

A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai

Szerkesztette Pintér Márta és Hegyi Ágnes



Pannon Egyetemi Kiadó 2024

A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai

A MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER TERE, HELYE, ÚTVONALAI ÉS ERŐFORRÁSAI

Szerkesztette Pintér Márta és Hegyi Ágnes

A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai

Szerkesztette Pintér Márta és Hegyi Ágnes

Szaklektorok

Dr. Farkas Péter (PE PMI, Veszprém), Hegyi Ágnes (PE PMI, Veszprém),
Dr. Imre Nóra (PE PMI, Veszprém), Dr. Kubinger-Pillmann Judit (PE NTI,
Veszprém), Dr. Lippai Edit (PE PMI, Veszprém), Dr. Mészáros Attila, (PE PMI,
Veszprém), Dr. Pintér Márta (PE PMI, Veszprém), Dr. Sántha Kálmán (PE NTI,
Veszprém), Dr. Somogyvári Lajos (PE NTI, Veszprém), Dr. Szabó F. Andrea (PE
AAI, Veszprém).

Pannon Mentálhigiénés Füzetek 2.

Kiadja a Pannon Egyetemi Kiadó
8200 Veszprém, Egyetem u. 10.

ISBN 978-963-396-287-9

ISSN 3057-9686



© Pannon Egyetemi Kiadó, Veszprém, 2024

Anyanyelvi lektor: Bélafi-Zihár Dóra
Borítóterv és kiadványszerkesztés: Vipler Nikolett
A kiadásért felelős a Pannon Egyetem rektora



Pannon Egyetem
University of Pannonia



Pannon Egyetem
Humántudományi Kar

Tartalomjegyzék

Pintér Márta Előszó	7
A mentálhigiénés szakember a képzésben	10
Pintér Márta – Hegyi Ágnes – Balog Andrea A Pannon Egyetem mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakos hallgatók személyes és szakmai énképének, pályaszocializációjának és elköteleződésének mélyinterjú vizsgálata	12
Farkas Péter – Számfira-Turupoli Nóra A Pannon Egyetem mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakos hallgatók szakhoz kapcsolódó elégedettségi és szakmai elköteleződési szintje egy kérdőíves kutatás tükrében	35
Sántha Kálmán Kvalitatív módszertani szemlélet a mentálhigiénés mesterképzésben	66
A mentálhigiénés szakember kompetenciái szűkebb és tágabb szakmai térben	77
Sipos Zita A mentálhigiénés szakember szakmai érvényesülése a személyközpontú segítő beszélgetés alkalmazása kapcsán	79
Hegyi Ágnes Serdülőkori szexuális egészség Magyarországon. Az első szexuális élmény és annak mentálhigiénés vonatkozásai	105
Ignécziné Simkó Katalin – Ládonyi Zsuzsanna A családon belüli kapcsolati erőszak és az áldozatsegítés lehetőségei aktuális magyarországi fókusszal	117
Farkas Péter A mentális jóllét fejlesztése coaching módszer segítségével, avagy mit tehet egy coach ügyfelei lelki egészségéért?	148

A mentálhigiénés szemlélet interdiszciplináris környezetben	162
Szabó F. Andrea	
Meglepetés katona a diplomaátadón: A mentálhigiénés fordulatról az amerikai hadseregben	164
Somogyvári Lajos	
„Munkánk legnagyobb elismerését ellenségeink gyűlölete fejezte ki legjobban...” A karhatalom mentális állapota 1956-1957-ben	189
Bolla Emőke	
Mentálhigiéné a közgazdaságtanban	209
A mentálhigiénés szakember személyiségének ápolása és fejlesztése	230
Véghelyi Annamária – Pintér Márta	
Hogyan legyek elég jól? – A szakmai személyiség gondozása a segítő szakemberek körében	232
Mészáros Attila	
Service learning alapú képzési módszerek és oktatói fejlesztések	248

Előszó

A Pannon Mentálhigiénés Füzetek sorozatot azzal a céllal indítottuk el, hogy a veszprémi Pannon Egyetem Humántudományi Kar Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet gondozásában rendszeres fórumot teremtsünk a segítő szakembereknek, akiket összeköt a mentálhigiénés szemlélet, és hivatásukban eziránt köteleződnek el. A tavaly megjelent első kötetünk a *Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért* címet viseli, és a Veszprémben 2023 tavaszán megrendezett azonos című konferencia gazdag anyagából merített. Sorozatunk itt közreadott második kötetének *A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai* címet adtuk, és középpontjába a mentálhigiénés szakembert és szakmai tevékenységének széleskörű lehetőségeit helyeztük. Bár Magyarországon több felsőoktatási intézmény képez mentálhigiénés szakembereket, és a mentálhigiénés szakok iránti kereslet egyre növekszik, a végzett hallgatók arról számolnak be, hogy szakmájuk nem jelenik meg egyértelműen a munkaerőpiacon, elhelyezkedési gondjaik vannak, szakmai, társadalmi ismertségük és anyagi megbecsültségük pedig bizonytalan. Történik mindez akkor, amikor a jelen társadalmának egyre inkább szüksége van az egyéni és közösségi lelki egészség fenntartása iránt elkötelezett, képzett segítőkre, valamint elérhetőségükre az ellátó rendszerekben, egészségügyi, oktatási és szociális intézményekben, munkahelyeken, formálisan és informálisan szerveződő közösségi terekben.

Éppen ezért jelen kötetünk elsődleges célja az, hogy hozzájáruljon a mentálhigiénés szakembert és kompetenciáit bemutató és meghatározó diskurzus formálásához. Meggyőződésünk, hogy a folyamat leghitelesebb alakítói a mentálhigiéné területén képzett és képző, mentálhigiénés szemléletben dolgozó és kutató szakemberek – akik közé tartoznak kötetünk szerzői is. Bízunk benne, hogy közös szakmai alkotásunk hangsúlyt ad a mentálhigiénés szakmának a közgondolkodásban, növeli társadalmi tudatosítását, s egyben új perspektívákat ad az ember mentálhigiénéje iránt elkötelezett kollégáknak, ezáltal erősítve szakmai identitásukat és elköteleződésüket. Kötetünk fejezetei ezeket a témákat bontják ki különböző nézőpontokból.

A szakember fejlődésének meghatározó környezetét és közegét a szakmai képzés biztosítja, ezért ezt a témát helyeztük „A mentálhigiénés szakember a képzésben” című fejezetünk fókuszába. Az első két tanulmány a képzés hatékonyságát vizsgálja a hallgatói elégedettség oldaláról egy adott intézményben. A PE HTK Mentálhigiénés Kutatócsoportja empirikus kutatásban elemezte a végzős hallgatóknak a szak minőségére, hasznosságára és fejlesztésére

vonatkozó visszajelzéseit. A fejezet következő tanulmánya a mentálhigiénés hallgatók szakirányú kutatómódszertani képzésének relevanciáját tárgyalja. Bár a mentálhigiénés szakmával kapcsolatos közbeszéd ritkán hangsúlyozza a kutatás szerepét, a tanulmány amellett érvel, hogy a szakma tudományos elismertségét növelik és fejlesztését ösztönzik a terület szakemberei által végzett korszerű, valid kutatások.

Kötetünk második fejezete „A mentálhigiénés szakember kompetenciái szűkebb és tágabb szakmai térben” címet viseli, és annak a bővülő palettának mutatja be bizonyos szeleteit, ahol a képzett és magát folyamatosan fejlesztő mentálhigiénés szakember megvalósíthatja önmagát. „A mentálhigiénés szakember szakmai érvényesülése a személyközpontú segítő beszélgetés alkalmazása kapcsán” című munka részletes elméleti háttérhez kapcsolódó komplex kutatás alapján arra a következtetésre jut, hogy a megfelelően képzett és az etikai normákat követő mentálhigiénés szakember képes személyközpontú segítő beszélgetések önálló folytatására. Ugyanez a tanulmány foglalkozik a mentálhigiénés szakember magyarországi helyzetét jellemző kihívásokkal és lehetőségekkel is, és hangsúlyozza a társszakmákban dolgozó kollégákkal való együttműködés szükségességét. Ehhez a témához is kapcsolódik a „Serdülőkori szexuális egészség Magyarországon” című tanulmány, amely a felnőttkori testi-lelki egészséget meghatározó kritikus életszakaszt vizsgálja az első szerelmi és szexuális kapcsolatok szemszögéből. A részletes elemzést követően a szerző rámutat az egészséges szexuális fejlődés támogatásának lehetőségeire is – azaz egy olyan területre, ahol a fiatalokkal foglalkozó segítő szakmák felelősségteljes együttműködésére van szükség. „A családon belüli kapcsolati erőszak és az áldozatsegítés lehetőségei” című írás egy égető társadalmi problémakör többszemponú vizsgálata. Bár az elméleti háttér és a hozzá kapcsolódó kutatás a szociális munka kontextusában jelenik meg, a szerző az áldozatsegítés rendszerszemléletű megközelítése mellett érvel, amely mentálhigiénés kompetenciákat is magában foglaló multiprofesszionális teammunkát igényel, továbbá fontossá teszi a magyarországi gyakorlatba egyelőre nem integrált elkövetősegítést is. A fejezet záró tanulmánya a coaching módszerben megjelenő mentálhigiénés szemléletet vizsgálja, és azt a kérdést járja körül, hogy „mit tehet egy mentálhigiénés tudással rendelkező coach ügyfelei lelki egészségéért.”

A fenti szakmai teret bővíti „A mentálhigiénés szemlélet interdiszciplináris környezetben” című fejezet, amely a mentálhigiénés Magyarországon kevésbé hangsúlyozott alkalmazásaira világít rá. A „Meglepetés katona a diplomaátadón” főcímű tanulmány az amerikai hadseregben megjelenő mentálhigiénés szemléletet vizsgálva azt az „ökológiai fordulatot”

azonosítja, melynek következtében a katonák és családjaik lelki egészsége „*az amerikai hadvezetés és a közvélemény látókörébe került.*” Bár a sajátosan mediatizált jelenség kultúra-specifikus jellegét a szerző hangsúlyozza, a mentálhigiéné ezen szakterületen való alkalmazása magyarországi környezetben is fontos lehet. Időben korábbi, ugyanakkor erősen magyarországi fókuszú „A karhatalom mentális állapota 1956-1957-ben” alcímet viselő tanulmány. A primer történeti forrásokkal dolgozó kutatás meggyőzően mutatja be azt a lelki állapotot, amelyet az erőszakot elkövető, s egyben bizalmatlansággal, félelmekkel, bizonyítás- és bosszúvágygal elárasztott személyek éltek meg közelmúltunknak ebben a traumatizált időszakában. Amint a szerző is hangsúlyozza, az erőszak-történetek mentálhigiéné szempontból történő vizsgálata szükséges ezen folyamatok teljes megértéséhez. A fejezet harmadik, elméleti írása a pszichológia és a mentálhigiéné közgazdaságtanban megjelenő szerepét világítja meg és számba veszi azokat az új közgazdaságtani irányzatokat, amelyek mentális tényezők figyelembevételével vizsgálják az ember és közösségei gazdasági jellegű döntéseit és cselekedeteit.

Közhelynek számít, hogy a segítő szakember a személyiségével dolgozik, ezért ennek gondozása és fejlesztése alapvető szakmai felelőssége. Bár léteznek jogyakorlatok, Magyarországon nem általános, hogy a segítő szakembereket foglalkoztató – főleg állami – intézmények saját kereteiken belül rendszeres és díjmentes lehetőséget biztosítanak a kollégáknak önismeretük és szakmai személyiségük fejlesztéséhez, erőforrásként használva a társas támogatást nyújtó szakmai közösséget. A PE HTK Mentálhigiéné Tanszékének Mentál Műhelyét azért hoztuk létre, mert fontosnak tartottuk, hogy a – többnyire segítő szakmákban dolgozó – hallgatók a képzéshez kapcsolódóan gyakorolhassák szakmai mentálhigiénéjük gondozását. „A mentálhigiéné szakember személyiségének ápolása és fejlesztése” című fejezetünk „Hogyan legyek elég jól?” című írása jogyakorlatként mutatja be azt a saját élményű csoportfolyamatot, amely a Mentál Műhely keretében 2024 tavaszán adott lehetőséget hallgatóinknak a szakmai énjük lelki egészségével foglalkozni. A kötetünket záró „Service learning alapú képzési módszerek és oktatói fejlesztések” című írás a szolgáltatás alapú kurzusok fontosságát elemzi a pszichológus és mentálhigiéné képzésekben, és ebből a szempontból tárgyalja a segítő szakmákat oktatók „soft skill”-jeinek a fejlesztését, hangsúlyozva, hogy ezekre a készségekre az élet egyéb területein is szüksége van az önmagával és másokkal egészségesen működő személyiségnek.

A mentálhigiénés szakember a képzésben

A Pannon Egyetem mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakos hallgatók személyes és szakmai énképének, pályaszocializációjának és elköteleződésének mélyinterjú vizsgálat

Pintér Márta¹ – Hegyi Ágnes² – Balog Andrea³

Abstract

The research presented here is part of a longitudinal research programme entitled „Examining the career orientation, career identity and commitment of mental health students” and consists of an analysis of semi-structured in-depth interviews with students graduating from the Mental Health master’s study programme, in spring 2024. The aim of the interviews was to obtain focused and detailed information about the graduating students in terms of their personal self-image, professional identity, career socialisation and commitment to the mental health profession, complementing the responses of simultaneously run exit questionnaires. In line with our overall research, this study was also designed to serve prospective curricular development by exploring the professional needs of our students, making the optimisation of training more transparent and identifying those areas that need to be improved in order to increase the efficacy and social adaptability of education. Overall, the information obtained through the in-depth interview method is a valuable contribution to the development of our study programme, as it provides detailed insight into the students’ personal experiences and perspectives. The interviews confirm that both formal education programmes and non-formal learning experiences play a crucial role in the development of professional identity and commitment, and that belonging to professional communities and constructive feedback from educators are critical in fostering engagement. The responses also emphasize that the students expect the programme to provide practical competences and experiences that they can later apply successfully in their careers. Thus, the results of our study are consistent with international research findings that an integrated training approach can help students to become more engaged and productive in the mental health field in the long term.

Key words: mental health, self-image, professional identity, career socialisation, professional commitment.

1 Egyetemi docens, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; e-mail: pinter.marta@htk.uni-pannon.hu

2 Egyetemi tanársegéd, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; e-mail: hegyi.agnes@htk.uni-pannon.hu

3 Mestertanár, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; e-mail: balog.andrea@htk.uni-pannon.hu

Absztrakt

Az itt bemutatott kutatás „A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című longitudinális kutatási programba illeszkedik, és a mentálhigiénés mesterszak végzős hallgatói körében, 2024 tavaszán felvett félig strukturált mélyinterjúk elemzését tartalmazza. Az interjúk célja az volt, hogy a párhuzamosan futtatott kimeneti kérdőívekben nyert válaszokat kiegészítve mélyebb és részletesebb információt kapjunk a mentálhigiénés mesterszakot befejező hallgatókról személyes és szakmai énképük, pályaszocializációjuk és a mentálhigiénés szakma iránti elköteleződésük vonatkozásában. Átfogó kutatásunkkal összhangban ennek a vizsgálatnak is a szakfejlesztés adta fő relevanciáját, mivel transzparenssebbé válhat általa a – hallgatóink igényeit is kielégítő – képzés optimalizálása, és beazonosíthatóvá válnak azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak az oktatás hatékonyságának és társadalmi adaptívitásának növeléséhez. Összességében elmondható, hogy a mélyinterjú módszerével nyert információk értékes hozzájárulást jelentenek a szakfejlesztéshez, mivel részletes és személyes betekintést nyújtanak a hallgatók tapasztalataiba és nézőpontjaiba. Az interjúkban elhangzottak megerősítik, hogy a szakmai identitás és elköteleződés kialakulásában egyaránt meghatározó szerepet játszanak a formális oktatási programok és a nem formális tanulási tapasztalatok; a szakmai közösségekhez való tartozás és a szakmai fejlődést támogató visszajelzések pedig kritikusak az elköteleződés erősítésében. A válaszok azt is alátámasztják, hogy a képzésnek kiemelt figyelmet kell fordítania arra, hogy a hallgatók gyakorlati tapasztalatokat szerezzenek, amelyeket később sikeresen alkalmazhatnak szakmai pályafutásuk során. Így vizsgálatunk eredményei összhangban állnak a nemzetközi kutatási megfigyelésekkel, amelyek szerint az integrált képzési megközelítés segíthet abban, hogy a hallgatók elkötelezettebbé váljanak és hosszú távon eredményesek legyenek mentálhigiénés területen végzett tevékenységükben.

Kulcsszavak: mentálhigiéné, személyes énkép, szakmai identitás, pályaszocializáció, szakmai elköteleződés.

Bevezető

Az itt és a kötet következő tanulmányában bemutatott vizsgálatok a PE HTK PMI Mentálhigiénés Kutatócsoportja által folytatott kutatás keretében készültek. A komplex, longitudinális kutatás címe „A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata.” A 2022 és 2024 tavasza között zajló kutatás három fő célra fókuszál: 1) A bemeneti mérés során feltérképezzük a Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakra felvett hallgatók pályorientációját, a mentálhigiénés pálya kompetenciaszükségleteiről alkotott elképzeléseiket és a képzéssel kapcsolatos igényeiket. 2) A kimeneti méréssel a végzős hallgatók mentálhigiénés szakmával kapcsolatos elköteleződését és azonosulási szintjét tárjuk fel, és ezzel összefüggésben vizsgáljuk a képzés kurzusainak hatékonyságát a pályaszocializáció szempontjából. 3) A fenti eredmények tükrében fejlesztjük kurzusainkat a segítő foglalkozás hatékonyságának érdekében. Ez utóbbi, hosszú távú célunk adja kutatásunk jelentőségét: empirikus kutatási eredményeket nyújt a mentálhigiénés képzés olyan fejlesztéséhez, amely a társadalmi adaptivitás és hatékonyság irányába mutat.

A kutatás fő területei, azaz a pályorientáció, pályaszocializáció és pályaidentitás vonatkozásában három kiinduló hipotézist fogalmaztunk meg:

1) A Mentálhigiénés Közösség- és Kapcsolatépítő mesterszakra főleg olyan fiatalok jelentkeznek, akiknek még nem alakult ki stabil pályaidentitásuk, és képességeik jobb megismerése, készségeik fejlesztése a céljuk. 2) A mesterképzés kezdetekor a hallgatók pályaidentitás szintje alacsony. 3) A mesterképzés kurzusai a tanulmányok befejezéséig segítik a hallgatók önismeret-fejlődését, pályaidentitásuk megerősödését és pályaszocializációjuk fejlődését.

Kutatásunk elméleti hátterét a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének kutatásaiból merítettük, beleértve Tomcsányi Teodóra (1998-2002), Ittzés András (2002-2005) és Török Gábor Pál (2013) nevével fémjelzett munkákat. Célját és relevanciáját tekintve kutatási programunk összhangban áll a nemzetközi és hazai szakirodalom fókuszában megjelenő kutatásalapú tananyagfejlesztés megközelítésével és gyakorlatával (pl. ANNALA, LINDÉN és MÄKINEN, 2016; BOVILL és WOOLMER, 2018; PIPES, 2022).

A PE HTK mentálhigiénés mesterszakán folytatott kutatás első szakaszát 2022. decemberében zártuk, amelynek során bemeneti méréseket végeztünk

el a következő lépésekben: a 2022. tavaszi-nyári felvételi eljárás során leadott motivációs levelek tartalmi elemzése; nyílt végű kérdőív felvétele és elemzése a képzést 2022 szeptemberében elkezdett hallgatók körében; és egyéni mélyinterjúk készítése a 2022/23. tanév őszi félévében első éves hallgatókkal. E lépések eredményeit konferenciaelőadások és tanulmányok formájában adtuk közre („Humán tudományok: út a világ megismeréséhez” a VEAB Nyelv- és Irodalomtudományi Szakbizottsága és a PE MFTK Tudományos Konferenciája, Veszprém, 2022. november 14.; „Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért” a PE MFTK és a VÉF Tudományos Konferenciája, Veszprém, 2023. április 27.; Pintér Márta (szerk.), Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért. A mentálhigiénés szemlélet és módszerek alkalmazása a segítő szakmákban. Pannon Mentálhigiénés Füzetek 1. Veszprém, Pannon Egyetemi Kiadó, 2023.)

Ebben a kötetben a longitudinális kutatás záró szakaszában végzett kimeneti mérések eredményeinek első feldolgozását mutatjuk be két egymást követő tanulmányban. A jelen tanulmány fókuszában a 2024 júniusában mentálhigiénés tanulmányaikat immár befejező mesterszakos hallgatók körében lebonyolított mélyinterjú, míg a következőben a kérdőíves vizsgálat áll. Hosszabb távú terveink között szerepel a kétéves kutatás eredményeinek összegző, szintetizáló közreadása, esetlegesen más, azonos profilú magyarországi képzőhelyekkel együttműködve. Meggyőződésünk, hogy egy, a mentálhigiénés mesterszakok ilyen irányú tapasztalatait egybevető és feldolgozó, átfogó munka erősítené a mentálhigiénés szakma és a hozzá kapcsolódó képzés társadalmi elismertségét és fontosságának tudatosítását.

1. A kimeneti mélyinterjúk célja, elméleti kerete és módszertana

A 2022 májusában felvett mélyinterjúk célja az volt, hogy az azonos időben készített kérdőíves vizsgálatban kapott válaszokat kiegészítve mélyebb, kibontottabb és részletesebb információt kapjunk a mentálhigiénés mesterszakot befejező hallgatókról, személyes és szakmai énképüket, pályaidentitásukat, pályaszocializációjukat és a mentálhigiénés szakma iránti elköteleződésüket illetően. Átfogó kutatásunkkal összhangban ennek a vizsgálatnak is a szakfejlesztés adta fő relevanciáját. Transzparenssebbé válhat általa a – hallgatóink igényeit is kielégítő – képzés optimalizálása, és beazonosíthatóvá válnak azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak az oktatás hatékonyságának növeléséhez.

Vizsgálati kérdéseinket és hipotézisünket a kutatás bemeneti lépéseinek eredményeire és a képzésben oktatóként szerzett megfigyeléseinkre alapoztuk. A bejövő hallgatók motivációs leveleiből azt értettük meg, hogy a 2022. tavaszán-nyarán szakunkra jelentkezettek túlnyomó többsége (80%) jelentős munkatapasztalattal rendelkező személy volt. Következtetéseink szerint a jelentkezők személyes és szakmai önismerete mindenképpen fejlesztendő, a pályaidentitás szintje viszonylag alacsony, és nagy diverzitást tükröz a mentálhigiénés szakma iránti orientáció és az azzal történő azonosulás mértékének és mélységének a területén (PINTÉR és HEGYI, 2023). A szakot elkezdő hallgatók körében végzett bemeneti mélyinterjúk megerősítették a motivációs levelek tartalmi elemzésének eredményeit és mélyítették tudásunkat hallgatóink énképéről, pályaaorientációjáról és pályaidentitásáról, némiképp mélyebb érzelmeiről és gondolatairól (HEGYI, PINTÉR és BALOG, 2023).

A kimeneti mélyinterjúk konkrét kérdéseit a következő témák keretezték: hogyan fejezik be a végzős hallgatók a képzést a személyes és szakmai énkép, szakmai identitás, pályaaorientáció és elköteleződés tekintetében; hogyan reflektálnak a saját fejlődési folyamataikra, és mindezeket hogyan hozzák összefüggésbe a szakon szerzett tapasztalataikkal.

Előzetesen azt tételeztük fel, hogy végzős hallgatóink hiteles személyes és szakmai énképpel rendelkeznek, szakmai identitásuk viszonylag jól definiált, felismerik a pályaszocializáció terén történt fejlődésüket, és ezt képesek összekapcsolni a képzéssel. Elkötelezetté váltak a mentálhigiénés szemlélet és szakma iránt, és mindez valid eredményeket ad számunkra a szak fejlesztéséhez.

Az interjúkban a bementi méréskor alkalmazott módszert követtük. A tervezetten 6 db félig strukturált mélyinterjú előkészítését, lebonyolítását és feldolgozását ugyanaz a három oktató-kutató végezte, mint a bemeneti interjúk esetében. Válaszadóink azonosak voltak a bemeneti interjúalanyokkal az összehasonlíthatóság, a folyamatok és összefüggések későbbi hatékonyabb feltérképezése érdekében. A mélyinterjúk megtervezésekor az első pszichoterápiás interjú, a félig strukturált mélyinterjú, ezen belül a tölcsértechnika és a projektív technika irányelveire alapoztunk (ARGELANDER, 2016; BOYCE és NEALE, 2006; FALUS, 2004; MALHOTRA és SIMON, 2008).

Az interjúztatás során mindhárom kérdező ugyanazt az előre elkészített kérdéssort, azaz segédletet használta. A félig strukturált mélyinterjú műfaja egyfelől biztosította a külön-külön elkészített interjúk szerkezeti és fogalmi egyezését, és az egész vizsgálati korpusz szisztematikus feldolgozását, ugyanakkor lehetőséget adott az interjúztatóknak a látens, egyedi tartalmak feltárására is szondázó kérdések beiktatásával. Az interjúk tartalmának elemzése a segédlet kérdései és alkérdései által megjelölt fogalmak mentén, kvalitatív módon történt.

Az alábbiakban a mélyinterjúk eredményeit, az ezekkel kapcsolatos megfigyeléseinket és következtetéseinket mutatjuk be, az interjú fogalmi szerkezetét követve.

2. Objektív információk, demográfiai adatok

A mélyinterjúk második szakaszában, tehát a már záróvizsgára készülő 6 hallgatót kerestük meg újra, azonban szembe találoztunk egy lemorzsolódási esettel is. Telefonos beszélgetés során a volt hallgató megosztotta, hogy az első vizsgaidőszakban, egy konkrét vizsgahelyzetben megélt konfliktus és teljesítési kudarc nyomán elbátortalanodott és kiiratkozott. Elmondása szerint továbbra is szeretne a mentálhigiénével foglalkozni, és tervezi, hogy másik intézményben teljesíti a képzést. A Veszprémben eltöltött félév mind a képzési anyag, mind a szaktársak szempontjából pozitív élmény volt számára.

Ezt követően 5 hallgatóval készítettük el a félig strukturált mélyinterjút. Családi állapotát illetően 4 fő családos, 1 fő egyedülálló. Életkorára nézve 4 fő 30-40 év közötti, 1 fő az ötvenes évei elején jár. Földrajzi-közigazgatási helyzetét tekintve

3 fő Veszprém vármegyében, 1 fő Fejér vármegyében, 1 fő Somogy vármegyében, 1 fő pedig Budapesten él és dolgozik, és lakhelyében nem történt változás a képzés kezdete óta. Új, párhuzamos képzést, tanfolyamot egyik hallgató sem kezdett el a kétéves mesterképzés ideje alatt.

A válaszadók munkahelyi sajátosságaira jellemző, hogy vegyes háttérrel rendelkeznek, illetve a képzés végére ezen a területen is több változás történt. A képzés kezdete óta ötből csak ketten maradtak munkahelyükön, és pozíciójukban változatlan helyen; mindketten elkötelezettek meglévő munkahelyük mellett, és nem is terveznek a közeli jövőben változtatni. Ez egy fő családsegítőt jelent, és egy fő kommunikációs területen dolgozót. A többi interjúalany életében a munkahely konfliktusos életterület.

Egy fő ugyanazon a munkahelyen dolgozik (büntetésvégrehajtás), de más pozícióban, ami tevékenységként kedvére való, viszont a kollegiális közeggel való együttműködés nehézségeket okoz. Ezekről nem tud a munkahelyen beszélni, nem tudja őket feloldani, és megfogalmazódott már a fejében, hogy mégsem maradna a hátralévő szolgálati éveiben a cég alkalmazásában. Egy fő, elhagyva korábbi főállását (családsegítés/tanácsadás), jelenleg szerződéses megbízással dolgozik látássérültekkel. Ez a tevékenység örömmel tölti el, és tanulási terepnek érzékeli, de karrier és megélhetés szempontjából elégedetlen. Sokféle terve van a változtatásról, a mentálhigiéné felé való sikeresebb elmozdulásról vagy más irányba váltásról a megélhetés/karrier érdekében. Egy fő már a képzés elején kikerült a korábbi családsegítői közegéből, majd teljesen más, vendéglátói területen tudott elhelyezkedni; végül az a lehetőség is megszűnt, és most második hónapja álláskereső. Az interjú alapján szorongó, kissé sodródó állapot rajzolódik ki.

Összefoglalásként elmondható, hogy megkérdezett hallgatóink egyértelműen leírható demográfiai jellemzőkkel rendelkeznek; azonban a munkahelyek tekintetében jelenleg ellentétes erők között mozognak.

3. Önismeret, az énkép sajátosságai

Mindegyik interjúalany ismételten nehéz kérdésként élte meg az önmaga bemutatására való felkérést (*Hogyan mutatná be magát most?*). Nehéz volt a megszokott szakmai identitástól vagy a pillanatnyi állapottól elrugaszkodni. A munka és a családi státusz voltak jellemzően az öndefiníció alapvetései. A munkanélküli heteket töltő hallgató kifejezte, hogy azt éli meg, hogy „*leépül a személyisége*” – ez erősen tükrözi a munka identitásformáló erejét az esetében. Két hallgató emelte ki sarkalatosan azt, hogy számára elkülönül „a munka és a magánélet”, illetve hogy a családtagok és ismerősök körében kifejezetten nem szeretne mentálhigiénés szakemberként funkcionálni.

Az önismereti fejlődés kérdéskörében (*Milyen módon kapott a képzésben önismeretet? Mennyire ösztönözte a mesterszak arra, hogy mélyebb szinten foglalkozzon az önismeretével?*) általánosságban mindenki elmélyülésről, fejlődésről számolt be, bár eltérő mértékben. Ez határhúzásban, mások megértésében vagy önmagáért való kiállásban érhető tetten, vagy egyszerűen abban, hogy „*jobban tisztában van vele, hogy mit szeretne.*” Ketten a konfliktusok felvállalásának kérdéskörét említették, ami egyiküknek a munkahelyi helyzetek kezelésében fontos, a másiknak pedig a családi helyzetekben. Egy fő saját indíttatásból, magánéleti probléma miatt speciális terápiás folyamatot kezdett el, mások nem számoltak be terápiás önismereti vagy gyógyító involváltságról. A legfontosabb kulcsszó az önismeretre vonatkozó válaszok anyagában a nyitottság, empátia és elfogadás, mint kiemelten fejlesztett önismereti terület. Ez a tulajdonság azoknál is hangsúlyos volt, akik már eredendően is nyitott emberként definiálták önmagukat. Ez a nézőpont feltehetően a képzés személyközpontú fókusza miatt épült be egyhangúlag minden hallgató gondolkodásába, az interjúk során azonban csak egyikük mondott ennek személyes megéléséről szóló példát – az, aki már korábban is központi tulajdonságának tartotta ezt.

Két hallgató interjújában az önismeret inkább marginálisan szerepelt a személyes megélésben, és az önismeret szó definíciója is kissé ambivalens kontextust kapott, ezzel azt a benyomást keltve, hogy ez a terület inkább hiányosságokat tartalmaz, mint átdolgozott és megvilágított mélységeket. További két hallgató esetében viszont az egyetemi önismereti input tulajdonképpen csak egyfajta ráerősítése volt a magánemberként már zajló önismereti útnak: mindketten hisznek abban, hogy a segítői munka alapja a megdolgozott önismeret, és nagyon erőteljes megjegyzéseket tettek a többi csoporttárs haladására ezen az

úton. Ez a további önismeret szükségességére, illetve az egyes társak irányába érzett féltésre vonatkozott, ami objektív és szakmai rálátásról tanúskodik az önismereti folyamatok területén. Egy fő esetén az interjú tartalmi szegényessége megnehezítette a teljes szöveg kiértékelését. A szűkszavú válaszok utalhatnak a helyzettel kapcsolatos szorongásra, az önismereti kérdésre adott válaszból pedig a személyiség merevsége rajzolódik ki. Feltételezhető, hogy a hallgató az önmegismerés útjának legelején járhat, amelyben a képzés mindössze egy ajtónyitogató szerepet töltött be.

Tapasztalható jelenség az, hogy a megkérdezettek több mint fele miliő-konfliktust él át a jelenlegi munkahelyén – melyek tipikusan nem kifejezett mentálhigiénés helyszínek. Ezek a konfliktusok számukra feloldhatatlanoknak tűntek/tűnnek, a munkahelyváltás látszik az egyetlen megoldásnak. Egy főnél érzékelhető volt, hogy a korábban kiégésre utaló munkahelyi érzetek által keltett szenvedésnyomás halványodott, a képzést magát maximálisan feltöltő, menekülést nyújtó helyként érzékelte, a munkahely ellenpólusaként.

A képzési csoportban rejlő társas támasz elérhetőségének érzékelése minden interjúalany válaszaiban fellelhető. Ezeket a szakmai közösségi energiákat többen tervezik a jövőben is életben tartani, nemcsak kifejezett kérésre, hanem az egymásnak adott önkéntes segítségnyújtás révén. Elmondható, hogy ebből a szempontból a képzés kifejezetten közösségépítő jellegű, így maga is modellálja a képzés céljai között megfogalmazottakat.

Összbenyomásunk szerint az interjúalanyok személyisége a szakmában végzett szerepeikkel szorosan összefonódik. Legtöbben beilleszkedési nehézségekkel küzdenek a munkakörnyezetükben, ami egyfajta motivációt jelent a saját út mielőbbi megtalálásában. Önismereti meglátásokat mindenki szerzett a képzés éve alatt, ebben a visszajelzések is szerepet játszottak. A társak jelenléte folyamatosan megerősítő és a jövőre nézve támogató alapot jelent.

4. Szakmai énkép, szakmai identitás

Az interjúnak ebben a részében a válaszadó szakmai énjével, szakmai és pályaidentitásával kapcsolatos kérdéseket jártunk körbe. A szakmai és pályaidentitás fogalmát a nemzetközi szakirodalom meglehetősen átfedésben, a következőképpen definiálja: a személy magáról alkotott koherens képe, amelyet olyan attitűdök, vágyak, értékek, szemlélet, motivációk, élet- és munkatapasztalatok, megszerzett tudás és készségek formálnak, amelyek egyfelől egyediek, másfelől közősek az azonos területen dolgozó személyekkel. Ugyanakkor fontos a fogalom folyamatként való megközelítése is (*professional identity formation – PIF*). Eszerint a szakmai identitás egy komplex átalakulás, amely során a személy internalizálja az adott szakmát meghatározó ismereteket, kompetenciákat, értékeket, szemléletmódot, és képessé válik úgy gondolkodni, cselekedni és érezni, mint a szakmai közösség többi tagja.

A *PIF* jellemzően már a formális képzés/oktatás megkezdése előtt körvonalazódik, és a karrierút egésze alatt erősödik (vö. CAZA és CREARY, 2016; FITZGERALD, 2020; JANKE et al., 2021).

A „*Hogyan mutatná be most a szakmai személyiségét?*” kérdésre adott válaszokban megjelentek a fenti komponensek, és kirajzolódott a szakmai identitás formálódásának folyamata is, amely többségében valamilyen irányú fejlődést jelzett. Az egyik jellemző tendencia, hogy a képzés előttről hozott segítői szakmai vonal megmaradt és esetleg erősödött (pl. személyközpontú segítő, gyermekjóléti segítő) mint a szakmai identitás meghatározó része, de nem feltétlenül a szakhoz kapcsolódóan, hanem a tanulmányokkal párhuzamosan végzett munka és korábbi mély elköteleződés, értékrend révén. Ugyanakkor az aktuális segítő munkakör megszűnése és az ebből adódó csalódottság, munkaerő-piaci sodródás szakmai énképet gyengítő időszak alatt pont a képzés és az általa biztosított ismeret- és tapasztalatszerzés jelenthette a pályán tartó erőt, a segítő identitás fenntartását és a szakmai jövővel kapcsolatos motivációt és orientációt.

A szakmai énkép formálódásának nyitott végű folyamata figyelhető meg több módozatban. Abban az esetben, amikor a hallgató egy más területen stabilizálódott identitással érkezett a szakra, és ennek prioritása megmaradt a számára, a szak fenntartotta a mentálhigiéné iránti érdeklődését, gazdagította és integrálta tudás- és eszköztárát, beleértve a korábban szerzett készségeket. Az új mentálhigiénés kompetenciákat egyfelől hasznosítani tudja a meglévő

munkakörében, másfelől megnyílt számára egy olyan út is, amelyben idővel megjelenhet a mentálhigiénés szakember önálló, koherens énképe is. Más esetben a szak identitásátalakító, és ennek nyomán belső és külső feszültségeket, akár szerepkonfliktust is generáló ereje jelenik meg: az új szemléletben, módszerekben való elmélyülés erősítette a hivatástudatot, a segítettek iránti elköteleződést, és tudatosabb, hitelesebb szintre emelte a velük való munkát. A másik oldalon viszont mindez disszonanciához vezetett az adott munkahely légköre és a munkatársak működése közepette. Izgalmas az a kérdés, hogy ebben az esetben a szakmai identitás fejlődésének mi lesz a tere, és mik lesznek az erőforrásai a jövőben. Érdekes volt megfigyelni olyan folyamatot, amikor a válaszadó reflektivitása az interjú során mélyült. Szakmai énképére vonatkozóan ezen a szinten statikus képet adott, amelyben a jelenlegi segítő tevékenységei tényszerű, érzelemmentes felsorolásként, a rendszer elvárásai szerinti feladatteljesítésként jelentek meg.

A későbbi szűkítő, szondázó kérdések nyomán azonban itt is felszínre került a szakmai identitás mélyebb rétege és dinamikája, főleg a pályáiv és a jövőbeli tervek kapcsán.

A szak teljes nevének (Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszak) képzésben való tükröződését igazolták azok a válaszok, amelyek a szakmai identitás gyarapodását összekapcsolták a közösségi mentálhigiéné iránti új érdeklődéssel és elköteleződéssel. Ennek hátterét a társterületekről érkezett kollégákkal való közös jelenlétben, együttműködésben, tudás- és tapasztalatmegosztásban, a közösségi mentálhigiénére fókuszoló kurzusokban, illetve a csoportmunkára alapozó projektfeladatokban látták.

A szakmai identitás képzésben történő formálódásához szorosabban kapcsolódó két kérdésünkre (*Milyen, a mentálhigiénés munkában fontos erősségei és képességei fejlődtek a szaknak köszönhetően? Milyen területeken szeretne még fejlődni?*) adott válaszokban megjelent a szakmai szemlélet és tudás, valamint a szakmai énkép gazdagodásának validálása, főként elméleti, fogalmi síkon: szélesebb látókör és látásmód; a szakmai személyiség reális értékelése és felvállalása; nyitottság és bátorság új utak kipróbálására; közösségi szemlélet; tudásnövelés által erősödő szakmai hitelesség; a rogersi szemlélet; az önismeret fontossága a segítő munkában.

Ugyanakkor megfogalmazódtak konkrét, a hatékonyabb segítő munkához tartozó – és a személyes életre is pozitívan ható – kompetenciák is: feltétel nélküli elfogadás, empátia, hitelesség, türelem és fókuszolás, valamint az ebből

fakadó mélyebb megértés, asszertivitás, konfliktuskezelés az interperszonális kapcsolatok különböző színterein, a csoportozás módszerei és technikái.

A szakmai identitást és készségeket formáló tényezők között, a kurzusok és az egyes oktatók személyisége mellett több válaszadó is kiemelte a hallgatótársak, mint szakmai közösség szerepét: *„az empátia a csoportnak is a hatása, ez még inkább érzékennyé tett bizonyos dolgokra, jobban meglátok nehézségeket a körülöttem lévők esetében”*; *„annyira vegyes csapat gyűlik össze egy ilyen képzésen, hogy sokat fel lehet szedni abból, hogy másoknak milyen karrierútja volt idáig, az ő elképzeléseik hogyan formálódtak, hogyan kristályosítja ki önmagának a kurzus során ... és ezt szemtanúként végighallgatni, már ez is befolyásoló tényező”*.

A szak hosszabb távú hatása szempontjából releváns tendencia, hogy a válaszadók gyakran a további fejlődésüket is a képzésben megtapasztalt területeken tervezik (lásd fenn). Ahogy egyikük fogalmazott: *„ez egy félig nyert, félig fejlesztendő dolog”*. Ezekhez társulnak olyan készségek, amelyek az önfejlesztéshez (pl. hajlandóság a segítségkérésre, a határok tudatosabb alkalmazása, élethosszig tartó tanulás önszorgalom által) és további speciális képzések elvégzéséhez kapcsolódnak (pl. drámapedagógia, pszicho- és bibliodráma, meddősségi és reprodukciós szakember).

A szakmai személyiség, mint konstrukció lényeges eleme, hogy az egyén hogyan látja szakmája helyét a társadalomban. Mindez különösen fontos a mentálhigiéné esetében, amelynek szocio-kulturális elfogadottsága és munkaerő-piaci helye Magyarországon még kiforratlan. Az erről folyó diskurzus formálói lehetnek a mentálhigiénés szemléletű képzéseken végzett személyek. Ennek a véleményformálásnak kívánt teret adni a következő két kérdésünk (*Mit gondol most a mentálhigiénés szakmáról és ennek kihívásairól? Formálta-e a szak az ezekkel kapcsolatos megértését?*)

A mentálhigiéné, mint önálló szakma társadalmi elfogadottságát illetően bizonytalanságot, kétségeket, adott esetben negativitást fejeztek ki a válaszok: nincs társadalmi ismertsége és elismertsége, vagy anyagi megbecsültsége; a közgondolkodásban bizonytalan helyet foglal el a coaching és a pszichológia között; a vállalatoknál alig-alig, az állami szférában pedig még kevésbé jelenik meg ez a szemlélet és szakterület; önálló státusz hiányában nem látható az út a képzésből a valós munkába; nem lehet rá önálló karrierutat felépíteni. Inkább valamely segítő területen belül (pl. idősgondozás, pedagógia) látják többen a használhatóságát.

A fentiekhez képest bizakodásra ad okot, hogy a válaszadók többnyire pozitívan nyilatkoztak a képzés hatásáról a mentálhigiéné, mint szakterület megértését

illetően: szemléletmódot és konkrétabb szakmai jövőképet alakítottak ki; a diszciplináris tartalom és fókusz tisztult, határozottabban körvonalazódott. Az egyedi megélésekre világít rá viszont az, hogy van, aki most konkrétan látja, mit kezdhet ezzel a végzettséggel a jövőben, de van, akiben hiányérzet maradt, mert továbbra sem tudja, pontosan milyen irányba indulhatna el. A mentálhigiénés szakma helyének és szerepének feltérképezését egyértelműen segítette, ha a hallgató részt vett a szak vagy az egyetem által szervezett konferenciákon, szakmai napokon, műhelyeken, kerekasztal-beszélgetéseken, amelyek informális eszmecserékre is lehetőséget adtak.

Ebben a blokkban az utolsó kérdésünk (*Mit gondol most a mentálhigiénés szakma helyéről a saját életében, életpálya, karrierépítés, egyéni érdeklődés, értékrend, környezeti tényezők vonatkozásában?*) arra irányult, hogy a fenti kontextusban hogyan helyezi el magát a végzős hallgató, mit tervez a mentálhigiénés közösség-és kapcsolatépítő mesterdiplomával a kezében.

A válaszok – élet- és munkaköri helyzettől függően – különböző útvonalakat láttatnak, és azt is érzékeltetik, hogy a mentálhigiéné milyen teret kapott mostanra az egyén szakmai identitásában. Egyesek – a kedvezőtlen társadalmi környezet ellenére – elszánt, kitartó álláskeresésre készülnek, és időt, fáradságot nem kímélve kutatják fel a lehetőségeiket, hogy kialakítsák azt az akár többkomponensű mentálhigiénés portfóliót, amely egzisztenciális biztonságot is ad nekik. A karrierépítésben ösztönző háttérrel jelent a szakon megszerzett önismeret, tudás és tapasztalat, valamint a mentálhigiénével bővült segítő kompetenciakészlet. Jellemző útvonal az is, amikor a személy a jelenlegi segítő munkakörébe akarja beépíteni a megszerzett mentálhigiénés szemléletet és tudást, de hosszabb távon önálló mentálhigiénés tevékenységet is tervez, amihez további képzéseket fog elvégezni.

A szakmai énképre vonatkozó válaszok összességében alátámasztják képzésünk szakmai identitást megtartó, mélyítő, bővítő, továbbá a fejlődést, átalakulást serkentő erejét. Az is megállapítható, hogy a mentálhigiénés szemlélet, ismeretek és konkrét készségek fejlesztésén túl a képzés pozitívan formálta a hallgatók szakmai önreflektivitását: segített beazonosítani kompetencia-szükségleteiket, ösztönözte az ezekben való fejlődést, motivációt adott és célokat körvonalazott a további szakmai fejlődésre. A kétéves folyamatban valamelyest tisztult a hallgatók mentálhigiénés szakmával és annak társadalmi helyzetével kapcsolatos megértése, és – jó esetben – lendületet kaptak ahhoz, hogy megkeressék a helyüket ebben a szakmai közegben. Ugyanakkor az

érezhető bizonytalanság és a kiforratlan társadalmi környezet rávilágít arra, hogy a szaknak feladata a mentálhigiénés szakma körvonalainak, eszközeinek és alkalmazhatóságának hatékonyabb és hitelesebb megjelenítése. Ez érinti a kurzusok tartalmának és az oktatói tudatosságnak a fejlesztését. Ebből a szempontból is megerősítést nyert a rendszeres extrakurrikuláris szakmai alkalmak, műhelyek, eszmecserék szervezésének és az ezeken való hallgatói részvétel bátorításának jó gyakorlata. Megtartásuk és látogatottságuk növelése szükséges. Indokolt továbbá az interdiszciplináris és közösségi perspektívát, valamint módszertanokat kínáló, választható kurzusok körének bővítése.

Felvételi eljárásunk fejlesztése (pl. a bemeneti szakmai énkép hatékonyabb mérése) okán informatív lehet az a megfigyelés, hogy a „papíralapú karrierépítés” mint elsődleges felvételi cél korlátozhatja a szak szakmai identitást formáló hatékonyságát.

5. Pályaszocializáció és szakmai elköteleződés

Az interjúkban kiemelkedő volt a pályaszocializáció, valamint a szakmai elköteleződés szerepe is. Az interjúalanyok szakmai céljai, érdeklődési területei, valamint elkötelezettségük és motivációjuk különböző aspektusait vizsgáltuk, hogy mélyebb megértést nyerjünk e tényezőkről.

A célok és a pályakép (*Milyen céljai vannak ezen a pályán?*) tekintetében megfigyelhető, hogy a mentálhigiénés szakemberek nyitottak különböző szakmai lehetőségekre, még ha jelenlegi munkájuk körülményei időnként váltásra is készíthetik őket. A célok (*Melyik az a mentálhigiénés terület, amelyben a leginkább el tudja magát képzelni?*) között kiemelkedik például a hátrányos helyzetű kamaszokkal való munka, a gyermekvállalás előtt álló párok segítése, a művészek támogatása, a HR vagy éppen az önálló munkavégzés. A jövőbeli tevékenységek pedig szorosan kapcsolódnak a mentálhigiénés képzésben szerzett ismeretekhez és gyakorlati tapasztalatokhoz. Ugyanakkor ezen válaszok is mutatják, hogy magának a képzési tervnek, valamint az oktatók által tartott kurzusok tartalmi elemeinek mindenképpen rugalmasnak és szerteágazónak kell lenniük, hogy azok a különböző területek iránt érdeklődő hallgatókat megfelelően támogassák.

Szintén megemlítendő, hogy az interjúalanyok többsége hangsúlyozza elkötelezettségét a szakma iránt, ami viszont hosszú évekre nyúlik vissza, tehát

nem feltétlenül a szaknak köszönhetően alakul ki. Ellenben ez jelzésértékű lehet számunkra, mivel ez azt bizonyítja, hogy a mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterképzésre eleve elkötelezett hallgatók érkeznek.

Az egyik interjúalany kiemelte például, hogy számára az emberi kapcsolatok és a különösen nehéz élethelyzetekben való segítségnyújtás alapvető. Tapasztalatai és a közvetlen környezetéből merített inspirációk hatják át szakmai útját, segítve, hogy szakmailag minél mélyebben elkötelezze magát a mentálhigiénés munka mellett. Rövid- és hosszú távú céljai között szerepel a folyamatos szakmai továbbfejlődés, illetve hogy olyan munkakörnyezetben dolgozhasson, ahol valóban segíthet az embereknek.

Egy másik interjúalany szintén személyes élményeiből merít, és alakítja ki szakmai elköteleződését. Rávilágít, hogy számára a mentálhigiénés szakma a saját életútjának egyfajta átmenete, ahol a képzés során szerzett tudását kívánja kamatoztatni. (*„Én azért választottam ezt a képzést, mert nekem egy átmenetet is képezett abban, ami voltam, lettem és amivé válni akartam.”*) Motivációját pedig a gyakorlati tapasztalatok és a szakmai közösség által nyújtott támogatás erősíti.

Ezzel együtt azt sem lehet elvitatni, hogy a tanulmányok során szerzett visszajelzések és oktatói értékelések segíthetik a motiváció fenntartását, kiemelve ezzel a hallgatók erősségeit és képességeit (*„Fenntartották a motivációm, mert rámutattak az erősségeimre, hogy képes vagyok megcsinálni.”*) Ez pedig – indirekt módon – fenntartja vagy éppen megerősíti a hallgatóink szakmai elköteleződését, így ezen folyamatok a pályaszocializáció kiemelt részei. A *„Hogyan formálták az elköteleződését a mesterszakon kialakult kapcsolatai?”* és a *„Milyen szerepet játszottak a mesterszakon kapott visszajelzések és értékelések az elköteleződése erősítésében és motivációja fenntartásában?”* kérdésekre kapott válaszokban az interjúk rávilágítanak arra, hogy az elköteleződés szorosan összefügg a mesterszakos kapcsolatokkal és a társas támogatással. A tanulmányok, azaz a mesterszak 2 éve során kialakult baráti és szakmai kapcsolatok jelentősen hozzájárulnak a motiváció fenntartásához (*„Sok tantárgy volt, ahol támogattuk egymást. Van egy saját Facebook-csoportunk, ahol megosztunk programajánlatokat és szakmai rendezvényeket. Biztos vagyok benne, hogy pár emberrel tartani fogom a kapcsolatot.”*)

Az oktatói visszajelzések is kulcsszerepet játszanak, mivel ezek nemcsak a teljesítmény objektív értékelését, hanem az önreflexió és a szakmai fejlődés lehetőségét is magukban hordozzák (*„Az oktatók visszajelzései nagyon hasznosak voltak. Mindig igyekeztem jól teljesíteni, és az osztályzatok, valamint a visszajelzések segítettek abban, hogy lássam, mit lehetne jobban csinálni.”*)

A képzés során kapott jógyakorlatok fontossága szintén hangsúlyosan jelenik meg a tapasztalatokban. Egy további hallgató számára például a szakmai elköteleződés és a motiváció az oktatás és a szupervízió fontosságán alapul. Kiemeli, hogy a kapott visszajelzések és az értékelések pozitívan befolyásolták szakmai identitását és elköteleződését. Számára a szakmai háló és a tanulócsoporti kapcsolatok jelentős szerepet játszanak abban, hogy továbbfejlessze és mélyítse szakmai tudását.

Ugyanezen gondolatmenethez kapcsolódik továbbá, hogy az egyetemen megszerzett tudás és készségek, például a segítő beszélgetés és a tréningek, közvetlenül alkalmazhatók a mindennapi munkában, növelve ezzel a végzett hallgatók szakmai kompetenciáját és énhatékonyságát.

Az interjúalanyok által említett élmények és személyes tapasztalatok alapján a mentálhigiénés szakma iránti elköteleződésük és céljaik különbözőek, de számos közös vonás is megfigyelhető. Összességében mindannyian az emberi kapcsolatok mélyebb megértése és támogatása felé tendálnak, valamint elkötelezettek abban, hogy szakmai tudásukat és tapasztalataikat egy választott területen, egy adott mikroközösség és a társadalom szolgálatába állítsák.

A megkérdezett hallgatóknál megfigyelhető továbbá, hogy mind személyes élményeik, mind tanulmányaik, mind a képzés során szerzett informális tapasztalataik hozzájárultak ahhoz, hogy mélyebb megértést nyerjenek saját mentálhigiénés szakmai énjükről, motivációjuk háttéréről és céljaikról. Fontos számukra a szakma erkölcsi és etikai szempontból való ápolása, valamint az, hogy szakmai tudásukat a legjobb módon kamatoztathassák az emberek segítése érdekében.

6. Összegzés

Tanulmányunkban a Pannon Egyetem Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szak mesterképzésének végzős hallgatóival készült félig strukturált mélyinterjúk elemzését és eredményeit mutattuk be, amelyet a PE HTK Mentálhigiénés Kutatócsoportjának három kutató-oktató tagja, Pintér Márta, Hegyi Ágnes és Balog Andrea végzett 2024 májusában.

A kutatás „A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című longitudinális (2022-2024) kutatási program része, mely a képzésünk fejlesztését szolgálja. A tanulmány módszertani háttere az előző fejezetekben részletesen bemutatásra került, a kutatás főbb pontjainak és eredményeinek kiemelésével, illetve a levont következtetéseink taglalásával.

Bár a mélyinterjú módszere ebben az esetben nem alkalmas a hipotézisünk teljes tesztelésére, és az interjúalanyok alacsony száma miatt a kutatás nem reprezentatív, így nem lehet általános következtetéseket levonni az egész hallgatói populációra vonatkozóan, mégis roppant hasznosnak tartjuk a kutatás eredményeit. A fent említett módszerrel nyert információk értékes hozzájárulást jelentenek a szakfejlesztéshez, mivel részletes és személyes betekintést nyújtanak a hallgatók tapasztalataiba és nézőpontjaiba. Mindezek alapján elmondható, hogy bár a hipotézis („*A mesterképzés kurzusai a tanulmányok befejezéséig segítik a hallgatók önismeret-fejlődését, pályaidentitásuk megerősödését és pályaszocializációjuk fejlődését*”) teljes mértékű igazolása nem történt meg, a kapott adatok nagyrészt alátámasztják azt, és fontos alapot szolgáltatnak a további kutatásokhoz és fejlesztésekhez.

Az interjúkban elhangzottak még inkább megerősítenek abban, hogy a szakmai identitás és elköteleződés kialakulásában meghatározó szerepet játszanak a formális oktatási programok és a nem formális tanulási tapasztalatok egyaránt. Eredményeink rávilágítanak arra, hogy a szakmai közösségekhez való tartozás és a szakmai fejlődést támogató visszajelzések kritikusak az elköteleződés erősítésében. A hallgatóktól szerzett információk birtokában, jelen kutatási eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a mentálhigiénés szakemberek elköteleződésének erősítésében roppant jelentősek a támogató szakmai közösségek (és a közösségépítés segítése), valamint a folyamatos, konstruktív visszajelzések biztosítása. Az egyetemeknek és a képzési tervnek kiemelt

figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy a hallgatók gyakorlati tapasztalatokat szerezzenek, amelyeket később sikeresen alkalmazhatnak szakmai pályafutásuk során.

Az integrált képzési megközelítés segíthet abban, hogy a hallgatók elkötelezettebbé váljanak és hosszú távon eredményesebbek legyenek a mentálhigiénés területen. Az oktatás fejlesztése kulcsfontosságú ezen célok elérésében, hiszen a szakmai tudás mellett a didaktikai és tartalmi elemek átgondolt és hatékony integrációja lehetővé teszi, hogy a hallgatók valódi tapasztalatokkal és széleskörű kompetenciákkal rendelkezzenek. Ezáltal nem csupán elméleti tudást szereznek, hanem képessé válnak arra is, hogy gyakorlati környezetben is eredményesen alkalmazzák és bővítsék szakmai ismereteiket, illetőleg felkészültek legyenek a jövőben rájuk váró szakmai kihívásokra.

A szak és az oktatás fejlesztése során azt is figyelembe kell venni, hogy a gyorsan változó társadalmi és technológiai környezetben való boldoguláshoz alapvető, hogy a képzés rugalmas és adaptív legyen. Így a hallgatók nem csupán az aktuális ismereteket sajátítják el, hanem olyan alapok birtokában lesznek, amelyek segítségével folyamatosan képesek majd fejlődni és alkalmazkodni az új kihívásokhoz.

A hallgatóinktól nyert információ mellett a kapcsolódó kutatások is alátámasztják a leírtak relevanciáját. Tomlinson és Jackson (2021) is rámutatnak arra, hogy a felsőoktatási környezet és a különböző tanulási tapasztalatok integrálása elengedhetetlen a szakmai identitás kialakításához. A formális oktatási programok, azaz a felsőoktatási intézmények által nyújtott hivatalos képzési tervek és kurzusok, valamint a nem formális tanulási tapasztalatok, vagyis olyan élmények, amelyek a tantermen kívül zajlanak, például gyakorlati helyeken vagy szakmai rendezvényeken való részvétel, egyaránt segítik a hallgatók választott pálya iránti elköteleződését. Jelentősen kapcsolódik ehhez az egyetemi szakmai közösségekhez való tartozás érzése, valamint az oktatóktól és hallgatótársaktól kapott konstruktív és folyamatos visszajelzések, valamint a támogató környezet megélése.

Collins (2017) is hasonló megállapításra jutott. Tanulmányában a szakmai identitás kialakulásában a személyes kötelezettségvállalás fontosságát hangsúlyozza, kiemelve a jól működő, támogató adminisztratív struktúrák és a megfelelő környezet szükségességét. Toubassi és munkatársai (2022) a szakmai identitás kialakulását a jóléttel kapcsolják össze, kiemelve a közösségek esszenciáját a szakmai elkötelezettség fenntartásában és a kiégés mérséklésében.

A felsőoktatási intézmények számára rendkívül fontos a hallgatók megelégséinek folyamatos figyelemmel kísérése és a hallgatói vélemények aktív meghallgatása, mivel ezek az információk alapvetően hozzájárulnak a képzési programok és az oktatási módszerek fejlesztéséhez. A jelenlegi társadalmi és gazdasági környezetben, ahol a munkaerőpiac dinamikus változásokon megy keresztül, különösen nagy jelentőséggel bír, hogy a hallgatók nem csupán elméleti tudást szerezzenek, hanem gyakorlati készségeiket és szakmai kompetenciáikat is fejlesszék. Ehhez kapcsolódva a Pannon Egyetemen a hallgatói tapasztalatok rendkívül értékesek számunkra a képzés további fejlesztése szempontjából. Az oktatás elsőszámú résztvevői, vagyis a hallgatók visszajelzései kulcsfontosságúak a képzési folyamatok és tananyagok átdolgozásában. A modern felsőoktatásban az oktatási intézmények egyre inkább arra törekcsenek, hogy a hallgatók igényeinek és a piaci elvárásoknak megfelelő képzést biztosítsanak. Ez magában foglalja a hallgatók (későbbi szakemberek) szakmai fejlődésére való összpontosítást, amely elősegíti a munkaerő-piaci alkalmazkodó- és versenyképességet.

Emellett kiemelendő az oktatók hatékonyságának növelése is, amely szorosan összefügg a tanulói eredményességgel és elégedettséggel (SZABÓ, 2021). Az oktatói hatékonyság javítása magában foglalja az oktatók támogatását, akár továbbképzését, valamint az innovatív tanítási módszerek és technológiák bevezetését, amelyek elősegítik a tanulási eredmények javítását és a hallgatói, valamint a szakmai elkötelezettség növelését.

Ezért a szakfejlesztésre irányuló komplex kutatás alapvetően hozzájárul ahhoz, hogy egyetemünk versenyképes maradjon a globális piacon, és hogy képzési programunk valóban megfeleljen a 21. század kihívásainak és elvárásainak. Következésképpen a hallgatók megelégséinek és véleményeinek szisztematikus gyűjtése és elemzése, valamint az ezekből levonható konklúziók alapján történő intézményi fejlesztések nélkülözhetetlenek az oktatás minőségének folyamatos javítása és az oktatás eredményességének előmozdítása érdekében.

„A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című kutatásunk folyamán jobban megismerhettük, hogy hallgatóink mit tapasztalnak, és miként értékelik képzésünket. A hallgatók visszajelzései alapján lehetőségünk van azonosítani a képzés erősségeit és a fejlesztendő területeit mind tartalmi, mind pedig didaktikai szempontból. Ezek az információk kulcsfontosságúak ahhoz, hogy a jövőben még jobban szolgálhassuk hallgatóink igényeit, és eszerint

fejleszthessük képzési programunkat, a felvételi eljárástól egészen a záróvizsgáig. A komplex vizsgálat lehetővé teszi ugyanis, hogy képesek legyünk rugalmasan reagálni és finomítani az oktatási folyamatainkat, ezáltal biztosítva képzésünk magas színvonalát. Összegzésül tehát elmondható, hogy mi sem ad nagyobb tanúbizonyságot a kutatás létjogosultságára, mint hogy a képzés és oktatás folyamatos fejlesztése nemcsak az oktatók és a hallgatók szakmai tudásbővítését szolgálja, hanem a személyes és szakmai fejlődés hosszú távú támogatását is biztosítja a mentálhigiéné területén.

Irodalom

Annala, J., Lindén, J. & Mäkinen, M., (2016). Curriculum in higher education research. Case, J. & J. Huisman, J., (Eds.) *Researching Higher Education*. International perspectives on theory, policy and practice. SHRE Society for Research into Higher Education & Routledge, 171–189. <https://doi.org/10.4324/9781315675404> (2024.06.15.)

Argelander, H. (2016). *Az első pszichoterápiás interjú*. Budapest, Springmed Kiadó.

Bovill, C. & Woolmer, Ch., (2019). How conceptualizations of curriculum in higher education influence student-staff co-creation *in and of the curriculum*. *Higher Education*. 78 (2019). 407-422. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0349-8>. (2024.06.01.)

Boyce, C. & Neale, P., (2006). Conducting In-Depth Interview: A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input. *Pathfinder International Tool Series*. http://www.pathfind.org/site/DocServer/m_e_tool_series_indepth_interviews.pdf?docID=6301 (2022.10.15.)

Caza, B. & Creary, S., (2016). The construction of professional identity. Wilkinson, A., Hislop, D. & Coupland, Ch., (Eds.) Perspectives on Contemporary Professional Work. Challenges and Experiences. *Elgaronline Publications*. 259-285. <https://ecommons.cornell.edu/server/api/core/bitstreams/cf1347e7-ba9c-4ec1-8251-e42a4217e2b3/content> (2024.06.21.)

Collins, S., (2017). Commitment in the making of professional identity. Webb, A. S. (Ed.) *Professional identity and social work*. New York & London, Routledge. 151-165.

Falus, I., (Ed.) (2004). *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Budapest, Műszaki Könyvkiadó Kft.

Fitzgerald, A., (2020). Professional identity: A concept analysis. *Nursing Forum*. 55, 1 (2020). 1-26. https://www.researchgate.net/publication/340458105_Professional_identity_A_concept_analysis (2024.06.21)

Hegyi, Á., Pintér, M. & Balog, A., (2023). A mentálhigiénés hallgatók pályaaorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata II. Pintér, M., (Ed.) *Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért*. A mentálhigiénés szemlélet és módszerek alkalmazása a segítő szakmákban. Pannon Mentálhigiénés Füzetek 1. Veszprém, Pannon Egyetemi Kiadó. 30-45. https://konyvtar.uni_pannon.hu/doktori/kiadvanyaink/Mentalhigiene_az_emberi_kapcsolatokert.pdf (2024.01.30.)

Ittész A. & Ehmann B. & Szabó T., (2004). A tartalomelemzés alkalmazási lehetőségei a mentálhigiénés szemlélet összetevőinek feltárásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 5, 3 (2004). 227-243.

Ittész A. & Szabó T. & Vári A. & Török Sz. & Tomcsányi T., (2006). A mentálhigiénés szemlélet fejlődése. A Semmelweis Egyetemen folyó mentálhigiénés szakirányú továbbképzés hatékonyságvizsgálatáról. *Iskolakultúra* 16,10 (2006). 98-110.

Ittész, A., Tomcsányi, T., Szabó, T., Midling, A. & Török, P., (2011). Recent Findings in the Effectiveness Testing of an Interdisciplinary Training Program in Mental Health Promotion. *Community Mental Health Journal* 47, 5 (2011). 498-505.

Janke, K. K. et al., (2021). A Pathway to Professional Identity Formation: Report of the 2020-2021 AACP Student Affairs Standing Committee. *American Journal of Pharmaceutical Education* 85, 10 (2021). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8715968/> (2024.06.21.)

Malhotra, N. K. & Simon, J., (2008). *Marketingkutató*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

Pintér, M. & Hegyi, Á., (2023). A mentálhigiénés hallgatók pályaaorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata I. Pintér, M., (Ed.) *Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért*. A mentálhigiénés szemlélet és módszerek alkalmazása a segítő szakmákban. Pannon Mentálhigiénés Füzetek 1. Veszprém,

Pannon Egyetemi Kiadó. 15-29.

https://konyvtar.unipannon.hu/doktori/kiadvanyaink/Mentalhigiene_az_emberi_kapcsolatokert.pdf (2024.01.20.)

Pipes, M., (2022). Research and Relationship-based Curriculum – Exploration of How Research and Relationship Experiences in Undergraduate Education Impact Students’ Employability, Graduate Education Intention, and Entrepreneurial Acumen. *Dissertations* 1162. <https://irl.umsl.edu/dissertation/1162> (2024.06.10.)

Szabó F., A., (2021). Performative Masculinities and Male Bonding, Hunting, Girl Hunt, Girl Watching and Jokes. In Somogyvári, L., Tóth, J. (szerk.) *Humán tudományok: pedagógusképzés és tananyagfejlesztés*. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó. DOI: 9789634544272. <https://mersz.hu/kiadvany/862/info/>

Tomlison, M. & Jackson, D., (2021). Professional identity formation in contemporary higher education students. *Studies in Higher Education* 46, 4 (2021). 885-900.

Toubassi, D., Schenker, C. R., Roberts, M. A. & Forte, M., (2022). Professional identity formation: linking meaning to well-being. *Advances in Health Sciences Education* 28, 1 (2022). 305-318.

Török G. P., (2013). *A lelkipásztor szakirányú továbbképzés curriculumjának kidolgozása, eredményességvizsgálata és fejlesztése. Doktori (PhD) értekezés*. Budapest, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/torokgaborpal.d.pdf (2022.10.15.)

A Pannon Egyetem mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakos hallgatók szakhoz kapcsolódó elégedettségi és szakmai elköteleződési szintje egy kérdőíves kutatás tükrében

Farkas Péter⁴ – Számfira-Turupoli Nóra⁵

Abstract

The research presented below fits into a longitudinal research programme called „Examining the career orientation, career identity and commitment of mental health students” launched in the framework of the University of Pannonia and includes the analysis of a questionnaire survey among graduate students of the master’s study programme in mental health in the spring of 2024. In parallel with the questionnaire survey, the Mental Health Research Group intends to support the professional development of the students by recording and analyzing in-depth interviews taken with them, and also to make the professional activities related to education as efficient as possible. Through the survey of graduate students, the reader gets an idea of the motivation for applying to the university, the existing professional experiences, the prior expectations related to the major and the profession, as well as the future professional ideas of the respondents. The mapping of the participants’ professional commitment occupied a prominent place in the research, the purpose of which was, on the one hand, to make the students aware of the competencies expected by the profession, and, on the otherhand, to formulate their own goals. It is clear from the answers that the students envision their future in the profession, and it is also clear which courses they considered to be significant in terms of expanding their knowledge of mental health, providing valuable insights for those involved in education. The demand for practice-oriented education and support for the development of professional and social competences appear as important aspects. Through the research results published here, the reader gains in sight into the questions to be answered during preparation for mentalhealth work.

Keywords: satisfaction with the mental health major, professional commitment, professional ideas.

4 Egyetemi adjunktus, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; *e-mail: farkas.peter@htk.uni-pannon.hu*

5 Mentálhigiénés szakember, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; *e-mail: szamfira.turupoli.nora@htk.uni-pannon.hu*

Absztrakt

Az alábbiakban bemutatott kutatás egy, a Pannon Egyetem keretén belül elindított „A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című longitudinális kutatási programba illeszkedik, és a mentálhigiénés mesterszak végzős hallgatói körében 2024 tavaszán felvett kérdőíves megkérdezésének elemzését tartalmazza. A kérdőíves vizsgálattal párhuzamosan a Mentálhigiéné Kutatócsoport mélyinterjúk felvételével és elemzésével kívánja támogatni a hallgatók szakmai fejlődését, és a visszajelzések révén az oktatáshoz kapcsolódó szakmai tevékenységet is szeretné minél hatékonyabbá tenni. A végzős hallgatók kérdőíves megkérdezése képet ad az egyetemre való jelentkezés motivációjáról, a már meglévő szakmai tapasztalatokról, a szakkal és a szakmával kapcsolatos előzetes elvárásokról, valamint a kitöltők későbbi szakmai elképzeléseiről. Kiemelt helyet foglalt el a kutatásban a résztvevők szakmai elköteleződésének feltérképezése. A vizsgálat célja egyrészt a hallgatók szakma által elvárt kompetenciáinak tudatosítása, másrészt pedig a saját céljaik megfogalmazása volt.

A válaszokból kitűnik, hogy a hallgatók a szakmában képzelik el jövőjüket, illetve az is, hogy – az oktatás szereplői számára is értékes meglátásokat adva – mely kurzusokat tekintették a mentálhigiénés tudásuk bővítése szempontjából markánsnak.

Fontos szempontként jelenik meg a gyakorlatorientált oktatás iránti igény, illetve a szakmai és társas kompetenciák fejlesztésének támogatása. Az itt megjelenő kutatási eredmények meggyőzően tükrözik a mentálhigiénés munkára való felkészülés során felmerülő és megválaszolendő kérdéseket.

Kulcsszavak: mentálhigiénés szakkal való elégedettség, szakmai elköteleződés, szakmai elképzelések.

1. Meglátások a felsőoktatás szolgáltatói szerepével kapcsolatban

Napjainkban a felsőoktatási intézmények egyik alapvető feladata, hogy olyan szakokat indítsanak, amelyek minél jobban a mai gazdasági, társadalmi és nem utolsósorban munkaerőpiaci igények kielégítéséhez járulnak hozzá. Ahhoz, hogy ezen intézmények oktatási és szolgáltatási tevékenysége elismert és keresett legyen, nemcsak a fent említett szektorok elvárásait kell figyelembe venni a szakjaik működtetése során, hanem a képzésben résztvevő hallgatók igényeit is ki kell tudniuk elégíteni. A jelenkor rendkívül versengő világában a felsőoktatás létfontosságú szerepet játszik az egyének, közösségek és a társadalom jövőjének alakításában. Mivel a hallgatók elvárásai és ismeretei is egyre specifikusabbá és komplexebbé válnak, ezért a céljaik eléréséhez olyan támogató környezetre van szükségük, amely nemcsak javítja tanulási hajlandóságukat, hanem fel is készíti őket a sikeres szakmai életre az elméleti és gyakorlati tudás átadásával.

Ennek a támogató környezetnek az egyik kulcsfontosságú eleme az átfogó hallgatói szolgáltatások elérhetősége. Ahhoz, hogy a hallgatók elégedettek legyenek, a felsőoktatási intézmény szolgáltatásait több síkon szükséges megjeleníteni. Egyrészt figyelmet kell fordítani a hallgatók tanulmányi sikerének támogatására, aminek érdekében az egyetemek és főiskolák különféle akadémiai forrásokat kell, hogy biztosítsanak a diákok számára, például oktatóközpontok működtetésével, tanácsadói hálózat elérhetőségével, annak érdekében, hogy segítsék a hallgatókat abban, hogy a kiválasztott szakmához tartozó kompetenciákat és tudáselemeket elsajátíthassák. Ezenkívül a hallgatói szolgáltatások döntő szerepet játszanak a karrierfejlesztés és a szakmai keretrendszer megtapasztalásának elősegítésében is. A legtöbb felsőoktatási intézmény pályaválasztási tanácsadást, álláskeresési segítséget és gyakornoki programokat kínál, hogy támogassa a hallgatókat karriercéljaik azonosításában, és ha szükséges, a híd szerepét is betöltik a hallgatók és a releváns szakmai gyakorlati hely közötti kapcsolatfelvételen.

A karrier és a szakmai célok segítése azonban nem lehetséges az egyéni, személyes fejlődés támogatása nélkül, ezért – kiemelten a segítő szakmák esetében – elengedhetetlen a személyes (ön)fejlesztés kereteinek biztosítása, hiszen a hallgatók pszichés jólléte nagyban befolyásolja a tanulmányi eredményeik mellett a szakmához való attitűdöt is. Mindehhez egy befogadó és sokszínű egyetemi légkör kialakítása szükséges, ahol a hallgatók úgy érezhetik, hogy egy olyan inspiráló közösség értékes és megbecsült tagjai, ahol nemcsak

magukért, hanem másokért is felelősek, így alakítva ki egy támogató hátteret. Az intézmény a hallgatói szolgáltatásait akkor teljesítheti ki, ha biztosítani tud olyan technológiai támogatást, amelyek révén a diákok a tudományos anyagokhoz való hozzáférés mellett más intézmények tevékenységeihez is kapcsolódni tudnak.

A hallgatói elvárások értékes információforrást jelentenek a felsőoktatási szolgáltatások fejlesztésében is, hiszen ezen adatok birtokában nagyobb lehetőség van az oktatóknak és az intézményeknek is hallgatóbarát stratégiák és módszerek kialakítására. Az egyetemek ezen eredmények alapján tájékoztathatják a hallgatókat arról, hogy mit várhatnak el reálisan az oktatóktól, vagy milyen követelményeknek kell megfelelniük a tanulmányaik során. Az olyan hallgatói elvárások, mint például az oktatás minősége, az oktatási módszerek vagy éppen a kurzustartalomhoz való hozzáférés állandóan visszatérő elemei a felsőoktatásnak (TELFORD és MASSON, 2005). A hallgatói igények minél szélesebb körű figyelembevételének kérdése azért is prioritás, mert az az egyetem presztízsét, megítélését és jövőbeli lehetőségeit is nagyban befolyásolja, hiszen a hallgatók nem csak „megrendelő” szerepben vannak, hanem „termelői” és „termékei” is a felsőoktatásnak. A hallgatói hozzáállás, legyen az a még státuszban lévő vagy éppen már végzett diákok véleménye, fontos, informatív adatokhoz juttathatja akár az intézmény vezetőségét, akár a leendő hallgatókat, vagy éppen a munkaerőpiac szereplőit. A „bent” lévő hallgatók véleményének lekérdezése nyomán képet kaphatnak az intézmény dolgozói az általuk működtetett szolgáltatási rendszer minőségéről, hatékonyságáról, mely információk alapot képezhetnek a fejlesztési irányvonalak megállapításánál. A végzett hallgatók véleménye alapján pedig az intézmény átalakíthatja képzési portfólióját, felmérheti a versenyképességét, és nem utolsósorban befolyásolhatja a munkaerőpiaci szereplők, befektetők hozzáállását.

Fontos tudni – a hasznosságuk vitathatatlansága mellett –, hogy a hallgatói „létformát” egy olyan attitűdként is meg lehet jeleníteni, amelynek van kognitív és érzelmi szegmense. Ezekon felül az egyén sikeressége/kudarca megélésének szintjét az életkor, társadalmi helyzet vagy éppen az előzetes elvárások is befolyásolják. A felsőoktatás akkor tölti be a szerepét, ha a hallgató sikeresnek érzi magát tanulmányaiban, megtapasztalja a szakmaiságot, miközben megéli az értelmiségi élet velejáróit. A hallgatói sikerhez a felsőoktatás több úton járulhat hozzá. Tinto szerint (id. KOLTÓI, 2014) az intézmények hat módon támogathatják a hallgatóik sikerességét. Egyrészt az elköteleződést a források, ösztönzők,

jutalmak biztosításával segíthetik, másfelől a minőség érdekében magas elvárásokat kell állítani a hallgatók elé. Ezen felül támogatást kell biztosítani tanulmányi, társas és anyagi szinten egyaránt. A hallgatók teljesítményeiről adott oktatói évközi visszajelzések is fontos pontjai a sikeresség megélésének; mindezek mellett lényeges elem lehet a hallgatók interakcióinak, egyetemi munkába való bevonódásának támogatása, és nem utolsó sorban fontos, hogy a diák érezze, oktatói támogatják a tanulási folyamatát (KOLTÓI, 2014).

