

BUDAPESTI MŰSZAKI és GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM
DIÁKKÖZPONT

TÁMPONT IRODA – LÉLEKTÉR
MENTÁLHIGIÉNÉS ÉLETVEZETÉSI TANÁCSADÁS

PERÉNYI ANDREA, BURGYÁN ANNAMÁRIA



Tartalomjegyzék

MIÉRT VAN SZÜKSÉG ARRA, HOGY EGY EGYETEM FOGLALKOZZON A HALLGATÓK LELKI EGÉSZSÉGÉVEL?	3
BEMUTATKOZÁS	5
A TANÁCSADÁSI SZINTEK KÖRE, HATÁSA ÉS IDŐTARTAMA	7
IGÉNYEK – TANÁCSADÓI TAPASZTALATOK	8
IGÉNYEK - KUTATÁSI TAPASZTALATOK	9
PSZICHOLÓGIAI ELLÁTÁS A TÁMPONT-LÉLEKTÉR FALAIN BELÜL ÉS KÍVÜL	11

MIÉRT VAN SZÜKSÉG ARRA, HOGY EGY EGYETEM FOGLALKOZZON A HALLGATÓK LELKI EGÉSZSÉGÉVEL?

Az egyetemi teljesítménykövetelményeknek jó testi és lelki állapotban lévő hallgatók tudnak megfelelni.

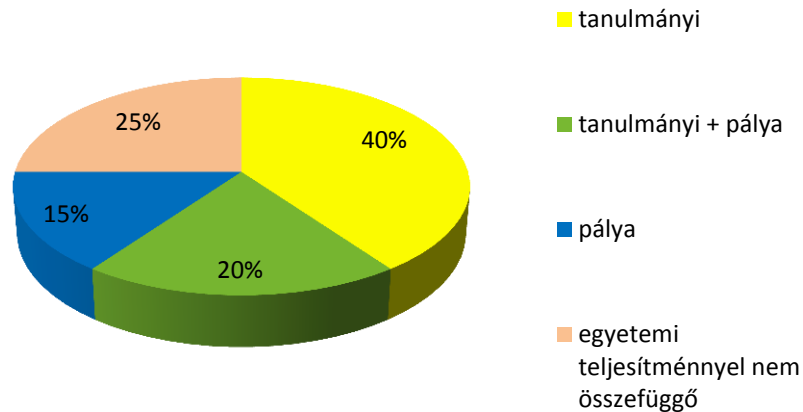
A hallgatók a magas teljesítménykövetelmények mellett különösen egy-egy szakaszváltás idején életvitelbeli változásokkal is szembe kell nézzenek: bekerülés az egyetemre, átlépés mesterképzésre, kilépés az egyetemről.

Emellett maga az életszakasz is számos feladatot ró az egyénre. Az egyetemista életfeladata a felnőtté válás: egy biztos identitás kialakítása, az önálló énkép, a családtól való függetlenedés folyamata, és új támogató és biztonságos kapcsolatok kialakítása. Ez önmagában is krízisállapotokon és bizonytalanságokon keresztül vezető fejlődési potenciált igénylő feladat, amit a biztonság hiánya megnehezíthet.

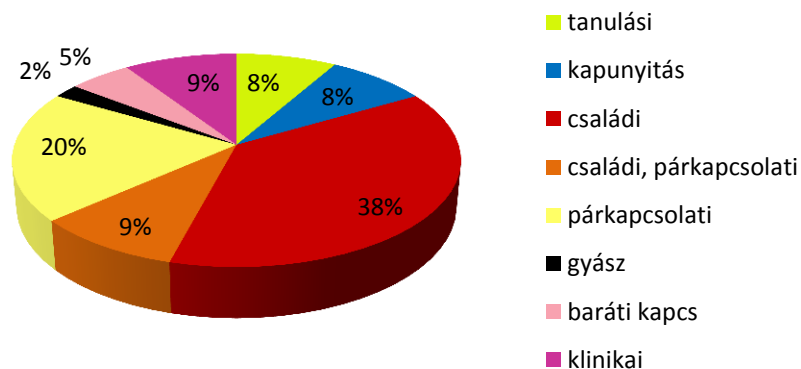
Ha elakadás, probléma adódik ebben a fejlődésben, akár egy hosszú ideje tartó krónikusan károsító helyzet miatt, akár egy friss krízis által, akkor a tanulás, szakmai elköteleződés is akadályozottá válik. Ezek eléréséhez a hallgatónak képesnek kell lennie mozgósítania erőforrásait és a megfelelő feladatra irányítania őket. Ha nincs jó mentális állapotban, akkor annak tanulási teljesítménye, pálya iránti elköteleződése, munkavállalási sikeressége is kárát látja. A célok kitűzése, és megvalósítása, akkor történhet meg, ha a hallgató tudja erre fókuszálni az energiáit, újra és újra tudja mozgósítani őket, akkor is, ha a siker, az eredmény elérése bizonytalan, nincs azonnali visszacsatolása; és akkor is, ha kudarcokkal való küzdelmeken át vezet az útja tehetsége kibontakoztatásához.

