

A kortárs segítség kultúrája

**Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási
intézményekben 2012-ben**

FETA Könyvek 7.



A kortárs segítség kultúrája

Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási intézményekben 2012-ben

Szerkesztette:
Puskás-Vajda Zsuzsa, Melles Virág Írisz és Lisznai Sándor

FETA Könyvek 7.
Budapest, 2012

Szerkesztette: Puskás-Vajda Zsuzsa, Melles Virág Írisz és Lisznyai Sándor
A kortárs segítés kultúrája. Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási
intézményekben 2012-ben

Szakmai lektor: Takács Ildikó
Olvasószerkesztő: B. Kabai Erzsébet
Tördelőszerkesztő: Kerülő Tünde

ISSN 1788-9863
ISBN 978-963-88170-4-4

© Bán Judit, Dóka Ádám, Gerencsér Dóra, Lisznyai Sándor, Puskás-Vajda Zsuzsa,
Sándor Imola, Szabó-Kukovecz Lilla, Szumska Irena, Takács Rita, Túry Ferenc,
Závoti Józsefné

Kiadja a Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület
1064 Budapest, Izabella utca 46.
Honlap: <http://www.feta.hu>, E-mail: feta@feta.hu
E-mail: feta@feta.hu
Telefon: (06 1) 461-2692
Felelős Kiadó: a FETA elnöke

Készült: az Onlineprint Kft-ben.

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	7
Dóka Ádám:	
Az ELTE Kortárs Segítő Modell – Egy „kortárs” szakmai útja az egyetemi évek alatt.....	9
Bán Judit:	
Hogyan lehet(ne) elérni az egyetemistákat? Az ELTE Kortárs Segítő Csoport tapasztalatai és tervei két hallgatói felmérés alapján.....	23
Dóka Ádám:	
Miben kap, és miben kér egy hallgató segítséget?	39
Gerencsér Dóra:	
A jövő segítői: A kortárs segítői tapasztalat szerepe a segítői identitás kialakulásában	45
Gerencsér Dóra és Takács Rita:	
A kortárs segítség nemzetközi irányzatai	51
Lisznyai Sándor:	
Szupervízió a pszichológiai tanácsadásban. A kortárs segítség mint szakmai gyakorlat.....	59
Závoti Józsefné:	
A kortárssegítés a sajátos képzési igény és a szociális szakember képzés megközelítésében.....	69

Sándor Imola, Szumska Irena és Túry Ferenc:

ProYouth program Magyarországon. Korszerű lehetőségek a testi-lelki
egészség megőrzésében, az evészavarok megelőzésében..... 79

Szabó-Kukovecz Lilla:

Felsőoktatási hallgatók szakmai identitásának vizsgálata pályaválasztásuk
és szakmai terveik összefüggésében 89

Előszó

Jelen kötet szerkesztői szándékaik szerint a hazai kortárs segítői kultúra sokszínűségére szeretnék felhívni a szakmai közösség figyelmét. Ugyanakkor a felsőoktatási intézmények keretében működő kortárs segítő csoportok közös jellemzőit keresve több közös vonás azonosítható: önkéntes alapon működnek, fiatalok segítenek fiatalokat, a szolgáltatások az azt igénybevevő fiatalok számára ingyenesek, valamint az is, hogy a formalizált keretek között zajló segítségnyújtás paraprofesszionális szolgáltatás, amely össze nem mosandó a baráti segítségnyújtással és a szolgáltatás minőségét szigorú követelmények és komplex szakmai háttér biztosítja.

Magyarország felsőoktatási intézményeiben lassan húsz éve működnek kortárs segítő csoportok. A tevékenységek sokszínűségében visszatükröződik a szolgáltatást igénybe vevő fiatalok sokféle szüksége: a gólyák, ill. a hazánkba érkező Erasmus diákok intézményi és szociális integrációját, a fogyatékos diákok mindennapjait, a pályaszocializációt segítő, a drog és alkohol és evészavar prevencióban tevékenykedő, valamint az életvezetési tanácsadás folyamatában segítő beszélgetéseket biztosító csoportok.

A kortárs segítés igen komplex élményt és tapasztalatot nyújt azok számára, akik önkéntesként biztosítják ezen szolgáltatásokat. Egyszerre adhat és kaphat így rengeteget a hallgató. A felnőtt-lét kezdetén kipróbálja magát az élet fontos területein, és ez a tapasztalat hosszú távra megerősítheti olyan témákkal kapcsolatban, mint a felelősség, együttműködés, identitás, reciprocitás a világban, önkéntesség és önállóság. Emellett a kortárs segítői rendszer mással nem helyettesíthető és a maga nemében kiemelkedően jól működő mentálhigiénés szolgáltatást nyújt azon a fiatalok számára, akik a segítő beszélgetésben egy kortársuk értelmezési keretét igénylik.

A kortárs segítői hálózat létezése és működése is bizonyítja, hogy létezik felelősség önmagunkért, a tevékenységünkért, és azért, hogy lépünk, tegyünk valamit a tágabb környezetünkért. Minél bátrabban vállalja egy fiatal ezt a „társadalmi felelősséget”, annál inkább érzi otthon magát a közegben, amiért dolgozik. A kortárs segítés önkéntesen végzett és szervezett munka, amelyben a kortárs segítő kompetenciáit, sikereit és ezzel együtt a határait is egy támogató, biztonságos közegben tapasztalja meg; a segítői szolgáltatásban, a csoportban való együttműködésben és egy szervezet működtetésében egyaránt.

A hazai felsőoktatási tanácsadás forráshiányosan működő szolgáltatói sorában fontos feladatot vállalnak az önkéntes alapon működő kortárs segítő csoportok. A FETA Könyvek sorozat korábbi köteteiben már megjelentek írások a működő csoportok tevékenységéről. A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület idei Szakmai Napja¹ a kortárs

² A FETA 2012-es Szakmai Napjának anyagai elérhetők az egyesület honlapján: www.feta.hu

segítés téma köré szerveződött. Jelen kötetben a szakmai napon elhangzott előadásokat kiegészítik a hazai felsőoktatás intézményeiben működő kortárs segítő csoportok tevékenységét, képzését és szupervízióját bemutató írások valamint egy a témát nemzetközi kontextusban tárgyaló tanulmány.

Az első három írás az ELTE Kortárs Segítő Csoport munkájának különböző aspektusát mutatja be. A működésének jövőre 20. évfordulóját ünneplő diák kezdeményezés az elmúlt két évtizedben több generáció kortárs segítő tudásából rakta össze mára a modell értékű rendszert és a hozzá kapcsolódó belső képzés moduljait. Dóka Ádám írásában a kortárs segítő szakmai útját, a képzett segítővé válás folyamatát mutatja be.

Bán Judit kutatási adatokra támaszkodó dolgozata megerősíti azt a hipotézist, hogy a Kortárs Segítő Csoport szolgáltatásaira van igény az egyetemisták körében, a kijelölt feladat a hatékony elérhetési utak megtalálása.

Dóka Ádám a FETA Szakmai Napon elhangzott előadásának írásos változatában a hallgatói szükségletek és a Kortár Segítő Csoport szükségleteinek egybeesését elemzi kutatási adatok és az adatforgalom alapján. A kis minta ellenére kirajzolódik a diákok által leggyakrabban megfogalmazott problémák sora, ráirányítva a szakemberek figyelmét a pszichológiával kapcsolatos ismeretterjesztés fontosságára is.

Takács Rita és Gerencsér Dóra a bemutatott külföldi intézmények eltérő erősségeire hívja fel a hazai szakemberek figyelmét. Az ismertetett példák nemcsak az újonnan alakuló csoportok szervezéséhez szükséges tájékozódásban, hanem a működő kortárs csoportok tevékenységének jobb kidolgozásához is fontos adatokkal szolgálnak.

Lisznayai Sándor írásában a kortárs segítő csoportok szupervízióját mutatja be. A felsőoktatási tanácsadás területén nagy tapasztalattal rendelkező szakember írásában nemcsak ráirányítja a figyelmet a szupervízió fontosságára, hanem az ELTE Kortárs Segítő Csoport példáján keresztül bemutatja az ELTE-n már 2004-től sikeres működő internship-modellt.