2. A felsőoktatási tanulmányok választásának okai

A professzionális szakmák – amelyeket később hivatásként is megélhet az egyén – elméleti és gyakorlati ismeretanyaga döntő részben felsőoktatási intézmények révén sajátítható el. Mivel a segítő hivatások – a mentálhigiénével kapcsolatos szakmákat is beleértve – professzionalizálódtak, így ezen szakmák elsajátításához a társadalomtudományi és szociális/egészségügyi képzéseket folytató felsőoktatási intézmények tudnak formális kereteket biztosítani. Fontos ismérve a felsőoktatási tanulmányok elkezdésének (és remélhető befejezésének) a munkaerőpiaci helyzet javítása vagy stabilizálása, hiszen a diplomához kötött munkakörökhöz több perspektívát, magasabb jövedelmet, magasabb életszínvonalat vagy éppen képességbeli kibontakozást társítunk (PERNA, 2005). A felsőoktatási intézmény és az ott eltöltött idő ma már nemcsak a tudásgyarapításhoz járul hozzá, hanem az egyik legfontosabb színtere a karrierépítés elkezdésének és a szakmaiságot is megalapozó szociális kapcsolatok megkötésének. Satová és Ferguson (2014) szerint a felsőoktatási tanulmányok megkezdését alapvetően négy okra lehet visszavezetni: a karrier tervezhetősége, a szakma iránti érdeklődés, a másokon való segítség és a tanulás élménye. Schwartz (2011) viszont a felsőoktatási tanulmányok melletti elhatározásban csupán egy „vásárlói” döntést lát, amelyet a tanulásra fordított költség és a majdani haszon hányadosa határoz meg.

A tanulmányok melletti döntéssel párhuzamosan felsőoktatási intézményt is választania kell az egyénnek – több tényező figyelembevételével. A döntést befolyásoló szempontok közé tartozik az egyetem hírneve, ranghelye, de lényeges kérdés a földrajzi elhelyezkedés, a tudományos programokhoz való kapcsolódás lehetősége, a létesítmények felszereltsége, valamint a társadalmi és szociális élet sokszínűsége is. Nem elhanyagolható tényezők a szállás- és étkezési lehetőség, a biztonságos környezet, valamint a kikapcsolódási és sportolási lehetőségek sem. Maringe (2006) kutatása rámutatott, hogy a fent említetteken túl a rendelkezésre álló infrastruktúra (mint például a számítógépek, a könyvtári létesítmények minősége, az oktatók minősége, a tudományos életbe való bekapcsolódás) is befolyásolja a döntést. A választást formáló tényezők lehetnek még a tanulmányok mellett végezhető (részmunkaidős) munkalehetőségek, és nem utolsósorban a diplomások későbbi elhelyezkedési lehetőségei.

3. A felsőoktatás iránti hallgatói elvárások

A felsőoktatási intézmények szolgáltatási szempontból (is) versenykényszerben vannak, hiszen a demográfiai tendenciákat is figyelembe véve nemcsak a hazai, hanem már a nemzetközi egyetemekkel is lobbizniuk kell a jelenlévő és a leendő hallgatókért. Emiatt egyre hangsúlyosabbá válik a hallgatói elvárások feltérképezése mellett azok minél szélesebb körű kielégítése. Mivel a hallgatók felhasználói az oktatás által nyújtott szolgáltatásoknak, igényeiket tekinthetjük olyan fogyasztói elvárásoknak, amelyek lehetnek – Oliver (2015) szerint – előzetesen megjelenített (az egyetemi tanulmányok megkezdése körüli időpontban), valamint ún. „felidézett” elvárások (a már végzett hallgatók által megfogalmazott vélekedések). Ezek az elvárások fontos információkkal szolgálhatnak mind az intézmény vezetői, mind pedig a felsőoktatás-politikában érdekelt szervezetek számára. Ami pedig a hallgatóság elégedettségi szintjét illeti, azt természetesen a kapott szolgáltatás „felhasználhatósági” mértéke határozza meg. A tanulók esetében is beszélhetünk ún. rövid távú elégedettségről, amit az oktatás minősége vagy az intézmény által biztosított tárgyi feltételek befolyásolnak. Másrészt vannak hosszú távú elégedettségi mutatók, amelyek már anyagi vagy éppen kapcsolati tőkéből származó előnyökkel társulnak. Mindezek felett az elvárások mértéke összefüggést mutat a tanulási motiváció nagyságával is, melyet az oktatási intézményeknek tudniuk kell „kezelni” (TOMLINSON et al., 2023).

A tanuláshoz való hozzáállásra már a hallgatók egyetemre való bejutása jelentős hatást gyakorol. E környezeti változás kezelésében nagy szerep hárul az elvárások megfogalmazására, az alkalmazkodóképességre, valamint a kezdeti sikerek azonosítására. Ezek mellett ismeretes, hogy a hallgatói elvárások olyan összetett konstrukciók, amelyekben számos – az egyetem és a munkaerőpiac felé támasztott igényeket is magába foglaló – tényező játszik szerepet. Balloo (2018) megállapítja, hogy az intézmények által biztosított támogatás, a korábbi tapasztalatok, a családi háttér, vagy a felsőoktatási lehetőségek ismerete ellenére a diákok nehezen tudnak pontos elvárásokat megfogalmazni. Egy további megfigyelés, hogy a diákok elvárásai és tapasztalatai, valamint a köztük és az oktatói elvárások közötti eltérések is hatással lehetnek a hallgatói megtartásra, vagy éppen az elégedettség mértékére (BORGHI et al., 2016).

Ezeket túl az elégedettség befolyásolja a „lemorzsolódást” is, ami pluszköltséget jelent mind a hallgatóknak, mind az egyetemeknek (BRINKWORTH et al., 2009).

Mindezek miatt a felsőoktatási intézmények számára kétségtelenül fontos a hallgatók tanítással és tanulással kapcsolatos elvárásainak megértése, hiszen a tudatosság elengedhetetlen a szükséges intézkedések megtételéhez. Ugyanakkor az egyetemeknek mérlegelniük kell, hogy milyen mértékben változtassanak stratégiájukon a hallgatói elvárások tükrében. Az elvárásoknak való megfelelés fontosnak tűnhet azért is, mert ha nem teljesülnek, az negatívan hathat az elköteleződésre, a lojalitásra vagy éppen a tanulmányi eredményekre (LOBO és GURNEY, 2014). Viszont számolni kell azzal is, hogy a hallgatói elvárásoknak való túlzott megfelelés negatív hatással lehet az egyetem oktatóira: miközben az elvárásoknak való megfelelés növelheti munkaterhelésüket, csökkenhet a saját munkájukkal való elégedettségük (JONES, 2010). A diákok egyre gyakrabban szolgáltatóként tekintenek az oktatóikra, miközben az oktatók gyakran nem ismerik az ügyfelek (azaz diákjaik) irántuk támasztott elvárásait (SANDER et al., 2000).

Sokfajta elvárás létezik egyszerre, ideértve: a tanítási és értékelési megközelítések logikusságát, az előadók (etikus és gyakorlati tudás centrikus) viselkedését, vagy éppen a hallgató (magán)életének több szempontú figyelembevételét (BALLOO, 2018). Végső soron elmondható, hogy a hallgatók az oktatóktól a „fejlesztést” várják el, mely Long (2012) szerint négy szinten jeleníthető meg. Egyrészt pszichoszociális szinten, amely során a tanulók életének önreflektív és interperszonális dimenzióira összpontosítanak, másodsorban kognitív-strukturálisan, vagyis a gondolkodás ösztönzése síkján, harmadrészt a tanulói viselkedési minták elsajátítását kell támogatniuk, valamint a humanisztikus gondolatok révén kell őket olyan döntések meghozatalában facilitálni, amelyek nemcsak magukra, hanem másokra nézve is pozitív hatással lesznek. Ezen felül a hallgatói elvárások szoros összefüggést mutatnak az elégedettséggel, azokkal összehasonlítási szerepük van, mindemellett tanulási szerepet is tulajdoníthatunk neki, hiszen tapasztalatok útján fogalmazzuk meg és értelmezzük őket. Ahogy Kéri (2019) összegzi, az elvárások kategorizálásában a mai napig nincs egységes álláspont. Ami pedig a felsőoktatás iránti elvárásokat illeti – foglalja össze Kéri (2019) – itt is többféle megközelítés tapasztalható.

Hetesi és Kürtösi (2008) szerint a felsőoktatásra érvényes, hogy a feljük támasztott elvárásokat az előzetes tapasztalat, mások véleménye és az oktatási intézmények által megjelenített ígérek határozzák meg. A hallgatói elégedettség

és elvárások nemcsak a felsőoktatási intézménnyel kapcsolatban jelennek meg, hanem jelentősen hat rájuk a hallgatókkal szemben támasztott teljesítményszint és az elérésükhöz szükséges energia- és időbefektetés.

Az egyetemi hallgatók elégedettségét – az intézmény által biztosított körülményeken túl – leginkább a tanítási „változók” befolyásolják. Ennek meghatározásához három faktort érdemes figyelembe venni. Egyrészt az oktatók szakmai és pedagógiai tudását, valamint tanítási stílusát. Guolla (1999) kutatásában rámutatott, hogy a tanulók a tanítási stílust fontosabbnak tartották, mint a tudást vagy a tartalmat; illetve hogy az oktatók lelkesedése volt a legfontosabb tényező a hallgatók tanítási minőségének értékelésében. A kutatások tükrében arra lehet következtetni, hogy a tanári tudás és tanári képesség sokkal fontosabb előrejelzője a tanulók elégedettségének (DOUGLAS et al., 2006), mint maga az oktatási intézmény elérhetősége vagy megközelíthetősége. A másik „elégedettségi” faktor a megfelelő értékelés és munkaterhelés, valamint konkrét célok és az értékeléshez kialakított – a tanulók számára is – egyértelmű standardok biztosítása. A hallgatóság ugyanis „elvárja” az oktatóktól a gyors, objektív és részletes visszajelzést, amelyekből levont következtetéseiket már integrálni tudják a meglévő (ön) ismeretükbe (RICHARDSON et al., 2007). A harmadik szempont szerint a tanulói elégedettség mértékét nagyban befolyásolhatja az oktatók és a hallgatók közötti érzelmi interakciók mértéke. Számos kutató azonosította a tanítás affektív aspektusait, köztük a megközelíthetőséget, az empátiát és a személyzet-diák interakciókat a tanulói elégedettség előrejelzőjeként. Richardson és munkatársai (2007) úgy találták, hogy az oktatók által biztosított támogatás és tanácsadás elérhetősége és minősége korrelációt mutat az általános elégedettséggel. Az érzelmi interakciók mértékét befolyásolja az is, hogy a hallgatók hol állnak a tanulmányaikban. A diploma megszerzéséhez közeledve ugyanis a diákok oktatókhoz fűződő kapcsolata eltolódik a hallgatói státusztól, és egyre inkább a kollegiálishoz közelít. Tendencia az is, hogy a későbbi években megnövekszik az oktatói segítség iránti igény, ideértve a jövőbeli karrier-tanácsadást vagy szupervíziót, ami által a hozzáférhetőség és a reagálás fontosabbá válik a többi, – elégedettséget befolyásoló – faktornál.

Összességében elmondható tehát, hogy a (leendő) diákok elvárásai is változhatnak az idő folyamán a saját teljesítményük, a munkaerőpiaci helyzetük, illetve a diploma által körvonalazódó lehetőségeik révén. Mindehhez a felsőoktatási intézményeknek érdemes rugalmasan kezelni az

elvárások sokaságát, nem feledkezve meg arról, hogy nemcsak a diákjaiknak, hanem a munkatársaiknak is támogató közeget érdemes biztosítani a hatékony munkavégzés érdekében.

4. A segítő szakmák választásának körülményei

A segítség az emberiséggel egyidős tevékenység, amely nemcsak biológiai tényezőkre, hanem társadalmi okokra is visszavezethető. Így nem meglepő, hogy erre több, mára alapvető foglalkozás körvonalai már az ókortól kezdve egyre markánsabbá váltak. A történelmi előzmények ellenére a segítő szakmák kialakulásának kezdete a XIX. századra datálható, amikor többek között az ipari forradalom révén elkezdett átalakulni a társadalmi szerkezet. A sokrétűségük miatt napjainkban a segítő hivatások elnevezés gyűjtőfogalomként is értelmezhető, hiszen e csoportba beletartozik mind a pedagógus, pszichológus, egészségügyi/szociális szakember, vallási vezető, ügyvéd, vagy éppen a mentálhigiénés szakember. E szakmák közös jellemzője a professzionalitás és az életükben valamely akadályba ütköző személyek támogatása mellett az, hogy hatáskörük folyamatosan változik, így sokszor nehezen lehet konkrétan megállapítani a kompetenciahatáraikat. Az is tény, hogy e foglalkozásokat űző személyeknek nem elég a „szakmát” magas szinten művelniük, hanem rendelkezniük kell önismerettel, a folyamatos megújulás képességével, illetve az együttműködés készségével is. Ahogy a gazdaság és a társadalom változik, úgy tapasztalható, hogy növekszik az a réteg, amely támogatásra szorul, vagy éppen segítséget kér. Ebből adódik, hogy a segítő szakmákra egyre nagyobb felelősség hárul, miközben a megbecsültségi szintjük ezt a szerepvállalást nem minden esetben tükrözi. Ez a társadalmi/gazdasági viszonyulás azt a kérdést veti fel, mindezen körülmények tudatában miért választják egyre többen ezeket a szakmákat.

Maga a segítség, mint munka vagy tevékenységi forma választása több okra vezethető vissza. A segítő attitűd hangsúlyosabb megjelenése szerencsésebb esetben „egészséges” motívumokhoz köthető. Talán a legkézenfekvőbb, hogy a mások segítése alapvető belső szükségletünk megtestesülése, amely nem feltétlenül tanult, hanem inkább velünk született tulajdonságunk. Ezek mellett Kovály (2022) szerint többen erkölcsi döntés útján választják a segítő hivatást. Míg mások, bár ismerik szerény anyagi vonatkozásukat, mégis biztos állásként

tekintenek és voksolnak ezekre a szakmákra. A hivatás választását még az altruizmus magas szintje is indokolhatja, amely az önzetlen segítség iránti igény megnyilvánulása, egy olyan emberi érzés, amely túlmutat a saját önös érdekek képviselőjén. Bagdy (2007) úgy vélekedik, hogy a segítő szakmák választásának lehetnek jól funkcionáló okai és diszfunkcionális indítékai is.

A jól funkcionáló okok közé sorolja a mások iránti érdeklődést, az empátiás készséget, a kommunikációs hajlandóságot, az introspektív készséget, a saját szükséglet háttérbe állítását, az emocionális készséget, valamint a hatalommal való kiegyensúlyozott viszonyt és a meghittség megteremtésének képességét.

A diszfunkcionális okok Bagdy szerint az érzelmi problémák, a szeretetszükséglet, a helyettesítő helyzetmegoldás és a felülkerekedés vágya. Bang (1980) vélekedése, hogy a segítő hivatásokban való sikerességhez négy tulajdonság elengedhetetlen: a kedvező légkör kialakításának képessége, az önkritika képessége, nyitottság az új tapasztalatokra, valamint az új ismeretek meglévő tudásba való integrálásának képessége. Lüssi (2004) gondolata szerint a segítő hivatást választó személy magas empátiás és elköteleződési szinttel rendelkezik. Szükséges emellett az is, hogy egészséges személyiséggel rendelkezzen – aminek nem elengedhetetlen feltétele a tökéletes pszichés állapot –, aki fel tudja ismerni a határait, s ha szükséges, ő maga is segítséget tud kérni.

Mindebből arra lehet következtetni, hogy elsősorban a személyes motiváció határozza meg a segítő szakmák választását, hiszen sok egyén azért vonzódik a segítő szakmákhoz, mert mélyen gyökerező elhivatottsága van arra, hogy pozitív hatást gyakoroljon mások életére. Az abból fakadó belső elégedettség, hogy tudja, munkája hozzájárul valaki más jóllétéhez, erőteljes motivációt jelent. Hihetetlenül megerősítheti a személyt az a lehetőség, hogy erő és remény forrása a rászorulóknak számára. Az a tudat, hogy erőfeszítései potenciálisan javíthatják valaki életminőségét vagy mentális egészségi állapotát, erősen hat a munkához szükséges motivációra és kitartásra.

A segítő szakma művelése az abban dolgozók lelki egészségére és jóllétére is mély hatással van. A mások szükségleteire való összpontosítás elmozdíthatja fókuszukat saját aggodalmaikról és szorongásaikról. Tény az is, hogy a segítség, mint cselekedet során olyan, a közérzetre pozitívan ható hormonok szabadulnak fel, mint az oxitocin vagy az endorfin. Mások segítése növelheti az önbecsülést, miközben csökkentheti a stressz-szintet, és még a depresszió tüneteit is enyhítheti. Lényegében azáltal, hogy szakmáján keresztül mások jóllétére összpontosít, a segítő személy akaratlanul is ápolja saját lelki egészségét, és

végső soron ezáltal is értelmet találhat saját életében. A segítő szakma választása nem csupán pályaválasztás; ez egy olyan „elhívás”, amely abból a személyes motivációból fakad, hogy pozitív hatást gyakoroljunk mások életére. A mások segítségének belső jutalma túlmutat a pénzbeli nyereségen, mivel közvetlenül hozzájárul a mentális egészséghez és a jólléthez. Noha vannak kihívások ezen a területen, a másokra való összpontosítás megélése sokszor felülmúlja a munka során felmerülő nehézségeket.

5. A szakma iránti elköteleződés

Az egyén tanulmányaira, szakmai teljesítményére és munkaerő-piaci lehetőségeire nemcsak a tudása, hanem a szakma iránti elköteleződése is hatással van. Ez az elköteleződés – amit lojalitásnak is nevezhetünk – már a felsőoktatási tanulmányok idején kezd kialakulni, ami a pályakezdekor erősödik meg, hiszen ennek eléréséhez elengedhetetlenül szükséges a szakmára való rálátás, az egyéni tudásszint tudatosítása, valamint a szakma által megkívánt és az egyéni kompetenciák összeegyeztetése. Az elköteleződés fogalmának definiálásában nincs egységes álláspont, viszont vannak olyan elemei, amelyek logikusnak tűnhetnek. Egyrészt az elköteleződés egy attitűd, ami viszonyt fejez ki, és lényeges meghatározója az egyén belső motivációja. Truss és társai (id. SZABÓ, 2016) úgy gondolják, hogy az elköteleződés a munka és az egyén közötti pozitív érzést jelöli, amely meghatározza a szakma iránti lelkesedést és a munkába vetett hitet. A szakmai elkötelezettség olyan egyéni jellemző, amely hatással lehet a személy kompetencia érzetére, mivel motiválja őt szakmai céljainak megvalósítására. Fontos, hogy az elköteleződés nemcsak a munka, hanem egy szervezet és az egyén közötti kölcsönösen előnyös kapcsolatban is megjelenhet, ahol mindkét fél igyekszik egymás igényeit (is) kielégíteni. A felek ugyanis tudatában vannak annak, hogy az elkötelezett személyek (és szervezetek) lojálisabbak, rugalmasabban állnak a mindenkori változásokhoz, és nagyobb teljesítményre képesek.

A szakmai elköteleződés kialakulásához szükséges környezetet már a felsőoktatási tanulmányok során biztosítani kell, ami kiemelt jelentőséggel bír a segítő hivatásokra felkészítő szakok esetében. Mivel a segítő hivatások célja a szociális, pszichés és gazdasági hátrányok által érintett egyének, csoportok és közösségek jóllétének javítása, ezért fontos, hogy ezen foglalkozásúak szakmailag felkészültek és elhivatottak legyenek a munkájuk és az élet kihívásaira.

Lényeges tehát annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy milyen tényezők és kompetenciák kihangsúlyozása révén lehet a szakmával kapcsolatos elköteleződést támogatni az oktatás során. Ahhoz, hogy kialakuljon – és tartóssá váljon – az elköteleződés, fel kell ismerni (az oktatási intézményeknek is), hogy ehhez szükséges a szakmával és szervezettel való elégedettség. Ha a személy megfelelőnek ítéli a munka- és tanulási körülményeit, nagyobb eséllyel fog kialakulni az elköteleződése is. A lojalitás fokozásához hozzájárul – már a képzés során is – egy olyan jövőkép felvázolása, amely a szakma által biztosított (karrier)lehetőségeket is magába foglal.

Az elköteleződéshez tisztázni szükséges a munka során felmerülő konkrét feladatokat, hatásköröket, valamint arra is fel kell hívni a figyelmet, hogy milyen önállósági fokot lehet/kell elérni a szakma művelése során. Fontos tényező mindezek mellett, hogy az egyén ismerje a munkájában elért teljesítmény értékelésének szempontjait, anyagi és erkölcsi megbecsülésének keretrendszerét. Ezek mellett Van Ham és munkatársai (2006) úgy gondolják, hogy az elégedettséget növelő tényezők közé lehet sorolni a munka sokszínűségét, a kollégákkal való kapcsolatokat, a munkában való aktív részvételt, az elköteleződést csökkentők közé pedig az alacsony jövedelmet, az adminisztratív terheket, a nagy munkaterhelést, illetve az idő- és elismerés hiányát.

Klein és munkatársai (id. NESJE, 2016) 2013-as kutatása szerint a szakmai elkötelezettség „felmérése” azért is fontos, mert ezáltal jobban megválaszolható az a kérdés is, hogy milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie az egyénnek ahhoz, hogy alkalmassá váljon egy szakmára. Ebből adódóan az elkötelezettség az egyének és szakmájuk közötti kötelékként definiálható. Ezen szempont azért is jelentős, mert a magas szintű elkötelezettség csökkentheti a szakma elhagyására irányuló szándékot. A szakmai elkötelezettség kialakulására nagy hatással van a személyiségjellemzők és a szakma jellemzői között tapasztalt kongruencia is. A személy-környezet illeszkedéselmélet azt hangsúlyozza, hogy az egyének olyan környezethez vonzódnak, amely valamilyen módon megfelel saját jellemzőiknek. Az illeszkedési elmélet mögött megjelenő érv az, hogy az egyéneknek meg kell erősíteniük és érvényesíteniük kell saját nézőpontjukat, amelyet az önmagukhoz hasonló környezetben végzett munka során érhetnek el (KRISTOF-BROWN et al., 2005).

A szakmai elköteleződést tehát az egyetemi évek alatt is szükséges erősíteni, amely minden szereplőnek érdeke és feladata is egyben. Természetesen a hallgató tehet ez ügyben a legtöbbet, de az oktatók, valamint a gyakorlati helyek vezetői és szakemberei tudják megmutatni az adott szakma szépségeit,

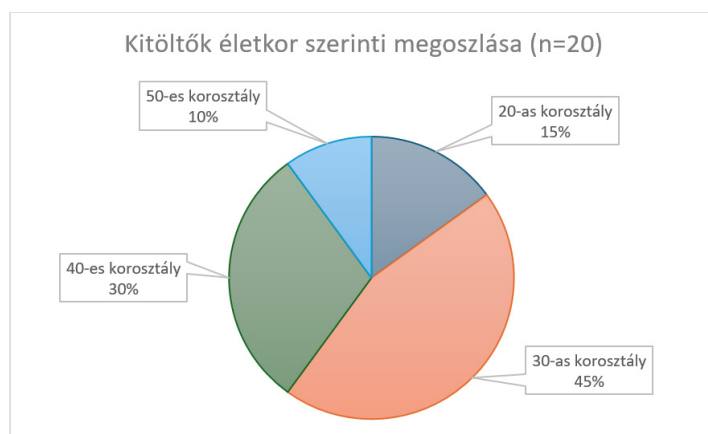
buktatóit, kihívásait, illetve a fejlődési potenciálját. Az elköteleződés mértékét később a munkahelyi körülmények, illetve – főként segítő szakmák esetében – a kapcsolati háló minősége is befolyásolják, amely végső soron a munkával való elégedettségben, vagy éppen a munkahelyhez való lojalításban testesül meg.

6. A végzős hallgatók szakhoz kapcsolódó elégedettségi és szakmai elköteleződési szintje – egy empirikus kutatás eredményei

A bemutatott kutatást a Pannon Egyetem Humántudományi Karának Mentálhigiénés Kutatócsoportja végezte, egy komplex, longitudinális kutatás részeként, melynek címe „A mentálhigiénés hallgatók pályaeorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata”. A kutatás fő területei, azaz a pályaeorientáció, pályaszocializáció és pályaidentitás vonatkozásában három kiinduló hipotézist fogalmaztunk meg: 1) A mentálhigiénés mesterszakra főleg olyan fiatalok jelentkeznek, akiknek még nem alakult ki stabil pályaidentitásuk, és képességeik jobb megismerése, készségeik fejlesztése a céljuk. 2) A mesterképzés kezdetekor a hallgatók pályaidentitás szintje alacsony. 3) A mesterképzés kurzusai – kifejezetten a külső szakmai gyakorlat – a tanulmányok befejezéséig segítik a hallgatók önismereti fejlődését és pályaidentitásuk megerősödését. (PINTÉR és HEGYI, 2023).

A kutatócsoport egyik része a kimeneti kérdőíveket elemezte, míg a másik része mélyinterjút vett fel végzős hallgatókkal. A lenti elemzés a végzős hallgatók kimeneti kérdőíves mérésének eredményeit tartalmazza, melyben többek között a képzéssel való elégedettséget, a kurzusok hatékonyságát és a szakma iránti elkötelezettséget vizsgáltuk. A Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakon a 2022/23. tanév őszi félévében 29 fő kezdte meg tanulmányait, a 2023/24. tanév tavaszi félévében közülük 20 fő tett sikeres záróvizsgát. A kimeneti kérdőívet 2024 tavaszán vettük fel, nyílt végű kérdéseket tartalmazott, 20 fő hallgató töltötte ki (n=20). Az anonim kérdőívet online felületen tölthették ki a hallgatók, erről a lehetőségről három alkalommal kaptak tájékoztatást Neptun üzenetben, e-mailben és online fókuszcsoportos megbeszélésen. A kérdőív elején alapvető demográfiai adatokra kérdeztünk rá, mint életkor és lakóhely. A válaszok szerint a végzős hallgatók 45%-a a harmincas, 30%-a a negyvenes korosztály tagja, 15% a húszas éveiben jár, és mindössze 10% az ötven felettiek aránya. Tehát elmondható, hogy jellemzően az a korosztály választotta ezt a mesterképzést, amely nemcsak alapidiplomával, hanem valamely területen

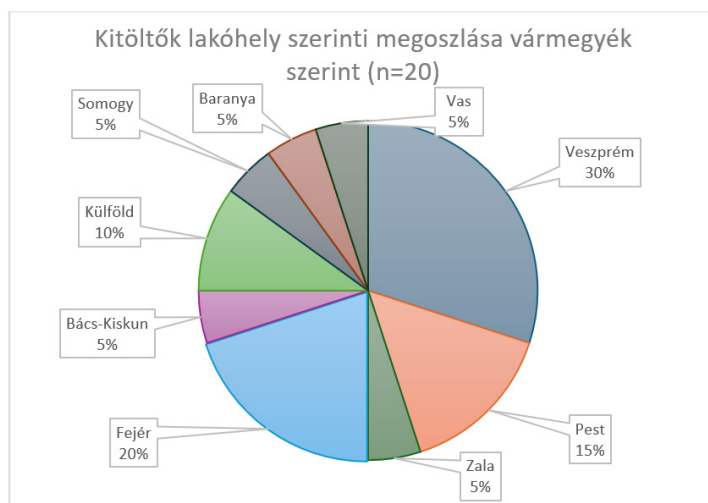
már munkatapasztalattal, szakmai gyakorlattal, esetleg mesterképzéssel is rendelkezik életkora alapján. (1. ábra)



1. ábra.

Életkor szerinti megoszlás
Forrás: Saját szerkesztés

Lakóhelyüket tekintve legnagyobb arányban Veszprém vármegyéből (30%) és Fejér vármegyéből (20%) kerültek ki hallgatóink. Őket a Pest vármegyeiek követik 10%-os aránnyal, illetve 10%, vagyis két fő, aki külföldről végezte a mesterképzést. Somogy, Baranya, Vas, Zala és Bács-Kiskun vármegyékből egységesen 5% járt a képzésre, létszámban ez mindegyik vármegyéből 1 főt jelent. (2. ábra)

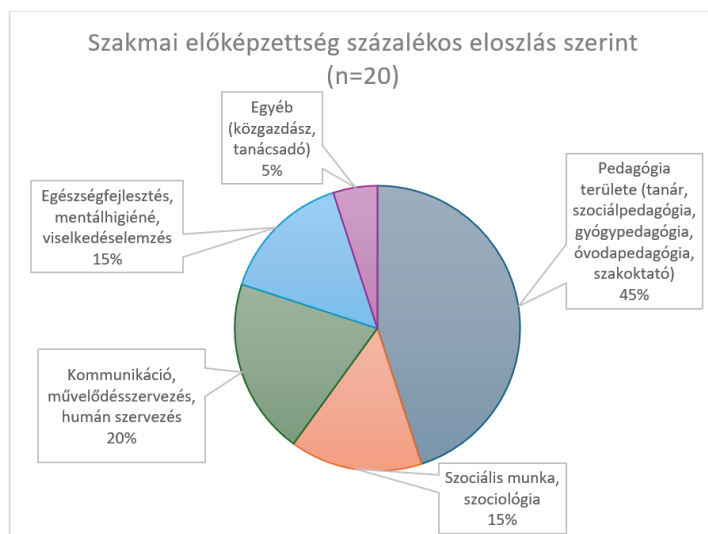


2. ábra.

Vármegyénkénti lakóhely szerinti eloszlás
Forrás: saját szerkesztés

Összességében a demográfiai adatok alapján elmondható, hogy végzős hallgatóink 75%-a harmincas-negyvenes éveiben jár, lakóhelyüket tekintve pedig 50%-uk a Pannon Egyetem közvetlen vonzáskörzetéből, Veszprém és Fejér vármegyéből származik. Pozitívum, és szakunk népszerűségét is mutatja, hogy hallgatóink fele viszont földrajzilag távolabbi településekről is sikerrel választotta képzésünket.

A kérdőív második blokkjában a szakmai előképzettségéről, szakmai tapasztalatáról, a szakválasztás háttéréről kérdeztük a hallgatókat. Az évfolyam hallgatóinak szakmai előképzettségére adott válaszai szerint a csoport 45%-a pedagógiai területen szerzett alapdiplomával rendelkezik. A második legmagasabb létszám a kommunikáció, humán szervezés 20%-kal. A szociális területhez kapcsolódó végzettség 15%, az egészségfejlesztés, mentálhigiéné, pszichológia terület szintén 15%. Egyéb végzettséggel 5% rendelkezik (ez egy fő hallgatót jelent). (3. ábra)

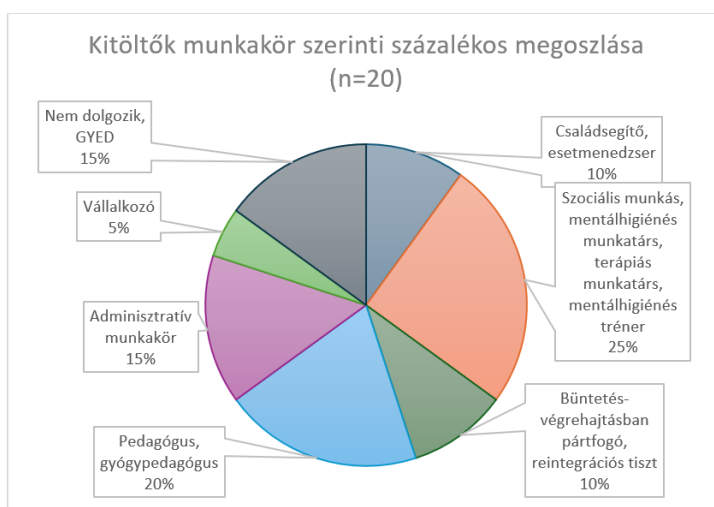


3. ábra.
Szakmai előképzettség
Forrás: Saját szerkesztés

A kérdőív felvételének időpontjában a kitöltők munkaköre az alábbiak szerint oszlott meg: legmagasabb arányban (25%) szociális, mentálhigiénés területen, terápiás munkatársként, mentálhigiénés trénerként dolgozott már a képzés alatt is. Második legnagyobb arányban 20%-uk a pedagógia területén dolgozott,

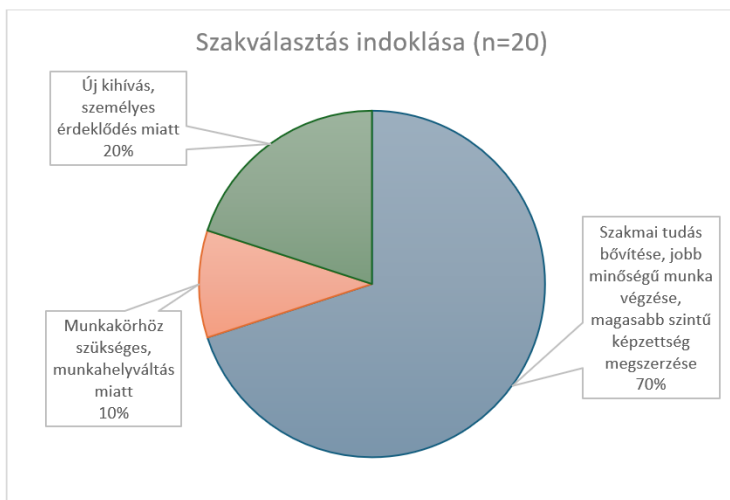
15%-uk a szakmához nem kapcsolódó adminisztratív munkakörben, 10%-uk a családsegítés területén vagy eszményedzserként, 10%-uk pedig a büntetés-végrehajtásban tevékenykedett.

A kitöltők 15%-a nem dolgozott, vagy GYED-en volt. Összességében a jelenlegi munkakörök 65%-a kapcsolható a segítő területhez. (4. ábra)



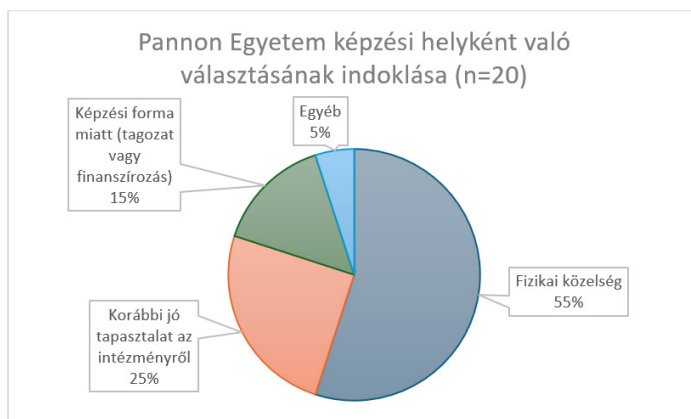
4. ábra.
Jelenlegi munkakör
Forrás: Saját szerkesztés

Szakválasztásuk indoklását tekintve az évfolyam 70%-a szakmai tudását, készségeit szerette volna bővíteni, fejleszteni, hogy jobb minőségű munkát tudjon végezni jelenlegi munkahelyén, illetve magasabb szintre emelje képzettségét. Személyes érdeklődés miatt, új kihívások keresése céljából 20% választotta a szakot, munkahelyváltás, munkakörváltás miatt pedig csak 10% jelentkezett. (5. ábra)



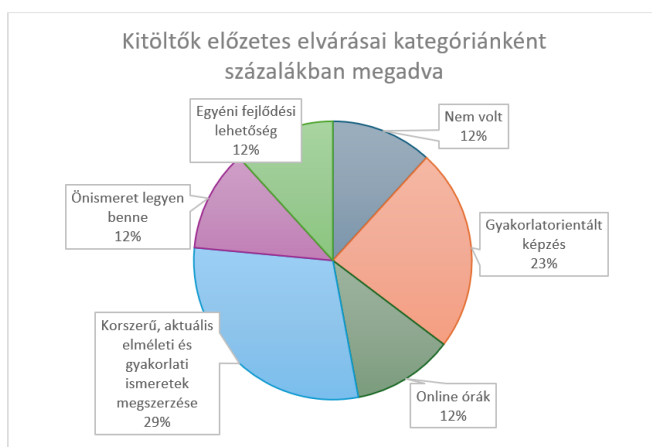
5. ábra.
Szakválasztás indoklása
Forrás: Saját szerkesztés

Megkérdeztük hallgatóinkat, hogy miért a Pannon Egyetem képzésére esett a választásuk, és honnan értesültek a képzésről. A kitöltők 50%-a hivatalos felvételi felületről (felvi.hu) értesült a képzésről, 20% ismerősön keresztül, 20% az egyetem saját honlapjáról, és 10% a közösségi médiából. A képzési hely kiválasztásánál legtöbben (55%) a fizikai közelséget választották indoklasként. A második leggyakoribb indok a Pannon Egyetemmel kapcsolatos korábbi jó tapasztalat volt, saját vagy ismerős részéről (25%), 15%-nak pedig a neki megfelelő képzési vagy finanszírozási forma miatt esett a Pannon Egyetemre a választása. (6. ábra)



6. ábra.
Képzési hely választása
Forrás: Saját szerkesztés

További két kérdésben vizsgáltuk a hallgatók képzéssel kapcsolatos előzetes elvárásait és ezek teljesülését a 4 féléves mesterszak befejezésekor. Legtöbben (29%) a képzés befejezésekor is a korszerű, aktuális elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése kategóriát írták célnak, további 23% gyakorlatorientált képzésre számított. Az egyéni fejlődési lehetőséget, az önismeretet és az online órákat egységesen 12% írta a kimeneti kérdőíven, 12%-nak pedig nem voltak előzetes elvárásai a képzéssel kapcsolatban. (7. ábra)

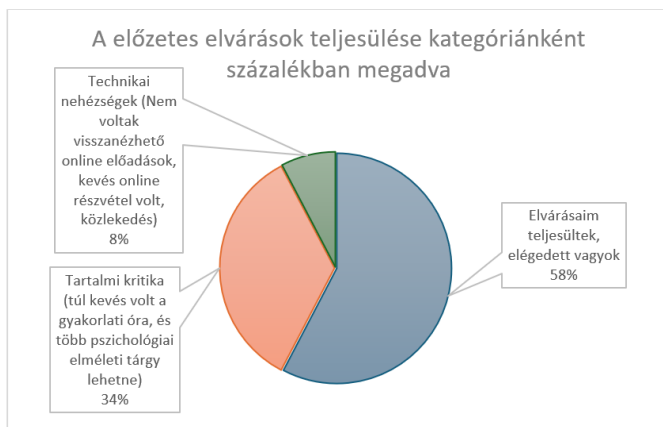


7. ábra.

Előzetes elvárások a képzéssel kapcsolatban

Forrás: Saját szerkesztés

Az elvárások teljesülésével kapcsolatban a hallgatók többsége (58%) elégedett volt a képzéssel, úgy érezte, hogy elvárásai teljesültek. A végzős hallgatók nagyjából egyharmada (34%) viszont úgy érezte, hogy tartalmilag nem az elvárásainak megfelelő képzést kapta. Azt említették meg, hogy kevés a gyakorlatorientált óra, míg mások több pszichológiai tartalmú elméleti órát szerettek volna hallgatni. Néhányan (8%) különböző technikai nehézségeket említettek, amelyek csak részben kapcsolódnak a képzés tartalmához. Ilyenek voltak például a közlekedési nehézségek, az online előadások alacsony száma, valamint ezek visszánézhetősége. Összegezve, a hallgatók 58%-a esetében megfelelt a képzés az elvárásoknak, és további 8% nem a képzés tartalmával szorosan kapcsolatos kritikát fogalmazott meg. (8. ábra)



8. ábra.
Előzetes elvárások teljesülése
Forrás: Saját szerkesztés

Arra is rákérdeztünk kutatásunkban, hogy a kitöltők mely konkrét kurzusokat ítélték a leghasznosabbnak, illetve mely kurzusokról gondolták úgy, hogy szerintük felesleges, vagy nem illeszkedik a képzés tartalmába. A szakmai fejlődés szempontjából két kurzust emeltek ki a hallgatók: a Segítő beszélgetés tárgyat (14 választás) és az Esetfeldolgozó Bálint-csoport tárgyat (11 választás). A pszichológia témájú tárgyakat (10 választás), a Szakmai gyakorlatot (8 választás), minden saját élményű tárgyat (8 választás), a mentálhigiénés ismereteket (7 választás), a Perszonális és társadalmi kommunikáció tárgyat (5 választás), a Konfliktuskezelés tárgyat (5 választás) említették többször a válaszokban. Kevesebbszer, de még említésre kerültek a következő tárgyak: Változásmenedzsment (4 választás), Kutatásmódszertan (2 választás), Kisebbségtudomány (2 választás), Közösségi szintéren megvalósuló egészségfejlesztés (2 választás), Praxiselmélet (2 választás), Közösségépítő projektmunka (1 választás). (9. ábra)



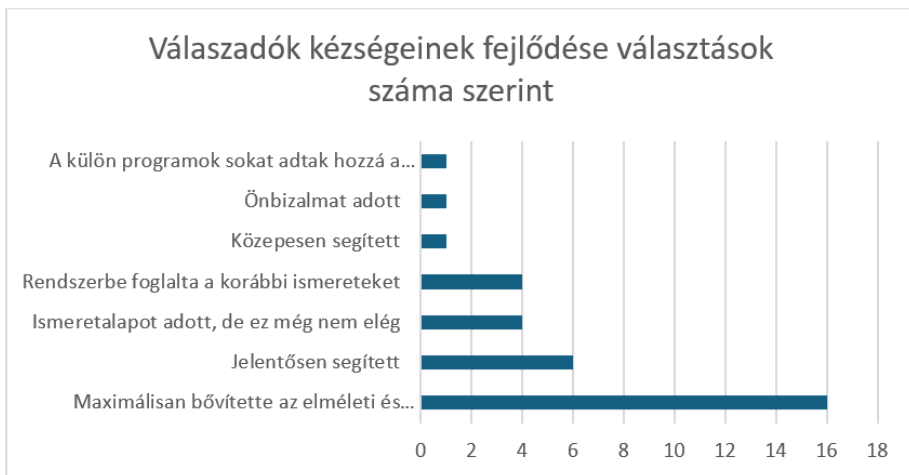
9. ábra.
Hasznosnak ítélt kurzusok
Forrás: Saját szerkesztés

Pozitív visszajelzés a szak modelltantervével kapcsolatban, hogy a legtöbb válasz (13 választás) szerint nem volt olyan tárgy, amely ne illeszkedett volna a képzésbe. Néhány hallgató a kutatómódszertan tartalmú tárgyakat (4 választás), a társadalomismeret, közigazgatás és jog témájú tárgyakat (4 választás), a Kisebbségtudomány tárgyat (1 választás) és a kommunikáció tartalmú (1 választás) tárgyakat érezték nem képzésbe illőnek, esetleg feleslegesnek. (10. ábra)



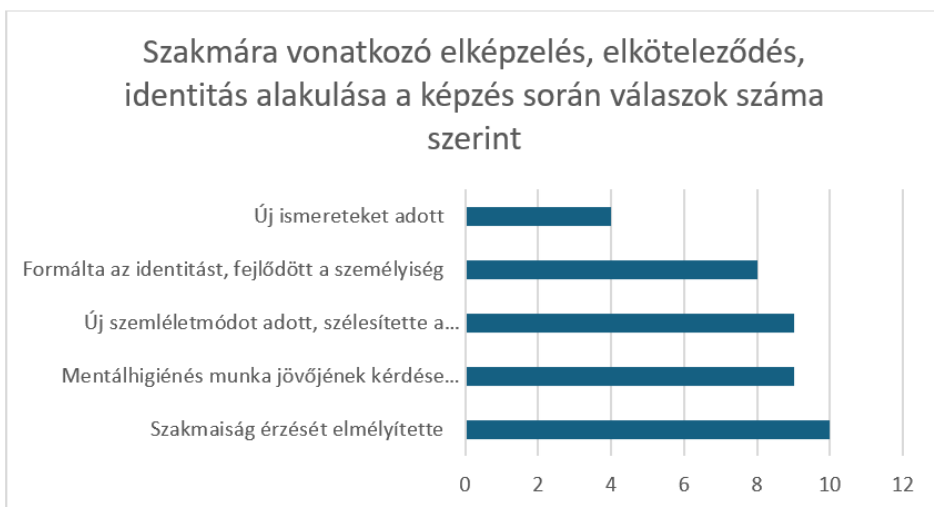
10. ábra.
Képzésbe nem illeszkedő kurzusok
Forrás: Saját szerkesztés

Az egyéni készségek fejlesztésében 16 válasz szerint kiemelkedő mértékben segített a képzés, az elméleti és a gyakorlati ismereteiket is sikeresen bővítette. 6 válasz szerint jelentősen segített a képzés a készségek fejlesztésében, 4-4 válasz szerint ismeretalapot adott, vagy rendszerbe foglalta a korábban már megszerzett ismeretanyagot. 1 válasz megemlítette, hogy önbizalmat kapott a képzésen, 1 pedig az oktatáson kívüli szakmai programokat emelte ki, 1 válasz szerint közepesen segítette a fejlődését a képzésen való részvétel. (11. ábra)



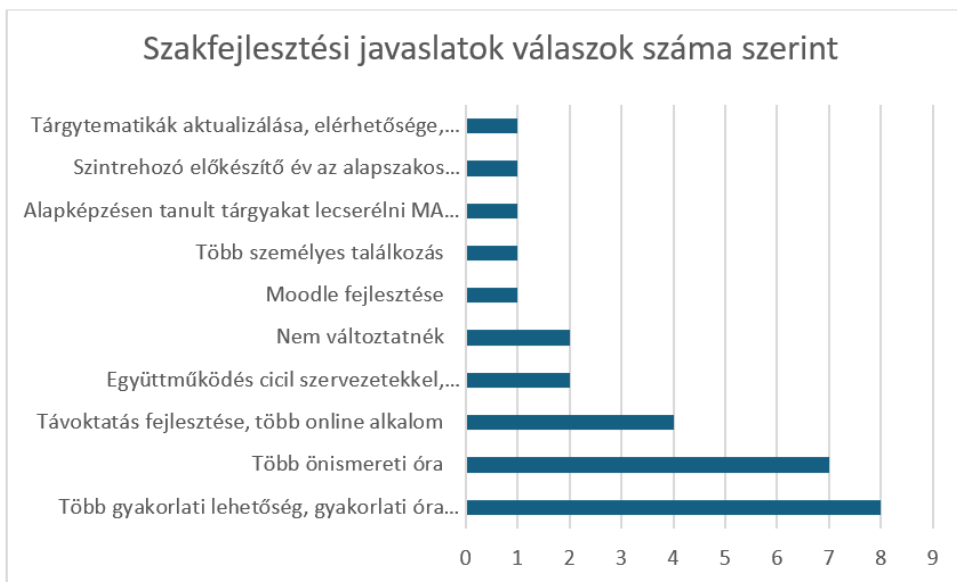
11. ábra.
Készségek fejlődése a képzésen
Forrás: Saját szerkesztés

A mentálhigiénés szakmára vonatkozó elképzeléssel, elköteleződéssel, identitással kapcsolatos válaszokat négy nagyobb csoportba lehetett osztani: 10 válasz szerint a szakmaiság érzését mélyítette el a képzés, 9 válasz szerint új szemléletmódot adott, szélesítette a látókört, 8 válasz szerint formálta az identitást, személyiséget fejlesztett, amely ebben a szakmában kiemelten fontos, 4 válasz szerint pedig új ismereteket adott. Negatívumként megjelent a mentálhigiénés munka jövőjének kérdése (9 válaszban), hogy a mai Magyarországon milyen elismertsége van a szakmának, valamint milyen lehetőségei vannak a frissen végzett hallgatóknak elhelyezkedni a területen. (12. ábra)



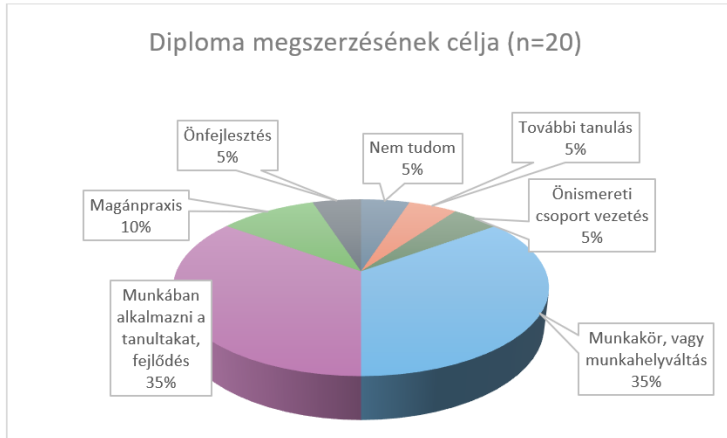
12. ábra.
Szakmai identitás alakulása
Forrás: Saját szerkesztés

A szakfejlesztéssel kapcsolatos kérdésre a legtöbben (8 választás) a kiscsoportban, gyakorlatorientáltan végezhető kurzusok számának növelését írták, illetve több gyakorlati lehetőség biztosítását a képzés keretében vagy tanterven kívül, szabadon választható alkalmak keretében. Kiemelkedő volt még az önismereti tárgyak emelését javasló hallgatói válaszok száma is (7 választás), tantervi, illetve tanterven kívüli formában. 4 válaszban jelezték a kitöltők, hogy több online alkalomra lenne szükség, illetve a távoktatás fejlesztésére. 2 válaszban civil szervezetekkel való együttműködéseket javasoltak a hálózatépítés elősegítése céljából. 2 válasz szerint nem kellene változtatni semmin. Az alábbi javaslatokat egy-egy fő adta: a Moodle-felület fejlesztése, több személyes találkozás a szaktársakkal, oktatókkal, alapképzésen tanult tárgyakat lecserélni MA szintű tárgyra, szintre hozó előkészítő év az alapszakos tárgyakból, és tárgytematikák aktualizálása, folyamatos elérhetősége, friss szakirodalmi lista elérhetővé tétele. (13. ábra)



13. ábra.
 Szakfejlesztési javaslatok
 Forrás: Saját szerkesztés

A szakválasztás indoklásával összhangban megvizsgáltuk a diploma megszerzésének célját jelző esetleges válaszokat. Hallgatóink több mint egyharmada (35%) munkahelyváltás céljával végezte el a képzést, ami azért érdekes, mert a szakválasztás indoklásánál csak 10% írta be a munkahelyváltást indoklásként. Szintén több mint egyharmad (35%) a jelenlegi munkájában szeretné a tanultakat felhasználni, tovább szeretne fejlődni az új ismeretei, készségei birtokában. A végzős hallgatók 10%-a magánpraxis kialakításában gondolkodik, 5% önismereti csoportot szeretne vezetni, 5-5% pedig tovább szeretne tanulni, illetve további önfejlesztésben gondolkodik. 5% pedig még nem tudja, mire fogja használni a frissen szerzett szakmai végzettségét. Összegezve, a többségről (85%) elmondható a válaszok alapján, hogy a mentálhigiéné területén szeretne a továbbiakban érvényesülni valamilyen formában. (14. ábra)



14. ábra.
Diplomaszerzés célja
Forrás: Saját szerkesztés

Kimeneti kérdőívünk záró kérdése az volt, hogy frissen diplomát szerzett mentálhigiénés szakemberként ajánlaná-e a képzést másoknak. Egy hallgató kivételével mindenki igennel felelt (95%), ami pozitív visszajelzés a szak vezetőinek, és visszaigazolja a korábbi szakfejlesztés létjogosultságát.

Összefoglalás

A felsőoktatási tanulmányok választása egy életre meghatározhatja az egyén további szakmai életét, ezért természetesen az ezzel járó döntések fajsúlyosan jelennek meg. Az egyetem és szak választása sok tényező összehangolásából születik meg, amelyek közül vannak olyan változók, amelyeket az egyetem vezetősége befolyásolni tud. Döntően befolyásolja a választást ugyanis az intézmény hírneve, illetve az egyetem „szolgáltatói” minősége. Ezek mellett a szakhoz kapcsolódó tudományos élet is szerepet játszhat a leendő hallgatók végső választásában. Vannak a döntésnek a felsőoktatási intézmény által nem befolyásolható elemei is, mint például a lakhely és az egyetem közötti távolság, vagy éppen a szakmához kapcsolódó karrier-elvárások.

A már felvételt nyert diákok számára a fenti tényezők mellett egyre fontosabbá válnak az oktatók által megfogalmazott (reális) elvárások és azok teljesítési módjai, valamint az, hogy az elméleti és a gyakorlati képzés aránya tükrözze a későbbi munkájuk által támasztott elvárásokat. Az oktatással való elégedettség kifejezése nemcsak a képzés oktatói számára bír releváns információkkal, hanem a hallgatók is tudatosítani tudják ezáltal saját céljaikat, munkával kapcsolatos elvárásaikat, illetve fejlődési potenciáljukat.

A Pannon Egyetem Humántudományi Karán működő Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszak 2024 tavaszán végzett hallgatói körében felvett kérdőíves vizsgálat célját a fentiek tükrében fogalmazták meg a Mentálhigiénés Kutatócsoport tagjai. A kutatásból megtudtuk, hogy a Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakra a kérdőívet kitöltő végzős hallgatók 75%-a harmincas és negyvenes éveiben jár, 50%-uk a Pannon Egyetem közvetlen földrajzi vonzáskörzetében él, ami szerepet játszott az egyetemválasztásban is. Végzettségüket tekintve a humántudományok területén szereztek korábban diplomát pedagógia, szociális, humán szervezés és mentálhigiénés területeken. A kérdőív felvételének időpontjában a kitöltők munkakörének 65%-a kapcsolható volt a segítő területhez. A szakválasztásnál jellemzően (70%) a szakmai tudás, készségek bővítése, fejlesztése volt a kitűzött cél, illetve a személyes érdeklődés és az új kihívások keresése.

A válaszok a bevezetőben említett 1-es (A mentálhigiénés mesterszakra főleg olyan fiatalok jelentkeznek, akiknek még nem alakult ki stabil pályaidentitásuk, és képességeik jobb megismerése, készségeik fejlesztése a céljuk) és 2-es (A mesterképzés kezdetekor a hallgatók pályaidentitás szintje alacsony)

hipotézist igazolják. A kitöltők képzéssel kapcsolatos előzetes elvárásai és ezek teljesülése kérdéseknél a korszerű, aktuális elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése, a gyakorlatorientált képzés, valamint az egyéni fejlődési lehetőség és önismereti alkalmak kerültek említésre.

A kitöltők többsége (58%) elégedett volt a képzéssel, 34% viszont úgy érezte, hogy tartalmilag nem az elvárásaiknak megfelelő képzést kaptak; ők válaszaikban a gyakorlatorientáltságot és az elméleti pszichológia tárgyakat hiányolták. Konkrét kurzusokra is rákérdeztünk a szakfejlesztés céljából, hogy miket találtak hasznosnak és kevésbé hasznosnak. A válaszadók szerint az egyéni készségek fejlődésében kiemelkedően segített a képzés, az elméleti és a gyakorlati ismereteiket sikeresen bővítették. A mentálhigiénés szakmára vonatkozó elképzeléseket, elköteleződést, identitást illetően a képzés elmélyítette a szakmaiság érzését, új szemléletmódot adott, szélesítette a látókört, formálta az identitást, és személyiséget fejlesztett, amely ebben a szakmában kiemelten fontos. A kitöltők 85%-a mentálhigiénés területen képzelel el további tevékenységét, annak ellenére is, hogy válaszaikban megfogalmaztak a mentálhigiénés szakmával kapcsolatos aggodalmakat. E szerint a 3. hipotézis (A mesterképzés kurzusai – kifejezetten a külső szakmai gyakorlat – a tanulmányok befejezéséig segítik a hallgatók önismereti fejlődését és a pályaidentitásuk megerősödését) is helytállónak bizonyult.

Irodalom

Bagdy, E., (2007). *A segítő kapcsolat pszichológiája*. <https://www.scribd.com/document/535164273/Bagdy-Em%C5%91ke-segito-kapcsolat-pszichologiaja> (2024.07.21)

Baloo, K., (2018). In-depth Profiles of the Expectations of Undergraduate Students Commencing University: A Q Methodological Analysis. *Studies in Higher Education* 43, 12 (2018). 2251–2262. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03075079.2017.1320373>. (2024.07.28)

Bang, R., (1980). *A segítő kapcsolat*. Budapest, Tankönyvkiadó.

Borghi, S., Mainardes E., & Silva, É., (2016). Expectations of Higher Education Students: A Comparison between the Perception of Student and Teachers. *Tertiary Education and Management* 22, 2 (2016). 171–188. <https://link.springer.com/article/10.1080/13583883.2016.1188326>. (2024.07.17.)

Brinkworth, R., McCann, B., Matthews, C. & Nordström, K., (2009). First Year Expectations and Experiences: Student and Teacher Perspectives. *Higher Education* 58 (2009). 157–173. https://www.researchgate.net/publication/225083604_First_year_expectations_and_experiences_Student_and_teacher_perspectives. (2024.08.03.)

Douglas J., Douglas A. & Barnes, B., (2006). Measuring Student Satisfaction at a UK university. *Quality Assurance in Education* 14, 3 (2006). 251–267.

Guolla M., (1999). Assessing the teaching quality to student satisfaction relationship: Applied customer satisfaction research in the classroom. *Journal of Marketing Theory and Practice* 7 (1999). 87–97.

Hetesi, E. & Kürtösi, Zs., (2008): Ki ítéli meg a felsőoktatási szolgáltatások teljesítményét és hogyan? A hallgatói elégedettség mérési modelljei, empirikus kutatási eredmények az aktív és a végzett hallgatók körében. *Vezetéstudomány* 39, 6 (2008). 2-17. https://www.researchgate.net/publication/225083897_The_congruence_of_quality_values_in_higher_education. (2024.07.30.)

Jones, G., (2010). Managing Student Expectations: The Impact of Top-up Tuition Fees. *Perspectives* 14, 2 (2010). 44-48.

Kéri, A., (2019) Nemzetközi hallgatói motivációk, elvárások, elégedettség és lojalitás – kvalitatív longitudinális kutatás a Szegedi Tudományegyetemen mesterképzést végzett hallgatók körében. *Vezetéstudomány* 50, 1 (2019). 41-54.

Koltói L., (2014). Hallgatók társas és tanulmányi integrációjának hatása a szakmai szocializációjukra. *Felsőoktatási Műhely* 8, 3 (2014). 53-66.

Kovály, E., (2022). A segítő személye. *Gondoskodás*. 1, 2 (2022). 16-27.

Kristof-Brown, A., Zimmerman, R. D. & Johnson, E., (2005). Consequences of Individual's Fit at Work: A Meta-Analysis of Person-Job, Person-Organization, Person-Group, and Person-Supervisor Fit. *Personal Psychology* 58, 2 (2005). 281-342.

Lobo, A. & Gurney, L., (2014). What did they expect? Exploring a link between students' expectations, attendance and attrition on English language enhancement courses. *Journal of Further and Higher Education* 38, 5 (2014). 730-754. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0309877X.2013.817002> (2024.08.02.)

Long, D., (2012). Theories and models of student development. Hinchliffe, L. J. & Wong, M. A., (Eds.). *Environments for student growth and development: Librarians and student affairs in collaboration*. Chicago, *Association of College & Research Libraries*. 41-55.

Lüssi, P., (2004). *A rendszerszemléletű szociális munka gyakorlati tankönyve*. Budapest, Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány. 180-195.

Maringe, F., (2006). University and Course Choice. *International Journal of Educational Management* 20, 6 (2006). 466-479. <https://doi.org/10.1108/09513540610683711>

Nesje, K., (2016). Personality and professional commitment of students in nursing, socialwork, and teaching: A comparative survey. *International Journal of Nursing Studies*. 53, January (2016). 173-181.

Oliver, R. L., (2015). *Satisfaction: A behavioural perspective on the consumer*. New York, Routledge.

Perna, L.W., (2005). The benefits of higher education: Sex, racial/ethnic, and socioeconomic group differences. *The Review of Higher Education* 29,1 (2005). 23–52.

Pintér M. & Hegyi Á., (2023). A mentálhigiénés hallgatók pályorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata I. *Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért* – A mentálhigiénés szemlélet és módszerek alkalmazása a segítő szakmákban. Veszprém, Pannon Egyetemi Kiadó. 15-31.

Richardson, J. T. E., Slater, J. B. & Wilson, J. (2007). The National Student Survey: Development, Findings and Implications. *Studies in Higher Education* 32, 5 (2007). 557–580.

Sander, P., Stevenson K., King, M. & Coates, D., (2000). University Students' Expectation of Teaching. *Studies in Higher Education* 23, 3 (2000). 309-323. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03075070050193433> (2024.08.07.)

Schwartz, E.S., (2011). Relevance of Utility Maximization in Student University Choice – A Consumption–Based Model for Higher Education. *Review of Economic and Business Studies* 7 (2011). 157–177.

Skatová, A. & Ferguson, E., (2014). Why do different people choose different university degrees? Motivation and the choice of degree. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01244/full> (2024.08.02.)

Szabó, A., (2016). A munkavállalói elkötelezettség növelésének hatása és lehetőségei. *Opus et Educatio* 3, 4 (2016). 439-450.

Telford R. & Masson R., (2005). The congruence of quality values in higher education. *Quality Assurance in Education* 13, 2 (2005). 107-119.

Tomlinson, A., Simpson, A., & Killingback, C., (2023). Student expectations of teaching and learning when starting university: a systematic review. *Journal of Further and Higher Education* 47, 8 (2023). 1054–1073.

Van Ham, I., Verhoeven, A., Groenier, K. H., Groothoff, J. W. & Haan, J. D., (2006). Job satisfaction among general practitioners: A systematic literaturere view. *European Journal of General Practice* 12, 4 (2006). 174-180.

Kvalitatív módszertani szemlélet a mentálhigiénés mesterképzésben

Sántha Kálmán ⁶

Abstract

This paper presents the content of a qualitative research methodology course in an MSc programme in Mental Health. The key elements of the course emphasize that qualitative research extends beyond linear thinking, prioritizes systems thinking, and seeks specific patterns of variables. The paper argues for the relevance of qualitative research methodology approaches in exploring and interpreting human reality, particularly within helping professions.

Key words: human reality, qualitative methodology, mental health

Absztrakt

A tanulmány a mentálhigiénés mesterképzésben tartott kvalitatív módszertani szemléletű kutatómódszertani kurzus tartalmi csomópontjait mutatja be. A kurzus főbb tartalmi elemei rámutatnak arra, hogy a kvalitatív vizsgálatok is túlmutatnak a lineáris gondolkodáson, a rendszerszemléletet helyezik fókuszba, valamint a változók sajátos mintázatait keresik. A tanulmány mellett érvel, hogy a kvalitatív kutatómódszertani szemlélet releváns a humán valóság feltárásában és értelmezésében, különösen igaz ez a segítő szakmák esetében.

Kulcsszavak: humán valóság, kvalitatív módszertan, mentálhigiéné.

⁶ Egyetemi docens, PE HTK, Neveléstudományi Intézet; email: santha-kalman@htk.uni-pannon.hu

1. Bevezetés

Az önreflexió, a reflektív gondolkodás a mentálhigiénés szakemberek tevékenységének szerves részét képezi. A tudatosság és az intuíció ötvözésével kognitív struktúráik a pályán eltöltött idő függvényében egyre komplexebb formát öltenek, ezáltal növekszik tevékenységük hatékonysága. Ebben a fejlődési folyamatban kiemelt szerepet kap a tevékenység önmagunkra és másokra gyakorolt hatásának empirikus módon történő feltárása, értelmezése és elemzése, majd akár egy fejlődési terv készítése. Ekkor a különféle kutatómódszertani paradigmák használata releváns segítséget nyújt a mentálhigiénés szakembernek, aki értő módon alkalmazza a sokoldalú módszereket, adatelemzési módokat, és képes az eredmények korrekt interpretálására. A klasszikus értelemben vett kvantitatív, kvalitatív és kevert kutatómódszertani paradigmák trichotóm rendszere mellett a humán valóság feltárása során újabban más módszertanok – mint például a kvalitatív összehasonlító elemzés – is bővítik a repertoárt, szélesítve a módszertanokkal kapcsolatos párbeszédet.

Azt valljuk, hogy az ember világának, a humán valóságnak a feltárása során többdimenziós és hálózatszerűen összefonódó, összetett ok-okozati összefüggések alapján működő jelenségekkel találkozhatunk. E hálózati rendszer multidimenzionalitásának megértése nem működhet másként, minthogy a mentálhigiénés szakember belehelyezi magát a vizsgálni kívánt egyéni konstrukciókkal jellemzett világba, így belülről, a folyamat aktív résztvevőjeként tesz kísérletet a valóság feltárására. A feltárási folyamat nehezített körülmények között történik, hiszen különbözőek vagyunk, eltérően észleljük a körülöttünk lévő jelenségeket, történéseket, ennek köszönhetően különbözőképpen értelmezzük a világot. A különbözőség módszertani dilemmákhoz vezethet, felvetődik az egyetlen, mérhető valóság létezésének kérdése (SÁNTHA, 2011, 2024).

A tanulmány a Pannon Egyetem Humántudományi Karának mentálhigiénés mesterképzésének modelltantervében szereplő 'Szakirányú kutatások módszertana' kurzus tartalmi elemeinek bemutatására fókuszál, kiemelve a kvalitatív módszertani szemlélet mentálhigiénés képzésben nyújtott előnyeit. Amellett érvel, hogy „*az emberi jelenségek magyarázatához mindenkor társulnia kell a megértés mozzanatának*” (SZABOLCS, 2001. 14.), ami komplex módszertani felkészültséget igényel és lehetővé teszi a humán valóság sokoldalú eset- és/vagy változóorientált elemzésének megvalósítását.

2. Kvalitatív vizsgálatok a humán valóság többszemponútú feltárásában

Emberi sajátosság a világ működésének megértésére való törekvés. A nagy egész a részelemek feltárása nélkül nem értelmezhető – mindez különösen igaz a mentálhigiénés szakemberek, a segítő szakmában dolgozók tevékenységére.

A bevezetőben említett tény, miszerint a mentálhigiénés szakember maga is aktív részese lehet a feltárási folyamatnak, módszertani kérdések és dilemmák sorát eredményezi. A segítő szakma vizsgálatai legtöbbször olyan esetek, szituációk, jelenségek, történések feltárására irányulnak, amelyek főszereplői direkt vagy indirekt módon emberek (például pedagógusok, tanulók, szülők, intézmények, cégek alkalmazottai, vezetői). Könnyen belátható, hogy a humán valóság információhalmaza gyakran szubjektív, egyszeri, kontextusfüggő, bizonytalanságra épülő elemekből állhat, amelyek feldolgozása sokrétű módszertani ismereteket igényel.

Klasszikus megközelítés szerint a társadalomtudomány rendszerinformációi szubjektívek (BABBIE, 2003); ehhez a szemlélethez képes igazodni a mentálhigiéné is, ezért adott a kérdés: hogyan történhet a szubjektív információk feldolgozása? Legkézenfekvőbb a szubjektív információk precízzé tételére való törekvés (ami, valljuk be, újabb módszertani dilemmákhoz vezethet); továbbá más alternatívaként olyan módszertanok alkalmazására törekedhetünk, amelyek képesek a szubjektív információk kezelésére (KÁSA és RÉTHI, 2017; SÁNTHA, 2024).

E gondolatok világossá teszik, hogy napjainkban a kvalitatív vizsgálatok is lehetővé teszik a lineáris gondolkodás kereteinek szétfeszítését és a rendszerszemlélet fókuszba helyezését. Ekkor a többdimenzionalitás különféle elemzési terek konstruálását teszi lehetővé, ahol az elvont fogalmak helyett gyakran a kézzelfogható tapasztalatok kerülnek a vizsgálatok fókuszába. A kétváltozós összefüggéseken túllépve, az eset- és személyorientált vagy változóorientált elemzést preferálva, cél a változók sajátos mintázatainak megtalálása (SÁNTHA, 2022, 2024). Azonban a változók egyedi mintázatainak feltárásakor nem célszerű figyelmen kívül hagyni azt, hogy a kvalitatív szemlélet tagadja a humán valóság külső megfigyelő általi egzakt leírhatóságát, és kiemeli a kontextus szerepét az emberi világ elemzésénél.

Mindezt azért teszi, mert a megismerést – így a tudományos megismerést is – értékek befolyásolják, így az eredmények korlátozott érvényűek

(PERJÉES, 2005). Ez a tény a klasszikus deduktív és induktív megközelítések mellett felveti az abduktív következtetések létezésének kihangsúlyozását is a kvalitatív módszertanban, hiszen az abdukción olyan új társadalomtudományi kutatási szemlélet megalapozásához járul hozzá, amely a humán valóság kutatásának érthetőbbé tételére törekszik; tekintettel van a társadalmi valóság megítélésének nehézségeire, kalkulál a szubjektív hatásokkal (SÁNTHA, 2011, 2024). Az abduktív logika az intuitív folyamatok rendszerezett kidolgozását is mutatja (GRANEHEIM, LINDGREN és LUNDMAN, 2017; ŽELINSKÝ, 2019).

3. A tervezési fázis, célok

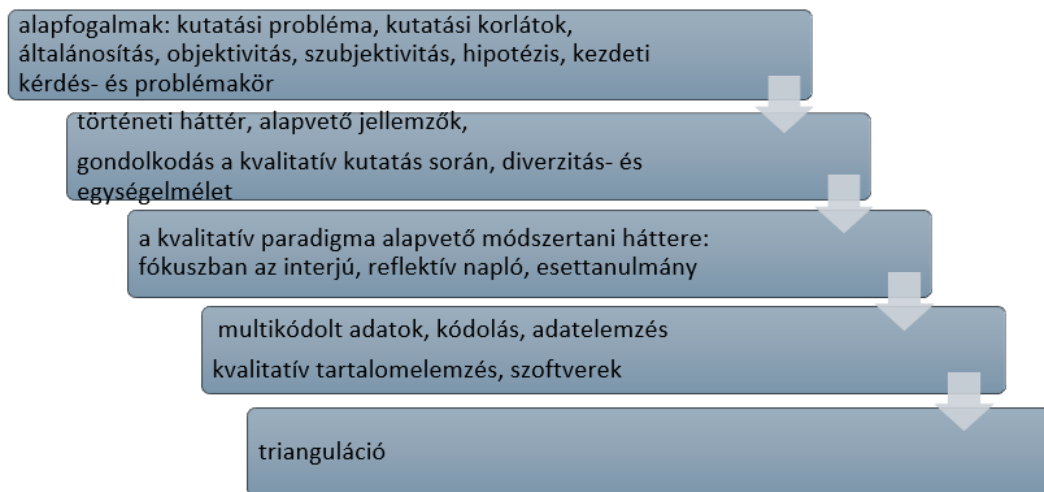
A leírtak indukálják a kvalitatív módszertan mentálhigiénés képzésben történő kihangsúlyozott szerepét. E kiemelt fókusz a jelen képzési struktúrában megvalósítható, hiszen a hallgatók két lépcsőben, egymásra épülő stúdiumok keretében ismerkedhetnek a különféle módszertanokkal. Jelen kurzust megelőzte egy, az általános kutatómódszertani terminológia, gondolkodásmód, eljárásrendek megismerésére, a különféle kutatómódszertani paradigmák alapvető működésének, jellemzőinek feltárására és a kutatási tervek elkészítésének lépéseire fókuszáló kurzus. Ezért a hallgatók már rendelkeznek a bemutatásra kerülő kurzus bázisát képező ismeretekkel. Továbbá a megvalósításhoz szükséges teoretikus és gyakorlati háttér illusztrálásához a számtalan tanulmány mellett rendelkezésre állnak olyan hazai kötetek is, amelyek a nemzetközi tendenciákhoz igazodva helyezik fókuszba a témát (SÁNTHA, 2009, 2015, 2022).

A kurzus célja a hallgatók önálló kutatási kompetenciájának megalapozása, kreativitásuk és gondolkodási képességük fejlesztése, különösen a problémalátás és -megoldás, a rendszerfelismerési és alkotási, illetve rendszerezési képességek fejlesztése. Ilyen céltételezéssel a kurzus segítséget nyújt a hallgatóknak az önálló kvalitatív kutatási tevékenységük megtervezéséhez és szakszerű kivitelezéséhez. Mindvégig szem előtt tartjuk a kvalitatív módszertan szisztematizálására való törekvést és a rendszerszemléletet. A kurzus segítségével a hallgató képes lesz szakirányú kutatások tervezésére, lefolytatására, az eredmények értelmezésére és szakmai fórumokon történő közzétételére, prezentálására, valamint a kutatási eredmények gyakorlattal történő összehasonlítását is meg tudja valósítani.

A kurzus felépítése lineáris, az egyes modulok és részfeladataik megoldását, a szakirodalom feldolgozását célszerű a megadott sorrendben elvégezni. A modulok esetén lehetőség van az érdeklődés szerinti további elmélyültebb tanulmányozásra is, ezt segítik az ajánlott források.

Az alapvető kutatásmódszertani ismereteket igénylő kurzus hatékonyan szemináriumi formában kivitelezhető. Arra épít, hogy a hallgató igényli a kvalitatív kutatásmódszertan tartalmi csomópontjainak, a kvalitatív adatelemzés módjainak, a triangulációnak és – nem kötelező elemként – a számítógéppel támogatott kvalitatív adatelemzés legújabb technikáinak megismerését. Továbbá az interaktív tanórák biztosítják a folyamatos reflexiót, ahol az önreflexió mellett kitüntetett figyelmet kap a kollegiális reflexió is a hallgatók munkájának segítése érdekében. A kurzus során a hallgatóknak tetszőlegesen választott interjútypus (vagy más, szövegtörzset generáló kvalitatív módszer) felhasználásával egy mikrokutatást kell megtervezniük és kivitelezniük a megtanult szempontok és tartalmi csomópontok alapján.

A kurzus rendszerszintű felépítését, főbb tartalmi csomópontjait az 1. ábra illusztrálja, ahol a témában való elmélyülés az alapfogalmi készlettől a kvalitatív adatelemzésig egyre összetettebb jelleget ölt.



1. ábra
A kurzus főbb tartalmi csomópontjai

4. Tartalmi csomópontok

4.1. Alapfogalmak ismételése

Ebben a modulban a korábbi előfeltételt jelentő alapozó kutatómódszertani kurzusban elsajátított alapvető terminológia ismételése és gondolkodásmód felelevenítése történik. A kvantitatív, a kvalitatív és a kombinált (kevert) paradigmákról tanultak felelevenítése, a tartalmi csomópontok párhuzamba állítása, majd a különbségek kiemelése (lásd pl. hipotézis vs. kezdeti kérdés-és problémakör; általánosítás vs. kontextusfüggő eseti feltárás) segítik a mikro kutatás tervének összeállítását. Cél annak kiemelése, hogy a kvalitatív kutatómódszertan (is) egyértelműen meghatározott elvek és rendszer alapján működik, ami segíti az ilyen jellegű vizsgálatok szisztematizálását. Követelményként jelenik meg a hallgatói mikro kutatás egyértelmű rendszer szerinti felépítése és kivitelezése; ehhez a kurzuson lehetőség nyílik a hallgatói vélemények megvitatására, a nézetek ütköztetésére (lásd például a kvantitatív terminológia, vagy speciálisan a kvalitatív vizsgálatok számára kidolgozott fogalmi készlet alapján működő elemzések átbeszélését).