A jó tanulmányi, szakmai eredményekhez, sikeres elhelyezkedéshez nem csak tudásnövekedésre van szüksége, hanem egy céltudatos, kiegyensúlyozott, jó problémamegoldó stratégiákkal rendelkező személyiségre is.

PROBLÉMADEFINÍCIÓ MEGKERESÉSKOR



PROBLÉMAFÓKUSZOK TANÁCSADÁSI FOLYAMATBAN



Statisztikáink azt mutatják, hogy a megkereséseinkben magas arányban **(75%)**, jelenik meg a **szakmai teljesítménnyel és/vagy elköteleződéssel** való jelentős probléma. Tapasztalataink szerint, hozzánk leginkább azok a hallgatók fordulnak, akiknél e problémák hátterében az erőforrásokat elégető, szétforgácsoló családi vagy párkapcsolati probléma, gyász ($\Sigma=69\%$), ritkább esetben (9%) komolyabb mentális betegség áll.

Munkánk ebből kifolyólag különbözik karriertanácsadástól, mivel más fókusszal és más szemléletben dolgozunk. A minket megkereső hallgatók tanulmányi, vagy pályaidentitással kapcsolatos problémái viszonylag kis arányban orvosolhatóak tanulásmódszertani tanácsadással (8%) vagy karriertanácsadással. A pszichológiai tanácsadási folyamatban elsősorban a magánéleti probléma megoldásának megtalálására, az én erőforrásainak mozgósítására, a beállítódás változására koncentrálnunk, mely egyben a járulékos károk (tanulmányi kudarcok, elköteleződés-problémák) helyrehozását is előidézi. Ezért mind egyéni tanácsadási folyamatainkat, mind csoportos foglalkozásainkat többségében a hosszabb időtáv és ismétlődő találkozások jellemzik (4-12 alkalom). Csoportos foglalkozásaink jellemzően hosszabb időtávot, többször alkalmakat ölelnek fel, ezzel biztosítva, hogy a változás fokozatosan megtörténjen, és a csoport támogató közösséggé formálódjon. Ezt bizonyítja, hogy több csoportunk tagjai is tartják egymással a kapcsolatot a csoportalkalmak lezárulása után is.

Karriertanácsadásra küldjük a hallgatót akkor, ha a hallgató „pálya/karrierproblémája” megoldásához elsősorban egy döntési helyzet megoldására (információk megszerzésére, reális „szakmakép” megismerésére, a választás karriertanácsadással való megkönnyítésére) illetve érdeklődési terület, képességek felmérésére van szükség. Ezen hallgatók a mi ellátási statisztikáinkban nem jelennek meg.

BEMUTATKOZÁS

A Diákközpont fennállása (1999) óta működik pszichológiai tanácsadás a Támpont Iroda keretein belül. A Támpont - Lélektér mentálhigiénés életvezetési tanácsadói feladatait jelenleg 1,5 fő látja el.