Závoti Józsefné Julianna írásában a soproni példán keresztül a fogyatékkal élő fiatalok szükségleteit és az őket segítő képzett kortárs segítők tevékenységét mutatja be.

Sándor Imola, Szumska Irena és Túry Ferenc közös írásukban a több európai ország által korszerű technológiák bevonásával működtetett evészavarok prevencióját célzó ProYouth Programot ismertetik. A kortárs segítség egy új típusa jelenik meg a programban fontos szerepet vállaló diák moderátorok személyében.

Szabó-Kukovecz Lilla dolgozatát olvasva a számok mögött megjelenik a felnőtté váláshoz szükséges sok-sok feladat, azok a mozzanatok, amelyek újragondolásához/megoldásához a fiataloknak segítségük lehet a külső szempontokra, a kortárs hangra. A dolgozat egy nagyszabású kvantitatív vizsgálat keretében vizsgálja a hallgatók szakmai identitásának alakulását. A vizsgálat eredményeire támaszkodva hangsúlyozza az egyetemi diák-tanácsadás kiemelt szerepét a hallgatóknak nyújtott szolgáltatások között.

Budapest, 2012 novembere

a szerkesztők

Dóka Ádám

Az ELTE Kortárs Segítő Modell. Egy „kortárs” segítő szakmai útja az egyetemi évek alatt

Jelen cikk célja, hogy átfogó vázlatot adjon az ELTE Kortárs Segítő Csoportról, annak működéséről, céljairól és az egyetemi mentálhigiénés ellátásban betöltött helyéről. Először bemutatjuk a kortárs segítés műfaját, majd rátérünk a felsőoktatásban betöltött szerepére. A kortárs segítő csoportok hatékonyságvizsgálatairól szóló rész után bemutatjuk az ELTE Kortárs Segítő Csoportot, majd a tagtoborzás folyamatát. Ezután a projektek és a képzési rendszer vázolása következik. Kitérünk a kompetenciahatárok kérdésére, majd a csoport féléves ritmusának ismertetése után szó lesz arról, hogy az milyen módon éri el a hallgatókat. Végül a kapcsolatok rendszerének bemutatása után elhelyezzük az ELTE Kortárs Segítő Csoportot más kortárs segítő csoportok viszonylatában.

A kortárs segítésről általában

Kortárs segítés („peer helping”) alatt több különböző szolgáltatás típust értünk, melyeket különbözőféleképpen kategorizálhatunk. Alapvetően kétféle megkülönböztetést tehetünk ezen szolgáltatások között (Varenhorst, 1992). Egyrészt beszélhetünk korbeli közelségről a segítséget nyújtó és az azt igénybevevő személy között, másrészt a közelséget szolgáltathatja valamilyen meghatározó körülmény is. Előbbi eset jellemzőbb középiskolák és felsőoktatási intézmények esetében (Rácz és Lakkó, 2008), ahol a tanulók vagy hallgatók diáktársaiknak nyújtanak segítséget, míg utóbbi gyakrabban fordul elő például volt droghasználók vagy mentális betegséggel küzdő emberek körében.

Alapvetően az teszi különlegessé ezeket a programokat, hogy olyan ember nyújt segítséget, akinek nincsen erre vonatkozóan hivatalos szakképzettsége (Varenhorst, 1992), sőt esetenként a kortárs segítő még fiatalkorú is lehet. Ennek köszönhetően könnyebben elérhetőek lehetnek, mint a professzionális segítő, akik gyakran szűkös erőforrást képeznek. Sok esetben a kortárs segítővel még az előtt sikerül egy problémát megoldani, hogy az súlyosabbá válhatna.

Ezen kívül a kortárs segítő programok a résztvevők számára is sok előnnyel járnak. A motivációs tényezők közé tartozik a segítő szerepbe helyezkedés (Szenes és Katona, 2006), a személyes szociális kompetenciák átélése, a referenciacsoport és az, hogy – felsőoktatásban tanulók esetén – a túlzottan elméletorientált képzések mellett a hallgatóknak lehetőségük van védett szervezeti keretek között kipróbálni önmagukat.

A *kortárs tanácsadás*¹ („peer counseling”) során a kliens segítséget kap ahhoz, hogy problémáira megtalálja a megfelelő megoldást gondolatainak és érzéseinek tisztázásán, illetve a különböző választási lehetőségek átbeszélésén keresztül (Salovey és D’Andrea, 1984). A kortárs tanácsadás tehát különbözik a kortárs mentorálástól („peer mentoring”) és kortárs tutorálástól („peer tutoring”), melyek közvetlenül a tananyag elsajátításában nyújtott segítségre vonatkoznak (Topping, 2005) támogató és bátorító jelenlétén illetve tényleges oktatói tevékenységen keresztül.

Kortárs segítés a felsőoktatásban

A felsőoktatási intézményekben tanuló fiatalok problémái jól megragadhatóak az Arnett (2007) által kibontakozó felnőttkornak („emerging adulthood”) nevezett életszakasz jellemzői mentén. Arnett (2007) szerint ez a korszak az egész életpálya leginkább heterogén szakasza, melyet rengeteg lehetőség, sokszor bizonytalan identitás és befelé irányuló fókusz jellemez és terhel. Ezen kívül az utóbbi időkben a felsőoktatási intézményekben átélt sok strukturális átalakítás a hallgatókban növelte a bizonytalanság érzést és a szorongást is (Szenes és Katona, 2006), nagyobb segítséget és igényt teremtve a támogatásra.

Ebből következően a felsőoktatási életvezetési tanácsadásnak felkészültnek kell lennie az egyetemista populáció ezen speciális jellemzőkből eredő szükségleteire, arra, hogy a hallgatók segítséget kapjanak az életpálya tervezés részeként a hatékony életvezetéshez, a munkában való helytálláshoz, párválasztáshoz és családtervezéshez (Ritoók, 2006). A felsőoktatási tanácsadás főbb tevékenységi területei között, melyek az információs tanácsadás, tanulmányi tanácsadás, karrier tanácsadás, fogyatékkal élők segítése, külföldi hallgatók számára nyújtott tanácsadás, életvezetési tanácsadás és jogi tanácsadás, fontos szerep jut a kortárs segítésnek, ami közvetlen kapcsolaton és jelenlétén alapul, és fontos jellemzője a segítség iránti igény felismerésére vonatkozó érzékenység. Azon felül, hogy a kortárs segítőik maguk is segíteni tudnak bizonyos

¹ Fontos különbséget tennünk a kortárs tanácsadás és a pszichológiai tanácsadás között. A kortárs tanácsadás mozgásteré ezen cikk értelmezésben behatároltabb, intenzívebb szakmai felügyeletet igénylő segítői folyamat, mint a pszichológiai tanácsadás. Ezen fogalmak pontosabb körüljárására a Kompetencia háttárak részben kerül sor.

problémák megoldásában, fontos szerepet töltenek be a hallgatók és a professzionális segítők közötti kapcsolat kiépítésében (Szenes és Katona, 2006). Bizonyos életvezetési konfliktusok esetén egy diák könnyebben is fordul egy hallgatótársához, mint egy tanárhoz illetve segítő szakemberhez. Általában a kortárs segítő csoportokról elmondható, hogy kidolgozott képzési struktúrákkal rendelkeznek (Bonz, 2009), és szerveződésük önkéntes alapú, munkájukat azonban túlnyomórészt végzett szakemberek felügyelik, értékeli. Általában minden csoport esetében kiemelkedő szempont az elérhetőség és a jelenlét.

Magyarországon több felsőoktatási intézményben dolgoznak kortárs segítő csoportok. A Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központja (Szenes és Katona, 2006) és a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központja (Berényi, 2005) is tart kortárs segítő képzéseket. A Debreceni Egyetemen bármely szakról jelentkezhetnek hallgatók kortárs segítőnek, a személyes beszélgetéseket azonban csak pszichológia szakos hallgatók vezethetik.

