

MENTÁLHIGIÉNÉS JELLEGŰ FELMÉRÉSEK A VESZPRÉMI EGYETEMEN

Öt éve dolgozom a Veszprémi Egyetemen, a munkám során nagyon sok pszichés akadállyal küszködő emberrel találkoztam az egyetemi hallgatók között. Valószínű azonban, hogy ez a tény nemcsak annak köszönhető, hogy egy meglehetősen sérülékeny, a környezeti hatásokra igen érzékeny korosztály az egyetemistáké. Mivel szeretem a munkámat, hivatásként élem meg a tevékenységemet.

A szokványos egyetemi oktatói tevékenységen kívül a hallgatókkal feszültségmentes, kollegális viszonyra törekszem. Ez a legtöbb esetben sikerül is. Ritkán éltek vissza a bizalmammal. Célom, hogy az otthonról hirtelen elkerülő és hozzám segítségért forduló fiataloknak támogatást nyújtsak, hogy megtalálják önmagukat, és ki tudják teljesíteni képességeiket a tanulás irányában.

Mivel a mi egyetemünk is országos beiskolázási hatáskörrel rendelkezik a többi felsőoktatási intézményhez hasonlóan, a hallgatók több mint kétharmada kollégiumban, vagy albérletben lakik. A probléma tehát valós, sok a családjától hirtelen elszakadt fiatal, akik nagyon sokszor nem tudnak mit kezdeni magukkal. Szerencsére tevékenységemben nem vagyok egyedül, a kollégák között is vannak hasonló szemléletű oktatók, sőt szerencsére a diákok közül is akad segítségem.

Írásomban szeretnék számot adni az általam felvállalt szerepváltásról, a közben szerzett, élményként megélt tapasztalatokról. Az egyetemi hallgatók mentálhigiénés helyzetéről képet adni. A további mentálhigiénés lehetőségeket számbavenni, az egyetemi körülményeket messzemenően figyelembe véve.

Az alkalmazott felmérési módszerek közül inkább a kvalitatív interjú módszerét részesítettem előnyben, a kérdőívekkel szemben, mert sokkal ember közelebbnek tartom. Az alkalmazása során személyes kontaktust lehet kiépíteni az alannyal, és ezt nem pótolhatja semmi sem. Az itt szerzett élmények, tapasztalatok egy életre nyomot hagytak bennem.

A felmérés egy reprezentatív mintából készült, veszprémi oktatás szociológusok és pszichológusok felmérése alapján.³⁶⁷ Természetesen a dolgozatban felvonultatott interjúkat én készítettem. A dolgozatnak van valamiféle projekt vonatkozása is, mivel ez egy útkeresés is egyben, ezt a tényt nem tudtam megkerülni – de úgy gondolom nem is lett volna célszerű.

A Veszprémi Egyetemen közel hétezer hallgató tanul. Nemrégiben 2001. őszén egy országos vizsgálatot végeztek oktatás szociológiai szakemberek az egyetemi hallgatók körében. A felméréshez kérdőíveket használtak és ezer hallgatót kérdeztek meg. A kérdőív a demográfiai helyzetre, a családi háttérre, a közös családi események gyakoriságára, az egészség megőrzésre azon belül a pszichoreaktív szerek fogyasztására, a szabadidő eltöltésének formáira és nem utolsósorban a fiatalok pszichés állapotára keresett választ.

Az egészségmegőrzéssel kapcsolatos kérdésekre adott válaszból kiderült, hogy a megkérdezettek kevesebb, mint fele (44%) minden nap, 40% csak hétvégén szokott otthon indulás előtt reggelizni, egyötödük, pedig soha nem reggelizik. A felmérésben résztvevők 11 százaléka sportol napi rendszerességgel az iskolai tanórán kívül, 31 százaléuk hetente többször. A napi sportolás aránya csökkent az elmúlt három évben. Ez alatt az idő alatt 5 százalékról 16 százalékra nőtt azoknak az aránya, akik soha nem sportolnak. Ebből következik, hogy a szabadidős tevékenység, a passzív időtöltések felé tolódik. Úgy tűnik, hogy a tévzés, videózás, számítógépes játékok a legkönnyebben elérhető szórakozásá

³⁶⁶ Dr. Wirth Ernő levelező PhD hallgató, Veszprémi Egyetem, Szervezési és Vezetési Tanszék.

³⁶⁷ Falus Iván (2000): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.

váltak. A könyvet sokak szerint felváltó számítógépet napi rendszerességgel 23, hetente 40 százalékuk használja. A veszprémi egyetemisták egy átlagos hétköznap 132 percet töltenek a tv előtt, ez hétfőtől péntekig 11 órát jelent. Átlagos hétvégi napon 227 percet, azaz majdnem 4 órán keresztül tévéznek. Az egyetemi foglalkozásokon kívül 58 százalékuk napi 75 percet foglalkozik a számítógéppel. A hallgatók túlnyomó többsége elsősorban szórakozásra, másodsorban tájékozódásra használja az Internetet.

A közéletiségre jellemző, hogy a hallgatói önkormányzat elnökét, vezetőjét az érintettek közel kétharmada, 61 százaléka ismeri. Olyan fiatal volt viszont, aki valós problémával fordult volna a hallgatói önkormányzathoz, elvértve találni. A megkérdezett tanulók 9 százaléka tagja valamilyen hobbi egyesületnek, ami az országos adatokkal összevetve átlagosnak mondható. Mindössze 10 százalékuk válaszolt igennel arra a kérdésre, lenne-e valamilyen politikai pártnak, érdekképviseletnek tagja.

A veszprémi egyetemisták véleménye alapján egyáltalán nem, vagy csak egy kicsit ismeri az önkormányzat azt, hogy mit szeretnének a városban élő fiatalok. A megkérdezettek 23 százaléka szerint egyáltalán nem, 53 százalékuk szerint, pedig nem minden esetben veszik figyelembe a fiatalok igényeit a város vezetői.