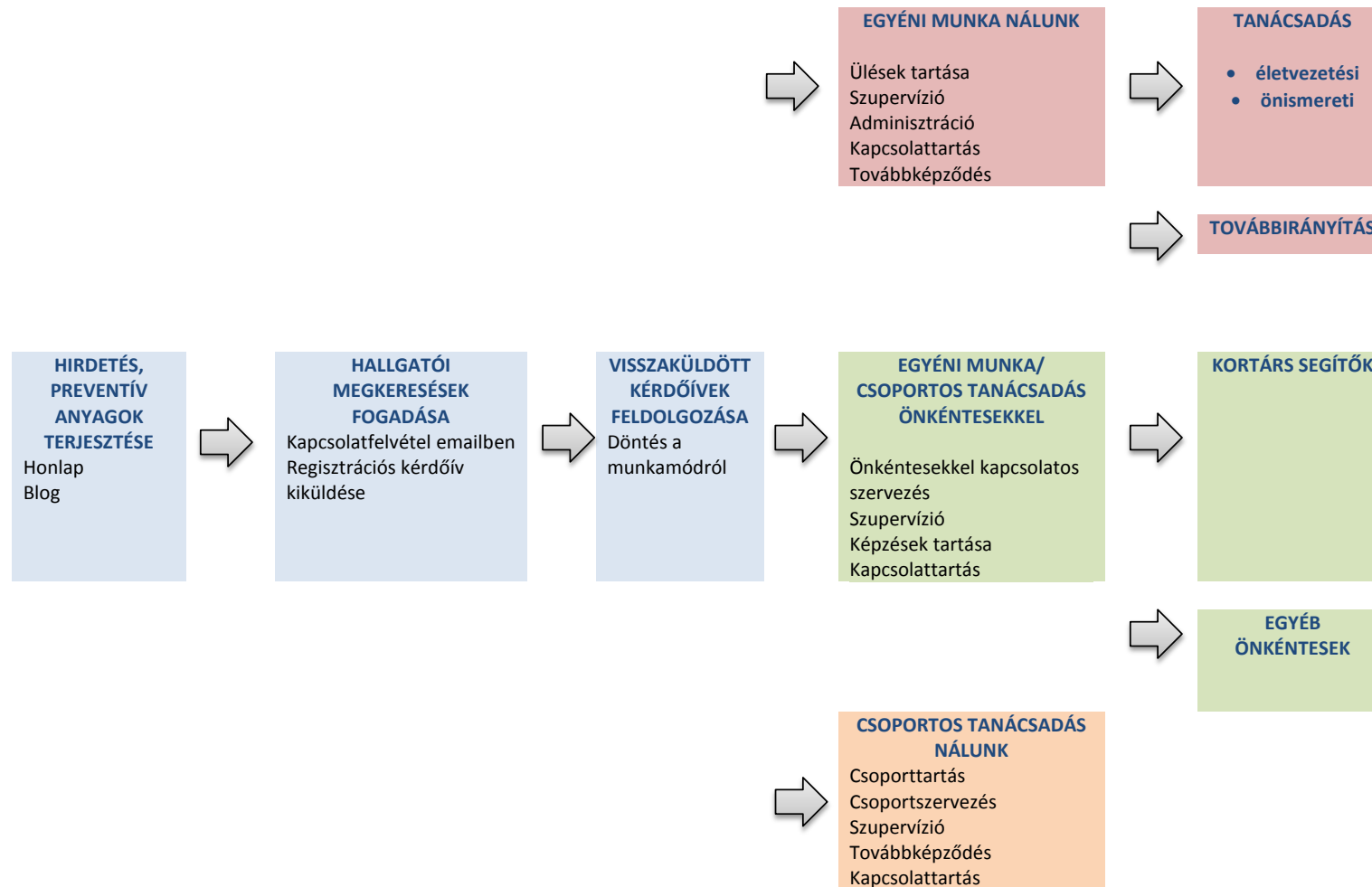
Szakmai küldetésünk, hogy a fent megfogalmazott egyetemi mentálhigiénés szempontokkal összhangban segítsük a hallgatókat abban, hogy sikeresen megküzdjenek az élethelyzetükből adódó kihívásokkal, és az egyetemről kilépve ne csak tudásban, hanem személyiség-érésben is a jó teljesítmény, sikeres szakmai pályafutás eléréséhez megfelelő szintre jussanak el.

Célunk, hogy a pszichológiai tanácsadás minden szintjén az igényeknek megfelelő minőségű és mennyiségű szolgáltatást biztosítsunk a hallgatók számára: a széles csoportokat elérő preventív, pszichoeducatív tevékenységtől egészen az egyén életében jelentős változásokat indukáló fókuszált, dinamikus tanácsadásig.