4.2. Gondolkodás a kvalitatív kutatás során

Ebben a szegmensben nyomatékosítjuk, hogy bármilyen kvalitatív projektben, attól függően, hogy miként gondolkodunk és milyen adatfeldolgozási mechanizmusokat választunk, eltérő irányú és tartalmú ismereteket használunk: elemezzük a „kódolás és hálózatépítés”, valamint a „kódolás és statisztikai elemzés” útvonalakat. Továbbá kiemeljük, hogy a mikro kutatásban – összhangban a kurzus logikájával és tartalmi elemeivel – a „kódolás és hálózatépítés” rendszerét célszerű követni. A különféle útvonalak tárgyalása során nem mellőzhető a kvantitatív és a kvalitatív paradigmák egymás melletti, gyakran viharos életének tárgyalása sem. A vitákkal a kurzuson részletesen nem foglalkozunk, viszont felhívjuk a figyelmet a diverzitás- és egységelméletek tételeire. Mindezt azért indokolt megtenni, mert egyrészt e koncepciók elősegítették a kvalitatív vizsgálatok rendszerszintű megközelítését

és hozzájárultak a kvalitatív módszertan szisztematizálás felé történő elmozdulásához. Másrészt pedig a kombinált (kevert) módszertan számára is releváns gondolatokat hordoztak.

4.3. Kvalitatív paradigma alapvető módszertani háttere

A kvalitatív módszertani repertoár rendkívül sokszínű és szerteágazó. Igazodva a szak speciális jellemzőihez és igényeihez, a kurzuson a szövegtörzseket generáló módszerek közül a különféle interjú-típusokat, a reflektív naplót és az esettanulmányt helyezük középpontba. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy az elmúlt évtizedekben egyre hangsúlyosabbá vált nézet szerint a kvalitatív vizsgálatok egyedi, látszólag „egzotikus” módszerei nehezen kezelhetők sokaságuk és sokféle elemzési lehetőségeik végett (KUCKARTZ, 2012). Továbbá a napjainkban leggyakrabban használt szöveges adatokat generáló interjú-típusok mellett a Twitter- vagy Facebook-adatok is számottevő információval láthatnak el, így ma már vizsgálatok részét képezik (RÄDIKER és KUCKARTZ, 2020; SÁNTHA és TÓDOR, 2022). Csatlakozva e gondolatkörhöz, Tesch (1992) közel 50 különböző kvalitatív technikát említ a módszertani repertoárból, mindezek alkalmazása széleskörű kutatómódszertani ismereteket igényel. Ezért a kurzus tematikájában ajánlott irodalmak segítik az egyéni érdeklődésnek megfelelő további módszerek megismerését.

4.4. Adatelemzés, kvalitatív tartalomelemzés

A témakör kiemelt jelentőséggel bír, hiszen az adatok feldolgozása minden elemzés kulcsfontosságú pontja. Az adatfeldolgozáshoz meghatározzuk a multikódolt adat fogalmát, ezen belül pedig kitérünk a szövegszövegek helyére és szerepére a kvalitatív adattípusok között (SÁNTHA, 2013). A kvalitatív tartalomelemzéssel változók sajátos mintázatait keresve komplex képet és összetett jelentést alkotunk. A kvalitatív tartalomelemzés elméletvezérelt (deduktív), adatvezérelt (induktív) és kevert (elmélet- és adatvezérelt) kategóriaállítási módjaival különböző kutatási céloknak megfelelő elemzési módok kreálhatók (SÁNTHA, 2021), ezért mindez kiemelt szerepet kap a kurzus során. A dedukció, indukciónak, abdukciónak trichotómiájában gondolkodva hangsúlyozzuk a kombinált logikai

rendszerű elemzések jelentőségét a humán valóság értelmezésében. Mindez elvezet az alapvető kódolási technikák és sajátosságaik megismeréséhez, lásd többek között a Grounded Theory kódolási rendszerét (GLASER és STRAUSS, 1967; CORBIN és STRAUSS, 2015), az a priori vagy az in vivo kódolást (SÁNTHA, 2013). A kódolás esetén célszerű figyelmet fordítani a kódolás megbízhatósági mutatójának megállapítására is, ezért a kurzus tárgyalja az intra- és interkódolás mögötti gyakorlati aspektusokat. E teoretikus hátteret a tartalmilag strukturáló kvalitatív tartalomelemzés és a típusképző kvalitatív tartalomelemzés (KUCKARTZ, 2012; SÁNTHA, 2022) keretei között kivitelezünk, valamint fakultatív alapon, érdeklődésnek megfelelően foglalkozunk az adatelemzés szoftveres hátterével is; a manuális elemzési módokat a Maxqda szoftver segítségével ültetjük át a szoftveres környezetbe.

4.5. Trianguláció

A kvalitatív szövegtörzsek – és tágabb értelemben véve a kvalitatív adatkörzsek – elemzése elvezet a trianguláció fogalmához. A kurzuson a Denzin-féle tipológiákkal foglalkozunk, részletesen elemzünk az elméleti, módszertani, személyi és adatok triangulációját (FLICK, 2011; SÁNTHA, 2015), kiemelve azt, hogy a trianguláció hozzájárul a speciális kvalitatív metodológiai követelmények érvényre juttatásához, és biztosítja a vizsgálatok többdimenziós megközelítését. Így elengedhetetlen tartalmi eleme a mikroutatásnak. Továbbá fakultatív alapon, igény esetén rávilágítunk a trianguláció-tipológiák számítógéppel támogatott kvalitatív adatelemzésben történő megjelenésére is.

5. Összegzés

A tanulmányban a mentálhigiénés mesterképzésben megjeleníthető szakirányú kutatómódszertani kurzus egy lehetséges gondolatvilágát illusztráltuk. E teoretikus és gyakorlati aspektusok lényeges eleme, hogy valóban működnek a konkrét praxisban: a vázolt módszertannal, a szerző témavezetésével egy hallgató az intézményi tudományos diákköri megmérettetésen első helyezést ért el. Bízunk a folyamat töretlenségében. Hangsúlyoztuk, hogy a világ és az ember megismerésének különféle útjai és módjai léteznek, viszont az embert körülvevő világ értelmezését célul kitűzők maguk is társadalmilag megalkotottak (BOURDIEU, 2005), így adott elemzés során nem tekinthetünk el attól, hogy a létrehozott rendszereinket is a társadalomból merítjük (PERJÉS, 2005). Mindez bármilyen paradigma szerinti kutatási folyamatban metodológiai problémák sokaságát generálja, elvezethet az objektív valóság kérdéséhez, valamint kiemeli, hogy a humán valóság árnyalt reprezentációja nem működhet teljesen automatizált módon.

Irodalom

Babbie, E., (2003). *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Budapest, Balassi Kiadó.

Bourdieu, P., (2005). *A tudomány tudománya és a reflexivitás*. Budapest, Gondolat Kiadó.

Corbin, J. & Strauss, A., (2015). *A kvalitatív kutatás alapjai*. Budapest, L'Harmattan Kiadó.

Flick, U., (2011). *Triangulation. Eine Einführung*. Weinheim, VS Verlag.

Graneheim, U. H., Lindgren, B-M., & Lundman, B., (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*. 56, 29–34.

Kása, R., & Réthi, G., (2017). Fuzzy logikán alapuló modellezési módszerek gazdálkodástudományi alkalmazásának episztemológiai megközelítése. *Vezetéstudomány* 4. 84–99.

Kuckartz, U., (2012). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim und Basel. Beltz Juventa.

Perjés, I., (2005). *Társadalompedagógia*. Budapest, Aula Kiadó.

Rädiker, S., & Kuckartz, U., (2020). *Offene Survey-Fragen mit MAXQDA analysieren*. Schritt für Schritt. Berlin, Maxqda Press.

Sántha, K. (2021). A típusképző kvalitatív tartalomelemzés politetikus terei a pedagógusok reflektív gondolkodásának feltárásában. *Iskolakultúra* 31(3), 19–29. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2021.03.19>

Sántha, K. (2024). *Kvalitatív vizsgálatok: lehetőségek és korlátok*. (megjelenés alatt).
Sántha, K., & Tódor, E.-M., (2022). Szövegek a szövegben. Kvalitatív kutatómódszertani szempontok az idézetek szerepéről. *Iskolakultúra* 32(6). 72-82.

Sántha, K., (2009). *Bevezetés a kvalitatív pedagógiai kutatás módszertanába*. Budapest, Eötvös József Kiadó.

Sántha, K., (2011). *Abdukción a kvalitatív kutatásban. Bizonytalanság vagy stabilitás?* Budapest, Eötvös József Kiadó.

Sántha, K., (2013). *Multikódolt adatok elemzése*. Budapest, Eötvös József Kiadó.

Sántha, K., (2015). *Trianguláció a pedagógiai kutatásban*. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó.

Sántha, K., (2022). *Kvalitatív tartalomelemzés*. Budapest, Eötvös József Kiadó.

Szabolcs, É., (2001). *Kvalitatív kutatási metodológia a pedagógiában*. Budapest, Műszaki Könyvkiadó.

Tesch, R., (1992). *Qualitative Research. Analysis Types and Software Tools*. New York, Palmer Press.

Želinský, D., (2019). From Deduction to Abduction: Constructing a Coding Frame for Communist Secret Police Documents. *Forum Qualitative Sozialforschung/ Forum Qualitative Social Research* 20(3). <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-20.3.3377> (2024.05.02.)

**A mentálhigiénés szakember
kompetenciái szűkebb
és tágabb szakmai térben**

A mentálhigiénés szakember szakmai érvényesülése a személyközpontú segítő beszélgetés alkalmazása kapcsán

Kihívások és lehetőségek mentálhigiénés végzettséggel

Sipos Zita⁷

Abstract

This study is based on the degree research project that I completed at the Mental Health master's study programme in Spring 2024. One aim of the study is to present that a qualified mental health professional is capable of providing person-centred counselling as their main service by the acquired competencies and person-centred mindset. Its other objective is to prove the necessity of counselling and counsellors in the mental health service provision by considering the range of training in psychological support and the needs of the clients who engage in counselling. In the first part of the mixed paradigm research, I conducted a comparative analysis of counselling as a sole service and as part of the complex responsibilities of family support social workers. In the second part I used qualitative research methods to map pathways to the validation of the mental health professionals' professional status. The heterogeneous, non-representative sample (n=101) consisted of four target groups: counsellors and their clients, family social workers and their clients. I collected data by using a customized semi structured survey for each target group, and by doing a focus group interview. The data was then analysed by statistical and narrative methods and by qualitative content analysis. My findings have demonstrated that, due to their acquired competencies, qualified mental health professionals *are capable of* conducting person-centred counselling sessions independently – provided they focus on the helping relationship and maintain professional and ethical awareness. My research has also revealed the problems that counsellors face within the system whether it is in relation to their training or the professional and social recognition of their work. Despite the mental health needs and demands of the Hungarian population, and the fact that mental health training is more and more popular, all affected parties still have loads to do in the areas of transitioning from being qualified to getting a mental health/counselling job; informing and educating the population about the available provision and the work of mental health professionals, as well as the cooperation between the professionals within the interdisciplinary areas.

Keywords: mental health, person-centred, talking therapy, counselling, helping relationship, mental health qualification, professional cooperation, family social work.

⁷ Mentálhigiénés szakember (integrative counsellor), Vakok és Gyengénlátók Veszprém Megyei Egyesülete; e-mail: zitasipi@gmail.com

Absztrakt

Az itt közölt tanulmány alapjául a PE HTK Mentálhigiénés Közösség- és Kapcsolatépítő mesterszakon végzett diplomakutatásom szolgál, s egyik célja annak megvilágítása, hogy a felsőfokú mentálhigiénés végzettséggel rendelkező szakember szerzett kompetenciái és személyközpontú szemlélete révén képes önálló szolgáltatásként személyközpontú segítő beszélgetést folytatni. Másik célja, hogy a pszichológiai segítségnyújtás képzéspalettáját és a segítő beszélgetést igénybe vevő kliensek szükségleteit figyelembe véve igazolja a mentálhigiénés segítő beszélgetés és a mentálhigiénés szakember *szükségességét* az ellátórendszerben. A kevert paradigma alapján folytatott kutatás első részében összehasonlító elemzést végeztem a mentálhigiénés szakemberek önálló szolgáltatásként és a családsegítők összetett munkakörének részeként folytatott segítő beszélgetést illetően. A kutatás második részében kvalitatív vizsgálatot folytattam a mentálhigiénés szakember szakmai érvényesülésének feltérképezéséhez. A heterogén minta (n=101) négy célcsoportra oszlott: tanácsadók és klienseik, családsegítők és klienseik. Testreszabott, félig strukturált kérdőívvel és fókuszcsoportos interjú keretében gyűjtöttem adatokat, amelyeknek az elemzését statisztikai módszerekkel, szövegesen, illetve strukturáló kvalitatív tartalomelemzéssel végeztem el. A kutatás révén arra a megállapításra jutottam, hogy a képzett mentálhigiénés szakember képes személyközpontú segítő beszélgetés önálló folytatására, mert a szerzett kompetenciái, a segítő kapcsolat középpontba emelése és szakmai-etikai tudatossága ezt lehetővé teszik. A kutatás feltárta azokat a problémákat is, amelyekkel a tanácsadók rendszerszinten szembesülnek, legyen szó a képzésükről, a szakmai vagy a társadalmi elismertségükről. Bár a magyar lakosság szükségletei adottak, és a mentálhigiénés képzés egyre népszerűbb, az átmenet a munka világába; a lakosság tájékoztatása az elérhető szolgáltatásokról és a mentálhigiénés szakemberek munkájáról; valamint a társszakmák képviselőivel való együttműködés területein még minden érintettnek sok teendője van.

Kulcsszavak: mentálhigiéné, személyközpontú, segítő beszélgetés, tanácsadás, segítő kapcsolat, mentálhigiénés végzettség, szakmai együttműködés, családsegítés.

1. Bevezetés

Tanulmányaim és szakmai tapasztalataim arra sarkalltak, hogy megvizsgáljam, hogyan érvényesülhet a mentálhigiénés szakember a gyakorlatban. Érdekelt, hogy a személyközpontú szemlélet hogyan hozható összhangba a mentálhigiénés képzés során szerzett kompetenciák birtokában a gyakorlattal, ezen belül pedig a fő tevékenységként nyújtott személyközpontú segítő beszélgetéssel.

1.1. Személyes indíttatás

Az Egyesült Királyságban *integrative counsellor* képesítést szereztem, majd *tanácsadói* munkakörben végeztem segítő beszélgetéseket az egészségügyi alapellátáson és az iskolai tanácsadói hálózaton belül, illetve egy munkanélküliek számára életre hívott projektben. A képzésem, majd a munkám során az ügyfelekkel létrejött mély kapcsolódás és a komplex problémák esetén is hatékony támogatás megvalósulása elültetett bennem egy erős elköteleződést a *személyközpontú* segítő beszélgetés iránt, amellyel tapasztalataim szerint az ügyfelek széles rétegét lehet elérni, és a szükségleteikhez igazított támogatást lehet nyújtani nekik nehézségeik megértésében, elfogadásában, a mentális egészségük felé történő pozitív elmozdulásban. Hazaköltözésem után egy időre szociális területen, *családsegítő*ként helyezkedtem el. A tanácsadói munkakörhöz képest nemcsak a segítő beszélgetés körülményeiben és felépítésében tapasztaltam korlátozó tényezőket, hanem a családsegítői szociális munka határain túlmutató, alapvető szemléletbeli különbségre lettem figyelmes. Mivel nem széles körben bevett gyakorlat, hogy a nem patológiás, lelki támogatásra szoruló klienst mentálhigiénés szakemberhez küldjék, szakmai és rendszerszintű kételkedést észleltem a segítő beszélgetés önálló szolgáltatásként való felhasználásával szemben.

1.2. A tanulmány célja

Céлом annak bemutatása, hogy a személyközpontú segítő beszélgetésnek helye van a mentálhigiénés ellátás területén, a mentálhigiénés szakember

pedig, képesítése és kompetenciái révén, önálló szolgáltatásként képes nyújtani azt. Bemutatom azokat a hiányosságokat és ellentmondásokat, amelyek ennek akadályait képezik, és javaslatot teszek a lehetséges megoldások irányába. A tanulmány kereteit meghaladja a lefolytatott kutatás, ezért a teljes változatból azokat a részeket ragadtam ki, amelyek a tanulmánykötetre vonatkozó relevanciával mutatják be az empirikus adatok elemzését és a levont következtetéseket.

1.3. A kutatás tárgya

Kutatásom több részből tevődik össze.

Az első részben összehasonlító elemzést végeztem a mentálhigiénés szakember által önálló, fő szolgáltatásként nyújtott segítő beszélgetés és a családsegítői munkakörbe ágyazott segítő beszélgetés tényezői között. Kutatási kérdésként vizsgáltam a körülményeket, az ügyfélmotiváltságot, a rogersi alapkondíciók teljesülését és a jól működő segítő kapcsolat ismérveit.

A második részben a mentálhigiénés szakemberre fókuszálva megvizsgáltam munkájuk körülményeit és a szakmai identitásukat alakító tényezőket, beleértve többek között indíttatásukat, képzési és szakmai tapasztalataikat, szakmai elveiket. Kutatási kérdésként az fogalmazódott meg, hogy hogyan látják a szakemberek önmagukat értékeik, lehetőségeik és megbecsültségük keresztmetszetében.

A kutatás tehát egyszerre célozza a többféle kontextusban létrejövő segítő beszélgetés különböző célcsoportokra gyakorolt hatásainak megismerését, és szándékozik átfogó helyzetképet adni a mentálhigiénés szakember és az általa nyújtott személyközpontú segítő beszélgetés szakmai érvényesülésének lehetőségeiről.

1.4. Kutatásmódszertan, mintavétel, célcsoportok

Feltáró kutatásomat kevert paradigma és tapasztalatokból, illetve a begyűjtött adatokból kiinduló, induktív stratégia alapján folytattam le. Kutatási kérdéseim és hipotéziseim vizsgálatához kvantitatív metodológiát követve, kérdőíves módszerrel gyűjtöttem adatot az adatok statisztikai módszerekkel

történő elemzéséhez. A kérdőívek számos kvalitatív adat megismerését is szolgálták. Ezeket bővítette a fókuszcsoportos interjú anyaga, amelyet kvalitatív tartalomelemzéssel dolgoztam fel. Az így nyert, profilmátrixokban és szöveges elemzésben megjelenített eredmények a mentálhigiénés szakemberek nézőpontját felhasználva a szakmai érvényesülést befolyásoló tényezőknek néztek a mélyére.

A kutatás négy célcsoportja a családsegítő szakemberek, a családsegítők által segítő beszélgetésbe bevont felnőtt ügyfelek, a mentálhigiénés tanácsadó szakemberek, akik ilyen végzettséggel rendelkeznek, önálló szolgáltatásként nyújtanak segítő beszélgetést, és nem rendelkeznek pszichológusi végzettséggel; illetve a mentálhigiénés szakemberek felnőtt kliensei. A végzettséggel kapcsolatos kikötés annak szólt, hogy átfedés nélkül vizsgálhassam a mentálhigiénés szakember szemléletét és gyakorlatát.

Az *alapsokaságot* a személyközpontú segítő beszélgetést nyújtó mentálhigiénés szakemberek és ilyen szolgáltatást igénybe vevő klienseik, ezenkívül a család- és gyermekjóléti szolgálatoknál dolgozó családsegítők és ügyfeleik teszik ki. A *mintavételi sokaságot* ezekből a csoportokból azok a személyek alkotják, akiket a mintavételi stratégiákkal elértem, és hajlandóak voltak a kutatásban önként részt venni. Mivel az alapsokaság több jellemzője ismeretlen (pl. nemek aránya, szakemberek területi eloszlása, átlagéletkora), a *mint*a nem reprezentatív. A kutatás validitásához szükséges *mintaelemszám* célcsoportonként minimum húsz főben lett meghatározva. Ennek eléréséhez a hozzáférhetőségen alapuló, a hólabda és a lehetőséget kihasználó *mintavételi stratégiákat* alkalmaztam. Az anonimitás miatt a kérdőívet kitöltő kliensek nem voltak hozzárendelve a saját családsegítőjükhöz vagy tanácsadójukhoz.

Az elemzés során figyelembe kellett vennem, hogy a részminták elemszáma nem azonos. Ezt arányok, relatív gyakoriság számításával tudtam kiküszöbölni. A *teljes mintavételi sokaság* 101 fő (n=101), ebből 55 szakember és 46 ügyfél. A szakemberek közül 33 fő családsegítő (Cs Sz) és 22 fő mentálhigiénés szakember (MH Sz), a kliensek közül 25 a családsegítők (Cs Ü), 21 pedig a tanácsadók kliensei (MH Ü) közül került ki.

2. Fogalmak, elméleti háttér

A bevezetés során felmerült és az elemzés során használatos fogalmak magyarázata elengedhetetlen a téma kontextusba helyezéséhez.

2.1. Fogalmak

A *mentálhigiéné* fogalmára a szakirodalomban nincs egységes meghatározás, de benne foglaltatik a lelki egészség védelme, kezelése, javítása és a pszichés megbetegedések megelőzése; az ezeket célzó és összefogó tevékenység- és intézményrendszer, illetve hatékonyságuk, színvonaluk. Vannak egyéni, társas és szociológiai vetületei; beletartoznak az ismeretek és a készségek, de a társadalom pszichológiai kulturáltságának jelensége is. Működés és állapot, szemlélet és gyakorlat is egyben. Nevelő-oktató, kulturális, egészségügyi, szociális szolgáltató és tanácsadó tevékenységet végző intézményekben valósul meg, vagyis a multidiszciplinaritás jellemző rá (BUDA, 2002). Több neves szakember szerint a mentálhigiéné, bár a társszakmákkal – pl. pszichológiai tanácsadás, pszichoterápia – képzés és tevékenységrendszer tekintetében is átfedésben van, nem tekinthető önálló szakmának. Amellett állnak ki, hogy az ember az eredeti szakterületén válik mentálhigiénés szakemberré, a megszerzett többlettudás és a személyiség bizonyos érlelése által (TOMCSÁNYI és CSÁKY-PALLAVICINI, 2001). Grezsa (1998) megfogalmazásában a mentálhigiéné olyan „*modern tudomány, azontúl bizonyos világgép, értékszemplélet, gyakorlat és magatartásmód, [amelynek] művelői szerint az emberek lelki problémái mérsékelhetőek, illetve megelőzhetőek*”. Leszögezi, hogy a mentálhigiénés szakember többnyire nehézségekkel küzdő, de nem beteg emberekkel foglalkozik, majd hozzáteszi, hogy a nemzetközi szakirodalomban és szóhasználatban a mentálhigiéné kifejezés helyett a mentális vagy lelki egészség („*mental health*”) használata vált általánossá.

A köznyelvi szóhasználattól elkülönül a szakmai *tanácsadás* kifejezés, azonban értelmezése korántsem evidens. Előtaggal való használata (pl.: nevelési, pályaválasztási, jogi, pénzügyi, politikai, házassági, pszichológiai vagy éppen mentálhigiénés tanácsadás) széles körű szolgáltatásokat fed le, élethelyzetekben vagy fejlődési problémák megoldásában való rövid távú segítségnyújtást, pszichológiailag egészséges embereknek nyújtott

professzionális tevékenységet jelent (RITOÓK, 2009; id. BÁTHORY és FALUS). Pszichológiai értelemben a tanácsadás a jelenre koncentrááló pszichológiai segítség, amelyben élethelyzetekből adódó kríziseket, problémákat vitat meg a kliens és a szakember, és célja a változás, a fejlődés elérése. Ezt azonban Oláh (2006) a tanácsadó (szak)pszichológus hatáskörében helyezi el. Pintér (2022) szerint ellenben a tanácsadás a mentálhigiéné *részét képező* tevékenység, amely a humán segítő kapcsolatok széles körét jellemzi.

Nemzetközi viszonylatban az angol „counselling” szót használják, amelynek fordítása a tanácsadás. A tanácsadás direkt formáira egyéb szavak („advice”, „guidance”, „advocacy”) alkalmazhatóak, míg magyarul mindez egyetlen szóban jelenik meg. A fordítás azért nem szerencsés, mert a mentálhigiénés támogató folyamat során a segítő egyes funkciói a képessé tétel és a kísérés, nem pedig a direkt tanácsadás. Ha ehhez hozzávesszük, hogy a nyugati szóhasználatban a tanácsadás és a *terápia* szavak egymás szinonimájaként jelennek meg (Rethink Mental Illness, 2022; O’DRISCOLL, 2017), akkor még inkább tetten érhető a tisztánlátás hiánya, amelyet már a fentiekben sorra vett meghatározások is jeleztek. Az elkülönítés nélküli definíció kiindulópontja a kliensre fordított idő, melynek fókuszában a kliens életeseményei, gondolatvilága, érzései és kapcsolatai állnak, és a szakember a folyamat során az explorációt, a megoldáskeresést vagy megküzdést segíti biztonságos és zavartalan környezetben (O’DRISCOLL, 2017).

Az *integratív tanácsadás* a kapcsolatra, illetve a kliens „egészségességére”, vagyis a mentális-fizikai-érzelmi valójának fontosságára helyezi a hangsúlyt, ahol a tanácsadó modalitástól függetlenül válogathatja meg eszközeit a kliens egyéni szükségleteinek megfelelően (British Association for Counselling and Psychotherapy, 2024).

A leírtakból világossá válik, hogy nem élesen elválasztható fogalmak ezek, és arra lehet következtetni, hogy joggal érezhetnek zavart mind a társszakmák képviselői, mind a társadalom tagjai, amikor a mentálhigiéné és a mentálhigiénés szakember tevékenységének formai-tartalmi útvesztőjében próbálnak eligazodni.

A kutatás egésze érinti a szociális munka területét is, ezért erre a területre vonatkozóan is megemlítek pár alapfogalmat. A szociális munka fontos szakmai alapelvei az emberi jogok védelme, a társadalmi igazságosság, a különbözőségek tisztelete és a rászorulókkal szembeni szolidaritás.

A *szociális munkás* párhuzamosan védi az egyéni, a csoport- és a társadalmi érdekeket is, amelyek sokszor egymás ellen hatnak. Az állam és az állampolgárok

kettős elvárás rendszerében működik (KOZMA, 2019), „*a család és a 'hivatalos szervek' között*” helyezkedik el (SZALAI, 1993), és ellenőrzési jogkörrel bír, ami nemcsak felelősséget, hanem hatalmat is ad a kezébe. A közösségi-, a csoport- és az individuális munka közül ez utóbbi a legintenzívebb, az életutak és az egyén, illetve a család körülményeinek feltárására legalkalmasabb módszer (SZALAI, 1993). A segítő beszélgetés, mint a szociális munka egyik eszköze, ezen belül érvényesül a leginkább, és igen komplex kontextusban valósul meg.

A *családsegítő* olyan szociális alapszolgáltatást végző segítő szakember, aki szociális vagy mentálhigiénés problémák, illetve krízishelyzetek megelőzését, megszüntetését vagy az életvezetési képesség megőrzését segíti elő. A szakember a szociális munka módszereivel és eszközeivel (pl.: adományok közvetítése, hivatalos ügyek intézésében segítségnyújtás, szaksegítséghez való hozzáférés támogatása, környezettanulmány készítése hatósági felkérésre, családgondozás, segítő beszélgetés, közösségi szociális munka) nyújt támogatást az arra rászoruló vagy segítséget kérő felnőtteknek, gyermekeknek és családoknak (Országgyűlés, 1993). A családsegítést és a gyermekjóléti szolgáltatások feladatait 2016 óta integrált család- és gyermekjóléti szolgálatok látják el (Társadalomkutatási Intézet Zrt., 2017).

2.2. Személyközpontú elmélet és szemlélet

Carl Rogers lelkeszből lett pszichológus, kutató, a humanisztikus pszichológia meghatározó képviselője és a személyközpontú pszichoterápia megalkotója. Módszerét szemléletté érlelte, amely nemcsak a segítő beszélgetés, hanem „minden korszerű pszichoterápia” és a segítő kapcsolat alapjává vált. Ennek nyomán terjedt ki a pedagógia, a humán erőforrások, a lelki gondozás és a szociális munka területeire is (TRINGER, 2005).

Rogers elméletének középpontjában maga a személy áll. Az embert önálló, saját erőforrásait aktivizálni képes, eredendően jó és az önmegvalósítás felé tartó egységnek látja. Ez az *aktualizáló tendencia* a fejlődés és a növekedés hajtóereje, az életben elérhető potenciálunk alapja, ami a kiteljesedés felé törekvésben nyilvánul meg (THORNE, 2002).

A terapeuta értő odafigyeléssel fordul kliense felé, és nem a saját, hanem az ügyfél szemüvegén keresztül szemléli a kliens szubjektív világát és benne az élményeit, problémáit. Az empátia mellett a feltétel nélküli elfogadás és a

szimmetrikus kliens-tanácsadó kapcsolathoz elengedhetetlen transzparencia, vagyis a hiteles jelenlét a terapeuta részéről összességében megteremti a kliensben való pozitív elmozdulás, változás lehetőségét (SZUMMER és SZÁNTÓ, 2013), azaz annak *szükséges és elégséges alapkondícióit*. A szakértő-kliens viszony helyett egy segítő szakértő-kliens viszony jön létre, ahol a segítő támogatja, kíséri az ügyfelet, aki pedig a legjobban ismeri önmagát, tehát önmaga szakértője. Ez a kapcsolati dinamika a *nondirektív* hozzáállást demonstrálva azt mondja ki, hogy a kliens képes a fejlődésre irányítás és a gondolatai, érzései, cselekedetei szakember által történő interpretálása, kiértékelése nélkül is, a megfelelő feltételek biztosítása mellett (LEHÓCZKY, n.d.).

Az ember, alaptermészetéből adódóan, születésétől kezdve figyelemre és szeretetre vágyik, amelyhez azonban környezete *értékkétfeltételeket* szab. Ezek a viselkedésünkre adott pozitív/negatív visszacsatolások alapján bevésődött értékek, amelyek mentén viselkedünk annak érdekében, hogy elfogadjanak bennünket (JOSEPH, 2003). Rogers (1959) *inkongruens állapotnak* hívja, amikor az el nem fogadott belső, organikus értékelésünk szerinti részeink, vágyaink, tulajdonságaink, gondolataink és érzéseink ettől különböznek, hiszen elnyomjuk őket a külső értékelésnek megfelelően. Ezáltal az énkép torzul, mert a magunkról alkotott *énkoncepció* eltávolodik az organikus, valódi énünktől, így az önazonosság és az egészséges énejlődés akadályoztatottá válik. A személyközpontú tanácsadás ezt a korlátot kívánja feloldani az *elfogadás* légkörével.

Az elfogadás a szakembert arra nyitja meg, hogy *empatikus* legyen, és ez meghatározza megnyilvánulásait és a klienssel való kommunikációját. Az ügyfél által kifejezett dolgok empatikus visszatükrözése révén a kliens számára a mögöttes tartalmak is hozzáférhetővé válnak, és elindulhat a belső énjéhez való közeledés útján, önmaga megértése felé. A szakember empátiája azonban csak akkor működik, ha kommunikációja *hiteles*, empatikus pedig csak akkor lehet, ha elfogadó. Így a három alapkondíció csak együtt működik, külön-külön nem értelmezhetőek (BUDA, 2012).

A személyközpontú tanácsadás középpontjában a *segítő kapcsolat* áll. A változást egy olyan, ítéletmentes kapcsolat tudja támogatni, amelyben a kliens megértve, értékelve és biztonságban érzi magát (WINK, 2024). A hatékony kapcsolat alapja többek között az empátia, a feltétel nélküli elfogadás, a segítő és a kliens között lévő szövetség, valamint együttműködés (NORCROSS és Lambert JACKSON, 2018-2019). Schmid (n.d.) szerint a személyközpontú segítő

kapcsolat egy személyes együttlét, ahol az ember (a segítő) lehetőséget nyújt a másik személy számára, hogy önmagára és kapcsolataira figyelhessen – ezt hívja „termékeny pillanatnak” – a segítő pedig megengedi önmagának, hogy találkozasson a termékeny pillanattal, nem a cselekvés, hanem az „itt és most”-ban való jelenlét által. Ezzel összhangban Moss (2020) szerint van, hogy csak lenni kell, és hagyni, hogy megteljenek a pillanatok az éppen létrejövő tartalommal. Így válik nemcsak az ügyfél, hanem a segítő is megfigyelő mellett tapasztalatszerzővé. Van, aki a személyközpontú kapcsolatot egyenesen spirituális térként értelmezi (LEIJSEN, 2008), ahol egy jelentéssel teli találkozás olyan, mintha a két ember lelke megérintené egymást (STEELE, 2015). Több gyakorló szakember (WINK és CURLING, 2024) egyöntetű véleménye, hogy a bizalomépítéshez, az aktív figyelemhez és a kliens érzelmeivel való bensőséges együttléthez *időre* van szükség.

A közelmúltban folytatott kutatások alapján a British Association for Counselling and Psychotherapy (2021) egy teoretikus megközelítéseken átívelő, a kapcsolat fontosságát összegző útmutatást adott ki. Eszerint a sikeres terápiás kapcsolatnak vannak kliens- és terapeuta összetevői. A kliens részéről befolyásolja a kapcsolatot az ügyfélnek a segítő folyamatba és a saját fejlődésébe vetett hite; a megküzdési stratégiái és az, hogy mennyire elkerülő, rezisztens; a kötődési stílusa, valamint a kulturális és egyéni háttere. A már említetteken felül a terapeuta részéről a kliens sajátosságaira és igényeire való válaszkészség; a kettőjük között lévő kapcsolatra és a jelentkező feszültségek rendezésére való nyitottság az „itt és most”-ban; a kienstől kért visszajelzés; az érzelmi kifejezés képessége és valódisága bizonyulnak a legfőbb értékeknek. Mindez aláhúzza a terapeuta kompetenciáinak és kvalitásainak jelentőségét. A tanácsadó önmagát adja a személyközpontú kapcsolatba. Ezzel az „érzelmi felajánlással” (THORNE, 2002) nyitható meg a kliensben annak bátorsága, hogy megmutassa igazi önmagát saját maga és egy másik ember számára. Ez feltételezi a szakember nemcsak szakmai, hanem személyes kvalitásait; önismeretét, önfejlődését is. Thorne odáig megy, hogy a személyközpontú terápia korlátait magában a tanácsadóban azonosítja; aki „*a készségei vagy azok hiánya révén nem tudja felajánlani a kliensek számára a változáshoz, fejlődéshez szükséges feltételeket*”. Blunden (2024) felfogásában a terapeutának nem arra kell figyelnie, hogy mit tegyen, vagy ne tegyen, hanem arra, hogy hogyan váljon a kliens saját aktualizáló folyamatának katalizátorává.

2.3. Képzés és kimeneti kompetenciák

Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszakos képzés Budapesten, Egerben, Nyíregyházán, Szegeden, Vácott és Veszprémben folytatható (Felvi. hu, n.d.). A jelentkezők összlétszáma az elmúlt négy év alatt majdnem a két és félszeresére nőtt. Csak 2022-ről 2023-ra 39%-os volt a növekedés, tehát elmondható, hogy egyre népszerűbb a mentálhigiénés terület. A képzés kimeneti követelményei (Emberi Erőforrások Minisztériuma, 2016) szerint ez egy gyakorlatorientált képzés, és a szakon végzett okleveles mentálhigiénés szakember „*mélyrehatóan ismeri a mentálhigiénés segítő kapcsolat elméletét és módszertanát*”, vagyis képes a segítő kapcsolat kialakítására. Képes továbbá segítséget nyújtani a klienseknek életvezetési és kapcsolati problémákkal való megküzdésben, valamint veszteségeik feldolgozásában, mely során mindvégig az egyén képessé tételét tartja szem előtt. Felelősségi körébe tartozik egyéni szinten is a lelki egészségvédő és a személyiséget erősítő beavatkozások megtétele. A mentálhigiénés szakember kompetenciáinak jogszabályok alapján történő bővebb összegzését adja Korim (2023). A mesterképzés alternatíváját jelentik a szintén gyakorlatorientált mentálhigiénés szakirányú továbbképzések.

2.4. Mentálhigiénés ellátás

A lakossági mentálhigiéné terén kihívások sorával szembesülünk. Az emberek mentális állapotát az elmúlt években több tényező is megterhelte: világjárvány, személyes veszteségek, egzisztenciális és gazdasági bizonytalanság, háború, feszült nemzetközi légkör, klímaválság. Ezen felül természetesen mindenki életében vannak normatív krízisek, identitásválságok, kapcsolati változások, munkahelyi konfliktusok és egyéb események, amiktől meginoghat a lelki-érzelmi egyensúlyunk. Vagyis elmondható, hogy a mentális jóllét érdekében a *lakosság szükségletei* adottak. Az Európai Bizottság legutóbbi felmérése szerint (Európai Unió, 2023a) a 2022-23 júniusa között eltelt tizenkét hónapra vetítve a magyarok 56%-a számolt be érzelmi vagy pszichoszociális természetű nehézségekről, ehhez képest a lelki problémákkal szembenézők 75%-a nem kért vagy nem kapott szakembertől erre vonatkozó segítséget. Előbbi tíz, míg

utóbbi majdnem húsz százalékkal haladja meg az európai átlagot. A kitöltők kétharmadának mentális egészségére hatással voltak a világ negatív eseményei.

A részletes jelentés (Európai Unió, 2023b) azt is bemutatja, hogy a színvonalas mentális egészségügyi ellátás legfőbb ismérve az európai és a magyar kérdeztettek szerint is az ellátáshoz való hozzáférés egyenlő lehetősége. Ezt követi a magyarok szerint a szakértelem és a személyközpontú, egyénre szabott ellátás. Ugyanakkor kiderül, hogy a *szolgáltatás elérése* korlátozott, és azt legfőképpen a hosszú várakozás akadályozza, de problémát jelent az ellátás költsége is; és abban, hogy az emberek majdnem 40%-a nem tudja, kihez forduljon segítségért, tetten érhető a tájékozatlanság.

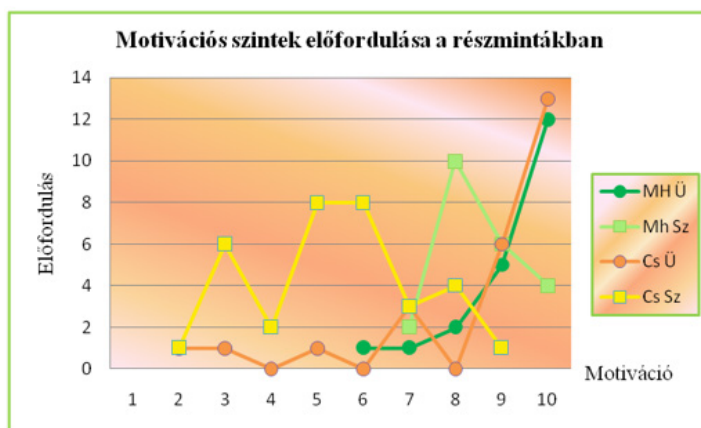
Az imént leírtak az ellátórendszer túlterheltségére, a költségekre vonatkozó panasz révén a privát útvonalak igénybevételére, és összességében arra engednek következtetni, hogy a lakosság igényli a lelki egészsége védelmét, javítását támogató szolgáltatásokat. A mentálhigiénés szükségletek tehát találkoznak az *igényekkel*, azonban úgy tűnik, hogy a lakosság számára nem elérhető az igényeikkel összhangban lévő ellátás.

3. Elemzés és eredmények, következtetések

3.1. Tanácsadók és családsegítők – segítő beszélgetés a gyakorlatban

A begyűjtött adatok azt mutatják, hogy a tanácsadóval történő, alkalmanként 45-60 perces segítő beszélgetés esetében a kliensek leggyakrabban önértékelési problémákkal és az önismeret fejlesztése érdekében, kapcsolati nehézségekkel, valamint szorongással és depresszióval fordulnak segítségért. A családsegítők az elméleti részben felsorolt sokrétű támogatást nyújtanak ügyfeleiknek, amelyeknek része a segítő beszélgetés, de nem önálló szolgáltatásként. Alapvető különbség, hogy hogyan kerül kapcsolatba a kliens és segítője. A MH Sz-k véleménye alapján az arányok az önkéntes kapcsolatba lépés irányába mutatnak, míg a családsegítőknél a kijelölt segítő irányába tolódnak. Ennek azért van jelentősége, mert a segítő kapcsolathoz nélkülözhetetlen *bizalom* szempontjából mindkét szakembercsoportnak több mint a fele (MH Sz: 86%, Cs Sz: 64%) meghatározónak találta azt, hogy a kliens önként, ajánlás vagy kijelölés útján érkezik-e hozzájuk.

Az, hogy a mentálhigiénés szakembereknél a segítő beszélgetés önálló szolgáltatásként valósul meg, a begyűjtött adatok alapján enyhe pozitív összefüggést mutat ($r = 0,17$) az ügyfelek *motiváltsága*val.



1. ábra
Motivációs szintek előfordulása a részmintákban

Az 1. ábra a kliensek motiváltságát saját maguk és a szakemberek nézőpontjából is szemlélteti. A célcsoportok értékelése alapján, 1-10-ig terjedő skálán a motiváció alacsonyabb szórása és az erős motiváltság (8-10-es értékek) is a mentálhigiénés ügyfelekre (90%) jellemzőbb.

A lelki segítségnyújtásnak vannak kézzel nem fogható, fontos tényezői, amelyek hatással vannak a kapcsolaton keresztül az ügyfél lelki tapasztalására és bevonódási hajlandóságára, illetve arra, hogy mekkora erőfeszítést tesz nehézségeinek a feldolgozására a közös munka során. Ennek részeként emelték ki a tanácsadók a motiváltságot jelentősen befolyásoló minőségi kapcsolat meglétét, a bizalmat, az alapkondíciók biztosítását, a kliensközponúságot és az ügyfélre irányuló aktív, értő figyelmet. A Cs Sz-k egyetértettek abban, hogy az alapkondíciók és a bizalom erősítik a motivációt; azonban a megkérdezettek fele a hangsúlyt a *kliens* nyitottságára, alapmotiváltságára és arra helyezte, hogy az ügyfél „belátja-e” a „feltárt” problémát. Ez szemléletben és kommunikációs gyakorlatban is megjelenő alapvető eltérés, hiszen a személyközpontú segítő beszélgetésben a tanácsadó az elméleti részben említett módon kíséri a klienst a saját felfedezésében, aki *ön maga* szerez rálátást a problémájára, nem a segítőjétől.

A *beszélgetés körülményeit* (pl.: privát, zavartalan, zajmentes, biztonságos környezet) egy kivétellel minden területen fontosabbnak ítélték a MH Sz-k, és gyakrabban megvalósulónak a MH Ü-k. A kliens és a szakember tapasztalatai is azt mutatják, hogy a tanácsadók enyhe mértékben nagyobb figyelmet fordítanak klienseikre. A családsegítők nagyobb irányítást gyakorolnak a folyamatban az ügyfél felett; a direkt tanácsok és az elvárásaik is befolyásolják a klienseiket, ami akadályozza az egyenlő partnerség és a nondirektivitás megvalósulását.

A kliensek segítőjüket, a segítők pedig önmagukat értékelték a tekintetben, hogy *a három rogersi alapkondíció* (empátia, feltétel nélküli elfogadás, hitelesség) megvalósul-e a segítő beszélgetés során. Általánosságban elmondható, hogy a kliensek elégedettek segítőikkel (az adható pontszámok arányában 90% fölöttiek), míg a szakemberek kritikusabbak önmagukkal szemben (78-96%). Mindkét szakembercsoport elfogadásban értékelték magát a legalacsonyabbra. A tanácsadók és a családsegítők kliensei ugyanolyan empátikusnak ítélték a szakembereket, azonban a MH Sz-k elfogadóbbnak és hitelesebbnek bizonyultak. A MH Sz-k önértékelésére nézve feltűnő, hogy míg a három kondíció közül az elfogadásban a legalacsonyabbra értékelték önmagukat, addig klienseik éppen ebben méltatták őket leginkább.

A kutatás részletesen tárgyalta a *segítő kapcsolat* több jellemzőjét is, és fontosságának okaként a klienseknél a különbségek helyett a kirajzolódó

hasonlóságok váltak szembetűnővé. Eszerint a külső segítséget igénylő és elfogadó kliens változtatásra irányuló alapmotivációját kiegészíti a szakember a szakértelmével, a személyiségével, a hiteles és empatikus attitűdjével, a ráhangolódás képességével és a kliensre összpontosuló figyelmével, amelyek segítik a bizalom kiépülését. A kapcsolatból az ügyfelek nemcsak egy másik nézőpontot „nyernek”, hanem biztonságot, egyben a megnyílás, az érzelmkifejezés, az önmegismerés és a kapcsolódás képességét, a kapcsolat támogató, megtartó mivoltát, valamint a kapcsolatból fakadó tanulás és gyógyulás lehetőségét.

A tanácsadók és a családsegítők egyetértenek abban, hogy fontos *a szakember személyisége, szemlélete*, amelyről van, aki egyenesen azt állítja, hogy ez a kapcsolat kulcsa. A személyiség érleléséhez, az önismerethez és ennek fejlesztéséhez szükséges tudatosság, illetve a kapcsolaton keresztül a kliensre és fejlődésére gyakorolt hatásának felismerése azonban inkább a tanácsadókra jellemző az alábbi adatok tanúsága szerint.

A jól működő kapcsolat jellemzőit a kitöltők kifejtős kérdésre adott válaszaik alapján vizsgáltam. Tartalomelemzéssel, többkörös tartalomrövidítés révén kategóriákat képeztem, majd ezeket nagyobb csoportokba soroltam, és a kategóriák előfordulásaiból relatív gyakoriságot számoltam. A célcsoportok közül a szakemberek összehasonlítását alapul véve a MH Sz-k tanúbizonyosságát tették annak, hogy *a szakember szerepe* nemcsak szaktudásában, személyiségében és az együttműködésben nyilvánul meg, hanem abban is, hogy komoly munkával fejleszti önmagát; mindemellett segítői attitűdje (hit a kliensben és képességeiben, megerősítés) és kliensfókusza (pl.: személyre szabott tempó) is magas fokú.

A tanácsadók szakmai és személyes kvalitásait mutatja, hogy az általuk legfontosabbnak ítélt segítői tulajdonságok között felsorolták a kompetenciahatárok ismeretét, a szakmai alázatot és az önismeretet is. A szakmai szupervízió és az önmagukra szánt idő (self-care) kulcsfontosságú nemcsak ezek készség- és szemléletszintű használatához, hanem a kiégés megelőzéséhez is. A 2.2. alfejezetben leírtakkal ez alapján párhuzamba vonható, hogy a személyközpontú szemlélet nemcsak a klienst, hanem magát a szakembert is megilleti; a kliensre fordított figyelem és idő mellett saját személyére is időt és figyelmet kell fordítania.

A tanulmány célját szem előtt tartva a kutatás összehasonlító része összességében arra világított rá, hogy *a mentálhigiénés szakember* megbízhatóan

képes olyan légkört és környezetet teremteni az általa nyújtott segítő beszélgetéshez, amelyben megvalósulnak a pozitív elmozduláshoz szükséges rogersi feltételek, és a személyközpontú folyamat fókuszában ténylegesen a kapcsolódás, illetve maga az ember áll. Ezen felül a kvalitatív, de a kvantitatív adatok is gyakran összhangot mutattak a tanácsadó és a kliens között, amit a személyközpontú szemlélet manifesztációjaként értékelek. A szakember képessége az önmagára való reflektálásra, igénye a fejlődésre, és tudatossága mind szakmai és etikai viszonylatban, mind saját szükségleteinek tekintetében pedig lehetővé teszi a segítő beszélgetés önálló tevékenységként való folytatását.

3.2. A mentálhigiénés szakember önmaga tükrében – képzés, szakmai identitás, szakmai és társadalmi megbecsülés

A tanulmány ettől az alfejezettől kezdve csak a mentálhigiénés szakemberekre koncentrálok.

Az általam vizsgált szakemberek fele mentálhigiénés mesterfokozattal, másik felük felsőfokú szakirányú továbbképzésben szerzett oklevéllel rendelkezik, és látja el segítői munkakörét. *Végzettségük* megnevezése és munkakörük is sokszínű: mentálhigiénés segítőként, specialistaként, közösség- és kapcsolatépítőként, közösség-, szervezet- vagy egészségfejlesztő mentálhigiénés szakemberként vagy lelkipogondozóként, többségében (mentálhigiénés) tanácsadó vagy mentálhigiénés (segítő) szakember munkakörökben látnak el.

Munkaformájukat tekintve a szakemberek körülbelül egynegyede intézményi keretek között, egyharmada magánszolgáltatásként nyújt segítő beszélgetést, míg 41%-uk a kettőt kombinálja. Vannak köztük egyéni vállalkozók, akik csak pszichológiai szolgáltatást nyújtó szervezetben, illetve többféle szolgáltatást (pl. ápolást, oktatást, ügyintézés) is nyújtó szervezetben dolgoznak. A szakemberek egyik felének a mentálhigiénés (MH) végzettsége adja a teljes megélhetését, míg a másik felének az erre vonatkozó tevékenysége kiegészítésül szolgál egyéb jövedelméhez.

A végzettség felhasználását illetően vegyes a kép: a válaszadók többsége az eredeti munkahelyén és/vagy munkakörében dolgozik, van, aki szintén, de váltani szeretne, és olyan is, aki szakterületet, munkakört és/vagy munkahelyet váltott. Szinte kivétel nélkül mindenkinek vannak tervei, vágyai, hogy milyen egyéb

lehetőségeket ragadna meg végzettsége kihasználása érdekében, és ezek széles köre a mentálhigiéné multidiszciplinaritását igazolja.

A három fő részvételével zajló, másfél órás fókuszcsoportos interjú lehetőséget adott arra, hogy a szakember-identitás mélyére nézhessek, amelyet a kérdőív kifejtős kérdései nem, vagy csak korlátozottan tettek lehetővé. Alább a két adatgyűjtési módszerrel szerzett adatok elemzésének összegzése következik, beleértve olyan hiányosságokat és ellentmondásokat, amelyeket a résztvevők fogalmaztak meg.

Az interjúalanyok heterogén csoportot alkottak, és korra, nemre, alapvégzettségükre, szakmai tapasztalatukra, jelenlegi munkaformájukra tekintettel megjelentették a szakmai diverzitást. Különböző okokra visszavezethető kezdeti indíttatásból a szakemberek gyakorlatorientált *képzést* kerestek a mentálhigiéné területén, amelyet a személyes érdeklődésen túl az „érvényes”, legitimált szakemberré válás motivált. Így esett a választásuk a mentálhigiénés szakirányú továbbképzésre, aminek mindhárom esetben része volt az önismereti út, a komfortzónából való kimozdulás, a valós, ügyfelekkel szerzett gyakorlat és a kitartás. Az *oktatás* nem várt része volt ugyanakkor az elutasítás, a kompetenciahatárok hangsúlyozása azok egyértelművé tétele nélkül, amely kétségeket, bizonytalanságot és frusztrációt szült bennük hallgatóként. A résztvevők határozottan egyetértettek abban, hogy beléjük sulykolták, hogy mit *nem* csinálhatnak, és mivé *nem* válhatnak a mentálhigiénés képzéssel. Szintén egyöntetűen ezt a pszichológus szakma féltékenységeként értékelték. A kérdőíves válaszadók a transzparenciát és a mentálhigiénés szakemberek validálását hiányolták a szakmai-társadalmi elismertség érdekében.

Ellentmondásos üzeneteket kapnak a szakemberek. Az önismereti folyamatok, a reflexió, az ezekből fakadó személyes-szakmai fejlődés révén megtanulnak együtt lenni, együtt dolgozni, egymásra figyelni. Ezáltal a képzésük a szakmai együttműködés, a kölcsönös tisztelet és megbecsülés fontosságát adja át nekik, nem utolsó sorban pedig lemodellezi a segítő-kliens folyamatot is. Ezzel párhuzamosan ugyanakkor megtépázza az önbizalmukat, amitől úgy érezhetik magukat, mintha semmihez sem értenének igazán („*te azt tanítod nekünk, hogy igazából nem csinálhatunk semmit?!*”). A szakemberek elmondták, hogy a szakma- és pályaidentitásukat erősen befolyásolta az, hogy így indították őket útnak, és jelenleg is érzik a szakmai támogatottság és saját érdekérvényesítő képességük hiányát. Partneri alapon képzelik el a szakterületek *együtt létezését* és magát a segítői munkát, mert az önálló segítő beszélgetés, bármennyire is egyéni munka,

csak interdiszciplináris team kontextusban értelmezhető. Hiszen *a cél közös*: minél több ügyfél elérése, személyre szabott támogatása a lelkiileg egészségesebb egyén és társadalom érdekében. Szeretnék, ha ez megfogalmazásra kerülne, méltó helyet adva a mentálhigiénének a segítő szakmákon belül.

A megfogalmazás módja és felelőse már nem volt ilyen egyértelmű a szakemberek körében. Arról azonban egyöntetű volt a véleményük, hogy a *társadalmi elismertség* a társadalmi ismertségnél kezdődik. A társadalmi elfogadottság tekintetében a társadalom vagy egyáltalán nem tudja, hogy kik a mentálhigiénés szakemberek, és mivel foglalkoznak, vagy nincsen róluk elegendő információjuk. A konkrétumok hiányáról tanúbizonyságot tettek a tanácsadók ügyfelei, akiknek egyike sem tudott pontos választ adni arra, hogy mik a különbségek az okleveles pszichológus és a mentálhigiénés szakember között. A lakosság tekintetében majdnem minden szakember amellet foglalt állást, hogy szükség van a MH Sz-k szociális- és egészségügyi ellátórendszerben, illetve az oktatási intézményekben való jelenlétére ahhoz, hogy az emberek lelki egészségéért időben és széles körben többet lehessen tenni. A MH és *a MH-s szakember promóciójának* egyéni és szakmai-közösségi felelőssége mellett a tanácsadók annak is hangot adtak, hogy ez valójában szociál- és társadalompolitikai kérdés is egyben, amely rámutat a döntéshozók szerepére és felelősségére a folyamatban (programok, intézmények, ellátások kialakítása és fenntartása). Az ingyenesen vagy megfizethető szolgáltatásként biztosított, széles körben elérhető segítő beszélgetés nemcsak egyéni, hanem társadalmi-gazdasági szintű igényeket, érdekeket és szükségleteket is kielégít.

Mindazonáltal a *kompetenciahatárok* kérdése is heves reakciót váltott ki. Egyikük megfogalmazásában a szakmai integritásnak ellentmond, ha markáns kompetenciahatárokat feltételezünk, hiszen a szakember szakmai és személyes tapasztalatainak köszönhetően kezdi el idővel érezni a saját kompetenciahatárait. Újabb párhuzam jelenik meg a kliensmunkával: amikor szakemberként kell elfogadni a folyamat kiszámíthatatlanságát, ugyanakkor megbízni abban, hogy valami jó irányban zajlik a kliensben, hinni kell az emberben, és ez kihívás. Amikor egy tapasztalt szakember/oktató támogatja a hallgatót/gyakornokot/kezdő szakembert, ugyanez a helyzet. Bízni kell a megszerzett kompetenciáiban, egyéni döntéseiben és abban, hogy tudja, mikor kell segítséget kérnie, és hinni kell az egyén fejlődésében. Ezek adják az elfogadás és a képessé tétel elegyét, vagyis a valódi szakmai támogatást.

A szakemberek identitását alapvető módon meghatározza, hogy értéknek fogják fel a segítő beszélgetést. Egyöntetűen azt gondolták, hogy az érték, amellyel a nyújtott szolgáltatást illetik, visszahat a saját önbecsülésükre. Fontosnak találták, hogy a kliens is értéknek tartsa a szolgáltatást, és áldozatot hozzon azért, amit kap.

Feltártam, hogy a tanácsadók lehetőségeiket, pályafejlődésüket korlátozó tényezőkként élik meg a képzésük ellentmondásos üzeneteit, a társszakmákkal való kapcsolódás, együttműködés bizonytalanságát és a társadalmi (el)ismertség hiányát. A lakosság elérése érdekében a mentálhigiénés szolgáltatások bővítését, az ellátórendszer felülvizsgálatát és az emberek rendszerszintű tájékoztatását sürgetik. A szemléletformálás igényét kifejezték nemcsak a társadalom, hanem szakembertársaik vonatkozásában is, a kölcsönös együttműködés és végső soron az egyén és a társadalom lelki egészségfejlődése érdekében. A kutatás rávilágított, hogy a segítő beszélgetéshez szükséges szaktudás és minőség megléte révén a mentálhigiénés szakember képes önálló szolgáltatásként segítő beszélgetést folytatni, ezért alkalmazhatósága kiterjeszhető.

4. Összegzés és javaslatok

4.1. A kutatás korlátai

A vizsgálandó területek és a célcsoportok száma többszörözte a kutatói feladatokat. A széles látókör szűkítése fókuszáltabb elmélyülést tett volna lehetővé az engem jobban érdeklő területeken. Ilyen például a mentálhigiénés képzések szerepének további összekapcsolása a tudás, képességek, szemlélet és gyakorlat megszerzésével. A résztvevők által megnyitott harmadik front tárgyalása pedig úgy lenne hitelesebb, ha a pszichológusokat is bekapcsolnánk a dialógusba. Ez további kutatásokat indukál, mert a szakmai együttműködés, támogatás, elismertség kérdésköre mindenképpen olyan téma, ami megismerésre, feltárásra, gyakorlati fejlesztésre érdemes.

A minta elemszámának növelése realisabbá tenné az általánosíthatóságot, bár kis mintánál ez nem cél. Értékes, ebben a mintában nem megjelenő véleményekre derülhet fény, ami komplexebb rálátást biztosíthat a nehézségekre, a mentálhigiénés szakember szükségleteire és a megoldások körére is.

Az egyes szakemberek személyes-szakmai fejlődését és a képzési területek meghatározását pedig nagyban segíthetnék olyan kutatások, amelyekben az ügyfelek visszacsatolást adnak a konkrét szakember munkájára. Ez az anonimitás miatt a tanulmány alapjául szolgáló kutatásban nem volt lehetséges.

4.2. Összefoglalás és javaslatok

A tanulmány célja egyrészt az volt, hogy bemutassa a mentálhigiénés segítő szakember képességét a személyközpontú segítő beszélgetés lefolytatására. A 3. fejezetben nemcsak a szakember gyakorlati kompetenciája került bemutatásra, hanem az elméleti felkészültsége, a szakmai személyiség és a humán segítői attitűd fontos részét képező önismerete, annak fejlesztésére való igénye és a kliens iránti elköteleződése is. A vizsgálatból kiderült, hogy a bizalom és a jól működő kapcsolat kialakulásához szükséges körülményeket és az empátikus, elfogadó légkört megteremti, és ezen felül értő odafigyeléssel, a klienssel a középpontban nyújt minőségi támogatást ügyfeleinek, amely tovább motiválja őket a fejlődésre. Érti a mélységi kapcsolat jelentőségét, amelynek megtapasztalása által a kliensek tudnak önmagukról tanulni és gyógyulni. Szakértelmét és személyisége fejlődését fontosnak tartja, és folyamatos önképzéssel válik önreflektív, kompetens, személyközpontú szakemberré. Szemléletének része, hogy önmagára is gondot, időt fordítson.

Másrészt a tanulmányban feltárásra kerültek olyan ellentmondások, amelyek a minőségi szakmai munkát, a fejlődést és a társadalom mentálhigiénés ellátását akadályozzák. Elvárás, hogy kompetens, jó szakemberek lépjenek be a munkaerőpiacra, miközben a képzésük során esetleg megtépzazzák az önbecsülésüket. A kötelező saját élményű önismerettel az egyik kezükkel adnak, míg a bizalom megvonásával és a bizonytalanság közvetítésével a másik kezükkel elvesznek a leendő szakemberektől. Ez hatással van úgy az egyén személyes mentálhigiénéjére, mint a szakmaira, a klienskapcsolatokban elvárt példamutatásra és a szupervizorral vagy a társszakemberekkel folytatott kapcsolatokra is. Ezt példázta, amikor a MH Sz-k alulértékelték önmagukat klienseik értékeléséhez képest. Célul tűzzük ki a zászlónkra, hogy javítsuk az egyén, a közösség és összességében a társadalom lelki egészségét, de a jogszabályi, az intézményi és a munkaerőpiaci keretek nem egymást erősítik, hanem több szempontból (ellátás, információnyújtás, megélhetés) is megkötik a

kezűnket. Vajon mi motiválja azokat a szakembereket, akik éveket tanulnak újabb (mentálhigiénés) képesítésük megszerzéséért, de ugyanabban a munkakörben, ugyanazon a munkahelyen folytatják pályafutásukat? Mi tartja őket ott, vagy mi tartja őket vissza a változtatástól? A lehetséges okokra rámutattak a tanulmány imént említett részei. Írásomban előkerült az egyéni és a kollektív felelősség kérdése is, mind a mentálhigiénés szakemberek, mind az állam részéről. Összefogásra, együttműködésre nemcsak a MH Sz-k között, hanem a segítő szakmában dolgozók között is szükség van. Ez egymás támogatását, egységet, egyértelműbb üzenetet közvetítene a társadalom és a döntéshozók felé is.

Harmadrészt a tanulmány ígért javaslatokat, amelyekkel nemcsak a kutatás résztvevői, hanem én is szolgáltam. Ezt szeretném a tanulmány zárásaként kiegészíteni.

A szakmai együttműködés közös érdek. Ösztönözném az interdiszciplináris kutatásokat, amelyeknek fókuszpontja nem a különbségek erősítése, hanem az erősségeink ötvözése, felhasználhatósága lenne. Egyfajta szakmai együttműködés a MH szakemberképzés is, amelynek véleményem szerint kötelező eleme kell, hogy legyen a saját élményű önismeret. Érdemes lenne külföldi kitekintést tenni a tanácsadóképzés szerkezetére, rugalmas szemléletére, illetve akár szakosodási lehetőséget kínálni egyéni/közösségi munka irányába.

A mentálhigiénés szakember szaktudásának, készségeinek felhasználása javában zajlik. Az alább felsoroltak a teljesség igénye nélkül kiragadott, megvalósuló példái ennek.

Az egészségügyben egyedülálló az a jó gyakorlat, ahol a pszichiátriai ellátás részeként alkalmazzák a tanácsadót, integrálva őt egy pszichológusokból, szakápolókból és pszichiáterekből álló teambe (KORIM, 2023). Van olyan integrált család- és gyermekjóléti intézmény (pl. Veszprém), ahol a pszichológus mellett elérhető a mentálhigiénés tanácsadó által nyújtott egyéni segítő beszélgetés is. Saját szakmai gyakorlatom során tapasztaltam, hogy szenvedélybetegeket ellátó szervezet is alkalmaz MH Sz-t terápiás munkatársként, ahol napi szinten többször merülnek fel komoly krízishelyzetek. Hosszú távon ez nem működhetne, ha nem férne bele a szakember kompetenciáiba. Óriási jelentősége van annak a szakmai teamnek, ami ezeket az embereket körülveszi, hiszen egymás bizalmát, támogatását élvezik, és ez szakmai fejlődést generál, mindamelllett megerősítést és önbizalmat ad.

Azonban ezek a lehetőségek elszórtan, rejtetten jelennek meg, nehezen fellelhetőek. Nem általános a tanácsadói státusz, és ez az álláskeresést is

megnehezíti. A több lábon állás sokszor nem személyes választás kérdése. A szakpolitikák által végzendő képzés-munkaerőpiac-erőforrások-szükségletek körkörös összehangolása, és az erre irányuló döntéseik pedig nemcsak az egyéni szakmai érvényesülésre hatnának pozitívan, hanem elősegítenék a társadalom egészségkompetenciájának és lelki egészségének fejlődését is.

A személyiségfejlődéshez időre és odafigyelésre van szükség. A változáshoz szükséges döntések és a lelki érés nem siettethető, egyéni folyamatok. A szakemberképzése, pályája során sem spórolható meg. A kliensek megérdemlik, hogy törődjünk velük, támogassuk őket, és mentálhigiénés segítőként a szaktudásunkon felül a személyiségünkkel való kapcsolódást és időnket is felajánljuk nekik. A mentálhigiénés szakember is megérdemli ugyanezt az időt és törődést, hogy érdemei, képességei szerint végezhesse a munkáját méltó körülmények között és megbecsültség mellett, egy lelki támogatásért egyre hangosabban kiabáló világban.

Irodalom

Blunden, N. (2024). In Jackson, C. (2024) The big issue: Why Rogers is still relevant. *Therapy Today* 35, 5 (2024). 18-24.

British Association for Counselling and Psychotherapy (2021). Good Practice across the Counselling Professions 004: *What works in counselling and psychotherapy relationships*. <https://www.bacp.co.uk/events-and-resources/ethics-and-standards/good-practice-across-the-counselling-professions/gpacp004-what-works-in-counselling-and-psychotherapy-relationships/> (2024.06.14.)

British Association for Counselling and Psychotherapy (2024). Types of talking therapies. <https://www.bacp.co.uk/about-therapy/types-of-therapy/> (2024.03.06.)

Buda, B., (2002). *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései*. Budapest, Animula Kiadó. http://www.budabela.hu/dokumentumok/BUDA_MENTSZEMLE.pdf (2024.01.18.)

Buda, B., (2012). *Empátia*. Hatodik Kiadás. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem-L'Harmattan Kiadó.

Emberi Erőforrások Minisztériuma (2016). 18/2016. (VIII. 5.) *EMMI rendelet - a felsőoktatási szakképzések, az alap- és mesterképzések képzési és kimeneti követelményeiről, valamint a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről szóló 8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet módosításáról 3/5:45*. <https://net.jogtar.hu>

Európai Unió (2023a). *Mental Health – Country Factsheets Hungary*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032> (2024.01.23.)

Európai Unió (2023b). *Mental Health Report*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032> (2024.01.24.)

Felvi.hu (n.d.). *Szakkereső*. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek (2024.06.12)

Grezsa, F., (1998.) *Bevezetés a mentálhigiénébe*. Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, Mentálhigiénés Osztály.

Joseph, S., (2003). Why the client knows best. *The Psychologist* 16, 6 (2003). 304-307.

Korim, A., (2023). „Hol a helyem?” *Mentálhigiénés szakember lehetőségei a veszprémi körzet közegészségügyi ellátásában*. Pintér, M. (Szerk.) (2023). Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért. A mentálhigiénés szemlélet és módszerek alkalmazása a segítő szakmákban. Veszprém, Pannon Egyetemi Kiadó. 50-71. https://konyvtar.uni-pannon.hu/doktori/kiadvanyaink/Mentalhigiene_az_emberi_kapcsolatokert.pdf

Kozma, J., (2019). *A szociális munka alapjai*. Miskolc, Miskolci Egyetem BTK Alkalmazott Társadalomtudományok Intézete Szociális Munka Tanszék. <https://atti.uni-miskolc.hu/segedanyagok/aszocmunkaalapjai.pdf> (2024.01.17.)
Lehóczky, P., (n.d.). A személyközpontú pszichoterápia alapjai (megközelítés és módszer). <https://docplayer.hu/109002357-A-szemelykozpontu-pszichoterapia-alapjai-megkozelites-es-modszer.html> (2024.02.09.)

Lehóczky, P., (n.d.). *A személyközpontú pszichoterápia alapjai* (megközelítés és módszer). <https://docplayer.hu/109002357-A-szemelykozpontu-pszichoterapia-alapjai-megkozelites-es-modszer.html> (2024.02.09.)

Leijssen, M., (2008) In Moss, M. (2020) A question of soul: the importance of being in the therapeutic relationship, *Thresholds*, January 2020, <https://www.bacp.co.uk/bacp-journals/thresholds/january-2020/a-question-of-soul/> (2024.07.10.)

Moss, M., (2020). A question of soul: the importance of being in the therapeutic relationship. *Thresholds*. January 2020. <https://www.bacp.co.uk/bacp-journals/thresholds/january-2020/a-question-of-soul/> (2024.06.10.)

Norcross, J. & Lambert Jackson, M., (2018-19). In Jackson, C. (2021) The big issue: What works and why, *Therapy Today* 32, 7 (2021). 22-28.

O'Driscoll, P., (2017). *What is counselling and psychotherapy?*, C2 Information sheet. <https://www.bacp.co.uk/media/2637/bacp-what-is-counselling-psychotherapy-c2.pdf> (2024.03.03.)

Oláh, A., (2006). *Pszichológiai alapismeretek*. Budapest, Bölcsész Konzorcium.

Országgyűlés (1993). 1993. évi III. Törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról, 64. §. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300003.tv> (2024.01.15.)

Pintér, G., (2022). *A személyközpontú pszichoterápia, tanácsadás és segítő beszélgetés tréning kézikönyve*. Budapest, Tarsoly Kiadó.

Rethink Mental Illness (2022). *Talking Therapies Factsheet*. <https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/talking-therapies/2-4>. (2024.03.01.)

Ritoók, M., (2009). *Új tendenciák a pszichológiai tanácsadás fejlődésében*, id. Báthory & Falus. Kulcsár, É., (Szerk.) (2009). *Tanácsadás és Terápia*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó.

Rogers, C. R., (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centred framework In Joseph, S. (2003) Why the client knows best. *The Psychologist* 16, 6 (2003). 304-307.

Schmid, P. F., (n.d.). *A személyközpontú irányzat Európában*. <http://www.szemelykozpontu.hu/files/schmid.pdf> (2024.03.04.)

Steele, K., (2015). In Moss, M. (2020) A question of soul: the importance of being in the therapeutic relationship. *Thresholds*. January 2020. <https://www.bacp.co.uk/bacp-journals/thresholds/january-2020/a-question-of-soul/> (2024.06.10.)

Szalai, J., (1993). *A szociális munka néhány jellemzőjéről*. https://www.fszek.hu/szociologia/szszda/szalai_julia_a_szocialis_munka_nehany_jellemzoje.pdf (2024.01.18.)

Szummer, Cs. & Szántó, A., (2013). Az ellenkultúra és a humanisztikus pszichológia. *Psychologia Hungarica Caroliensis* 1, 2 (2013). 7-37.

Társadalomkutatási Intézet Zrt. (2017). *A családsegítő és gyermekjóléti szolgáltatás integrációjának és az ellátórendszer kétszintűvé történő átalakításának tapasztalatai*. https://www.tarki.hu/hu/news/2017/kitekint/20170425_csaladsegito.pdf (2024.01.16.)

Thorne, B., (2002). Person-Centred Therapy. Dryden, W., (Ed.) (2002). *Handbook of Individual Therapy*. Fourth edition. London, Sage Publications. 131-158.

Tomcsányi, T. & Csáky-Pallavicini, R. (2001). Tanulható-e a lelki egészség?, In Simon, G. (2021) *A Mentálhigiéné, Mentálhigiénés Szemléletmód, a Mentálhigiénés segítő*. *Gondoskodás – szakértelem és emberség* 1, 1 (2001). 52-56.

Tringer, L., (2005). *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt.

Wink, R. & Curling, D., (2024) In Jackson, C. (2024) The big issue: Why Rogers is still relevant. *Therapy Today* 35, 5 (2024). 18-24.

Wink, R., (2024). In Jackson, C. (2024) The big issue: Why Rogers is still relevant. *Therapy Today* 35, 5 (2024). 18-24.

Serdülőkori szexuális egészség Magyarországon

Az első szexuális élmény és annak mentálhigiénés vonatkozásai

Hegyvi Ágnes⁸

Abstract

Adolescence is considered a critical period for later life management since it is well-known that this is when behavior patterns solidify and habits form, that determine adult life. Biological changes, changes in social roles, and the development of health behaviors are all crucial for both physical and mental health. The first romantic relationships and sexual experiences are significant in psychosocial and psychosexual development, as well as in the formation of interpersonal skills and self-esteem. In my study, I review the trends of the first sexual intercourse and contraception during adolescence, with a particular focus on the latest survey results in Hungary. I analyze how these topics affect the lives of young people and highlight the possibilities for supporting healthy sexual development.

Key words: adolescence, health behavior, sexual health, contraception.

Absztrakt

A serdülőkor kritikus időszaknak tekinthető a későbbi életvezetés szempontjából, – hiszen régóta tudjuk – itt szilárdulnak meg azon viselkedésminták és alakulnak ki azon szokások, amelyek meghatározzák a felnőttkori életet. A fizikai és mentális egészség szempontjából egyaránt kiemelkedőek a biológiai változások, a társadalmi szerepek változása, valamint az egészségmagatartás kialakulása. Az első szerelmi kapcsolatok és szexuális élmények meghatározóak a pszichoszociális és pszichoszexuális fejlődésben, valamint az interperszonális készségek és az önértékelés kialakulásában. Tanulmányomban áttekintem a serdülőkori első szexuális együttlét és fogamzásgátlás trendjeit, különös tekintettel a legfrissebb felmérések eredményeire Magyarországon. Elemzem, miképp befolyásolják ezen témák a fiatalok életét, és felhívom a figyelmet az egészséges szexuális fejlődés támogatásának lehetőségeire is.

Kulcsszavak: serdülőkor, egészségmagatartás, szexuális egészség, fogamzásgátlás.

⁸ Egyetemi tanársegéd, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; e-mail: hegyi.agnes@htk.uni-pannon.hu

1. Bevezetés

A serdülőkor egy igen kritikus időszak a későbbi életvezetés szempontjából, hiszen itt kapja és szilárdítja meg a tinédzser azokat a mintákat, melyek felnőttkori szokásai alapjául szolgálnak. Az egészség témakörén belül beszélhetünk biológiai változásokról, társadalmi szerepek változásáról, valamint az egészségmagatartás kialakulásáról (SAWYER et al. 2012). Ebbe a témakörbe sorolandó a tanulmány gerincét adó tinédzserkori szexuális magatartás is. A szexuális aktus “megtanulásán” túlmenően a szociális, érzelmi és kognitív készségek fejlesztése a legfontosabb feladat, mely végeztével kialakulhat – Arbeit (2014) modellje szerint – a “szexuális én” (eredeti: sexual selfhood), melyre a “szexuális tárgyalás” (eredeti: sexual negotiation), illetve a “szexuális felhatalmazás” (eredeti: sexual empowerment) épül. A szexuális én foglalja magában a személyes vágyak tudatosítását, az identitásfejlesztést, és az egyén szexuális önrendelkezését, előkészítve ezzel a szexuális tárgyalást, amely a partnerrel való interakciót jelenti. Ennek mentén történik a kommunikáció (az aktusba való beleegyezés, a védekezés és az élvezet kérdése), amely az intimitásért lesz felelős. Utóbbi már a szexuális felelősség egy része, melyhez jelentősen kapcsolódik a megküzdési képesség, a határok kijelölése, illetve a személyes szükségletek és mások szükségletei figyelembevételével.

A pszichoszociális és a pszichoszexuális fejlődés, a társas támogatás nyújtása és megélése, az érzelmi intelligencia fejlődése, érzelmek és gondolatok másokkal való megosztása, valamint az önértékelés és az identitás fejlődése szempontjából az első szerelmi kapcsolatok hatalmas jelentőséggel bírnak. Röviden, ezek a kapcsolatok lehetőséget adnak arra, hogy a tinédzserek megismerjék önmagukat és másokat, fejlesszék interperszonális készségeiket (KAR, CHOUDHURY és SINGH, 2015; SZILÁGYI, 2006).

A serdülőkor az egyik legmeghatározóbb időszak az ember életében, amely során számos fizikai, érzelmi és szociális változás zajlik. Ezen változások között kiemelkedő jelentősége van mind a személyes, mind a szexuális identitás kialakulásának, az első párkapcsolatoknak, továbbá az első szexuális aktusnak/élménynek. Utóbbihoz pedig szorosan kapcsolódik az óvszerhasználat, illetve a fogamzásgátlás kérdésköre (GÓMEZ-LÓPEZ, VIEJO és ORTEGA-RUIZ, 2019; SZILÁGYI, 2006).

Áttekintem a serdülőkori első szexuális együttlét, valamint a fogamzásgátlás trendjeit, különös tekintettel a legfrissebb felmérések eredményeire. Feltárom,

hogyan a fent említett témák miképp befolyásolják a fiatalok életét, valamint felhívom a figyelmet a lehetőségekre az egészséges szexuális fejlődés támogatása érdekében. Míg fent nemzetközi szakirodalmakat dolgoztam fel, a következőkben kifejezetten a hazai helyzetre koncentrálok.