A lokálpatriotizmus témakörén belül megkérdezettek 76 százaléka nevezett meg olyan dolgot, amelyre büszke a városban. A jelenleg itt lakó fiatalok 70 százaléka nyilatkozott úgy, hogy nem kíván települést változtatni, itt élne a jövőben is – legalábbis egy ideig. Arra a kérdésre, hogy mi a legfontosabb ifjúsági probléma, a hallgatók 40 százaléka nem tudott válaszolni. Akik válaszoltak, a szórakozóhelyek hiányát és a kábítószeres jelenlétét jelölték meg. Összességében, 52 százalékuk inkább fejlődőnek látja Veszprémet, mint hanyatlónak.

A pszichés állapotra vonatkozó kérdéseknél derült ki, hogy a hallgatók fele idegeskedik gyakran, 26 százaléka érzi úgy, hogy senkinek nincs rá szüksége. Gátlásossággal 33 százalékuk, a magány érzésével 32 százalékuk, félelemérzéssel, pedig minden negyedik tanuló küzd több – kevesebb rendszerességgel. Alvászavar 14 százalékukra jellemző. Annak ellenére, hogy városunkban ezekkel a problémákkal több intézményhez is lehet fordulni, a megkérdezettek mindössze 4 százaléka vette igénybe ezt a lehetőséget.

A hallgatók többségének, 62 százalékának nincs határozott példaképe. Akinek van többségében a családi mintát (ebbe beletartozik nagynéni, nagybácsi, idősebb testvér, rokon) követi és a szüleit jelölte meg, mint olyan valakit, akire hasonlítani szeretne.

A jövőre vonatkozó terveik alapján kiderült, nem akarnak több gyereket vállalni, mint amennyi a szüleiknek is van, sőt 24 százalékuk úgy nyilatkozott, hogy szerinte kevesebb gyermeke lesz, mint szüleiknek.

A hallgatók többsége fontosabbnak tartja a megfelelő anyagi háttérrel és gazdagságot, mint a szabadidőt. Lakóhely szempontjából 40 százalékuk mondott igent a modern nagyvárosra, annak minden előnyével és hátrányával.

A megváltozott társadalmi, gazdasági viszonyok között a tanulók a piaci termékek aktív fogyasztóivá váltak. Sokan közülük önállóan gazdálkodnak, javakkal rendelkeznek. A hallgatók átlagos havi kiadása 25–30 000 forint. A fogyasztói szokásokhoz, pénzforgalomhoz kapcsolódó tény, hogy átlagosan az egyetemisták kétharmadának van önálló bankkártyája is.

A KULTURÁLIS ÉLET MINŐSÉGE

A probléma az, hogy a kulturális események, törekvések inkább csak eseti jellegűek és viszonylag elszigeteltek. Pontosabban inkább egyetemi eseményekhez kötődnek, például egyetemi napok, és egyéb kulturális rendezvények. Így az említett tevékenység igen impulzív válik. Mi tehát a teendő? Hogyan lehetne elérni, hogy a mentálhigiénés szemlélet a mindennapi gondolkodás részévé váljék? A feladat nem könnyű, sok buktatóval jár, amelyek megkeseríthetik a segítő foglalkozásuk életét.

Mint tudjuk az egyetemnek nem feladata a nevelés, ez a korosztály egy többé-kevésbé kialakult értékrenddel kerül az egyetemre. Nem is igazán szeretnék, ha valaki direkt módon beleszólna az életükbe. Az ember azonban közösségi lény és ezen nem tud változtatni. Még az úgynevezett „magányos farkas”-ok is rászorulnak néha a közösség erejére. Útmutatására. „Fáklyákra” van szükségünk, akik utat mutatnak és kísérnek bennünket. Mindenből lehet ilyen útmutató, csak fel kell tudnia ismernie magában ennek belső igényét.

Tehát abból induljunk ki, mindenkinek szüksége van arra, hogy valamilyen közösséghez tartozzon. Az igazi közösség attól létezik, hogy az emberek odafigyelnek egymásra. A közösség tagjai egymásért léteznek. A közösség belső energiáját az adja, hogy tagjai egyrészt önmagukból, sajátos érdekeikből, lehetőségeiből átengednek a társaik javára. A közösség soha nem statikus, hanem dinamikus képződmény, csak ott jöhet létre, ahol az emberek valóban egymásért élnek. A közös célok szintén kohéziós erőt képeznek a közösségekben.

Az egyetemi hallgatók gyakran itt szembesülnek először idegen értékrendekkel. Természetesen, itt új orientációk is előtérbe kerülnek, mint például a kumpromisszum, a párbeszéd, a bizalom, a felelősség. Az egyetemen kialakuló tankörök, csoportok, jó táptalajai lehetnek az őszinte emberi kapcsolatoknak. Ezekben a közösségekben mindenki vállalhatja saját magát.

Egyetemünk megpróbálja betölteni azt a feladatát, amelyet teljesítmény centrikus világunk kirótt reá, és amely a klasszikus egyetemi szerepből elvárnak tőle. Kihívásokkal tele világunk egyáltalán nem nevezhető unalmasnak, az egyetem oktató gárdája szakmai tudásával erkölcsi fedhetetlenségével mintaértékű lehet az egyetemi hallgatóság előtt.

A nevelés egy interakciós folyamat, bizonyos fokú egymásra utaltságot feltételez. Sajnos azonban a mérhetetlenül nagy tananyag, az élet által diktált hiper sebességű tempó, a nagy hallgatói létszám nem teszi lehetővé, hogy mindenki egyéni problémáival külön foglalkozzanak. Az oktató-hallgató kapcsolat nagyon sok esetben kizárólag szakmai kérdések, megbeszélésére szorítkozik. Optimális esetben a nevelés nem csak esetenkénti segítségnyújtásban kéne, hogy megvalósuljon, hanem a hallgató folyamatos végigkísérésében is.