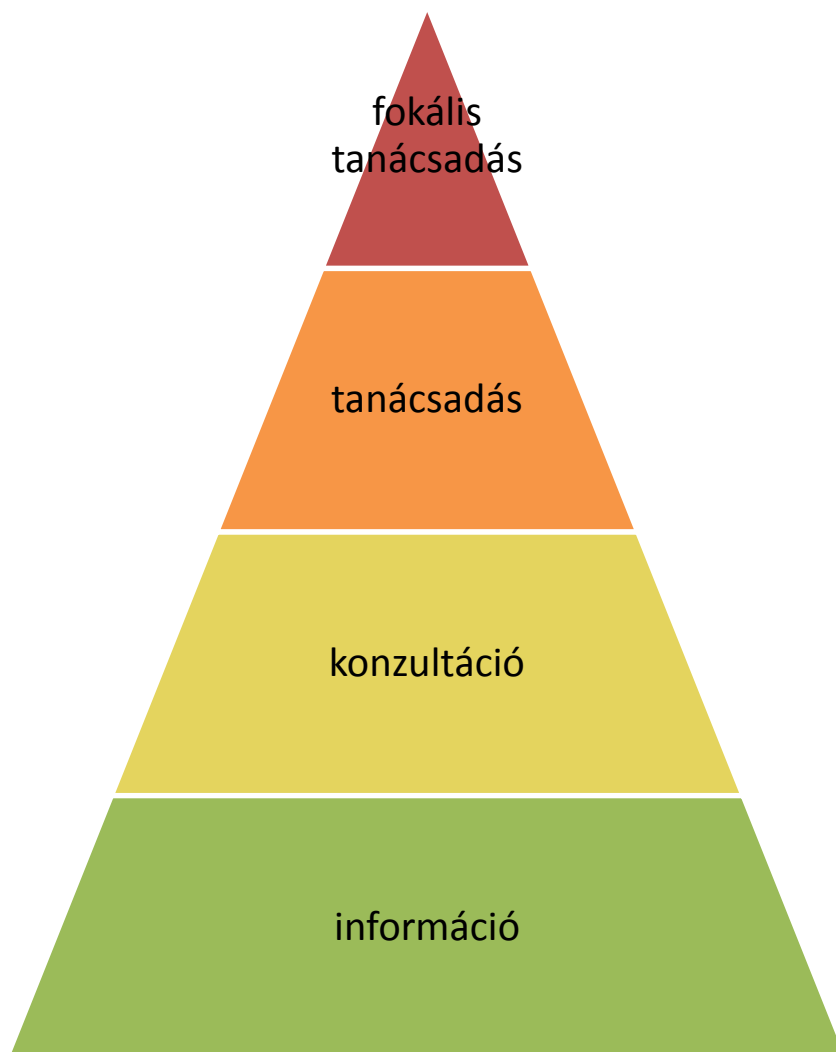
Feladatunk, hogy a tanácsadási munkával:

- megismertessük a hallgatókat az őket érintő specifikus problémák természetével és a megküzdés módjaival (információs szint)
- segítsünk problémahelyzetek meghatározásában és a megoldási lehetőségek feltérképezésében (konzultációs szint)
- javítsuk a stresszel való megküzdést, fejlesszük a hatékony kommunikációt, és eszközöket adjunk az egyén kapcsolatainak megerősítéséhez (tanácsadási szint)
- megkönnyítsük a változást egy aktuális életvezetési probléma-helyzetben:
 - új ismeretek, új nézőpont behozásával, fogódzók, elindulási lehetőségek feltérképezésével (tanácsadási szint)
 - problémához kapcsolódó gondolatok és érzések tisztázása, a helyzet érzelmi feldolgozása, ezáltal a **mélyebb önismeret**, és hosszú távú megküzdés javítása (fókuszált, dinamikus tanácsadás)
- Krónikus, mélyebb probléma esetén a terápiás szükséglet feltérképezésével és a megfelelő külső intézménybe való továbbirányítással biztosítsuk a hallgató megfelelő ellátását. /Klinikai problémák terápiája nem tartozik a feladatkörünkbe, klinikai terápiát nem látunk el:: (1) törvényi előírás ilyen ellátási kötelezettséget nem ír elő, (2) a nagyszámú megkeresés mellett erre kapacitásunk nincs)/
- És mindezt a szakmai tevékenységet megfelelő adminisztratív, szervezési és vezetési munkával támogatjuk.