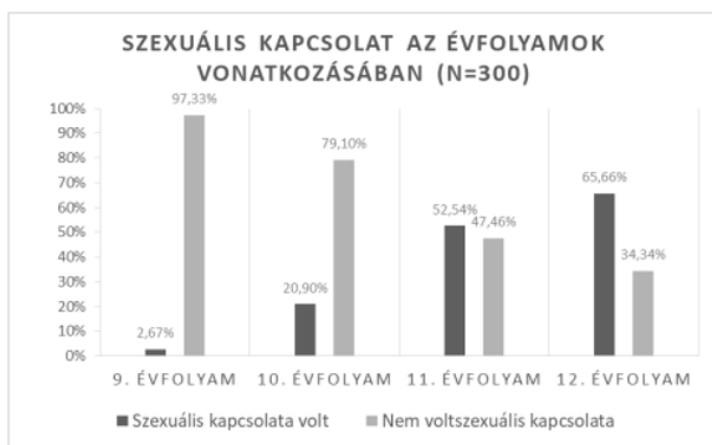
2. Az első szexuális aktus

Az első szexuális aktus jelentőségének taglalása előtt mindenképpen szót kell ejteni a szexuális identitás kérdéséről, annak elfogadásáról is, mely szintén fontos tényező a serdülőkorú fejlődés során. Maga az identitás folyamata azért olyan komplex, mert ilyenkor szembesül a serdülő nemcsak saját – sokszor ijesztő – gondolataival, érzelmeivel, hanem a társadalmi normákkal, az uralkodó sztereotípiákkal. A szexuális identitás elfogadása vagy elutasítása (akár saját, akár mások részéről) jelentős hatással lehet az egyén pszichológiai jóllétére, szociális kapcsolatainak alakulására (CSÓKA, SIMON és GYULAI, 2023). A serdülőknek igen nagy próbatétel a nemi szerep elsajátítása, valamint az önazonosság elérése, szociális (és szexuális) kapcsolatok kialakítása, és ha itt valamilyen deficit keletkezik, vagy a fiatal nem megfelelően cselekszik, az negatívan hathat felnőtt korára is (HEGEDŰS et al., 2020).

Az első párkapcsolat az élet egyik legemlékezetesebb és legmeghatározóbb élménye, azonban nem mindig jár együtt az első szexuális élménnyel. Kiss-Kondás (2021) a serdülők szexuális magatartását feltáró tanulmányukban vizsgálta mind a fiatalok szexuális attitűdjét, mind szexuális szokásait 15-17 éves fiatalok körében. A felmért serdülők többsége úgy vélte, hogy a legmegfelelőbb életkor a szexuális élet megkezdésére 17-18 éves kor. A megkérdezettek 68%-ának volt már minimum egy párkapcsolata, ám ez nem azt jelenti, hogy közte és partnere között intim együttlét is történt. A kutatás alkalmával a szüzesség elvesztésére is rákérdeztek, viszont a megkérdezettek több mint fele (61%) – állítása alapján – még nem létesített szexuális együttlétet eddigi élete során. Azok közül, akik már igen, többségük 16-17 évesen (ez az összes megkérdezett 22%-át jelenti), illetve 14-15 évesen (ez az összes megkérdezett 16%-át jelenti) alakított ki először szexuális kapcsolatot (KISS-KONDÁS, 2021).

Egy másik vizsgálat is hasonló eredményre jutott; itt a megkérdezett serdülők 65%-ának még nem volt szexuális élménye, akiknek már igen, azok közül pedig a legtöbben 15-17 évesen létesítettek először szexuális kapcsolatot.

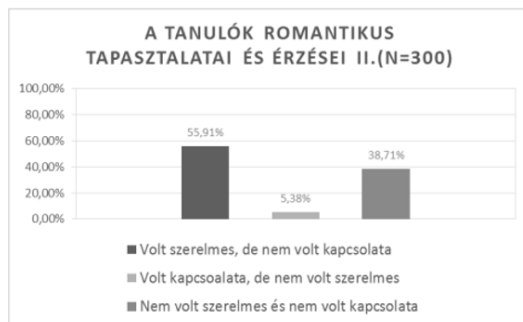
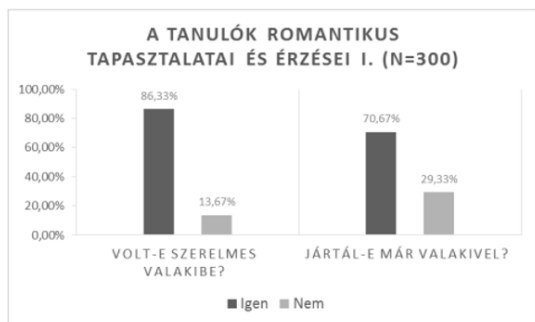
Ha évfolyamokra bontva nézzük az adatokat, láthatjuk, hogy az évfolyamok emelkedésével nő a szexuális tapasztalattal rendelkezők száma (vö. 1. ábra). Érdekes, hogy ugyanezen kutatás alkalmával nemcsak a testiség, hanem a szerelem érzésének megtapasztalására is kíváncsiak voltak. Kiderült, hogy a serdülők 86%-a volt már szerelmes, és 71%-nak már volt is párkapcsolata; nagy azoknak az aránya is, akik voltak már szerelmesek, de nem volt még kapcsolatuk (56%). Olyanok is vannak, akik nem voltak szerelmesek, és párkapcsolatuk sem volt, s csekély arányban, de előfordulnak olyanok is, akik nem voltak szerelmesek, de volt párkapcsolatuk (vö. 2. ábra) (HEGEDŰS et al., 2020).



1.ábra

Szexuális kapcsolat évfolyamonként

Forrás: Hegedűs, R. D., Barth, A., Szerdi, M., & Szöllősi, G. J. (2020). Fiatalkorú szexuális magatartásának vizsgálata gimnáziumban tanuló fiatalok körében – egy vizsgálat kezdeti eredményei. OXIPO: Interdiszciplináris e-folyóirat, 2(3), 31-41.



2.ábra

Szerelem érzése és együttjárás valakivel serdülők körében

Forrás: Hegedűs, R. D., Barth, A., Szerdi, M., & Szöllősi, G. J. (2020). Fiatalkorú szexuális magatartásának vizsgálata gimnáziumban tanuló fiatalok körében – egy vizsgálat kezdeti eredményei. OXIPO: Interdiszciplináris e-folyóirat, 2(3), 31-41.

Kiss-Kondás (2021) viszont rákérdezett a serdülők szexuális aktivitására is. Az aktív szexuális életet heti gyakorisággal élők az összes megkérdezett 16%-át teszik ki, míg a megkérdezettek 20%-a ennél ritkábban létesít szexuális kapcsolatot.

A tanulmány egy érdekességre is felhívja a figyelmet. A szerző állítása szerint megdől az a korábbi hipotézis, hogy az alacsonyabb szocioökonómiai státuszú kamaszok kezdik meg korábban a szexuális életüket. Sőt, arra következtethetünk, hogy a szülők válása sem feltétlenül vezet korábbi szexuális aktivitáshoz, hiszen az elvált szülők gyermekei között közel ugyanolyan arányban voltak jelen a nemi életüket már megkezdők és az azt nem megkezdő társaik.

3. Szexuális felvilágosítás, vagy felvilágosodás

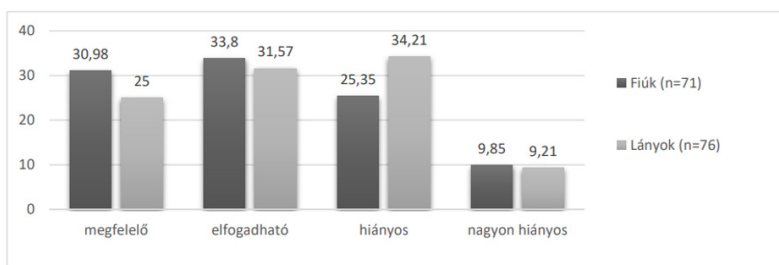
A fejezetcímben lévő kifejezést általában egy otthoni támogató környezettel, szülővel való elbeszélgetéssel és/vagy egy iskolai biológia órával kötjük össze; azonban Kiss-Kondás (2021) rávilágított arra, hogy ennél azért árnyaltabb a helyzet. A felmérés szerint az első beszélgetés a témában 10 éves kor körül zajlik – a serdülők visszaemlékezése alapján –, a fiatalok többsége (53%) először barátokkal beszélget a szexről, és csupán 22% ül le szülőkkel első körben megvitatni a témát. Kevesen vannak azok, akik vagy tanáruktól érdeklődtek, vagy akiknek eddig nem volt részük ilyen beszélgetésben. A legtöbbször jelenlegi ismeretei viszont már több helyről adódnak össze: az iskolai felvilágosítás (68%), a barátokkal zajló beszélgetések (60%), illetve az internet (54%). Az anyák szerepe mindössze 39%, az apáké pedig csak 20%. Ehhez kapcsolódva érdekesség, hogy egy lányokkal végzett kutatás szerint első körben szülőktől kapnak a fiatalok felvilágosítást, másodsorban pedig a védőnőktől. Őket pedig a barátok és a tanárok követik, viszont orvostól csak elenyésző hányaduk részesül tájékoztatásban (VARGA-TÓTH et al., 2019).

Az is kiderül Kiss-Kondás (2021) tanulmányából, hogy a serdülők majdnem felének felmerülő kérdés esetén kellemetlenséget okoz a szexről beszélni. Így nem meglepő, hogy a tanulók jelentős része új kérdés kapcsán is (37%) az interneten keresgél (bár ez inkább a fiúkra jellemző, az új felmerülő kérdések esetén is), 28%-uk inkább barátaival diskurál, és csak 19% vitatja meg kérdéseit otthon. Kínos témával kapcsolatban szintén 19% mer otthon nyíltan beszélni, 31% nem mer mindent elmondani, negyedük pedig semmit nem tárgyal meg szüleivel.

4. Védekezés

Az első szexuális aktus és az ahhoz kapcsolódó óvszerhasználat, valamint a fogamzásgátlás is kiemelkedő fontossággal bír a serdülők egészségének szempontjából. Ahogy a fentiekben is bemutatásra került, Magyarországon az első szexuális aktusra átlagosan a serdülőkor közepén kerül sor. Azonban a megfelelő védekezésre vonatkozó ismeretek gyakran alacsony szinten vannak – emeli ki Kiss-Kondás (2021), és az is kimutatható, hogy a kutatásban felállított egyedi kategóriákba sorolás alapján (vö. 3. ábra) a fiúk állnak jobban, tehát ők rendelkeznek nagyobb tudással a biztonságos szexszel kapcsolatban. Habár a szexuális kapcsolatot megélt serdülők közül a legtöbben (70%) mindig szoktak védekezni az együttlétek során, 21%-uk már nem mindig elővigyázatos, s 9% vallotta azt, hogy soha nem védekezik. A fogamzásgátlással kapcsolatos kérdések alapján kiderült, hogy a diákok leginkább a gumióvszert, fogamzásgátló tablettát, a megszakított közösülést és a hüvelybe helyezhető eszközöket ismerik, míg a többi módszerről csupán csekély százalékuknak van fogalma.

A fogamzásgátlás legelterjedtebb információforrásai az iskolai felvilágosítás és az internet, míg a szülői beszélgetések háttérbe szorúlnak (ahol történik ilyen beszélgetés, ott is inkább az édesanya a beszélgetőpartner). A diákok 97%-a jelölte, hogy az óvszer megfelelő a nemi úton terjedő betegségek megelőzésére, viszont voltak olyanok is akik a fogamzásgátló tablettát, sőt még például az aktus megszakítását is alkalmasnak tartották. A szexuális úton terjedő betegségek terjedésére vonatkozó kérdés tekintetében 96%-nak volt tudomása a hüvelyi úton terjedésről, és a 37%-uk jelölte be a szájon át történő terjedést is (KISS-KONDÁS, 2021).



3. ábra

Serdülők tájékozottsága a védekezésről

Forrás: Kiss-Kondás, D. (2021). Szexuális kultúra vizsgálata miskolci középiskolás diákok körében. *Multidiszciplináris tudományok: a Miskolci Egyetem közleménye*, 11(2), 345-351.

Hegedűs és munkatársai (2020) a legutóbbi aktusról is kérdezték a serdülőket a védekezés tekintetében. Feltárták, hogy a tanulók többsége (72% - ez a szám is hasonló Kiss-Kondás kutatásában leírtakhoz) védekezett, a leggyakoribb védekezési mód pedig az óvszerhasználat volt mindkét nem esetében. Viszont a fiúk nagyobb arányban alkalmaztak védekezési módot, mint a lányok, míg a lányok gyakrabban jeleztek védekezés nélküli aktust (ezt a kérdést természetesen körültekintéssel kell kezelni, mert lehetséges, hogy a lányok az óvszerhasználatot a fiúk védekezési eszközének tekintették, így az ő olvasatukban ők maguk nem védekeztek).

5. További faktorok, háttértényezők

A serdülők szexuális életével foglalkozó kutatásokban számos olyan tényező került feltárássra, melyek segítségével könnyebben megérthetjük a fiatalok jelenlegi viselkedésmintáit, cselekedeteit, akár a szexualitás témakörében is. Ilyen például, hogy a kedvezőbb szocioökonómiai státuszú serdülők valószínűleg több forráshoz képesek eljutni, s kielégítőbb tudással rendelkeznek, mint kedvezőtlen társadalmi és gazdasági státuszú társaik; viszont a nagyobb tájékozottsággal bíró serdülők többsége még nem kezdte meg szexuális életét (KISS-KONDÁS, 2021), ami talán épp a tudásból adódó megfontoltsággal függhet össze. Továbbá arról is fontos említést tenni, hogy a szülők attitűdjétől nagyban függ a kamasz szexuális témára való nyitottsága otthoni környezetben. Azok, akik szüleikkel nyíltan tudnak beszélni mindenről, rendszerint nem tapasztalnak elutasító magatartást szüleiknél az adott témát elkerülő beszélgetésekben. Ám azok a kamaszok, akik nem mernek mindent megbeszélni, tapasztaltak már visszautasítást (KISS-KONDÁS, 2021).

Ugyanezen – szülővel, családdal kapcsolatos – témánál feltétlenül szólni kell az elsődleges szocializációban végbemenő folyamatokról, családi dinamikáról, szülői mintákról is, hiszen azok minősége összefügghet a később serdülővé cseperedő fiatal párkapcsolati mintáival, párkapcsolati elköteleződésével (ELEKES et al., 2018). Ugyancsak erre a gondolatmenetre csatlakozva szót kell továbbá ejteni a gyermekkorban egyéb átélt sérelmekről is (mint például bántalmazás vagy abúzus). Kovács-Tóth (2022) tanulmányában említést tesz arról, hogy ezen traumák pozitív korrelációt mutatnak a serdülőkor promiszkuitással, azaz a szexuális partnerek gyakori váltogatásával.

Hevesi (2022) felhívja a figyelmet a szexuális nevelés kiemelt fontosságára. A szexualitásról való beszélgetés és tanítás mai társadalmunkban talán még égetőbb szükség, mint korábban, és kitüntetett része kell, hogy legyen a pedagógiai gyakorlatnak, hiszen a fiatalok már egészen korán találkoznak szexuális tartalmakkal a média különböző felületein. Tehát a média másodlagos szocializációs szerepe a szexualitásban is erőteljesen megmutatkozik. A média és a pornóoldalak elterjedése óriási változásokat hozott a szexualitással kapcsolatos attitűdök, illetve viselkedés terén. A tanulmány szerint az egyik ok, ami miatt radikálisan meg kellene változtatni a szexuális nevelést, az, hogy pozitív korrelációt találtak a pornónézés és az agresszivitást (verbális, fizikai) megengedő szexuális attitűd között (a férfiktól nők irányába). A másik ok pedig, hogy a probléma az összes generációnál fennáll.

Kiemelendő, hogy a tanulmány nemcsak feltárja az említett problémákat, hanem megoldásokat is kínál rájuk, mégpedig különböző kultúrák népmeséinek alkalmazása által. Ilyen például – a teljesség igénye nélkül – az afrikai és ázsiai mesék használata, amelyek segíthetik a serdülők személyiségfejlesztését, érzéseik és gondolataik megértését, valamint az első szexuális tapasztalataik feldolgozását.

6. Kitekintés: serdülőkori mentálhigiéné és szexualitás – ajánlások az egészséges fejlődéshez

A serdülőkort általában az egyik legizgalmasabbnak és legnagyobb változásokat generáló korszaknak tartják az ember életében. Természetesen, ha az Eriksoni (2002) pszichoszociális fejlődési szakaszokra vagy a Freudi pszichoszexuális fejlődési szakaszokra gondolunk, alátámasztást is nyerhetünk a leírtakra. Számos kutatási eredményből ismerjük, hogy ebben a korban kiemelkedő (sőt, egyre erősödő) szerepet töltenek be a társas kapcsolatok. Ebben az időszakban a fiatalok rendkívül érzékenyek – mégha sokszor nem is úgy tűnik –, bizonytalanok, útmutatást keresnek, de sokszor segítséget nem mernek kérni, helyette interneten vagy barátoktól tájékozódnak. Ugyanakkor kiemelendő, hogy szexualitás/szexuális egészség szempontjából is sebezhetőek lehetnek, ezért rendkívül fontos mentálhigiénés szempontból is a megfelelő támogatásnyújtás ezen a területen. Itt nem egy anatómiai alapú felvilágosításról van szó, hanem a teljeskörű pszichoedukáció relevanciáját emelném ki, és

szorgalmaznám a nevelési-oktatási intézményekben szakemberek bevonását – természetesen a mindenkori vonatkozó törvényi szabályozások betartásával. Továbbá csatlakoznék Kiss-Kondás (2021) ajánlásához is, miszerint a kortárs segítők (egészségügyi iskolákból) bevonása is megfelelő lehetne a serdülők támogatására. Természetesen egy – ahogy Hevesi (2022) is hasonlóképp megfogalmazza – egy ilyen programnak szerves része kellene, hogy legyen a tanárok felkészítése is, a folyamatosan frissülő kifejezések ismerete és az évről évre változó fiatalok megértése miatt. Ehhez tartozna továbbá a szülők pszichoedukációja gyermekük otthoni szexuális felvilágosításával, esetlegesen felmerülő nehézségekkel kapcsolatban. Ugyan podcastek és cikkek jelentek meg a témában, de nincs tudomásom átfogó kezdeményezésről, programról, melynek keretében ténylegesen megvalósulna a fent említett tevékenység.

Mindenekelőtt – nyilvánvalóan – fiziológiai alapokról indítva, a megfelelő biológiai, illetve szexuális egészségügyi ismeretek és az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférésről való tájékoztatás (nőgyógyász, bőrgyógyász, pszichiáter, pszichológus) központi helyet kell kapjon, hiszen a tinédzserek a megfelelő információk birtokában tudnak döntéseket hozni szexuális életüket illetően. A fenti megközelítés magában foglalja a védekezés módjait és megértését, így a szexuális úton terjedő betegségek és terhesség megelőzésének lehetőségeit. Pszichológiai oldalról közelítve fontos megemlíteni – ahogyan azt már fentebb is írtam – a pszichoedukáció jelentőségét is, hiszen lényeges lenne, hogy a tinédzserek számára biztosítva legyen a biztonságos közeg és a nyílt kérdésés lehetősége.

Emellett fontos, hogy konkrét viselkedésmintákat és válaszokat kapjanak, hogy könnyebben megérthessék saját párkapcsolati preferenciáikat, valamint saját stílusuk megtalálásában és kialakításában. A pszichoedukáció segíti őket a szexuális viselkedés háttérében álló pszichológiai folyamatok és motivációk megértésében. A kapcsolódó témák, mint például az önértékelés, a szociális és kommunikációs készségek, valamint az érzelmi intelligencia mind jelentős szerepet játszanak, és ezek megvitatásával akár egyéni, akár csoportos foglalkozáson lehetőséget adnak a fiataloknak arra, hogy megvitassák érzéseiket, gondolataikat, kérdéseiket és gondjaikat (például, ha magától nem mer kérdezni, mert tapasztalatlanságát gyengeségként azonosítja), valamint megértsék saját, illetve mások viselkedését. Mindamellet a serdülők konkrét stratégiákat is elsajátíthatnak az első párkapcsolatukhoz, és tanácsokat kaphatnak az első szexuális együttlétükkel kapcsolatban. Ugyancsak lényeges a szexuális identitás

kérdése, hiszen sok fiatalnak nehézséget jelent ön maga elfogadása. A megfelelő légkör, a támogatás és az empátia kinyilvánítása segíthet abban, hogy a fiatalok nyíltabban és bátrabban kezeljék a szexuális kérdéseket, hozzák meg döntéseiket, és ne érezzék magukat kirekesztve. Ennek szülői, illetőleg iskolai oldalról is kiemelt jelentősége van, hiszen az iskolai közösségben nem megfelelően kezelt, ignorált vagy elodázott témák iskolai zaklatáshoz (bullying) vezethetnek.

A szexuális egészség támogatása pozitívan járulhat hozzá tehát a fiatalok jelen és jövőbeli jóllétéhez, mind biológiai, mind pszichológiai szinten. Úgy vélem, hogy a serdülőkori szexuális fejlődés és egészség támogatása nem csupán egy (biológiai) egészségügyi, hanem pszichológiai kérdés is, egy társadalmi felelősségvállalás, mely hosszú távon hozzájárulhat egy kiegyensúlyozottabb társadalom kialakításához. Viszont amilyen gyorsan változik a világ, úgy változik a szemlélet és az attitűd különböző jelenségekkel, tevékenységekkel kapcsolatban. Nem kivétel ez alól a szexualitás sem, hiszen a technológia által kínált lehetőségek megváltoztatták mind a tájékozódási módokat, mind a szokásokat e téren (gondoljunk csak az átalakult párkeresési stratégiákra és platformokra). Így ma már új, kreatív megoldásokra is szükség van a szexuális nevelés területét illetően. Ilyen lehet például a hiteles online platformok teremtése és terjesztése, a hiteltelen, illetve destruktív tartalmakat megjelenítő korlátozása, vagy legalábbis az azokról való kommunikáció.

Ezekre azért lenne szükség, hogy a fiatalok ellenőrzött, életkoruknak megfelelő, megbízható forrásból tudjanak tájékozódni, és amelyek a személyes pszichoedukatív módszereket kiegészítve segíthetnek növelni a szexuális egészség iránti tudatosságot és felelősséget mind önmaguk, mind partnerük iránt. Hevesi (2022, 100. o.) szavaival zárva: *“A WHO szerint meghatározott szexuális egészségtől nagyon távol vannak a szexualitásról szóló kutatás eredményei. A szexuális kapcsolatok pozitív és tiszteletreméltó megközelítése, a kellemes és biztonságos szexuális tapasztalatok lehetősége olyan jellemzői ma a szexualitásnak, melyet szükséges bemutatni, tanítani a felnövekvő generációknak”*.

Irodalom

Arbeit, M. R. (2014). What does healthy sex look like among youth? Towards a skills-based model for promoting adolescent sexuality development. *Human Development*, 57(5), 28.

Csóka, A., Simon, N., & Gyulai, A. (2023). Az önértékelés fejlesztése serdülőkorban= Development of Self-Esteem in Adolescence. *Egészségtudományi Közlemények: A Miskolci Egyetem Közleménye*, 13(SP2), 106-111.

Elekes, S., Mikuska, P., & Komlósi, P. (2018). A pályaidentitás, párkapcsolati elköteleződés és családi háttértényezők összefüggései a készülődő felnőtté válás idején. *Alkalmazott Pszichológia*, 18(3), 29-50.

Erikson, E. (2002): *Az emberi fejlődés nyolc szakasza*. Budapest, Osiris.

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16.

Hegedűs, R. D., Barth, A., Szerdi, M., & Szöllősi, G. J. (2020). Fiatalok szexuális magatartásának vizsgálata gimnáziumban tanuló fiatalok körében – egy vizsgálat kezdeti eredményei. *OXIPO: Interdiszciplináris e-folyóirat*, 2(3), 31-41.

Hevesi, T. M. (2022). Szexualitás a népmesékben és a tanteremben. *Közösségi Kapcsolódások-tanulmányok kultúráról és oktatásról*, 2(2), 96-113.

Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of human reproductive sciences* 8(2), 70-74.

Kiss-Kondás, D. (2021). Szexuális kultúra vizsgálata miskolci középiskolás diákok körében. *Multidiszciplináris tudományok: a Miskolci Egyetem közleménye* 11(2), 345-351.

Kovács-Tóth B. (2022). *Serdülők ártalmas gyermekkori élményeinek együttjárása az aktuális mentális és viselkedési tüneteikkel és szubjektív egészségi panaszaiikkal* (PhD értekezés). Debreceni Egyetem.

Sawyer, S., Afifi, R., Bearinger, L., Blakemore, S., Dick, B., Ezech, A., & Patton, G. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet* 379, 1630-1640.

Szilágyi V. (2006). Szexuálpszichológia. Budapest, Medicina.

Varga-Tóth A., Németh G. & Paulik E. (2019). A szexuális nevelésről orvosi szemmel a hazai adatok és a nemzetközi irányelvek tükrében. *Orvosi Hetilap* 160(13):494-501.

A családon belüli kapcsolati erőszak és az áldozatsegítés lehetőségei aktuális magyarországi fókusszal

Ignécziné Simkó Katalin⁹ – Ládonyi Zsuzsanna¹⁰

Abstract

The present study focuses on an extremely important and timely problem, the issue of domestic violence. Mental health professionals working in different fields also encounter these specific, extreme situations of conflict within the family. The research involved semi-structured interviews with victim support professionals (n=8) with whom mental health professionals also have to work in the cases concerned. The qualitative research covers five main themes: 1) organisation 2) services 3) service users 4) abusers 5) future plans. The research is not exhaustive, but it is national in scope and highlights regional differences. The study is exploratory in nature, however, in line with the qualitative interview methodology, it also highlights similarities or differences in attitudes of professionals on certain issues. Only parts of the larger, more detailed research are highlighted in this paper. The paper also introduces an innovative element: the issue of helping abusers from a systems perspective. This shift in focus, which is still striking today, is quite different from the focus of victim support professionals on the abused, however, it is worth considering in terms of promoting complex family rehabilitation.

Key words: victim protection, victim supporting services, abused, abusers.

Absztrakt

Jelen tanulmány középpontjában egy rendkívül fontos és időszerű probléma, a családon belüli kapcsolati erőszak kérdése áll. A különböző területeken dolgozó mentálhigiénés szakemberek is találkozhatnak a családon belüli konfliktusok ezen speciális, szélsőséges helyzetével. A kutatás keretében olyan áldozatsegítő szakemberekkel (n=8) készültek félig strukturált interjúk, akikkel a mentálhigiénés szakembereknek is együtt kell dolgozniuk az érintett esetekben.

⁹ Volt szakmai vezető, Sátoraljaújhelyi Egyesített Szociális Intézmény, Család- és Gyermekjóléti Központ Ignécziné Simkó Katalin (1976-2024) a Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet szociális munka mesterképzésén 2022-ben készített szakdolgozata alapján született a jelen írásmű. Miután Katalin elkészítette a dolgozata rövidített kivonatának első verzióját, tragikus hirtelenséggel meghalt. Egykori egyetemi oktatója, szakdolgozatának opponense, Dr. Ládonyi Zsuzsanna, aki a publikálást annak idején is javasolta, fejezte be a cikk végleges formába öntését, kiegészítését.

¹⁰ Egyetemi docens, tanszékvezető, Veszprémi Érseki Főiskola, Szociális Tanulmányok Tanszék;
e-mail: ladonyi.zsuzsanna@ersekifoiskola.hu

A kvalitatív kutatás öt fő témát jár körbe: 1) szervezetekre 2) szolgáltatásokra 3) szolgáltatást igénybe vevőkre 4) bántalmazókra 5) jövőbeni tervekre irányuló kérdések. A kutatás nem teljeskörű, de országos kiterjedésű, s területi különbségekre is rámutat. A vizsgálat feltáró jellegű, ugyanakkor a kvalitatív interjú módszernek megfelelően a szakemberek attitűdjének hasonlósága, vagy egyes kérdésekre vonatkozó eltérései is kirajzolódnak. A nagyobb ívű, részletesebb kutatásnak jelen írásműben csak egyes részei kerülnek kiemelésre. A tanulmány innovatív elemet is behoz: a rendszerszemlélet nézőpontjából a bántalmazók segítségének a kérdését. Ez a ma még meglehetősen fókuszváltás merőben eltér az áldozatsegítő szakemberek bántalmazottakra fókuszáló tevékenységétől. A család komplex rehabilitációjának elősegítése jegyében ez a szempont fontos gondolatébresztő lehet mentálhigiénés szakembereknek is.

Kulcsszavak: áldozatvédelem, áldozatsegítő szolgálatok, bántalmazottak, bántalmazók.

1. Bevezetés

Napjainkban a szociális munka hazai gyakorlatában, mind terepen dolgozva¹¹, mind a terepen dolgozó szakembereket támogatva¹² tapasztaljuk, hogy rendszeresen megjelenő probléma a családon belüli erőszak és annak egyik típusa, a kapcsolati erőszak. Mentálhigiénés szakemberek számára is alapvetően fontos kérdés, hogy mit tudnak tenni, ha e témában kérnek tőlük segítséget. Teammunkában gondolkodva kik azok a szakemberek, és ők milyen intézményekben, valamint milyen szemléletben dolgoznak, akikkel a családon belüli párkapcsolati erőszak esetén együtt tudunk működni az áldozat támogatásában.

A családon belüli kapcsolati erőszakot a Büntető Törvénykönyv új tényállásként 2012-ben vezette be, ami jelzi, hogy a jelenség terjedésével szükségessé vált a törvényi szabályozás is.¹³ A törvény szövege kitér a családon belüli többféle kapcsolatra (mint pl. hozzátartozó, gyám, gondnok, gondnokolt), ezért szükséges kiemelnünk, hogy a következőkben is elsősorban a párkapcsolati fókusszal használjuk a kapcsolati erőszak fogalmát. A családon belüli kapcsolati erőszak értelmezési területe a továbbiakban a dolgozatban tehát az elkövetéskor vagy korábban a bántalmazóval együtt élő házastársra, élettársra, gyermekének szülőjére terjed ki, és jellemzője a rendszeres erőszakos magatartás.

Régóta létező problémáról van szó, mégsem rendelkezünk pontos adatokkal az áldozatok és az elkövetők számára vonatkozóan. Ennek okai a probléma összetettségében és sajátosságaiban keresendők. Különösen azért is nehéz világos statisztikai adatokhoz jutni e kényes kérdésről, mert az elkövető, bántalmazó és a bántalmazott között érzelmi kapcsolat áll fenn, még ha ez az

11 Ignécziné Simkó Katalin első szerző közvetlenül tapasztalta.

12 Dr. Ládonyi Zsuzsanna egyetemi oktatóként, a szociális munka képzésekben (2007-2023 között a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetben és 2023-tól a Veszprémi Érseki Főiskolán) esetmegbeszélő órákon a hallgatók által hozott eseteknél rendszeresen megjelent a kapcsolati erőszak

13 A Büntető Törvénykönyvről szóló 2012. évi C. törvény 212/A. § (1) Aki gyermekének szülője, továbbá az elkövetéskor vagy korábban vele közös háztartásban vagy egy lakásban élő hozzátartozója, volt házastársa, volt élettársa, gondnoka, gondnokoltja, gyámja vagy gyámoltja sérelmére rendszeresen
a) az emberi méltóságot súlyosan sértő, megalázó és erőszakos magatartást tanúsít,
b) a közös gazdálkodás körébe vagy közös vagyonba tartozó anyagi javakat von el és ezzel a sértettet súlyos nélkülözésnek esz ki, ha súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

(2) Aki az (1) bekezdésben meghatározott személy sérelmére rendszeresen követ el

a) a 164. § (2) bekezdése szerinti testi sértést vagy a 227. § (2) bekezdése szerinti becsületsértést, büntett miatt három évig, b) a 164. § (3) és (4) bekezdése szerinti testi sértést, a 194. § (1) bekezdése szerinti személyi szabadság megsértését vagy kényszerítést, egy évtől öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

(3) Kapcsolati erőszak elkövetőjével szemben kitiltásnak is helye van.

(4) Az (1) bekezdésben meghatározott bűncselekmény csak magánindítványra büntethető.

érzelmi kapcsolat megromlott is. A még vagy egykor fennálló intim viszony speciális jellege miatt is nehezített, hogy a rendőrség látókörébe kerüljön egy ügy (sőt, meg is oldódjon), illetve aztán a statisztikákban is megjelenhessen. De léteznek további befolyásoló tényezők is, amelyek csak részben függenek össze az erőszak családon belüli mivoltával. Néhány az okok közül (DOMONKOS, 2017: 79-80):

1. látencia (sokáig rejtett marad),
2. bagatellizálás,
3. tájékozatlanság – áldozatok, de időnként a szakemberek részéről is,
4. hatóságok (pl. rendőrség) előítéletes magatartása,
5. stigmatizációtól való félelem,
6. nem történik feljelentés, vagy ha igen, az visszavonásra kerül,
7. semleges tanúk hiánya,
8. nyomozás során fellépő hiányosságok,
9. hiányzó képzések a szakembereknek.

Garai (2021) a 2014-2019-es időszakra vonatkozóan megfigyeli, hogy csupán 2000 kapcsolati erőszakot regisztráltak, azaz évente a 400-at sem érte el a regisztrált esetek száma. Ugyanakkor csak 2019-ben az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT) 9000 hívása közül csaknem 3000 kapcsolódott a kapcsolati erőszak jelenségéhez (LEHOTZKY, 2019).

A kapcsolati erőszak áldozatainak megítélése jelentős mértékben függ attól a társadalomtól, amelyben élünk. Továbbá hatással vannak rá az adott ország jogi szabályozásai, tradíciói, szokásai és vallási nézetei is. Mindezek jelentősen befolyásolják azt, hogy kit tekintünk áldozatnak.

Nem mehetünk el a már említett látencia mellett sem. Bár a párkapcsolati erőszakra napjainkban egyre több figyelem irányul, az esetek jelentős része mégsem jut el a megfelelő szervekhez, a hatóságokhoz. Ez részben azért van így, mert az emberek többsége magánügynek tudja be a jelentkező vagy fennálló problémát. Úgy gondolják, nincs köze hozzá senkinek, így tudatosan távol tartják magukat tőle. Sokan azért sem vállalják fel a probléma jelzését, mert félnek az eljárással együtt járó tortúrától, esetlegesen tartanak a következményektől.

Az áldozat oldaláról nézve sem történik minden esetben segítségkérés. Részben azért, mert szégyennek, megalázáónak élik meg a helyzetüket. Emellett nemegyszer jelen van a félelem és a fenyegetettség is a bántalmazás

ismétlődésétől. Esetenként megjelenik az információhiány is. Az áldozatok sokszor nincsenek tisztában azzal, hogy kihez fordulhatnak bántalmazás, anyagi és/vagy érzelmi kiszolgáltatottságuk kapcsán.

Mindezeket túl a professzionális segítő rendszerbe kerülésekor is tapasztalhatóak szakmai nehézségek. A szociális szakma általános hazai válsága szorosan összefügg a humán erőforrás kimerülésével és kiegészésével (GYARMATI, 2021; HÉDERNÉ BERTA, 2021; KOZMA, 2020), ami az áldozatsegítés területén is érzékelhető probléma. Az áldozatsegítő rendszerek bemutatásánál kitérünk a későbbiekben a folyamatosan bővülő intézményekre és szolgáltatásokra; mindezek ellenére a diszfunkcionális működés többféle jele is tetten érhető, például a szolgáltatást igénybe vevők alacsony száma (DOSZPOLY et al., 2020:17).

A segítő szakmákban innovatív szemléletet jelenthet, ha az áldozatok gondozásával párhuzamosan az erőszak elkövetőinek segítésére is fókuszálunk. Bizonyos nézőpontból megállapítható, hogy az elkövető maga is áldozat. A hatékony és hosszú távon megnyugtató segítségnyújtásnak része kellene, hogy legyen a bántalmazást elkövető családtag bevonása is a komplex segítő folyamatba.

A rendszerszemléletű gondolkodásnak megfelelően magától értetődő lenne a diszfunkcionális családi rendszer minden tagjának nyújtott segítség. Ez a törekvés a jelenleg bántalmazásban érintett vagy esetleg újabb partner ellen irányuló erőszakos cselekedetek prevencióját is jelenthetné, így ennek megfelelően kulcsfontosságú lenne.

2. A téma bemutatása

2.1. A családban előforduló erőszakos cselekedeteket kiváltó tényezők és hatások

Az emberek többsége családban nő fel, és ez az elsődleges szocializációs közeg meghatározó jelentőséggel bír az élet minden színterén. A családban a tagok között optimális esetben mély érzelmi kapcsolat van; egymásnak támaszt, segítséget és biztonságot nyújtanak. Bármilyen ideális családról beszélünk is, tény, hogy a konfliktusok jelen vannak a mindennapokban. A konfliktusok megoldására irányuló törekvések, megküzdési stratégiák különbözőek lehetnek. Előfordulhatnak állandósult konfliktusok, visszatérő problémák. Ekkor a család nemcsak pozitívumot jelenthet az egyén számára, hanem hordozhatja a félelmet, a bizonytalanságot, az ártalmat is (CSEH-SZOMBATHY, 2006). Ezek a negatív megélések kiolthatják az egymásra figyelmet, a szeretetet és a kölcsönös bizalmat, alapjaiban rendítve meg a család több építőkövét.

A családon belüli kapcsolatok alakulását többféle tényező befolyásolhatja, amelyek közvetlen vagy közvetett módon, de hatással bírnak tagjaira, és ennek következtében a családok működésére is. A konfliktusok forrása lehet a nemi különbségekből fakadó társadalmi egyenlőtlenségek, melyek összefüggnek a családon kívüli szocializációs terek (iskola, munkahely, média stb.) által közvetített mintákkal. Ezek a különbségek jellemzően megfigyelhetőek például a gazdaság, a hatalom és presztízs vonatkozásában (GIDDENS, 2008).

Teljesítményorientált társadalmunkban egyre többféle kommunikációs csatornán zúdul ránk információ, mely részben irreális fogyasztói magatartási elvárásokat közvetít számunkra, ami fokozza az általános frusztrációt. A családok pedig egyre inkább védtelenek e külső hatásokkal szemben (ASZTALOS, 2019), ami a konfliktusok állandó forrása lehet.

Világunk egyre gyorsabban változik, s az erre történő reagálás komoly kihívást jelenthet. A hagyományokhoz és szokásokhoz való alkalmazkodás és ragaszkodás, mint stratégia, nem mindig használható eredményesen (SOMLAI, 2008). A nem megfelelő működés és az ebből fakadó állandósult konfliktusok következményeként a bizalom jellemzően megrendül. Pedig az emberek életében kitüntetett szerepe van a bizalomnak. Megléte egyfajta nyugalmat, biztonságot és kiegyensúlyozottságot eredményez. Ha a helyét átveszi a bizalmatlanság,

állandósulhat az uralom és engedelmesség, a győzelem és a vereség harca (MORVAI, 1998).

Giddens (2008) a fizikai bántalmazás egyik okának azt tartja, hogy az erőszak, mely legtöbbször a gyermekek és a feleség bántalmazásában valósul meg, egyes társadalmakban nagyon is elfogadott bánásmód. A szociális tanulásemélet szerint a gyermekkori megfigyeléseink révén tanuljuk meg, hogyan is kell felnőttként viselkedni. Lassan kikristályosodik, milyen elvárásokat fogalmaznak meg velünk szemben. A gyermekkorban elszenvedett és átélt bántalmazások révén téves viselkedések rögzülhetnek, melynek következtében megnő annak az esélye, hogy az illető felnőttként bántalmazóvá váljon (TÓTH, 2014). A pszichoanalitikus elméletek képviselői is azt erősítik meg, hogy a visszaélés hátterében az abúzív szülő saját feldolgozatlan problémái állhatnak, melyet esetenként az egyén a saját családjában vezet le (TÓTH, 2014). A fizikai és érzelmi bántalmazás jellemzőit áttekintő cikkében Tömő (2023) számtalan szerzőre hivatkozva (MCCAULEY 1997; idézi HERCZOG 2007; FARKAS 2006; RANSCHBURG 2006b) megerősíti, hogy a (kora)gyerekkori bántalmazás, elhanyagolás „*a trauma egyfajta ismétlést kíván a társadalmi viselkedés területén*” (TÖMŐ, 2023: 89). Azaz a transzgenerációs hatásként az áldozatból felnőttkorában bántalmazó lehet; a gyerekként internalizált viselkedési mód aktiválódhat felnőttként.

2.2. A fogalom meghatározásának nehézségei

Jelentősen nehezíti a családon belüli – beleértve a kapcsolati – erőszak tárgyában a szakmai kommunikációt és minden tudományos tevékenységet az, hogy a témán belül nem egyértelműek a fogalmi meghatározások. Sokszor átfedik egymást, vagy azokat egymás szinonimájaként használják (TÓTH, 2018). Míg a családon belüli kapcsolati erőszak vonatkozásában főleg a nők jelennek meg áldozatként, addig Hüse Lajos és Konyáriné Ménesi Tünde szerzőpáros (2008) a partnerbántalmazás fogalmát használják, s a nők által a férfi partner elleni bántalmazásra, a lelki terror eszközeire fókuszálnak. Erről a jelenségről Visontai-Szabó (2013) is beszél. Új kifejezések is megjelentek, mint például a „*különösen konfliktusos család*” (High Conflicted Families) fogalma (SZODORAI, 2023), ahol azonban a felek nem jutnak el a fizikai vagy szexuális erőszak szintjére.

E fogalomhasználat is jelzi, hogy a családon belüli konfliktusok problémakörében egyre inkább megkerülhetetlen a rendszerszemléletű megközelítés.

A kriminológia a családon belüli erőszak fogalmához sorolja a szűkebb, azaz a partnerkapcsolati bántalmazásokat és a tágabb, azaz a közös háztartásban élők, rokonok vagy intézményi közösségben élők közötti bántalmazásokat is (TÓTH, 2018). Ranschburg (2006a) megfigyelése szerint a családon belüli erőszak definiálásakor mindenképp szólni kell a megjelenő kényszerről, a fizikai bántalmazásról és a szándékosan előidézett, rendszeresen ismétlődő tartós lelki gyötörelmről is.

Magyarországon leginkább a családon belüli erőszak kifejezés vált uralkodóvá. Elsőként leginkább a gyermekek sérelmére elkövetett erőszakos cselekedeteket jelölték a fogalommal, majd a '90-es évektől megjelenő szakmai munkák és a civil szervezetek egyre inkább ráirányították a figyelmet a nők ellen elkövetett bántalmazásokra is (TÓTH, 2018). A feminista megközelítés leginkább az áldozatok oldaláról láttatja a problémát, kiemelve a családban zajló fizikai és szexuális bántalmazásokat, amelyeket kizárólagosan férjek, apák, udvarlók követnek el a kiszolgáltatott, fizikailag gyengébb anyák, feleségek és gyermekeik ellen. A családon belüli bántalmazás meghatározása ennek következtében leszűkül feleségbántalmazásra és a gyerekek elleni abúzusokra. Itt kizárólagosan a nő és/vagy a gyermek az áldozat, a férfi pedig az elkövető (TAMÁSI, 2003). Morvai 1998-ban megjelenő hiánypótló művében is a feleségbántalmazásról szól. Álláspontja szerint ez olyan cselekedet, amely idegességből, indulatból fakad, és célja, hogy a bántalmazó az áldozata felett hatalmat gyakoroljon, félelemben tartsa, megalázza, teljes kiszolgáltatottságba és alárendeltségbe taszítsa őt (MORVAI, 1998: 16).

A kapcsolati erőszak kifejezés magyar szakirodalomban való kikristályosodását segítette a 2012. július 1-jén hatályba lépett Büntető Törvénykönyv „kapcsolati erőszak” elnevezése (Btk. 212/A. §) (lásd a Bevezetésben), amely előrelépésként értelmezhető. A törvény által vált lehetővé elsőként a családon belüli erőszak önálló szankcionálása is. A 2013. évi LXXVIII. törvény utólag, de a Btk. hatálybalépéséhez igazodó hatállyal illesztette ezt a büntetőtörvénybe (LÁSZLÓ, 2020). A továbbiakban tehát a családon belüli kapcsolati erőszak fogalmát használjuk, jellemzően párkapcsolati fókusszal.

2.3. A kapcsolati erőszak megjelenési formái

A családon belüli erőszak palettája változatos képet mutat. Az erőszak megnyilvánulhat fizikai, pszichikai-szóbeli, szexuális és gazdasági erőszak formájában is. Ha a családon belüli erőszak valamelyik formája már megjelent, akkor számítani lehet arra, hogy a későbbiekben egyre súlyosabb megnyilvánulások fordulnak elő (RANSCHBURG, 2006a). A fizikai bántalmazás magába foglal mindenfajta szándékosan elkövetett tettlegességet. Ezen cselekmények akkor is kimerítik a bántalmazás fogalmát, ha nincs külsérelmi nyom, és a sérülés nem igényel orvosi ellátást (VISONTAI-SZABÓ, 2013).

A pszichikai erőszak fajtái is rendkívül változatosak lehetnek. A lélek kíntásában megjelenik a gyűlölködés, a szándékosság, a fantázia határtalansága (PÁSZTHY, 2007). A bántalmazó célja minden esetben a rombolás, hogy elhitesse a másikkal, hogy hitvány, hasznavehetetlen és semmiképp sem szerethető. A patológiásan működő családokban komoly lelki problémát válthat ki az érzelmi zsarolás is, amely főleg a másik feletti hatalom megszerzésére irányul (VISONTAI-SZABÓ, 2013). A házastársak vagy élettársak között a lelki terror¹⁴ igencsak kiélezett lehet. A másik gyenge pontjainak ismerete különösen súlyos, mélyreható, akár egy életen át megmaradó sérüléseket válthat ki. A lelki bántalmazás kapcsán gyakori problémaként merül fel, hogy nehezen definiálható és nagyon nehezen bizonyítható az elkövetés (VISONTAI-SZABÓ, 2013).

A házasságban vagy élettársi kapcsolatban elkövetett szexuális erőszak vonatkozásában nagy a látencia. Ennek oka egyrészt a szégyen érzése, másrészt az a társadalmi nézet, hogy a férfi szexuális igényeinek kielégítése házastársa kötelezettsége (VISONTAI-SZABÓ, 2013). A szexuális erőszak mögött elsősorban a másik megalázása, akaratának megtörése áll, nem pedig a nemi vágy. A nők alapvető jogait a méltóság, az egyenlőség és az igazságszolgáltatáshoz való jog tekintetében sérti meg. Következménye rendkívül romboló. Nemcsak az erőszaknak áldozatul esett nőkre van hatással, hanem családjukra, barátaikra

14 „Lelki bántalmazás: fenyegetés, szidalmazás, megalázás, féltékenykedés, érzelmi zsarolás, fenyegető arckifejezés, gesztus, elzárkózik a partner elől, a partner önálló döntéseit megkérdőjelezi, párja önbizalmát lerombolja, a problémákért a másik felet okolja, irányítja a partnerét a kapcsolatban. A lelki abúzus része az is, hogy a bántalmazó a társadalomban egyébként elszenvedett kudarcaiért (például munkahelyi sikertelenségeikért) is a bántalmazottat teszi felelőssé, őt hibáztatja, úgy érzi, hogy ha a társa „megfelelően” viselkedne, ő is sikeresebb lenne az életben. A bántalmazó fél igyekszik izolálni a partnerét, hogy más emberi kapcsolatai ne legyenek, és így teljesen kiszolgáltatottá válják” (DOMONKOS 2017:10).

és tágabb értelemben az egész társadalomra is (VISONTAI-SZABÓ, 2013). Például a szexuális erőszakot átélt nőkben szüléskor felidéződhetnek a traumatikus élményeik a kiszolgáltatott helyzetük miatt (SIMKIN – KLAUS, 2004).

A gazdasági függőségben tartás és az elidegenítés gyakran együtt jelentkezik. A bántalmazó áldozatát valójában a tulajdonának tekinti, elidegeníti, és ilyen módon viselkedik vele. Sokszor tapasztalható esetükben gyanakvás, paranoid és túlzóan féltékeny viselkedés is. Áldozatát szinte mindenben gátolja, és mindent meghatároz a számára, így személyes szabadságában korlátozza (VISONTAI-SZABÓ, 2013).

2.4. A kapcsolati erőszak sajátos természetrajza

A kapcsolati erőszak természetrajza jellegzetes. Az erőszak ciklikusságának meghatározása Lenore Walker pszichológus nevéhez köthető. A folyamat ciklikusságának megismerése tükrözi a bántalmazó kapcsolat dinamikáját. Elkülöníthető epizódok: a feszültség fokozódásának szakasza, a bántalmazási szakasz és a mézeshetek időszaka (WALKER, 1979). A bántalmazott jellemzően nem lép ki a kapcsolatból. Egyrészt sokáig nem is tudatosul benne, hogy ő valóban áldozat. Másrészt a bántalmazó lassan, fokozatosan felépített stratégiát alkalmaz vele kapcsolatban. Legfőbb célja, hogy az áldozat felett kontrollt és hatalmat gyakoroljon. Erőszakos magatartásával módszeresen építi ki benne az erőforráshiány, az anyagi függés és az önbecsüléshiány érzését. Az áldozaton a depresszió, a szorongás és a félelem lesz úrrá, melyek mellett is fennmarad a kötődése bántalmazó partneréhez. Amikor az áldozat segítségért kiált, akkor az erőszakos cselekmények általában már súlyos formát öltenek, aminek oka a fellelhető szégyenérzet, a bűntudat, valamint a félelem a család felbomlásától, az egyedüllétől és a partner fenyegetésétől (MORVAI, 1998).

3. Az áldozatsegítés szervezeti rendszere

Az áldozatsegítés állami szinten, az egyházak által, valamint az állampolgári öntevékenység szintjén is megvalósul. Az úgynevezett harmadik szektor szerepe a rendszerváltást követően egyre meghatározóbb (SZABÓ et al., 2013). A kapcsolati erőszak áldozatainak ma Magyarországon segítséget nyújtó intézmények főként szolgálatok, központok, krízisambulanciák, krízisközpontok, személyesen és/vagy telefonon, valamint online elérhető egyesületek, szervezetek és a rendőrség.

Az intézmények, szervezetek célja, szerepvállalása legtöbbször hasonlóságot mutat már a törvényi előírások teljesítését tekintve is, mely feltételezi az együttműködés szükségességét. A szolgáltatást nyújtók között különbségek is felfedezhetők, melynek okai leginkább a különböző adottságokra, az elköteleződésekre, a finanszírozásra, a szakmai felkészültségre, a motivációkra és még sok egyéb tényezőre vezethetők vissza.

3.1. Az áldozatsegítés helyi szintje

A szociális szolgáltatások vonatkozásában a fenntartói feladatokat, a felelősségi kört, a teendőket az 1993. évi III. törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról részletesen előírja és szabályozza. Az alapvető cél az, hogy a rászoruló személyek számára elérhetőek és igénybe vehetőek legyenek a szolgáltatások. Így valósítható meg leginkább a prevenció, a családok életvezetési képességének megőrzése, valamint a veszélyhelyzetben lévő családok nehézségeinek megoldása.

A kapcsolati erőszak áldozataival végzett szociális munka, a tájékoztatásuk, delegálásuk egyéb szolgáltatásba, vagy pénzbeli és egyéb segítségük intézése helyi szinten elsősorban a családsegítés keretében valósul meg. Abban az esetben, ha az alapszolgáltatások körében a problémák nem orvosolhatóak, úgy egyéb szolgáltatások válhatnak szükségessé, melyekről a továbbiakban szólunk.

3.2. Az áldozatsegítés állami szintjei

A 2005. évi CXXXV. törvény 2006. január elsején lépett hatályba, s mérföldkőnek tekinthető az állami áldozatsegítés történetében. Ugyanis magával hozta az állami szerepvállalás dominánssá válását, valamint megalapozta a hazai áldozatsegítés ma is működő rendszerét (VEISZ, 2011). Az állam szerepvállalásának intézményei a következők: 1) áldozatsegítő szolgálatok,¹⁵ 2) áldozatsegítő központok, 3) áldozatsegítő vonal.

1. 2006. január 1-től az *áldozatsegítő szolgálatok* szolgáltatásait közvetlenül a kormányhivatalokban lehet elérni. Országos illetékességgel fogadják az áldozatokat, akiknek – függetlenül a lakóhelyüktől vagy a bűncselekmény elkövetési helyétől – joguk van bármelyik szolgálatot felkeresni. A szolgáltatás iránti kérelmet az a hivatal bírálja el, ahol azt az áldozat benyújtotta, és a segítségnyújtás is itt történik (VEISZ, 2011).
2. Az *áldozatsegítő központok*¹⁶ hálózatának kialakítását 2017-ben kezdte meg az Igazságügyi Minisztérium. Jelenleg országosan 20 központ működik, és a kormány folyamatosan bővíti a hálózatot. A következő szolgáltatásokat biztosítják ügyfeleiknek: tájékoztatás, ügyviteli segítség, érzelmi, pszichológusi segítségnyújtás, az elszennvedett sérelmekkel kapcsolatos jogi kérdésekben való segítségnyújtás (VEISZ, 2011). Utánkövetés nincs a rendszerben, azonban az érdekvérvényesítés elősegítését a központok munkatársai mindaddig biztosítják, míg az áldozat bűncselekmény miatt megváltozott élethelyzete megnyugtatóan rendeződik. A közvetlen áldozatsegítésen kívül további koordinációs feladatokat is ellátnak¹⁷.
3. Az áldozatsegítő vonal a hét minden napján, 0-24 órában ingyenesen hívható a 06 80 225 225 zöld számon.

15 A következő szolgáltatásokat a nyújtja: érdekvérvényesítés, azonnali pénzügyi segély, áldozati státusz igazolása), illetve a kárenyhítésben tud segítséget adni (DOSZPOLY et al., 2020).

16 Áldozatsegítő Központok és Pontok: Budapest, Miskolc, Szombathely, Pécs, Szeged, Kecskemét, Veszprém, Szolnok, Salgótarján, Nyíregyháza, Érd, Debrecen, Eger, Siófok, Békéscsaba, Zalaegerszeg, Kaposvár, Székesfehérvár, Dunakeszi, Újbuda, forrás: <https://vansegitseg.im.gov.hu/elerhetosegek/>

17 „szakmai együttműködések kialakítása; figyelemfelhívó kampány szervezése; jó gyakorlatok kialakítása, fenntartása, továbbfejlesztése és közvetítése az áldozatsegítő szolgáltatásokat nyújtó társszerveknek; áldozatsegítésben szerepet vállaló szakemberek, pl. pszichológus, egyházi segítő által nyújtott speciális szolgáltatások szervezése; képzésben, továbbképzésben történő közreműködés (iskolarendszerű oktatási intézményeknek, civileknek, civil szervezeteknek, egyházi szervezeteknek, rendőröknek, bírának, ügyészeknek, egyéb közszolgáltatást végző szakembereknek); az áldozatsegítésben érintett szervek közötti kapcsolattartás, koordináció” (Doszpoly et al., 2020:15)

A bővülő szolgáltatások mellett alacsony egyelőre az igénybe vevő ügyfelek száma, ezért a közvetlenebb elérés lehetőségének biztosításán dolgoznak a kormányzati szervek, akár az ún. „egyablakos” rendszer kiépítésén, illetve további digitális lehetőségek (pl. applikációk) fejlesztésén (DOSZPOLY et al., 2020).

3.3. A rendőrség áldozatvédelmi tevékenysége

A rendőrségen folyó bűnmegelőzéssel kapcsolatos szakmai munka általános célja a bűnelkövetővé és áldozattá válás megelőzése (SZABÓ, 2003). 2005-re kiépült a rendőri áldozatvédelem rendszere, áldozatvédelmi referens hálózattal. Később a rendőrség áldozatsegítő feladatai kiegészültek az Igazságügyi Szolgálat Áldozatsegítő Osztályai által nyújtott lehetőségek és szolgáltatások tájékoztatási kötelezettségével (SZABÓ et al., 2013). A rendőri intézkedés során egyre nagyobb figyelmet kell fordítani a sérelmet elszenvedőkre, ugyanakkor azok környezetére is. A rendőri állomány minden egyes tagjától elvárt az áldozatok jogainak tiszteletben tartása, valamint a humánus és empatikus szakmai tevékenység. Kiemelt hangsúlyt szükséges fektetni az áldozatok büntetőeljárásai, személyiségi és adatvédelmi jogainak érvényesítésére is. Amennyiben a családon belül elkövetett erőszak esetében kiskorú személy érintett, úgy a meghatározott módon minden esetben szükséges azt jelezni (SZABÓ et al., 2013).

3.4. A civil szervezetek, valamint az egyházi fenntartású szervezetek és az áldozatvédelem

Céljaikban, így feladataikban – a törvényi előírások miatt is – sok hasonlóságot mutatnak az állami intézményekhez, működésükben azonban van különbözőség is.

A civil szervezetek rendkívül rugalmasak, melynek következtében nagyon gyorsan tudnak reagálni a változásokra. Rendszerükben kevésbé szabályozottak, így több időt tudnak átcsoportosítani egyes feladatokra. A civil szervezetek, mint az állampolgárok önkéntes szerveződésai, tevékenységükkel fontos szerepet vállalnak a társadalmi problémák kezelésében. Az áldozatvédelem és az áldozatsegítés területén szerepük, létjogosultságuk megkérdőjelezhetetlen; a

magyar áldozatvédelmi rendszert tekintve annak szilárd, meghatározó bázisát jelentik. Civil szerveződésben működik például krízisambulancia, krízisközpont, anyaoththon, védett ház és az OKIT¹⁸ is.

Az egyházi segítő munka kiszélesedett, a szolgáltatások mennyisége és komplexitása növekedett (RAGADICS, 2019). A kapcsolati erőszak áldozatainak megsegítésére az egyházak saját karitatív szervezeteiken keresztül működtetnek többek között anyaoththonokat, krízisambulanciákat, krízisközpontokat, és adnak anyagi és természetbeni támogatásokat. Ezek az egyházi szervezetek és az általuk biztosított szolgáltatások szintén meghatározóak a magyar áldozatvédelmi rendszerben.

4. A kapcsolati erőszak áldozatainak segítése napjainkban

4.1. A kapcsolati erőszak áldozatainak szükségletei

Az áldozatok szükségleteinek felismerése és a segítő lehetőségek biztosítása kitüntetett jelentőséggel bír az áldozatsegítés folyamatában. Elsődleges szükségletként jelenik meg a biztonság és a védelem iránti igény, mely alapvető fontosságú. Az egész áldozatvédelmi eljárás során törekedni kell arra, hogy ne kerüljön sor ismételt viktimizációra, valamint cél a másodlagos áldozattá válás elkerülése is. A másodlagos viktimizáció a *„bűncselekmény elszენvedése után történik az áldozattal, amikor különböző intézményekhez fordul segítség reményében (a családtól egészen az igazságszolgáltatásig), de szükségleteihez képest nem kap adekvát ellátást”* (GARAI, 2019: 22-23), és újra áldozattá válik.

Jákfalvi (2019) kutatása alapján az áldozathibáztatás is megjelenik a segítő munkatársak körében. A szerző országos szinten készített strukturált interjúkat esetmenedzserekkel, pszichológusokkal és jogászokkal (összesen 49 szakemberrel) az áldozatsegítés különböző intézményeiben. Az áldozatokat támogató szakemberek attitűdje az ellátottakról 61%-ban negatív viszonyulást mutatott, s bizonyos intézményekben megjelent az áldozathibáztatás is. Ezek a kutatási eredmények jelzik, hogy a másodlagos viktimizáció bekövetkezése valószínűsíthető.

¹⁸ Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat, amelyet a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet működtet, és az ingyenesen hívható +36 80 20 55 20-as számon érhető el.

Mindezek fényében a segítő folyamatban kulcsfontosságú a bizalom kialakítása. Szükséges ahhoz, hogy az áldozatok nyíltan kifejezhessék érzéseiket, helyzetüket és elvárásaikat. Ez fontos a megértéshez, a megoldást jelentő alternatívák felállításához és a célok megvalósításához is.

Az érzelmi szükségletek kielégítése szintén alapvető igény. A jellemzően kialakuló félelem, bánat, az emberekhez fűződő kapcsolat megváltozása, valamint a gyakori pszichés problémák miatt szükséges az orvosi és pszichés támogatás is (terápiás kezelések, beavatkozások, érzelmi támogatások). Az esetek többségében indokolt az áldozatok adminisztratív segítése a mindennapi ügyintézésben vagy akár a jogi akadályok legyőzésében. Szintén megkérdőjelezhetetlen igény a bűncselekmény okozta károk helyreállítása. Ide értendő a kártérítés, de az azonnali és hosszabb távú anyagi károk kompenzálása is, valamint az elkövető felelősségvállalása és a jóvátétel biztosítása¹⁹.

4.2. Az áldozatok szakszerű segítése

Az áldozatok szakszerű segítése komplex, személyre szabott tevékenység. A segítség akkor válik igazán hatékonná, ha – a rendszerszemléletű megközelítést alkalmazva – a folyamatba bevonunk többféle szakembert is (pszichológust, mentálhigiénés szakembert, rendőrt, pszichiátert, orvost, jogászt vagy művészetterapeutát), akik egyfajta teammunkában dolgoznak a meghatározott célok megvalósulásáért.

A krízisintervenció során az első és legfontosabb, hogy az áldozat biztonságba kerülését elősegítsük. Ennek megítélése kizárólag az áldozat részéről nem mindig releváns. Az elszenvedett bántalmazás következtében ugyanis előfordul, hogy az áldozat nem látja és érzékeli reálisan az elszenvedett sérüléseit (VIRÁG, 2009).

Már a kezdetektől figyelni kell arra, hogy az áldozatot együttérzésünkről biztosítsuk. A segítőnek bíznia kell az áldozatokban, kizárva az áldozathibáztatást (VIRÁG, 2009). A rogersi szemléletnek megfelelően az áldozat feltétel nélküli elfogadása, a felé irányuló empátia és a szakember hitelessége kulcsfontosságú (MEARNS és THORNE, 2011).

¹⁹ Az Európai Parlament és a Tanács 2012. október 25-i 2012/29/EU irányelve a bűncselekmények áldozatainak jogaira, támogatására és védelmére vonatkozó minimumszabályok megállapításáról, valamint a 2001/220/IB tanácsi kerethatározat felváltásáról.

Kiemelt figyelmet és időt szükséges szánni arra, hogy az áldozat lehetőséget kapjon a ventilálásra, hogy elmondhassa mindazokat a dolgokat, amelyek megtörténtek vele. Fontos, hogy a segítő szakember megteremtse a teret a történet kibontakoztatására (VIRÁG, 2009). Őszinte érdeklődéssel forduljunk az ügyfélhez, soha ne szakítsuk félbe, törekedjünk a szemkontaktus tartására, valamint a metakommunikációnk és a testbeszédünk hitelességére is. Az áldozat érezze a szakember részéről tanúsított empátiát. A krízisintervenciót végző szakembereknek lényeges szerepe van abban is, hogy az áldozatokban tudatosítsák, a történetekkel kapcsolatos reakcióik (szégyen, szomorúság, félelem, bűntudat) teljesen természetes megnyilvánulások. Az ön- és/vagy közveszélyes áldozati reakciókat (váratlan érzelmi, indulati kitörés, melynek agresszív megnyilvánulásai irányulhatnak önmagára vagy a környezetére) meg kell különböztetni a természetes emberi reakcióktól (VIRÁG, 2009); az előbbieknél szükség esetén sürgősségi orvosi (pszichiátriai) ellátást igényelnek.

Az áldozatok tájékoztatása elengedhetetlen feladat. Informálni kell őket a helyzetükkel kapcsolatosan, de a kialakult krízisállapotról és a további folyamatokról is. A legnehezebb, kontrollvesztett időszakban a támasznyújtás nélkülözhetetlen. A folyamatos visszajelzések révén szükséges annak a felismerése, hogy mikor ideális önálló döntésekre és cselekvésre ösztönözni az áldozatot (VIRÁG, 2009).

5. Az erőszak elkövetőinek segítése – az elkövető is áldozat

Garai Renáta (2021) jogtudományi területen írt PhD értekezésében a következőket írja: a *„büntetőeljárás befejezésével az igazságszolgáltatás elengedi a bántalmazó és a bántalmazott kezét, nincs érdemi utánkövetés, holott egy indulatvezérelt személy megváltozása az ítélet kihirdetésével (ha egyáltalán eljut az ügy odáig) korántsem oldható meg. Ilyen mennyiségű irat [1085 bűnügyi irat elemzése történt meg] vizsgálata alapján bátran kijelenthetem, hogy a bántalmazóknak szaksegítségre van szükségük az agressziókezelés tekintetében, hiszen, ha ez nem történik meg, a családon belüli erőszak végtelen spirálként hatva a mindennapokban változatlanul jelen lesz”* (GARAI, 2021: 305).

A fent idézett jogi megközelítés mellett megerősíthetjük, hogy a professzionális segítőmunka azt is feltételezi, hogy az áldozatsegítés komplex folyamatában az erőszak elkövetőinek segítése is megvalósulhasson. Ha a gyakorlatot vizsgáljuk, akkor megállapítható, hogy a segítő munka kifejezetten és kizárólag az áldozatok és a családtagok megsegítésére fókuszál. Az elkövetőknek jellemzően a felelősségre vonása valósul meg. A távoltartás elrendelése, esetleg egyéb büntetés kiszabása vagy a családtagok menekítése valójában nem jelentenek teljes megoldást a kapcsolati erőszakkal terhelt családok többségének életére. A menekítés az adott helyzetben akár életet is menthet. Gyakorta azonban az tapasztalható, hogy a család maradna a megszokott közegében, de nincs egyéb lehetőségük a biztonságos, szabad és boldogabb élet megvalósítására.

Az elkövető deviáns viselkedését kiváltó okok nem kerülnek feltárásra, elmarad a terápiás segítség, így a problémák megoldása sem valósulhat meg. A család egészét tekintve a teljes „gyógyulásnak” még az esélye is kizárt. A jelenlegi gyakorlatban ez hatalmas hiányosság. Segítő attitűddel megközelítve az elkövető is áldozat. Komplex támogatásra van szüksége ahhoz, hogy szembesüljön devianciáival, leküzdhesse nehézségeit. Miután végigmegy az önismeret nehéz útján és működése optimalizálódik, a család rehabilitációja is megvalósulhat.

Mindenkor, de az elkövetőkkel való foglalkozás esetében különösen kiemelt fókusz kerül a mentálhigiénés vagy szociális szakember szakmaiságára és nyitottságára. Az együttműködés szempontjából ugyanis nagyon lényeges, hogy a segítő milyen attitűddel fordul a klienshez, mire gondol és koncentrálni már az első találkozásnál. Ez meghatározó lesz a segítő kapcsolat egésze szempontjából. A rogersi szemléletből kiindulva komoly kihívás lehet a segítő számára a feltétel

nélküli elfogadás, vagy az empátia az elkövető kliens irányába. S különösen komoly önismereti munkát, nagy szakmai gyakorlatot és tudatosságot igényel az is, hogy szakemberként hitelesek tudjunk maradni az erőszakos múlttal, jelennel rendelkező klienssel végzett munka során. Ugyanakkor fontos szempont a segítő szakember biztonsága is, melynek kérdésköréről Kozma Juditnál (2020) olvashatunk, szociális munka fókuszával.

Lényeges, hogy az elkövetőkkel való szakmai tevékenység során mentálhigiénés vagy szociális szakemberként főként ne a gyanakvás legyen rajtunk úrrá, hanem meglássuk és elfogadjuk a segítségre szoruló embert a kliensünkben.

A felmerülő problémákat ugyanis gyakorta a kliens eszköztelensége, tudás- vagy szocializációs hiánya okozza. Ha a kliens érzi a bizalmat és az elfogadottságot, akkor nagy eséllyel hinni fog önmagában is. Szakemberként törekedni kell arra, hogy visszatükrözzük a segítséget kérőben lévő értékeket, pozitívumokat. Ennek következtében születik meg újra a hite önmagában. Ettől kezdve nyíltabban, őszintébben kommunikál, a problémáit egyre inkább felvállalja, ami utat nyithat a lehetőségei átgondolására, a kreatív problémamegoldás irányába. Tisztában kell lennünk azzal, hogy csak ennek révén lehet eredményes a segítő kapcsolat; gyanakvás esetén ugyanis a rejtőzködés, a takargatás, az ellenségesség és az agresszivitás fog továbbra is megnyilvánulni, ami nem viszi előbbre a klienst a problémamegoldásban (SZABÓ, 1999).

Ahhoz, hogy a szakember erre az útra tudja vezetni kliensét, mindenképpen követnie kell a tudatos szociális munka modelljét. Azaz a segítő érzései, sztereotípiái, előítéletei beazonosításán túl el kell jutnia a racionális szintre, amit nevezhetünk a tudatosság szintjének is, ahol valójában végbemegy a megértő folyamat. Tudnunk kell, hogy mit érezhet a kliens. Ezt követően nyílik arra lehetőségünk, hogy megtervezzük a beavatkozást, a tudatos cselekvések egymásutánját, mely jó eséllyel a megoldás felé vezethet (SZABÓ, 1999).

Az elkövetőkkel végzett szociális munka hatékonyságát jelentős mértékben segíthetné és kiegészíthetné ezen személyek önsegítő csoportokban való részvétele. Ma Magyarországon nem találunk a működésükre példát. Az itt tapasztalható társas támasz, a kölcsönös érzelmi támogatás, a tapasztalatok és a remények megosztása, az együttérzés és az összetartozás érzésének átélése, valamint a tagok személyes felelősségének hangsúlyozása esetükben kiemelkedő erővel bírhatna. Jelentősen segíthetné állapotuk javulását, fejlődését.

Egy szerbiai magyar nyelvű internetes oldalon lelhető fel egy párkapcsolati erőszak elkövetőinek szóló kezelés norvég modell alapján. A tizenkét alkalmas

csoportmunkába való bekerülésnek több feltétele van. Elsődleges, hogy a hatóságok beavatkozása már megtörténjen, és az erőszak is megszűnjön. A kizárólag férfiaknak szóló program résztvevőinek el kell ismerniük, hogy erőszakot követtek el házastársuk, élettársuk ellen, és hogy elfogadják a segítséget. Felelősséget kell vállalniuk a tettükért, és egy erőszakmentességi megállapodást kell aláírniuk. A programot szakértői csoport támogatja, akik rendszeresen ellenőrzik e megállapodás betartását. Szemléletük szerint az erőszak nemcsak az áldozatokra és más családtagokra van negatív hatással, hanem az elkövetőkre is. Az elkövetőknek büntudatuk van, tehetetlenek és frusztráltak érzik magukat, régi kapcsolatuk fenntartása, de új kapcsolatok kialakítása is nehezített, így gyakran maradnak magukra. A terápiás folyamat lényege, hogy az erőszakhoz kapcsolódó hiedelmeket megváltoztassák, és új, konstruktív viselkedési és adaptív kapcsolati modelleket tanuljanak meg.²⁰

6. A kutatás

6.1. Kutatási célok, kérdések, módszertan

A kutatás²¹ egyik célkitűzése a családon belüli kapcsolati erőszak áldozatait támogató szervezetek elsősorban minőségi megismerése volt. Ennek megfelelően kvalitatív kutatási módszerrel, félig strukturált interjúk által nyolc szakember megkeresésére került sor 2022 őszén. Országos lefedettségű áldozatsegítő szervezetek vezetőivel, s részben munkatársaival készültek az interjúk, melyek fele személyes megkeresés által, másik fele online platformon valósult meg. Az interjúalanyok felkutatását személyes szakmai kapcsolatok segítették, majd hálóba módszerrel sikerült újabb szakemberekhez eljutni. Az élő találkozások lehetővé tették a személyes benyomások gyűjtését, melyek terepnaplóban kerültek rögzítésre, és kiterjedtek a tárgyi és személyi feltételekre is. Azok a szolgáltatók kerültek a fókuszba, amelyek országos elérésűek, és a család- és gyermekjóléti központ és szolgálat kliensei számára leginkább igénybe vehetők.

²⁰ <https://pannonrtv.com/rovatok/tarsadalom/kezeles-parkapcsolati-eroszak-elkovetoinek>

²¹ A kutatást Ignécziné Simkó Katalin végezte, mely alapján írta meg a szakdolgozatát, aminek részben rövidített, részben átirított változata a jelen tanulmány.

Kvalitatív kutatás esetén nem a hipotézisalkotás a kiindulási alap, hanem sokkal inkább a kutatási kérdések megfogalmazása alapján indul el a vizsgálódás. A következő öt kutatási szempont mentén épültek fel a félig strukturált interjúk kérdései:

1. szervezetre vonatkozó kérdések (fenntartó, tevékenységi kör, szolgáltatási terület),
2. szakmai munka, szolgáltatások, elérés,
3. szolgáltatást igénybe vevők számának változása, adminisztrációja, személyi feltételek,
4. bántalmazó segítése, ehhez kapcsolódó szervezeti álláspontok,
5. jövő, fejlesztési tervek.

Célként fogalmazódott meg az átfogó képalkotás az áldozatsegítők szakmai tevékenységéről. Kérdésként merült fel, hogy az említett szervezetekkel az áldozatok vajon milyen módon tudnak kapcsolatba kerülni, azok mennyire kliensközpontúak, és milyen szolgáltatásokkal segítik ügyfeleiket. A szolgáltatásnyújtás során milyen, csak rájuk jellemző segítséget kínálnak, és milyen innovatív megoldásokat, jogyakorlatokat, újszerű szemléleteket alkalmaznak. Ugyanakkor a kutatás célja volt feltárni a szervezeteken belüli hiányosságokat, rendszerhibákat is. Cél volt a tájékozódás arról is, hogy az egyes áldozatsegítők hogyan viszonyulnak az elkövetőkhöz, mi az állásfoglalásuk, és rendelkeznek-e erre vonatkozóan kidolgozott eljárásrenddel.

6.2. A kutatási eredmények ismertetése

1.) A kapcsolati erőszak áldozatainak professzionális segítségével foglalkozó szervezetek egy része állami fenntartású, de szép számmal találhatóak egyházi, civil, valamint alapítványi működtetésűek is. Vannak olyanok, amelyek valamennyi áldozattal foglalkoznak, míg egyes szervezetek specializálódtak. Jelen vizsgálatban egy egyházi fenntartású, három állami finanszírozású és négy civil szervezet munkatársával, illetve vezetőjével készült interjú. Kutatási eredmény, hogy a speciális célcsoportot támogató intézmények szakmai tevékenységük során specifikusabban és eredményesebben tudnak fókuszálni

az adott területen jelentkező ügyfelek problémáira és azok megoldásaira. Az állam által fenntartott szervezeteknél nincs mód és lehetőség a segítséget kérők megkülönböztetésére. Minden áldozatnak segítséget nyújtanak. Elmondható, hogy valamennyi intézmény nagy gondot fordít mind a prevenciók törekvéseik, mind eljárásmodjajaik, protokolljaik megvalósítására.

A fővárosban élő áldozatok a szolgáltatás igénybevétele szempontjából a „legszerencsésebbek”, de a megyeszékhelyeken is több szolgáltatás érhető el. A megyeszékhelyeknél kisebb településeken nagyon kevés lehetőség van közvetlen, személyes segítségkérésre.

A szervezetek nagy részének illetékességi területe túl nagy a személyi és tárgyi feltételeihez képest. Egyes szervezetek tevékenysége túlmutat a vármegyén is, regionálisan biztosítják a szolgáltatásaikat. A feladatellátás kihívást jelent a szakemberek számára, hiszen túl nagy az a terület, ahol jelen kell lenniük és szakmai munkát kell végezniük. Utazó szociális munkásokkal igyekeznek áthidalni a nehézségeket. A kliensek oldaláról tekintve is gondot jelent az igénybevétel, ugyanis a lakhelyüktől messze vannak a szervezetek. A kapcsolattartás folyamatossága nehezen kivitelezhető a munkahelyi kötelezettségek, az időbeli ráfordítás nehézsége, az utazás és nemegyszer az ügyfelek részéről felmerülő anyagi nehézségek miatt. Átgondolandó tehát ezen szolgáltatások bővítésének lehetősége mind az áldozatok, mind a szakemberek szempontjából. Indokolt, hogy legalább minden vármegye szintjén elérhető legyen a segítség.