Ez a módszer természetesen, mérhetetlen bizalmat igényel mindkét fél részéről. A bizalom és a hit jelenlétével érhetjük el, hogy meglehetősen bizonytalanak tűnő világunkban a fiatalok bízni tudjanak valamiben, és hogy megtapasztalják van emberi igazság.

A rend belső szükséglete kell, hogy legyen az embernek. Valamiféle rend szükségletnek mindenkiben ki kell alakulnia, ennek nem külsőségekben, hanem belső értékekben kell megnyilvánulnia.

A TAPASZTALT PROBLÉMÁK

Erősen technokrata világunkban nem tud kellőképpen kialakulni a helyes önismeret. Az ember elvesztette önmagát, éppen ezért rengeteg pótcselekvésre van szüksége, hogy ezt a belső hiányt pótolja. Az emberek agresszivitási szintje megnőtt, türelmetlenség, a másik ember semmibevétele tapasztalható szinte mindenütt. Ezen nem is lehet csodálkozni, hiszen a szemünk láttára felnövekedett egész nemzedékek sora erre szocializálódott. Rohanó világunkban az értékek devalválódtak az erkölcs értéktelenné vált, az emberi élet sokszor elveszíti célját. A sokszor, az ország másik végéből idekerülő fiatal kiszakad megszokott környezetéből. Az új környezet néha felül is múlhatja a hátrahagyott családi hátteret, de csak akkor, ha a szeretet uralkodik. Egy ilyen szeretetteljes légkörben tudja valaki felfedezni valaki a közösséghez tartozás végtelen örömét.

Hiányzik a fiatalok számára a minta, sajnos csak a média által felnagyított „hamis sztárok” vannak jelen.

A mai ember a saját énjének a megszállottja. Életcélja sokszor csak az önkiteljesedésben ölt testet. Csak kizárólag a teljesítmény számít, ezt hirdetik. A mai társadalmakban óriási a követelmény. Az elvárás a sikerre és az erőre koncentrál. Ez természetesen sok kudarcélményt generál az emberekben, korosztályra való tekintet nélkül. Szorongás, a saját értékek degradálása a jellemző.

Az egyetemek tudáscentrikusak, nagy a teljesítménykényszer. Fontos lenne a hallgatókban tudatosítani, hogy az igazi emberi értékek nem a teljesítményben rejlenek. Mindenkit a saját maga valóságában ítélnék meg. Ne az illúzióknak éljenek, többek között erre kell rádőbenteni őket. Különböző képességekkel születtünk, és különbözőképpen kamatoztatjuk őket. Az önismeret nagyon fontos, megkönnyíti a saját képességekkel való gazdálkodást.

A ma embere fennköltlen hirdeti a szexualitás szabadságát. A médiák pedig ráfejelnek, nincs tabutéma. Szétfeszülnek a vonatkoztatási keretek ez, pedig értékvesztéssel jár. A szülői és a nevelői tekintély fellazul.

A MENTÁLHIGIÉNÉ SZEREPE

Társadalmi szint

A mentálhigiéné szerepe: „általában a lelki egészség védelmét, a pszichológiai, életvezetési problémák, megelőzését tartalmazza”. Az egészségvédelem szintjei a következők:

- Az elsődleges megelőzés, primer prevenció, az egészségre nevelést, a kiegyensúlyozott, harmonikus életre való nevelést, valamint azoknak a tényezőknek a megszüntetése, amelyek egészségvesztést okoznak, illetve hozzájárulhatnak annak kifejlődéséhez.
- A másodlagos megelőzés, szekunder prevenció, a betegségek és zavarok korai felismerésével és azok kezelésével csökkenti azok súlyosságát.
- A harmadlagos megelőzés a betegségek, okozta károsodások megszüntetése és korábbi károsodások lehetőségeinek csökkentése.

A mentálhigiéné célja, hogy biztosítsa az optimális intellektuális és érzelmi fejlődést, a testi – lelki és szociális kibontakozást, valamint elősegítse olyan teherbíró személyiség kialakulását, amelynek segítségével az ember képes „teljes” életet élni és beilleszkedni a társadalomba.³⁶⁸

AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS FŐ FELADATAINAK RENDSZERE

SZOMATIKUS NEVELÉS	MENTÁLHIGIÉNÉS NEVELÉS	SZOCIÁLHIGIÉNÉS NEVELÉS
Mentálhigiénéis nevelés Személyi nevelés Környezeti higiénére nevelés	Önismeretre, önfejlesztésre nevelés	Kedvező társas milió működtetése
Profilaxisra nevelés	Egészségre nevelés	Kommunikációs nevelés
Kondicionálás Testedzés Sport	Környezeti hatások feldolgozására nevelés	Családi életre nevelés
	Emberi kapcsolatok harmóniájára nevelés	Az oktatási intézmény, munkahely pszichoklimájának alakítása.
	Nevelés az abúzusok, devianciák megelőzésére	Szerepfeszültségek felismerése, feldolgozása Társadalmi izolációk megelőzése közéletiségre nevelés Egészségpropaganda

Felsőoktatási mentálhigiéné

A felsőoktatási mentálhigiéné feladata, hasonlóan az általános oktatási mentálhigiénéis feladatokhoz, a prevenció.³⁶⁹ Az egészségvédelmi programok komplex jellegűek:

- Úgynevezett kompetencia-növelő programok: a terhelés, a konfliktustűrő képesség, a problémamegoldás növelését elősegítők.
- Ökológiai jellegű programok, melyek a környezeti megterhelések és ártalmak negatív hatását

³⁶⁸ Grezsa Ferenc (1998): Bevezetés a mentálhigiénébe. Budapest, 11. o.