Kutatások a kortárs segítés témakörében

Általánosságban elmondható, hogy a kortárs segítő programok hatékonyak (Bonz, 2009), azonban a rendelkezésre álló adatok összehasonlítása nehézkes az eltérő profil és az egységes értékelési módszer hiánya miatt.

Azon kutatások, melyek a felsőoktatás keretein belüli, kortárs tanácsadásra kiképzett kortárs segítők munkájának hatékonyságát vizsgálják, kétféle megközelítést használnak. Egyrészt tanulmányozzák a kortárs segítő releváns készségeinek fejlődését, másrészt vizsgálják magának a tanácsadói folyamatnak a hatását. Aladag és Tezer (2009) egyetemi hallgatókat vizsgáltak egy kortárs segítő számára kidolgozott, két szemeszteren át tartó képzés előtt és után. A vizsgálati személyek empátiás és reflexiós készségei a képzés hatására fejlődtek, a kommunikációs készség, önértékelés és önellfogadás terén azonban nem találtak különbséget. Egy másik kutatásban kortárs tanácsadást igénybe vevő hallgatókat vizsgáltak projektív és kérdőíves módszerekkel (Edgar és Kotrick, 1972). A kiképzést elvégzett kortárs segítőkkal való közös munka a résztvevők számára hatékonynak bizonyult.

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport (továbbiakban KSCs) egy, az Eötvös Loránd Tudományegyetem pszichológia alap- és mesterképzésére járó hallgatóiból álló önkéntes szervezet. Hallgatótársaik számára olyan szolgáltatásokat nyújtanak, melyekkel se-

gítik a mentális egészség megőrzését, illetve hozzájárulnak az egyetemen a pszichológiai kultúra terjesztéséhez. Működését az Életvezetési Diáktanácsadó (továbbiakban Diáktanácsadó) szakmai felügyelete alatt végzi, annak önálló szolgáltatásaként. Tevékenységei közé tartozik az egyéni kortárs tanácsadás, közösségteremtés, illetve kulturális és önismereti programok szervezése. A KSCs-ben mindenki tagja a Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület Ifjúsági Tagozatának is.

Története 1993-ig nyúlik vissza, amikor néhány pszichológushallgató egy a kortárs segítségről szóló kurzus után megalakította a csoportot, ami azóta is folyamatosan működik.

A csoportot két koordinátor vezeti. A legfőbb döntéshozatali szerv a közgyűlés, ahol minden tagnak azonos jogai vannak. A működés szervezése elsősorban projekt-alapú, melyekért a projektkoordinátorok a felelősek. A két koordinátor és a projektkoordinátorok legfontosabb feladata, hogy a közös döntések során megalkotott célok megvalósítására a csoporttagokat motiválja, munkájukat szervezze. A csoport teljes létszáma egy tanév során körülbelül 35 és 45 között mozog.

A toborzási folyamat

Sok pszichológia szakos hallgatóban felmerül az igény arra, hogy több gyakorlati tapasztalatra tegyen szert, mint amennyire az egyetem hivatalos keretein belül lehetősége van. Nagyon gyakori, hogy önkéntesként olyan helyen dolgoznak az egyetemi évek alatt, ahol jobban fel tudnak készülni a végzés utáni szakmai munkára. Ez az igény a fejlődésre, illetve arra, hogy egy szakmai közösség tagjai lehessenek, számos pszichológia szakos hallgatót terel a KSCs felé.

A csoport minden tanév őszi félévében toboroz új tagokat. A pszichológia szakos hallgatók figyelmének felkeltése szóróanyagokkal, plakátokkal, óralátogatásokkal és egy gyakran látogatott helyen felállított standdal történik, ahol lehetőség nyílik a személyes találkozásra, kérdésekre. A jelentkezési határidő lejártá előtt egy tájékoztató előadást is tartunk, ahol a jelentkezők pontosan megismerik a felvételi folyamatot, és újabb lehetőséget kapnak kérdéseik megfogalmazására. A felvételi folyamat kétlépcsős, egyrészt áll egy csoportos interjúból, ha azon a jelentkező sikeresen megfelelt, részt kell még vennie egy 15 órás alapképzésen is.

A kiválasztási folyamat első feladata, hogy a jelentkező egy motivációs alkotást készítsen, melyet azután az interjún kell bemutatnia. Ennek instrukciója szándékosan nagy teret ad a kreativitásnak, ugyanis az interjúnál szempont az eredetiség, az önkifejezés és a jelölt érettsége. A csoportos interjú során a felvételiztetők próbálnak még benyomást szerezni arról, hogy mennyire ismeri a jelentkező a saját teljesítőképességének határait, illetve előre láthatóan mennyire lesz ideje arra, hogy

a csoportban vállalásait teljesítse. Végül egy csoportos feladatot is meg kell oldaniuk, amit szintén értékelnek az interjúztató kortársak. Ezekben a dimenziókban pontokat kapnak a jelöltek.

A csoport közösen hozza meg a döntést, hogy kit vesz fel. A döntésben egy korábban megbeszélte keretszám az irányadó. Az elmúlt két évben kb. kétszeres volt a túljelentkezés.

A felvett hallgatók ezután részt vesznek egy alapképzésen, melyet 2 vagy 3 nap alatt vezetnek le a csoport toborzási folyamatban részt vevő tagjai. Ez után válnak a felvett pszichológia szakos hallgatók a csoport teljes jogú tagjaivá. Ekkortól vehetnek részt a projektek munkájában, ügyeletet is vállalhatnak, azonban egy fél évig kortárs tanácsadást még nem végezhetnek.

A csoport az első közgyűlésen köszönti az új tagokat, ahol megkapják a csoport két fontos alapidokumentumának egy-egy példányát, az Alapszabályt és a Kortárs Etikai Kódexet (továbbiakban KEX). Ezek a dokumentumok tartalmazzák többek között a csoport alapvető működését biztosító rendelkezéseket, a csoport céljait és feladatait, szervezeti felépítésének leírását, a tagok jogait és szerepvállalási kötelezettségeit, illetve az anyagiakkal való gazdálkodás szabályait. A KEX részletezi, hogy egy csoporttag részéről mi a helyes, elvárt magatartás. Az új tagok intenzívebb integrálása a felvétel utáni első közös szakmai elvonuláson kezdődik meg.

Projektvállalás

Egy aktív tagnak egy félévben legalább egy projektben részt kell vállalnia. Egy tag státusza egy félévben lehet passzív is (például Erasmus ösztöndíj miatt).

A *Rendezvény Csoport* feladata, hogy a KSCs-t különböző egyetemhez fűződő rendezvényeken képviselje, illetve figyelemfelkeltő akciókat szervezzen egyetemisták által gyakran látogatott helyeken. Feladatuk, hogy a csoportról információt nyújtsanak reklámanyagok osztogatásával, beszélgetésekkel és játékos programokkal. A KSCs rendszeres vendége a Budapesti Pszichológiai Napoknak (Pszinapszis), illetve megjelent már olyan rendezvényeken is, mint a Lágymányosi Egyetemi Napok, az Educatio kiállítás, az Önkéntes Nap, és a Campus Fesztivál.

Az *Esély Csoport* felelős megszervezni az egyetem több karán a speciális szükségletű hallgatók segítségét, ami javarészt kíséréseket jelent. Ebbe a csoportba a KSCs tagjain kívül más hallgatók is jelentkezhetnek, akár más karokról is, ami a kísérések szervezését egyszerűbbé, hatékonyabbá teszi, a projekt koordinátora azonban a KSCs tagja.

A *Filmklub* feladata a közösségépítés, aminek köszönhetően a projekt egy fontos elérési felületet is nyújt azon hallgatók számára, akik segítséget igényelnek. A félév so-

rán vetített filmek mindig egy-egy téma köré épülnek. A vetítések után az ottmaradók beszélgetéseken vehetnek részt, melyet az alkalmat szervező kortársak moderálnak.

Az *Identity* projekt önismereti játékkalkalmakat szervez, melyeken a címében szereplő társasjátékot használják. Az alapvetően közösségteremtő alkalmaknak, melyeket a játékot már jól ismerő tagok vezetnek, önismereti hozadéka is van, illetve a Filmklubhoz hasonlóan egy újabb elérési felületet biztosítanak, ha valakinek komolyabb segítségre van szüksége.