TÁMPONT – LÉLEKTÉR MUNKAFOLYAMATOK



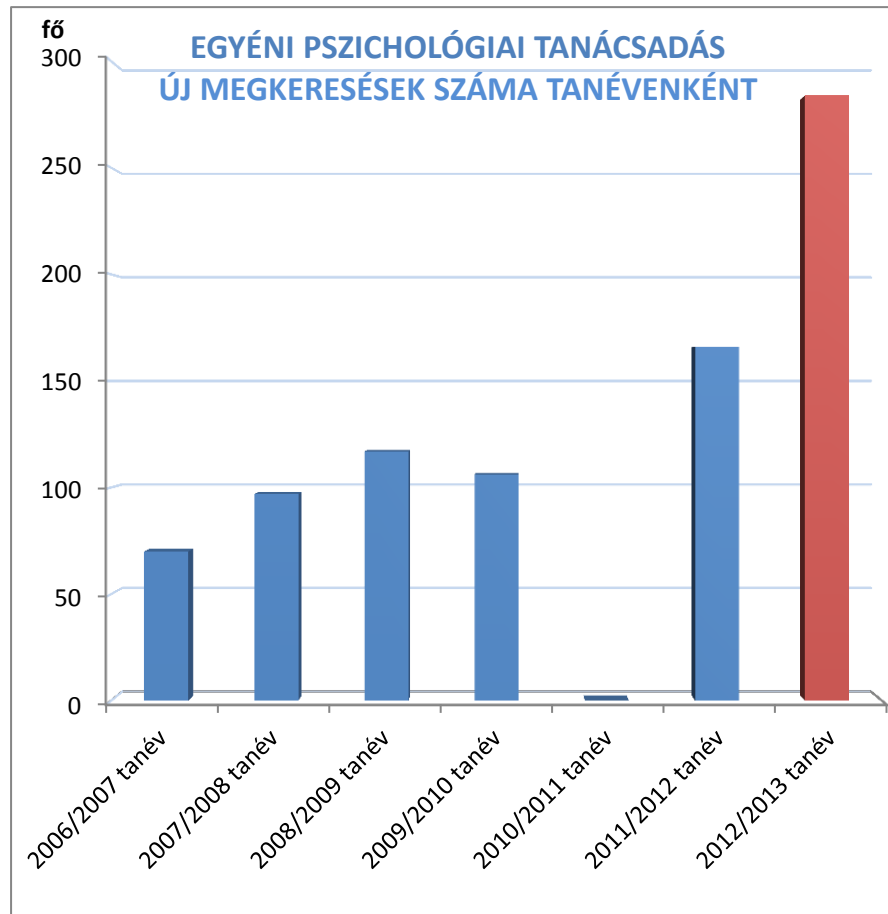
A TANÁCSADÁSI SZINTEK KÖRE, HATÁSA ÉS IDŐTARTAMA



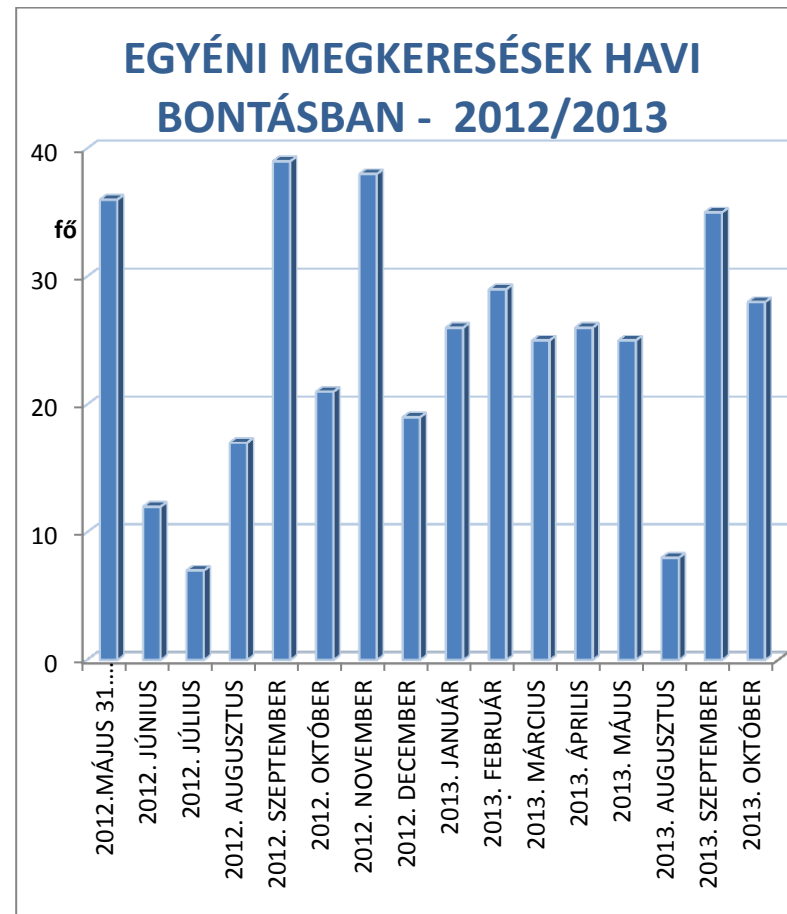
FÓKUSZ	HOZZÁFÉRÉS	VÁLTOZÁS, FEJLŐDÉS	IDŐIGÉNY
egyénre szabott	szűk kör	hosszú távú, minőségi változást, fejlődést eredményez	9-15 tanácsadási alkalom
egyénre szabott	szűkebb kör	változást, fejlődést eredményez	4-8 tanácsadási alkalom
egyénre szabott	szűkebb kör	segítheti a változás beindulását	1-3 tanácsadási alkalom
általános problémákra fókuszáló, nem egyénre szabott	széles körben	fejlődési, változtatási igényt teremthet, a változás esélye kisebb	megosztás ideje: rövid kidolgozás, összegyűjtés: időigényes

IGÉNYEK – TANÁCSADÓI TAPASZTALATOK

A **pszichológiai életvezetési tanácsadásra való igény** az egyéni tanácsadásban az elmúlt években többszörösére emelkedett. A legkorábbi rendelkezésre álló statisztikákhoz(2006) viszonyítva **a négyszeresére nőtt**.