³⁶⁹ Bagdy Emőke–Telkes József (1995): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Budapest, 21. o.

- próbálják csökkenteni.
- A megelőző programok sok egyetemi hallgatót érintenek, ebből adódóan sok „segítő” be kell vonni a munkába.

Minden segítő jellegű tevékenység lényege a belsőleges, ugyanakkor megfelelő távolságot tartó kapcsolat. A gyakorlatban ez szilárd szakmai tudást, jó emberismeretet, a környezetre való nyitottságot feltételez. Ezeket gyakorlatorientált csoportmódszerekkel lehet fejleszteni.

AZ EGYETEMI OKTATÓ MENTÁLHIGIÉNÉJE

Az egyetemi oktatóktól akkor várható el a társadalom részéről, korrekt szakmai munka, ha megfelelő anyagi és egyéb életkörülmények veszik őket körül. Sajnos a gyakorlatban ez nagyon sokszor nem így van. A hirtelen többszörösére növekedett hallgatói létszám, a rosszul értelmezett hallgatói szabadságjogok által eredményezett konfliktus helyzetek nem kedveznek a mentálhigiénés környezet kialakításának. Növekedtek a stresszhatást kialakító tényezők. Az energiaforrások lassan kimerülnek, bekövetkezhet a „kiégés” jelensége.

Fontos az oktató jó mentális állapota. Ennek elemei alapvetően az empátiás viselkedésekkel függnek össze. A legfontosabb alapelemek a következők:

- Érezzék, hogy emberi, szakmai gondjaikkal nincsenek egyedül, azt bármikor megoszthatják környezetükkel.
- Folyamatosan érzékeljék a pozitív visszajelzéseket.
- A pályakezdő oktatókra különösen oda kell figyelni.
- A munkahelynek úgynevezett tanulói szervezetté kell válnia, ahol a közös problémamegoldás tanulási folyamatként kezelhető.
- Fórumokat kell teremteni, ahol a szerzett tapasztalatokat átadhatják, illetve megoszthatják másokkal.

Az oktatói közösség összetartási törekvése, a közösen kialakított konfliktuskezelési stratégiák megvédhetnek a kiégési szindrómával szemben.

A MENTÁLHIGIÉNÉ FEJLESZTHETŐSÉGÉNEK ALTERNATÍVÁI

Az emberi kapcsolatok szövevényes hálózata, valamiféle kompenzáló, támogató funkcióval is rendelkezik, ezáltal valamiféle szükségletkielégítő szerepe is van. Ha a segítő szervezet úgynevezett szinergikus rendszerként működik, ezt *szupportív* rendszernek hívjuk. Azonban, ha a rendszer, – nevezhetjük azt csoportnak – nem szinergikus állapotot valósít meg, *kompenzáló* jellegű csoportot szervezhetünk. Az egyetemen belüli kompenzáló csoport irányulhat a következőkre:

- A csoport tagjainak támogatására, amely a felmerülő problémákra koncentrálna.
- A közösségi tradíciók támogatására, hagyományainak őrzésére. Ezek nevezhetjük érték teremtő és megőrző rendszereknek.
- Az érdekképviselet funkcióját is betöltheti. Ezeket nevezzük *instrumentális* csoportoknak.

A felsőoktatás mentálhigiénés fejlesztésére mindenekelőtt az *expresszív* csoport jöhet számításba. Azért, mert az ilyen csoportokban elsősorban a csoport tagjainak személyiség jegyei, interakciós magatartásmódjai és manifeszt döntései kaphatnak támogatást.

Ha konszenzusra jutunk a csoport célját illetően, sokkal hatékonyabb a csoportmunka. A csoportszervezésnek több módja is van, a leghatékonyabb a témacentrikus irányultságú csoportszervezés. Hatékonyságának a titka, hogy az egyéni és a közösségi problémákra koncentrálna. A csoport mérete elsősorban a feladatától függ. Ha intim légkört szeretnénk a kis létszámú csoport az ideális, itt az az egyénre, lehet koncentrálni. Az interakciós lehetőségek kiaknázására a nagyobb létszámú csoportok a jók, itt a közösségi jelleg erősítése kerül előtérbe.

Fontos azonban tisztázni, a csoport tagjaival, hogy mi a csoport igazi célja, segítséget nyújtani felmerülő problémák megoldásához. Tehát nem terápiáról van szó, hanem segítségnyújtásról és egy egymástól való tanulási folyamatról.

Fejlesztési törekvések

Mi motiválta a probléma felvetését?

Az egyetemen eltöltött öt év lehetővé tette számomra, hogy behatóbban megismerkedjek a hallgatók problémáival. A minket körülvevő környezet hatalmas teljesítménykényszerszert vált ki idősebbekből és fiatalokból egyaránt. Ez természetesen fokozottabban igaz egy műszaki jellegű felsőoktatási intézményre, mint ismeretes a technikai dolgok gyorsabban fejlődnek, mint a társadalomtudományok, és ha piacképes szakembereket szeretnénk kiképezni, muszáj a fejlődéssel lépést tartani. Ezért természetesen nagy árat kell fizetni oktatónak, hallgatónak egyaránt.

Az egyetemi kollégiumban lakó diákok, bizonyos rendszerességre kényszerülnek, természetesen koruknál fogva messze nem olyan szigorú feltételek között vannak, mint a középiskolások. Az igazság az, hogy erre nincs is szükség, az az igazi felnőttkor küszöbén ki kell alakulnia valamiféle önállóságnak.

A 22 éves egyetemi hallgató leány erről így nyilatkozik: „Soha nem szerettem korán kelni, de most van olyan, hogy reggel hét órakor kezdődnek az órák, mivel terem hiány van nem tudták másképpen megoldani a rengeteg hallgató elhelyezését. Ez azt jelenti, ebben az esetben hat órakor fel kell kelni, mire mindennel összekészülünk háromegyed hét, és már indulhatunk is. Még szerencse, hogy az egyetem épületei viszonylag közel vannak egymáshoz, mert különben még korábban kellene felkelni.