2.) Az intézmények többségénél a hozzáférhetőség bővülése tapasztalható. A kapcsolatfelvétel, valamint a szolgáltatások egy része már szinte mindenhol online formában is megvalósítható. Ez mindenképp előremutató tendencia. Azonban szükséges megemlíteni, hogy vannak olyan szervezetek, amelyek egyes tevékenységeket tekintve (pl. első interjú felvétele) ragaszkodnak a személyes találkozáshoz. Az egyik vezető egy rendkívül fontos gondolatot fogalmazott meg a személyes találkozással kapcsolatban. A kezdetektől a legfontosabb, hogy a kliens hallja a segítő szakember hangját, és érezze, hogy bízhat benne. Valóban, értjük és érezzük, hogy ezek a tényezők az egész folyamat lényeges pillérei az első pillanattól kezdve az utolsóig. Mindennek a megélését az online tér torzíthatja.

„A szolgáltatásunkban a legfontosabb a személyesség és a bizalom. A pszichológus elsősorban a miértek feldolgozását segíti. [...] Segíti ugyanakkor például az elfojtott agresszió levezetését is. Ha szükséges pszichiáter segítsége, akkor az illetőt tovább irányítja az egészségügyi szolgáltatásba” (egy egyházi fenntartású intézmény vezetője).

„Az ügyfeleknek csak egy fél óra áll rendelkezésre. Sajnos több órában nem tudjuk foglalkoztatni a pszichológust, és nagyon sokan szeretnék igénybe venni ezt a szolgáltatást. Sokkal több alkalomra és időtartamra lenne igény” (egy civil fenntartású intézmény vezetője).

Az intézmények javarésze a segítő folyamat első lépéseként fontosnak tartja az áldozatok közvetlen segítségkérését. Ennek jelentőségét azzal indokolják, hogy a segítő folyamat kulcsa az, hogy magában az áldozatban szülessen meg a segítségkérés gondolata. Ugyanakkor az is lényeges, hogy tudatosodjon a kliensben, hogy a szakembereknek fontos az ő problémája, valamint az is, hogy nem hibáztatják őt a kialakult élethelyzete miatt. Ezek szintén domináns elemek, hiszen a gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a társadalom sokszor nem hisz az áldozatoknak és gyakori az áldozathibáztatás is. Ez az áldozatsegítés folyamatában nem megengedett attitűd.

Főként az egyházi és civil fenntartásban működő intézményekben van arra lehetőség, hogy személyes találkozás esetén kizárólag úgynevezett zsilipelt rendszerben fogadják az ügyfeleket, megőrizve ezzel anonimitásukat. Ez azt jelenti, hogy az adott időben csak egy klienssel, az ő problémáival foglalkoznak a szakemberek. Más, segítséget kérő személy nem téved be, nem hallja, nem látja a kiszolgáltató helyzetben lévőt. A jövőben nagyon kedvező lépés lenne, ha valamennyi szervezetnél megvalósítható lenne ez a fajta kliensfogadás, mely a kliens védelmét, biztonságát szolgálná. Az ügyfél élete nagyon problémás, és terhelt mozzanatainak őszinte megosztása a szakemberrel egyébként sem magától értetődő, egyszerű folyamat, csak bizalmon alapuló, tudatos szakmai munka révén lehetséges. Ezt segítheti, ha olyan körülmények között fogadják az áldozatot, ahol nem kell attól tartania, hogy a többi ügyfél felismeri, esetleg megbélyegzi őt. Egyes egyházi és civil szervezeteknél az anonimitást az is garantálja, hogy a személyes adatok közlésére sem kötelezik klienseiket, míg az állami fenntartású szervezeteknél ez teljességgel kizárt az adminisztrációs kötelezettségek miatt. Az anonimitást biztosító folyamatokban a segítő sokszor csupán a keresztnévét tudja az ügyfeleinek. Az áldozatsegítők véleménye szerint így őszintébb tud lenni az áldozat, hiszen nem kell tartania például egy esetleges hatósági intézkedéstől. Természetesen, ha a helyzet úgy kívánja (pl. ha úgy ítéli meg a szakember, hogy továbbra is fennáll kiskorú veszélyeztetése vagy közvetlen életveszély), ezek a szervezetek is eleget tesznek jelzési kötelezettségüknek.

A szervezetek között az egyik lényeges különbség az első interjú felvételének időtartamában van. Főként azokban az intézményekben, ahol differenciálnak

az áldozatok között, és ezért kisebb ügyfélkörrel dolgoznak, van arra kapacitás, hogy több időt szánjanak rájuk. Ezeknél a szervezeteknél akár két és fél óra is lehet az első interjú hossza. Azt vallják, hogy ennek az időnek kiemelt jelentősége van az egész folyamatban, hiszen így tudják megismerni a kliens történetét, problémáit, működését és a támogató rendszerét. Ez az idő egyébként is szükséges ahhoz, hogy végigvezessék a családi életciklus modellt, és a beszélgetés során rákérdezzenek a megtartott életre, azaz arra az időszakra, amit az áldozat még maga irányított, amikor még nem volt jellemző a partner részéről a rá irányuló erőszak. Életének azt a fontos, meghatározó pillanatát is feltárják, amikor először érzett félelmet. Valamennyi intézmény törekszik arra, hogy minél minőségibb szolgáltatást nyújtsanak, azonban többségüknek nincs arra kapacitása, hogy ennyi időt szánjanak minden egyes áldozatra, aki megkeresi őket.

A szolgáltatások közül szinte minden szervezet a törvény által meghatározott segítő lehetőségeket igyekszik biztosítani. Abban az esetben, ha szakemberhiány jelentkezik, átmenetileg más szervezethez való delegálás révén részesítik szaksegítségben az ügyfelet. A pszichológiai és a jogi segítség szinte valamennyi szervezetnél közvetlenül, egyeseknél közvetetten vehető igénybe. A különbség a gyakoriságban és az ügyfélre fordítható időben van. Ez azonban egy nagyon fontos tényező. A pszichológusok, illetve mentálhigiénés tanácsadók és a jogászok gyakran a szakmai team tagjaként segítik az áldozatokat. A pszichológus vagy mentálhigiénés szakember szerepe kitüntetett lehet, hiszen segít többek között a miértek feldolgozásában, az elfojtott agresszió levezetésében, a gyermekneveléssel kapcsolatos problémákban és annak megerősítésében, hogy igenis szerethető a segítségkérő. A jogászok szakmai közreműködése szintén meghatározó az áldozatsegítés folyamatában. Vezetik a segítségkérőt a jogi úton. Többek között keresetleveleket fogalmaznak meg, támogatást nyújtanak a perindításban, sőt még a tárgyalás bizonyos részeit is megjelenítik az ügyfélnek, hogy közelebb hozzák számára az idegennek tűnő hivatalos eljárást. Perképviselőkre azonban egyik szervezetnél sincs kapacitás. Lényeges megjegyezni, hogy egyre inkább növekszik a főként pszichológiai/mentálhigiénés tanácsadást és jogi segítségnyújtást igénybe vevők száma. Több intézménynél megjelent az igény a kapacitások bővítésére.

Különbség jellemezte az anyagi segítés terén a vizsgált intézményeket. Ez a fajta támogatás leginkább az állami intézmények esetében jelenik meg. Pénzügyi segítséget, kárenyhítést ugyanis leginkább ez a szektor kínál a rászorulóknak.

Anyagi segítségkérés esetén a nem állami fenntartású intézmények is leginkább ide delegálják az ügyfeleiket.

A segítő munka feltételezi, hogy egyes áldozatok problémáin a szakemberek teamben dolgozzanak, közösen, több oldalról támogatva a komplex megoldást.

Az ügyfél ennek következtében kliensközpontú, célzott, személyre szabott segítségben részesül. Azon intézmények esetében valósulhat meg leginkább ez a fajta munka, amelyek kisebb ügyfélkörrel dolgoznak. Így nyilván sokkal professzionálisabb a szakmai tevékenység, és valószínűsíthetően eredményesebb és hatékonyabb is. Az intézmények egy részében lehetőség van erre az együttműködésre. Azon szervezetek, amelyek valamennyi áldozattal foglalkoznak, szándékuk és igyekezetük ellenére sem tudják ezeket a feltételeket mindenki számára biztosítani. Mégis fontos hangsúlyozni, hogy a segítő folyamatban a szakemberek team-munkája mindenképp hatalmas előnyöket és lehetőségeket hordoz.

3.) Szólni kell az intézményeket érintő adminisztrációs feladatokról is. Az állami fenntartású szervezetek egyértelműen több ilyen jellegű tevékenység végzésére kötelezettek. Az adminisztrációs túlsúly azonban elveszi az időt a valódi szociális munkától, a kliensektől. A nem állami fenntartású szervezetek saját maguk döntenek adminisztrációs tevékenységeikről, így azok csak a legszükségesebb feladatokra szűkülnek. Lényegesen több időt tudnak átcsoportosítani egyéb szakmai tevékenységekre.

A professzionális áldozatsegítő tevékenység az eredményes segítségnyújtás érdekében feltételezi a szervezetek közötti együttműködést, annak érdekében, hogy az áldozatok számára valódi, szükséglet-alapú és hatékony segítséget nyújtsanak. Ez azért is fontos, mert az ellátórendszerben az állami szolgáltatások hiányosságait a civil, egyházi vagy egyéb fenntartású szervezetek egészítik ki. A komplex szakmai tevékenység feltétele az említett szervezetek kiegyensúlyozott és kölcsönös együttműködése. Ennek ellenére ezen a téren az intézmények között különbségek derültek ki a kutatás alapján. Az azonos típusú intézmények között a szakmai kooperáció megfigyelhető, azonban a más típusú szervezetekkel való együttműködés már árnyaltabb képet mutat. Az egyházi és a civil fenntartású intézményeknél a rendőrséggel való kapcsolattartás nem annyira magától értetődő, mint az állami fenntartásban lévőkénél, ahol ez kifejezetten jellemző, már az áldozati státusz igazolásának szükségessége miatt is. Általánosságban azonban kijelenthető, hogy valamennyi szervezet egyre inkább felismeri a

szakmai együttműködés szükségességét, és igyekeznek minél több és szélesebb körű kapcsolatot kialakítani, mind hazai, mind külföldi vonatkozásban.

4.) A bántalmazókra irányuló segítő munkát valamennyi áldozatsegítéssel foglalkozó szervezet visszautasította. Egyetlen olyan segítő lehetőséggel sem volt alkalom találkozni, amely az elkövetők rehabilitációjára fókuszál. A bántalmazók segítésére irányuló kérdésre a következő válaszok születtek:

„Nem. Kifejezetten az áldozatoknak kívánunk segítséget nyújtani, pont azért, mert bántalmazást szenvedtek el. A bántalmazót miért is segítenénk? Ellenkezőleg! Szó sincs róla.” (civil fenntartású intézmény vezetője)

„Nem. Eszünkben sincs! A mi feladatunk pontosan az, hogy a bántalmazóktól megvédjük és távol tartsuk az áldozatokat. Az erőszak csakis az elkövető felelőssége, sosem az áldozaté, nem kívánjuk őket segíteni!” (másik civil fenntartású intézmény munkatársa)

„Nem. Általában ellene megindítjuk a szükséges eljárást. Nem gondolom, hogy az általa előidézett helyzetben segítenünk kellene.” (állami intézmény munkatársa)

Pedig valójában a bántalmazók is áldozatok, ahogy ezt korábbi fejezetekben feltártuk, hibás működésüknek oka van, segítséget igényelnek.

A bántalmazók áldozati státuszban történő szerepeltetése úgy tűnik, hogy jelenleg elképzelhetetlen. Tényleges segítségben jellemzően nem részesülnek.

Garai Renáta (2021) kutatása alapján a hatékony segítségnyújtás keretében, a családi rendszer újraszerveződésének esélye kapcsán és további okok miatt is fontos lenne az elkövetők segítésének kérdésével foglalkozni.

Amennyiben a bántalmazó a mentálhigiénés támogatás keretében vagy a szociális munka során segítséget kaphatna, elkövetői státuszából kiemelkedhetne. Másrészt a családtagok bevonásával megvalósulhatna a család hibás működésének rehabilitációja. A problémát tekintve ez jelenthetné a tényleges eredményességet és professzionalitást a segítő munkában.

Az áldozatsegítés területén dolgozó szakembereknek napjainkban ez a fókuszváltás merőben újnak, meghökkentőnek és irreálisnak tűnhet. Azonban nem elvetendő, még akkor sem, ha új intézményi keretek kiépítése válik szükségessé.

5.) Érdemes figyelemmel kísérni az egyes szervezetek jövőre vonatkozó terveit is. Ebben ugyanis benne foglaltatik mindaz, ami a jelenlegi rendszerből hiányzik, de a megújulás, a lehetőségek megvalósítása utáni vágy is. Az elrettentő jogkövetkezményekért való küzdelem mellett többen hangsúlyozták a tudományos és egyéb szakmai tevékenységekben való szerepvállalás fokozását.

Előremutató, hogy az élményterápiát, a művészeteket és az önsegítő csoportokat, mint lehetőséget be szeretnék emelni a jövőben a szakmai munkába. Mindezzel gazdagabbá és egyben eredményesebbé tehetnék a szakmai tevékenységüket.

7. Összegzés, kitekintés

A családon belüli kapcsolati erőszak kérdésének körbejárásával feltártuk a kérdéskör számos dimenzióját, különös tekintettel a fogalmi tisztázásra, a jelenség lélektani hátterére és az országosan elérhető áldozatsegítő szolgáltatások alapvető jellemzőire. A segítségnyújtás közvetlen klienskapcsolatra irányuló szempontjainak összeszedése mellett külön fókuszba állítottuk a bántalmazóra irányuló segítő munkát, illetve a hazai gyakorlatból jelenleg hiányzó mivoltát.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy napjainkban a kapcsolati erőszak áldozatait segítő lehetőségek formáinak, a szolgáltatások módjainak kialakítása és fejlesztése folyamatban van. A családon belüli kapcsolati erőszak témájával való kifejezett foglalkozás hazánkban nem nyúlik vissza több évtizedre, ugyanakkor a jogi szabályozás 2013 óta a Büntető Törvénykönyvbe bekerülve lehetővé teszi a szankcionálást. A törvényi szabályozás óta eltelt 11 év során az áldozatokat segítő hálózat hiányzó és nem kapcsolódó szolgáltatási elemeivel találkozhatunk napjainkban is. Egyik nehézség, hogy a bántalmazottak egyelőre kevésbé veszik igénybe az állami szolgáltatásokat, melyek hátterében a sokféle tényező mellett az is szerepet játszik, hogy krízishelyzetben nekik kell aktívan lépniük, s nem automatikus, hogy a segítő szolgálatok jelenjenek meg támogatásukat felajánlva a traumatizált klienseknek. Németországban ez a gyakorlat az elterjedt már, azaz a területileg illetékes központok munkatársai veszik fel a kapcsolatot a bántalmazottal, és felajánlják neki a támogatásukat. Ausztriában nem a bántalmazó-bántalmazott fogalompárt használják, hanem a veszélyeztető-veszélyeztetett szavakat, melyből sejthető az erőszakos cselekmény megelőzésére irányuló törekvés és a védelemre irányuló beavatkozás hatósági lehetősége (GARAI, 2020).

A kapcsolati erőszakkal érintett kliensek esetszámának emelkedése és a velük való szakszerű segítő munka azonban feltételezi, hogy széleskörű ismeretekkel rendelkezzen mindenki, aki ilyen problémában érintett kliensekkel foglalkozik.

A dolgozat nívumaként a bántalmazó segítségét hoztuk be, mely az interjúalanyok számára (válaszaikból is látható módon) egyelőre ismeretlen, sőt idegen terület. Ugyanakkor bízunk benne, hogy sikerült meggyőznünk az olvasót a családon belüli kapcsolati erőszakot elkövetők rehabilitációjának szükségességéről.

Irodalom

Asztalos, B., (2019). „Ha ma Gerard Caplan élne... Gondolatok, kutatások a család funkcionális megközelítéséhez Magyarországon.” Karlovitz, J. T. & Torgyik, J. (Szerk.) (2019). *Szaktudományi és más emberközpontú tanulmányok*. Komarno, Slovakia, International Research Institute. 315-324.

Cseh-Szombathy, L., (2006). *Családi viszonyok*. Czibere, I., (Szerk.) (2006). *Családszociológia. Szöveggyűjtemény*. Debrecen, Debreceni Egyetem. 5-14.

Domonkos, A., (Szerk.) (2017). *A családon belüli erőszak büntetőjogi és társadalmi megítélése*. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar. https://ajk.kre.hu/images/doc3/A_csaladon_beluli_eroszak_buntetojogi_es_tarsadalmi_megitelese.pdf (2024.09.08.)

Doszpoly, O., Barta, G., Novák, I. & Patai, P., (2020). A hazai áldozatsegítés rendszerének aktuális kérdései. *Fontes iuris – az Igazságügyi Minisztérium szakmai folyóirata* 3 (2020). 9-20.

Farkas, P. (2006). *A szeretet közössége*. Budapest, L'Harmattan Kiadó.

Garai, N., (2019). Ismételt és másodlagos viktimizációs kutatások a kriminológia területén. *Themis* május (2019). 22-55. https://www.ajk.elte.hu/media/de/f2/a2943dcf1d8a70d3b2a6d8a37af8be2e19403cc6595d9db8664a81c52559/THEMIS_2019_maj.pdf (2023.09.05.)

Garai, R., (2020). Nemzetközi törekvések a családon belüli erőszak elleni büntetőjogi védelemre – a távcső túloldalán: Ausztria és Szlovákia. *Külgügyi Műhely* 1 (2020). 126-145. https://real.mtak.hu/108887/1/09_KulugyiMuhely_GaraiRenata_DOI.pdf (2024.09.09.)

Garai, R., (2021). *A kapcsolati erőszak „szövődményei” - egy nővum hatása és joggyakorlata* - PhD értekezés. Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Doktori Iskola.

Giddens, A., (2008). *Szociológia*. Budapest, Osiris Kiadó.

Gyarmati, A., (2021). *A szociális ágazatban dolgozók munkakörülményeinek, járványhelyzettel, szakszervezetekkel kapcsolatos véleményének felmérése*. Kutatási jelentés. Budapest, Ökopolisz Alapítvány.

https://www.researchgate.net/publication/349519530_A_szocialis_agazatban_dolgozok_munkakorulmenyei_jarvanykezeles_erdekervenyesites (2023.11.21.)

Héderné Berta, E., (2021). Néger macska fekete sapkában – Mit nyújthat a duális képzés a szociális munkának? *Párbeszéd: Szociális munka folyóirat* 8, 2 (2021). 1-14.

<https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/10521/9369> (2023.09.26.)

Herczog, M., (2007). *Gyermekbántalmazás*. Budapest, Complex Kiadó.

Hüse, L. & Konyáriné Ménesi, T., (2008). Bántalmazott férfiak az Észak-Alföldi régióban. *Esély* 1 (2008). 49-75. http://www.esely.org/kiadvanyok/2008_1/HUSE.pdf (2024.09.25.)

Jákfalvi, A., (2019). *Kiutak a bántalmazó kapcsolatból – kapcsolati erőszak áldozatait segítő szociális ellátások bemutatása, a magyarországi Krízisközpontok működése a benne dolgozó szakemberek szemével*. Szakdolgozat. Budapest, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet Szociális munka mesterképzés. <https://pannonrtv.com/rovatok/tarsadalom/kezeles-parkapcsolati-eroszak-elkovetoinek> (2024.01.04.)

Kozma, J., (2020). A szociális munkások munkahelyi biztonságáról, a kockázatokról és a szakma identitáskriszisééről. *Párbeszéd: Szociális munka folyóirat* 7, 1 (2020). 1-25. <https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/7417/6808> (2023.10.16.)

Lehotzky, Zs., (2019). *15 éve az áldozatmentésben – Interjú Boglacsik Tímea OKIT igazgatóval*. Internetes blog. https://www.kapcsoljegybol.hu/hirek/62_15_eve_az_aldozatmentesben_interju_boglacsik_timea_okit_igazgatoval (2024.09.01.)

Mearns, D. & Thorne, B., (2011). *A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban*. Budapest, Oriold és társai.

Morvai, K., (1998). *Terror a családban. A feleségbántalmazás és a jog*. Budapest, Kossuth Kiadó.

Pászthy, B., (2007). A gyermekbántalmazás és elhanyagolás jelenségek köre a gyermekorvos szemszögéből. *Családi Jog* 5, 4 (2007). 15-21.

<https://szakcikkadatbazis.hu/doc/9548388> (2024.06.19.)

Ragadics, T., (2019). Egyházi szociális tevékenység Magyarországon. *Szociális Szemle* 12, 1-2 (2019). 77–90.

<https://doi.org/10.15170/SocRev.2019.12.01-02.05> (2021.12.19.)

Ranschburg, J., (2006a). *Áldás vagy átok*. Budapest, Saxum Kiadó.

Ranschburg, J., (2006b). *A meghitt erőszak*. Budapest, Saxum Kiadó.

Simkin, P. & Klaus, Ph., (2004). *When survivors give birth: Understanding and Healing the Effects of Early Sexual Abuse on Childbearing women*. Seattle, WA, Classic Day Publishing.

Somlai, P., (2008). *Társas és társadalmi válogatott tanulmányok*. Budapest, Napvilág Kiadó.

Szabó, J., Parti, K. & Virág, Gy., (2013). A szexuális bűnelkövetőkkel kapcsolatos jogi szabályozás és kezelés fejlesztése Európában - egy tematikus workshop felvetései. *Börtönügyi Szemle* 32, 4 (2013). 95-102.

Szabó, L., (1999). *A szociális esetmunka kialakulása és elméleti hátterei*. Budapest, SZMA.

Szabó, L., (2003). *A szociális esetmunka gyakorlata*. Budapest, Wesley János Lelkészképző Főiskola.

Szodorai, D., (2023). Konfliktusok hálójában. A High Conflicted Divorced Families fogalom meghatározásainak áttekintése. *Máltai Tanulmányok* 4 (2023). 87-99. <https://real.mtak.hu/183638/1/6-Szodorai.pdf> (2023.04.06.)

Tamási, E., (2003). A családon belüli erőszakról – csendesebb, szentségtörő módon. *Esély* 15, 3 (2003). 111-121.

Tóth, O., (2018). A nők elleni párkapcsolati erőszak Magyarországon Az elmúlt 20 év kutatási eredményeinek összegzése. *Socio.Hu Társadalomtudományi Szemle* 8, 4 (2018), 1-28. <https://socio.hu/index.php/so/article/view/688> (2021.10.28.)

Tóth, Zs., (2014). A családon belüli erőszak. *Debreceni Jogi Műhely* 11, 1-2 (2014). <https://ojs.lib.unideb.hu/DJM> (2021.10.28.)

Tömő, Zs., (2023). A fizikai és érzelmi bántalmazás jellemzői – pszichoszomatikus hatásmechanizmusa. *Deliberationes* 16, 1 (2023). 87–97.

Veisz, G., (2011). *Az állami áldozatsegítés jelene és jövője*. Budapest, Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium Igazságügyi Szolgálat.

Virág, Gy., (2009). *Az áldozatsegítés módszertana*. Borbíró, A., Kiss, A., Velez, E. & Garami, L. (Szerk.) (2009). A kriminálpolitika és a társadalmi bűnmegelőzés kézikönyve II. Budapest, Igazságügyi és Rendészeti Minisztérium. 105-122.

Visontai-Szabó K., (2013). A családon belüli erőszak pszichológiai és jogi kérdései. *Családi Jog* 10, 1 (2013). 9-18.

Walker, L., (1979). *The Battered Woman*. New York, NY, Harper and Row.

A mentális jóllét fejlesztése coaching módszer segítségével, avagy mit tehet egy coach ügyfelei lelki egészségéért?

Farkas Péter²²

Abstract

Coaching is one of today's popular helping professions, whose basic tasks include showing the client's strengths and making them known. This method focuses on the present rather than analysing the problem and seeks to find solutions. All of these assume a conscious presence from both the coach's and the client's point of view. As with all helping/supporting professions, these working relationships and processes can only be successful if they are accompanied by learning, i.e. behavioural change. Of course, this change presupposes a level of mental health on the part of both the professional and the client. As the framework of this profession is not yet regulated by law, the coach may not have the necessary competences to assess the mental health. This requires self-knowledge, basic psychological knowledge, and knowledge of the limits of competence.

Key words: coach competence limits, mental health, methods of assessing the level of mental health.

Absztrakt

A coaching napjaink egyik népszerű segítő hivatása, amelynek alapvető feladatai közé tartozik az ügyfél erősségeinek megláttatása és azok tudatosítása. Ez a módszer inkább a jelenre fókuszál, és a probléma analizálása helyett inkább a megoldások megtalálására törekszik. Mindez a coach és az ügyfél szempontjából is egy tudatos jelenlétet feltételez. Mint minden segítő/támogató szakma esetében, ezen munkakapcsolatok és folyamatok is csak akkor lehetnek sikeresek, ha tanulással, vagyis magatartásbeli változással járnak együtt. Ezen változás természetesen feltételez a szakember és a kliens részéről is egy mentális egészségi szintet. A coachnak – mivel e szakma keretei még nincsenek törvényi szinten szabályozva – nem biztos, hogy megvannak a mentális egészségi állapot felméréséhez szükséges kompetenciái. Ennek kialakításához szükség van az önismeretre, a pszichológiai alaptudásra, illetve a kompetenciahatárok ismeretére.

Kulcsszavak: coach kompetenciahatárai, mentális egészség, mentális egészségi szint felmérésének módszerei.

22 Egyetemi adjunktus, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; email: farkas.peter@htk.uni-pannon.hu

1. A coaching keretrendszere

Napjainkban a coaching egy népszerű támogató szakma, amelynek nincsenek mindenki által elfogadott, egységes paradigmái, még akkor sem, ha ennek kialakítására folyamatosan megvannak a törekvések. Ez a tény egyrészt szabadságot, másrészt pedig bizonytalanságot is ad mind a szakembereknek, mind pedig a (leendő) ügyfeleknek egyaránt. A coaching, mint gyakorlat és folyamat iránti igény drámaian megnövekedett az elmúlt évtizedekben, hiszen a munkaerő-piaci tendenciák miatt egyre sürgetőbbé vált egyéni és szervezeti szinten is a kiszámítható, a biztonságos és profitorientált munka kereteinek megteremtése. A coaching ehhez kínál fejlesztési irányvonalakat, mivel e módszer célja, hogy segítse a szervezetek tagjait és vezetőit képességeik fejlesztésében.

Alapelvei közé tartozik, hogy az emberek alapvetően fejlesztésre vágnak, szükségük van teljesítményük növelésére, tehetségük kibontakoztatására és tevékenységeik bővítésére. A munkaerő-piaci tendenciákat látva nem meglepő, hogy a karrier- vagy vezetői coaching az egyik legnépszerűbb fejlesztési formává vált azon egyének körében, akik változtatni akarnak viselkedésükön és szemléletükön, hogy jobban teljesítsenek a jövőbeni karrierjük érdekében. Személyre szabottsága és hatékonysága miatt válik egyre inkább elfogadhatóvá ez a fejlesztési mód, miközben a hierarchikus szervezeti kultúrák igényeit kielégíteni próbáló formális képzési programok szerepét is átveszi.

Ebből adódóan talán nem meglepő, hogy a szakma egyik legnagyobb világszervezete, az International Coach Federation (ICF) meghatározása szerint a coaching *„az ügyféllel való partneri együttműködés, olyan gondolatébresztő és kreatív folyamat, amely arra inspirálja az ügyfelet, hogy a legtöbbet hozza ki önmagából személyes és szakmai szempontból is”* (ICF, é. n.). Skiffington és Zeus (2003) szerint a coaching megközelítései a humanisztikus pszichológián alapuló rogersi tanácsadás elméleteiből és gyakorlataiból nőttek ki, filozófiai gyökerei a konstruktivizmusban és az egzisztencializmusban vannak. Maga a módszer tehát úgy definiálható, mint az emberekkel való munka holisztikus orientációja annak érdekében, hogy az egyensúlyt, az élvezetet és a hasznosság érzését találják meg (újra) az életükben, miközben felismerik lehetőségeiket a teljesítményük javítására, a képességeik fejlesztésére és a hatékonyságuk növelésére.

Összességében elmondható, hogy a coaching két alapvető (bár nem kizárólagos) jellegzetessége az eredményorientáció, illetve a rejtett képességek/

erőforrások tudatosítása. Hagyományosan a coach egy olyan szakember, aki speciális szaktudással és sikereket (és a tapasztalatához hozzájáruló esetleges kudarokat is) átélt múlttal rendelkezik. Ezek ellenére a coachoktól nem várható el, hogy szakértelemmel rendelkezzenek ügyfeleik speciális területein, de az igen, hogy hivatalos, akkreditált képzésen vegyenek részt az alapvető szakmai kompetenciák elsajátítása érdekében, és folyamatos tanulással, fejlődéssel biztosítsák naprakész tudásukat ügyfeleik számára (ICF, 2008).

2. Pár gondolat a lelki egészség támogatásának fontosságáról

Az egészség napjainkban egy dinamikusan fejlődő és újraértelmezésre szoruló fogalom, hiszen ezt a személyes „tulajdonságot” nagyban befolyásolja az egyén kora, neme, életszemlélete vagy éppen a szociális hálójának minősége. Egészségünk az énképünk egyik determinánsa, ami nemcsak a mindennapok megélését befolyásolja, hanem azt is, hogyan viszonyulunk magunkhoz és embertársainkhoz, összességében magához az élethez. Az egészségről alkotott felfogásra nagy befolyással volt a XX. század harmadik harmadától az ún. bio-pszicho-szociális modell, illetve az ezredforduló után markánsná váló pozitív pszichológiai megközelítés (BAGDY, 2014).

A mentális egészségnek, mint az egészség egyik faktorának a fogalmi meghatározását a WHO (2018) az alábbiakban összegzi: *„a jóllét olyan szintje, ahol az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez.”* Az ember mentális állapotát biológiai (genetikai, nemi), egyéni (személyes tapasztalatok), családi és szociális (társadalmi támogatás), illetve gazdasági és környezeti (társadalmi helyzet és életkörülmények) szempontok befolyásolják. Napjainkban mentálisan egészségesnek lenni azt jelenti, hogy a személy képes akár egyedül megküzdeni az élet kihívásaival, gondolkodása rugalmas, valamint a társas kapcsolatok fenntartása – család, munkahely, barátok – és a szociális érintkezés sem jelent nehézséget a számára. Ezenfelül magába foglalja a jóllét általános pozitív érzetét, a saját és mások értékességébe

vetett hitet, az érzésekkel és gondolatokkal, továbbá a mindennapi stresszel való megbirkózás képességét (KUN, 2005).

A napjainkban oly népszerű pozitív pszichológia mentális egészségről alkotott nézeteit nagyban befolyásolta Keyes (2002) elmélete. Elgondolása szerint ugyanis a mentális egészség legmagasabb szintje a „virágzás” (flourishing) állapota, ahol az emberek jól működnek, pozitívan viszonyulnak az élethez, és lehetőségük van kiteljesedni. A mentális egészség másik végpontja a „bágyadtság” (languishing) állapota, melyre ürességérzés, kedvezőtlen pszichés és szociális működés jellemző. Ugyanakkor Keyes (2002) kétdimenziós mentális egészség-modelljében a mentális betegségek kezelése nem jelenti automatikusan a mentális egészség állapotának elérését. Az általa kifejlesztett, ún. Mentális Egészség Két-Kontinuum Modellje szerint ugyanis a mentális egészség- és mentális betegség-tünetek nem ellentétei egymásnak, hanem két különálló kategóriaként jelennek meg. Keyes szerint (2002, id. REINHARDT et al., 2020) a pozitív mentális egészségnek három összetevője van: az érzelmi jóllét (élettel való elégedettség, boldogság érzése, negatív érzelmek hiánya), a pszichológiai jóllét (önelfogadás, személyes növekedésérzés, célok az életben, hatékonyságérzés, autonómia, másokkal való pozitív kapcsolat), valamint a szociális jóllét (társas elfogadás, társas kiteljesedés, társas közreműködés, társas koherencia, társas integráció).

Ezt az álláspontot egészíti ki az ún. 3P Modell (DURAYAPPAH, 2010), amely szerint a mentális egészség (és általában az élet) egyik legfontosabb célja a boldogság elérése, amelynek feltételei közé tartozik a pozitív érzelmi állapot, illetve az élettel való elégedettség érzése. Ennek az elméletnek fontos megállapításai közé tartozik, hogy a jelen boldogságát a múltban átélt és a jövőre vonatkozó elképzelt boldogság is befolyásolja. Az aktuálisan átélt jóllét „minősége” tehát nemcsak a jelen állapothoz kapcsolódik, hanem „idődimenziója” is van.

3. A coaching módszerhatárainak körvonalai

Ahogy minden segítő szakmának, így a coachingnak is természetesen megvannak a maga keretei. Ez a szakma és a módszertana sem mindenható, nem ad(hat) minden egyes elakadáshoz segítséget vagy támogatást. A szakmai határokat és etikai elveket a hatékonyság szempontjából és az ügyfél érdekében kell mérlegelni. Előnyei ellenére a coaching számos kihívással néz szembe,

amelyek gátolhatják a hatékonyságát. Vannak olyan korlátok, amelyeket figyelembe kell venni az elmélet és a gyakorlat közötti szakadék áthidalásához.

Az egyik kihívás a legújabb kutatásokhoz való hozzáférés korlátozottsága és a modern, pszichológiai tudást is igénylő eljárások hatékony alkalmazásához szükséges készségek hiánya. Ezen felül fontos (lenne) tudatosan koncentrálni az érzelmek kezelésére, hiszen gyakoriak azok az ügyfelek, akik kihívásokkal teli helyzetekkel néznek szembe, és emiatt magas szintű érzelmi stresszt tapasztalhatnak. Lényeges, hogy a coachok folyamatosan fejlesszék a saját érzelmi jóllétük megőrzéséhez szükséges készségeiket. A visszajelzés és a támogatás keresése létfontosságú ezen képességek kialakításához. A coachingot elsősorban az üzleti világ térhódítása, valamint annak testi, lelki és szellemi egészségre gyakorolt hatása hívta életre, ezért elsősorban az üzleti szféra kihívásaira adott válaszok megtalálásában nyújt segítséget.

Mivel ez a szakma még mindig nem rendelkezik pontosan meghatározott keretrendszerrel, így jogosan merülhetnek fel a coachok kompetencia határaival kapcsolatos kérdések mind a szakmabeliek, mind pedig az ügyfelek részéről. Több kísérlet történt a szükséges kompetenciák meghatározására eddig is, más – főleg a pszichoterápiás – szakmával való összehasonlítás kapcsán, melynek eredményeként egyre inkább körvonalazódnak a segítő szakmák közötti határvonalak. Price (2009) szerint alapvetően négy szegmens segítségével érdemes a coaching határait is kijelölni. A négy kategória: a szakember, az ügyfél, a folyamat és a cél. Ezek pontos meghatározásával és konkretizálásával ki lehet jelölni azt a területet, ahol a szaktudással és kompetenciával rendelkező coach hitelesen tudja a szakmáját művelni.

Ami az ügyfél coachingra való alkalmasságát illeti, megállapítható, hogy azt leginkább a személy mentális egészségének mértéke és teljesítményorientációs szintje befolyásolja. Sperry (2004) véleménye szerint ugyanis az ellenálló, mentálisan sérült ügyfelek esetében nehéz a coaching alapcéljaként definiált változás előmozdítása. Zeus és Skiffington (2000) szerint a coachingnak a teljesítményt javító folyamatban nem szabad a gyógyítás területére tévednie, hiszen csak azokkal a személyekkel lehet (és kell) foglalkoznia, akik egészségesek, képesek a változásra, s mindeközben a teljesítményük fokozására is hajlandóak. A szerzőpáros rámutatott arra is, hogy amíg a hagyományos terápiának feladata a reaktív problémák és magatartások feltárására való összpontosítás, addig a coaching proaktív, és arra szükséges törekednie, hogy felismerje és elkerülje a problémákat, mielőtt azok súlyosabb lelki hatásokat okoznának. Ezáltal egyfajta

prevenációs funkciót kell(ene) betöltenie. Amíg a terapeuták a régi fájdalmak és régi problémák megoldására összpontosítanak, a coachoknak az a feladatuk, hogy felismertessék az ügyféllel megtörtént események lelki hatásait, anélkül, hogy ezek mélyebb vonatkozásainak feltárására törekednének. A coach azzal, hogy a lehetőségekre és az erőforrásokra koncentrál, nemcsak a kitűzött célhoz segíti közelebb az ügyfeleket, hanem az életminőségüket, mentális jóllétüket, a személyes és szakmai életüket, ezáltal a reziliencia szintjüket is növeli. Az is tény, hogy a hatékony coach nem tud a jelenlegi és a jövőbeni viselkedésmintákon dolgozni anélkül, hogy elfogadná vagy figyelembe venné az ügyfél múltját, így nem kerülheti ki az ügyfél attitűdjeivel, előítéleteivel, érzéseivel, vagy éppen az értékeivel való munkát.

Ezt a „sokrétűséget” nem könnyű kezelni, még a legtapasztaltabb szakemberek számára sem. Ehhez szükséges az aktív „határkezelés”, vagyis annak a zónának a kijelölése, amit „biztonságosnak”, megfelelőnek és etikusnak tartanak saját maguk és az ügyfél számára egyaránt. Továbbá, más segítő hivatást gyakorló szakemberekhez hasonlóan, nehézséget jelent azt a pontot megállapítani, hogy hol van a mentális egészség és betegség határa az egyes személyek esetében. Nehezen állapíthatók meg ezek a határok, hiszen vannak olyan időszakok az életben, amikor az egyének különböző szintű stresszt, félelmet vagy aggodalmat tapasztalnak. Jogos kérdésként merülhet fel, hogy a helyzetek, amelyek egy átmeneti „diszfunkcionális” állapothoz tartoznak, kezelhetőek-e coaching módszer segítségével. Abban az esetben, ha a probléma a személy életének bizonyos helyzetére vagy aspektusára korlátozódik, és úgy tűnik, hogy a személy az alapvető életterületen működik, akkor az ügyfél „coacholhatónak” tekinthető. A szakma elfogadását nehezíti az az általános vélekedés, amely szerint a coaching nem foglalkozik mélyebb, a lelki jelenségeket is feltáró kérdésekkel, következésképpen „felületes.” Ezeket a feltételezéseket azonban soha nem bizonyították a gyakorlatban, viszont ezen vélemények miatt is érdemes lenne minél hamarabb lefektetni a kereteit ennek a szakmának.

A coachingnak ezen kívül vannak további (akár az egyén jóllétét is befolyásoló) „korlátozó” tényezői, hiszen ezen szolgáltatások gyakran jelentős anyagi megterheléssel járhatnak, ami elérhetetlenné teheti őket a korlátozott anyagi erőforrásokkal rendelkező egyének számára. A pénzügyi kötelezettségvállalás jelentős visszatartó erő lehet sokak számára, akiknek egyébként érdemes lenne az ilyen szolgáltatások igénybevétele. Másrészt a folyamat nem ad gyors megoldást; jelentős időráfordítást igényel mind a szakembertől, mind az

útmutatást kereső egyéntől. A rendszeres ülések, cselekvési tervek és nyomon követések időigényesek. Ez különösen azok számára jelenthet kihívást, akik állandó időhiánnyal küzdenek a mindennapi élet elvárásai között, vagy több felelősségük van a munkahelyen és/vagy a magánéletükben. Az is tény, hogy a folyamat hatékonysága nagymértékben függ a szakember készségeitől, szakértelmétől és hozzáállásától. Az ügyfelek csalódottak lehetnek, ha a coach nem rendelkezik a szükséges kompetenciákkal, vagy nem érti meg egyedi szükségleteiket és kihívásaikat. Evidens lehet, de sok esetben csalódást okozhat annak a felismerése, hogy nincs garantált eredmény, hiszen az eljárás sikere számos tényezőtől függ, beleértve az egyén elkötelezettségét, a coach kompetenciáját vagy éppen a munkakapcsolatuk minőségét. Azt is fel kell ismerni mindezek mellett, hogy a coaching nem helyettesíti a terápiát vagy a tanácsadást. Bár a coachok mélyen ismerhetik az emberi viselkedést, mégsem rendelkezik(nek) képzett pszichológusi jogkörrel. Ez azt jelenti, hogy hiányozhat a szakértelem a mélyen gyökerező pszichológiai problémák kezeléséhez, amelyek jelentősen befolyásolhatják a coachok szakmai mozgásterét.

4. A coaching folyamatra való alkalmasság felmérése

A coaching a személyes és a szakmai fejlesztés egyik fő formájaként jelenik meg. Szervezetek és magánszemélyek használják a készségek fejlesztésére, a teljesítmény fokozására. Mint megközelítés, a coaching és a terápia azonos alapokon és technikákon osztozik. Az egyik legfontosabb különbség e két irányzat között – fentebbieket ismételve – hogy amíg a coaching nem klinikai populációkkal foglalkozik, addig a terápia e szegmenst is lefedi. Bár ez egy fontos megkülönböztetés, amelyet a coachoknak komolyan kell venniük, a pszichopatológia és a normál tartomány közötti határok meghatározása sokszor nehézségbe ütközik.

Olyan kérdések merülhetnek fel tevékenységük közben, hogy például mikor „csak” szomorú az egyén, és mikortól mondható depressziósnak? Hol a határ a nyilvános beszédhez kapcsolódó szokásos stressz és a szociális fóbia között? Ezek összetett kérdések, különösen a pszichológiában és a viselkedéstudományokban nem jártasak számára. Mindazonáltal ezek nemcsak komplex, hanem kompetenciahatárokat feszegető kérdések is, mert a coachok elkerülhetetlenül szembesülnek azzal a kockázattal, hogy a kliensekkel való

„mélyebb” munka során a mentális egészségügyi problémák is felszínre kerülhetnek. Ennek „bekövetkezte” azért sem elhanyagolható, mert több kutatás azt állítja, hogy a lakosság több mint 20%-a valamilyen diagnosztizálható mentális egészségügyi problémával fog szenvedni élete során, illetve a lakosság 10-15%-a szenved személyiségzavar miatt (SVRAKIC et al., 2002). Könnyű ezeket az embereket „egészen másoknak” gondolni, hiszen olyan személyeket vélünk bennük felfedezni, akik a társadalom perifériáján élnek, vagy éppen azoknak a csoportoknak a tagjai, akikkel biztosan nem kerülünk kapcsolatba. De az igazság az, hogy e személyek ugyanúgy élhetnek a környezetünkben, vagy éppen a családtagjaink is lehetnek. Ugyan a coaching figyelme nem klinikai populációkra irányul, nem szabad elfelejteni, hogy a kvalifikáltabb, akár mentális tüneteket is „produkáló” személyek inkább coachhoz fordulnak mentális-egészségügyi problémáik legyőzésére, mint terapeutához. Azt ugyanis könnyebb lehet beismerni barátoknak és kollégáknak, hogy „*coachhoz járok*”, mint hogy „*pszichoterapeuta segítségét kérem*”.

Ezért is döntő jelentőségű, hogy az észlelt mentális zavarok esetén a szakemberek rendelkezzenek döntési kompetenciával, amikor úgy érzik, hogy az ügyfelet érintő nehézségek speciális beavatkozást igényelnek. Sajnos nincsenek egyszerű és biztos megoldások; viszont a megalapozott döntés meghozatalánál lényeges tényező lehet a kellő mennyiségű információ, a tapasztalat, valamint a saját készségek és képességek ismerete. A következő öt kérdéscsoport megválaszolásával olyan hasznos információkhoz juthat a szakember, amelyek segíthetnek a döntés meghozatalában.

1. Mióta tapasztalja az ügyfél ezt a szorongást vagy működési zavart? Ha hosszú időn keresztül tartósan fennáll a szorongás vagy működési zavar, meg kell fontolni a mentálhigiénés szakemberhez fordulás lehetőségét.
2. Mennyire szélsőséges az ügyfél viselkedése vagy reakciói? Ha az ügyfél viselkedése és válaszai (érzelmi, kognitív vagy fiziológiai) kívül esnek az átlagembertől elvárható tartományon, jelezheti a pszichopatológia jelenlétét. Például ide tartozhat az ügyfél, aki depresszióssá válik, vagy stressz miatt szabadságot kell kivennie.
3. Mennyire hatnak ki a szorongások és a diszfunkcionális viselkedési minták az ügyfél életére? Például, a személy csak a fontos alkalmakkor való nyilvános beszéd miatt szorong, vagy szorongást vált ki bármilyen helyzet, amelyben értékelni lehet őket?

4. Mennyire védekező személy az ügyfél? Aktívan igyekszik-e elkerülni a nem hasznos viselkedések kezelését? Tagadja-e a problémákat a jelentős bizonyítékokkal szemben? Túlzottan agresszívvé, védekezővé válik-e, vagy passzív?
5. Mennyire fejtenek ki ellenállást a változásokkal szemben a diszfunkcionális viselkedésminták, gondolkodás vagy érzelmek? Fennmarad-e az ügyfél látszólagos hajlandósága, hogy megváltoztassa a negatív mintáit?

A fent vázolt általános alapelvek alkalmazása segíthet a coachoknak abban, hogy megfelelően kezeljék azokat az ügyfeleket, akik úgy tűnik, súlyos személyes problémákkal küzdenek (CAVANAGH, 2005). A coach alapvetően azt feltételezi, hogy az ügyfél rendelkezik a saját életének megéléséhez szükséges kompetenciákkal, ezért a személyes felelősségvállalásra irányítja a figyelmét. Ezek mellett érdemes lehet alkalmazni azt a Fairley és Stout által kidolgozott skálát, ahol -10 -tól $+10$ -ig terjedő értékintervallumban megjelölhetők az ügyfelek mentális egészségi szintjei (és ezáltal a szakmai kompetencia-határok). Ebben az értékspektrumban a -10 magas pszichopatológiás állapotot takar, a 0 a „normális”, a $+10$ pedig a kivételes, magasan képzett és teljes mértékben működőképes állapotot jelenti. A szerzőpáros szerint, amíg a pszichoterapeuta a skálán bármilyen pontértékű klienssel foglalkozhat, addig a coach hatásköre a 0 és $+10$ közötti ügyfelekre korlátozódik (FAIRLEY és STOUT, 2004).

Mindezek figyelembevételével mellett a fókusz érdemes a felépülés elősegítésén tartani, hiszen a life coaching irányzata leginkább azokra a kérdésekre összpontosít, hogy hogyan birkózhat meg a személy a mentális betegséggel, vagy kitől kérhet támogatást. Tehát a coach szerepe ebben az esetben az, hogy az ügyfelét öngyógyításra és önellátásra tegye képessé. Az előbbieknél okán a coachoknak olyan segítő szakmák eszközrendszerére, módszertanára is rálátást kell szerezniük, mint a pszichológus, pszichoterapeuta vagy éppen a mentálhigiénés szakember, mivel a coaching szakma saját kliensei és a terápiás kliensek között azok „diszfunkcionális” viselkedése alapján tesz különbséget. A coaching célja, hogy segítse azokat, akik jobb életminőségre vágyanak. A legtöbb szakirodalom egyetért abban az alapelvben, hogy a coach mentálisan egészséges emberekkel dolgozik. Általános nézet, hogy a coachingnak nem célja (és nem is szerepe) a pszichés zavarokkal, mentális egészségügyi problémákkal küzdő egyének gyógykezelést helyettesítő segítése.

Összességében érdemes lehet e módszerre úgy tekinteni, mint egy megelőző mentális egészségügyi megoldásra. Ezt a nézetet támasztják alá azok a szakmai etikai kódexek, amelyekben a coach kompetenciák taglalásánál megemlítik, hogy azokat az ügyfeleket, akiknek az állapota más szakma hatáskörébe tartozik, a megfelelő szakemberhez kell átirányítani. A fentiekben taglalt elvek mellett a coachnak fel kell ismernie, hol van a kompetenciahatára, és hol van az a pont, amikor már el kell irányítani az ügyfelet más olyan szakemberhez, mint például tanácsadó, pszichológus vagy éppen pszichoterapeuta (European Mentoring and Coaching Council). A coach számára tehát nem az a kérdés, hogy „segíthet-e?”, hanem az, hogy „tud-e segíteni a coaching módszerével az ügyfélén?” (BUCKLEY és BUCKLEY, 2006). A coachnak szüksége van tehát arra a képességre és tudásra, amely által meg tudja ítélni, mikor (nem) lehet támogatnia azokat az ügyfeleket, akik a megszokottól eltérő viselkedést tanúsítanak.

5. Hogyan segíthet a coaching a mentális egészség erősítésében?

A mentális egészség az általános jóllét alapvető eleme, amely hatással van az élet minden területére. A coachingban és a vállalati vezetés szintjén a hangsúly egyaránt a konkrét célok megvalósításán és a potenciál maximalizálásán van. Ezek elérésében a mentális egészség döntő szerepet játszik. A rossz mentális egészséggel küzdő egyének számára gyakran kihívást jelent az optimális teljesítményszint fenntartása a munkahelyen. Bármilyen ügyféllel is találkozzanak (life, business vagy executive irány) a coachok munkája során gyakori témaként merül fel az önismeret, valamint olyan célok megfogalmazása, amelyek hatással lehetnek az egyén (mentális) egészségi állapotára.

Ennek érdekében érdemes tudatosítani, hogy egy-egy ilyen folyamat milyen pozitív (akár közvetett, vagy éppen közvetlen) következményekkel járhat a kliens életében. A coaching központi eleme egy biztonságos és erőt adó tér létrehozása, ahol az emberek úgy érezhetik, hogy meghallják, értékelik és támogatják őket. Ebben a környezetben az ügyfél nyíltan felfedezheti gondolatait, érzéseit és tapasztalatait anélkül, hogy félnie kellene az ítélettől vagy a kritikától. A bizalom és a titoktartás előmozdításával a coachok támogató és ugyanakkor kihívásokkal teli környezetet biztosítanak az önreflexióhoz és önfelfedezéshez, ezzel is megalapozva a személyes fejlődést, az ellenálló képességet, a tanulást,

és nem utolsósorban az öngyógyítást. Továbbá ösztönzik az önismeret és az érzelmi intelligencia fejlesztését, amelyek a pozitív mentális egészségi állapot támogatásának kulcsfontosságú pillérei.

Az önvizsgálat révén a kliens felfedezheti viselkedési mintáit, fokozva a stressz hatékony kezelésének képességét, miközben megtanulhatja, hogyan hozhat megalapozott döntéseket, és azt, hogy nagyobb rugalmassággal, öngondoskodással és együttérzéssel miképpen tud válaszolni az élet által adott kihívásokra. Mint tudjuk, a reziliencia döntő szerepet játszik a mentális egészség és a jóllét megőrzésében.

A coach – bátor és őszinte beszélgetések által – olyan eszközökkel és stratégiákkal látja el a kliensét, amelyek segítségével nagyobb tudatosságra jut a viselkedési mintákkal és stratégiákkal kapcsolatban, feltárhatja az érzelmeket, rugalmasságot építhet, és új utakat találhat az élet elkerülhetetlen stressz faktorainak kezeléséhez. A coaching elősegíti az érzelmi tudatosság növelését és az újrakeretezés lehetőségeinek megértését. A módszer egyik legfontosabb előnye a mentális egészség szempontjából a célok tisztázása és összehangolása, mivel ezek előmozdítják a személyes fejlődést és megerősítik a stresszkezelési stratégiákat. Továbbá a coachok megkönnyítik az önreflexiót, és értékes visszajelzést adnak, miközben növelik az önbizalmat azáltal, hogy arra ösztönzik az ügyfeleket, ismerjék fel képességeiket, és ünnepeljék eredményeiket.

6. Összegzés

Összegezve tehát a mentális egészségügyi problémák sokféle súlyossággal és számos okból jelentkeznek. Nem minden mentális egészségügyi probléma klinikai jellegű. Sok egyén olyan mentális egészségügyi kihívásokkal szembesül, amelyek nem nőnek a klinikai rendellenesség súlyosságáig, de mégis olyan küzdelmet okoznak, amely külső támogatást igényel. A coaching egy modern támogató szolgáltatás, amely a felépülés, a pozitív pszichológia, az éber figyelem és a motivációs interjúk alapelveire összpontosít, hogy segítse az egyéneket a célok elérésében, a pozitív viselkedésbeli változások megvalósításában, a megoldások létrehozásában és a saját erőforrásaik felhasználásában. A coaching az ügyfelek saját cselekedetei által elért eredményekre összpontosít, nem pedig a tünetek csökkentésére vagy a rendellenességek kezelésére. A coaching kiegészítheti a klinikai folyamatokat, illetve segíthet az egyénnek abban, hogy olyan változtatásokat hajtson végre a mentális egészségét befolyásoló tényezőkn, amelyek nem igényelnek klinikai beavatkozást.

Irodalom

Bagdy, E., (2014). Mentális egészség és spiritualitás. *Magyar Pszichológiai Szemle* 69, 4/1 (2014). 643-663.

Buckley, A. & Buckley, C., (2006). *A Guide to Coaching and Mental Health*. The Recognition and Management of Psychological Issues. London, Routledge.

Cavanagh, M., (2005). *Mental-health issues and challenging clients in executive coaching*. Cavanagh M., Grant A. & Camp T., (Eds.) (2005). Evidence-based coaching, Vol 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences. Australia, Brisbane, Australian Academic Press. 21-37.

Durayappah, A., (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* 12, 4 (2011). 681-716.

European Mentoring and Coaching Council, (é.n.). EMCC Code of Ethics. <http://www.emccouncil.org/uk/about.htm> (2024.05.31.)

Fairley, S. & Stout, C., (2004). *Getting Started in Personal and Executive Coaching*. New York, John Wiley & Sons, Inc.

ICF. (é.n.). *ICF Core Competencies*. <https://coachingfederation.org/core-competencies>. (2024.05.28.)

International Coach Federation, (2008). ICF Professional Coaching Core Competencies. <http://www.coachfederation.org/includes/media/docs/CoreCompEnglish.pdf> (2024.06.15.)

Keyes, C. L. M., (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior* 43, 2 (2002). 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197> (2024.06.08.)

Kun Á., (2005). *Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében*. Münnich Á., (Ed.) (2005). A mentális egészséget és egészségmegőrzést befolyásoló tényezők. Debrecen, Didakt Kft.

Mental Health: *Strengthening our Response*. World Health Organization, (2018). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (2024.06.22.)

Price, J., (2009). The coaching/therapy boundary in organizational coaching. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 2, 2 (2009). 135-148.

https://www.researchgate.net/publication/232863177_The_coachingtherapy_boundary_in_organizational_coaching (2024.06.21.)

Reinhardt M., Horváth Zs., Tóth L. & Kökönyei Gy., (2020). A Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle* 75, 2/14 (2020). 217–246.

Skiffington, S. & Zeus, P., (2003). *Behavioral Coaching. How to build sustainable personal and organizational strength*. Roseville, Australia, McGraw-Hill Book Company.

Sperry, L., (2004). *Executive Coaching: The essential guide for mental health professionals*. New York, Brunner-Routledge.

Svrakic D. M., Draganic S., Hill K., Bayon C., Przybeck T. R. & Cloninger C. R., (2002). Temperament, character, and personality disorders: etiologic, diagnostic, treatment issues. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 106, 3 (2002). 189–195.

Zeus, P. & Skiffington, S., (2000). *The complete guide to coaching at work*. Roseville, Australia, McGraw-Hill Book Company.

**A mentálhigiénés szemlélet
interdiszciplináris
környezetben**

Meglepetés katona a diplomaátadón: A mentálhigiénés fordulatról az amerikai hadseregben

Szabó F. Andrea²³

Abstract

In my study, which is situated at the intersection of cultural studies and media studies in the broader context of American studies, I seek to answer the question of how a distinctly American news genre, the „surprise soldier at the graduation ceremony”, could have emerged as a result of attitudinal changes within the US military with a focus on mental health and health behaviour. In a first step, I will briefly describe the relationship between the military and society, and the two typical topoi of the American news media: the hero and the victim. I will then outline the process by which the concepts of military fitness and readiness have taken on new mental health meanings in the wake of the experience of wars in the twentieth and twenty-first centuries. Finally, through the notion of ambiguous loss, I will illustrate the ecological turn that has brought the mental health of military families, as an important determinant of organizational effectiveness and operational readiness, into the view of the American military leadership and the public. In my view, this process constitutes the discursive context in which the „surprise soldier at the graduation ceremony” has become a recurring soft news genre in the U.S. news media.

Key words: US Army, mental health, military readiness, news media, ambiguous loss.

Absztrakt

Tanulmányomban, mely a kultúratudomány és a médiatudomány határmezsgyéjén helyezkedik el az amerikanisztika tágabb kontextusában, arra keresem a választ, hogy milyen, az amerikai hadseregben belüli mentálhigiénés és egészségmagatartás fókuszú szemléletbeli változások eredményeként alakulhatott ki egy sajátosan amerikai hírműfaj, a „meglepetés katona a diplomaátadón”. Első lépésben röviden bemutatom a hadsereg és a társadalom viszonyát, valamint az amerikai hírmédia két jellemző toposzát, a hőst és az áldozatot. Ezt követően felvázolom azt a folyamatot, melynek eredményeképpen a katonai fittség és felkészültség fogalmai új, mentálhigiénés szemléletű jelentéstartalmakat nyertek a huszadik és huszonegyedik század háborúinak tapasztalatai nyomán. Végül a kétértelmű veszteség fogalmán keresztül bemutatom azt az ökológiai fordulatot, melynek hatására a katonacsapadatok mentális egészsége, mint a szervezeti és műveleti hatékonyság egy fontos záloga, az amerikai hadvezetés és a közvélemény látókörébe került. Meglátásom szerint ez a folyamat és fordulat képezi azt a diszkurzív környezetet, melyben

23 Egyetemi docens, PE HTK, Angol-Amerikai Intézet; e-mail: szabo.andrea@htk.uni-pannon.hu

a „meglepetés katona a diplomaátadón” az amerikai hírmédia egy visszatérő puha hírműfajává válhatott.

Kulcsszavak: amerikai hadsereg, mentális egészség, szervezeti és műveleti hatékonyság, hírmédia, kétértelmű veszteség.

1. Bevezető: A meglepetés

A jelenet egy átlagos amerikai középiskola érettségi bizonyítvány átadójának, az amerikai ballagásnak, egyben tanévzárónak helyszínén játszódik, ahol az izgatott végzősök nevük elhangzása után sorban a pulpitusra járulnak, hogy átvegyék bizonyítványukat büszke szüleik és családtagjaik előtt. Valószínűleg egy kicsit már az esti ünneplésen járnak a gondolataik, na meg azon, hogy fel ne bukjanak a széles közönség szeme láttára. A végzős fellép a dobogóra, hogy átvegye iskolai teljesítményének gyümölcsét, amikor – meglepetés! – váratlanul megjelenik egy távoli küldetésen részt vevő, és ezért nem várt katonai egyenruhát viselő édesapja, hogy részese lehessen a nagy pillanatnak. A meglepetés teljes, az öröm kirobbanó, a narrátor hangja érzelmekkel telített, ujjongó vagy elcsukló, a friss végzős érzelmi válaszának megfelelően²⁴.

A jelenetnek bármely, Amerika-szerte nézett hírműsorban szemtanúi lehetünk diplomaátadó ünnepek idején, legyen az országszerte vagy csak helyben, ingyenesen vagy előfizetésért elérhető televíziós csatornán. Az alkalom lehet középiskolai vagy egyetemi diplomaátadó, a katona családtag lehet apa, anya, testvér vagy akár gyermek, aki ott lehet fizikai valóságában vagy virtuálisan a nagy kivetítő képernyőn. A felvétel készülhet mobiltelefonon, házilagos minőségben, lehet az ünnepség hivatalos, nyilvános közvetítésének részlete, vagy műsorkészítő felvétele, amely valószínűleg előzetes egyeztetést kíván. Mint ahogy a nem várt katona meglepetésszerű jelenléte is komoly szervezést kíván, hiszen parancsnokának előre tudnia kell, hogy nevezetes esemény közeleg, engedélyt kell kapnia az eltávozáshoz, távoli szolgálati hely esetén az utazás időigénye is jelentős lehet, titokban kell tartani az ünnepelt előtt, de tudnia kell róla az ünnepség szervezőjének és a felvétel készítőjének. Akármelyik változatról is legyen szó, a helyszín, a szereplők, a forgatókönyv és a cselekmény azonos

²⁴ A YouTube surprise és military keresőszavas keresése számtalan találatot ad, például a WTN HNews 8 egy hírét vagy a U.S. Marine surprises his sister at graduation. De találhatók „best of” válogatások is, többek között a MadLab 2023 legérzelmesebb hazatérő katona összeállítása vagy a The Ellen Show válogatása.

mintázatot mutat. Egy sajátos puha hírműfajról van szó, amely az Egyesült Államok hírmédiájára jellemző.

A „meglepetés katona a diplomaátadón” műfaj pozitív érzelmi töltetű, felemelő és hazafias. A távolban a hazáját szolgáló, önfeláldozó katona váratlanul megjelenik egy fontos szerettének mérföldkő eseményén, hogy részese lehessen annak. Az öröm, az összetartozás élménye uralkodik, melyet a hadsereg, mint munkaadó nyilvánvalóan támogat, hiszen a kiküldetését teljesítő katona e nélkül nem lehetne ott. Mind összetartozunk, részesei vagyunk a mieink életének, a nemzet egy nagy család, és a hadsereg elismeri és nagyra becsüli mind a távolban szolgálatot teljesítő katonát, mind az otthon maradt családtagok áldozatát – szól az üzenet – hiszen a katonacsaládok is áldozatot vállalnak azzal, hogy szerették a távolban a hazát szolgálja.

Jelen dolgozatban azt vizsgálom, hogy milyen kulturális környezetben született meg ez a jellegzetesen amerikai hírműfaj, és főleg, hogy mi köze ahhoz a mentálhigiénés fordulathoz, mely a 2000-es években kezdődött el az Egyesült Államok haderőinek körében. A témaválasztás sok tekintetben a véletlen műve. Egy korábbi kutatásom arra irányult, hogy feltárjam, az amerikai hírmédia milyen médianarratívák keretében jeleníti meg az amerikai hadsereget. A kutatás távolabbi célja a NATO szövetséges országok joggyakorlatainak feltérképezése egy nemzetközi kitekintés keretében, továbbá egy nemzetközi összehasonlítás alapjainak megteremtése a hazafias nevelés társadalmi beágyazottságának megértéséhez. Számos tudományterület vizsgálja a hadsereg, a társadalom, a kultúra és a politika viszonyát a történelmi, társadalmi, politikai, kulturális és etikai dimenziók holisztikus megértésének érdekében. Tanulmányom a kultúratudomány és a médiatudomány határmezsgyéjén helyezkedik el az amerikanisztika tágabb kontextusában: arra keresi a választ, hogy milyen, az amerikai hadseregen belüli mentálhigiénés és egészségmagatartás fókuszú szemléletbeli változások teremtettek teret a „meglepetés katona a diplomaátadón” hírműfaj formaöltésének.

Nem célom tehát magának a műfajnak a történelmi feltárása, kategorikus leírása vagy műfajváltozatainak beazonosítása. Sokkal inkább célom annak megértése, hogy milyen kultúraváltozás áll annak a hátterében, hogy a műfajt meghatározó szemléletmód tematikus elemei egy egységes műfajalkotó narratívává álljanak össze az Egyesült Államokban. Különösen elgondolkodtató az új műfaj létrejötte két okból: egyrészt a földrajzi közelség, kulturális és nyelvi hasonlóság ellenére a műfaj nem honosodott meg a kanadai hírmédiában; másrészt az amerikai

közvélemény és a fegyveres erők között jelenleg szakadék húzódik, a civilek nem értik a hadsereget és a szolgálatot teljesítőket (TAYLOR et al., 2011), és nem léteznek olyan ösztönzők, melyekkel olyan új hírműfaj(ok) megteremtésénél lehetne előmozdítani, amelyek pozitív képet alkotnak a katonaságról. Nem elképzelhetetlen, hogy az egyes hírek létrejöttét támogatja az amerikai haderők vezetése (a komplex szervezési feladatok engedélyezése és végrehajtása nem is elképzelhető a támogatása nélkül), de közszolgálati televíziós csatorna híján beleszólása nincs, vagy elenyésző a kereskedelmi társaságok hírműsorszerkesztési döntéseibe. Így a műfaj meggyökerezett jelenléte egyrészt a specifikus amerikai kontextusban értelmezhető, másrészt nagy valószínűséggel egy önfenntartó folyamat része, mely a kulturális beágyazottság megértése nélkül nem egyszerűen megismételhető jógyakorlat.

A következőkben először röviden bemutatom a hadsereg és a társadalom viszonyát az Egyesült Államokban, különös tekintettel a hadsereg munkaerő-vonzó (azaz toborzó) képességére, valamint az amerikai hírmédia két jellemző toposzára, a hőst és az áldozatot, melyekkel a katonák médiaképét rajzolják. Ezt követően felvázolom azt a folyamatot, melynek eredményeképpen a katonai fittség és felkészültség fogalmai új, mentálhigiénés szemléletű jelentéstartalmakat nyertek a huszadik és huszonegyedik század háborúinak tapasztalatai nyomán. Végül a kétértelmű veszteség fogalmán keresztül bemutatom azt az ökológiai fordulatot, melynek hatására a katonacsaládok mentális egészsége, mint a szervezeti és műveleti hatékonyság egy fontos záloga, az amerikai hadvezetés és a közvélemény látókörébe került. Ez a folyamat és fordulat képezi azt a diszkurzív környezetet, melyben a „meglepetés katona a diplomaátadón” az amerikai hírmédia egy visszatérő puha hírműfajává válhatott.

2. A hadsereg és médiaképe

2.1. „El kell menni katonának ...”

A hadsereg kulcsfontossággal bír az amerikai intézményrendszerek között. A nemzetközi szintéren fontos nemzetbiztonsági feladatokat lát el, belföldön munkahelyet és szakképzést biztosít, szerepet vállal a fiatalok (főként a fiatal férfiak) szocializációjában és a bevándorló csoportok amerikanizációjában, de emellett nemzeti szimbólum és a nemzeti identitás forrása is. Ahogy Enloe (1996) is rámutat, az Egyesült Államokban a hadsereg *„különleges helyet foglal el a közsférában, [...] szorosabban kötődik a hazafisághoz, a nemzet sorsához és méltóságához, mint [...] a nemzeti törvényhozás”* (ENLOE, 1996: 261., saját fordítás)²⁵. Ezért is állítja, másokkal összhangban, hogy az USA-ban a nemzeti lojalitás és identitás „militarizált”.

Ennek ellenére az Egyesült Államok, a többi NATO-tagországhoz hasonlóan, komoly létszámhiánnyal küzd, amióta 1973-ban bevezették az önkéntes, hivatásos hadsereg intézményét. Az elmúlt évtizedekre jellemző, hogy átlagosan közel 1,5 millió katona teljesít aktív szolgálatot, kb. 40%-uk a szárazföldi, közel negyedük a tengerészeti és légi haderőnemeknél, kb. 10%-uk pedig a tengerészgyalogság kötelékében (BRAY et al., 2014:6). Az újoncok száma azonban tartósan csökkenő tendenciát mutat, annak ellenére, hogy számos gazdaságilag nehéz időszakot kellett az amerikai társadalomnak átvészelnie az elmúlt 50 évben.

Ennek pedig – a várakozások szerint – pozitív hatással kellett volna lennie a toborzásra. A lehetséges jelentkezők száma azonban nemhogy nem nőtt, hanem egyenesen csökkent: a 18–24 éves korosztály több mint 70%-a eleve alkalmatlan a katonai szolgálatra egészségügyi vagy egészségmagatartásbeli okokra visszavezethetően, a belépők felkészítése hosszabb időtartamot vesz igénybe, és korábban nem tapasztalt kihívásokkal jár.

Sokan sokféleképpen magyarázták a katonai pálya vonzerejének csökkenését. Az egyéb pályák által kínált anyagi lehetőségek, különösen a technológia és kiemelten az információs technológia területén, az egyik leggyakrabban megnevezett ok. Mások, olykor az újságírói vagy politikusi túlzást sem nélkülözve,

²⁵ “a special place in the public realm, [...] more intimately bound to patriotism, to the fate and dignity of the nation than [...] the national legislature” (ENLOE, 1996: 261).

a katonai kultúra és a hagyományok eróziójával együtt járó elférfiatlanodási folyamatot okolták (BROWN, 2007). Egyre nagyobb arányban jelennek meg nők is a hadseregben, csakúgy, mint egyéb látható (pl. afroamerikai és spanyolajkú) vagy láthatatlan kisebbségek (pl. szexuális identitás alapú kisebbségek). Ezek a hangok és adatok leginkább azt jelzik, hogy az 1990-es évek óta a hadsereg viszonyulása a férfiaság hagyományos és harci fogalmaihoz változik (BROWN, 2007: 14). Megint mások abban látták a toborzás sikertelenségének okait, hogy az amerikaiak a katonai szolgálatra csak egy lehetséges gazdasági választási lehetőségként tekintenek a számos alternatíva között. Már nem hivatásnak látják, hanem munkahelynek. Az USA világszintű katonai szerepvállalása melletti elkötelezettség is folyamatosan csökken az amerikaiak körében, csakúgy, mint a hazafias érzésekhez vagy a családi hagyományokhoz való ragaszkodás (pl. FARIS, 1984; MACLEAN és ELDER, 2007).

Számos okból dönthet valaki úgy, hogy a katonai szolgálatot választja: a leggyakoribb ok gazdasági természetű (a hadsereg által kínált stabil munkahely, a megbízhatóan rendszeres jövedelem, a lakhatás és az egészségügyi ellátás). Demográfiai szempontból az amerikai hadsereg közel fele fiatal, 25 év alatti férfi, közel háromnegyede fehér, 80%-a legfeljebb középfokú végzettséggel rendelkezik. Több mint fele házas (53%), ami magasabb arány, mint az azonos korú amerikaiak körében (BRAY et al., 2014:6). Az érzelmi indokok is jelentős szerepet töltenek be az újoncok döntésében. A családi hagyományok folytatása egyértelműen meghatározó: nagyobb valószínűséggel jelentkeznek olyan családból, ahol a katonai szolgálatnak múltja van. A kalandvágy, az utazás, az új kultúrák megismerése, valamint a hazaszeretet és a szolgálat iránti elkötelezettség is jellemző. Az erős hazafias érzés és a szabadságjogok védelme különösen motiváló az Egyesült Államokban. A hadsereg strukturált környezete és az összetartozás érzése is többek számára vonzó. Sokan a fegyelem, a vezetői képességek és a felelősségtudat fejlesztésének lehetőségét látják a katonai életmódban. Nem utolsó sorban a katonai szolgálat állampolgársági és bevándorlási előnyöket is nyújthat az újoncoknak. Ezen kívül a középiskolai képzésben megjelenő motiváló tényezők is segíthetik egy tanuló pályaelektíváját (BARÓTI és MÉSZÁROS, 2015).

A bonyolult összefüggésrendszer a professzionális hadsereg vonzereje, a közbizalom és a társadalmi környezet között már régóta ismert. Az elmúlt három évtizedben azonban ezek szorosán összefonódtak a hadsereg készenléte és műveleti hatékonysága miatti aggodalmakkal, valamint a közvélemény alakításának kérdéskörével is.

2.2. Hősök és lúzerek

Az amerikai hadseregbe vetett közbizalom a közelmúltban több mint két évtizedes mélypontját érte el (YOUNIS, 2023). A 9/11-es terrortámadásokat követően egészen 2020-ig a megkérdezett amerikaiak több mint 70%-a bízott a hadseregben, 2021-ben 69%-a, 2023-ban azonban mindössze már csak 60%-a. Bár más közintézmények esetében is megfigyelhető a bizalom csökkenése, a hadsereg esetében ez a hadsereg belső válsága körüli aggodalmakkal párosul.

Az elmúlt évtizedben a hadsereg az ún. kultúrháborús viták keresztjére került: a reprodukciós jogok szövetségi támogatása a hadseregben szolgálók számára, a nők és más kisebbségek alulreprezentáltsága a szenior vezetésben, valamint a katonai bázisok átnevezése hangos vitákat gerjesztenek, különösen a közösségi médiában. A hadsereg hagyományosan a férfiak és a hegemon (fehérbőrű, heteroszexuális) férfiasság terepe volt, de az elmúlt fél évszázadban, amely egybeesett a kisebbségek diszkriminációja elleni harccal, valamint az egyenjogúsítási törekvésekkel, az önkéntes, professzionális hadseregnek alkalmazkodnia kellett a civil társadalomban megfigyelhető tendenciákhoz, és ez alapján újjáépítenie a szolgálatról alkotott elképzeléseket.

Ismert, hogy a médiaképek és a medianarratívák jelentős befolyással bírnak a közvéleményre. Noha az amerikai hírműsorokban kirajzolódó kép az amerikai hadsereget implicit módon a nemzeti lojalitás és identitás megtestesítőjeként ábrázolja, nem hallgatja el annak nehézségeit: a kultúraváltás belső ellentmondásait, egyes nemzetvédelmi feladatok terhét és újszerűségét, valamint a hadsereg létszámgondjait (SZABÓ, 2023). Mindemellett, noha elterjedt az a nézet, hogy a hírmédia részben kitöltheti azt az információs űrt, amelyet a személyes tapasztalat hiánya okoz, bizonyított, hogy a hadseregről és a katonai szolgálatról rajzolt kép gyakran felszínes és sztereotip (pl. PARROTT et al., 2021).

Ezt támasztja alá, hogy a hadsereg kötelékéből kilépő katonák közül például tízből nyolc úgy véli, hogy az amerikai közvélemény nem érti a katonák és családjaik problémáit (BLAISURE, 2016: xv). Ez annak a fényében nem meglepő, hogy a hadsereg társadalmi megítélését elsősorban a média által közvetített kép és nem a közvetlen, személyes tapasztalat (LÓDERER, 2014), de főleg nem a haderők objektív képességei határozzák meg. Miután a sorkatonai szolgálatot felváltotta az önkéntes, professzionális haderőre való áttérés, a hiedelem alapú, akár politikai vagy egyéb manipuláció eredményeképpen formálódó megítélés tért nyert a személyes tapasztalaton alapuló megítélés ellenében.

A hadsereg az Egyesült Államokban is egy különös értékrenden alapuló, zárt csoportnak tűnik, sajátos kultúrával, viselkedési és magatartási szabályokkal. Donald Trump, az Egyesült Államok 45. konzervatív elnökének (2016-2020) egy elhíresült állítólagos megnyilatkozása jól összefoglalja az amerikai közember értetlenségét a katonai kultúrával szemben. A baloldali *The Atlantic* így írt Trump egy meghíusult katonai temetőben tett látogatásáról, amely egy első világháborús, európai megemlékezés része lett volna.

Amikor Donald Trump elnök 2018-ban lemondta a Párizs melletti Aisne-Marne amerikai temetőben tett látogatását, az esőre fogta az utolsó pillanatban hozott döntést, mondván, hogy „a helikopter nem tudott repülni”, és a Secret Service nem vitte volna oda. Egyik állítás sem volt igaz.