A *Reklám* projekt elsősorban a csoport vizuális megjelenéséért felelős. Feladata, hogy szóróanyagokat, plakátokat, ajándéktárgyakat tervezzen, ezeket készleten tartsa.

A *Tandem* projekt foglalja magában a külföldi hallgatók számára nyújtott szolgáltatásokat. Számukra ugyanúgy elérhető a kortárs tanácsadás, és részt vehetnek önismereti játékkalkalmakon, melyeken a DiXit nevű társasjátékkal játszhatnak. Ezeken kívül a projekt a nyelveket tanulni vágyók számára is lehetőséget nyújt. A jelentkezők összepárosítása után a résztvevők kölcsönösen tanítják egymást az általuk jól beszélt nyelvekre. Jellemzően külföldről érkezett egyetemisták tanítanak a saját nyelvükre, ezért cserében magyar nyelvórákat kapnak. Alkalmanként angol nyelvű, pszichológiai témájú előadásokat is szerveznek.

A *Sajtó* feladata, hogy cikkeket írjon és elérje, hogy azok egyetemi újságokban megjelenjenek. A cikkek egyrészt a csoportot mutatják be, másrészt népszerűsítő írások, melyek a hallgatókat gyakran érintő problémákkal foglalkoznak (pl. vizsgadruk).

A *Pályázat* projektben részt vevő tagok azt vállalják, hogy figyelik a pályázati lehetőségeket, majd ezeket megírják és benyújtják.

A *Dokumentáció* csoport egy viszonylag új projekt. Eddigi feladatai között szerepelt az esetregisztrációs rendszer átalakítása és az Alapszabály felülvizsgálata.

A *Belső Képzős* csoport feladata, hogy a többi tagnak képzéseket tartson. Ez az egyetlen projekt, melybe a tagok választás útján kerülnek, nem csupán vállalással.

A projekteken kívül még egy tagnak feladata, hogy a KSCs pénzt kezelje. A pénzügyi döntéseket a közgyűlés hozza meg.

Kortárs tanácsadás és szakmai képzések

Folyamatos szakmai felügyelet, szupervíziók és képzések biztosítják, hogy a kortárs tanácsadás felelősségteljesen folyjon.

Minden új tagnak csak a felvételét követő második tanévtől lehet esete, így biztosítva azt, hogy szakmailag elég felkészült legyen. A kortárs segítő az első interjú végén a klienssel kb. 5 alkalomra szerződik le, mely után újabb szerződéskötésre is lehetőség van az eredeti célok esetleges módosításával. Ez a kerettartás fontos amiatt, hogy a kortárs tanácsadói folyamat követhető legyen. A képzések biztosítják a szakmai hát-

tértudást, illetve azt, hogy a kortárs segítő tisztában legyen a saját képességeivel. A biztosított egyéni és csoportos szupervíziók feltételei annak, hogy a kliensekkel folytatott munka során a kortárs segítő szakmai kompetenciáin belül maradjon, illetve megkapja azt a szakmai támogatást, amire a kortárs tanácsadói folyamatok során szüksége van.

A frissen felvett tagok első feladata, hogy részt vegyenek a 15 órás *alapképzésen*. Az alkalmak sajátélmény fókuszúak, mint ahogyan ez a többi képzésre is jellemző. A képzés során a felvettek mélyebb betekintést nyernek a csoport és a projektek működésébe, megismerkednek a KSCs egyetemi mentálhigiénés ellátásban betöltött szerepével, majd szerepjátékokban vesznek részt, ahol olyan ügyeletbeni helyzetek szimulálására kerül sor, melyek a valóságban is megtörténhetnek. Az alapképzés későbbi részeiben az alapvető pszichológiai tanácsadói készségekre, empátikus figyelemre, kongruens jelenlétre és feltétel nélküli pozitív elfogadásra helyeződik a fókusz, melyeket további szimulációs gyakorlatok segítségével adnak át a csoportvezetők.

A csoport tagjainak körében a kortárs tanácsadásban használt eszközök abban különböznek a professzionális pszichológiai tanácsadó szakember által használt eszközöktől, hogy azokat a kortárs segítő óvatosabban, kevésbé direktív formában használja, illetve inkább az indirektebb, tükröző módszereket részesíti előnyben. A kortárs tanácsadó a klienssel együtt fedezi fel a problémát, a professzionális szakemberekhez képest szerényebb gyakorlati tapasztalata miatt kevesebb értelmezést visz bele a folyamatba, de törekszik arra, hogy a klienst segítse a probléma részleteinek átláthatóbbá tételében.

Az újonnan felvett tagok alapképzésén kívül a kortárs segítő szakmai fejlődésének részét képezi több más képzési forma is. A *Belső Képzéseket* tartó idősebb, tapasztaltabb tagok biztosítják, hogy a szakmai tapasztalat folytonos átadása, körforgása a csoporton belül megmaradjon. Ezeket a képzéseket rendszeresen, minden félévben több alkalommal szervezik meg a csoportban. Feladata, hogy tanácsadói készségeket adjon át, azt gyakoroltassa a többiekkel. Fontos célja még, hogy a résztvevőket a tanácsadói munka során különböző szempontokra érzékenyítse, és önismereti élményt nyújtson. Időnként csapatépítő feladatokat is ellát.

A *Külső Képzésekre* minden félévben meghívunk egy, a pszichológia valamely területén jártas, tapasztalt szakembert, hogy olyan formában tartson képzést, hogy az a kortárs tanácsadás során a tagok segítségére lehessen. Ezen témák közül egy pár az elmúlt évekből: tranzakció analízis, kliensközpontú terápia, kognitív terápia, szimbólumterápia. Ezek az alkalmak nagyon hasznosak egy pszichológia szakos hallgató szakmai orientálódásának szempontjából is.

A Diáktanácsadó az új tagoknak az első félévük során rendszeresen tart képzéseket az első interjúról és a tanácsadói készségekről esetbemutatásokon keresztül is.

A csoport tagjai számára rendelkezésére áll egyéni szupervízió, melyet a Diáktanácsadó biztosít. Minden első interjú után a kortárs segítőnek kötelessége az első

adandó alkalommal egyéni szupervízióba vinnie az esetét. Itt kerül sor annak eldöntésére, hogy szükség van-e továbbküldésre. Az elsődleges továbbküldési célpont maga a Diáktanácsadó. Ez egy nagyon fontos támogatás az esetgazda szakmai identitásának kialakítása szempontjából is.

Ezen kívül rendszeres alkalmakkal csoportos szupervízió is elérhető a kortárs segítők számára. A vezetőjét, aki egy erre képzett, kompetens szakember, a csoport maga választja.

Minden esetről az esetgazda saját dokumentációt vezet. Ezen felül vezeti a hivatalos esetregisztrációs lapot, melyeket a koordinátorok gyűjtenek össze. Az egész folyamat során biztosított az anonimitás. A rendszeres dokumentálás végzése során a tagok szocializálódnak a későbbi szakmai munkára is.

A KSCs a Diáktanácsadóval együttműködve, annak munkáját kiegészítve végzi feladatait. Egy felmérés alapján a Diáktanácsadó 2006–2007-es esetforgalmának 18,11%-át tették ki a kortárs tanácsadásban részt vett hallgatók (Pap, 2008). A 2011–2012-es tanévben a Diáktanácsadó teljes kliensszáma 100 fő volt, melyből 27 fő fordult kortárs segítőhöz (27%)².