Ez akkora problémát jelent? Kérdezem. Nem jelent egyáltalán problémát, én Kecskemétről jöttem ide tanulni, otthon sem voltam a koránkelést illetően elkényeztetve, de mégis jó lenne egy kicsit lustálkodni. Azt is tudom – folytatja komolyan maga elé nézve – vannak olyan társaim, akik az egyetem Balatonalmádban lévő kollégiumában laknak és még korábban kell kelniük, hogy busszal beérjenek. Persze őket kárpótolja a csodálatosan szép környezet. Lehet, hogy szívesen cserélnék is velük – mosolyogva el magát sejtelmesen.”

Kérdés, mi a helyzet az önállóság kérdésével, hova fordulnak a lelki és a mindennapos problémáikkal? – veszem át a beszélgetés irányítását – Mindenkinek vannak barátai, nem? Néz rám kérdően a lány. Én úgy gondolom, nincs mindenkinek, mondom határozottan. Sokan keresnek meg oktatókat is a problémáikkal, többek között engem is. Ez igaz, de mindenkinek más a problémája és mindig megtalálják, hogy kihez kell fordulni. Én nem ezt tapasztaltam – provokálom szándékosan „interjú alanyaimat”. Hát igen valóban vannak olyanok is, akik komoly lelki problémákkal rendelkeznek, és talán valóban szükségük van pszichológusra. Vagy talán elég lenne egy jó kis beszélgetés valakivel, aki nem él vissza a bizalommal.”

„A szülőkkel, való kapcsolattal hogy állnak? Veszem át a szót újra. A szülők, hogy jön ez ide? Néznek rám kérdően a lányok. A szülők inkább már akadályként jelentkeznek. Ezt hogy értik? Nézek rájuk döbbenet. Tudja tanár Úr, valamikor el kell kezdeni az önálló életet és a szülők ebbe az új képbe már nem, férnek bele. Lehet, hogy jót tenne, ha beleférnének, mondom egyre reménytelenebb hanghordozásban. Mégis csak van valamiféle hasznos élettapasztalatuk, már csak a koruknál fogva is. Szerintem ebben az életkorban az ember sok mindent kipróbál, és ahhoz nem kellene feltétlen a szülők. Mondja az egyik leány. Na persze azért vannak dolgok, amelyeket, csak anyuval lehet igazán megbeszélni.” Bevallom egy kicsit, megnyugodtam, itt vége is szakadt a beszélgetésnek.

Talán kitapintható volt egy kicsit a beszélgetés során felmerült generációs értékvtáltás. A mai fiatalok nem kötődnek úgy a szüleikhez, mint például az előttük lévő generációk. Illetve más a kötődésük jellege? A kérdés bonyolult, talán egy külön tanulmányt is megérdemelne.

A diákok az olyan kapcsolatokat keresik, ahol az önmegvalósításnak nagyobb teret nyerhetnek és ez megfelelő sikerélményt is, nyújt számukra.

A mentálhigiénés képzésen kapott szakmai tudás és tapasztalatok nagyban hozzásegítettek, hogy más szemmel nézzem a hallgatók életét. Fokozottabban odafigyeljek a napi problémáikra, az egyes emberekre fókuszáljak. De arra is rájöttem, hogy ezt az utat nem egyedül kell végigjárnom, de a kezdeményező szerep az enyém, lehet, hogy pozitív irányba befolyásoljam a környezetemet. Természetesen,

ide már segítőtársak is kellenek. A kollegiális viszony számomra egy „viszonylagos egyenrangúságot” is jelent, amely fönt tartja a „szociális egyensúlyt”.

Hogyan szerveztem meg a támogató csoportot?

Hosszú ideig gondolkodtam azon, hogy az egyetem nyújtotta lehetőségeket, hogyan egészítsem ki mentálhigiénés jellegű, illetve indíttatású lehetőségekkel. A feladat nem egyszerű a hallgatók ugyan öt évig jelen vannak a képzésben, de változóan kötődnek az egyes tanszékekhez.

Arra a gondolatra jutottam, hogy a hallgatókat intellektuális szükségletei és az ez irányba befektetett energiájuk nincs összhangban, valamint sok az őket ért kudarc. Ebben az életkorban általában már mindenkinek van valamiféle elképzelése a szakmai jövőjéről. Az egyetemi oktatók egyik feladata, hogy okos tanácsaikkal átsegítsék a hallgatókat ezeken a buktatókon.

Az egyik nehézség abban van, hogy a segítségre szorulókat nehéz azzal szembesíteni, hogy szüksége van a kinyújtott kézre. „A kliens kudarcát tudattalanul a saját önértékelésünk, önbecsülésünk, önbizalmunk megtámasztására, erősítésére használjuk fel. Amikor az ember másoknál valamilyen csökkent önértékeléssel találkozik, a saját „értékessége” tudatosabbá válik számára.

A kéretlen tanács mindenképpen az ellenkező hatást fejtí, ki, mint amit mi szeretnénk elérni. A középiskolás időszakban még sok a gyermekkorhoz kötődő vágy, a realitások később kezdenek el megjeleníteni és hatni a fiatalra.

Egy harmadéves egyetemista fiú így nyilatkozott erről: „Amikor idejöttem tele voltam, egy csomó idealista elképzeléssel. Aztán szembesültem az egyetem elvárásaival, még ma sem vagyok benne biztos, hogy végigcsinálom. Nekem is voltak bizonytalan időszakaim – válaszoltam neki. A tanár Úr idejében nem volt ilyen „zajos” az élet – csak gondolja – mondtam egy kis bizonytalansággal. Nekünk is megvoltak a mindig aktuális problémáink. Az igaz, hogy nem volt ilyen állandó teljesítmény kényszer, mint ma.”