Trump azért vetette el a látogatás ötletét, mert attól tartott, hogy a haja zilált lesz az esőben, és mert nem tartotta fontosnak, hogy tisztelegjen az amerikai háborús halottak előtt – állítja négy, az aznapi megbeszélésről első kézből tudó személy. A tervezett látogatás reggelén a vezető beosztású munkatársakkal folytatott beszélgetés során Trump azt mondta: „*Miért kellene elmennem abba a temetőbe? Tele van lúzerekkel.*” Ugyanezen az utazáson egy másik beszélgetésben Trump „balekoknak” nevezte azt a több mint 1800 Belleau Woodnál életüket vesztő tengerészgyalogost, amiért megölték őket. (GOLDBERG, 2020; saját fordítás)

Joe Biden, Trumpot váltó demokrata amerikai elnök 2024-ben ellátogatott a fent említett katonai temetőbe, kijelentve, hogy büszkeséget és tiszteletet („*pride and reverence*”) érez az elesett hősök láttán (OLORUNNIPA et al., 2024). Biden döntése, hogy ellátogat a katonai temetőbe, és hogy politikai riválisával szemben határozottan ellentétesen nyilatkozik, egyértelműen szimbolikus üzeneteket közvetít.

Miközben a hadsereg és a katonák szimbolikus és sztereotip módon jelennek meg az amerikai közbeszédben, a hús-vér katonák valódi problémái sokáig nem jutottak el a köztudatba. A veteránok közel fele például arról számol be, hogy a katonaságból való kilépés után feszültséget tapasztal a családi életben, 47%-uk azt mondja, hogy gyakran vannak dühkitöréseik, és közel egyharmaduk (32%) vall arról, hogy voltak olyan időszakok, amikor semmi sem érdekeltte őket. Azok, akik harci tevékenységekben vettek részt, pszichológiai és kapcsolati problémákról számolnak be: több mint felük beszél érzelmi traumáról, és sokan számolnak be arról, hogy a nyomasztó élményeket emléketörések vagy alvászavarok formájában élik át újra. Körülbelül minden hatodik friss

veterán súlyos sérüléseket szenvedett a katonai szolgálat során, és e sérülések többsége harccal kapcsolatos. Közel felük számol be arról, hogy ismer valakit, akit megöltek a hadseregben (BLAISURE, 2016: xv).

3. Jellemhibától a mentális egészségig

3.1. Az amerikai hadsereg hírmédiaképe: A hős katona áldozata

A katona, mint egyén, jellemzően két média toposz formájában jelenik meg az amerikai hírmédiában: a katona, mint bátor és önfeláldozó hős (ld. Biden nyilatkozata), és a katona, mint áldozat, ideértve a társadalom, a hadsereg, mint intézmény és a politika áldozatát (ld. Trump állítólagos „lúzerek” és „balekok” megjegyzése, amely nem az áldozat tényét tagadta, csupán annak jelentését, értelmét kérdőjelezte meg).

„*A legnagyobb áldozat*” (*the greatest sacrifice*) az egyik leggyakoribb szófordulat az amerikai emlékezés napi ünnepi beszédekben és tudósításokban, mellyel az életüket vesztett katonák előtt tisztelegnek. Ugyanakkor az áldozati szerep a vietnámi háború óta gyakran kapcsolódik a nem fizikai sérülés fogalmához.

Hornyák (2022) összefoglalása szerint a harctevékenységekhez kapcsolódó stressz és a katonák pszichés összeomlása már az ókorban is ismert volt. Az ókortól fogva irodalmi művekben, krónikákban és feljegyzésekben is megjelenik a csaták és háborúk alatt, illetve után fellépő pszichés tünetek leírása (pl. visszatérő rémálmok, emléketörések, lehangoltság), még ha elszigetelt esetekben is. Az irodalmi szövegekben a jelenségek egyrészt a véres ütközetek, másrészt a harctéri nélkülözések – például a megszokott környezet vagy a család hiánya – következményeként jelennek meg (VÖLGYI, 2018). Az irodalom mellett a nyomtatott sajtó, és így a szélesebb közönség is az első világháború idején kezdett tömegesen foglalkozni a harcból hazatért katonák lelki sérüléseivel, különösen Nagy-Britanniában²⁶.

26 Lásd: Leese, P. (2002). *Shell Shock: Traumatic Neurosis and the British Soldiers of the First World War*. New York, Palgrave MacMillan; Downing, T. (2016). *Breakdown: The Crisis of Shell Shock in the Somme*. London, Little, Brown; Linden, S. (2016). *They Called It Shell Shock: Combat Stress in the First World War*. Solihull, Helion & Co; és Hodgkinson, P. (2016). *Glum Heroes: Hardship, Fear and Death—Resilience and Coping in the British Army on the Western Front, 1914–1918*. Solihull, Helion & Co.

Noha a sérülés ténye az első világháború óta elfogadott, annak természetét, okait és enyhítését többféle modell írta és írja le ma is. Az első átfogó megfigyeléseket és tanulmányokat a traumás stresszről az első világháború idején végezték; igaz, ekkor még eleinte a háború elkerülésének vágyát feltételezték mögötte, míg később fizikai eredetet tulajdonítottak neki, mint azt a gránátosok, *shell shock* fogalma is tükrözi (O'BRIEN, 1998; VAN DER KOLK et al., 1996). Szintén az első világháború idején, de német területen megjelent egy olyan elképzelés is, mely szerint a stressz oka egyfajta jellemgyengeségben keresendő, amely bátorítással orvosolható (HORNYÁK, 2022: 50).

Változást az 1950-es évek paradigmaváltása hozott, mely a katonai pszichológia szerepének, feladatának és lehetőségeinek megítélését érintette. A második világháborút követő nyugtalan béke időszakában, különösen a koreai háború során szerzett tapasztalatokból az amerikai hadvezetés azt a tanulságot vonta le, hogy szükség van a katonai pszichológia szisztematikus tanulmányozására, különösen olyan területeken, mint az agymosás, a tömegkommunikáció és a meggyőző kommunikáció. A hidegháború időszakában az amerikai hadsereg azt hangsúlyozta, hogy a háború pszichológiai küzdelem is: *„a győzelem nemcsak a katonai fölénytől függ, hanem az ellenség gyengítését célzó pszichológiai stratégiaalkotástól is”* (MUKHERJEE és KUMAR, 2020: 6). Így a pszichológusok feladata az újoncok kiválasztásán és feladataik meghatározásán, valamint a katonai személyzet mentális egészségügyi problémáinak kezelésén (SELIGMAN és FOWLER, 2011) túl egyre inkább arra is kiterjedt, hogy *„az egyéni személyzet és a katonai kollektíva harci erejé[t] és harckészültségé[t] előmozdít[sa]”* (PAGE, 1996: 383). A vizsgálatoknak fontos része az érzelmi intelligencia felmérése is, amit már az iskolarendszerben fejleszteni kell (MÉSZÁROS és SZALÓKI, 2023). Vagyis a hadsereg mentális állóképességének erősítése hadrendvédelmi feladattá vált.

Ennek ellenére a vietnámi háborúból hazatérő amerikai katonák esetében a műveleti területen szokásos szerhasználat következményeit, valamint a harci szolgálatot teljesítők polgári életbe való visszatérésekor megtapasztalt problémáit az amerikai hadsereg, csakúgy, mint korábban az írók, újságírók és a közvélemény, az egyének gyengeségének tekintette. Élt még az a vélekedés, hogy nem valódi, fizikai betegségről van szó, hiszen csak fejben van, vagyis egyfajta jellemhiba eredménye (HORNYÁK, 2020: 50–51). Csak a hosszú háború (*Long War*), azaz a 9/11 után indított iraki és afganisztáni háborúk világítottak rá az aktív szolgálatot teljesítők tömeges egészségmagatartási problémáira. A hazatérő veteránok 10-15%-ában jelentek meg a szorongás, a depresszió

tünetei, a drogfüggőség, viselkedésbeli vagy pszichoszociális zavarok, melyeket gazdag szakirodalom dolgoz fel (PENCAK, 2009: 327–330). Ezeket később többen az erkölcsi sérülés fogalmával magyarázták.

Crevens (2012) szerint az erkölcsi sérülés fogalma az iraki és afganisztáni háborúkat követően kezdett formát ölteni, miután a kutatók aggodalmai egyre inkább fokozódtak a háború etikai és morális következményei, valamint ezek katonákra gyakorolt hatásai miatt (pl. LITZ et al., 2009). Noha a szolgálatot teljesítő katonák ki vannak képezve arra, hogy olykor olyan dolgokat is meg kell tenniük, amelyek nem egyeztethetők össze a hitükkel vagy erkölcsi kódexükkel (DRESCHER et al., 2011), amikor ez mégis megtörténik, belső konfliktust élnek át. Ez lehet saját vagy mások viselkedésének következménye, mert például az egyén tétlen maradt vagy szemtanúja volt mások olyan tettének, amely ellentmond erkölcsi meggyőződésének és elvárásainak (MAGUEN és LITZ, 2012). A vezetők, társak vagy megbízhatónak vélt civilek árulása, a deklarált erkölcsi elveik be nem tartása, a rossz bánásmód, a civil lakosság tulajdonának elpusztítása, szexuális támadások és baráti tűz is okozhat erkölcsi sérülést. Maguen és Litz (2012) úgy véli, hogy van átfedés a poszttraumás stressz zavar és az erkölcsi sérülés között, hiszen hatásaikban és a rájuk adott viselkedéses válaszokban sok a hasonlóság.

Így, míg az ókori irodalomban a katonák lelki sérülései elszigetelt megjegyzésekben jelentek meg, mint a fizikaiak egy következménye, a huszadik század háborúi során egyre inkább a közbeszéd, majd a tudomány figyelmének előterébe kerültek. Valódi paradigmaváltás abban, hogy mit jelent a sérülés és mit az áldozat, azonban akkor következett be, amikor a hadsereg elkezdte hadrendvédelmi feladatának tekinteni nemcsak az egyes katonák fizikai, hanem mentális egészségének védelmét is.

3.2. Hatékony hadsereg: A katonai fittség újraértelmezése

Napjainkban az amerikai katonai orvosok nem csupán harci sebészetet tanulnak, hanem a pszichés jóllét aspektusait feltáró kutatások tanulságait is megismerik. A katonák egészségügyi ellátása épít az első két világháború, illetve a békeidőben folytatott, a katonák mentális egészségét érintő kutatásokra, a vietnami háború, az öbölháború, valamint az afganisztáni és az iraki háború tapasztalataira is. Ennek eredményeképpen az elmúlt két évtizedben új jelentést nyert a fittség fogalma, továbbá számos előremutató modell és program született

arra, hogy a katonák fizikai fittsége mellett a mentális állóképességüket is fejlessze.

Hagyományosan a haderő felkészítése és felkészültsége testi, fizikai jellemzőkre összpontosít, melyek olyan komponenseket foglalnak magukban, mint az erő, az állóképesség, a rugalmasság és a mobilitás (ROY et al., 2010). Az iraki és afganisztáni katonai feladatok azonban kikényszerítették a fitnessz fogalmának kibővítését úgy, hogy az kiterjedjen az emberi viselkedésre is. Ennek eredményeként a fittség szélesebb körű, holisztikusabb koncepciója, az úgynevezett „teljes haderő fitnessz” (*Total Force Fitness*) nyert teret George Casey tábornok 2008-ban elkezdett erőfeszítéseinek hatására. Az általa kidolgozott program egyaránt kiemelte a fittség fizikai, érzelmi, szociális és lelki elemeit (CASEY, 2011).

Az amerikai hadsereg egészségügyi szolgáltatója hivatalos honlapján így ismerteti a koncepciót: A *Total Force Fitness* koncepció a szolgálat tagjainak teljes egészségére összpontosít a karrierjük során, összekapcsolva a fittség nyolc dimenzióját az egészség, a teljesítmény és a készenlét holisztikus optimalizálása érdekében.

Ha csak egy dimenziót, vagy akár kettőt vagy hármat, például a fizikai alkalmasságot, a megelőző ellátást és a táplálkozást javítjuk, akkor nem vesszük figyelembe azokat a kapcsolatokat, amelyek együttesen vezetnek a jólléthez.

Az összes terület szerepet játszik az optimális egészségben és teljesítményben. Egyes egyéneknek nagyobb figyelmet kell fordítaniuk egy-egy terület erősítésére. Például egy, a fizikai egészségének abszolút csúcán lévő szolgálati tag teljesítményét még mindig befolyásolhatják a pénzügyi problémák, vagy az, hogy elszigeteltnek érzi magát egy új szolgálati helyen. (Health.mil; saját fordítás)²⁷

A *Total Force Fitness* nyolc fittségi területet nevez meg, ezek: fizikai fittség, környezeti fittség, orvosi és fogászati prevenciós fittség, táplálkozási fittség, szellemi fittség, pszichológiai fittség, szociális fittség és pénzügyi fittség. Dodge multidimenzionális jóllét (2012 id. SASS et al., 2022) felfogása összhangban áll a fittség többoldalú megközelítésével. Jól azonosítható a párhuzam az általa kiemelt jóllétterületek és a fittség fenti nyolc területe között. A fizikai, kognitív,

27 The Total Force Fitness concept focuses on a Service Member's entire health throughout their career, connecting eight dimensions of fitness to optimize health, performance and readiness holistically. Enhancing just one dimension, or even two or three, like physical fitness, preventive care and nutrition, misses the connections that collectively lead to wellness. All the domains play a role in optimal health and performance. Some individuals may need to focus more attention on strengthening one area. For example, a Service Member in the absolute peak of physical health can still have their performance impacted by financial problems, or by feeling isolated in a new duty station.

pszichológiai és szociális területek elkülöníthető, de egymással összekapcsolódó szerepet kapnak a jóllét észlelésében. Továbbá hangsúlyozza a dinamikus egyensúly biztosításának jelentőségét az észlelt források és a kihívások, követelmények szempontjából, melyben szervezeti keretek között a vezetői támogatás jelentősége is hangsúlyozott.

A fordulat katalizátora az a szemléletváltás volt, melyet Bray és munkatársai (2014) is kiemelnek. Átfogó elemzésükben rámutatnak, hogy az aktív katonák körében tapasztalt kábítószerrel való visszaélést, egészségi állapotot, egészségmagatartást, valamint mentális egészségügyi problémáik jellegét és mértékét integratív módon szükséges vizsgálni. Kiemelik, hogy ezek mind hatással vannak az aktív szolgálatot teljesítő fegyveres erők hatékonyságára és készségére. Vagyis az egyes katonák pozitív egészségmagatartása és mentális egészsége a hadsereg felkészültségének és hatékonyságának záloga, amely a hadsereg vezetőinek ez irányú elköteleződését is szükségessé teszi.

Ma az amerikai hadsereg minden haderőneme a harci műveleti stressz kontroll (*Combat Operational Stress Control - COSC*) alapelvét követi a szabályzataik és szakpolitikáik kialakításakor. A kontroll szó különös jelentőséggel bír, hiszen éppen arra hívja fel a figyelmet, hogy minden vezetőknek felelőssége aktív lépéseket tenni az irányba, hogy a fizikai és mentális stresszt elfogadható határokon belül tartsa (BLAISURE, 2016: 121). Ennek az alapelvnek az újszerűsége abban rejlik, hogy érdekeltté teszi a szervezetet a gyors és hathatós prevenciók tevékenységben és támogatásban: egyrészt a hadsereg érdekében áll feltárni és hatékonyan kezelni az egyes katonákat veszélyeztető stresszforrásokat, mert azok a katonák teljesítőképességére negatívan hathatnak, csökkentve a szervezet műveleti hatékonyságát, továbbá, mert idővel ezek mentális rendellenességekké (pl. PTSD) szerveződhetnek, tovább erodálva a szervezet sikerességét. Másrészt az elv eltávolítja a társadalmi stigmát: a támogatás vagy segítség igénye és kérése nem karaktergyengeségből eredő nyafogás („whining”), hanem a hatékonyság iránti elkötelezettség jele. Akárcsak a fizikai sérülés, a „láthatatlan” lelki sérülés is gyorsabban gyógyul megfelelő szakértelem mellett. Harmadrészt az alapelv ökológiai szemlélete kijelöli az egységvezető felelősségi körét, bevonja az érintett katona társait és családi kapcsolatait a megoldás keresésébe az egészségügyi személyzet mellett. A mentális egészség és a pozitív egészségmagatartás nem csupán az egyén problémája és felelőssége.

3.3. Ökológiai fordulat: katona a családban

A hadsereg arculata az elmúlt évtizedekben sokat változott. A katonák nagyobb valószínűséggel házasok (kb. 53%), mint a korábbi években (1973-ban körülbelül 41%-uk volt házas). Továbbá, nagyobb valószínűséggel házasok, mint a hasonló korú civilek. Ezek az adatok önmagukban is arra intenek, hogy külön figyelmet kell szentelni a katonacsaládoknak; szükségesnek tűnik megérteni a szolgálatot teljesítők kapcsolatrendszerét intim partnereikkel, gyermekeikkel és a távolabbi kapcsolataikkal. Az aktív szolgálatot teljesítők mellett ma az Egyesült Államokban körülbelül 22,5 millió leszerelt katona (veterán) és – óvatos becslések szerint – 38 millió hozzátartozó található. A 2000-es évek elejétől kiterjedt kutatások foglalkoznak a veteránok, leszerelt katonák mentális egészségével, melyek újra és újra megállapítják, hogy sajátos szükségletekkel, valamint erősségekkel is rendelkezik ez a három populáció.

Nem utolsósorban a nők változó szerepe a hadseregen belül újabb alapvető kihívásokat jelent (BLAISUR, 2016: xv): a katonanők tömeges megjelenésével számos feladatkörben újra kell gondolni, hogy a nők sajátos szükségletei milyen módon jelennek meg a hadsereg szervezetében (a várandós katonanők egyenruháitól egészen addig, hogy a családtámogatási rendszer képes-e azt a helyzetet kezelni, hogy az anya az, aki háborús övezetben teljesít szolgálatot). Ahogy egy kutató fogalmaz: „*A katonai családok jólléte nemzeti ügy*” (ROSETTO, 2015: 249)²⁸.

A közelmúltban hangsúlyosan megjelentek az olyan kutatások, melyek a bevetések során az otthon maradó családok által megtapasztalt stresszre és kihívásokra fókuszálnak (MANSFIELD et al., 2010). A katonai gyakorlatok, a ki- és továbbképzések, áthelyezések, külföldi tartózkodás, a katonai élet olyan aspektusai, mint például a sérülés vagy halál fokozott kockázata, vagy a bevetések miatti távollétek, jelentősen befolyásolhatják a katona családtagjainak pszichológiai és fizikai jóllétét (BURRELL et al., 2006). Figyelem irányult a családok szétválasztása miatt megtapasztalt stresszre is, mely egyaránt igaz az otthon maradt családtagokra és a távol szolgálatot teljesítőkre²⁹.

28 The well-being of military families is a national concern.

29 Bray et al. (2011) kutatásai rámutatták, hogy a házastárs jelenléte stabilizáló erőként hat: azok a katonák kisebb mértékben mutattak mentális egészségük vagy egészségmagatartásuk negatív változására mutató jeleket, akik nem egyedül, hanem házastársuk kíséretében teljesítettek a távolban szolgálatot.

4. Bevetésen a katonacsalád

Az otthontól és a családtól való elszakadás, a kiképzés, a sorozatos bevetések, a sérülés vagy halál veszélyeivel való huzamos szembenézés, a harc és a harccal kapcsolatos traumák a hadszíntéren, a társak támogatása és a hazatérés utáni reintegráció, valamint mindezek következményei összetett folyamatok úgy a szolgálati tagok, mint családjaik számára (ADLER, BLIESE és CASTRO, 2011; MACDERMID, WADSWORTH és RIGGS, 2011; RIVIERE és MERRILL, 2011). Nem meglepő módon éppen ezért különösen a reintegráció kapott kiemelt figyelmet a katonacsaládokat fókuszba állító kutatásokban.

Korábban is ismert volt, hogy a harci bevetést követően a civil életbe való visszatérés óriási terhet ró a szolgálatot teljesítőkre, a közelmúltban azonban megváltozott a reintegráció dinamikája, amely fokozott terhet jelent. Az iraki és afganisztáni konfliktusok előtt a katonákat az előretolt harci területekre vezényelték, akik innen viszonylag biztonságos katonai bázisokra tértek vissza, hogy feltöltődjenek, pihenjenek és regenerálódjanak, valamint új utasításokat kapjanak. A harci bevetést követően a katonák hosszú utat tettek meg hazafelé, ami lehetővé tette a fokozatos dekompressziót. Ezzel szemben az öbölháborús és az azt követő küldetések folyamatos éberséget igényelnek a harci színtér sajátosságai miatt. Ehhez járul még az is, hogy az átmenet a harci tevékenység és a hazatérés között rendkívül lerövidült; előfordul, hogy csak napok választanak el tűzharcot családi együttléttől. Az állandó éberség és agresszivitás azonban, amely a túlélés és a küldetés sikeres teljesítésének záloga lehet, nem egyszerűen „kikapcsolható” a hazatérést követően. Egy-egy ilyen átállás akár hónapokat vehet igénybe, gyakran a hazatérők a meglévő programokon túlmenő segítségre is szorulhatnak (IOM, 2013). A Nemzeti Gárda egy előremutató, COSC alapelveken nyugvó programja éppen ezért már nem csupán a bevetés előtt, hanem utána is egy-egy elvonulás keretében készíti fel a változásra a bevetésen szolgálatot teljesítőket és gyakran családtagjaikat (BRAY et al., 2014: 10-11).

Huebner és munkatársai (2007) azt vizsgálták, hogy egy szülő háborús övezetben megvalósuló szolgálata milyen módon befolyásolja a családi kapcsolatrendszeret. Úgy vélték, különösen fontos a bizonytalanság érzésének hatásait prevenciók céllal feltérképezni olyan családokban, ahol a gyermekek és fiatalok megküzdési stratégiái még kialakulóban vannak. Szituációs megközelítésük érzékletesen vázolja fel, hogy a bizonytalanságérzés mennyiféleképpen hatja át egy katonacsalád életét. Először is, amint felmerül

a katonai beavatkozás szükségessége, az egész család előtt felrémlik annak a lehetősége, hogy a katonaszülőt is oda vezényelhetik (PINCUS et al., 2004). Amennyiben egy dátum már adott, annak a lehetősége, hogy ez változik és későbbre tolódik, ugyancsak adott, ami egyben azt is jelenti, hogy a búcsúzás folyamatát meg kell ismételni. A családtag kiküldetésével a családnak újra kell szerveznie rutinját, anélkül, hogy tudnák az átmeneti időszak hosszát.

A gyakorlati teendőkkel kapcsolatos bizonytalanság mellett azonban a családtagoknak azzal is meg kell küzdeniük, hogy egyszerre érezhetnek büszkeséget és bűntudatot azért, hogy boldogulnak a távolban szolgáló családtag nélkül (PINCUS et al., 2004). Egy katonai bevetés ideje alatt a kommunikációs kapcsolattartás szakaszos lehet, így a bizonyosság, hogy a családtag biztonságban van, és a bizonytalanság, hogy baj érheti, felváltva van jelen a család életében (WAYNICK et al., 2005). Az esetleges média beszámolók a háborús konfliktusról, különös tekintettel arra, hogy a média hajlamos a negatív eseményeket és jelenségeket kiemelni, tovább erősíthetik a bizonytalanságérzetet. A hazatérés időpontja, csakúgy, mint az indulásé, ugyancsak változhat annak bejelentésétől fogva, tovább erősítve a bizonytalanság érzését.

A korábbi kutatások számos mentálhigiénés jelenségre rámutattak az olyan fiatalok körében, akiknek egyik szülője bevetésen vesz részt, úgymint depresszió (HILLENBRAND, 1976; JENSEN et al., 1996; LEVAI et al., 1995), megváltozott viselkedés (HILLENBRAND, 1976; LEVAI et al., 1995; YEATMAN, 1981), rossz iskolai teljesítmény (YEATMAN, 1981), valamint fokozott ingerlékenység és impulzivitás (HILLENBRAND, 1976). Az öbölháború idején, a Sivatai Vihar hadművelet alatt az amerikai kutatók fokozott sírást (különösen a fiúk körében), az otthoni fegyelmezési problémák növekedését és a figyelem iránti megnövekedett igényt (ROSEN et al., 1993) figyelték meg. Ekkor bizonyosodott be az is, hogy az otthon lévő szülő (általában az anya) mentális egészsége nagyban befolyásolja a gyermek alkalmazkodását (JENSEN et al., 1996; MEDWAY et al., 1995; ROSEN et al., 1993).

A kamaszkor önmagában is számos nehézséggel jár (pl. a pubertáskor változásai, iskolaváltás), a katonacsaládok emellett gyakran költöznek, különösen a magasabb rendfokozatú tiszteket vezénylik át rendszeresen, olykor akár két évente. Egy misszió vagy bevetés ezeken felül további stresszhelyzetet jelent, amely jelentős terhet ró a fiatalokra, formálódó megküzdési repertoárjuk kontextusában.

4.1. Kétértelmű veszteség: A katonacsaládok áldozata

Hubner és munkatársai felteszik a kérdést, hogy pontosan mit is élnek át azok a fiatalok, akiknek egy szülője katonai szolgálat miatt van távol, és akinek hazatérése bizonytalan. A konstruktum, amit a jelenség megértéséhez mobilizálnak, a kétértelmű veszteség (ambiguous loss). Pauline Boss (1999, 2004, 2006) gyászkutató alkotta meg a fogalmat az 1970-es években, azt feltételezve, hogy megfogalmazásában:

*„a veszteséggel párosuló kétértelműség erőteljes akadályt képez a megküzdés és a gyászolás előtt, és olyan tünetekhez vezet, mint a depresszió és a kapcsolati konfliktus, amelyek erodálják az emberi kapcsolatokat”*³⁰ (saját fordítás).

Az „ott van, de még sincs ott”, „itt van, de még sincs itt” kifejezések találóan írják le a helyzetet (BOSS, 2006: 1). Boss két kategóriára bontotta a fogalmat: az egyik a „fizikai hiány pszichológiai jelenléttel” – ide sorolva azokat az eseteket, amikor kevés, vagy semmilyen információval nem rendelkezünk (pl. eltűnt személy esetén) – míg a másik kategória ennek ellentéte: a „fizikai jelenlét pszichológiai hiánnyal” (pl. Alzheimeres, demens hozzátartozó esetén tapasztalja meg a hozzátartozó a kétértelmű veszteséget).

4.2. A kétértelmű veszteség és a meglepetés katona a diplomaátadón

A meglepetés katona a diplomaátadón hírműfaj keletkezésének és meggyökerezésének esetében az előbbi kategória (fizikai hiány pszichológiai jelenléttel) rendelkezik magyarázó erővel: noha a katonaszülő fizikailag egészséges lehet egy távoli helyen, a fiatal számára veszteségként jelenhet meg, hogy az nincs jelen olyan, a fiatal életében jelentős eseményeken, mint például a karácsonyi színdarab, egy verseny, a felnőtté válás szempontjából jelentős végzősök bálja (hasonlatos a nálunk szokásos szalagavató bálhoz), vagy például a spanyolajkú közösségben a Quinceañera (a 15 éves lányok felnőtté válásának hagyományos ünnepe). Fiatal felnőttek esetében a középiskolai tanulmányokat lezáró érettségi bizonyítvány (high school diploma) vagy az első

³⁰ “The premise is that ambiguity coupled with loss creates a powerful barrier to coping and grieving, and leads to symptoms such as depression and relational conflict that erode human relationships.”

ciklusú felsőoktatási tanulmányokat (alapszakos tanulmányok; BA, BSc) lezáró diplomaátadó ünnepség jelenik meg jellemzően a felnőtté válás rituális mérföldkő eseményei között. Az Egyesült Államokban mind a középiskola, mind a felsőoktatási tanulmányok lezárását diplomaátadó ünnepség kíséri (graduation ceremony), melyek nagyon hasonló rituális elemeket tartalmaznak, úgymint mazsorett zenekari kíséret, bevonulás talárban, a nemzeti himnusz közös eléneklése, a búcsúzó és búcsúztató diákok képviselőjének beszéde, valamint a talársapka levegőbe repítése. A „meglepetés katona a diplomaátadón” műfaj ennek a kétértelmű veszteségnek a szimbolikus elismerése, valamint a katonacsaládokkal való közösségvállalásnak a performatív kifejezése az amerikai hírműsorokban.

5. Összegzés

Tanulmányomban azt mutattam be, hogy az amerikai hadseregben az elmúlt évtizedekben végbemenő mentálhigiénés szemléletváltás, mely a katonák mentális egészségét legalább olyan fontosnak tekinti, mint fizikai állóképességét, milyen módon teremtette meg azt a kulturális környezetet, amelyben meggyökerezhetett egy, a katonacsaládok áldozatát szimbolikusán elismerő és a nézők számára performatív módon azonosulási lehetőséget kínáló puha hírműfaj. A paradigmaváltás történeti háttérében felsejlenek a huszadik század világháborúi, a vietnámi háborút és a hosszú háborút megjáró katonák sérüléseivel kapcsolatos tapasztalatok és diskurzusok, a professzionális hadsereg hatékonyságát a katonai fittség kiterjesztett jelentésével összekapcsoló alapelv térnyerése, valamint az ökológiai, folyamatomatvú mentálhigiénés és egészségmagatartás fókuszú szemlélet meghonosodása az amerikai hadsereg intézményrendszerében. A műfaj így specifikusan az amerikai kontextusban rendelkezik kulturális beágyazottsággal.

Irodalom

- Adler, A. B., Bliese, P. D., & Castro, C. A. (Eds.) (2011). *Deployment psychology*. Washington, DC, American Psychological Association.
- Baróti, E., Mészáros, A. (2015). *(Szak)ember képzés rendszerelméletű megközelítése a felnőttképzésben és a felsőoktatásban: A felsőoktatás és felnőttképzés kultúrájának a megváltoztatásáért*. Győr, Széchenyi István Egyetem.
- Blaisure, K. (2016). *Serving military families: theories, research, and application*. New York, Routledge.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: reflections after 9/11. *Journal of Marriage and the Family* 66 (2004). 551–566.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: therapeutic work with ambiguous loss*. London, W. W. Norton.
- Bray, R. M., Spira, J. L., & Lane, M. E. (2011). *The single service member: substance use, stress and mental health issues*. In S. MacDermid Wadsworth & D. Riggs (Eds.), *Risk and resilience in U.S. military families*. New York, Springer.
- Bray, R. M., Hourani, L. L., Williams, J., Lane, M. E. & Marsden, M. E. (2014). *Understanding military workforce productivity effects of substance abuse, health, and mental health*. New York, Springer.
- Brown, M. T. (2007). *Enlisting masculinity: gender and the recruitment of the all-volunteer force*. PhD-értekezés. Rutgers University.
- Burrell, L. M., Adams, G. A., Durand, D. B., & Castro, C. A. (2006). The impact of military lifestyle demands on well-being, army, and family outcomes. *Armed Forces & Society* 33 (2006). 43–58.

Casey, G. W., Jr. (2011). Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist* 66 (2011). 1–3.

Crevens, T. (2012). *Psychological health problems*. In Blaisure, K. R., Saathoff-Wells, T., Pereira, A., MacDermid, S., Wadsworth, & Dombro, A. L. (eds.) *Serving military families: theories, research, and application*. New York, Routledge. 168–175.

Downing, T. (2016). *Breakdown: the crisis of shell shock in the Somme*. London: Little, Brown.

Drescher, K., Foy, D., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. (2011). An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology* 17 (2011). 8–13

Enloe, C. (1996). Women, men, and soldiering after the cold war. In Fredland, J. E., Gilroy, C. L., Little, R. D. & Sellman, W. S. (eds), *Professionals on the front line: two decades of the all-volunteer force*. Brassey's.

Faris, J. H. (1984). Economic and noneconomic factors of personnel recruitment and retention in the AVF. *Armed Forces and Society*, 10.2 (1984). 251–275.

Goldberg, J. (2020, Sept. 3). Trump: Americans who died in war are 'losers' and 'suckers'. The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/politics/archive/2020/09/trump-americans-who-died-at-war-are-losers-and-suckers/615997/> (2024.06.15.)

Health.mil. *Total Force Fitness*. <https://www.health.mil/Military-Health-Topics/Health-Readiness/Public-Health/Total-Force-Fitness> (2024.04.03.)

Hillenbrand, E. D. (1976). Father absence in military families. *The Family Coordinator* 25 (1976). 251–258.

Hodgkinson, P. (2016). *Glum heroes: hardship, fear and death—resilience and coping in the British army on the western front, 1914–1918*. Solihull, Helion & Co.

Hornnyák, B. *A mentális állóképesség mérésének és fejlesztésének lehetősége a Magyar Honvédség hivatásos és szerződéses személyi állományának körében*. PhD értekezés. Nemzeti Közszerológálati Egyetem Hadtudományi Doktori Iskola. Budapest, 2022.

Huebner, A. J., Mancini, J. A., Wilcox, R. M., Grass, S. R. & Grass, G. A. (2007). Parental deployment and youth in military families: exploring uncertainty and ambiguous loss. *Family Relations* 56 (April 2007). 112–122.

Institute of Medicine (IOM). (2013). *Assessment of readjustment needs of veterans, service members, and their families*. Washington, DC, The National Academies Press.

Jensen, P. S., Martin, D., & Watanabe, H. (1996). Children's response to separation during Operation Desert Storm. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35 (1996). 433–441.

Kumar, U. (Ed). (2020). *The Routledge international handbook of military psychology and mental health*. New York, Routledge.

Leese, P. (2002). *Shell shock: traumatic neurosis and the British soldiers of the first world war*. New York, Palgrave MacMillan.

Levai, M., Kaplan, S., Ackerman, R., & Hammock, M. (1995). The effect of father absence on the psychiatric hospitalization of Navy children. *Military Medicine* 160 (1995). 103–106.

Linden, S. (2016). *They called it shell shock: combat stress in the first world war*. Solihull, Helion & Co.

Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: a preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review* 29 (2009). 695–706.

Lóderer, B. (2014). *A civil szervezetek szerepe, lehetőségei és korlátai, valamint az együttműködés mechanizmusai a civil-katonai együttműködésben*. PhD értekezés. Budapest, NKE HHK HDI

MacDermid Wadsworth, S., & Riggs, D. (Eds.). (2011). *Risk and resilience in U.S. military families*. New York, Springer.

MacLean, A. & Elder, G. H. Jr. (2007). Military service in the life course. *Annual Review of Sociology* 33 (2007). 175–96.

MadLab. *Most emotional soldiers coming home compilation of 2023!*
<https://www.youtube.com/watch?v=Jhj3UkWHBo4> (2024.06.03.)

Maguen, S. & Litz, B. (2012). Moral injury in veterans of war. *PTSD Research Quarterly* 23 (2012). 1–6. White River Junction, VT: National Center for Post-Traumatic Stress Disorder. Retrieved from
<http://www.ncptsd.va.gov> (2024.04.03.)

Mansfield, A. J., Kaufman, J. S., Engel, C. C., & Gaynes, B. N. (2011). *Deployment and mental health diagnoses among children of US Army personnel*. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165.11 (2011). 999–1005.
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.123>

Medway, F. J., Davis, K. E., Cafferty, T. P., Chappell, K. D., & O'Hern. (1995). Family disruption and adult attachment correlates of spouse and child reactions to separation and reunion due to Operation Desert Storm. *Journal of Social and Clinical Psychology* 14 (1995). 97–118.

Mészáros, A., Szalóki, R. (2022). The need and opportunities for developing emotional intelligence in education. *Opus Et Educatio: Munka és Nevelés* 9,4 (2022). DOI: <https://doi.org/10.3311/ope.526>.

O'Brien, L.S. (1998). *The history of PTSD*. O'Brien, L.S. (Ed.). Traumatic events and mental health. Cambridge, Cambridge University Press.

Olorunnipa, T. Wootson, C. R. & Weil, J. Z. (2024). *Biden visits U.S. cemetery in France in latest bid to combat 'Trump amnesia'*. The Washington Post. June 9, 2024.
<https://www.washingtonpost.com/world/2024/06/09/biden-france-cemetery-trump/> (2024.06.26.)

Page, G. D. (1996). Clinical psychology in the military: developments and issues. *Clinical Psychology Review* 16, 5 (1996). 383–396.

Parrott, S., Albright, D. L. & Eckhart, N. (2021). *Veterans and media: the effects of news exposure on thoughts, attitudes, and support of military veterans*. *Armed Forces & Society*. <https://doi.org/10.1177/0095327X20986145> (2024.04.03.)

Parrott, S., Albright, D. L., Laha-Walsh, K., Eckhart, N. R. & Allen, H. G. (2022). When we post about #veterans: the role of news media in guiding social media dialogue about military veterans. *Journal of Veteran Studies* 8, 1 (2022). 222–230. DOI: 10.21061/jvs.v8i1.311.

Pencak, W. (Ed.) (2009). *Encyclopedia of the veteran in America*. Santa Barbara, ABC-CLIO. 327–330.

Pincus, S., House, R., Christenson, J. & Adler, L. (2004). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*. <http://www.hooah4health.com/deployment/familymatters/emotionalcycle.htm>. (2024.04.03.)

Riviere, L. A. & Merrill, J. C. (2011). *The impact of combat deployment on military families*. A. B. Adler, P. D., Bliese & C. A. Castro (Eds.). *Deployment psychology*. Washington, DC, American Psychological Association.

Rosen, L., Teitelbaum, J. & Westhuis, D. (1993). Children's reactions to the Desert Storm deployment: initial findings from a survey of Army families. *Military Medicine* 158 (1993). 465–469.

Rossetto, Kelly R. (2015). Developing conceptual definitions and theoretical models of coping in military families during deployment. *Journal of Family Communication* 15 (2015). 249–268.

Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V. & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military Medicine* 175, 8 (2010). 14–20. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00058> (2024.04.03.)

Sass, J., Bodnár, É., Csillik, O., Daruka., M. & Fekete, L.V. (2022). *Impact of the emergency transition on faculty's well-being and perceived learning losses at Corvinus University of Budapest*. Kovács, Juhász C. & Námesztovszki, Zs. (Szerk.). 9. IKT az oktatásban konferencia: Paradigmaváltás az oktatásban és a tudományban. Szabadka, Szerbia Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar (2022). 87-100. (2024.05.03.)

Seligman, M. E. P. & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist* 66, 1 (2011). 82–86.

Szabó F., A. (2023). Az amerikai hadsereg a hírmédiában. *Iskolakultúra* 33, 9 (2023). <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/44919/43576>

Taylor, P., Morin, R., Parker, K., Cohn, D. V., Funk, C. & Mokrzycki, M. (2011). *War and sacrifice in the post-9/11 era*. The military-civilian gap. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2011/11/23/the-military-civilian-gap-fewer-family-connections/> (2023.01.05.)

The Ellen Show. *Best of military reunions on ,The Ellen Show'*
<https://www.youtube.com/watch?v=fGJ8D-6UiXg> (2024.06.03.)

U.S. Marine surprises his sister at graduation.
<https://www.youtube.com/watch?v=UKthTR3YHcY> (2024.06.03.)

Van Der Kolk, B.A., Weisaeth, L. & Van Der Hart, O. (1996). *History of trauma in psychiatry*. Van der Kolk, McFarlane, A.C., Weisaeth, L. (Eds.). Traumatic stress. New York, The Guilford Press.

Völgyi, Z. (2018). A harctevékenységekhez kapcsolódó stressz pszichológiai aspektusai. *Hadtudományi Szemle* 11, 1 (2018). 270–286.

WTNHNews8. *Military dad surprises daughter at graduation*.
<https://www.youtube.com/watch?v=AbORu8ChalC> (2024.06.03.)

Yablonsky, A. M. Barbero, E. D. & Richardson, J. W. (2016). Hard is normal: military families' transitions within the process of deployment. *Research in Nursing & Health* 39 (2016). 42–56. DOI: 10.1002/nur.21701

Yeatman, G. W. (1981). Parental separation and the military child. *Military Medicine* 146 (1981). 320–322.

Younis, M. (2023). *Confidence in U.S. military lowest in over two decades.* <https://news.gallup.com/poll/509189/confidence-military-lowest-two-decades.aspx> (2023.01.05.)

„Munkánk legnagyobb elismerését ellenségeink gyűlölete fejezte ki legjobban...”

A karhatalom mentális állapota 1956-1957-ben

Somogyvári Lajos³¹

Abstract

Following the 1956 revolution, the brutal pacification of the armed forces cast a long shadow over the Hungarian society, a historical trauma that my study aims to bring to light. This research, which has not been fully explored until now, holds significant implications for our understanding of the post-revolutionary period. The power and public discourses didn't allow the participants to speak out about these atrocities; the repressed and tabooed memory dominated the following decades. Suffering people, witnesses, or perpetrators haven't had the chance to articulate their different experiences and confront their various aspects to process the narratives about the past. My paper highlights an unexplored viewpoint: the motivations and reactions of the armed forces in a hostile environment where most people refused and scorned them. Based on sources from the Military History Archive, I will show how the representatives of the armed forces interpreted and moderated the beatings, homicides, and mutual forms of verbal and physical aggression for themselves and their superior bodies. These violent stories tell us about a specific mental disposition, lack of trust, fear, desire to prove revenge, and other extreme emotions.

Keywords: history of violence, historical trauma, memory, armed forces, 1956 Revolution.

Absztrakt

Jelen írás egy máig nem teljesen feldolgozott történelmi trauma tudományos feltárásának része, mely egy rendkívül speciális időszakról szól: az 1956-os forradalom után a karhatalom erőszakos rendteremtése a magyar társadalom széles rétegeit sújtotta. A hatalom és a nyilvános diskurzusok által elfojtott és tabusított emlékezet évtizedekig nem engedte az atrocitások kibeszélését; az erőszakos események elszenvetői, szemtanúi vagy elkövetői a rendszerváltás utáni új helyzetben sem tudták kifejezni eltérő tapasztalataikat, különböző szempontjaik ütköztetésével feldolgozni narratíváikat. Tanulmányom egy kevésbé kutatott nézőpontot vizsgál, a karhatalmisták reakcióit és motivációit egy olyan ellenséges környezetben, ahol szinte az egész társadalom elutasította és

³¹ Egyetemi docens, intézetigazgató, PE HTK, Neveléstudományi Intézet;
e-mail: somogyvari.lajos@htk.uni-pannon.hu

megvetette tevékenységüket. A Hadtörténelmi Levéltár iratai alapján mutatom be, hogy hogyan magyarázták meg és eufemizálták a fegyveres erők képviselői saját maguk számára és felettes szerveiknek a veréseket, gyilkosságokat, az oda-visszaható verbális és fizikai agresszió számos formáját. Az erőszak-történetek egy sajátos mentális állapotról számolnak be, amely a bizalom hiányáról, félelemről, bizonyításvágyról, bosszúról és számos szélsőséges érzelemről egyaránt tanúskodik.

Kulcsszavak: erőszak-történet, történelmi trauma, emlékezet, karhatalom, 1956-os forradalom.

1. Bevezetés: elméleti és módszertani megfontolások

1956 novembere és 1957 május-júniusa között Magyarország egész területén, megyei és járási szinteken egyaránt, karhatalmi századok és zászlóaljok alakultak, melyek fő célja a rendteremtés volt. Eszközökben nem válogattak, a verbális és fizikai agresszió számos eszközét felhasználták, tevékenységüket nagyon sokáig nem is szabályozta a politikai szféra, annak érdekében, hogy ne legyen korlátozva működésük. A közkeletű néven pufajkásokként ismert fegyveres erők az élet számtalan területén beavatkoztak, az iskoláktól a munkahelyekig. Történetüket több tanulmányban feldolgoztam már oktatástörténeti szempontból (SOMOGYVÁRI, 2017, 2020, 2022); ez az írás viszont más fókuszpontokkal rendelkezik.

Elemzésem központjában a trauma kulcsfogalma áll, az erre adott reakciók és megküzdési módok a hétköznapi emberek szintjén, mely több elemzési szinten is értelmezhető. Megközelítésem nem a megszokott interpretációs sémákat követi, hiszen a lakosságot ért brutalitások és represszió, áldozat és tettes egyszerű szembeállítás helyett az események komplex történéseiben igyekszem rekonstruálni a karhatalomban szolgálók nézőpontját, feltérképezve az ő mentális állapotukat az események idején.

A trauma több szinten is értelmezhető ebben az esetben. 1956. október 23-a után nagyon hirtelen omlott össze a kommunista párt- és államrendszer, bürokrácia, rendőrség, hadsereg és ÁVH – ez a kataklizma sokszerű volt a pártfunkcionáriusok és az erőszakszervek vezetői számára. Az irányítás megbénult, a hatalmi vákuum, a rendszer pár nap alatti szétesésének tapasztalata pedig traumatizáló hatással volt a párthű rétegekre. A trauma kompenzálásaként november 4-e, a szovjet csapatok újbóli bevonulása és a Kádár-kormány megalakulása után (ami a lakosság többségét érte traumaként) a „szocializmus hívei” mindent megtettek, hogy a hatalmat végérvényesen

visszaszerezzék és bebiztosítsák (FÖLDES, 2021, 41.). A pacifikáció során eleinte nagy szerepe volt az erőszaknak, ami 1956 végén, 1957 elején kulminált, Litván György visszaemlékezése szerint: „ezek végigverték az országot” (RÉVÉSZ, 2000, 46.). Akik elszenvedtek a bántalmazásokat, vagy szemtanúi voltak, azok máig sem szívesen beszélnek az eseményekről; a rendszerváltás előtt ez a tabuizált, elfojtott, informális emlékezet része volt.

Ezt hívja a szakirodalom történelmi traumának (SOTERO, 2006; KIRMAYER, GONE és MOSES, 2014), egy olyan inter- és transzgenerációs hatásnak, ami átöröklődik, mély lenyomata van egy közösség múltjában – a kolonizáció vagy a holokauszt hosszú távú örökségéhez hasonlítható 1956 erőszak története. Ez az erőszak pedig nem egyirányú volt: ismertek az ávosok elleni lincselések, a forradalmárok által elkövetett atrocitások is, melyek természetesen hatásukban, kiterjedtségükben nem összevethetők az 1956 utáni megtorlás eseményeivel, hiszen az állam minden rendelkezésére álló erőszakpotenciált és még külső erőket (a szovjeteket) is felhasznált, míg a forradalmárok korábbi bosszúállása egyéni és sporadikus volt. A Köztársaság téri pártház ostromának, az épületet védő ávosok brutális kivégzésének történetét azonban az ellenforradalomról szóló hivatalos pártnarratíva felnagyította, általánossá tette annak érdekében, hogy igazolja saját brutális gyakorlatát: az 1956. november 4-e és 1957 májusa közti erőszakhullám ebben a beállításban csak válasz volt az októberi eseményekre, egyfajta jogos bosszú. A karhatalmisták, az elkövetők számára sem volt azonban ez egyszerű helyzet; saját maguk számára is meg kellett magyarázni a több ember halálával járó rendteremtés szükségességét: sokuk nem tudta, nem akarta a fegyverét használni az ellenálló lakossággal, saját szomszédaival szemben. A piros vonalat át kellett lépni, amit a későbbiekben a tűzkeresztség fogalma alatt részletesebben elemzek.

A Hadtörténelmi Levéltár különleges forrásai alapján mutatom be ezt a bonyolult helyzetet: a karhatalmi egységek feloszlása előtt a minisztérium történelmi naplókát íratott az egységek vezetőivel, melyekben össze kellett foglalni az előző néhány hónap eseményeit. Elemzésemben a vidéki anyagokra támaszkodok: Bács, Baja, Baranya, Békés, Dunavecse, Győr-Sopron, Hajdú-Bihar, Heves, Kalocsa, Kecskemét, Kiskőrös, Kiskunfélegyháza, Kiskunhalas, Komárom, Miskolc, Piliscsaba, Rétság, Sellye, Somogy, Szeged, Szolnok, Veszprém és Zala gyűjteményi egységei maradtak fenn, mikrofilmen rögzítve. A zászlóaljok és a századok legalacsonyabb szintű jelentéseit tartalmazó forráscsoport testközelből, az események után közvetlenül mutatja be a

történeteket. Sajátos moralizáló-pszichologizáló attitűd jellemzi a katonai iratokat, melyek a bűn, felelősség, züllés, felvilágosítás fogalmaival operálnak, gyakran elfedve az erőszak valóságát. Egyfajta kódolt nyelvről van szó, amelynek centrumában az erőszakos események egy részének artikulációja, eufemizálása, más részének sejtetése vagy eltitkolása áll, magyarázatot próbálva nyújtani arról, hogy miért volt szükség a verésekre, sortűzekre, tömegoszlatásokra, fenyegetésekre. A kutatás során derült ki a naplók megírásának egyik legfőbb motivációja: a karhatalom vezetőinek saját csapataik és feletteseik számára is magyarázat kellett, melyben egy kívánatos önképet és az ezzel szemben álló ellenségképet vázoltak fel és értelmeztek, jogszerűvé téve ezzel jogszerűtlen cselekedeteket.

A történeti diskurzuselemzés módszertanát használva (LANDWEHR, 2008) azokat a kijelentéseket kerestem az anyagban, amelyek gyakran ismétlődnek, funkcionálisak és kiadják azt a történeti-társadalmi jelenségvilágot, amit lehetséges, érvényes jelentésként fogadtak el egy adott korszakban. Ezek a kijelentések strukturálták a valóságot, alakítottak rajta, egyben a megtörtént események is visszahatottak a diskurzusokra: a percepció meghatározza, hogy mit látunk meg a minket körülvevő világból, ugyanakkor a jelenségek is visszahatnak érzékelésünkre. Nemcsak az ismétlődések fontosak ebben a megközelítésben, hanem a hiányok és elhallgatások is: mi az, amiről nem beszélnek a források. Adott esetben ezek a fizikai erőszakot jelentik, amelyek más dokumentumokból (oral history, levéltári iratok) kiegészíthetők: mindezekre csak jelzésszerűen fogok utalni, hiszen korábbi munkáimban ezeket már feldolgoztam. Fő célom most a karhatalmisták lelki diszpozícióinak, attitűdjeinek kimutatása, sajátos helyzetük feltárása a történeti naplókban és ezek interpretálása. A félelem, gyávaság, megalkuvás, gyűlölet, düh, frusztráció, kötelességteljesítés, elkötelezettség és számos egyéb, egyéni és társas emocionális attitűd, személyiségjellemző fog szerepelni a következő fejezetekben.

Nem szabad elfeledkezni az ábrázolt események etikai dimenziójáról: nagyon érzékeny témákról lesz szó, melyek feldolgozása kellő tapintatot és megértést kíván. Ennek érdekében egyetlen személy sem lesz beazonosítható módon bemutatva, és igyekszem a lehető legteljesebb képet nyújtani, ami ugyanakkor nem lehet teljesen mentes a kutató saját értékítéletétől, állásfoglalásától sem. 1956 és az azt követő megtorlás, később konszolidáció az egyik legjobban feltárt történelmi fordulatunk; paradox módon azonban a legkevésbé tisztán látott eseménysor, hiszen az emlékezetpolitika által felhasznált forradalmi

történetekben csak hősöket és bűnösöket látunk, melyben elveszik a korabeli valóság komplexitása. Munkám így a demitizálás része is (FEITL, 2024, 124–130.), olyan történetek bemutatásával, ahol nehéz döntési helyzetekben lévő embereket fogunk látni, zavaros szituációkban és elmosódó határokkal erkölcsi jó és rossz, társadalmilag elfogadható és elítélendő magatartások között. A hagyományos perspektíva megfordításával a „bűnösök” motivációit, mozgatórugóit, értelmezési kereteit igyekszem megérteni, melyekkel az erőszakot még közel az eseményekhez, de már retrospektív módon feldolgozták. A források (23 karhatalmi csoportról összesen 566 oldal leírás született) stilisztikai sajátosságait, nyelvhelyességi és helyesírási hibáit megtartottam, érzékeltetve a jelentésírókra jellemző iskolázottságot, sajátos nyelvhasználatot.

2. Mi és ők: az összeomlás után

A karhatalom 1957 tavasza után megszűnt, és a nyilvános diskurzusokból is száműzték: a Kádár-rendszer nem akart emlékezni „születése” körülményeire, elfojtva a nem kívánt emlékeket. A karhatalmisták már a legelső időktől úgy érezték, hogy nem becsülik meg őket; ők végzik el a „piszkos munkát”, amit mások nem tettek meg, nekik kellett „bepiszkolni a kezüket”, hogy megvédjék a proletárdiktatúrát, de ezt a politikai és katonai felsővezetés részéről nem ismerték el kellő mértékben. Ez az állandóan jelenlévő kisebbségi komplexus abból is fakadt, hogy többségükben nem hivatásos katonák voltak, hanem tartalékosok, helyi pártvezetők, állami funkcionáriusok, üzemi vezetők, volt 19-es vörös harcosok (még a Tanácsköztársaságban aktívan részt vevő, öreg párttagok), akiket a honvédség vezetői lenéztek túlzott politikai elkötelezettségük és nem professzionális munkájuk miatt. Sok volt ÁVH-s is itt keresett menedéket; az őket körülvevő általános gyűlölet szintén nem tett jót a testület megítélésének. A pufajkásokat a lakosság túlnyomó többsége megvetette, és ezt kifejezésre is juttatta; ez az ellenséges környezet pedig állandó kognitív disszonanciát okozott a különböző századok, zászlóalj tagjainak: a néphatalom visszaállításáért harcoltak, ugyanakkor a nép teljes mértékben elutasította őket.

Abban reménykedhettek, hogy az idő majd igazolja őket, „emléküket pedig mindvégig híven megőrzi a hálás utókor” (A miskolci „Tizes honvéd” karhatalmi zászlóalj története); ez azonban nem így történt. „*A mór megtette kötelességét, a*

mór mehet” szállóige itt is érvényesült. Saját maguk mitizálták történetüket, a pártvezetés, a hivatalos és magánközvélemény azonban inkább igyekezett elfelejteni azt, hogy léteztek. Hasonlónak tűnik a helyzet a volt ávósokkal, akikről Moldova írt regényt, *Az elbocsátott légió* címmel, 1969-ben. Ugyanazok a panaszok bukkannak fel mellőzöttségről, sértettségről, a jogos igények benyújtásáról, amelyek nem teljesültek, a civil életbe való visszailleszkedés nehézségeiről – mindezek nagy része fikció, mítoszképzés volt, hiszen jól fizető állásokba, pozíciókba kerültek (TABAJDI, 2013); a társadalmi megbecsülés és láthatóság viszont valóban nem adatott meg nekik.

A magyar társadalomban a hatvanas-hetvenes években még nagyon is jelenlevő volt ávósok és pufajkások történetei senkit sem érdekeltek, és máig sem nagyon kerültek meghallgatásra. A rendszerváltás után nem nagyon akartak az érintettek erről beszélni, de szerencsére léteznek a korabeli, bizalmas használatra szánt történeti naplók, melyek viszonylag őszintén szóltak, hiszen bajtársak egymás közötti diskurzusáról volt szó, még ha felettes utasításra is készültek el. Titkos volt az iratok minősítése, nem számíthattak arra az érintettek, hogy valaha nyilvánosságra kerülnek, de még ilyen körben is gyakran tapasztalhatunk óvatoskodó, körülíró beszédmódot, ami csak sugall, de nem mond ki dolgokat – nem véletlenül, hiszen a karhatalom gyakran jogalap nélkül intézkedett, számukra sem volt világos az első hónapokban, hogy milyen kompetenciahatáraik vannak, hiszen nem létezett szabályzatuk (ez csak tavaszra készült el, feloszlásuk előtt).

A kiindulópont, a kezdet valamennyi naplóban 1956. október 23. *„Mindenki megdöbbenően vette tudomásul, hogy Budapesten a rádión keresztül is hallani lehetett a fegyverek ropogását”* (A Győr-Sopron megyei katonai karhatalom története). Teljes volt a zűrzavar, bizonytalanság, senki sem számolt (ellen)forradalommal, az események értékelése még egy-két hónappal később, a karhatalom körében is vitatéma volt, nyitott kérdés: a legfontosabbra sem volt válasz, vagyis hogy forradalom vagy ellenforradalom volt-e az elmúlt időszak. A pécsi karhatalmi zászlóalj az *„ellenforradalom sötét mocsarából való felemelkedésnek katonái”* -ként szólt tevékenységükről, ahol a nehéz szolgálat *„egész embert, egész kommunistát követelt és kemény katonát”* (Baranya megye Karhatalmi egységeinek története). A beszámolók gyakran ábrázolják a karhatalmisták hozzáállását határozott, kemény kiállásként, szilárdságként. Saját felfogásuk szerint nemcsak az ellenálló lakossággal kellett megküzdeniük, hanem a gyáva, megalkuvó rendőrséggel, akik nem intézkedtek; az ellenforradalom által *„megfertőzött”, „dezorganizált”*

honvédséggel (A Békés megyei karhatalom története), akik lenézték őket; vagy az „elvtelen”, „liberális” ügyészséggel (Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története), akik szabadon engedték az általuk lefogottakat. A munkástanácsokkal nem lehetett együttműködni, elutasították közeledésüket (mint például a két kecskeméti konzervgyárban, l. A kecskeméti honvéd tiszti karhatalom története), az ellenség mindenütt ott volt, sőt még közénk is beférkőzött. Sokszor kellett leszerelni karhatalmistákat „nem megfelelő politikai állásfoglalás” (Rétságai karhatalmi század története) korábbi ellenforradalmi tevékenység miatt, ami csak erősítette az „ostromlott vár” -jellegű pszichózist és a szélsőséges válaszreakciókat.

Az ellenséges környezet tapasztalatából következően valahogyan meg kellett magyarázni az ellenforradalom széleskörű hatását és támogatottságát, ehhez pedig fel kellett mutatni az ellenség képzetét. Az egyik magyarázat szerint az ellenálló, tüntető tömegek esetében döntő részben megtévesztett emberekről volt szó, akiket az ellenforradalom csak felhasznált saját céljaira: a decemberi nő- és diáktüntetések esetében például az ő hátuk mögé bújtak az ellenséges elemek, ez volt a taktikájuk (Baranya megye Karhatalmi egységeinek története). Az osztályidegen származás esetén viszont eleve feltételezték az ellenséges szándékot – a komáromi Lenfonógyár munkástanácsa például nem véletlenül terelte rossz irányba az eseményeket, hiszen tagjai között működött egy volt ecetgyáros, egy másik pedig SS-legényként tevékenykedett 1945 előtt (Komáromi járási karhatalom története). A német lakossággal rendelkező Ajkarendeken a volksbundisták váltották le a tanácsi vezetést (Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története), ami szintén a fasiszta ellenforradalom konstrukcióját támasztotta alá: azok provokálták ki az októberi eseményeket, akik a világháborúban is a rossz oldalon álltak. Többször elhangzanak becsmélő, lekicsinylő kifejezések az ellenoldallal kapcsolatban: a kalocsai járásban például a fegyverek „*hulligánok, cigányok, ellenforradalmárok és gyerekek kezében voltak*” (Kalocsai járási karhatalom története). Győrben szintén huligánok, cigányok és diákok vitték a hangadó szerepet, akik „hortista” elemekkel egészültek ki; a tömegek csak az ő fenyegetésükre vonultak ki az utcákra (A Győr-Sopron megyei katonai karhatalom története) – feltűnő ezekben a leírásokban a fiatalok domináns szerepe, akiket összekapcsoltak a cigánysággal, a negatív sztereotípiák erősítése céljából.

Az ellenséges propaganda és a nyugati rádiók hatása mellett (Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története) a felső vezetésbe beépült ellenségről is szó esett, az ő árulásuk és bomlasztásuk pedig lefogta a hadsereg

öklét, hogy odavágjon” (Baranya megye Karhatalmi egységeinek története). A miskolci karhatalmi parancsnokság emberei a pedagógusoknak tartottak értekezletet, ahol az ő felelősségükről beszéltek a „megfertőzött ifjúság” „lelkének megtisztítása” okán, miután a vallásoktatás kapcsán kiéleződtek az iskolákon belüli ellentétek: a Dayka Gábor utcai általános iskolában állítólag két gyereket fel akartak akasztani társaik a nagyszünetben, mert nem jártak hittanra (A miskolci „Tizes honvéd” karhatalmi zászlóalj története). Nem tudjuk, hogy megtörtént-e az eset, de azokban a hónapokban több rendőrségi jelentés és riport is hasonló lincseléses esetekről, kísérletekről számolt be az iskolások között, amit mindig az ellenforradalom számlájára írtak (SOMOGYVÁRI, 2016, 1544-1545). Ami biztos, hogy az erőszak hétköznapi jelenléte, a géppisztolyos emberek mindennapi látványa a gyerekek egymás közti érintkezését szintén brutalizálhatta. Az Alföldön a kulákokat emlegették a legfontosabb ellenségként [Szolnok megyei karhatalom története], Szegeden a „*burzsoá maradványokat (...) akik csendes estéjeiket a nagyvendéglőkben és cukrászdákban töltötték*” (A Szegedi Honvéd tiszti karhatalom története), Debrecenben a vezetők züllött, erkölcstelen környezetében a jampecekben látták az egyik fő problémát (A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története).

A felsorolt különböző, egymástól nagyon eltérő elemekből kirajzolódó bizonytalanság azt jelzi, hogy a karhatalom vezetői, tisztjei nem tudták a párt által elvárt, egységes keretben megmagyarázni az ellenforradalom erejét. Mindenhol a helyi sajátosságokhoz adaptálták az ellenség képzetét, amibe így egyaránt beletartoztak a volt katonatisztek, svábok, cigányok, diákok, gazdálkodó parasztok, egyes párt- és katonai vezetők, ex-gyárosok, városi polgárok, tanárok, édesanyák és gyermekek, megtevesztett munkások, gyakorlatilag a magyar társadalom egésze. Ennek oka az lehet, hogy nehéz volt meghúzni a határt a 'mi' (a szocializmus védelmezői, a jók) és az 'ők' (az idegen, imperialista hatásokat közvetítő ellenség, a rosszak) között. Az aszimmetrikus ellenfogalmak elméletéből tudjuk, hogy a közösségképzés egyik alapja a saját csoport meghatározása (a mi-tudat), ami szemben áll a külső, gyakran veszélyes, idegen és ezért érthetetlen közösségekkel – a mi, amihez tartozunk, természetesen felsőbbrendű és pozitívabb megítélésű, mint az ők (KOSELLECK, 1997). Ez az ellentét 1956 és 1957 fordulóján nagymértékben polarizálódott Magyarországon. Mint minden polgárháborús helyzetben, itt is bonyolult helyzetet eredményezett ez, hiszen nem lehetett egyértelműen elkülöníteni a megsemmisítendő ellenforradalmárokat.

3. A szolgálat vállalása

A Zala megyei Lenti járáshoz tartozó karhatalom munkájáról készült beszámoló érzékletesen mutatja be a fegyveres erők számára szokatlan állapotot: a katonatisztek kezdetben igen liberálisak voltak itt, mivel *„közvetlen a környékről valók voltak, vagy oda nősültek, és akik az anyagot, fegyverzetet elhordták, nagyrészen rokon, sógor volt”*.

Amit begyűjtöttek, gyakran aznap eladták (a karhatalmisták nem kerestek jól, amit állandóan sérelmeztek), nem kaptak konkrét utasításokat, így volt, hogy egy faluból (Hernyékről) szó szerint kidobták őket, mikor le akartak tartóztatni valakit (A Zala megyei karhatalmi csoportok története). A karhatalmi tisztek eleinte vonakodtak használni a gumibotot, pisztolyt (nemcsak Zalában, az egész országra jellemző jelenség ez), bizonytalanok voltak és kételkedtek a hivatalos magyarázatban az ellenforradalmat és a szovjet beavatkozás jogosságát illetően. Győrben például a karhatalmi század kiadott egy cikket a *Hazánk* című napilapban, hogy ők a népet szolgálják, mellette mindig kitartanak, ezért aztán a Megyei Pártbizottság el is ítélte őket, mint maléteristákat, az ellenforradalom kiszolgálóit (A Győr-Sopron megyei katonai karhatalom története). Többen leszereltek, mert megijedtek, nem érezték biztonságban magukat (sok támadás érte őket éjszaka, mikor hazafelé mentek), nem akarták vállalni a népszerűtlen, nehéz szolgálatot (Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története). Mások félték fegyvert fogni, vagy nem értettek egyet a kemény rendteremtéssel, de a katonai esküjükhöz hűek akartak lenni (A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története). Ez egy komoly lelkiismereti dilemma lehetett, hiszen a Néphadseregből érkező hivatásos tisztek, tiszthelyettesek egy része valóban azt gondolta, hogy ők a népet képviselik – ez egy fontos legitimációs probléma volt, tudniillik, hogy a nép érdekeit az (ellen)forradalmárok (1956 és 1957 fordulóján még hol forradalmároknak, hol ellenforradalmároknak nevezték a kádári rendteremtésnek ellenálló embereket) vagy a karhatalom, a kormány képviseli-e.

A bizalom kulcskérdés volt ebben a helyzetben, hiszen senki sem bízott a karhatalomban, márpedig az erőszakos jelenségek terjedése és a rendet fenntartó hatalom irányában csökkenő társadalmi bizalom jelensége szorosan összefügg az erőszak történeti szakirodalom szerint (REEMTSMA, 2017). A civilek leköpdösték, szidták, rágalmazták a tiszteket, családjaikat fenyegették, hazaárulóknak,

Kádár-katonáknak (vagy pribékeknek) és 5000 forintos tiszteknek nevezték őket (A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története), vagy terroristáknak (A Békés megyei karhatalom története). A szovjetek is gyanakvók voltak irányukban, nem adtak át nekik fegyvert, vagy csak a parancsnok személyes felelősségére; felülről is gyakran lebecsülést, bizalmatlanságot éreztek. Pedig a tudat, hogy *„a pisztoly a zsebembe van – magabiztonságot kölcsönzött”* (A kiskunfélegyházi karhatalom története). Sokaknak azonban ez nem volt elég, kellettek még az első sikeres akciók (tömegoszlatások és fegyverhasználat), melyek megadták a további munkához szükséges önbizalmat, tekintélyszerzést.

Ilyen volt, mikor Berettyóújfalun riasztólövésekkel és gumibotozással, a szovjetekkel együtt verte szét a karhatalom a járási rendőrkapitányságot megostromló tömeget 1956. december 7-én (A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története), vagy az Egerben 1956. december 12-én és 13-án történtek, amit így kommentált a pufajkás alegység: az első nap tüntetésén egy Budapestről érkező vezérőrnagy személyes irányításával *„a karhatalom rendet teremtett (: 2 halott, 1 sebesült polgári részről)”. Másnap tisztgyűlést tartottak, ami alatt újra nagy tömegmegmozdulás volt, „ezt a megyei karhatalom eredményesen szétoszlatta (: polgári részről 9 halott, 30 sebesült:)”* (A Heves megyei karhatalom története). A szövegekörnyezetből az derül ki, hogy az eredményesség fokmérője a lakosság félelme volt, hiszen innentől fogva tisztelték őket (a karhatalom szóhasználatában), nem mertek nyíltan fellépni – más források ezt úgy fogalmazták meg a kettős beszéd ékes példaként, hogy a lakosság a határozott fellépések hatására elkezdte megszeretni őket és bízni bennük. Az önbizalom megszerzéséhez és a karhatalom teljes jogú tagságához az erőszak felvállalásán keresztül vezetett az út.

Ehhez viszont erős, szélsőséges érzelmekre volt szükség – ennek érdekében a Veszprém megyei állománynak rendszeresen tartottak politikai tájékoztatókat, ezek a *„lelkes hangulatu”* gyűlések pedig *„ébreden tartották a gyűlölet szellemét az ellenforradalommal szemben”* (Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története). Igazából a kölcsönös gyűlölet volt az összekötő kapocs a karhatalom és a tömegek között, nem a szeretet vagy bizalom. Az egyik legbrutálisabb egység, a miskolci tizeshonvéd zászlóalj összefoglalásában: *„az ellenforradalmi egyének általános gyűlölete számunkra mindvégig megnyugtató volt”*. A rágalmak, névtelen levelek, provokációk, újságcikkek mind azt bizonyították nekik, hogy ők a proletárhatalom szilárd támaszai (A miskolci „Tizes honvéd” karhatalmi zászlóalj története), ez pedig a karhatalom ambivalens, de számukra

mégis logikus helyzetfelfogására mutat rá. Minél jobban támadták őket, annál szilárdabban meg voltak győződve igazukról, hiszen csak egy ilyen fanatizált, nem racionális módon gondolkodó csapat volt képes végrehajtani például a miskolci Egyetemváros elleni támadást, ahol rektorhelyettest, dékánt, hallgatókat gondolkodás nélkül vertek agyba-főbe. A diákoknak fal felé állítva, hátratett kézzel kellett állniuk a kapitányságon, miközben egész éjszaka, felváltva gumibotozták őket a karhatalmisták (SOMOGYVÁRI, 2017). A komlói század megfogalmazásában az ellenség gyűlölete munkájuk elismerését jelentette (l. a címben szereplő idézetet), *„büszkéek voltunk gyűlöletükre (...) gyűlöletükből a félelem érződik és ez a karhatalom jobb munkáját eredményezi”*. Ez azután következett be, mikor minden tiszt géppisztolyt kapott, ami növelte az önbizalmukat, így tudtak „pozitív szerepet betölteni” az „ellenforradalmárok megsemmisítésében” (Baranya megyei Karhatalmi egységeinek története). A megsemmisítés kifejezés többször előfordul, mikor valakit lelőttek, ami a katonai terminológiában megszokott, de rendkívül disszonánsan hat egy hasbalőtt diák esetében.

Ahhoz, hogy idáig eljusson egy karhatalmista, legalább két lépcsőfokon kellett keresztül mennie, melyek egyfajta beavatási szertartásként funkcionáltak. Az első a tiszti nyilatkozat aláírása volt, ami egyértelműen ellenforradalomként ítélte el az 1956. október 23-a és november 4-e közti időszakot. Az aláírónak feltétlen támogatásáról kellett biztosítania a Forradalmi Munkás-Paraszt Kormányt, és el kellett ismernie, hogy szükség volt a szovjet csapatok behívására. Ezt akár szimbolikus behódolási aktusnak is tekinthetjük, hiszen a tartalékos és hivatásos katonatisztek, tiszthelyettesek és párttagok közül sokan csatlakoztak korábban a forradalomhoz, és kétségbe vonták a szovjetek jelenlétét hazánkban. Az aláíráskor így általában vita alakult ki; többen csak feltételesen írták alá, amíg nem áll helyre a rend, mások inkább leszereltek, volt olyan egység, ami kollektívan megtagadta a szignót. Az iratok szerint a tiszteknek körülbelül 70%-a végül aláírta – egy olyan szigorúan hierarchikus szervezetben, mint a katonaság, ami parancsok automatikus elfogadásán alapul, a 30%-os aláírás megtagadás igen nagy fokú elutasítást jelez. A következő lépcsőfok a tűzkeresztségen való átesés volt, az első fegyverhasználat, fegyveres összetűzés, amit minden jelentés külön fejezetben tárgyalt (a honvédelmi miniszter ezt külön kérte), még ha nem is történt ilyen az adott alakulatnál. A tűzkeresztség átélése egyébként is extrém mértékű próbatételt jelent a katonának, amit itt tovább fokozott az a tény, hogy többségében kellő kiképzés nélküli tartalékosoknak, nem hivatásos katonáknak

kellett megbirkózniuk az élménnyel, akik saját civil lakosságukkal szemben használták pisztolyukat és géppisztolyukat. A verésekben való részvétellel együtt ez már nem szimbolikus, hanem konkrét fizikai cselekvés volt, ami emberi testeket roncsolt, súlyos esetben meg is semmisítve azokat.

4. A tűzkeresztség tapasztalata

A gyűlölet-alapú erőszak tipikusan a másként azonosított csoport, közösség kiszorítását, megsemmisítését célozza, félelmet és szorongást kiváltva az elszenvedők és szemtanúk, a környezet részéről (GHAFOOR et al., 2019). Keveset tudunk arról, hogy ez hogyan érintette azt a személyt, aki meghúzta a ravaszt, megragadta a gumibotot vagy ütésre emelte a kezét egyenruhásként, hiszen erről a források nem számolnak be. Ebben a fejezetben a tűzkeresztséget tág értelemben használom, minden olyan esetet számításba véve, ami fizikai erőszakot jelentett, és részt vett benne a karhatalom: ezeken a helyeken megváltozik a beszámoló hangneme, hol tárgyilagos leírásba vált át, hol a felelősséget hárítja és magyarázza az erőszak jogosságát. Mindez akkor igaz természetesen, ha egyáltalán szóba kerülnek az atrocitások, hiszen nagyon sokszor csak a „kemény fellépés” kifejezés sejteti az ilyen eseményeket.

Baján 1956. december 10-én, letartóztatás közben lövöldözés kezdődött egy háznál. A biztosítást végző főhadnagy egy futó alakot látott a kerítésen túl, 4-5 géppisztoly-sorozatot utánaeresztett, *„mire a helyzetet tisztázták és odamentek, már halott volt”* (Bajai járási karhatalom története). A homályos leírás egy nyilvánvalóan zavaros helyzetet írt le, ahol a karhatalmista nem szólította fel megállásra a menekülőt (ez nincs megemlítve a dokumentumban), tehát az ő hibájából halt meg egy ember, amit persze nem rögzítettek a forrásban. Természetesen nem tudjuk, mennyire volt szándékos cselekedet a civil lelövése; más példánál azonban sokkal nyilvánvalóbb a cél. Békés megyében a hivatásos tisztek és a karhatalom között összecsapásig mérgesedett a helyzet, a hadsereg képviselői nem értettek egyet a karhatalom erélyes fellépésével, *„A tartalékosok ugyanis, ha a szükség úgy kívánta, egyeseket ki is lőttek a tüntetők közül (...) bántalmazták is az elfogott ellenforradalmárokat”*.

A jelentésíró megvédte ezt a hozzáállást, mert *„a féktelen embereket nem agítálni kell, hanem erélyes fellépéssel, ütlegeléssel, vagy akár lövésekkel észretéríteni”*.

A társszervekkel is hasonlóan kíméletlenek voltak a megyében, a megbízhatatlannak tartott egységekről például így beszéltek: „*le kell fegyverezni a gyulai rendőrséget, széjjel kell őket lőni*”. Végül harc nélkül megadták magukat a helyi rendőrök december 17-én, miután három karhatalmi csapat és a szovjetek elfoglalták a városban a telefonközpontot és a rendőrkapitányságot (A Békés megyei karhatalom története).

Ez a kemény hangnem érezhető türelmetlenséget és dühöt takart mindenkivel szemben, akit ők „lagymatag”-nak tartottak. Komáromban szintén a kemény kéz politikáját alkalmazták december közepétől: miután egy civilt zavaros körülmények között lelőttek, elcsendesedtek az utcák, az almásfüzitői Timföldgyár előtti tüntetésen néhány riasztó lövés után „*gumibottal győzték meg karhatalmistáink őket (a tüntetőket) magatartásuk helytelenségéről*”. Azokkal is foglalkoztak, akik ellen nem indult bírói eljárás: a bűnösnek tartott, nem letartóztatott személyekkel „*rövid uton foglalkoztunk*” (Komáromi járási karhatalom története). A sommás megfogalmazás valószínűleg szintén fizikai erőszakot rejt magában. A komáromi egység mondataiban ott rejlik egyfajta cinikus, sötét humor, gondoljunk a gumibot nevelő hatására. Ez nem volt távol a népi folklórtól sem, a korban széles körben elterjedt találós kérdés is ezt igazolja:

„– *Mi a rendőrségi karhatalmi gumibot új neve?*

– *Mondd!*

– *Sűrített marxizmus.*” (KATONA, 1994: 92.)

A vicc nagyon találó, ugyanis a karhatalom tényleg gyakran tekintett önmagára nevelői felfogásban: ezért voltak ott az iskolákban, ahol órákat tartottak a diákoknak, eligazították az igazgatókat és pedagógusokat, és nemcsak itt. A kompetenciahatárok átlépését mutatja, hogy mindenhol politikai felvilágosítást végeztek (miközben saját bevallásuk szerint is gyakran alacsony volt tagjaik iskolázottsága, tudásbeli színvonala), a tanácsoktól kezdve az üzemeken át a termelészövetkezetekig, „ráncba szedve” a társadalmat, ha kell, „*kemény szeretettel*”. Ugyanez az attitűd figyelhető meg a miskolci Egyetemváros elleni támadás értékelésében: az egyetemisták „helyenként szemtelen és arrogáns” magatartást tanúsítottak, „*amiért karhatalmi egységeink kellő dorgálásban részesítették őket*” (A miskolci „Tizes honvéd” karhatalmi zászlóalj története). Dorgálni szülők és általános iskolai tanítók szoktak (a dorgálás kifejezés itt több napon túl gyógyuló sérüléseket, verést jelentett), a szóhasználat jelzi az ellenség kiskorúsítását, ami a gyűlölet mellett a másik jellemző attitűd volt: gyerekek, tehát nem tudják, mit cselekszenek, meg kell nevelni őket.