Kompetencia határok

Fontos, hogy a KSCs tagjai által végzett kortárs tanácsadást el tudjuk helyezni általában a segítő kapcsolatok viszonylatában. Ennek leírására Wieggersma (1978) modelljét vesszük alapul. Szerinte a problémák és az ezekhez kapcsolódó döntési helyzetek, melyekkel az emberek szembesülhetnek 5 szintre oszthatók fel, melyek mindegyike egyben meghatároz egy-egy típusú segítői kapcsolatot is. Az *első szinten* a döntés meghozatalához a kliensnek csupán információra van szüksége, a választási lehetőségek közül mindegyik reális és elfogadható. A *második szinten* az információn kívül a döntés meghozatalához szükséges szempontok, célok és értékek is hiányosak, ezek tisztázása után fog tudni a kliens döntést hozni. A *harmadik szint* már maga után vonja azt is, hogy egyik vagy másik döntés meghozatalához áldozatokat kell hozni, a kliens vágyai gyakran nem reálisak, belső konfliktusokkal küszködik. A *negyedik szinten* a kliens elvárásai javarészt nem reálisak, magatartása erősen védekező, neurotikus problémák is előfordulnak. Végül az *ötödik szinten* már a személyiség dezorganizáltsága is akadályozza a kliens döntések meghozatalában, a valósághoz képtelen alkalmazkodni. Jellemzően a második és harmadik szint az, amivel a pszichológiai tanácsadás foglalkozik.

A KSCs tagjainak kompetencia határai a második és harmadik szint között helyezkednek el. Ez a Salovey és D'Andrea (1984) által megfogalmazott definícióhoz is

² Köszönet Murányi Irénnek az adatokért.

jól illeszkedik. A kortárs tanácsadás során a problémához kapcsolódó gondolatok és érzések tisztázása a cél. Miután a célok és értékek világossá válnak, a kliens döntést tud hozni, meg tudja oldani a hozott problémáját. Ugyanakkor időnként a különböző alternatívák mérlegeléséből az is következik, hogy egyik vagy másik megoldás mellett való elköteleződés áldozatokkal jár. Ilyen kompromisszumok elfogadásához szükség lehet egyes, a kor sajátosságaihoz kapcsolódó normatív problémák megoldására, mint például a szülői háztól való eltávolodás nehézségei esetén, amikor a függetlenedés pozitívumai mellett (nagyobb szabadság, önállóság) nagyobb felelősséget is kell vállalni a saját életünkért. Egy ilyen esetben a korbéli közelség, a megoldandó feladatok, melyekben a kortárs segítő osztozik a klienssel, sajátosan hitelesebb együttműködést eredményezhet, mint egy hallgató és egy szakképzett professzionális segítő között. A belső konfliktusokkal és irreális vágyakkal komolyabban terhelt problémák már a magasán képzett mentálhigiénés/pszichológiai tanácsadók szakterületéhez tartoznak (Wiegersma, 1978).

A Wiegersma féle osztályozás a kliens hozott problémáin alapszik. Tárgyalt témánk szempontjából lényeges kiemelni, hogy a kortárs segítő szempontjából fontos, hogy a használt pszichológiai, tanácsadói eszközökben is megmaradjon a kortárs tanácsadás szintjén. Ebben segítik őt a képzések és a rendszeres szupervíziók, ahol döntés születethet egy esetleges továbbküldésről is. A folyamat eredményes véghezvitelében, a szupervizori segítséget igénybe véve, fontos szerep jut a kortárs segítőnek, aki támogatja, és hiteles információkkal látja el a klienst. A fókusz, a keretek tartása és a rendszeres értékelés szintén nagyon fontos a kortárs tanácsadói folyamat során.

Féléves ritmus

A csoport aktív tagjai minden félév elején vállalásokat tesznek arról, hogy milyen feladatokban vesznek részt a félév végéig. Ezek a vállalások szerződések a tag és a csoport között. A félév végén a szerződések alapján mindenki értékeli a saját munkáját, illetve egymás értékelésére is sor kerül. Minden félév végén új koordinátorokat választ a csoport. A koordinátorok és projektkoordinátorok az előző félévről írásos beszámolót is készítenek. Az eddigi munka értékelésére és a feladatok vállalására egy közös szakmai elvonuláson kerül sor, ahol elég idő van mindezen feladatok és egy belső képzés megtartására.

A csoport fejlődése

A csoport időről időre újabb módszereket próbál ki, melyek megkönnyítik, követhetőbbé teszik a működést. Egy ilyen újdonság, ami először a 2012-2013-as tanévben kerül bevezetésre, az egyéni portfólió, mely tartalmazza az esetvezetéseket, képzéseket, szupervíziókat, melyeken a kortárs segítő a félév során részt vett. Ez segíti őt magát is, hogy pontosabb rátekintést nyerjen a saját munkájára, motiválóan is hathat, illetve később jó referenciaként is szolgálhat.

Egy másik újdonság a projektek írásban rögzített protokollja, melyek alapján követhetőbbek és prioritizálhatóak lehetnek a félév során elvégzendő feladatok.

Megjelenés és elérhetőség

A csoport plakátokat és szóróanyagokat helyez el az egyetem területén. Ezen kívül személyesen is megjelenik a hallgatók között. A csoportnak van honlapja, ahol a látogató információt talál a csoport szolgáltatásairól, elérhetőségeiről és a csoport tagjairól. Ezen kívül rendelkezik egy Facebook oldallal is, ami szintén segít eljuttatni az aktuális információkat az érdeklődők számára. Hirdetések és kortárs segítők által írt cikkek is megjelennek kari újságokban és kari honlapokon.

A csoport heti rendszerességgel tart ügyeletet a Pedagógiai és Pszichológiai Karon és a Bölcsészettudományi Karon található két irodájában, illetve a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karon, a Tanító és Óvóképző Karon és a Természettudományi Karon.

Külkapcsolatok

A csoport törekszik arra, hogy a hallgatói önkormányzatokkal jó kapcsolatot ápoljon, ennek köszönhető, hogy a két irodán kívül három másik karon is tart ügyeletet. Ezen felül időnként alkalmasszerűen együttműködik más egyetemi hallgatókat segítő szervezetekkel, mentálhigiénés szervezetekkel és más egyetemek kortárs segítő csoportjaival.

A KSCs összehasonlítása más kortárs segítő csoportokkal

A KSCs különleges helyet foglal el általában a kortárs segítő csoportok között abból a szempontból, hogy tagjai kizárólag pszichológia szakos hallgatók, illetve hogy a csoport önszerveződő módon épül fel (Boncz, 2009). Előbbinek előnye, hogy a homogén

alapképzéssel rendelkező tagok szakmailag jól felkészültek, a segítség iránt elkötelezett személyek, és így valószínűleg motiváltabbak is. Azonban amiatt, hogy a csoport ennyire homogén, kevésbé van lehetőségük más karok hallgatóival közvetlenül felvenni a kapcsolatot. Az önszerveződésnek nagy előnye a rugalmasság, ugyanakkor emiatt fontos energiát fektetni abba, hogy a csoport az alapvető célok mentén maradjon, figyelve arra, erőforrásai ne szóródjanak szét. A Diáktanácsadó csak felügyeli, nem irányítja a csoportot.

Összefoglalás

A KSCs tagjai a segítő szakma iránt elköteleződött személyek, akik szolgáltatásaikkal segítik hallgatótársaikat, és azokon keresztül a pszichológia értékeit közvetítik feléjük. Munkájuk fontos a hallgatók számára, és fontos a saját szakmai fejlődésük szempontjából is, mely közvetlenül hatással van későbbi pszichológus tevékenységükre. A KSCs egy önkéntes és autonóm szervezet, melynek munkájában a kortárs segítők legtöbbször több évig is részt vesz, tudását, tapasztalatait a következő generáció számára átadja.

A szakmai identitását és a saját módszertani eszköztárát kereső és összerakó pszichológia szakos hallgatónak lehetősége adódik „kicsiben”, védett körülmények között kipróbálni azt a tevékenységet, amit majd végzett szakemberként végeznie kell. Teheti ezt egyszerre csupán kevés esettel, több figyelmet szentelve egy adott folyamatnak, igénybe véve a szupervíziók, a képzések és a csoportban uralkodó szakmai légkör támogatását. Nagyobb tere nyílik a kreativitásnak, ugyanis a kortárs segítők számára még nem állnak rendelkezésre standard pszichológiai eszközök. Emiatt fontosabbá is válik a kliens mélyebb megismerése, hiszen a kortárs segítő ezen eszközök híján óvatosabban, minél több információ birtokában szeretné az ülések során kérdéseit, visszajelzéseit megfogalmazni.