„Na ugye, mondta egy kicsit elégedetten. Pontosan erről van szó, mások voltak az elvárások, nem éltek ekkora feszültségben. A követelmények régebben is magasak voltak – vettem át a kezdeményezést. Csak talán egy kicsit nyugodtabb volt a világ körülöttünk, ami, nem jelenti azt, hogy tőlünk nem követeltek, de nem lehet mindent a környezeti hatásokra ráfogni.”

A fiataloknak mindig is egyik sajátos jellemzőjük volt a türelmetlenség. Ez egy életkori sajátosság, tulajdonképpen hibáztatni sem lehet őket ezért.

Természetesen, mindenkinek volt segítsége a mentálhigiénés munka során és egyáltalán nem akartunk egy – egy területet kisajátítani. Nem akartunk főnök beosztotti viszonyt teremteni, sőt pontosan ezt szerettük volna elkerülni. Mindenki elmondta, hogy milyen foglalkozást tartana szívesen. Megbeszéltek illetve kielemeztük a költségvetéseket.

Bízom benne, hogy kezdeti lelkesedésünk később is töretlen marad és „átragad” majd a hallgatókra. Felfogásunk szerint ezt a fajta közeledést a fiatalok talán nem veszik mesterkéltnak és elfogadják segítségünket is. A szakmai külsőségekbe csomagolt, együttműködésre serkentő tevékenység olyan légkört teremthet, ahol őszinte beszélgetéseket lehet kezdeményezni.

Íme, az első reakciók: „Jó, hogy végre történik valami közeledés az oktatók és a hallgatók között – mondta egy harmadéves egyetemista fiú. Nagy szükség van a tanórákon kívüli kapcsolatokra is, egy kicsit lazábban, beszélgethetünk velük és nem csak szakmai problémákról.”

„Mindig is szükség lett volna olyan fórumokra, ahol oktatók és hallgatók közösen megvitathatják gondolataikat, problémáikat. A merev szervezeti keretek, sokszor falként álltak közöttünk. Biztosan vannak mindkét oldalon olyan problémák, amelyek mindkét felet kölcsönösen érdeklik. Itt főleg a kölcsönösségen van a hangsúly.” Nyilatkozott egy másodéves leány.

„Jó ötlet volt, de én szkeptikus vagyok a végrehajtásban. Annyi jó próbálkozás kudarcba fulladt már. Legalább annyi lelkesedést a végrehajtásba, mint a felajánlásba.” Mondta egy negyedéves fiatalember.

Mint láthattuk, a vélemények vegyesek. A múlt esetleges keserű tapasztalatai nem mindenkinek teszik természetessé a sikert.

Az oktatók más oldalról közelítik meg a kérdést. „Mi lesz az oktatói presztízzsel? Kérdezte az egyik tanszék oktatója – akit szintén be akartunk vonni a szervezésbe. A presztízis nem attól marad meg, vagy lesz nagyobb, hogy szigorral tartják fent a látszatát – válaszoltam kicsit kiábrándultan. Ez igaz, de mégis kell egy kis távolságtartás. Igen, de a tiszteletet úgy kell kiérdemelned és nem kikényszerítened.”

Viszont voltak olyan kollégák akik, nem a nehézségek oldaláról közelítették meg az oktató-hallgató viszonyát. „Segítünk, de csak akkor, ha nem hagysz bennünket egyedül. Soha nem tennék ilyet választottam. Tulajdonképpen örülünk neki, hogy végre történik valami és nem csak a szokásos oktatói-hallgatói kötélhúzásról van szó. Részletesen szeretnénk tudni, miről van szó?”

Az egyetemi mentálhigiénés szemlélet megerősödésének kulcskérdése az, hogy az oktatói kollektíva tud – e együttműködő közösséggé, műhellyé válni, hogy az egyes kollégák képessé válnak – e egymás támogatására mind szakmai, mind személyes értelemben? Aki részt vett már műhelymunkában, esetmegoldó csoportban, az pontosan tudja, hogy ennek milyen nagy a jelentősége, pontosan érzi, hogy milyen élmény az, amikor azonos hivatású emberek egy csoportban dolgoznak. Azt érzik, hogy a többiek megértik szakmai és emberi problémáikat, hogy támogatják egymást, együtt keresik a megoldást. Ez a katartikus élmény. Az egyes oktatók számára is nagyon fontos annak átélése, hogy munkájában kiteljesedhet a személyisége és nem kényszernek, hanem hivatásnak tekinti a munkáját.

Láthatjuk tehát, hogy a mentálhigiéné egy kétirányú folyamat. Egyrészt hat a „kliensre”, másrészt a segítőre. Egyik sem vonhatja ki magát a másik hatása alól.

AZ ÉRDEMI MUNKA: MUNKATERVKÉSZÍTÉS, A TERV ELFOGADTATÁSA

A kollégák többsége pozitívan fogadta közeledésünket és felajánlották segítségüket, hogy segítenek felmérni a hallgatók szükségleteit, valamint besegítenek a szervezésbe.

Kezdetől fogva hangsúlyoztuk a tevékenység önkéntességét, az önmegvalósítást belső igénnyé szerttük volna tenni. Úgy tűnt a tervekkel, elképzelésekkel mindenki egyetért. Reménykedtünk, hogy a megvalósításnál sem hagynak alább a kedélyek.

Az önsegítő csoport működése a hallgatói közösségekben

Expresszív jellegű csoport

A hallgatók nagyon intenzíven bekapcsolódtak a munkába. Csoportokat alkotva segítették társaikat a helyes önismeretben, a saját személyiség fejlesztésében. A hallgatók szempontjából nagy jelentőségűnek bizonyult:

- a biztonságérzet megteremtése,
- a személyiség szabad kibontakozásának és a harmónikus társas kapcsolat alakításának lehetősége.