Szolnok megyében a saját beállításuk szerint a karhatalmisták a dolgozó tömegek bámulatát vívták ki azzal, hogy többszörös túlerejű, garázdálkodó részeg tömeget „*kizárólag gumibottal oly alaposan 'rendreutasítottak'*”, hogy többet semmi ilyen nem fordult elő az adott területen (Solnok megyei karhatalom története). Rendreutasítani szintén kisebbeket szoktunk, akik valami rosszat csináltak – ez az infantilizáció eszköz lehetett a máskor gyűlölt és félt ellenség ártalmatlanításában, nevetségessé tételében, ami szintén az önbizalom erősítését szolgálta.

A folyamatos fizikai erőszak, a fenyegetés és fenyegetettség nem múlhatott el következmények nélkül, amit a karhatalmi naplók által is gyakran említett, szolgálatot kísérő negatív jelenségek jól mutattak. Az alkoholizmus rendkívüli méreteket öltött, nagyon sok tisztet emiatt kellett leszerelni; számtalan esetben ez botrányozással, erkölcstelen életmóddal, jogtalan fegyverhasználattal járt. Rengeteg véletlen balesetet vagy szándékos incidenst okozott az a tény, hogy részeg karhatalmisták a fegyverükkel együtt ültek be egy kocsmába vagy vendéglőbe. Erre csak egy példát hozok: 1957. április 9-én, egy jászberényi vendéglőben egy tartalékos honvéd ittasan játszott a pisztolyával és átlőtte a vele szemben ülő combját (Solnok megyei karhatalom története). A kiskunfélegyházi járásban az állandó italozás a kártya túlzásba vitelével járt együtt, több tiszt eljátszotta a havi fizetését, ezért a parancsnok betiltott minden kártyajátékot (A kiskunfélegyházi karhatalom története). A győri alakulat egyik hadnagya részegen balesetet szenvedett motorral, de később azt a mesét terjesztette, hogy három fegyveres férfi megtámadta, elégette párttagkönyvét és összeverte (A Győr-Sopron megyei katonai karhatalom története). A fegyverek véletlen elsülése gépkocsiról való leszállás vagy tisztítás közben szintén rengeteg balesetet okozott. A kiskunhalasi járásban egy hadnagy például fején lőtte magát, miközben a fegyverét vizsgálta, hogy van-e benne lőszer, és behalt a sérüléseibe (Kiskunhalas járás karhatalmi egység története). A mértéktelen alkoholfogyasztás elősegíthette az erőszakos cselekvésmintákat, egyben csökkentette a feszültséget, elviselhetővé tette a szolgálat közben történeteket, valamint erősíthette azokat a személyiségtorzulásokat (SONTATE et al., 2021), amelyekre szintén vannak utalások a történeti naplókban.

Az önkényeskedés, hatalommal és fegyverrel való visszaélés, különböző túlkapások, személyes bosszúállás többször említésre kerül az iratokban – ezeknek az eseteknek nagy a látenciája, valószínűleg jóval több történhetett annál,

mint aminek nyoma maradt, de a kirajzolódó kép így is kifejező. Bács-Kiskun megyében néhol túlzásokról számoltak be:

„Szolgálat alatt nagyon megverték egyeseket. Nem kétséges, hogy ezek az elemek megérdemelték a legerélyesebb eszközökkel való megbüntetésüket, azonban mégsem lehet egyetérteni azzal, ami a kalocsai járásban történt, hogy egy ellenforradalomban szerepet vivő egyént úgy megverték a rendőrséggel karöltve, hogy behalt a sérüléseibe” (A Bács megyei Honvéd karhatalmi egység története).

Hajdú-Bihar megyében állandóan zúgolódtak a csapatok, mert több bevetést akartak, nagyobb keménységet, a harcos hangulatban *„többet akart tenni” az állomány, mint „amennyit tettünk”* (A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története). Békés megyében is türelmetlenség uralkodott, túlzásokra hajlamos hangulat volt, és néha a megengedettnél durvábban bántak az elfogottakkal. A szigorú tiltás ellenére voltak egyéni akciók is, mint például a következő karhatalmista esetében:

„Szabadságra hazamenve meg akarta bosszulni azt a bánásmódot, amelyben őt részesítették az ellenforradalmárok. Ittas állapotban riasztólövéseket adott le pisztolyából s ellőtte az összes töltényeit. Mikor a tanyavilágban lévő lakására igyekezett, meglesték, fejbeverték, elvágták a torkát s rádöntöttek egy romépület-falat” (A Békés megyei karhatalom története).

A lakosság kezében rendkívül sok fegyver volt, ami az éjszakai szórakozást is veszélyessé tette. A balatonendrédi kultúrházban például multság közben hat kézigránátot robbantottak fel 1956. december 9-e éjszakáján, a tetteseket nem találták (Somogy megye karhatalmi egységeinek története). Tótszentmárton községben 1957. január 1-jén tartottak engedély nélküli bált, amikor a rendőrség és a karhatalom kiszállt; a bálozók meghátrálásra készítették őket, valaki rájuk lőtt és egy kézigránátot is utánuk dobtak (A Zala megyei karhatalmi csoportok története). A karhatalom történeti naplójának részletei nagyon sötét, depresszív összképet festenek 1956 és 1957 telének Magyarországaról, ahol az ököljog és a vérbosszú törvényei uralkodtak. Fontos megjegyezni, hogy saját kutatásaim alapján a vidéki tapasztalatok némileg eltértek Budapeستől, hiszen a fővárosban kicsit moderálták magukat a pufajkások, kevésbé viselkedtek brutálisan.

5. Befejezés

Az elemzésre került források igyekeztek kisebbiteni az erőszakot, megindokolni az atrocitásokat, illetve felmenteni az elkövetőket, de semmit sem szóltak az igazi felelősökről. A karhatalom országos vezetői, illetve a politika és a párt magas beosztásban lévő elvtársai tudatosan hagyták elszabadulni a rendteremtést, amelynek végeztével pedig eltakarították a „szemetet” – a magasabb parancsnokságokon elterjedt volt a nézet, hogy „a *rendes emberek a csapatnál vannak, a karhatalomnál a 'szemét' maradt*” (A kiskunfélegyházai karhatalom története). A pufajkásoknak nem volt szabályzata, tisztázatlanok voltak a tűzparancs részletei, a szándékosan bizonytalanságban tartott csapatok saját belátásuk szerint cselekedtek, hogy melyik helyzetet hogyan oldják meg, ezzel a felelősséget is az alsóbb szintekre hárította a vezetés. Kádár János tudta, hogy kikre bízta a karhatalmat. Két vezérőrnagy fordult elő sűrűn az iratokban, akik Budapestről sokszor kiszálltak vidékre, hogy megerősítsék a csapatok harci szellemét, akcióba vezessék őket. Róluk ezt mondta az MSZMP vezetője:

„...elvtársakat ismerem, főhibája, hogy primitív és nyers. De előnye, hogy érzelmeiben a munkásosztály mellett vannak, hűségesek és ha megértették a feladatot, következetesen végrehajtják. Nem elsősorban kiválóan képzett katonai szakértő kell, hanem osztályöntudatos munkás...” (Jelentés a karhatalom szervezéséről, 1956).

Ez az a szint, ahol a legfontosabb döntések eldőlték: Kádárnak a hatalmi harc szempontjából ekkor erőt kellett mutatnia a szovjetek és saját pártjának baloldala felé, megszilárdítania helyzetét, ezért saját maga szerint is olyanok kezébe adott fegyvert, akik nem tudták azt kezelni:

„A szó szoros értelmében vett forradalmi ezredekről van szó, akik lehet, hogy még a puskát sem tudják elsütni, de tudják miért harcolnak és megtanulják a puska kezelését...” (Jelentés a karhatalom szervezéséről, 1956).

Egy nehéz helyzetben lévő ország vezetőjeként ez felelőtlen döntés, bűn volt, hiszen tudatosan rászabadította az országra a képzetlen, osztálytudatos és agresszív karhatalmi egységeket, mivel a honvédségben, a rendőrségben és a tisztikarban nem bízott meg. Természetesen az őt körülvevő és támogató Biszku Béla, Münnich Ferenc és mások szintén támogatták ezt az elképzelést. Kádár élete végéig érezte az 1956 utáni megtorlásért őt terhelő felelősséget, hiszen 1989. április 12-én, már betegen és zavart elmével megjelent az MSZMP KB zárt ülésén, és többek között a következőket mondta a megdöbönt hallgatóságának:

„Én nem bánom önök bármit mondanak ezután, és akármit mondanak, mert engem nyugodtan agyonlőhet bárki, mert én most már ennek a felelősségnek a tudatában voltam...” (KORNIS, 2006: 26–27).

Az utókor felelőssége pedig az, hogy múltunk sötét részleteit is feltárja, hogy a kibeszéletlen, feldolgozatlan traumákkal kapcsolatos mentálhigiénés munka megkezdődhessen (CSIKÓS, 2024). További fontos kutatási kérdés lehet a karhatalmisták későbbi beilleszkedése a civil társadalomba, környezetük reakciói és viszonyulásai, a különböző módok, ahogyan a családi emlékezet elraktározta 1956-1957 zord telét – mindez hordozhat hasonlóságokat a szovjet front hátországának és a nyilas időszak Magyarországnak II. világháborús tapasztalataival és utóéletével. Bizonyára lejátszódhattak ahhoz hasonló jelenetek, mint amikor egy volt nyilas pártszolgálatos a hatvanas évek elején találkozott a pesti utcán egykori áldozatával, aki váratlanul felismerte őt. Ezek a történetek még nincsenek elbeszélve.

Archív anyagok

Hadtörténelmi Levéltár Magyar Néphadsereg Különgyűjtemény F. 1956-os gyűjtemény

- -11. d. 1. ő. e. Rétsági karhatalmi század története
- -11. d. 2. ő. e. A Bács megyei Honvéd karhatalmi egység története
- -11. d. 3. ő. e. A kecskeméti honvéd tiszti karhatalom története
- -11. d. 4. ő. e. A kiskunfélegyházai karhatalom története
- -11. d. 5. ő. e. Kiskunhalas járás karhatalmi egység története
- -11. d. 6. ő. e. Bajai járási karhatalom története
- -11. d. 7. ő. e. Kalocsai járási karhatalom története
- -11. d. 10. ő. e. A Szegedi Honvéd tiszti karhatalom története
- -11. d. 11. ő. e. A Győr-Sopron megyei katonai karhatalom története
- -11. d. 12. ő. e. A Zala megyei karhatalmi csoportok története
- -11. d. 13. ő. e. Szolnok megyei karhatalom története
- -11. d. 14. ő. e. A Heves megyei karhatalom története
- -11. d. 15. ő. e. Somogy megye karhatalmi egységeinek története
- -11. d. 16. ő. e. Baranya megye Karhatalmi egységeinek története
- -11. d. 17. ő. e. Veszprém megye egyesített karhatalmi egységeinek története
- -11. d. 18. ő. e. A Hajdú-Bihar megyei karhatalom története
- -11. d. 19. ő. e. A Békés megyei karhatalom története
- -11. d. 21. ő. e. A miskolci „Tizes honvéd” karhatalmi zászlóalj története
- -11. d. 22. ő. e. Komáromi járási karhatalom története
- -Jelentés a karhatalom szervezéséről. MSZMP IB ülés, 1956. november 21. Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltár, M-KS 288-5.

Irodalom

- Csikós, G., (2024). *Sírva vigad a magyar? Nemzeti traumáink hatása és feldolgozása*. NOE Levelek (365–366). 28–29.
- Feitl, I., (2024). *Másik huszadik század*. Budapest, Napvilág Kiadó.
- Földes, Gy., (2021). *Nemzet és hegemonia. Magyarország, 1945–1989*. Budapest, Napvilág Kiadó.
- Ghafoori, B., Caspi, Y., Salgado, C., Allwood, M., Kreither, J., Tejada, J. L., Hunt, T., Waelde, L. C., Slobodin, O., Failey, M., Gilberg, P., Larrondo, P., Ramos, N., von Haumeder, A. & Nadal, K., (2019). *Global Perspectives on the Trauma of Hate-Based Violence*. *International Society for Traumatic Stress Studies*.
- Katona, I., (1994). *A helyzet reménytelen, de nem komoly*. Budapest, Móra.
- Kirmajer, L. J., Gone, J. P. & Moses, J., (2014). Rethinking Historical Trauma. *Transcultural Psychiatry* 51, 3 (2014). 299–319.
- Kornis, M., (2006). *Kádár János utolsó beszéde*. Szabad előadás. Pozsony, Kalligram
- Koselleck, R., (1997). *Az aszimmetrikus ellenfogalmak történeti-politikai szemantikája*. Budapest, József Károly Kiadó.
- Landwehr, A., (2008). *Historische Diskursanalyse*. Frankfurt am Main, Campus Verlag.
- Reemtsma, J. P., (2017). *Erőszak és bizalom a modern társadalomban*. Budapest, Atlantisz Kiadó.
- Révész, S. (Szerk.) (2000). *Beszélő évek, 1957–1968*. Budapest, Stencil Kulturális Alapítvány.

Sontate, K. V., Kamaluddin, M. R., Mohamed, I. N., Pakri Mohamed, R. M., Shaikh, M. F., Kamal, H. & Kumar, J., (2021). Alcohol, Aggression, and Violence: From Public Health to Neuroscience. *Frontiers in Psychology* 12, 699726 (2021).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8729263/> (2024.01.25.)

Somogyvári, L., (2016). Iskolai hitoktatás 1957-ben. *Századok* 150, 6 (2016). 1535–1562.

Somogyvári, L., (2017). „Eddig nem volt diktatúra, most lesz proletárdiktatúra!” *Rendteremtés a pedagógus-társadalomban 1956 után*. Mrázik, J., (Szerk.) A tanulás új útjai. Budapest, HERA. 620–633.

Somogyvári, L., (2020). „Mint jó apa, bosszankodunk...”. *A karhatalom nevelői szerepfelfogása 1956. november 4-e után*. Garai, I., Kempf, K. & Vincze, B., (Szerk.) Mestermunka: A neveléstudomány aktuális diskurzusai. Budapest, L'Harmattan. 174–184.

Somogyvári, L., (2022). *A karhatalom vidéken: iskolák, egyetemek és diákszállók az 1956-1957-es tanévben*. Tóth, J. (Szerk.) Jövőformáló humán tudományok. Budapest, Akadémiai Kiadó. 114-121. https://mersz.hu/hivatkozas/m948jht_112 (2024.01.20.)

Sotero, M. M., (2006). A Conceptual Model of Historical Trauma: Implications for Public Health Practice and Research. *Journal of Health Disparities Research and Practice* 1, 1 (2006). 93–108.

Tabajdi, G., (2013). *1956 az államvédelmista elbeszélésekben*. Kötél, E. & Rainer, M. J., (Szerk.) Esemény és narratíva. Történetiség – elbeszélés(ek) – interpretáció. Budapest, Gondolat Kiadó. 72–81.

Mentálhigiéné a közgazdaságban

Bolla Emőke³²

Abstract

Mainstream economic models are sometimes not able to find solutions to the inequalities in the world. In such cases, the economics, the field of rational decision-making fails. Herbert Simon was the first one who highlighted the failures of economics and introduced the term "bounded rationality" in 1957. Adding other factors to economic analyses has become more and more accepted in Hungary as well. The importance and presence of mental hygiene and the influence of psychology have been increasing in (economic) decisions recently. New economic approaches are presented in order to help the better understanding of reality and to use other points-of-view when choosing the right alternative. This theoretical study aims to show how behavioral economic, happiness economic, neuroeconomic, narrative and religion economic perspectives enrich, improve or even rationalize mainstream decision-making with factors like mental health.

Keywords: economics, bounded rationality, self-control, emotions, new economic approaches, mental health, decision-making

Absztrakt

A jelenleg domináns közgazdasági irányzat és modelljei néha nem képesek önmagukban kezelni és megoldást találni a világban lévő egyensúlytalanságokra. Ilyenkor a közgazdaságtan, mint a racionális döntés tudománya, kudarcot vall. Herbert Simon, a „korlátozott racionalitás” fogalom bevezetésével fogalmazta meg először, 1957-ben a közgazdaságtan hiányosságait. Magyarországon is egyre elfogadottabbá válik más tudományterületektől származó faktorok bevonása a gazdasági elemzésekbe. Napjainkban a mentálhigiéné jelenléte, fontossága, a pszichológia befolyása és elismertsége felértékelődött a (gazdasági) döntések esetén is.

Új közgazdaságtani irányzatok jönnek létre annak érdekében, hogy a valóságot jobban megértve, egy szélesebb perspektívából nézve támogassák a megfelelő cselekvési változat kiválasztását. A teoretikus jellegű tanulmány célja, hogy bemutassa, a viselkedési közgazdaságtanban, a boldogságközgazdaságtanban, az idegrendszeri közgazdaságtanban, a narratív és vallási közgazdaságtanban rejlő mentális egészség tényező hogyan gazdagíthatja, jobbíthatja, racionalizálhatja főáramú döntéshozatalunkat.

Kulcsszavak: közgazdaságtan, korlátozott racionalitás, önkontroll, érzelmek, új közgazdasági irányzatok, mentális egészség, döntésemélet.

1. Bevezetés

A közgazdaságtant – úgy, mint a menedzsmenttudományt – a racionalitás, a választások és döntések tudományának tartják (BOLLA, 2014; TÁNCZOS, 2015; VÍGVÁRI, 2008). A közgazdaságtan tudományos mivoltát – mint látni fogjuk, többek között – a racionalitás axiómája adja, hiszen *„a közgazdasági elmélet legalapvetőbb előfeltevése az, hogy az emberek optimális döntéseket hoznak”* (THALER, 2016: 22). A Robinson Crusoe metaforával és cselekvési analógiájával előszeretettel él több közgazdász is (HÁMORI, 2003; VARIAN, 2012; VÍGVÁRI, 2008), mivel a fősodratú neoklasszikus közgazdaságtan izolált *homo oeconomicus* emberképét általa lehet a legjobban bemutatni. Nagy is kimondja, hogy *„a közgazdaságtannak a racionalitás maradt az egyik legalapvetőbb építőköve a számos kritika ellenére is, és emellett egyben a legfontosabb exportcikke a többi társadalomtudomány felé”* (NAGY, 2014: 141). Az emberek pedig – racionális vagy racionálisra irányuló gondolkodást feltételezve – *„mindama termékek és szolgáltatások közül, amelyekre egyháztartásban szükség lehet, természetesen a legeszményibb összeállítást fogják választani, amit csak megengedhetnek maguknak”* (THALER, 2016: 22), tehát a főáramú közgazdaságtan elmélete szerint hasznukat maximalizálják.

Az előbb felsorolt példák igazolják, hogy a közgazdaságtant a racionális nézőpont tudományának tartják. A ma is érvényben lévő neoklasszikus irányzat a hasznosság fogalma szerint közelíti meg a kérdéskört (FARKAS, 2022). Az ókori filozófia is foglalkozik a racionalitással, hiszen *„már az ókorban megjelent a klasszikus közelítésmód, mely szerint a racionalitás Isten ajándéka, amely elválaszt minket az állatvilágtól”* (FARKAS-KIS, 2022: 77). A racionalításra való törekvés, az ösztönök legyőzésének képessége különböztet meg minket az állatvilág képviselőitől. Farkas és Kis is ebben hisz, és bízik benne, hogy *„felül tudunk emelkedni az érzéseinken, és képesek vagyunk átlátni a helyzeteket és helyesen dönteni”* (FARKAS-KIS, 2022: 77). A valóság azonban nem mindig ezt az ideális állapotot tükrözi vissza, sőt, legtöbb esetben nem ezt teszi. A Nobel-díjjal kitüntetett Richard Thaler ezt a tökéletlenséget így fejezi ki: *„az ökonok nem túl magabiztosak”* (THALER, 2016: 22). A kutató ezzel a kijelentésével az emberek racionális döntéshozó képességét kérdőjelezi meg, s felfoghatjuk úgy, hogy egy bizonytalansági tényezővel tágítja a racionalitás modelljét. A valóság tehát merőben más, mint az elmélet; a leegyszerűsítés miatt döntéshozatalunk sokszor más irányt vesz. A valóság szemszögéből való elemzés sokszor hasznosnak bizonyul, hiszen a valóság megértése segít minket

a racionális állapot meglátásában, és lehetőséget ad nekünk, hogy felmérjük, a különbözőségek fontosak-e nekünk egy adott döntési modell kialakításában.

Az utóbbi évek egyik legnagyobb közgazdasági bestsellerének – „A jó és a rossz közgazdaságtana” – írója, Thomas Sedlacek cseh közgazdász szerint „*noha a közgazdaságtan olyan tudománynak állítja be önmagát, amely nagyra értékeli a racionalitást, a színpalak mögött meglepő módon sok a megmagyarázhatatlan tényező, valamint a vallásos és érzelmi hevület, amely a közgazdasági gondolkodás számos irányzatában megjelenik*” (SEDLACEK, 2012: 361–362). A tényleges cselekvés megértéséhez tehát egyértelmű, hogy körül kell néznünk a közgazdaságtan határterületeinek tájékán. Ezt igazolja, hogy Sedlacek (is) a valóság leképezésének fontosságát hangsúlyozza, és a közgazdaságtan tényleges hasznosíthatóságának szemszögéből nézve fogalmazza meg a problémát: „*A valóságban vannak a gazdasági modellek, amelyek megpróbálják leírni akár az egyén, akár az egész társadalom viselkedését [...]. Ezekben a modellekben minden gyönyörűen passzol a képbe [...]. De ezek a modellek gyakran teljesen valószínűtlen alapokra épülnek, vagy, a másik gond, hogy olyan következtetésekre vezetnek, amelyek aligha alkalmazhatók a gyakorlatban [...]. Sajnos gyakran megesik, hogy mindkettő igaz egyszerre*” (SEDLACEK, 2012: 413). Sedlacek véleménye, hogy „a közgazdaságtan metanarratív” (utólagosan magyarázó), „*normatív tudomány*”, hiszen ezeknek a modelleknek „*vajmi kevés közülük van a valósághoz*” (SEDLACEK, 2012: 20); az emberek viszont leginkább azt várják a közgazdászoktól, hogy megmondják, megmutassák, leképezzék, mi a jó és mi a rossz (SEDLACEK, 2012). Ami a jelen szerző értelmezésében a közösségi és az egyéni cél(ok) megfelelő arányú elegyét jelenti.

A valóságos választások szemszögéből nézve a közgazdász „módosított racionalitás”-nak nevezi azokat a vizsgálati elveket, amelyek intézményeket, érzelmeket vonnak be a közgazdaságtanba, valamint a Herbert Simon-féle korlátozott racionalitás elméletet (NAGY, 2014). Utóbbit Nagy így határozza meg: „*Módosított racionalitás alatt azokat az elméleteket értem, amelyek kísérletet tesznek arra, hogy megőrizve azt az alaptételt, hogy az emberek racionálisan viselkednek, igyekeznek a formalizált racionalitás fogalmának egyes elemeit – azokat, amelyek nyilvánvalóan nem valóságosak – felpuhítani, közelíteni a megfigyelhető valósághoz*” (NAGY, 2014: 137). Mi sem bizonyítja jobban az igényt a módszerre, minthogy „*korunk legsikeresebb tanulmányai [...] konkrét problémák és jelenségek valósághoz hű leírását tartalmazzák, amelyek előmozdítják a józan döntéshozást, mégpedig úgy, hogy helyet adnak a nem gazdasági jellegű tényezők figyelembevételének*” (RÓNA, 2021: 247).

A téma aktualitását jelzi többek között, hogy a közgazdászok nem tudták előre jelezni a világgazdasági válságot (CSABA, 2009). Gazdasági összeomlásnak kellett bekövetkeznie ahhoz, hogy a közgazdaságtan valóságoldalról történő megközelítése fontossá válhasson. Ekkor kerültek fókuszba addig háttérben lévő, figyelmen kívül hagyott közgazdasági irányzatok, amelyek más tudományterületeket is bevonnak vizsgálódási körükbe (BOLLA, 2010; 2011). Ebben a cikkben egy csokorba szedem és röviden bemutatom a lélek egészségének kérdéskörével foglalkozó mentálhigiéné és pszichológia jelenlétét a közgazdaságtudományi kutatásokban. A jelenleg különböző elfogadottságú közgazdasági irányzatokat a leginkább a fősodorba tartozótól a legkevésbé abba illeszkedőig vonultatom fel. Az elme tisztaságának állapota, azaz a viselkedés kiszámíthatósága, a boldogság keresése, az idegrendszer stabilitása, a történetek és a vallás hatása mind döntésekre, gazdasági döntésekre ható tényezők. És ahogy már kifejtettük, a döntésekkel a közgazdaságtan foglalkozik. A hús-vér ember közgazdaságtana, a test-lélek-szellem együttese jelenik meg az alábbi irányzatokban.

2. Viselkedésközgazdaságtan

A viselkedéstudományok hatása a közgazdaságtanra többszörösen bizonyított tény, mint az is, hogy az érzelmek befolyásolják döntéseinket (HÁMORI, 2003; KAHNEMAN, 2013; THALER, 2017). E témában Daniel Kahneman pszichológust 2002-ben közgazdasági Nobel-díjjal jutalmazták, Hámori Balázs magyar közgazdász pedig egy évvel később *Érzelemgazdaságtan* címmel könyvet írt Magyarországon.

A neoklasszikus elmélet hozta vissza a közgazdaságtudományi gondolkodásba az eredetileg filozófiai alapon nyugvó hasznosság fogalmának használatát, mely szerint „*minden emberi cselekvést hasznossági kalkulációk magyaráznak*” (MUELLER, 2015: 163). Ez a megközelítés a mai napig a közgazdaságtan szerves részét képezi. Ez azonban tárgyiasítaná az embert, és olyan pozitív érzelmek, mint például a szeretet, nem lehetnének mozgatórugói az Ágoston szerinti emberi cselekedeteknek (MUELLER, 2015: 167). Számos esetben látjuk, hogy a valóság nem hasznosságmaximalizálás szerint működik, holott „*a közgazdaságtan tudományos módszerének első lépése mindig is az volt, hogy megfogalmazza a hasznosságmaximalizálási problémaként értelmezett egyéni viselkedés matematikai modelljét*” (MUELLER, 2015: 87). Példának okáért egy, az üzleti protokoll szerves

részét képező ajándékozási tevékenység is túlmutat az egyéni hasznosságon, és az önérdékkövetésen túl behozza az elméletbe a mérhető hasznossággal nem bíró, „szeretet alapú” tevékenységet (KOLTAY és VINCZE, 2009). John Mueller *A közgazdaságtan megváltása* című könyvében is nagy hangsúlyt fektet az ajándékozási tevékenységre, amit Szt. Ágoston hozott be a tudományos köztudatba (MUELLER, 2015), és jelenleg is a mindennapi gazdasági gyakorlat szerves részét képezi (BOLLA, 2023). Ez a példa megmutatja, hogy az emberek cselekedeteikben nem csupán önérdékkövetők, hanem mások hasznossága is fontos számukra. Ennél a pontnál pedig meg is dőlt a hasznosságmaximalizálás axiómája.

Vincze leírja, hogy a *„közgazdaság-tudomány különböző irányzatai és területei végső soron az emberi viselkedést vizsgálják különböző alternatív felhasználási lehetőségű, szűkösen rendelkezésre álló erőforrások és az emberek és csoportjaik által tételezett célok összefüggésrendszerében”* (VINCZE, 2008: 47). Ehhez kapcsolódóan a viselkedési közgazdaságtan *„az egyének gazdasági viselkedésével foglalkozik, az egyéni döntések és cselekvések mozgatórugóit kutatja”* (VINCZE, 2009: 495). Egyes gazdasági szereplők vagy egyének viselkedése eltérő, hiszen más egyéni ízlésrendszerrel, más preferenciáikkal rendelkeznek. Ezek a másságok adódhatnak eltérő személyiségjegyekből, értékrendekből, valamint a környezet, kultúra is eltérő preferenciarendszert idézhet elő. A különböző élethelyzetek, életszakaszok, az időtényező is befolyásolhatja döntéseinket.

Az irányzat létjogosultságát bizonyítja, hogy az emberi viselkedés napjainkban a közgazdaságtan egyik legszakmaibb ágával lépett házasságra, és 2005-ben már a pénzügyi viselkedéstan 20 éves múltjáról beszél (KOMÁROMI, 2003: 2). Egy Magyarországon 2012-ben publikált díjnyertes kutatás egy negatív érzelm, az irigység szerepének jelenlétét és annak változását vizsgálta a magyar lakosság pénzügyi viselkedésében (ZSÓTÉR és NAGY, 2012). Hámori (2003) az irigység mellett az átmenet gazdasága alatt fellépő agressziót is megemlíti, hiszen az átalakulás érzelmek nélkül lehetetlen lenne. Magyarország esetében indokolt és jelen is van a fősodron kívül elhelyezkedő, heterodox gondolkodás. Egy 2012-es, több érzelmet is bevonó kutatás szerint a magyar lakosság érzelmvezérelt, önkontrollszintje és lelki állóképessége alacsony (BOLLA és FARAGÓ, 2012). Ez bizonyítja, hogy *„a mindig hideg fejjel, mindig egyértelmű döntést hozó, érdekeit másokra tekintet nélkül érvényesítő, nyereségét maximalizáló Robinson helyett a közgazdasági elméletben is színre lép a társadalomban élő, tradíciók, kötöttségek, szabályok, érzelmek által befolyásolt [...] homo sociologicus* (HÁMORI, 2003: 15), még

pontosabban a homo oeconomicus átadja a helyét a „*homo socioeconomicus*nak” (HÁMORI, 2003). A fenti példák alapján egyértelmű, hogy az érzelmek hatással vannak gazdasági viselkedésünkre.

A fentiek segítik Magyarországon a marketingszakemberek, az alkalmazott közgazdaságtan képviselőinek dolgát is. A marketing tudománya, a reklámok használata a mindennapokban az emberi fogyasztás ösztönzésére, az egyén befolyásolására irányul. Nem költenének rá cégek milliókat, nem lenne szakirodalma, nem oktatnák egyetemeken is, ha alapvetően haszontalan lenne. Koltay és Vincze cikkében az emberek önkontrollproblémájára vezeti vissza, hogy az egyének döntéseikben manipulálhatók (KOLTAY és VINCZE, 2009). A marketing részben ezért is jó eszköz egy termék vagy szolgáltatás piacosításához.

A Rendbontók. A viselkedési közgazdaságtan térnyerése című könyv szerzője, az irányzat egyik legismertebb képviselője, Richard Thaler viselkedési közgazdaságtani kutatásaiért 2017-ben közgazdasági Nobel-díjat kapott. Munkásságában taglalja az önuralom kérdéskörét, és kitér arra, hogy a közgazdaságtan megalapítójaként emlegetett Adam Smith első művében, *Az erkölcsi érzelmek elméletében* intuitív módon sok mindent megír a viselkedési közgazdaságtanról, benne az önuralomról (THALER, 2016). Thaler és Lippai is ír az akaraterővel kapcsolatos tényezők jelentőségéről és fontosságáról (Lippai, 2010; THALER, 2016). Az említett kutatásokban is láthatjuk, hogy az önuralom, önkontroll vagy akarat terén is van mit tanulnunk, és van hova erősödnünk.

Thaler (2016) azt is vallja, hogy *„a meggyőződések, amelyek alapján az emberek a döntéseiket meghozzák, korántsem mentesek a torzításoktól”* (THALER, 2016: 23), mivel *„az emberi lényeknek korlátozott az idejük és az agyi kapacitásuk”* (THALER, 2016: 41). További, Thaler által említett ferdtő tényező például az utólagos bölcsesség torzítás, amikor a kimenetel tudatában azt gondolják az emberek, hogy ez volt a valószínű végkifejlet, pedig egyszerűen csak rosszul emlékeztek korábbi álláspontjukra (THALER, 2016). Hámori torzító tényezőként említi a viszonyítási pont hatást, az elsüllyedt költségek hatását, az elkötelezettségi hatást, a csomagolási hatást, az érvényességi előítéletet, a reprezentativitási előítéletet, az alternatív költség hatást és a bizonyossági hatást is (HÁMORI, 2003). Az önkontroll hiánya tehát csak egy tényező a „rendbontásban”. Konklúzióként Thaler kimondja, hogy *„nekünk a gyarló emberi lények modelljére van szükségünk”* (THALER, 2016: 134). Egy lehetséges „gyarló

emberi” modell az érzelemdomináns, gyenge önkontrollal és tudással rendelkező lény (BOLLA és FARAGÓ, 2012).

A fejlett országokban több tíz éve folytatnak viselkedési közgazdaságtan kutatásokat, míg Magyarországon a viselkedésgazdaságtan térnyerése tíz éve még kérdéses volt. Valószínűleg a 2009-es gazdasági világválság nagymértékben segítette itthoni elfogadását, melynek egyik jele, hogy ez a rész tudomány Varian egyetemeken használt Mikroökonómiájában is kapott egy fejezetet. Fontossága világviszonylatban nem kérdéses.

A szintén Nobel-díjas Robert J. Shiller is írja, hogy *„szerencsére, az elmúlt néhány évtizedben lezajlott a viselkedési közgazdaságtan forradalma, ami közelebb vitte a gazdaságtudományt más társadalomtudományokhoz,”* és *„a közgazdászok már nem feltételezik automatikusan, hogy az emberek mindig racionálisan viselkednek”* (SHILLER, 2021: 334). Shiller az *Állati ösztönök, a lelki tényezők szerepe a gazdasági döntésekben* című művében fejti ki bővebben álláspontját az emberi lélek szerepéről a gazdasági döntésekben (AKERLOF és SHILLER, 2011).

3. Boldogságközgazdaságtan

Azért is fejlődhetett ki ez az új irányzat, mivel *„a korlátozott racionalitás és a viselkedésközgazdaságtan térnyerése új irányt nyitott a kutatásokban”* (GRAHAM, 2005: 42), így a boldogságközgazdaságtan is a közgazdaságtan egy újonnan kutatott ágává vált. Számos, a közgazdaságtanban fontos és a tudomány célját támogató tényező összefüggésben van a boldogsággal. A munkahelyeken, a munkaerőpiacon a boldogtalan emberek nem teljesítenek olyan jól (FREY és STUTZER, 2002). Gary Chapman és White

A munkahelyi elismerés 5 nyelvében többek között a dicsérő szavak, az ajándékozás fontosságáról, a munkahelyi jutalmazás erejéről, illetve annak sikerhez való pozitív viszonyáról ír (CHAPMAN és WHITE, 2023). A boldogságot különböző tevékenységekkel lehet erősíteni, mint például élményt átélni, adakozni, erősségeinket gyakorolni, sportolni, meditálni (SHAWN, 2015). A „boldogító” utazás mikro- és makroszinten is nagymértékben hozzájárul boldogságunkhoz (MICHALKÓ, 2010). Árnyalja azonban a képet, hogy nincs konszenzus a boldogság definíciójának megfogalmazásában, hiszen *„a boldogság fogalma még korántsem letisztult sem a filozófiai, sem a közgazdasági, illetve az empirikus kutatásokkal foglalkozó szakirodalomban”* (TAKÁCS, 2012: 531). Széles szakirodalommal

rendelkezik a téma, csupán a „subjective well-being” és „happiness” címszavak alatt is több száz megfogalmazással, definícióval találkozhatunk. A boldogságkutatások egyik iránya már ma is elismertségnek örvend a közgazdász szakma körében (HÁMORI, 2012: 521). Ha igazán szakmaiak akarunk lenni, akkor kiegyezhetünk abban, hogy *„azokat a kutatásokat sorolhatjuk ide, amelyek ökonometriaival modellek segítségével próbálják megbecsülni a szubjektív boldogságérzet és egyéb objektíven mérhető paraméterek közötti kapcsolatot”* (HÁMORI, 2012: 521). Ezen a kutatási irányzaton belül különböző tudományos területek látószögét alkalmazzák, mint például a filozófia, pszichológia, szociológia (TIEFENBACH, 2013), tehát a közgazdaságtanban tipikusan használt technikákat kombinálják a pszichológusok által használtakkal (GRAHAM, 2005: 41). Ki gondolná, hogy a boldogság mérése erősen ajánlott a közgazdaságtanban és a menedzsmenttudományokban is? Shawn Achor, a pozitív pszichológia képviselője szerint ugyanis a boldogság mellékterméke a siker (SHAWN, 2015). Úgy tűnik, közgazdaságtani vonatkozásban is megéri a boldogságra törekednünk.

A boldogság közgazdaságtana alapvetően az egyéni jóllétet vizsgálja. Mindenki számára elképzelhető, hogy a magas jövedelemmel rendelkező nemzetek állampolgárai körében átlagosan nagyobb a jó érzés, mint az alacsonyabb jövedelemmel rendelkezőkben (FREY és STUTZER, 2002). Általánosságban elmondható, hogy a tehetősebb országok (csoportban) boldogabbak, mint a szegények, de a boldogság csak egy szintig növekedik, azon túl már nem (GRAHAM, 2005; TAKÁCS, 2005). Frey és Stutzer szerint a boldogság három faktorcsomagból áll, amelyeket a boldogság befolyásolóinak tekintenek: demográfiai és személyiségfaktorok, úgymint életkor, nem, családi körülmények, nemzetiség, oktatás és egészség; gazdasági faktorok, legfőképpen a munkanélküliség, a bevétel és az infláció; politikai faktorok, mint a politikában való részvétel lakosságra történő kiterjesztése, valamint az állami decentralizáció foka (FREY és STUTZER, 2002: 3). Az életkor-nem vonatkozásában csak egy példával szeretnék élni. Egy tokiói kutatóintézet kíváncsi volt, hogy a boldogság szintje hogyan alakul nemek és életkor szerinti felosztásban. Ez a vizsgálat 13 000 ember megkérdezésével történt. A kutatás megállapította, hogy a nők 15-19 évesen, majd 30-35 évesen a legboldogabbak, 70-75 évesen a legboldogtalanabbak. A férfiaknál ez másképpen alakul, mivel ők szépkorukban, a 80. életévükhöz közeledve egyre boldogabbak, hasonló mértékben, mint tinédzserkorukban.

A boldogtalanság szempontjából a 25-29 év a kritikus számukra (TIEFENBACH és KOHLBACHER, 2013: 6). Igaz, a minta japán nemzetiségű egyénekből áll, azonban szépen kirajzolódik, ami számunkra fontos, vagyis az, hogy a boldogságból vagy boldogtalanságból meghozott döntések között jelentős különbségek lehetnek. Intézményi szempontot is figyelembe véve, „*a politikai rendszer is hatással van az emberek boldogságára*” (FREY és STUTZER, 2002: 11), tehát a diktatúra vagy demokrácia jelensége is befolyásolja az egyén boldogságát. Frey és Stutzer tanulmányából kiderül, hogy gazdaságpolitikai szempontból, makroszinten leginkább az infláció és a munkanélküliség, vagy a munkanélküliségtől való félelem boldogtalanná tesz (FREY és STUTZER, 2002: 11). Az előbb említett félelem pedig azonnal összekapcsolja a közgazdaságtant a számunkra oly fontos érzelmekkel, mivel a tervezett emberi cselekvést erősen befolyásolhatja ez a negatív érzés. A kultúra boldogságban betöltött szerepéről pedig még szót sem ejtettünk.

Nem ritka az sem, hogy a munkavállalók az őket „legjobban kielégítő” munkát választják, nem pedig a legjobban fizetőt (GRAHAM, 2005: 42), mivel ettől boldogabbnak érzik magukat. A pénzügyi értelemben vett haszonmaximalizálás nem jön létre ebben az esetben (sem). A jövőben egyre nagyobb jelentőséget kapnak a vásárlással, megtakarítással foglalkozó fogyasztói döntések is. A boldogság közgazdaságtanának eddigi jelentősebb megfigyelései közé soroljuk, hogy a boldog emberek több pénzt spórolnak. Látjuk tehát, hogy a boldogság a gazdaság különböző területeire más és más, a fogyasztásra például negatív, a munkakedvre pedig pozitív hatással van. A 2011-ben történt fukushimai atomerőmű-katasztrófa negatív hatást gyakorolt a boldogságra, pozitívat az adományozásra és az önkéntes tevékenységekre (TIEFENBACH és KOHLBACHER, 2015: 1), az önkénteskedés és az adakozás ugyanis egyértelműen hozzájárulnak a boldogsághoz (shiwase) (TIEFENBACH és KOHLBACHER, 2013). Itt fontos megjegyezni, hogy Szt. Ágoston ajándékozásról való vélekedése, tehát az etika, az érzelmek cselekvésbe való integrálása ugyanezen elv szerint működik. A japán csomagolás, a furoshiki csomagolási technika népszerűsége – kulturális, hagyományörző funkcióján kívül – elképzelhető, hogy tágabb értelemben, közvetve hozzájárul az ajándékozás öröméhez (BOLLA, 2023).

Sedlacek művében a hasznosság és/vagy a jó maximalizálása körüli érveket, ellenérveket felvonultatva arra a végkövetkeztetésre jut, hogy a mértékletesség a megoldás (SEDLACEK, 2012). Ezért szükséges a haszonmaximalizáló közgazdasági gondolkodás mellett a kezdeti filozófiai gondolkodás – amikor

a tevékenységek célja a jó minőség elérése volt – visszaépítése a gazdasági gondolkodásba. Farkas Beáta *A közgazdasági gondolkodás rövid története* című könyvében ezt szépen és érthetően levezeti (FARKAS, 2022). Mindazonáltal a boldogság gyakorlásából duplán profitálhatunk, hiszen elmondható, hogy „*a boldogság mintegy mellékterméke annak, ha valami jót csinálunk, nem pedig eredménye*” (SEDLACEK, 2012: 295). Takács, a számos definíció ellenére, a témában írt doktori disszertációjában így fogalmazza meg és összegzi a boldogság fogalmát: „*az igazi boldogság az, hogy az ember beteljesíti küldetését és ezen teljesítmény elérése jó érzéssel tölti el egész életén keresztül; mintha sorsfeladatát nem teljesítette volna be, ellenkező esetben nem lenne az – még harcok és küzdelmek árán is – aki lehetett volna*” (TAKÁCS, 2009: 11).

4. Idegrendszeri közgazdaságtan

Az idegrendszeri közgazdaságtan, mint a fentiekhez hasonló gyökerekből kifejlődött tudományág, egyre nagyobb publicitást nyerhet a felgyorsult világ hozadékaként tekinthető mentális egyensúlytalanságok futótűzként való terjedése miatt. Hazánkban nincs nagy hagyománya ennek a tudományágnak, viszont Csaba László közgazdász az *Economics in crisis?* című könyvében és a „Módszertan és relevancia a közgazdaságtanban” című cikkében méltatja a közgazdaságtannak ezen, még kevésbé ismert és az „*emberek arcára mosolyt csaló ágát*” (CSABA, 2008: 15). Elfogadottságát nehezíti, hogy a jelenlegi közgazdasági elfogadottságához szükséges ökonometriai mérések nehézkesek. Csaba azonban cikkében azt a véleményét fejt ki, hogy az agyi reakciók döntésekre való hatása „kemény” tudományként is felfogható, ugyanis az agy kutatás laboratóriumi keretek között zajlik, tehát egyértelműen mérhető (CSABA, 2008).

Az idegrendszeri közgazdaságtan a biológia tudományát használja fel vizsgálódásainak eszközeként. *A homo neurobiologicus* úgy tud hozzájárulni a közgazdaságtanhoz, hogy „*olyan közgazdasági modellt hoz létre, amely az emberi viselkedés realisztikus leírásán alapszik, és ennek az ösztönnek realisztikus megértését*” célozza meg (KENNING és PLASMANN, 2005: 343), mivel „*sok esetben, amikor a döntések racionális mérlegelése korlátokba ütközik, legyen az időhiány, információ hiánya, az agy ilyenkor segítségünkre siet*” (BAUER, 2010: 22). Az idegrendszeri közgazdaságtan az emberi viselkedés pontos okára kíváncsi, hiszen ezen nézet szerint „*az agy és az idegrendszer tanulmányozása*

az első lépés, hogy a gondolatokról és az érzelmekről pontos képet kapjunk” (CAMERER et al., 2005: 10). Könnyen belátható, hogy a viselkedésgazdaságtannál is tovább kell mennünk, hiszen a döntések mozgatórugóinak eredőjéig kell visszakanyarodnunk a vizsgálódásban. Tegyük fel, hogy a főáramú közgazdaságtan a hagyma belseje, ahol a viselkedésközgazdaságtan a felette lévő burok, az idegrendszeri közgazdaságtan pedig a felette lévő, öt körülölelő héj. Az okozat megértését tehát mindenképpen az ok feltárásával kell kezdenünk.

„Úgy tűnik, válság idején, amikor túl gyakran történnek túl éles váltások, a standard matematikai modellek használhatatlanok” (Sedlacek, 2012: 417). Nagyon fontos, hogy bár a krízis idején helyzetünket valóságosnak, ténylegesnek érzékeljük, a hirtelen jött nagy stressz hatására lehetséges, hogy a tényleges és az észlelt valóság eltérnek egymástól, és a tudattalanból feltörő elfojtott érzelmek hatására – akaratunkkal ellentétesen – akár nem kívánt döntést hozunk. Ezeknek a döntéseknek a megalkotásához hosszabb időtávra lenne szükség (SEDLACEK, 2012: 417), mint a kisebb bizonytalansággal, kockázattal, valamint több rendelkezésre álló idővel járó, nem válsághelyzetben hozott döntésekéhez, ahol kevésbé áll fenn a veszély a tényleges és a valós helyzet egyenlőtlenségére. Kahneman is kifejti, hogy időtényező tekintetében nem mindegy, mekkora időkeret áll rendelkezésre egy egyén számára a döntés meghozatalához (KAHNEMAN, 2013).

A kritikus helyzetekben nincs más lehetőségünk, minthogy a történelemből és saját megérzéseinkből is merítsünk (SEDLACEK, 2012). Ekkor kap szerepet a döntéseinkben a biológia tudománya, és a „*a modell szerint ez van, de mi azt gondoljuk, hogy...*” mentalitásra lesz szükség, így adott esetben a „*A modellt ki kell egészítse az intuíció*” (SEDLACEK, 2012: 417). A vezetés- és menedzsmenttudományokban foglalkoznak az intuíció jelenségével, de fontos megjegyezni, hogy „*az intuíció és a racionális elemzés nem helyettesítheti egymást [...]. Mindkettő fontos szerepet játszik, és együtt érdemes alkalmazni őket*” (BAUER, 2010: 30). A híres, magyar származású, Kanadában élt boldogságkutató is vallotta, hogy „*Az intuícióra is támaszkodnunk kell, hogy a változásokat már a bekövetkezésük előtt érzékeljük*” (CSÍKSZENTMIHÁLYI, 2011: 65). Az intuíció történésmechanizmusa a következőképpen is leírható: „*Ha a tudatos rész gyenge, akkor a tudattalan kel életre és hoz segítséget, még ha ez a segítség fájdalommal is jár a tudatos lélekrész és az én, az ego számára*” (ANTALFAI, 2011: 279).

Az élet tele van komplex helyzetekkel, amikor a józan döntés meghozatala és a mérlegelés lehetősége számos korlátba ütközik, így egyértelmű, hogy a valóságban

a korlátozott racionalitás van érvényben. Bauer szerint „*azok a kritériumok, amelyek alapján az intuíciónkkal következtetésre jutunk egy helyzetről, olyan mintázatok, amelyek a korábbi valós élményeken és tapasztalatokon alapulnak*” (BAUER, 2010: 130). Cselekvésünket nemcsak saját tapasztalataink befolyásolhatják, hanem „*az agy fájdalomközpontjában lakoznak azok a tükroneuronok, amelyek révén közvetlenül át tudjuk élni valaki más fájdalmát*” (BAUER, 2010: 42). Ezen logika alapján döntéseinket és cselekedeteinket a második személy általi befolyásoltság is indukálja. A jó döntéshozó ismérve, hogy tisztában van korlátaival, így az élet minden területén észszerűbb döntések meghozatalára képes. Bizonytalanság esetén pedig láthattuk, hogy a mentális egészség szerepe felértékelődik a döntéshozatal vonatkozásában is.

5. Narratív közgazdaságtan

A közgazdaságtan nyitását más tudományterületek felé az is bizonyítja, hogy olyan extrémnek tűnő humán tudományok is beférköztek a közgazdaságtan vizsgálódásai körébe, mint az irodalomtudomány és a vallástudomány. Ahogy látjuk, mostanra már nem is annyira elképzelhetetlen bizonyos tudományok gazdaságba való integrálása. Mi sem jobb példa erre, mint hogy *A narratív közgazdaságtan* (SHILLER, 2021) című könyv a történetek, illetve azok többszöri felbukkanásának erejéről szól, valamint a különböző vallások, a hit, a meggyőződés és az erkölcs döntésbefolyásoló hatásait veszi nagyító alá. Shiller nem kevesebbet állít, mint hogy „*ez a könyv [...] remekül rávilágít a világgazdaságot sújtó valaha volt legnagyobb krízisnek, a nagy gazdasági világválságnak a kiváltó okaira*” (SHILLER, 2021: 9).

Shiller könyve a vírusszerűen terjedő történetekről szól, amelyek gazdaságra gyakorolt hatása hatalmas. Meglátása szerint „*ha nem értjük meg a népszerű narratívák járványszerű terjedésének folyamatát, akkor soha nem érthetjük meg teljesen, hogyan és mitől változik a gazdaság és a gazdaság szereplőinek viselkedése*” (SHILLER, 2021: 11), valamint „*ha a közgazdászok a gazdasági események magyarázataiba beillesztenék a köznap narratívák értelmezését is, az előrejelzéseikben is fogékonyabbak lennének az efféle hatásokra [...]. Ezáltal sokkal használhatóbb eszközöket adnának a döntéshozók kezébe, hogy azok jobban fel tudjanak készülni a várható fejleményekre, és eredményesebben kezeljék őket*” (SHILLER, 2021: 16). Shiller, akit a pénzügy piacok elemzéséért tüntettek ki Nobel-díjjal, a közösségi médiában terjedő nagy

hatású pletykák, rémhírek, híresztelések járványszerű terjedésének elemzését javasolja, mivel a terjedés virológiai modellekkel történő leírása merőben új következtetésekre vezethet a pénzügyi intézmények működésének megértésében is (CSABA, 2021). A logikai következtetések sokszor a megfelelő elemzési és gondolati irány megválasztásában nagyobb hangsúlyt kaphatnának, mint a precíz, pontos, csupán ökonometriai elemzések. A holisztikus gondolkodásnak fel kellene értékelődnie a jelenleg közgazdaságtanilag leginkább elfogadott, fent említett elemzési irány mellett. Ha közgazdasági elemzéseinkben adottnak vesszük a jelenség létezését, és *„megőrizzük a kvantitatív módszerek precizitását, úgy a narratívajárványok is a gazdaságtudomány részévé válhatnak”* (SHILLER, 2021: 336).

Sokan nem tudják, de a híres közgazdász, *„John Maynard Keynes is mesemondó közgazdász volt”* (SHILLER, 2021: 18). Hasonlóképpen, Bernard Mandeville munkásságában is nagy szerepet kaptak a történetek (FARKAS, 2022). Az információ- és telekommunikációs technológiák mindennapokba történő erős beágyazódását, a Netflixes és HBO GO-s sorozatok elterjedését látva belátható, hogy a hősök és történetek nagy hatást gyakorolnak az emberi agyra, a cselekedeteinkre mindennapi döntési helyzetekben.

A történetek erejét mutatja, hogy az angol monda- és mesevilágra felépített Harry Potter-jelenség jelentős gazdasági haszonnal járt szerzője részére. Szemlélhetjük ezt ilyen nézőpontból is. Van, aki továbbgondolta a mesék jelentőségét, és akár a mindennapok terápiájaként is hasznosítja. Jó példa erre, hogy a nálunk elismert meseterápia képviselője, Boldizsár Ildikó irodalomtudós által alkotott rendszer menedzsereknek is segít a jó döntések meghozatalában – fontos képességek fejlesztésével, nézőpontjuk megváltoztatásával, a pozitív pszichológia eszközeivel. A mese és a döntéshozatal kapcsolatának fontosságát a kanadai Henry Mintzberg közgazdász is hangsúlyozza menedzserfejlesztő tevékenysége során. A sokszor hivatkozott cseh közgazdász, Sedlacek pedig kijelentette, hogy *„legalább annyi gazdasági tudást szerezhethünk filozófusainktól és költőinktől, a mítoszainkból és vallásainkból, mint amennyit a gazdasági viselkedésekre felállított, egzakt és merev matematikai modellekből”* (SEDLACEK, 2013: 362). A magyar Kopátsy Sándor *T.E.T.T.* című, 2022-ben megjelent könyvében ennek a területnek az elemzését nélkülözhetetlennek tartja a közgazdasági vizsgálgatásokban (KOPÁTSY, 2022).

6. Vallásközgazdaságtan

„Az Amerikai Közgazdasági Társaság osztályozásában a sor végén, a kulturális közgazdaságtan kategóriában Z12-es kód alatt találjuk a vallási összefüggéseket, kutatása mindezidáig elsősorban az Amerikai Egyesült Államokban felkapott” (BALASSA, 2018: 86). Viszont egy amerikai kutatás szerint Japán az 1960-as évek gazdasági csodáját egyértelműen a kulturális-vallási tényezők vállalati kultúrába való beépítésének köszönheti (HAUSMANN, 2009). Isten, erkölcs, etika és igazságosság: ezek mind-mind olyan fogalmak, amelyek a gazdálkodással kapcsolatos gondolkodás kezdeti szakaszában jelen voltak – gondoljunk csak Arisztotelészre, Szt. Ágostonra vagy Aquinói Szt. Tamásra. A későbbi évszázadokban aztán ezek a tényezők hol jobban, hol kevésbé szivárogtak be a gondolkodásba, de mély nyomot ezidáig nem hagytak.

A keleti spiritualitás jelenlegi térnyerését bizonyítja, hogy kutatók és szakemberek felismerték a buddhizmus fontosságát a modern gazdaság gyakorlata számára, és így

„a buddhista közgazdaságtan egy, a pszichológia, az idegtudományok, az üzleti etika és a mélyökológia tudományterületeivel együttműködő diszciplínává vált” (KOVÁCS, 2016: 173). A buddhista közgazdaságtan néhány alap gondolatát a következőkben idézem: „A döntéshozatalt a Nemes Nyolcérteű Ösvény tanításával összhangban nem a teljes racionalitás, hanem a meditációs gyakorlás által fejleszthető tudatosság határozza meg” (KOVÁCS, 2016: 168).

A buddhista közgazdaságtan a vágy megölését hangsúlyozza, és „nem fogadja el a vágyakozásból adódó fogyasztás kielégítésére irányuló törekvéseket. A gazdasági hatékonyságot az alapvető emberi szükségletek optimális erőforrás-felhasználással történő kielégítésével összhangban határozza meg” (KOVÁCS, 2016: 168).

A tudatosság, a célt szem előtt tartó gondolkodás nagymértékben hozzájárul a nem érzelemvezérelt cselekvéshez. Az energiát felemésztő, jelentéktelen, zavaró tényezők, azaz „zajok” kisöprésével a célra való összpontosítást segíti elő. „A buddhista közgazdaságtan egy minimalizáló stratégiaként fogható fel”, amely a nyugati, terméket, szolgáltatást, profitot maximalizáló megközelítés ellenpontja (KOVÁCS, 2016: 171). A vágyak csökkentése mellett még „a béke, az ökológiai fenntarthatóság és a boldogság megvalósítására” is törekszik (ZSOLNAI, 2022: 197).

A kereszténység esetében is megfigyelhetjük, hogy a cél nem a pénzhajhászás és profitmaximalizálás; a hívők itt is egy másik csatornán várják a „haszon”

megvalósulását. Míg mindenki mindent pénzben mér, a vallásközgazdászok a boldogságot, a felszabadulást határozzák meg célként. Bár ez a cél nem feltétlenül vezet számszerűen jobb teljesítményre, de hosszabb perspektívában, holisztikusan gondolkodva elképzelhető, hogy a kitűzött cél elérhető, sőt túl is teljesíthető. A cél elérésének útja pedig minőségi és nem mennyiségi, s közben a környezet, a szereplők nem sérülnek akkora mértékben, mint a közgazdasági értelemben vett haszonmaximalizálás során. Így – olyan klasszikus bölcselkedőkkel összhangban, mint Arisztotelész vagy Aquinói Szt. Tamás – „*az ember a gazdaságban nem eszköz a profit eléréséhez, nem csupán fogyasztó, munkaerő vagy erőforrás, hanem test és lélek egysége, teljes ember*”, akinek legfőbb erénye, hogy lelkesedésével, lelkierejével egy megfelelő cél mellé állva hegyeket mozgat meg, és ezáltal egyben boldogságra is szert tesz (BARITZ: 2016: 47).

A boldogság pedig köztudottan pozitívan hat a gazdasági minőségre.

Adam Smith önérdet követő embermodellje jelezte a neoklasszikus, ma is uralkodó közgazdasági irányzat kezdetét. A keresztény közgazdaságtan azonban visszakanyarodik a gazdasági gondolkodás ókori szellemiségéhez, hiszen legfőbb célja, hogy a pénzt ne az emberi lét céljának, hanem a közjó eléréséhez szükséges eszköznek tekintse (CSABA, 2016; MUELLER, 2015). Csaba a jelenlegi helyzetről, a főáram és az elhajló, heterodox ág közötti kapcsolatról azt írja „Közgazdaságtan és értékrend” című cikkében, hogy „*a két terület közti hídépítés a kezdeteknél tart*”, de bizakodását fejezi ki, hogy a kereszténység által szorgalmazott „*közjó eszméje kézzel fogható tartalommal telítődhet – itt és most*” (CSABA, 2016: 47).

A katasztrófák és azok helytelen kezelése a közgazdaságtan megújulásáért kiált. Az embernek nagyobb részt kellene vállalnia saját életében, a jó emberi tényezőnek nagyobb részt kellene betöltenie a gazdasági gondolkodásban. A közgazdaságtan és a vallástudomány alapjai mások, céljuk és eszköztáruk is különbözik. Míg a közgazdaságtan maximális profitot és hasznosságot akar, a fent bemutatott vallások egy felettes cél elérésére törekednek.

Az anyagi javakat eszközként állítják ezen minőségi célok szolgálatába, egy magasabb, pozitív minőség eléréséhez. Módszerük más, de általuk az emberi jóllét, a boldogság és az etika visszakerülhet a közgazdasági gondolkodás nézőpontjába, és módosíthatja azt, ami akár alapjaiban is megrengetheti a gazdaság mai vizsgálati módszereit. A racionális, stratégiai közgazdasági gondolkodás megtámogatása lelki tényezőkkel hosszú távon kiegyensúlyozottabb

élethez, társadalomhoz és gazdasághoz vezethet. Lassabb és kiegyensúlyozottabb működés mellett több idő van a probléma, adott esetben válság észleléséhez és kiküszöböléséhez. Így akár egy új modellel is megérthető és kivitelezhető a racionális(abb) döntéshozatal, akár a mesehősök, akár a vallás segítségével (BOLLA, 2017; 2015).

7. Konklúzió

Nemzetközi szinten, az emberek, nemzetek sokszínűségéből adódóan – ami lehet vallási, erkölcsi, viselkedésbeli – más és más elemek tartoznak a racionalitás körébe. Arrow is hangsúlyozza, hogy *„a racionalitás nem az egyén sajátja, annak ellenére, hogy ezt sokszor így prezentálják. Sokkal inkább függ attól, hogy melyik társadalmi kontextusba van beágyazva”* (ARROW, 1986: 385). Posztiszocialista országokban sokszor a korrupció a racionálisabb viselkedési mód, míg ez más múlttal rendelkező államokban, mint például a távol-keleti Japánban, értelmetlen minőség. Az iszlám államokban a vallás nagyobb hatással bír az emberek viselkedésére, döntéseire, Japán sikerét a vállalati kultúrájában alkalmazott kulturális elemeknek köszönheti. Mindannyian emberek vagyunk, és nem érzelem nélküli robotok, nem vagyunk a nap 24 órájában kontrolláltak. Döntünk a mindennapokban, döntünk a munkahelyünkön, döntünk hosszú és rövid távon, és döntéseinkbe beleviszünk szimpátiát, értékeket, lelkesedést. Lelki egészségünk hat a józan ítélőképességünkre, feldolgozatlan érzelmeink viszont torzíthatják választásaink helyességét. Egy biztos, a döntéseinket befolyásoló emberi hiányosságaink és korlátaink tudatos kezelése által több faktort vagyunk képesek bevonni vizsgálódásaink körébe, és körültekintőbben viszonyulunk cselekvéseink esetleges kimeneteleihez. Önmagunk jobb megismerésével racionálisabb cselekedetekre lehetünk képesek, megkönnyítve ezzel saját és környezetünk életét.

Irodalom

Akerlof, G. & Shiller R., (2011). *Animal spirits, avagy a lelki tényező szerepe a gazdaságban és a globális kapitalizmusban*. Budapest, Corvina Kiadó.

Antalfai, M., (2011). *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Budapest, Wesley János Lelkészképző Főiskola.

Arrow, K. J., (1986). Rationality of Self and Others in an Economic system. *The Journal of Business* 59, 4 (1986). 385–399.

<https://www.jstor.org/stable/2352770?seq=1> (2024.05.25.)

Balassa, B., (2018). Mi köze a vallásnak a közgazdaságtanhoz? A vallás és a gazdaság összefüggés-vizsgálatának elemzése. *Tér, gazdaság, ember* 6, 2 (2018). 85-102. <https://tge.sze.hu/images/dokumentumok/> (2022.10.15.)

Baritz, L. S., (2016). *Háromdimenziós gazdaság*. Budapest, Kairosz Kiadó.

Bauer, J., (2010). *Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükörneuronok titka*. Budapest, Ursus Libris.

Bolla, E. & Faragó, P., (2012): Krízishelyzet az iskolapadban, avagy emberi erőforrás válságban? *Valóság* 57, 3 (2012). 94-102. <https://www.valosagonline.hu/ev/magazine/95-2012-December.html#page/96> (2024.05.29.)

Bolla, E., (2010). *Economics in crises - searching for a model for eliminating "economic hedge-hoppings" in the future*. Comparing Responses To Global Instability, 11th Bi-Annual EACES Conference, University of Tartu, Tartu, Estonia, 26-28 August 2010.

Bolla, E., (2011). *Need for interdisciplinarity in the economic profession?* The Asian Conference on Sustainability, Energy and the Environment, Osaka, Japan, 2-5 June 2011.

Bolla, E., (2014). Az unortodoxia a közgazdaságtanban, avagy fogalommagyarázat szakmai(bb) szemmel. *Valóság* 57, 3 (2014). 74-80. https://epa.oszk.hu/02900/02924/00015/pdf/EPA02924_valosag_2014_3_074-080.pdf (2024.05.28.)

Bolla, E., (2015). A mesehősök a jó döntés nagykövetei. *Valóság* 18, 6 (2015). 62-71. https://epa.oszk.hu/02900/02924/00030/pdf/EPA02924_valosag_2015_6_062-071.pdf (2024.05.28.)

Bolla, E., (2017). Avatarközgazdaságtan. *Valóság* 60. évfolyam, 1. szám (2017). 41–46., https://epa.oszk.hu/02900/02924/00049/pdf/EPA02924_valosag_2017_01_041-046.pdf (2024.05.28.)

Bolla, E., (2023). *Rendbontók? – Az ajándékozás szerepe egy rendvédelmi szervnél*. VIII. Turizmus és biztonság nemzetközi tudományos konferencia, https://pen.uni-pannon.hu/wp-content/uploads/2024/03/VIII_Turizmus_es_Biztonsag_Nemzetkozi_Tudomanyos_Konferencia_absztrakt_kotet.pdf (2024.05.18.)

Bolla, E., (2024). Farkas Beáta: A közgazdasági gondolkodás rövid története. Recenzió. *Valóság* 66, 1 (2024), 110-117.

Chapman, G. & White, P., (2023). *A munkahelyi elismerés 5 nyelve*. Budapest, Harmat Kiadó.

Csaba L., (2016). Közgazdaság és értékrend. *Köz-gazdaság* 4, 11 (2016). 35-47. <https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/2512/> (2024.05.11.)

Csaba, L., (2008). Módszertan és relevancia a közgazdaságtanban. A mai közgazdaságtan és a társtudományok. *Közgazdasági Szemle* 15, 4 (2008). 285-307.

Csaba, L., (2009). *Economics in crisis?* Budapest, Akadémiai Kiadó.

Csíkszentmihályi, M., (2011). *A fejlődés útjai*. Budapest, Nyitott könyvműhely.

Farkas, B., (2022). *A közgazdasági gondolkodás rövid története*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

Farkas-Kis, M., (2022). A racionalitás végvárai: A számszerűsítés megjelenítése az üzleti döntésekben. *Vezetéstudomány Budapest Management Review* 53, 3 (2022). 73–82. (2022). <https://doi.org/10.14267/VEZTUD> (2022.03.06.)

Frey B. & Stutzer, A., (2002). The economics of happiness. *World Economics* 3, 1 (2002). 1-17. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document>. (2023.06.11.)

Graham, C., (2005). The economics of happiness. *World Economics* 6, 3 (2005). 1-16. <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/200509.pdf> (2024.05.11.)

Hámori, B., (2003). *Érzelemgazdaságtan*. Budapest, Akadémia Kiadó.

Hámori, B., Vajda, B., Tóth, L., Derecskei, A. & Prónay, Sz., (Szerk.) (2012). *Érzelmek és indulatok a gazdaságban: a gazdasági szereplők viselkedésének sajátosságai a döntésekben és folyamatokban*. Szeged, Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar. <https://eco.u-szeged.hu/kutatas-tudomany/tudomanyos-kozlemenyek/erzelmek-es-indulatok-a-gazdasagban> (2024.05.11.)

Hausmann, P., (2009). *Bevezetés a közgazdaságtanba*. Pécs, Pécsi Tudományegyetem. <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/23085/hausmann-peter-bevezetes-a-kozgazdasagtanba-pte-ktk-pecs-2009.pdf> (2024.05.25.)

Kahneman, D., (2013). *Gyors és lassú gondolkodás*. Budapest, HVG Kiadó Zrt.

Kenning, P. & Plassmann H., (2005): NeuroEconomics: An overview from an economic perspective. *Brain Research Bulletin* 67. 343–354. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document> (2023.06.15.)

Koltay, G. & Vincze, J., (2009). Fogyasztói döntések a viselkedési közgazdaságtan szemszögéből. *Közgazdasági Szemle* 56, 6 (2009). 495-525. <https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/3409/> (2023.06.03.)

Komáromi, G., (2003). Befektetési döntések és a tudásillúzió, *Competitio* 2, 1 (2003). 1-9. <https://ojs.lib.unideb.hu/competitio/article/view/8764/8000> (2024.07.26.)

Kopátsy, S., (2022). T.E.T.T. *A minőség társadalma*. Budapest, Pallas Athéné Könyvkiadó Kft.

Kovács, G., (2016). A buddhista közgazdaságtan. *Köz-gazdaság* 11, 4 (2016). <https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/2516> (2023.07.08.)

Lippai, L., (2010). Fogyasztói önkontrollt igénylő döntések empirikus vizsgálata. *Közgazdasági Szemle* 17, 7 (2010). 700-714. <https://ideas.repec.org/a/ksa/szemle/1186.html> (2024.07.26.)

Michalkó, G., (2010). *Boldogító utazás*. Budapest, MTA Földrajztudományi Intézet.

Mueller, J., (2015). *A közgazdaságtan megváltása*. Budapest, Mathias Corvinus Collegium.

Nagy, B., (2014). *Racionalitás a közgazdaságtanban. Tanulmányok Lengyel Imre professzor 60. születésnapja tiszteletére*. 131-142. Szeged, SZTE Gazdaságtudományi Kar. https://acta.bibl.u-szeged.hu/57959/1/tanulmanyok_lengyel_imre_professzor_131-142.pdf (2024.05.18.)

Róna, P., (2021). Intencionalitás és a közgazdaságtan fogalmai. *Replika* 121 (2021) 233-248. <https://real.mtak.hu/132449/> (2023.07.09.)

Sedlacek, T., (2012). *A jó és a rossz közgazdaságtana. A Gilgames-eposztól a Wall Street-ig*. Budapest, HVG Könyvek.

Shawn, A., (2015). *A boldogság mint versenyelőny*. Budapest, HVG Kiadó Zrt.

Shiller, J. R., (2021). *Narratív közgazdaságtan*. Budapest, HVG Kiadó Zrt.

Takács, D., (2009). *A „boldogság közgazdaságtana” című doktori értekezés tézisei*. Győr, Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola. https://rgdi.sze.hu/files/Ertekezések,%20tezisek/Teziszfuzet_Takacs%20David.pdf (2024.05.29.)

Takács, D., (2012). *A boldogság közgazdaságtana: a boldogság fogalmáról és mérhetőségéről*. Hámori, B. et al., (Szerk.) (2012). *Érzelmek és indulatok a gazdaságban: a gazdasági szereplők viselkedésének sajátosságai a döntésekben és folyamatokban*. 517-533. Szeged, Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar.

<https://eco.u-szeged.hu/kutatas-tudomany/tudomanyos-kozlemenyek/erzelmek-es-indulatok-a-gazdasagban>. (2024.05.11.)

Tánczos, T., (2015). *Közgazdaságtan I*. Eger, Líceum Kiadó.

Thaler, R., (2016). *Rendbontók – avagy a viselkedési közgazdaságtan térnyerése*. Budapest, HVG Kiadó Kft.

Tiefenbach, T. & Kohlbacher, F., (2013). Happiness and Life Satisfaction in Japan by Gender and Age. *Working Paper* 13, 2 (2013). 1-28. German Institute for Japanese Studies. https://www.dijtokyo.org/wp-content/uploads/2016/09/WP1302_Tiefenbach_Kohlbacher.pdf (2023.07.11.)

Tiefenbach, T. & Kohlbacher, F., (2015). Disasters, donations and tax law changes: Disentangling effects on subjective well-being by exploiting a natural experiment. *Working Paper* 15, 1 (2015). 1-39. German Institute for Japanese Studies. https://www.dijtokyo.org/wp-content/uploads/2016/09/WP1501_Tiefenbach_Kohlbacher.pdf (2023.07.11.)

Varian, H. R., (2016). *Mikroökonómia középfokon*. Budapest, Akadémiai Kiadó Zrt.

Vígvári, A., (2008). *Pénzügy(rendszer)tan*. Budapest, Akadémia Kiadó Zrt.

Zsolnai, L., Kovács, G. & Ócsai, A., (Szerk.) (2022). *Gazdaság és vallás: A gazdasági spiritualitás innovatív modelljei*. Budapest, Gazdaságetikai Központ, Budapesti Corvinus Egyetem. <https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/7537/> (2023.07.08.)

Zsótér, B. & Nagy, P., (2012). Mindennapi érzelmeink és pénzügyeink. *Pénzügyi Szemle* 57, 3 (2012). 310-321. <http://www.asz.hu/penzugyi-szemle-cikkek/2012/mindennapi-erzelmeink-es-penzugyeink/310-321-zsoter-nagy.pdf> (2024.05.25.)

A mentálhigiénés szakember személyiségének ápolása és fejlesztése

Hogyan legyek elég jól? – A szakmai személyiség gondozása a segítő szakemberek körében

A Pannon Egyetem – Humántudományi Kar
Mentál Műhely jógyakorlata

Véghelyi Annamária³³ – Pintér Márta³⁴

Abstract

A common assumption among helping professionals is that „helpers work from their own personalities”. The underlying notion is that helping actually works through the relationships that are built with clients. It is a misconception that everyone can build safe and healing relationships. As helping professionals, we do not just work out of ‚instinct’. There are many tools and methods for us to apply in a conscious way. The methodology and content of the group designed for the UP Mental Workshop were guided by these ideas and addressed the following dilemma. In order for helping professionals to move safely and consciously in the relational space with clients, they need to be familiar with their own relationship building patterns, and with theories and techniques that are related to self-regulation, stress management and boundary setting. Helpers work under a lot of pressure, which affects their physical and mental health. However, they often have to provide care in isolation, without access to case conferences and supervision. It is mostly up to them how they develop their self-awareness and self-care or seek out help in same-experience groups. Under these circumstances, it is a challenge for them to keep pace with the latest scientific findings and best practices and incorporate them in their work routine. The Mental Workshop of Spring 2024 aimed to provide participants with the opportunity of learning and practising the nurture of their personal and professional self. Verbal and written feedback by the group has demonstrated the success of the workshop. The group members felt that the two-hour sessions enabled them to experience self-care and encouraged them to incorporate the newly acquired knowledge and tools into their daily lives and work. They clearly expressed a desire to continue the process.

Key words: self-awareness, emotion regulation, stress management, self-care, the healing power of the group/community, resilience.

33 Mentálhigiénés segítő szakember, PE– Karrier és Hallgatói Szolgáltató Központ;
e-mail: veghelyi.annamaria@uni-pannon.hu

34 Egyetemi docens, PE HTK PMI, Mentálhigiéné Tanszék; *e-mail: pinter.marta@htk.uni-pannon.hu*

Absztrakt

A segítő szakemberek körében általánosan elterjedt alapvetés, hogy „*a segítőik saját személyiségükből dolgoznak*”. Az alapvetés háttérében az áll, hogy a segítő munka valójában a kliensekkel kiépített kapcsolaton keresztül hat. Téves az a nézet, hogy biztonságos és gyógyító kapcsolatot építeni mindenki tud. Segítő szakemberként mindezt nem csak „*ösztönből*” tesszük. Számos eszköz, módszer és új kutatási eredmény segíthet minket abban, hogy ezeket professzionálisan, tudatosan alkalmazzuk. Ezen gondolatok alapján állítottam össze a Pannon Egyetem Mentál Műhely keretében megvalósuló csoport módszertanát és tartalmát. Problémafelvetés: Ahhoz, hogy a segítő munkát végző szakemberek biztonságosan és tudatosan mozogjanak a kliensekkel való kapcsolati térben, ismerniük kell saját kapcsolatépítési mintáikat, az önszabályozással, a stresszkezeléssel és határhúzással kapcsolatos elméleteket és technikákat. Nagy terhelésnek vannak kitéve a munkájukban, amely hatással van a fizikai és lelki egészségükre. Sok esetben elszigetelten dolgoznak, nem biztosított számukra az eszmegbeszélés, a szupervízió lehetősége. Kihívást okoz az, hogy lépést tartsanak a szakma és a határterületeken zajló legfrissebb tudományos eredmények és jó gyakorlatok megismerésével és beépítésével. Az egyénekre van bízva, hogy mélyítik-e önismeretüket és részt vesznek-e időről időre sajátélményű csoportokon. Nem válik a mindennapok részévé az öngondoskodás. A szóbeli és írásbeli visszajelzések alapján elmondhatjuk, hogy a 2024 tavaszi Mentál Műhelyeknek nagy sikere volt. A résztvevők kifejezték, hogy a három alkalom támogatta őket abban, hogy a kétórás együttléteken önmagukkal foglalkozzanak, a tanult eszközöket beépítsék a mindennapjaikba. Az érintett témák újdonságként hatottak. Egyértelműen kifejezték az igényt a folytatásra.

Kulcsszavak: önismeret, érzelmszabályozás, stresszkezelés, öngondoskodás, a csoport/közösség gyógyító ereje, reziliencia.