Egyes hallgatóknál fontos, hogy ne kelljen egy általuk stigmatizált „pszichológushoz járok” helyzetbe kerülniük, és emiatt inkább egy kortárs segítő választanak. Ehhez kapcsolódóan lényeges még a csoport munkája a pszichológiai kultúra terjesztésében is.

A KSCs projektjei segítenek a tagoknak olyan fontos készségek elsajátításában, mint a csoportvezetés, beszélgetések moderálása és kapcsolatteremtés ismeretlen emberekkel. A tagok sok tapasztalatot szereznek a csoportban való munkáról és a közös felelősségvállalásról.

A csoport jövőbeni céljai között szerepelhet, hogy módszereket találjon arra, hogy hogyan kerülhetne az egyetemre járó hallgatókkal közelebbi kapcsolatba, hogyan lehetne könnyebben elérhető, lévén hogy a csoporttagság csak a pszichológia szakos

hallgatók számára lehetőség. Erre egy lehetséges megoldás az lehetne, ha olyan kortárs segítők képzése is beindulna, akik bár elkötelezettségük és szakmai felkészültségük tekintetében nem lennének felkészülve kortárs tanácsadói feladatok végzésére, de hatékonyabban megvalósíthatnák azt, ami a kortárs segítség egy fontos pozitívuma, hogy a hallgatótársak között lehet megtalálni azokat a segítőköt, akik érzékenyek a lelki problémák felismerésére, és birtokukban van az az információ, ami a további segítség eléréséhez szükséges.

Ugyancsak több hangsúlyt fektethetne a csoport tudományos tevékenységek folytatására. Különösen érdekes lenne hatásvizsgálatok vagy a hallgatók hatékonyabb elérésének kérdésére választ adó felmérések elvégzése, illetve a különböző szolgáltatásokat igénybe vevő hallgatók jellemzőinek felderítése.

Több kortárs segítő csoport is foglalkozik online tanácsadással, ami szintén egy lehetőség lehetne a csoport számára, és ami egyben egy újabb elérési felületet is adhatna. Talán ehhez is kapcsolódóan a kortárs segítők fektethetnének nagyobb hangsúlyt a modern technikai eszközök alkalmazására a pszichológiai kultúra terjesztésében is.

Az ELTE Kortárs Segítő Modell szervezeti felépítése és az ebből következő autonóm működés miatt könnyebben alkalmazható olyan intézményekben, ahol nem áll rendelkezésre nagyszámú szakembergárda egy kortárs segítő csoport folyamatos szervezéséhez és irányításához, szemben azokkal a modellekkel, melyek szorosabb, direktebb szakmai felügyelet alatt álló kortárs segítőkben gondolkoznak.

Irodalom

- ALADAG, M. & TEZER, E. (2009). Effects of a Peer Helping Training Program on Helping Skills and Self-Growth of Peer Helpers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31, 255–269.
- ARNETT, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1, 68–73.
- BERÉNYI A. (2005). A Debreceni Egyetem mentálhigiénés programja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6, 141–146.
- BONCZ Á. (2009). Kortárs segítés a felsőoktatásban – egy szimpózium tapasztalatai. In Puskás-Vajda Zs. & Lisznyai S. (szerk.) *Egy igazolt praxis felé*. 89–98. Budapest, FETA.
- EDGAR, K. F. & KOTRICK, C. (1972). The development of a peer counseling center. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 9, 256–258.
- PAP I. (2008). A segítségkérés okai. Bejövő problémák az ELTE PPK Életvezetési Tanácsadó 2006–2007-es esetforgalmában. In Puskás-Vajda, Zs. & Lisznyai S. (szerk.) *Pályautak*. 121–135. Budapest, FETA.
- RACZ J. & LACKO Zs. (2008). Peer Helpers in Hungary: A Qualitative Analysis. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30, 1–14.
- RITOÓK M. (2006). Javaslat a felsőoktatási tanácsadó rendszer létrehozására. In Lisznyai, S. & Puskás-Vajda, Zs. (szerk.) *A felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) első tíz éve*. 29–39. Budapest, FETA.
- SALOVEY, P. & D'ANDREA, V. J. (1984). A Survey of Campus Peer Counseling Activities. *Journal of American College Health*, 32, 262–265.
- SZENES M. & KATONA M. (2006). A kortárs segítés szerepe a diáktanácsadók működésében. In Lisznyai, S. & Puskás-Vajda, Zs. (szerk.) *A felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) első tíz éve*. 61–69. Budapest, FETA.
- TOPPING, K. J. (2005). Trends in Peer Learning. *Educational Psychology*, 25, 631–645.
- VARENHORST, B. B. (1992). Why Peer Helping? *The Peer Facilitator Quarterly*, 10, 13–17.
- WIEGERSMA, S. (1978). How do you counsel. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1, 63–80.



Hogyan lehet(ne) elérni az egyetemistákat? Az ELTE Kortárs Segítő Csoport tapasztalatai és tervei két hallgatói felmérés alapján¹

Az egyetemista lét nehézségei

Az egyetemista kor átmeneti életszakasznak tekinthető, a serdülőkort és a fiatal felnőttkort köti össze (Hajduska, 2006). Előtérbe kerülhetnek a meg nem oldott serdülőkori krízisek csakúgy, mint a most következő megoldandó, a felnőtté váláshoz szükséges feladatok (Hajduska, 2006). Ezek többek között a stabil identitás kialakítása, a családról való leválás, a pályaválasztás, az időbeosztás megtanulása, a párválasztás, a pálya melletti elköteleződés, a hatékony életvezetés kialakítása (Ritoók, 2006).

Arnett (2000) ezt a 18–25 éves kor közötti életszakaszt egy külön fejlődési állomásnak tartja, melyben a fiatalok a már egyre kevésbé érvényes szülői elvárások és a még nem teljesen vállalt felnőtt szereppel járó szociális elvárások közötti függetlenséget élvezik. Ez a pár év egyfajta pszichoszociális moratóriumnak tekinthető, melynek feladata az egész életre kiható döntések megalapozása a hivatás, az értékek és a kapcsolatok terén.

Az egyetemista lét jelentős változásokkal és kihívásokkal jár. A fiatalok nagy része most hagyja el először az otthonát hosszabb időre. Egy új területen kell bizonyítaniuk a tudásukat és a tanulási képességeiket. Egzisztenciálisan is újfajta helyzetbe kerülnek, hiszen míg többnyire a családjuktól függnek anyagilag, már egy felnőtt igényeivel és jogaival bírnak (Hajduska, 2006).

Az első félévekben gyakoribb teljesítménybeli kudarcok sokszor eredményeznek önértékelési gondokat. A vizsgaidőszak pedig különösen kritikus periódus, melynek kihívásai gyakran okoznak szorongást, önértékelési zavarokat, depresszív állapotokat, alvászavart, érzelmi instabilitást, súlyosabb esetekben öngyilkossági gondolatokat is (Hajduska, 2006).

A kreditrendszer, majd a bolognai rendszer bevezetésével a felsőoktatás egyre személytelenebbé vált. A növekvő létszám mellett kevesebb lehetőség van a hallgatótársak közötti szorosabb, támogató kapcsolat kialakítására. Emellett a tanár-diák vi-

¹ Ezúton szeretném megköszönni Dóka Ádám segítségét, melyet a cikk megírásában nyújtott.

szony is egyre személytelenebb, sokszor hiányzik a személyes visszajelzés, a motiváló munkakapcsolat (Hajduska, 2006).

A felsőoktatási rendszer az utóbbi évek szabályozásainak következtében rugalmasabbá vált (Lisznay, 2003). A hallgatóknak például több lehetősége van különböző területeken kipróbálni magukat, különböző órákat látogatni vagy éppen szakot váltani is. A kreditrendszernek köszönhetően maguk oszthatják be az idejüket, kezdve attól, hogy hány órát vesznek fel, egészen addig, hogy hány év alatt végezzék el az adott képzést. A rugalmas rendszer ugyanakkor felelősségteljes döntéshozatalt és bizonyos fokú elkötelezettséget kíván meg, ami nagy nyomást gyakorolhat az identitásukban még sokszor bizonytalan hallgatókra (Lisznay, 2003).