Az oktatók oldaláról fontosnak mutatkoztak a következők:

- a hallgatói szükségletek felismerése és segítése,
- a stresszorok felismerésének képessége és empátiás készség,
- lelki vezetési készség,
- egyszerűbb korrekció elvégzésére való felkészültség.

Egyetemi szervezettel szembeni mentálhigiénés elvárásokként a következőket lehet kiemelni:

- a szervezet döntéseiben a hallgatók tényleges jogokat élvezzenek, a hallgatói önkormányzatok megléte nemcsak formális,

- a demokratikus „munkahelyi légkörrel” kell rendelkeznie, ahol optimális a szervezet tagjainak alkalmazkodási kényszere,
- az oktató, hallgatói kapcsolatok rokonszenvi alapon működnek,
- a szervezetben a kontrollmechanizmusok között több informális szabályozás is működik,
- a szervezet képes legyen a társadalmi környezettel valamiféle összhangra, cselekvési egységnek megszervezésére, valamint egyfajta nyitottságra is szükség van.

A fenti mentálhigiénés tényezők egymással kölcsönhatásban léteznek, egymással szerves egységet képeznek. Az egyes szegmensekre való szétbontásnak csak gondolatilag lehet értelme, a gyakorlatban nem működne, mert megbontanánk az egységet.

A mentálhigiéné műveltség-tartalma

Amikor több kollégámat megkérdeztem, hogy mégis mit gondol a mentálhigiéné jelentéséről és tartalmáról, az alábbi válaszokat kaptam:

- „Nem is tudom igazából – mondta az egyik mérnöki karon oktató adjunktus. Talán valami lélekkel kapcsolatos egészséget takar a fogalom.”
- „Lelki zavarok kiküszöbölése” – mondta egy másik tudományos munkatárs.
- „Pozitív szociális légkör” megteremtése – nyilatkozott egy másik kolléga.
- Egy másik oktató a „személyiség szabad kibontakoztatását” – jelölte meg a fogalom jelentéseként.
- Volt olyan kollégám, aki „az egyén pszichés önismeretében, a pszichikus működés regulációjában” látta a mentálhigiéné lényegét.

Látható az elhangzott véleményekből és meghatározásokból, hogy nincs egység a közgondolkodásban a fogalmat illetően. Viszont mindegyik meghatározásban van valami igazság, ami ráillik a mentálhigiénére.

A feladat tehát, hogy a fogalmat, a helyes meghatározást be kell ültetni az emberek gondolkodásába és ezzel, mintegy tudatosítani kell a fogalmat.

Az értékőrző csoport

A filmklub: elképzeléseknek megfelelően a művészi filmalkotásokra koncentráltak, azokra a filmekre, amelyeknek van mondanivalója a ma embere számára. A filmvetítések után vitaköröket szerveztünk. Az elején attól tartottak, hogy a vitákra nem marad ott senki a film után, de félelmeik alaptalannak bizonyultak. Nem csak, hogy ottmaradtak, de parázs viták is kialakultak.

Íme néhány hallgatói vélemény:

„Nagyon örültünk, amikor meghallottuk, hogy lehet nívós európai és ezen belül magyar filmeket nézni, sőt azokról vitatkozni is kultúrált körülmények között.”

„Nagyon nehéz egy filmet értelmezni, de a viták hozzásegítettek bennünket. A közös élmény új megvilágításba helyezte a film mondanivalóját számomra.”

„A film utáni viták, az emberi problémákra történő reflektálás segíti a nézőket abban, hogy meghallják a szavak igazi tartalmát.”

A fenti véleményekből is látható, hogy a mai fiatalok sem teljesen érdektelenek a szép, értékes dolgok iránt. De ne bízzuk el magunkat, azért valljuk be őszintén, hogy vannak szép számmal olyanok is, akiket nem tudtak becsalogatni a foglalkozásokra.

Az instrumentális csoport

A természetjáró kör összetett mentálhigiénés tevékenységet foglal magában. A csoportos lét pozitív értékeit a mozgásélmény örömet, a példamutató életvitelt, a közös kirándulások életre szóló élményét.

Ezt a hallgatói vélemények is tükrözik: „Sokszor nem tudtam mit kezdeni a hétvégémmel, tanulni sem lehet mindig. Különböző élethelyzetekben való együttlét növeli az egymás iránti bizalmat. Többet megtudhatunk egymásról egy ilyen kirándulással eltöltött hétvégén, mint évek alatt az egyetemen.” Nyilatkozta egy harmadéves gépészhallgató fiú.

„Sokkal több oldalról ismerhetjük meg egymást, mintha bent ülnénk a kollégiumban egész hétvégén. A közös beszélgetések, a különböző élethelyzetekben való együttlét növeli az egymás iránti bizalmat. Többet megtudhatunk egymásról egy ilyen kirándulással eltöltött hétvégén, mint évek alatt az egyetemen.” Harmadéves vegyészmérnök hallgató lány véleménye.

„Itt lehet igazából az embereket kiismerni, a közös tevékenység összekovácsol bennünket. A közös élmények, új lendületet adnak az emberi kapcsolatoknak.” Ez negyedéves informatikus hallgató fiú véleménye volt.

Az idézett véleményekből látható, hogy jó úton járunk. A hallgatóknál tapasztalható valamiféle elmozdulás a közösségi élet irányában.

TAPASZTALATAIM

A MENTÁLHIGIÉNÉVEL KAPCSOLATOS VÉLEMÉNYEKRŐL

Saját tapasztalataim és élményeim

A mentálhigiénés tevékenység természetesen az adatgyűjtés után is folytatódott. A hallgatók szinte egymást inspirálják a feladatokra és szinte egész kis mozgalommá, nőtte ki magát a kezdeti bátortalannak tűnő tevékenység.