Változott a csoportokra való igény is, míg kezdetben egy csoport sem volt, 2009-től félévente 1, 2012-től félévente 3-5 csoport indul többszörös (2-5-szörös) túljelentkezéssel. A havi bontásban jól látható, hogy még az egyetemmentes hónapokban július-augusztus is van igény tanácsadásra.



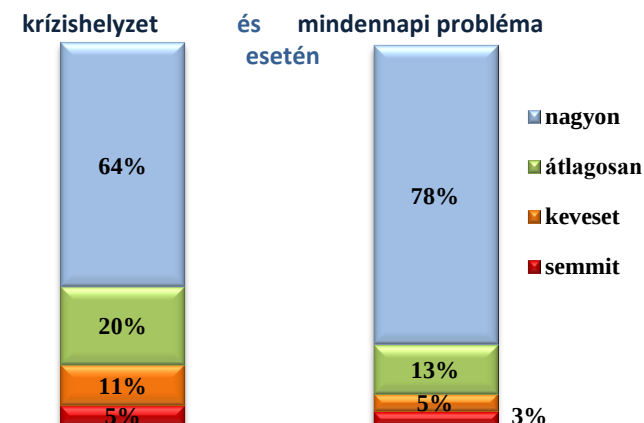
IGÉNYEK - KUTATÁSI TAPASZTALATOK

Az elmúlt évek kutatási eredményei az alábbi módon írják le a hallgatók lelki állapotát: „ **a kritikus mentálhigiénés állapottal jellemezhető hallgatók száma hozzávetőlegesen 7-8%-a a hallgatói összlétszámnak**”¹. Ez egy nagy egyetem (~ 20.000 fő) esetében 1500-1800 hallgatót jelent.

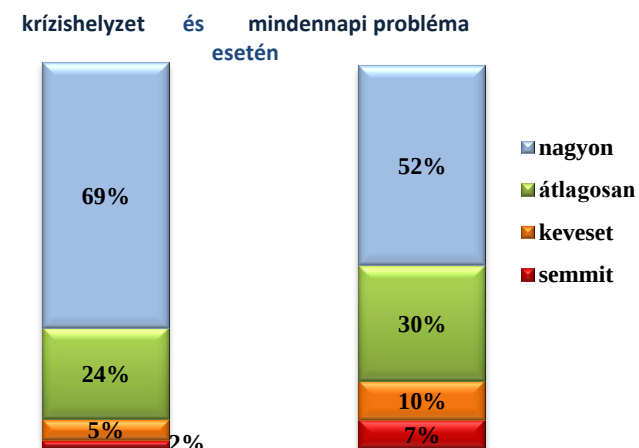
A kritikus mentálhigiénés állapot ellátásához nem számíthatóak azok a feladatokat, amelyek közvetlenül nem a rossz lelkiállapothoz kapcsolhatók, hanem valamely készség, képesség fejlesztését célozzák, célozhatnak meg: pl. tanulási képesség, időgazdálkodás. Kapacitások híján az egyéb preventív jellegű feladatok: pl. tájékoztatás, felmérések háttérbe szorulnak.

A hallgatók nem elhanyagolható hányada keveset, vagy semennyire nem számíthat krízishelyzetben és/vagy mindennapi gyakorlati probléma esetén szülői támogatásra; valamivel jobb, de hasonló a helyzet a baráti kapcsolatok területén is.