Felsőoktatási tanácsadás

A köztes élethelyzet adottságai miatt az egyetemistákra jellemzőbb lehet a sérülékeny személyiség, a labilis önbizalom (Hajduska, 2006). Emellett a felsőoktatási rendszer is nagyfokú alkalmazkodást igényel a hallgatóktól, ami sok stresszel jár (Lisznay, 2003). A felsőoktatási intézmények feladata az, hogy a hallgatók számára biztosítsák a megfelelő mentálhigiénés szolgáltatásokat (Hajduska, 2006).

A felsőoktatási tanácsadószervezeteknek összetett feladatot kell ellátniuk. Információs és jogi tanácsadást kell nyújtaniuk, segíteniük kell a fogyatékkal élőket és a külföldről érkező cserediákokat. Emellett segítséget kell biztosítaniuk a hallgatók tanulmányi nehézségeiben, az életpálya-tervezésben, a drogprevencióban, valamint a fiatalok életvezetési problémáiban (Ritoók, 2006).

A felsőoktatási tanácsadó szervezetek létjogosultsága nem kétséges, ezt támasztja alá a 2009-ben a Debreceni Egyetem hallgatói körében végzett felmérés is (Murányi, 2010). Ebben a nagy mintás felmérésben (másfél ezer fő) az egyetemisták közel fele számolt be lehangothságról, fokozott szorongásérzetről, tanulási nehézségekről. A megkérdezettek egyharmada tapasztalt önértékelési, életvezetési és párkapcsolati zavarokat, de gyakori probléma volt az életcél hiánya is (Murányi, 2010).

Kortárs segítség

A kortárs segítségnek (peer counseling) egyik válfaja az a segítő kapcsolat, melyben a két résztvevő azonos vagy hasonló korosztályhoz tartozik. A segítő és a kliens gyakran hasonló tapasztalatokon, élményeken, élethelyzeteken, feladatokon, kihívásokon osztozik (D'Andrea és Salovey, 1983). Ebből ered az, hogy a kortárs segítő sok eset-

ben érzékenyebbek lehetnek a hallgatótársaik problémáira, nehézségeire, igényeire, vágyaira, szükségleteire (Szenes és Katona, 2006; Szenes, Katona és Katona, 2001).

A kortárs segítők, mivel ők is a diákság körébe tartoznak, bizonyos esetekben talán könnyebben képesek megteremteni a bizalmat, a megértettség és az elfogadottság érzését, vagyis a biztonságos segítő kapcsolat alapfeltételeit (Rajnai, 2006).

Az a lehetőség, hogy egy egyetemista a kortársával, egy hozzá hasonló élethelyzetben levő személlyel tud beszélni az őt foglalkoztató kérdésekről, megerősítheti őt abban, hogy nincs egyedül a problémáival (Rajnai, 2006).

Egy kortárs segítő sokféle feladatot láthat el. Ezek többek között az információnyújtás, szabadidős, rekreációs programok szervezése, a mentálhigiénés ismeretek terjesztése, a szakemberekhez való továbbirányítás és segítő beszélgetésen keresztül a személyes tanácsadás, lelki támogatás biztosítása (Szenes és Katona 2006; Bácskai és Gerevich, 2000).

A kortárs segítők közvetlenebb kapcsolatban állnak a hallgatókkal, mint a diáktanácsadók egyéb szakemberei (Ritoók, 2006). Ez a „helyzeti előny” sokféleképpen segítheti a diáktanácsadók munkáját. Jobban megismerhetik a diákság aktuális problémáit, az általános hangulatot és a fellépő igényeket. Ezen felül a kortárs segítők a személyes kapcsolat révén hatékonyan terjeszthetik a diáktanácsadók elérhetőségeit, és felhívhatják a figyelmet a mentális egészség fontosságára (Ritoók, 2006).

Mind a diáktanácsadóknak, mind a kortárs segítő csoportoknak működési feltétele, hogy az egyetemisták körében észrevehetőek, ismertek legyenek (Szenes, Katona és Katona, 2001; Rajnai, 2006). Élő kapcsolat, „láthatóság” nélkül megeshet, hogy a segítségre szoruló hallgatók nem tudják, hogy hová fordulhatnak támogatásért. Vagy ha tudnak is a tanácsadó szervezetekről, megfelelő mennyiségű és minőségű információ hiányában nem látják át, hogy azok miben és hogyan tudnák őket támogatni, így kevésbé valószínű, hogy bizalommal tudnak közeledni a segítőkhez (Rajnai, 2006).

A segítő beszélgetésen, lelki támogatáson kívül a segítő csoportoknak feladata egyéb szabadidős programok szervezése, lebonyolítása is (Szenes, Katona és Katona, 2001). Ennek célja lehet egyszerűen az, hogy tartalmas elfoglaltságot nyújtsanak a diákságnak. De nem elhanyagolandó eszköz lehet ahhoz is, hogy az adott szervezet ismert legyen az egyetemi körökben, a személyes találkozók révén pedig kialakuljon egyfajta személyes kapcsolat a hallgatók és a segítők között. Ahhoz, hogy ezeket a programokat sokan látogassák, fontos, hogy a csoport megtalálja, hogy mire lehet igénye az egyetemistáknak, és folyamatosan megújul, kreatív ötletekkel készüljenek (Szenes, Katona és Katona, 2001).

ELTE Kortárs Segítő Csoport

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport (a továbbiakban KSCs) egy pszichológushallgatókból álló önkéntes szervezet. A tagok motivációja jellemzően a segíteni akarás és a szakmai tapasztalatok gyűjtése. A kortárs segítők toborzása az őszi szemeszter elején történik. A felvett kortársak az év során képzéseken vesznek részt, melyeket a Diák-tanácsadó szakemberei illetve a tapasztaltabb kortársak tartanak. Segítő beszélgetést csak az egyéves képzés elvégzése után vállalhatnak a kortársak, a Diák-tanácsadó felügyelete alatt és szupervíziós csoportülések látogatása mellett.

Az KSCs a segítő beszélgetés mellett más feladatokat is ellát. Többféle programot és szolgáltatást nyújt az egyetemisták számára, ennek megfelelően különböző projektek működnek a csoporton belül.

Azon túl, hogy a kortársak felismerjék, milyen programra van igény a hallgatók részéről, ezt igényesen megszervezzék és lebonyolítsák, minden egyes projektnek elengedhetetlen feladata a reklámozás és a diákság elérése is. A különböző programok ismertsége ugyanis egyúttal magát a KSCs-ot is ismertebbé, láthatóbbá teszi.

A KSCs többféle módon igyekszik ismertté válni az egyetemen, megragadva az internetben, a sajtóban és a személyes találkozásban rejlő lehetőségeket is.

Internetes felület

Honlap

A csoportunk honlapja főként a bemutatkozás feladatát tölti be. Itt a látogatók elolvashatják az összes segítő bemutatkozását, és információt szerezhetnek a csoport munkásságáról, szolgáltatásairól, elérhetőségeiről. Az oldal a kapcsolatfelvétel nulladik lépésének tekinthető, hiszen a látogatók szabadon és anonim módon tájékozódhatnak a csoportról, és a látott információk alapján mérlegelhetik, hogy forduljanak-e a kortárs segítőkhez.

Egyes projektjeink, mint a Filmklub vagy az Identity (csoportos önismereti játékal-kalmak) külön honlapokkal rendelkeznek, ahol hetente friss információkat olvashatnak az egyetemisták a féléves programokról, témákról, időpontokról.

Facebook

A népszerű közösségi oldalon is megtalálhatják a hallgatók a KSCs-ot. Ezen a felületen az információk áramlása dinamikusabb, a csoport és az egyetemisták között a kommunikáció közvetlenebb és interaktívabb. A közösségi profilnak köszönhetően könnyebb a kapcsolatteremtés, több hallgató látókörébe tud bekerülni a csoport. A csoport különböző projektjeit külön oldalakon is meg lehet találni, így akiket egy-egy program, például a Filmklub vagy a külföldi diákokat megcélzó Tandem projekt különösen érdekel, az célzottan tudja követni az őt érintő aktuális információkat.