1. Bevezető. A PE HTK Mentál Műhelye

Az itt bemutatott jó gyakorlat a Pannon Egyetem Humántudományi Kar Mentál Műhelyének folyamatába illeszkedik. A műhelyt 2023 tavaszán indítottuk el a Mentálhigiénés Közösség- és Kapcsolatépítő mesterszak szervezésében. Az első alkalomra küldött meghívónkban így fogalmaztuk meg szándékunkat: *„Tervünk, hogy szakunk (jelenlegi és volt) hallgatóit, oktatóit – a szak elnevezésével összhangban – mentálhigiénés szakmai közösséggé formáljuk. Szeretnénk, ha a műhelyek megerősítő szakmai alkalmak lennének, ahol személyesen vagyunk jelen, kapcsolódunk egymásra, és közben együtt növekedünk.”* Célunk tehát kettős volt: hozzájárulni egy mentálhigiénés közösség formálásához a szakon, illetve rendszeres társas támogatást nyújtani a szak közösségének személyes és szakmai mentálhigiénéje ápolásában.

Szélesebb kitekintésben műhelyünket két, a szakfejlesztés szempontjából lényeges, nemzetközi kutatások által alátámasztott alapelv és gyakorlat inspirálta. Az egyik az oktatói-hallgatói együttműködésen alapuló curriculumfejlesztés (vö. BOVIN és WOOLMER, 2019; MIHANS, LONG és FELTEN, 2008; PIPES, 2022). A mentálhigiénés mesterszak kialakítása a Képzési és Kimeneti Követelmények (KKK) alapján és az induláskor rendelkezésünkre álló szakmai-oktatói tudás, tapasztalat és kapacitás maximalizálásával történt 2019-ben. A beiskolázási és diplomaszerezési adatok szakunk létjogosultságát és népszerűségét igazolják. Ahhoz azonban, hogy egy szak folyamatosan korszerű és magas szakmai színvonalat tudjon biztosítani, fejlődni kell. A fejlesztésnek figyelembe kell vennie a hallgatók szakmai-oktatói-munkaerő-piaci szükségleteit, a társadalmi adaptivitással összhangban. A hallgatói igények fontos iránytűt jelentenek a PE HTK mentálhigiénés mesterképzés fejlesztéséhez: hallgatóink többsége levelezős, jellemzően segítői munkakörrel és/vagy tapasztalattal rendelkezik, és sok esetben konkrét célokat és elvárásokat képes megfogalmazni karrierútja megvalósításához.

A valóságos együttműködéshez viszont olyan fórumok szükségesek, amelyek teret adnak a hallgató-oktató interakciónak. Ezért alakítottuk ki 2021-ben a rendszeres hallgatói fókuszcsoportok gyakorlatát. A félévente 2-3 alkalommal, a szakfelelős facilitálásával tartott online alkalmakon a hallgatók reflektálhatnak a képzéssel kapcsolatos tapasztalataikra, és rávilágíthatnak olyan területekre, ahol a szak fejlesztésre szorul a hallgatói elégedettség fenntartásához. Ebben

a közegben merült fel a Mentál Műhely, mint a kurzusok szakmai tartalmát kiegészítő, gyakorlati és saját élményfókuszú csoportfolyamat gondolata.

Mentál Műhelyünk ugyanakkor illeszkedik az integrált képzési megközelítésbe is. Nemzetközi kutatások (COLLINS, 2017; TOMLINSON és JACKSON, 2021; id. PINTÉR, HEGYI és BALOG, 2024) rámutatnak arra, hogy a felsőoktatási környezet és a különböző tanulási tapasztalatok integrálása elengedhetetlen a szakmai identitás formálásához. A formális oktatási programok és a nem formális tanulási tapasztalatok (pl. szakmai gyakorlatok és rendezvények) egyaránt segítik a hallgatók választott pálya iránti elköteleződését. A szak által szervezett konferenciákon, szakmai napokon és műhelyeken való részvétel egyben erősíti az egyetemi szakmai közösséghez való tartozás érzését, valamint a társas támogatottság megélését. Ezeket a megfigyeléseket támasztják alá „A mentálhigiénés hallgatók pályaorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című, a PE HTK mentálhigiénés kutatócsoportja által végzett longitudinális (2022-2024) kutatás eredményei is (PINTÉR, HEGYI és BALOG, 2024).

Műhelyeink minden oktatási félévben egy adott, a fenti célokat és elveket figyelembe vevő tematika köré szerveződnek. 2023 tavaszán a meseterápia, 2023 őszén a mentális zavarok, 2024 tavaszán pedig a segítő szakember szakmai személyiségének gondozása állt a foglalkozások fókuszában. A következőkben Vég helyi Anna mutatja be az általa vezetett folyamatot.

2. A „Hogyan legyek elég jól?” című Mentál Műhely

2.1. Módszertan

A műhelyfolyamatban 16 mentálhigiénés mesterszakos hallgató vett részt. Módszertanát tekintve szakmai személyiséget fejlesztő csoport volt, mely elsősorban saját élményű gyakorlatokra épült, az ezekre való reflektálás kiscsoportos vagy egyéni megosztás formájában történt. A folyamatban hangsúlyt kapott a tudásátadás is. A csoportalkalmak közötti időt otthoni gyakorlással töltötték ki a résztvevők, ezzel is modellt nyújtva arra nézve, hogy az öngondoskodás elsősorban egyéni feladat. A csoport alapját nem egyetlen módszertani megközelítés adta. Építettem a személyközpontú pszichológia, a transzperszonális pszichológia, a Gestalt módszer, a meseterápia és az élménypedagógia elméletére és módszereire.

2.2. A csoport felépítése

A három alkalmas műhelymunka során dolgoztunk az érzelemszabályozás, az öngondoskodás kérdéskörével, valamint a saját feszültségek szabályozásával. Gyakorlatokat próbáltunk ki, melyek segítették a résztvevők megértését saját belső működésükkel kapcsolatban. Ezeket a gyakorlatokat át lehet ültetni a segítői munka mindennapjaiba is. Megnéztük, hol húzódnak a szakmai én és a személyes én határai. Feltérképeztük, mitől fárad el a szakmai munkával kapcsolatos lelkesedés egy idő után. Ezek az ismeretek és saját élményű tapasztalatok tovább mélyíthetik az önismeretet. Mindig gyakorlatból, saját élményből indultunk, és ahhoz kapcsolódóan hangzott el pár percnyi elmélet. Nagy létszámú csoport volt (16 fő) 1 csoportvezetővel, ezért úgy alakítottam a feladatokat és a kérdéseket, hogy ne terápiás mélységekben járjanak a résztvevők. A megosztásoknál is az erősségeken, jó gyakorlatokon volt a hangsúly.

2.3. Önismeret, önreflexió

A Mentál Műhely 2024. tavaszi félévében önismereti folyamatban gondolkodtunk. Egyfelől azért, mert kevés lehetősége van a képzésben résztvevőknek a saját élményű tapasztalásra. Másfelől pedig azért, mert elengedhetetlen az önreflexió fejlesztése a segítő szakmákban dolgozóknak. Buda Béla (1994: 378) ezt írja a pszichológiai önismeretről: *„Nagy szerepe van benne a tudatosságnak, (...), de a leglényegesebb az élményszerűség, különösen az érzelmi és hangulati állapotok átélése. Ezek az állapotok javarészt reakcióként jönnek létre valamilyen külső hatásra, legtöbbször a másik emberre. Ezeknek sajátos értelmük és jelentőségük van, az önmagát figyelő ember szinte hermeneutikus kulcsot kap bennük annak megértésére, hogy mit is akar ő, milyen erők mozgatják, milyen elvek szerint él és viselkedik.”* Vagyis elkészülhet egy belső térkép, felszínre kerülhetnek a belső mozgatórugók, megfigyelhető lesz érzéseink széles tárháza, és megtanulható az önmagunk felé fordított figyelem. Az önelfogadással együtt egyre inkább képessé válunk mások elfogadására és megértésére.

Napjainkban már szinte elcsépelet kifejezés az önismeret fontossága. Az egyéni és csoportfolyamatok színes palettájával találkozunk, ha keresgélni kezdünk az interneten. Közszájon forog a fogalom maga, mégis kevesen lépnek tudatosan az önmegismerés rögs útjára. Sok visszatartó erő van: a kényelem, a felvett maszkokhoz való ragaszkodás, a félelem, a fájdalom és természetesen a pénz, mert a családi költségvetésnek megterhelő lehet egy egyéni terápiás óradíjat kifizetni heti rendszerességgel. Pedig sokat profitálhat belőle az egyén, ha elköteleződik egy csoportban: *„Egy-egy önismereti, személyiségfejlesztő csoport esetleg keveset változtat a személyiségben, de az a kevés éppen elég lehet, hogy krízist előzzön meg, vagy nehéz élethelyzetben segítsen át, hogy valamit felszabadítson a személyiség saját fejlődési erőiből”* (BUDA, 1994: 384).

Szakemberként elengedhetetlen, hogy tisztában legyünk belső mozgatórugóinkkal, határainkkal, kötődési mintázatunkkal, tudnunk kell észrevenni, mi zajlik a testünkben az ülések alatt. Ha képesek vagyunk a jelenben, hitelesen, transzparensen figyelni magunkat és visszacsatolásokat adni, akkor ez az attitűd nagyon megtámogatja a kliens folyamatát is.

Az önmagunk iránti empátia segít a kliens iránti empátia működtetésében. Carl Rogers, a személyközpontú pszichoterápia atyja szerint az empátia az, amikor belépünk a másik ember személyes világába, és teljesen otthonossá válunk benne; pillanatról pillanatra érzékenyek vagyunk a másokban áradó, változó,

átértett jelentésekre, a félelmekre vagy dühre, gyengédségre vagy zavarra, vagy bármire, amit átél. Így együtt lenni egy másik személlyel azt jelenti, hogy erre az időre félretesszük saját nézeteinket és értékeinket azért, hogy előítélet nélkül léphessünk a másik világába. Bizonyos értelemben az énünket tesszük félre.

Ezt csak az teheti meg, aki elég biztos magában ahhoz, hogy tudja, bármi is derüljön ki a másik világról, nem fogja elveszíteni önmagát, és amikor akarja, vissza tud térni saját világába (ROGERS, 1975: 3).

Műhelyünkön a csoportfolyamatba ágyazott reflektív, beköszönő és záró körök rituálészzerű ismétlésével erősítettünk rá az önreflexiós készség gyakorlásának fontosságára.

2.4. Érzelemszabályozás

Az érzelemszabályozás és a stresszkezelés területe is bekerült a csoport elméleti anyagai közé. A cél a legújabb tudományos kutatásokon alapuló tudás és szemlélet átadása, valamint a rendszeres gyakorlás fontosságának hangsúlyozása volt. Az érzelemszabályozás és a stresszkezelés alapját képezi a traumafeldolgozásnak, mind a segítők, mind a kliensek életében.

“Érzelemszabályozás során (...) a mindennapokban jelentkező pozitív és negatív érzelmek modulációja történik olyan helyzetekben is, amelyeket az egyén nem feltétlenül értékel úgy, hogy azok meghaladnák a képességeit vagy az erőforrásait” (KÖKÖNYEI és KOCSEL, 2019: 377). Gross 2015-ben folyamatmodellt alkotott a bejövő kutatási tapasztalatok alapján. Ezt most nem részletezzük, a publikáció szempontjából a következő definíció elegendő.

Az érzelemszabályozásnak több ismérve van:

- tudatában vagyunk annak, hogy milyen érzelmek hullámoznak bennünk, és felismerjük azt is, hogy a másik ember milyen érzelmi állapotban van;
- el tudjuk fogadni az adott érzelmet, és elfogadjuk azt is, hogy a másik ember ugyanabban a szituációban más érzelmet élhet át;
- empatikusan ki tudjuk fejezni a szükségleteinket, tiszteletben tartva mindenki határait;
- tudatosítjuk, hogy ha elborít az adott érzelem, akkor lehet, hogy egy múltbeli esemény érzelmi töltete adódik hozzá (MOGYORÓSY-RÉVÉSZ, 2021: 37-38).

Kijelenthető, hogy egy szabályozási stratégia sikere függ az egyéntől, a szituációtól és az érzelemszabályozás céljától. Fontos az érzelemszabályozó rendszer flexibilitása és adaptivitása. A kulcs a tudatosság, az önreflexió és a kapcsolódás önmagunkhoz. Ezek a képességek gyakorlással, akaratlagosan fejleszthetők. Azt tudjuk kontrollálni, ami bennünk zajlik. Felismerni a belső történéseket és azzal kezdeni valamit. Két kérdést ajánlottam a csoport résztvevőinek, amelyek mentén el tudnak igazodni: *Mi történik velem?* Aztán, ha meg tudják nevezni az érzelmet vagy testi reakciót, akkor a következő kérdés: *Mire van szükségem?*

Ezen a ponton lép be az öngondoskodás és a stresszkezelés.

Az önismereti munka folyamán gyakoroljuk a test és lélek jelzéseinek megfigyelését, tudatosítását, kifejezését. Törekszünk arra, hogy gyengéd, együttérző figyelemmel legyünk belső folyamataink iránt. Megismerjük, hogy milyen helyzetekben érintődik meg a múltunk. Ez ad egy erős alapot, amiből kiindulva megtalálhatjuk a belső egyensúlyunkat.

A segítői munka során kifejezetten nagy hangsúlyt kap, hogy a segítséget nyújtó szakember tisztában legyen azzal, mi zajlik benne, mit érez a klienssel kapcsolatban, és ezeket külön tudja választani egymástól.

2.5. Stresszkezelés

A stressz szó eredetileg a hidak szakítószilárdságának megjelölésére szolgált, Selye János emelte át a fogalmat az orvostudományba. Világhírű kutatásai az 1940-es években rávilágítottak arra, hogy minden behatás, amely bennünket ér (stresszorok), a szervezetből jellegzetes élettani választ vált ki. A fogalom a mindennapi szóhasználat része lett, elsősorban mint az életet mérgező, nehezítő tényező: stresszes vagyok. Sok a stressz. Csak nyelem a stresszt. Belepusztulok a stresszbe. 1970-ben már Selye is finomította a stressz szó jelentését. McGonigal (2016: 66) megfigyelése szerint: *„Mindig van valamilyen stressz, tehát csak annak van értelme, hogy megpróbáljuk hasznossá tenni a magunk és mások számára.”*

Mi történik valójában a szervezetben? A szervezet felszabadítja az energiatartalékokat és aktiválja az immunrendszert. A szív hevesen ver, a légzés felgyorsul, az izmok megfeszülnek. Lelassul az emésztés és minden más testműködés, ami nem fontos a helyzet túlélése szempontjából. A stresszre adott válasz szempontjából beszélhetünk: Üss vagy Fuss, vagy Lefagyás reakcióról.

A stressz fogalmát tovább árnyalja, hogy megkülönböztetünk jó és rossz stresszt. Tehát nem minden stresszes helyzet rossz. A stressz akkor káros, ha hosszantartóan áll fenn, és ha folyamatosan riadókészültségben kell állnia a szervezetnek. Rossz a stressz akkor is, amikor az ember traumatikus életeseményt él át, és nem cselekvőképes az adott szituációban. Ennek hosszú távú következménye lehet a poszttraumás stressz-zavar/szindróma (PTSD), amely még évtizedekkel az esemény után is megkeserítheti az életet. *„A traumás tüneteket nem maga a ‘kiváltó’ esemény okozza, hanem az a lefagyott energiamaradvány, amely nem oldódott fel, és nem távozott a szervezetből. Ez az energia megreked az idegrendszerben, és testi-lelki szinten egyaránt pusztítást képes okozni. A poszttraumás stressz-zavar hosszú távú, aggasztó, romboló és gyakran szokatlan tünetei akkor alakulnak ki, amikor nem tudjuk végigvinni azt a folyamatot, melynek során belépünk a ‘mozdulatlansági’ vagy ‘lefagyási’ állapotba, majd áthaladunk rajta, és végül kilépünk belőle. Ezt a mozdulatlan fagyottságot azonban felolvaszthatjuk, ha beindítjuk és ösztönözzük magunkban a természetes hajtóerőt, amely visszavisz a dinamikus egyensúlyi állapotba”* (LEVINE, 2017: 29-30).

A traumának tehát fiziológiai és pszichológiai hatása is van. Ez a tudás segíthet az önismereti munkában és a kliensek kísérésében is. A traumafeldolgozás nem tartozik a mentálhigiénés segítők kompetenciájába. Azonban, a pszichoterápiától függetlenül, mindenki beépíthet egyszerű stresszlevezető gyakorlatokat a mindennapokba, hogy a meglévő sejt- vagy izomszintű lenyomatokat ne gyarapítsa. További lehetőségünk, hogy egy sokkoló helyzet után hagyjuk, hogy a testünk remegjen vagy folyjon a könnyünk. A tudatos önegyüttérzés segítségével engedhetjük, hogy a test belső bölcsessége irányítsa a feldolgozást. A megrekedt energiák kivezetése által megkönnyebbül a test, beindulnak a szervezet öngyógyító folyamatai. *„Ahhoz, hogy áthaladhassunk a traumán, nyugalomra, biztonságra, védelemre van szükségünk (...) Szükségünk van a barátaink, a családtagjaink, a természet támogatására. Ezzel a támogatással és kapcsolódással kialakulhat bennünk a bizalom és a megbecsülés azon természetes folyamat iránt, amely a beteljesedéshez, teljességhez és végső soron a békéhez vezet”* (LEVINE, 2017: 45).

Az Üss, Fuss, Lefagyás útvonalakon túli reakciók a jó stressz megéléséhez kapcsolódnak. A jó stresszezről kevesebb szó esik, pedig ha belegondolunk, stresszes tud lenni egy meglepetés születésnap vagy egy esküvő szervezése is. Ha stresszmentesen szeretnénk élni, akkor nem volna szabad munkába járni, kihívásoknak kitenni magunkat, és ritkítani kellene a családtagokkal való találkozást (MCGONIGAL, 2016: 70-82). Amikor a helyzet nem annyira fenyegető,

akkor a kihívás-reakció zajlik le. Az ember összpontosít, de nem fél. Növeli az önbizalmat, cselekvésre sarkall, segít tanulni a tapasztalatokból. Könnyebben hozzáférhetővé válnak a mentális és fizikai erőforrások. A stresszreakció sokszor arra is készítt minket, hogy másokhoz kapcsolódjunk. Ez a gondoskodás-barátkozás reakció: növeli a bátorságot, gondoskodásra ösztönöz, és megerősíti társas kapcsolatainkat. Közben oxitocin hormon termelődik, melynek elsődleges szerepe, hogy kiépítse és megerősítse az összetartozást, a társas kapcsolatokat. Az ölelés, a szex és a szoptatás aktiválja legjellemzőbben a hormon termelődését.

A stresszreakció utolsó fázisa a regenerálódás, amikor az idegrendszerünk működése visszatér a stresszmentes állapotba. A szervezetünk rengeteg hormont használ a felépülési folyamathoz, pl. kortizolt és oxitocint. Nem azonnal indul el a stresszből való kilábalás. Az agy még órákig újraszövi a szálakat, hogy ne felejtse el, mi történt, és tanuljon az élményből. Vagyis az agy felkészül arra, hogy legközelebb tudja, hogyan reagáljon. Ezt hívják stresszoltásnak. Olyan, mintha egy védőoltást kapna az agyunk.

A stresszről való gondolkodás átkeretezése fontos felismerésekhez vezetett a Mentál Műhely résztvevői körében. Ez a szempontváltás mindenkit segíthet abban, hogy könnyebben nézzen szembe az újabb és újabb kihívásokkal. Megerősödik az a képesség, hogy a nehéz élethelyzeteken a legkisebb károsodással lehessen keresztülmenni. Átélehetővé válik, hogy a testünk nem az ellenségünk. Ebben a tanulási folyamatban is fejlődik a rugalmas ellenállás képessége, a reziliencia.

A legfrissebb szakirodalmak és kutatások szerint a 21. század emberének legfontosabb képessége a reziliencia. A reziliencia *„összefoglaló fogalom: nemcsak a veszélyeztető körülményekhez való sikeres alkalmazkodást jelenti, hanem egyfajta rugalmasságot is, amely lehetővé teszi, hogy a nagyfokú stresszt követően gyorsan visszaálljon az eredeti állapot, a stressz negatív hatásai pedig hamar enyhüljenek. Úgy is mondhatjuk, hogy a reziliensebb emberekben jól működik az öngyógyítás, önmegújítás képessége”* (DONDEERS, 2019:19).

2.6. Öngondoskodás

„Az öngondoskodás olyan aktivitások, gyakorlatok napi szintű alkalmazását jelenti, amelyek megalapozzák a sikeres stresszkezelést, a rövid- és hosszú távú egészségmegőrzést, és ezáltal növelik a jóllétet.

Céljai:

- *A fizikai és pszichológiai egészségről való gondoskodás.*
- *Stresszkezelés.*
- *Az érzelmi és spirituális szükségletek elismerése.*
- *A társas kapcsolatok előmozdítása és fenntartása.*
- *Egyensúly létrehozása a magánélet és a munka/tanulás világa között”*

(MOGYORÓSY-RÉVÉSZ, 2021: 114).

Tehát az öngondoskodás nem önzés, hanem szükséges alap a belső egyensúlyhoz, amiből kiindulva kifáradás nélkül lehet támogatni másokat. Első lépésként azt javasoltam a csoport résztvevőinek, hogy adjanak maguknak naponta 5 percet. Itt is használhatjuk a két jól ismert kérdést: *Mi történik velem? Mire van szükségem?* A napi 5 perces cél felszabadítóan hatott a csoport tagjaira. Visszajelezték, hogy könnyebb a rövid időintervallumból kiindulni és azt növelni a későbbiekben.

Az öngondoskodás perceiben megtanulunk újrakapcsolódni magunkhoz, figyeljük a bennünk zajló folyamatokat. Számtalan eszköz, módszer, ötlet áll a rendelkezésünkre, mindenki találhat olyat, amivel el tud indulni.

Annak érdekében, hogy a segítő szakemberek hatékonyan használhassák énjüket és valódi jelenléttel vegyenek részt a kliensekkel való munkában, gondoskodniuk kell önmagukról fizikai, lelki és spirituális szinten. Erről a tényezőről nem sok szó esett hosszú évtizedekig sem a segítő szakmákban, sem a társadalom egészében. Elfogadott és elvárt, hogy az emberek pihenés nélkül dolgozzanak reggeltől estig. A nők életébe a “hivatalos” munka mellett a házimunkának, a gyereknevelésnek és a tanulásnak is bele kell férnie. Ma már vannak trendek és egyéni törekvések a munka-magánélet egyensúlyban tartására. Tudunk az öngondoskodás fontosságáról, olvasunk is róla, néha megpróbálkozunk testmozgást, diétát, több alvást és meditációt beiktatni, de egyelőre még kevés embernél válik ez a mindennapok részévé. Ezért van létjogosultsága a hosszabb csoportfolyamatoknak, amelyek során az elsajátított módszert lehet közösen gyakorolni az alkalmak során (pl. autogén tréning).

Az öngondoskodás szükséges része minden stresszes munkahelyi helyzet kezelésének a kiégés és a depresszió elkerülése érdekében. Szükség van a segítők személyes terápiájára, valamint a fizikai öngondoskodásra. A segítő szakmákban tudatosan ki kell lépni mindennap a kliensek által hozott traumák, nehéz élethelyzetek és krízisek köréből. Meg kell tanulni szabályozni, jól működtetni az empátikus közelséget és a távolságtartást a kliens problémájától. Mindennek alapja, hogy a segítők törekedjenek a kipihent, relaxált alapállapotra, amiből kiindulva könnyebben meg tudnak küzdeni a munkájukból adódó lelki megterheléssel. Ez feltételezi a szeretetteljes, empátikus odafordulást önmagukhoz, hiszen ezáltal felismerik szükségleteiket. Az önmagukkal szembeni együttérző hozzáállás ápolása lehetővé teszi, hogy tanuljanak a tapasztalatokból, és így tudjanak a kliensekhez is viszonyulni.

A csoport folyamatban arra helyeztem a hangsúlyt, hogy a három hónap alatt elinduljanak az otthoni gyakorlások, főleg a stresszkezelés terén. Megnéztünk pár rövid csikung gyakorlatot, progresszív relaxációt (BAGDY és KORONKAI, 1988: 109) és légzésmegfigyelést (SNEL, 2018: 37). Illetve összeszedtük együtt, hogy kinek mi jelenti az öngondoskodást, mik a jó gyakorlatok, amiket csak rendszeresíteni kellene. A csoport záróalkalmán megbeszéltük, hogy a résztvevők több mint fele be tudta építeni a pár perces mozgásos-elcsendesülő időt a napjába. Sőt, az egyik résztvevő javaslatára a munkahelyén is bevezették a napi 5 perces gyakorlást.

2.7. A csoport ereje

A 2024. tavaszi Mentál Műhely tervezésénél fontos szempont volt, hogy zárt csoportban tudjunk dolgozni. A Műhely meghirdetésénél külön hangsúlyoztuk a folyamatra való elköteleződést. Ez nem jelentett gondot, azzal együtt, hogy volt valamennyi lemorzsolódás az utolsó alkalomról. Éppen ezért tartottam fontosnak a csoportos forma alkalmazását; tapasztalataim szerint nehezen érkeznek meg az emberek önismereti munka ezen formájába. Szerettem volna picit betekintést is nyújtani a résztvevőknek a csoportban folyó munkáról. Buda Bélát (1994: 182) idézve: *„A legfőbb gyógyító eszköz (...) a csoport. A szociálpszichológiában a 'kiscsoport' kifejezés honosodott meg, ez jelzi, hogy olyan csoportról van szó, amelyben a személyes ismeretség fontos, és amelyben a közvetlen kommunikációs kölcsönkapcsolat lehetséges. A közösség voltaképpen mindig kis csoportokon át válik valósággá, a kis csoporton át kötődik az ember a nagyobb közösségi alakzatokhoz.”*

Társas lények vagyunk, hétköznapijaink, munkánk nagy része társas közegben zajlik. Egy önismereti csoportban mindenképpen viszonyulni fogunk valahogy a többiekhez, lesznek szimpátiák és antipátiák. Nehezebb az álarcok mögé bújni, több a lehetőség az önreflexióra.

A Műhelyen a visszajelzések fogadásával járó feszültségek kezelését segítették a megosztó körök, amikor a résztvevők elmondhatták, mit tapasztaltak meg önmagukról. Testérzeteket, felbukkanó érzelmeket kerestünk.

A csoporttechnikák alkalmazása Buda Béla (1994: 377) ide vonatkozó megfigyeléseivel állt összhangban: a résztvevők új módon élhetik át önmagukat és emberi kapcsolataikat, és új viszonyulási és viselkedési formákat tanulhatnak és gyakorolhatnak. Pont az önismereti mélyülés nyomán juthatnak közelebb a másik emberhez. Ugyanakkor az önismeret csak a többi emberrel való kapcsolatban valósulhat meg. A csoport különleges alkalmakat ad arra, hogy a másikkal találkozassunk, és e találkozás megfelelően tudatosulhasson bennünk. A csoport terében a résztvevők azt is megtapasztalhatják, hogyan tudnak válaszolni a kihívásokra a társas támogatás erejével. Ezáltal erősödik a koherencia, a valahova tartozás érzése.

3. Összefoglalás

A segítő kapcsolati tér nem önmagától jön létre, a segítő szakembernek tudatosan kell ezt felépítenie minden egyes klienssel, minden alkalommal. Annak érdekében, hogy ez a tér valóban kiszámítható, transzparens és hiteles legyen, szükség van arra, hogy a fenti elméleti témák mentén önmagunkat megismerjük. Erre tettünk kísérletet a három alkalmas Mentál Műhely keretében, természetesen csak gondolatébresztő mennyiségben. Ha lesz lehetőség, akkor folytatjuk a közös munkát valamilyen formában a mesterszakos mentális hallgatókkal, ezáltal idő és tér nyílik a további gyakorlásra és a tudás elmélyítésére.

Irodalom

Bagdy, E. & Koronkai, B., (1988). *Relaxációs módszerek*. Budapest, Medicina Könyvkiadó.

Bovill, C. & Woolmer, Ch., (2019). How conceptualizations of curriculum in higher education influence student-staff co-creation in and of the curriculum. *Higher Education* 78 (2019). 407-422. <https://doi.org/10.1007/s10734-018-0349-8> (2024.06.01.)

Buda, B., (1994). *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Budapest, Animula Kiadó.

Donders, Ch. P. (2019). *Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiegészzt?* Budapest, Harmat kiadó.

Kököneyi, Gy. & Kocsel, N., (2019). Érzelemszabályozás – a megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: három független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció. *Magyar Pszichológiai Szemle* 74, 3/7 (2019). 375–390. <https://real.mtak.hu/107076/1/0016.2019.74.3.7.pdf> (2024.05.31.)

Levine, A. P., (2017). *A tigris felébresztése. Hogyan dolgozható fel a trauma?* Budapest, Ursus Libris Kiadó.

Levine, A. P., (2021). *A trauma gyógyítása, Gyakorlati program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.

McGonigal, K., (2016). *A stressz napos oldala. Miért jó a stressz, és hogyan bánjunk vele ügyesebben?* Budapest, Ursus Libris Kiadó.

Mihans, R. J. & Long, D. T & Felten, P. (2008). Power and Expertise: Student-Faculty Collaboration in Course Design and the Scholarship of Teaching and Learning. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning* 2, 2 (2008). Article 16. <https://doi.org/10.20429/ijstol.2008.020216> (2024.06.05.)

Mogyorósy-Révész, Zs., (2021). *Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Újrakapcsolódás a belső biztonságához*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó Budapest.

Pintér, M. & Hegyi, Á. & Balog, A., (2023). *A mentál mesterszakon végző hallgatók személyes és szakmai énképének, pályaszocializációjának és elköteleződésének a mélyinterjú vizsgálat*.

Pintér, M., (Ed.) *A mentálhigiénés szakma tere, helye és útvonalai*. Pannon Mentálhigiénés Füzetek 2. Veszprém, Pannon Egyetemi Kiadó (megjelenés alatt).

Pipes, M., (2022). *Research and Relationship-based Curriculum – Exploration of How Research and Relationship Experiences in Undergraduate Education Impact Students' Employability, Graduate Education Intention, and Entrepreneurial Acumen*. Dissertations 1162. <https://irl.umsl.edu/dissertation/1162> (2024.06.10.)

Rogers, R. C., (1975). Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist* 5, 2-10 (1975). 1-16. http://www.sageofasheville.com/pub_downloads/EMPATHIC_AN_UNAPPRECIATED_WAY_OF_BEING.pdf (2023.01.08.)

Rogers, R. C., (2015). *Valakivé válni. A személyiség születése*. Budapest, Edge 2000 Kft.

Snel, E. (2018). *Ülj figyelmesen, mint egy béka*. Budapest, Scholar Kiadó.

Service learning alapú képzési módszerek és oktatói fejlesztések

Mészáros Attila³⁵

Abstract

Service Learning (SL) is a high-impact pedagogical principle that integrates academic material, relevant community-based service activities and critical reflection to achieve academic, social responsibility and personal learning goals. SL enhances the knowledge of mental health and psychology students and promotes social responsibility to appropriately address social challenges in their work. SL is based on a combined pedagogical principle of active and experiential learning. Achieving educational objectives requires the use of innovative elements in the design, delivery and evaluation of SL-based training, from building partnerships with the community to planning students' reflective activities and evaluating their learning.

SL is a pedagogical tool to enhance knowledge and develop a sense of social responsibility and competence in learners so that they can respond as global citizens to the challenges of diverse and constantly evolving societies. Since the application of this principle is not natural and obvious in higher education, it is necessary to introduce the related procedures to the educators. The present study describes the principle of service-based learning and some of the competences that are necessary for instructors to use this method.

Key words: service learning, emotional intelligence, higher education, educator training.

Absztrakt

A szolgáltatásalapú tanulás (SL) olyan nagy hatású pedagógiai elv, amely a tudományos anyagot, a releváns közösségi alapú szolgálati tevékenységeket és a kritikai reflexiót integrálja a tudományos, társadalmi felelősségvállalási és személyes tanulási célok elérése érdekében. A SL növeli a mentálhigiénés és a pszichológus képzésben tanuló hallgatók tudását, és elősegíti a társadalmi felelősségvállalást, hogy megfelelő módon kezelhessék a társadalmi kihívásokat a munkájuk során. A SL az aktív és tapasztalati tanulás kombinált pedagógiai elvén nyugszik. Az oktatási célok elérésének feltétele, hogy innovatív elemeket alkalmazzunk a SL-alapú képzések tervezésében, végrehajtásában és értékelésében, a közösséggel való partnerségek kialakításától a hallgatók reflexiók tevékenységeinek megtervezéséig és a tanulásuk értékeléséig. Az SL olyan pedagógiai eszköz, amely a tudás bővítését, valamint a társadalmi felelősség és kompetencia érzésének kialakítását szolgálja a tanulóknak, hogy globális polgárként képesek legyenek a sokszínű és folyamatosan fejlődő társadalmak kihívásaira válaszolni. Ennek az elvnek a használata nem

35 Egyetemi docens, PE HTK PMI, Pszichológiai Tanszék; e-mail: meszaros.attila@htk.uni-pannon.hu

természetes és egyértelmű a felsőoktatásban. Ezért az oktatók számára szükséges bemutatni ezeket az eljárásokat. Ez a munka ismerteti a szolgáltatás alapú tanulás elvét és néhány oktatói kompetenciát, mely szükséges ennek a módszernek a használatához.

Kulcsszavak: szolgáltatás alapú tanulás, érzelmi intelligencia, felsőoktatás, oktató képzés.

Bevezető

A mentálhigiénés és pszichológus képzésből kikerült hallgatók a munkaerőpiac fontos tényezőivé válnak. Tevékenységük során az emberi élet, egyéni sorsok segítő szakemberei lesznek. Olyan közvetlen segítőik, akiknek elméleti tudásukat felhasználva kell szolgáltatásukat, praxisukat kialakítaniuk. Konkrét megkeresésre kell a kliensük számára érthető és alkalmazható segítséget adniuk. Erre a szolgáltatásalapú megközelítésre tehát szükség van a képzésük alatt is.

A tanulmány relevanciája a Pannon Egyetemen átalakuló Humán Tudományi Kar, melynek oktatási portfóliójában megjelentek és fokozatosan felépülnek ezek a segítő szakmák. Az új szakterületekhez szükség van az oktatók fejlesztésére is.

A tanulmány első felében összefoglalásra kerül a szolgáltatásalapú tanulás (SL) mint hatékony pedagógiai elv, melynek beépítése a kurzusokba komoly módszertani diverzifikációt jelenthet. A második részben pedig az oktatók fejlesztésének néhány területe kerül bemutatásra. A célcsoport így a képzésben szerepet játszó oktatók, de közvetett formában a hallgatók is, hiszen az oktató munka komoly multiplikáló hatással bír.

1. A szolgáltatás alapú tanulás

1.1. Filozófiai és pedagógiai gyökerek

A Service Learning (SL) az aktív és tapasztalati tanulás pedagógiai elvein nyugszik, amelyeknek Dewey, Lewin és Piaget a legfontosabb „szellemi ősei”. Kolb (2015) ezeket az intellektuális gyökereket egy olyan fogalmi modellbe integrálta, amely a tapasztalati tanulás különböző formáinak alapjául szolgál (KOLB, 1984).

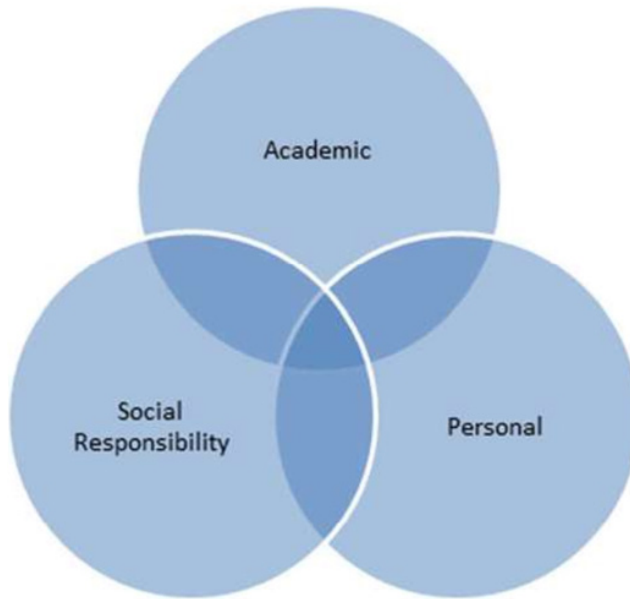
Az SL összekapcsolja a tanulókat a közösségek életével, és a tudományos tanulást a tapasztalatokkal köti össze a reflexió és a társadalmi cselekvés révén, autentikus közösségi környezetben. Az SL Dewey tapasztalati oktatásra vonatkozó progresszív megközelítésén, Piaget és Vygotsky társadalmi-konstruktivista perspektíváin, valamint Lewin részvételi és demokratikus megközelítésén (pl. akciókutatás) alapul (KOLB, 2015).

Néha minden hallgató részt vesz a közösségi alapú tevékenységekben, mert a tevékenységeket a kurzus tanulási céljainak szerves részének tekintik. Alternatív megoldásként a hallgatók választhatnak az SL lehetőség és egy alternatív feladat (pl. egy közösségi problémára összpontosító kutatási dolgozat) között. A közösségi alapú tevékenységek minden esetben nem egyszerűen egy plusz követelményt jelentenek, hanem oktatási célúak, és céljuk más tantárgyak területeivel való összehangolásuk.

1.2. A hatékony szolgáltatás alapú tanulás világos oktatási célokat határoz meg

Egy SL pszichológia vagy mentálhigiénés kurzus megtervezése a tanulási célokkal kezdődik három területről:

- akadémiai tanulás,
- szociálisan érzékeny tudás és
- személyes fejlődés.



1. ábra.

SL-alapú kurzusok fejlesztő területei (forrás: BRINGLE et al., 2021)

Az előbbi ábra szemlélteti, hogy ez a három terület lehet független, de megjeleníthet egymással összefüggő tanulási célokat is (pl. a vezetés lehet akadémiai téma, a közösségi civil szervezetekben való vezetés tanulmányozásának területe, vagy személyes növekedés).

A hallgatók szolgáltatásalapú tevékenységének összekapcsolása a kurzus tanulási eredményeivel különbözteti meg az SL-t az önkéntességtől. Az SL teljes mértékben integrálja a tudományos tartalmat, a kurzus tevékenységeit, a reflexiót és az értékelést a közösségi tevékenységekkel, olyan módon, hogy ezek elősegítsék a szociálisan érzékeny tudást és a személyes növekedést az alapozó, tudományos kompetenciák mellett (APA, 2023).

A szolgáltatásalapú feladatoknak világos céljaik vannak. A szolgáltatási tevékenységeknek meg kell keresniük és el kell ismerniük egy, a közösség által meghatározott problémát, majd a szolgáltatási célokat a probléma kontextusa és a kurzus tanulási céljai alapján kell kidolgozni. Továbbá a közösségi alapú tevékenységeket úgy kell megtervezni és kiválasztani, hogy összhangban legyenek a tanulási célokkal. A kutatások szerint, ha a szolgáltatási tevékenységeknek világos céljaik vannak, melyek által a tanulók hatással vannak önmagukra és másokra, akkor a tanulók nagyobb társadalmi tudásra, polgári diszpozíciókra és készségekre tesznek szert (CHOO et al., 2019; BILLIG et al., 2005).

1.3. Tanulói fejlődés az SL használata előtt, alatt és után

Egy jól megtervezett SL-kurzus megköveteli a hallgatóktól, hogy reflektáljanak és értékeljenek különböző nézőpontokat és körülményeket, ami javítja képességüket a társadalmi kérdésekről való kritikus gondolkodásra. Jobb minőségű SL akkor fordulhat elő, ha a visszajelzések strukturáltak és szabályosak; amikor a reflexiós tevékenységek tartalma összhangba kerül az azonosított tudományos és személyes eredményekkel; és amikor a reflexiók különféle formákat öltenek (pl. írott naplók, osztályon belüli megbeszélések, projektek).

A kritikus reflexió DEAL modellje a következő lépéseket tartalmazza (ASH és CLAYTON, 2009):

- a tapasztalatok részletes leírása,
- a tapasztalatok személyes, civil és/vagy tudományos szempontból való megvizsgálása, és
- az ennek eredményeként létrejövő személyes fejlődés azonosítása.

A DEAL vizsgálati szakaszában a felszólítások (pl. írásbeli reflexióra, osztályon belüli megbeszélésre) lehetnek az APA 2.0-s (APA, 2013) iránymutatásaiból levezetett, az akadémiai tanuláshoz, a szociálisan reagáló tudáshoz és/vagy a személyes növekedéshez igazodó konkrét, kiugró célok. A reflexiónak ez a megközelítése hiteles bizonyítékot szolgáltat a tanulási eredményekre, amelyeket már Bloom (1956) taxonómiája is megfogalmazott. A DEAL reflexiós feladatok alkalmasak a közösségi alapú cselekvések összekapcsolására az akadémiai tanulás, a társadalmilag reagáló tudás és a személyes növekedés elősegítése érdekében (BRINGLE et al., 2021).

Tehát a tanulási folyamatban megjelenő reflexiók kulcsszerepet játszanak a tanulói eredményekben. A rendszeres reflexió, a strukturált reflexió és a személyes értékekre összpontosító reflexió egymástól függetlenül hat az SL-kurzusok minőségére. Conway és munkatársai (2009) egy metaanalízisben kimutatták, hogy a strukturált reflexió, tehát amikor az oktató segíti a reflexiós folyamatot, a strukturálatlan reflexióval szemben nagyobb hatásokat eredményezett. Brown és munkatársai (2016) egy szociálpszichológiai kurzuson megfigyelték, hogy a tanulói autonómiát elősegítő SL-folyamat nézeteket eredményez a társadalmi egyenlőségről (BROWN et al., 2016). Miller és Gonzalez (2010) magasabb záróvizsga-pontszámokat találtak azokon a gyermekpszichológiai kurzusokon, ahol közvetlen SL-alapú tevékenységeket használtak.

1.4. Trendek

Az SL-kurzusok megalapozzák azt, hogy a későbbi kurzusok a korábbi SL-tapasztalatokra építhessenek, továbbá „állványozhatóak” tudományágak között (különböző tudományágak hallgatói együttműködnek egy közösségi projektben), longitudinálisan (a közösségi projekteket hallgatói csoportok tartják fenn) és határokon átnyúlóan (kiegészítő hazai és nemzetközi SL-kurzusok).

A korábbi kutatások túl gyakran kezelték az SL-t monolitikus, egységes és szabványosított pedagógiaként, és ez kihatott a megvalósításra. Ezt a kritikát szemlélteti az a kutatás, amelyben az SL-kurzusokat hasonlítják össze a nem SL-kurzusokkal. Furco és Root (2010) kritériumokat dolgozott ki az SL-tanfolyam minőségének értékelésére. Ezeket fel lehet használni a kutatásban, hogy jobban megértsük, mely kurzusjellemzők járulnak hozzá a különböző eredményekhez (pl. hallgatói tanulás, partnerségek, közösségi eredmények). Emellett a kutatás elkezdte vizsgálni a moderátorváltozókat, például, hogy a hallgatók milyen tapasztalatokkal és tulajdonságokkal rendelkeznek az SL-alapú kurzusokon.

Az SL-be ágyazott tapasztalati, konstruktivista és transzformációs megközelítések az egyetemeken kívülre kerülnek, mivel a konkrét társadalmi problémák megoldására fókuszálnak. Tehát decentralizálják az oktatót, és megkérdőjelezzik az abszolút igazságok fogalmát. Ezek a folyamatok egyes oktatók számára ismeretlenek lehetnek, és ellentmondásosnak tűnhetnek (CLAYTON és ASH, 2004). Ezenkívül egy közösség tagjaival való együttműködés gyakran rosszul strukturált és nehézségekkel terhelt – de éppen ezért hiteles, s a valós dilemmák kezelése javítja a képzés tervezésének minőségét. Az SL-alapú képzés kialakításához és felkínálásához több időre és elkötelezettségre van szükség. A kevésbé motivált oktatóknak az SL-módszerben járatos kollégák segítségével lehet szükségük a kurzusfejlesztésben. Ez is alapja lehet egy SL-módszerre épülő mintakurzusnak egy egyetemen.

Az oktatók fejlesztését már hallgató korokban el kellene kezdeni. Például a doktori képzéseket SL-alapúan felépítve a leendő egyetemi oktatók a későbbiekben használni is fogják ezt a módszert. Továbbá az új elemek a karfejlesztési programokban is megjelenhetnek. A munkaerőpiacon is dolgozó, sok gyakorlati tapasztalattal rendelkező oktatók kompetensebbek lehetnek az adott szakterület SL-alapú megtervezésében. Az ő segítségükkel lehet egy karon a módszert elterjeszteni.

2. Az oktatók motiválása és fejlesztése az SL-alapú képzésekhez

A pedagógusok és oktatók oktatási képességeit fejleszteni kell a modern oktatási formák, szolgáltatásalapú módszertanok tekintetében, tehát az atipikus formák használatára. Ezért egyre nagyobb szükség van arra, hogy az oktatási intézmények folyamatos és hatékony képzések révén foglalkozzanak az oktatók fejlesztésével. A képzés mellett szükségessé válik olyan teljesítményértékelési rendszerek kialakítása, amelyek fejlesztési komponenssel is bírnak, és növelik az elszámoltathatóságot.

Ez a jelenlegi oktatói terhelések és pszichológiai hatások mellett nem könnyű. Az oktatók nem tudnak egyszerre részt venni a tanításban, a kutatásban és a szakmai közéletben hasonló minőségben. A fent bemutatott módszer alkalmazása nagy intenzitású, időt és személyiséget igénybe vevő tanítási részvételt követel. Ennek fel- és elismertség hiánya komoly stresszfaktor lehet az intézményi keretben oktatók életében. Viszont az egyéb szakmai és tudományos követelmények dominálnak. Ennek valódi kínját megélheti sok oktató, nem tudván mindezen elvárásnak igazán megfelelni. Valamelyik területen mindig kevesebbnek érezheti magát.

2.1. A Riemann-Thomann rendszer és a stressz, kiégés közötti kapcsolat

A Riemann-Thomann rendszer egy olyan pszichológiai és módszertani struktúra, amely megmutatja, hogy egy adott hallgatóhoz mely oktatási módszer illeszkedik a legjobban; illetve, hogy egy adott oktatóhoz mely módszertani megoldás áll a legközelebb (lásd még MÉSZÁROS és BARÓTI, 2015). A pedagógusokat, oktatókat a Riemann-Thomann rendszerben vizsgálva megállapítható, hogy kimerülnek, elégedetlenek lesznek és fásultakká válnak, ha nagyon ellentétes módszertani igényű hallgatóval, csoporttal kell dolgozniuk – legyen az diák, szülő vagy kolléga. Feszültségforrást jelent, ha nincs meg a lehetőségük a saját, jól bevált módszertani rendszerük használatára, tantárgyuk saját elképzelésük szerinti oktatására. Ilyen helyzetekben kiugró nyomás, stressz nehezedik rájuk.

Az általános munkahelyi tényezők mellett más forrás is létezik, amely kapcsolatba hozható a stresszel. Ez a munkahelyi interperszonális kapcsolatok és a szervezeti kultúra területe. A támogatás hiánya stresszt okoz, míg a jó csapatmunka csökkenti azt. A döntésbe való bevonás is csökkenti a stresszt.

A megbecsülés hiánya viszont egyenes út a kiégéshez. Ezért egy oktató számára roppant fontos, hogy a munkahelyén azt érezze, ténylegesen van választási lehetősége, például a módszertanokban.

Haydon és munkatársai (2018) szerint négy fő stresszforrás említhető meg az oktatói szférában:

- az oktatási intézmény szervezete (pl. támogatás hiánya, negatív körülmények),
- munkakörülmények (pl. túlzott adminisztráció),
- az oktatók autonómiájának korlátozása,
- érzelmi támogatottság hiánya (pl. nem megfelelő interakciók, megértés hiánya).

Az érzelmi támogatottság hiánya a munkahelyen rontja az oktatók önhatékonyságát és növeli stresszértékeiket. A magas stressz-szint egyik következménye, hogy sok a pályaelhagyó.

A stressz és a kiégés számos hasonló tünetet okozhat az oktatóknál: pszichoszomatikus tüneteket, megbetegedéseket. Az empátia és az azonosulás területén fokozottan igénybe vett foglalkozási szerepekben dolgozó személyeknél (pl. oktatóknál) nagyobb a veszélye a kiégésnek. Ebben a szakmában nagyon erős az érzelmi megterhelés, és sok frusztráció éri az oktatókat. Az egyre több nehéz helyzetben lévő diák, fiatalokú felnőtt oktatási környezetben való segítése szükségessé teszi az énhatárok kijelölését és a nemet mondás képességét az oktató részéről. Lublinszki kutatása számos személyi és szituációs változót azonosít a kiégés potenciális kritikus tényezői között. A személyes tényezők közé tartoznak a demográfiai és pszichológiai jellemzők, valamint a motivációs tényezők. A pedagógus a személyiségével dolgozik, a munkája igénybe veszi testileg, érzelmileg és kognitívan is (LUBLINSZKI, 2013).

A kiégés ellen lehet tenni személyesen és támogatást kérve is. Azok az oktatók, akik magas önértékeléssel, szakmai önhatékonysággal és humorérzékkel bírnak, kevésbé vannak kitéve a kiégés veszélyének. Viszont a képzőhely típusa meghatározó lehet. A diákok nem megfelelő magatartása feszültséghez vezethet az oktatási intézményben; ha ezt a vezetés nem megfelelően kezeli, akkor az oktatók a munka elismerésének és támogatottságának hiányát élik meg. Ez fokozza a stresszt és a kiégést (TÓTH, 2019). Az egyéni fejlesztésben vagy önkéntes alapú tanulásban lévő oktatók stresszszintje viszont alacsonyabb, mert nagyobb sikereket érhetnek el.

2.2. Hogyan csökkenthető a stressz az oktatásban?

A szociális támogatás pozitív hatással lehet a stresszre, és védi a szakembereket a kiégéstől. A munkakörnyezetben az interperszonális kapcsolatok a stressz forrásává válhatnak, de a jó kommunikáció és az egyén szociális támogatottsága csökkenti a stressz negatív hatásait. A kollégák által nyújtott támogatás csökkentheti a kiégés érzetét, a hiánya viszont olyan munkahelyi faktornak tekinthető, ami előidézheti a kiégést (KATONAI, 2009).

Tapasztalataim szerint azok az oktatók, akik a kollégákat támogatóknak ítélik meg, kevesebb kiégési kockázatot mutatnak, és a személyes teljesítményük is javul. Hasonlóképpen, akik nagyobb támogatást kapnak, kisebb kockázatúak a kiégés szempontjából. A külső támogatás mellett a belső önismereti munka is fontos egy oktató számára. Az önismeret az empátiával együtt a sikeres oktatói munka alapja. Azok, akik nem tudják, hogy kik ők, és nem fogadják el magukat, nehezen tudnak empátiás képességeket kifejleszteni. A mások érzékelése feltételezi az önmagunk érzékelését (PETERS-KÜHLINGER és FRIEDEL, 2012).

A fent említett kutatók alapján az oktatói öntudatosság azt jelenti, hogy az oktatók

- tudatában vannak saját testüknek, saját érzéseiknek és saját érzelmeiknek,
- ismerik saját erősségeiket és gyengeségeiket,
- tisztában vannak korlátaikkal, de a fizikai, szellemi és lelki szférában rejlő erőforrásaikkal is, és ezeket célzottan használják és fejlesztik,
- önálló és holisztikus személyként felismerik és másoktól megkülönböztetik önmagukat.

2.3. Oktatói „soft skillek”

Az oktatóknál a nem szakmai készségek az utóbbi években egyre nagyobb jelentőségre tettek szert, azok jelentősége az oktatási munkakörnyezetben is vitathatatlan. A személyügyekkel foglalkozó szakemberek 95%-a ugyanolyan fontosnak vagy még fontosabbnak tartja őket, mint a szakmai tudást (KLEIN, 2013). Ezt a megváltozott munkavállalói, tanulói kultúra indokolja. Az egyes területek közötti együttműködés fokozódik, így fokozódik a kommunikáció és a közös projektmunka. A szakmai készségekkel ellentétben ezeket nehéz mérni, mert nem jellemezhetők könnyen adatokkal, tényekkel. Nem lehet őket pontosan definiálni, és önmagukban sincs egyértelmű meghatározásuk. Viszont közvetett dolgok segítségével jellemezhetők, például a munkavállaló környezetének vizsgálatával és saját reakciói elemzésével. Szükség van ezekre a készségekre a más emberekkel, tanulókkal való adekvát interakciók és az oktató önmagával való adekvát interakciója esetében is.

A veleszületett képességekkel ellentétben ezek tanulható kompetenciák (ERPENBECK, 2010). A soft készségeket például érzékenyítéssel, coachinggal és reflexiók révén lehet elsajátítani vagy továbbfejleszteni. Egy másik ember kompetenciáit nem lehet egyszerűen fejleszteni, mivel ez egy belső folyamat, amelyre az egyént rá kell vezetni. Egy tanítási-tanulási folyamatban például olyan helyzetekre, szituációkra van szükség, amelyekben önállóan képes új megoldásokat kidolgozni. Ennek megfelelően ez egy olyan tanulásszervezést igényel, amely lehetővé teszi mind az egymással való interakciót, mind az önszervezett tanulást. Itt lépnek be a Fritz Riemann-féle szorongások, melyek ezeket a módszertani megoldásokat folyamatos fejlesztésre kényszerítik. Ehhez a pedagógiai munkához viszont a soft készségek megléte és használata szükséges.

2.3.1. A soft skillek, mint az érzelmi intelligencia jelei

A magas soft készségekkel rendelkező embereket érzelmileg intelligensnek szokták tekinteni. Az érzelmi intelligencia nagyon sok interperszonális készséget foglal magában. Az érzelmileg intelligens emberek a következő alapvető kompetenciákkal rendelkeznek (PETERS-KÜHLINGER és FRIEDEL, 2012):

- jól megfigyelik és érzékelik magukat,
- magas szintű motivációval rendelkeznek,
- empátikusak, és
- jó kommunikációs készségük van.

Az ún. „hard” készségek alapvetően a mindennapi élethez szükséges technikai/technológiai hozzáértést jelentik. A múltban általában elegendő volt a képzettséget igazoló dokumentumok és a munkahelyi referenciák bemutatása. A megfelelő munkahelyi referenciák, a jó iskolai vagy felsőfokú végzettség garanciát jelentettek a felvételi eljárás sikeres lefolytatására. A kiváló szaktudás lehetővé tette az emberek számára, hogy előrébb lépjenek karrierjükben.

Goleman (1997) szerint az IQ befolyása a szakmai sikerre jelenleg csak kb. 25-30%, a vezetők esetében pedig csak kb. 15%! Tehát egy oktató sikeres munkavégzéséhez is több kell, mint egy jó iskolai eredmény, számos végzettséget és tanfolyamot igazoló dokumentum (GOLEMAN et al., 2000).

2.3.2. Melyek azok a soft készségek, amelyek segítik a képzőket az SL alapú oktatásban?

Klein (2013) szerint összesen négy kompetencia-terület van, amely az emberi képességeket és készségeket felöleli. Az első a szakmai kompetenciák területe, amely magában foglalja mindazokat a készségeket és képességeket, amelyek kapcsolódnak egy személy szakmai tudásához. Tipikus példa az informatikai készségek, amelyek egy informatikai program használatához szükségesek. A második kompetenciaterület a módszertani kompetencia. A módszertani kompetencia magában foglalja az alkalmazott technikák és módszerek tekintetében szükséges összes tudást. Ide tartoznak például a prezentációs és moderációs technikák, az elemzési technikák és a kommunikációs technikák. A harmadik kompetenciaterület a szociális kompetencia. Ez alá minden olyan készséget és képességet besorolunk, amely a más emberekkel való kapcsolattartás során az észlelés és a cselekvés területeit befolyásolja. Ez magában foglalja például a csapatmunkát, a konfliktuskészségeket, a kommunikációs készségeket és a reflexiós képességeket. A negyedik, személyes kompetencia magában foglalja az egyén minden olyan képességét és készségét, amely az önmagával való foglalkozást jelenti. Ide tartozik például az önbizalom, az önbecsülés, az önmenedzsment és a megbízhatóság.

Az úgynevezett soft készségekről számos nézet és felsorolás létezik, és ezek gyakran átfedésben vannak, valamint különböző elnevezéseket tartalmaznak. A soft készségekhez esetenként szociális és módszertani készségeket is rendelnek. A soft készségekkel kapcsolatos személyes és módszertani kompetenciák közé olyan menedzsment képességek tartozhatnak, mint a projektmenedzselés, az önmenedzselés, valamint az idő- és feladatmenedzselés. Peters-Kühlinger és Friedel (2012) a csapatmunka képességét, a kritikai képességet, az analitikus gondolkodást, a megbízhatóságot, az önkontrollt, bizonyos kíváncsiságot, a konfliktusok kezelésének képességét és a jó önértékelést is a soft készségek közé sorolja. Ugyanők állapítják meg, hogy a magas érzelmi intelligenciájú emberek esetén a soft készségek körében megjelenik az erős motiváció, az empátia és a fejlett kommunikáció is.

Szintén Peters-Kühlinger és Friedel (2012) mérte fel, hogy bizonyos soft készségek különösen relevánsak a tanulók, munkavállalók fejlesztése szempontjából. A kommunikációs készség az első. Ez nemcsak azt jelenti, hogy egy személy a megfelelő pillanatban használhatja a megfelelő szavakat, és így jól kifejezheti magát, hanem azt is, hogy ez a személy tudja, mikor kell visszatartania a kommunikációs vágyát. A gondolatok és szavak közötti különbségnek a lehető legkisebbnek kell lennie ahhoz, hogy a megszólalásokat pontosan az előadó szándéka szerint értsék. A kommunikációs készségek fejlesztésekor egy jól felépített kurzuson az oktatók Thun (2018) kommunikációs modelljét, valamint a már bemutatott Riemann-Thomann modellt is használják (PETERS-KÜHLINGER és FRIEDEL, 2012).

Az empátia mellett az önbizalom is kiemelkedően fontos a kommunikációs folyamat és a társas interakciók előmozdítása érdekében. Az önbizalom mindenekelőtt azt a kompetenciát jelenti, amelynek révén a személy helyesen érzékeli önmagát, és képes adekvát módon felmérni önmagát és képességeit. Saját érzelmeinek felismerése segíti a cselekedetei hatékonyabb ellenőrzését. Csak azok fejleszthetik empátiájukat más emberek iránt, akik önmagukat érzékelik, és ismerik saját erőforrásaikat testi és lelki értelemben. Ez azt jelenti, hogy az én tudatosítása az empátia előfeltétele. A mindennapokban az önbizalom gyakran másra utal, mégpedig magabiztos magatartásra vagy akár dominanciára. Az önbizalom azonban sokkal inkább az énhez, a belső érzéshez és kevésbé a külső rendellenességekhez kapcsolódik.

A fentiek értelmében az empátia is soft képesség. Az empátia – bizonyos szempontból – azt is jelenti, hogy az ember a környezetének tudatában is fejlődik.

A cselekedetek megértése és az attitűdök megértése az élet minden területén fontos. A más emberek iránti érzelmek, és ezáltal kívánságaik és szükségleteik felismerése hasznos az oktatási területen dolgozók számára is. A tudatosság és az empátia az egyéb soft készségek elsajátításának alapját is képezi.

A szakmai kompetenciákkal ellentétben a soft területeket nem lehet egyszerűen kognitív módon megtanulni. Hosszú időre és sok gyakorlatra, valamint saját élményre van szükség. Másrészt a megtanult soft készségek nemcsak a mindennapi munkában, hanem személyes szinten is hasznosak. A soft készségek egyre fontosabbá válnak az oktatók és képzők számára. Emiatt a szociális, személyes és módszertani készségeket komolyan kellene fejleszteni az oktatói továbbképzésben és pedagógusképzésben (BRACETT et al., 2006).

2.4. Képzési lehetőségek a soft készségek elsajátításához

Különböző képzések léteznek a szociális és egyéb soft készségek fejlesztésére. Négy módszer is alkalmas a soft készségek elsajátításához – mindegyiknek van bizonyos előnye és hátránya is. Az első lehetőség az ismeretek átadása, amely mindenekelőtt elmagyarázza, mit jelentenek a megtanulandó kompetenciák, és hogyan lehet azokat fejleszteni és elősegíteni. Ez a tudás az alapja a kompetencia elsajátításának, de még nem tartalmaz semmilyen gyakorlatot, hanem arra ösztönzi a képzésben résztvevőket, hogy elemezzék a jelenlegi viselkedésüket és reflektáljanak rá. Ugyanakkor fel kell ismerni a helyes és helytelen viselkedést. Az ilyen ismeretek átadásához a „Z” és alfa generációs hallgatók esetén különösen alkalmas az e-learning, valamint a szimulációk és a gamifikációk, amelyek a kompetenciákat különböző összefüggésekben, kognitív szinten mutatják be. Az ismeretek megszerzéséhez és az önreflexióhoz alkalmas még a videók felhasználása a különféle viselkedések megfigyelésére és értékelésére. De ha ezt az egyetlen módszertani elemet alkalmazzuk, akkor a tanulóknak maguknak kell elvégezniük a felismeréseket. Ez pedig nem mindig várható el egy diáktól, de még egy levelező képzésben részt vevő felnőttől sem.

A második lehetőség a készségek gyakorlását tartalmazza. Ez a klasszikus szerepjátékok, visszacsatolási körök, reflexiók és beszélgetések alapján csoportban történik. A hangsúly kezdetben a jelenlegi viselkedési minták felismerésére és tudatosítására irányul az adott kompetencia tekintetében. Ezután ezeket felül lehet vizsgálni, és optimalizálási lehetőségeket találni hozzájuk. Csak

ezt követően lehet egy korábbi viselkedési mintát újjal helyettesíteni. Ennek a képzési szakasznak túl kell haladnia a kognitív szinten a viselkedésváltoztatási folyamat megvalósulásához. Természetesen a klasszikus értelemben vett tudás is átadásra kerül, de többnyire nem önmagában, hanem a szimulációk során szerzett tapasztalatok révén.

A harmadik típusú módszer a személyes tanácsadással történő fejlesztés. Általában a coachingot alkalmazzák a személyzet fejlesztésében. A coach itt is közli az ismereteket, gyakoroltatja és értékeli a viselkedést. A képzés jellemzője az 1:1 helyzet, amikor a képző egyénileg reagálhat az adott személyre és a viselkedésre. Fontos szempont a képzési időtartam. Míg egy intenzív, jelenléti képzés vagy tréning átlagosan két-öt napig tart, a coaching folyamatok több héten át, akár egy évig is elhúzódhatnak – hatékonyan kísérve a készségek fejlesztésének egész folyamatát.

A negyedik változat a készségek elsajátítása önismereti munka révén. Ez a módszer már megkövetel bizonyos kompetenciákat, például az oktató saját belátását, hogy szüksége van önismerete fejlesztésére. Az önismereti folyamatok általában a valós környezettől távol zajlanak. A résztvevők az önmagukkal kapcsolatos tapasztalatokat atipikus módon, eseményekben és szituációkban élik át.

Összefoglalás

Látható, hogy az oktatási folyamatok komplexek. Bármilyen módszert használnak az oktatók, azok mintaként szolgálnak a hallgatók számára. Akkor sajátítják el a hallgatók az SL-alapú munkát a gyakorlatban, ha az oktató is ezt használja. Ha a hallgatók látják, hogy az oktató a saját praxisát is erre a módszerre építi fel, ezt a példát fogják követni. A mentálhigiénés és pszichológus képzésben kiemelkedően fontos az SL-alapú tananyagfeldolgozás. Attitűdváltozást idéz elő, amely formálja a végzett hallgatók környezethez való csatlakozását. Vonzóvá válik a felfedezés, a párhuzamosan ápolt szakmai és emberi út, valamint a sokféle válasz lehetősége.

A hallgatók – amellet, hogy új tartalomra kíváncsiak – lelkesedni is szeretnének, megismerni, jobbat tenni a világot önmaguk és hivatásuk megtanulása és munkálása által. Hiszen egy motivált diák hatékonyabban tanul, ha azt érzi, a tananyagtartalom által ő is fejlődik. Egy belső folyamat, amely küzdelem árán valósul meg, olyan, mint egy születés, önmagukra és céljaikra való ráébredés, a környezetükkel egyetemben. A diákok ebben várják a legnagyobb segítséget az oktatóktól. Emberi, értő, őket figyelő oktatói támogatás nélkül olyanok, mint egy alvó és csak az elméleteket ismerő nemzedék.

A jövőben ezért nagy szükség lenne az oktatói közösségek együttgondolkodására; az azonos területeken oktatók találkozására, a tanítási folyamatban megélt élményeik megbeszélésére, problémáik megoldásának együttműködő keresésére. A szakmai tudás együttműködésben, az impulzusok és a tapasztalatok kölcsönös megosztása által épül.

Jól teljesíteni csak úgy lehet az SL-alapú munkában, ha időt adunk neki.

Az SL-alapú oktatás merőben több, mint egy tudományterület ismerete és az ismeret közvetítése. Ez igaz a felsőoktatásban is, ahol jelenleg az egyéb szakmai és tudományos követelményelvárások dominánsabb minőségi mutatók, mint a megfelelő pedagógiai-módszertani eljárások alkalmazása. Így az előbbieken említett terület fejlesztését – elvárások hiányában – belső indíttatásból kell megtenni.

Javaslatom lenne, hogy mindegyik követelményelvárás teljesítéséhez több időt rendeljenek, lehetőséget teremtve ezáltal arra, hogy mindhárom területen jártasnak és sikeresnek érezhesse magát az oktató. Hiszen egy képesség kiérleléséhez, egy szerepre való felkészüléshez különböző területek megismerésére van szükség. Így az egyetemi oktató felkészítése ciklusokban képzelhető el. Tanulmányai befejezése után szükség lenne a szakmába való

belehelyezkedésre, a szakmai felkészültség gyakorlatorientálttá tételére, azaz SL-alapú gyakorlat megszerzésére.

Az SL-alapú módszer használata közben az interperszonális kommunikáció során egyszerre két folyamat zajlik: az egyik az emberek között, a másik az emberen belül. A megfelelő, helyes kommunikáció közben egyszerre vagyunk összhangban önmagunkkal és az adott szituáció jellegével. Ez igaz egy pedagógiai folyamatra is (THUN, 2018), ahol szükséges a bizonyos mértékű bevonódás és az aktív részvétel. Mindez tudatosan előkészített SL-alapú tantárgyi követelményrendszerrel és személyes részvétellel érhető el. Egyszerre van szükség a helyes korlátok felállítására és a szabadság megadására. Egyszerre kell távolságot teremteni a kihívást jelentő, fejlesztő követelmények állítása során, és közelséget adni a bátorítás, bizalom és kísérés folytán, hogy a hallgatók sikeresen tudják megélni a folyamatot. Fontos a tananyag előre megtervezett, strukturált felépítettsége. Fontos azonban a rugalmassága is, hogy újragondolható és közösen alakítható legyen a diákok impulzusainak és kéréseinek befogadása által.

Az SL-alapú gondolkodás segítséget nyújt az oktatónak és a környezetnek is bármilyen életkorú és élethelyzetű hallgató tanításakor (ROGERS, 2014). Viszont azt is el kell fogadni, ha az adott felkészülési szintjén az oktató esetleg még nem befogadó az SL-alapú módszerekre. Az első lépés, hogy felismerje saját irányultságát, majd elismerje a többi irányultság létjogosultságát és értékeit. Ez fontos saját személyisége nyitottságának megőrzéséhez, és további integrációra és fejlődésre ad lehetőséget – megnyitva az utat az SL-irányzat felé. Ezt segíti elő a hozott tanári mintáinkon való gondolkodás (GORDON, 2016). Ezért nagyon fontos, hogy teljes személyiséggel vegyen részt az oktató a tanítási és tanulási folyamatban, és erre készítse fel tanítványait is.

Az SL egy empirikusan megalapozott, nagy hatású pedagógiai módszer, amely növeli a tanulók alapozó, szakmai és szociálisan érzékeny tudását, hogy „pszichológiailag írástudó” állampolgárokként felkészüljenek a világban való részvételre. Az SL-szemléletű oktató – a pszichológus és a mentálhigiénés képzésben is – képes gazdagítani a tananyagot, kiszélesíteni a tanulási célokat, fokozni a diákok motivációját és felkészíteni őket a sokszínű társadalom szociális kérdéseire. A mentálhigiénével foglalkozó szakemberek és a pszichológusok jó helyzetben vannak ahhoz, hogy hozzájáruljanak az SL szakirodalmához olyan elméleti alapú kutatásokkal, amelyek szigorú kutatási módszertant és szisztémákat alkalmaznak, beleértve a longitudinális kutatásokat és a közösségi eredményekre vonatkozó kutatásokat, rendszerszemléletű (ökológiai) perspektíva által vezérelve.

Irodalom

APA *GUIDELINES for the Undergraduate Psychology Major* (2013). Washington DC, American Psychological Association. <https://www.apa.org/about/policy/undergraduate-psychology-major.pdf> (2024.08.01.)

Ash, S. L. & Clayton, P. H., (2009). Generating, deepening, and documenting learning: The power of critical reflection for applied learning. *Journal of Applied Learning in Higher Education* 1, 2 (2009). 25-48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1188550.pdf> (2024.08.01.)

Billig, S., Root, S., & Jesse, D., (2005). The Impact of Participation in Service-Learning on High School Students' Civic Engagement. *CIRCLE Working Paper* 33 (2005). 1-57. <https://digitalcommons.unomaha.edu/slcek12/4/> (2024.08.01.)

Bracett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P., (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology* 91, 4 (2006). 780-795.

Bringle, R. G., Reeb, R. N., Naudé, L., Ruiz, A. I., & Ong, F. (2021). *Service Learning - An Innovative Pedagogy for the Psychology Curriculum*. Zumbach, J., Bernstein, D., Narciss, S. & Marcisco, G., (Eds.) (2021), *International Handbook of Psychology Learning and Teaching*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26248-8_61-3 (2024.08.20.)

Brown, M. A., Wymer, J. D., & Cooper, C. S., (2016). The counter-normative effects of service. Fostering attitudes toward social equality through contact and autonomy. *Michigan Journal Of Community Service Learning* 23, 1 (2016). 37-44. <https://quod.lib.umich.edu/cgi/p/pod/dod-idx/counter-normative-effects-of-service-learning-fostering.pdf?c=mjcsloa;idno=3239521.0023.103;format=pdf> (2024.08.01.)

Choo, J., Tan, Y. K., Ong, F., Tiong, S. S., Nair, S., Ong, J. & Chan, A., (2019). What Works in Service-Learning? Achieving Civic Outcomes, Academic Connection,

Career Preparation, and Personal Growth in Students at Ngee Ann Polytechnic. *Michigan Journal of Community Service Learning* 25, 2 (2019). 95-132. https://www.researchgate.net/publication/336116375_What_Works_in_Service-Learning_Achieving_Civic_Outcomes_Academic_Connection_Career_Preparation_and_Personal_Growth_in_Students_at_Ngee_Ann_Polytechnic#fullTextFileContent (2024.08.01.)

Clayton, P., & Ash, S., (2004). Shifts in Perspective: Capitalizing on the Counternormative Nature of Service-Learning. *Michigan Journal of Community Service Learning* 11, 2 (2004). 59-70. <https://quod.lib.umich.edu/m/mjcs/3239521.0011.106?rgn=main;view=fulltext> (2024.08.01.)

Conway, J., Amel, E. L., & Gerwien, D. P., (2009). Teaching and Learning in the Social Context: A Meta-Analysis of Service Learning's Effects on Academic, Personal, Social, and Citizenship Outcomes. *Teaching of Psychology* 36 (2009). 233–245. <https://www.researchgate.net/publication/> (2024.08.01.)

Erpenbeck, J., (2010). Vereinfachung durch Komplexität. Persönlichkeitseigenschaften und Kompetenzen. *Sitzungsberichte der Leibniz-Sozietät der Wissenschaften zu Berlin* 108 (2010). 79–91.

Furco, A., & Root, S., (2010). Research Demonstrates the Value of Service Learning. *Phi Delta Kappan* 91, 5 (2010) 16-20. https://www.researchgate.net/publication/261774877_Research_Demonstrates_the_Value_of_Service_Learning#fullTextFileContent (2024.08.01.)

Goleman, D., (1997). *Érzelmi intelligencia*. Budapest, Háttér Kiadó.

Goleman, D., Boyatiz, R.E. & Rhee, K.S., (2000). *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory*. Bar-On, R. & Parker, J. D. A., (Eds.) (2000). *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 343-362.

Gordon, T., (2016). *P.E.T. A szülői eredményesség tanulása*. Balatonendréd, Gordon Kiadó.

Haydon, T., Leko, M. M., & Stevens, D., (2018). *Teacher stress: Sources, effects,*

and protective factors. *Journal of Special Education Leadership* 31, 2 (2018). 99-107.

Katonai E. R., (2009). *Mindenki megküzd valamivel...* – A stresszel való megküzdési módok genetikai komponenseinek vizsgálata. Budapest, ELTE PPK. <https://docplayer.hu/20824785-Mindenki-megkuzd-valamivel.html> (2024.08.01.)

Klein, A., (2013). *Soft Skills für Controller*. Präsentieren, moderieren, koordinieren. München, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. https://www.fullerton.edu/cice/_resources/pdfs/sl_documents/Experiential%20Learning%20-%20Experience%20As%20The%20Source%20Of%20Learning%20and%20Development.pdf (2024.08.01.)

Kolb, D. A., (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. London, Pearson Education, Inc. https://www.researchgate.net/publication/315793484_Experiential_Learning_Experience_as_the_source_of_Learning_and_Development_Second_Edition#fullTextFileContent. (2024.08.01.)

Lubinszki, M., (2013). *A kiegészítő komplex értelmezése és prevenciósi lehetőségei a pedagóguspályán*. Miskolc, Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar.

Mészáros, A. & Baróti, E., (2015). *(Szak)ember képzés rendszerszemléletű megközelítése a felnőttképzésben és a felsőoktatásban*. Győr, Széchenyi István Egyetem.

Miller, K., & Gonzalez, A. M., (2010). Domestic and international service learning experiences: A comparative study of pre-service teacher outcomes. *Issues in Educational Research* 20, 1 (2010). 29-38. <https://www.iier.org.au/iier20/knutson-miller.pdf> (2024.08.01.)

Peters-Kühlinger, G. & Friedel, J., (2012). *Soft Skills*. Freiburg, Haufe Lexware GmbH.

Rogers, C. R., (2014). *Valakivé válni - A személyiség születése*. Budapest, Edge 2000 Kft.

Thun, S. V., (2018). *Hiteles és helyzethez illő kommunikáció - Személy, szituáció és belső csapat*. Budapest, Háttér Kiadó.

Tóth, A., (2019). *Ezek a tanárok hiányoznak az iskolákból: miért választja ilyen kevés férfi ezt a pályát?* Eduline (2019. január 11). https://eduline.hu/kozoktatas/20190110_meg_mindig_keves_a_ferfi_tanar_az_iskolak (2024.08.20.)

A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai

Pannon Mentálhigiénés Füzetek 2.

A Pannon Mentálhigiénés Füzetek sorozatot azzal a céllal indítottuk el, hogy a veszprémi Pannon Egyetem Humántudományi Kar Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet gondozásában rendszeres fórumot teremtsünk azoknak a segítő szakembereknek, akiket összeköt a mentálhigiénés szemlélet, és hivatásukban eziránt köteleződnek el. A tavaly megjelent első kötetünk a Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért címet viseli, és a Veszprémben, 2023 tavaszán megrendezett azonos című konferencia gazdag anyagából merített. Sorozatunk itt közreadott második kötetének A mentálhigiénés szakember tere, helye, útvonalai és erőforrásai címet adtuk, és középpontjába a mentálhigiénés szakembert és szakmai tevékenységének széleskörű lehetőségeit helyeztük.

ISBN 978-963-396-287-9

ISSN 3057-9686