SZÜLŐI TÁMOGATÁS

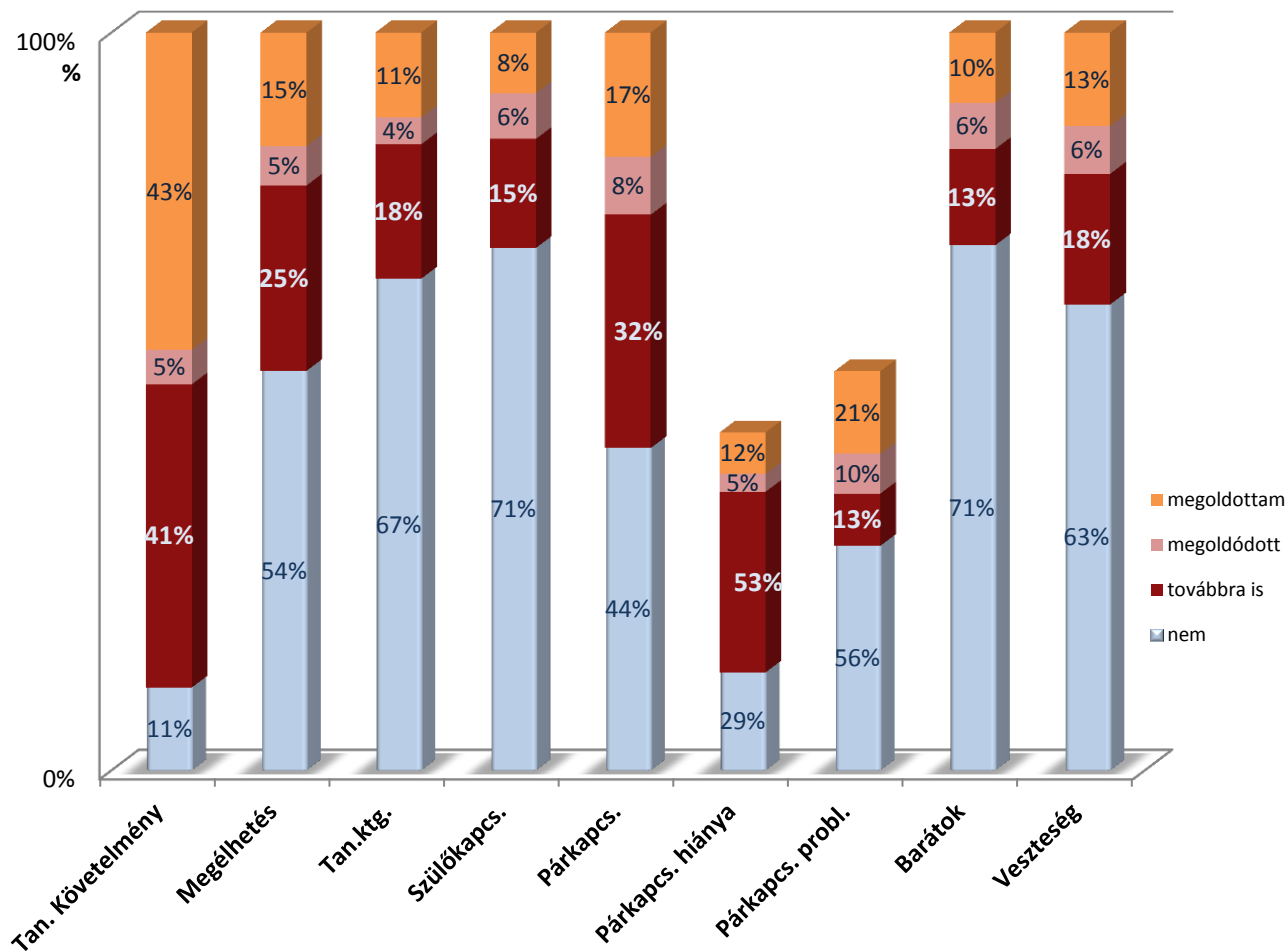


BARÁTI TÁMOGATÁS



¹ Lisznyai S., Vida K. & Nemeth M. (2011). Mentálhigiénés kutatás a Corvinus egyetemen. In Puskas-Vajda Zs., Lisznyai S. (szerk) *Ifjúságkutatás és Tanácsadás*. Budapest: FETA.

HALLGATÓI PROBLÉMAELOSZLÁS és VÁLTOZÁSA A TANÉV FOLYAMÁN



A legnagyobb támogatást² a hallgatók a párkapcsolatukban élik meg, viszont a hallgatók majdnem felének (45,8%) nincs párkapcsolata.

A diagram mutatja, hogy az őszi félévben a hallgatóknak milyen problémáik voltak, milyen arányban küzdöttek meg, vagy milyen arányban vitték tovább a tavaszi félévre. A kutatás közel 2200 fős mintán készült.³ Jól látható, hogy minden területen 10%-nál magasabb az egy félév alatt nem javuló problémák aránya. Legkiemelkedőbbnek és legváltozatlanabbnak a párkapcsolat hiánya mutatkozik. A teljes minta több mint 30%-számára problémás a párkapcsolat és ennek nagy részét a kapcsolathiánnyal küzdők teszik ki, ahol a javulás aránya is jóval alacsonyabb.

