



Mentálhigiénés jó gyakorlatok és alkalmazott technikák a felsőoktatás szervezeti kihívásaiban

Körei László

központvezető, egyetemi oktató

Nyíregyházi Egyetem

Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ

2025.03.26.

Egészség, lelki egészség és mentális egészség kontextusai

A lelki egészség másik lehetséges értelmezését jól illusztrálja a lelki egészség képlete, amely a következőképpen alakul (MacDonald, O'Hara, 1997) felosztása alapján:

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



A képlet értelmezési kerete alapján az egyén lelki egészségének állapota pozitív irányba mozdul el, ha a számlálói elemek erősödnek vagy növekedést mutatnak; ezzel egyidejűleg pedig a nevezőben lévő negatív elemeket gyengítjük vagy csökkentjük (MacDonald, O'Hara, 1997).

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

- a jólét pozitív érzete;
- a hit saját értékességünkben, méltóságunkban, valamint mások értékességében;
- a képesség, hogy megbirkózzunk gondolatainkkal, érzéseinkkel, életvezetési és kockázatvállalási nehézségeinkkel;
- a képesség kölcsönösen kielégítő személyes kapcsolatok kezdeményezésére, fejlesztésére és fenntartására;
- a lélek öngyógyító képessége sokk vagy stressz után” (Kun, 2005.14.)

A mentális egészséget fenyegető kockázatok példái



A kockázat forrása	Kockázati tényező
Személyes és társas	• Genetikai • Korábbi élettapasztalat • Fontos események • Traumatikus események • Társas támogatás • Megküzdési készségek • Erőforrások • Egészségre kiható személyes magatartásformák, pl. alkohol-és kábítószer-fogyasztás
Munkahely	• A munkakör tartalma • Munkaterhelés és a munkavégzés üteme • Munkarend • Ellenőrzés • Környezet és berendezések • Szervezeti kultúra és funkció • Munkahelyi interperszonális kapcsolatok • A szervezetben betöltött szerep • Szakmai előmenetel • Erőszak és zaklatás
Társadalmi – gazdasági	• Gazdasági és munkaerőpiac – Munkanélküliség veszélye és állapota – Munkaszerződés típusa – Biztos munkahely – Korlátozottan elérhető szolgáltatások – Jövedelem • Földrajz • Jogszabályok – Munkerő – Jóllet – Munkahelyi egészségvédelem és biztonság

Forrás: Wynne, 2017. 10

Ki is nevezheti magát lelkiileg egészséges embernek?

„Az,

- akinek az értelmi színvonala eléri a populáció átlagának alsó szintjét;
- akinek érzelmi reakciói és viselkedése nem sérti meg durván a társadalmi konvenciókat;
- aki a képességeinek megfelelően tud teljesíteni;
- aki képes az életörömrre;
- aki nem teszi tönkre más emberek életét” (Popper, 2007. 237.).



Érzelmi intelligencia, reziliencia és társas mobilizálás a szervezetben

„Az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy kezelni tudjuk önmagunk érzelmeit és a másokkal való kapcsolatunkat annak érdekében, hogy a szándékaink szerint élhessünk és céljainkat elérhessük” (Lynn, 2004. 4.).

Alapvetően öt markáns területet ölel fel az érzelmi intelligencia tartománya. Ezek az öntudatosság és önkontroll, a társas készség, az empátia, a személyes befolyás, továbbá a cél és a jövőkép magabiztos megalkotása. Az első terület részleteire kitérve kijelenthető, hogy a viselkedéseink és az általunk kimondott üzenetek révén bizony hatással vagyunk embertársainkra, így fontos például egy önálló emocionális és belső tudatosság megléte ahhoz, hogy önmagunkat és másokat is képesek legyünk megérteni (Lynn, Lynn, 2018).

Az érzelmi intelligencia számos felosztásban is értelmezhető. Az alábbi logika alapján öt olyan érzelmi és szociális kompetenciaterület vezethető le, amelyek az érzelmi intelligenciát kiteljesítik:

1. Önismeret (self-awareness): az egyén képes arra, hogy ismerje, tudatosítsa saját aktuális érzéseit, továbbá képes arra is, hogy döntései meghozatalánál érvényesítse érzelmi preferenciáit.
2. Önuralom (self-regulation): az egyén képes arra, hogy érzelmeit úgy kezelje, hogy feladatainak ellátása során azok támogassák, ne pedig gátolják mindazt. A lelkiismeretesség, az érzelmi hullámvölgyek utáni gyors talpra állás is ide tartozik.





3. Motiváció (motivation): alapvető preferenciának számít az egyéni törekvések, kezdeményezések megvalósításánál, és a különböző kudarcokkal és akadályokkal történő szembenézésnél.
4. Empátia (empathy): mások nézőpontjának, helyzetének és érzelmeinek megfelelő felismerése, melynél célként jelenhet meg az összehangolódás, a harmóniára való törekvés is.
5. Szociális képességek (socialskills): alapvetően az érzelmek értelmes kezelésének képességét jelenti emberi kapcsolatainkban az élet legkülönbözőbb területein (Goleman, 2007)

A reziliencia egy olyan rugalmas ellenálló képesség meglétét jelenti és feltételezi az egyénnél, amelynek birtokában. A reziliens ember képes arra, hogy sikeresen megküzdjön a felmerülő akadályokkal és kihívásokkal. Arra is képessé válik a legtöbb helyzetben, hogy rugalmas alkalmazkodóképessége révén a lehető leggyorsabb módon és kedvező hatásokkal vissza tudja nyerni a jóllét állapotát a nehézségek, esetlegesen jelentkező szenvedések, kudarcok után is.

Magas szintű rezilienciával rendelkező emberekre döntően jellemző, hogy fellépő distressz és akár súlyos traumák megélése ellenére is képesek a pozitív adaptálódásra (Fülöp, 2014).



A reziliencia védő, protektív tényezői a személyiség, a család és a társas környezet szegmensei mentén, ezek korrelációiban is jól leképezhetők. A személyiség szintjén a jó kognitív képességek, a hit, az optimista megközelítés, a megfelelő érzelem- és viselkedésszabályozás jelentik a legfontosabb tényezőket.

A család szférájában a jó szülő-gyermek kapcsolat, az édesanya magas iskolai végzettsége és a kiterjedt családi háló járul hozzá leginkább a reziliencia jó hatásfokához. A társas környezeti hatások közül kiemelhetők a megfelelő kötődési viszonyok, a különböző kompetenciák és normák az emberek között, valamint a közösségi tevékenységek is (Kiss, 2019).



Köszönöm megtisztelő
figyelmüket!