A mentálhigiénés programokban való részvétel nagyfokú tudatosságot igényel, új értékekhez való igazodást – ami esetleg részleges, vagy teljes életforma változással is jár.

A programok alatt az együtt eltöltött idő közelebb hozza egymáshoz az oktatót és a hallgatót. A családi légkör jó teret ad annak, hogy olyan problémák is előjöhessenek, amelyek a „hivatalos” kapcsolatokban szóba sem kerülhetnek.

Természetesen ez egy kétirányú folyamat és az oktatókra ugyanúgy hat, mint a hallgatókra. A mindennapok monoton munkavégzésében, egy kis szigetnek számítanak ezek a közös együttlétek és oldják a feszültséget a hallgatók és oktatók között.

Természetesen a problémák és feszültségek ezzel végleg nem szűnnek meg, de könnyebb őket kezelni és elviselni, mert van egy közös kapcsolódási pont, ami szerintem a magasabb szintre emelt személyes kapcsolatokban mutatható ki.

A tevékenység rám gyakorolt hatása is nagy. A kezdeti nehézségek és elutasítások időszaka után egy hirtelen fellendülés következett be, ami számomra nagy erőt ad a megkezdett út folytatásához. Érdekes látni, hogy a kezdeti ellenzők hogy változtatják meg véleményüket, és hogyan válnak segítőké.

Természetesen az igazi eredmény majd csak évek múlva lesz mérhető, amikor az egyetemünkről kikerült, ezt a szemléletet terjesztő, vagy legalább magukénak valló mérnökökkel, tudományos kutatókkal találkozunk.

A témával kapcsolatos hallgatói vélemények és érzelmek

A tevékenységem közben a hallgatókkal szinte folyamatos kapcsolatban voltam és különböző véleményeket hallottam. Ebből szeretnék idézni néhányat:

- „Az egyetem számomra, eddig csak a kötelességek, túlhangsúlyozását jelentette. Természetesen ebben voltak kellemes és kellemetlen dolgok egyaránt. Ezek az úgynevezett mentálhigiénés foglalkozások kicsit felhangolták a mindennapok egyhangúságát. Érdekes megismerni más lelkivilágát, gondolkodását és jólesik a miénket is egy kicsit közzé tenni. Jó tudni, hogy mások is

hasonló problémákkal küszködnek és hogy számíthatunk egymás segítségére.” Nyilatkozta egy harmadéves vegyészmérnök hallgató lány.

- „Én Kecskemétről származom az egyetemre kerülésem előtt, csak egyszer jártam Veszprém megyében egy gimnáziumi osztálykirándulás alkalmával, már akkor megfogott a táj szépsége. Nagyon örülök, hogy ide kerültem, és most módom van arra, hogy a többiekkel együtt bebarangoljam a környéket. A természetjárás közben nagyon sok őszinte barátságra is szert tettem.” Mondta egy másodéves informatika szakos fiú.
- „Imádok filmeket nézni, eddig válogatás nélkül megnéztem mindent, főleg az akció filmeket szerettem. Nagyon jó, hogy itt mindent meglehet beszélni. Nincsenek úgynevezett kényes témák. Megismerni mások gondolatait, nincs ennél csodálatosabb dolog a világon.” Áradozott egy elsőéves villamosmérnök hallgató leány.
- „Mindig szerettem közösségekben élni, új kapcsolatokat teremteni. Általában ez sikerült is. Nagyon boldog vagyok, hogy itt az egyetemen is találtam hozzám hasonlóan gondolkodó embereket. Jó érzés tudni, hogy bármikor számíthatok másokra és Ők is énrám.” Nyilatkozta egy negyedéves nyelvész szakos fiú.
- „Nem számítottam rá, hogy az egyetemen egy ilyen nyílt légkör uralkodik. Őszintén szólva teljesítmény centrikus világunkban jólesik egy kis kötetlenség. Az pedig különösen jó dolog, hogy az oktatókhoz nemcsak szakmai dolgokkal lehet fordulni.” Mondta egy elsőéves környezet-mérnök szakos fiúhallgató.

ÖSSZEGRZÉS – ÖNVALLOMÁS

Az írás elkészítése közben nagyon sok vegyes érzélem keveredett bennem. Tele voltam aggodalmakkal. Vajon sikerül-e megfelelnem azoknak a magas szakmai követelményeknek, amelyet velem illetve kollégáimra is gondolva velünk szemben támaszt a mentálhigiénés pszichológus szakma.

A téma választását elsősorban az indokolta, hogy egy viszonylag új, járatlan terepe a mentálhigiénés törekvéseknek a felsőoktatás. Valamint a Veszprémi Egyetem, mint munkahelyem szintén érintetlen a témában. Remélem, hogy a megkezdett utat végig tudom járni, a megtanult ismereteket és a szerzett tapasztalatokat érvényesíteni tudom az oktatói munkámban.

IRODALOM

- [1] Bartha A.–Vikár Gy.–Debrecenyi J. (1993): Fejezetek az életkorok lélektanából. Családsegítés, mentálhigiéné, módszertani füzetek. Caritas Hungarica, Budapest.
- [2] Fonyó I.–Zombori Gy. (1992): A társas viszonyok megközelítése. Családsegítés, mentálhigiéné, módszertani füzetek. Akadémia, Budapest.
- [3] Hans Löve (1999): Az élet tanulás. Pszichológia nevelőknek sorozat. Akadémia, Budapest.
- [4] Knapp (1998): Nonverbal communication in Human Interaction. Holt, Rineart and Wiintso.
- [5] Rogers (1996): Communication in Organization. The Free Press, New York.
- [6] Barth (1998): Bournout bei Lehrern. Verlag für Psychologie.
- [7] Bierbauer (1998): Reacions to violation of normative standards. International Journal of Psychology.