²⁻³ Perényi A. (2012): Társas támogatás és megküzdés egyetemi hallgatóknál

PSZICHOLÓGIAI ELLÁTÁS A TÁMPONT-LÉLEKTÉR FALAIN BELÜL ÉS KÍVÜL

A pszichológiai ellátás a közoktatásban kötelezően előírt, hogy a diákok lelki állapotát megőrizve, javítva elhárítsa az akadályokat a tanulást és beilleszkedést elől. (2011. évi CXCV. törvény: **iskolapszichológus 1-500 tanuló: 0,5 fő; 500 tanuló felett 1 fő**, átlagos tanulói létszám 700-1000 fő). A pszichológiai tanácsadás rendszere gyerekek számára jól kiépített: helyben az iskolapszichológus látja el ezt a feladatot, aki az országosan kiépített nevelési tanácsadók rendszerébe tudja továbbküldeni a diákokat. A közoktatási időszakban a diák több társas támogatási forrást könnyebben tud elérni. A felsőoktatási időszakban a hallgató sok esetben magára hagyottabb.

Miért nem lehet a hallgatókat (tömegesen) külső ellátó helyekre irányítani?

Pszichológiai tanácsadás igénybevételére az egyetemen kívül gyakorlatilag nincs térítésmentes lehetőség. Ezen korosztály számára nincs kiépített többlépcsős rendszer. A továbbküldési helyek (terápiás lehetőségek) száma szűkös. Államilag finanszírozott továbbküldési lehetőséget jelentenek a kerületi/területi családgondozók, pszichiátriai gondozók, addiktológiai gondozók és a kórházak ambuláns rendelései. A rendelkezésre álló lehetőségek medikalizált, betegségek központú szemléletet képviselnek, az általunk képviselt és a hallgatók által leginkább igényelt életvezetési tanácsadást nem nyújtanak. Ezeket a külső rendeléseket a hallgatók többnyire nem ismerik, laikusként egyszerű netes kereséssel, érdeklődéssel többnyire meg sem találhatók, vagy nem eldönthető, hogy a problémája melyik intézmény profiljába sorolható be. A továbbküldést bonyolítja, hogy az ellátás itt már az egészségügyi ellátó rendszer keretein belül működik, tehát a továbbküldéshez sok esetben háziorvosi beutaló szükséges.

CSALÁDGONDOZÓK, PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓK, ADDIKTOLÓGIAI GONDOZÓK ÉS A KÓRHÁZAK AMBULÁNS RENDELÉSEI	A TÁMPONT – LÉLEKTÉR PSZICHOLÓGIAI SZOLGÁLTATÁSAI
A bejutás több szempontból nehezített: • egyes területekre specializálódnak, így a nem „megfelelő” problémával küldik tovább (és tovább) a hallgatókat • hosszú várólistával dolgoznak • a 18-25 éves korosztály ellátása az egészségügyi szabályozásban nem minden esetben tisztázott (felnőtt vagy gyerek és fiatal rendelés) így emiatt is előfordul intézményi küldözgetés • orvosi fókuszú szemlélet: főként gyógyszeres terápia, esetenként pszichoterápia van; tanácsadás nincs • főként háziorvosi beutalóval, sok esetben szakorvosi beutalóval (nehéz bejutás) • nemigen illeszthető a tanulmányokhoz, mivel nem helyben van, és időszámban, időpont egyeztetésben is szűkebb lehetőségekkel rendelkezik	• bármilyen problématerülettel megkereshetnek • a magas terheltség miatt hosszú várólistával dolgozunk, de igyekszünk differenciálni • csak ezzel a korosztállyal dolgozunk • továbbküldés esetén nem véletlenszerűen, hanem a problémának megfelelően irányítjuk tovább • együttműködő viszonyra alapozó, erőforrásokat feltáró, megküzdést erősítő szemlélet: tanácsadás, tréningek és rövid terápia • beutaló nélkül • a lehetőségekhez képest rugalmas időpontadás, helyben elérhető, órarendbe – tanulmányokhoz illeszthető, ◦ az önkénteseknek köszönhetően késő délutáni, esti időszámban is
• összefoglalóan: ◦ magas küszöb ◦ medikalizált szemlélet ◦ betegszerep,	• összefoglalóan: ◦ alacsony küszöb ◦ egészségkp-ú, életelvű szemlélet ◦ közösen végzett lelki munka