Személyes tájékoztatás, találkozás

Ügyelet

A KSCs az egyetem különböző karain, kollégiumaiban minden hétköznapi ügyeletet tart. Az ügyelet alatt az adott helyszíneken mindig megtalálható egy kortárs segítő, aki tájékoztatja a betérő hallgatókat a csoport munkájáról, programjairól. Emellett segít a honlapon való eligazodásban és a segítő beszélgetésre való jelentkezésben is.

Az ügyelet lehetőséget teremt arra, hogy a csoport tagjai és a hallgatók személyesen tudjanak találkozni. Ez elősegítheti a kortárs segítők megismerését, elfogadását, és hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyetemisták bizalommal forduljanak a csoporthoz. Mindezek mellett az ügyelet a kortárs segítőknél is hasznos, hiszen alkalmat ad arra, hogy feltérképezzék, mi foglalkoztatja aktuálisan a hallgatókat, mire lenne igényük.

Rendezvénycsoport

Egyetemi, kollégiumi rendezvényeken, nyári fesztiválokon a Rendezvénycsoport képviseli a kortárs segítőket. Akciónapot is tartanak, melynek keretében egyes karokon egy napig kampányszerűen népszerűsítik a KSCs-ot. A különböző egyetemi és kollégiumi napokon sok hallgatót tudnak elérni, míg az akciónapokon célzottan olyan karokra, olyan diákokhoz tudnak eljutni, ahol a legkevésbé ismert a segítő csoport.

A Filmklub, az Identity Csoport és a Tandem projekt programjai, mint például a heti filmvetítések vagy játékalakalmak során a kortárs segítőknél alkalma van személyes kapcsolatba lépni a betérő hallgatókkal. Így tájékoztatni tudják őket a csoport egyéb szolgáltatásairól, elérhetőségéről. A személyes találkozás, az együtt töltött idő pedig megalapozhatja a csoport iránti bizalmat.

Sajtó, egyetemi felületek

Reklámcsoporthat

A Reklámcsoporthat kifejezetten a csoport láthatóvá és ismertté tételének érdekében született meg. Feladata a plakátok, szóróanyagok és információs anyagok tervezése és terjesztése. Ezek mellett készülnek angol nyelvű prospektusok és a csoportot bemutató fényképek.

Sajtócsoporthat

A Sajtócsoporthat kapcsolatot tart az egyetem újságjaival, internetes folyóirataival és a hallgatói önkormányzatokkal. Azért felelős, hogy a csoport hirdetései, ügyeleti információi, elérhetőségei megjelenjenek ezeken a felületeken. A hirdetéseken felül a Sajtócsoporthat olyan pszichológiai témájú cikkeket is ír, melyek a diákságot érintő mentálhigiénés kérdéseket járnak körbe, így népszerűsítve a pszichológiát és a KSCs-ot is.

A felmérés céljai

A 2009-ben és 2012-ben végzett felmérésünknek (lsd. Melléklet) egyebek mellett az volt a célja, hogy feltérképezzük, mennyire ismert a Kortárs Segítő Csoport és munkássága az egyetemisták körében. Mennyire hatásosak az ismertségünket növelni hivatott programok, és amennyiben azok nem érnek célba, hogyan lehetne másféleképpen megragadni a hallgatók figyelmét, milyen csatornákon lehetne őket elérni. Egyáltalán, nyitottak-e arra, amit a KSCs nyújtani tudna nekik.

A felmérés során arról is szerettünk volna információkat gyűjteni, hogy a diákság általában milyen programokon szokott vagy szeretne részt venni. Ezáltal megtudhatjuk, hogy melyek azok az egyetemi rendezvények, és milyen jellegűek azok a programok, amelyek a legnagyobb látogatottsággal bírnak.

Abban bízunk, hogy a beérkezett válaszok alapján egy összefoglaló képet kapunk arról, hogy a KSCs mennyire van jelen az egyetemi köztudatban, mely szolgáltatásai ismertebbek, és melyek szorulnak további reklámozásra. A hallgatók szabadidős és információgyűjtő szokásaival kapcsolatos válaszok kijelölhetik azokat a területeket, ahol a KSCs-nak fokozottan érdemes lenne a jövőben megjelenie.

Módszer

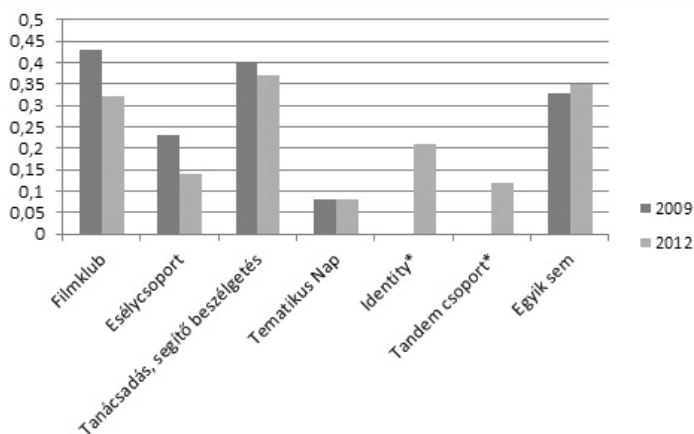
Adatokat gyűjtöttünk két felmérésből, melyek közül az elsőt 2009-ben, a másodikat 2012-ben végeztük el. A dolgozat végén közöljük a kérdőív releváns kérdéseit. A 2009-es felmérést 230-an, a 2012-est 109-en töltötték ki, ezekhez a hallgatókat kari és kollégiumi levelezőlistákon, hírlevelekben toboroztunk. A kérdőívek kitöltése online módon történt.

Eredmények

Mennyire ismerik a KSCs-ot?

A megkérdezett hallgatók több mint fele hallott már a KSCs-ról (2009. évi felmérés: 66%; 2012. évi felmérés: 51%), és egyharmaduk tisztában volt azzal is, hogy hogyan lehet elérni a csoportot (37%; 26%). A válaszadóknak csak töredéke járt már a KSCs hivatalos honlapján (12%; 18%).

A legtöbb hallgató a hetente megrendezett Filmklubról hallott (43%; 32%), és ezen is vettek részt a legnagyobb számban a válaszadók között. A Filmklub mellett a csoportot leginkább a segítő beszélgetéssel azonosították (40%; 37%). A megkérdezett egyetemisták közel egyharmada vallotta azt, hogy a KSCs egyetlen megjelölt programjáról sem hallott még (33%; 35%).

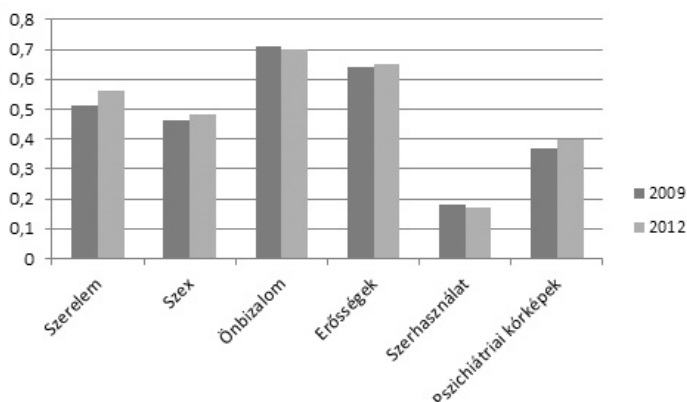


1. ábra: A KSCs mely programjáról hallottál már?

*: A jelölt tételek nem szerepeltek a 2009. évi felmérésben

Mi érdekli az egyetemistákat?

A hallgatókat megkérdeztük, hogy milyen, a lelki egészséggel, mentálhigiénével kapcsolatos témák foglalkoztatják őket. Az összesítés alapján látható, hogy fokozott érdeklődés tapasztalható az önbizalom (72%; 70%), az erősségeik feltérképezése (64%; 65%) és a párkapcsolatok (51%; 56%) iránt. Arra a kérdésre, hogy ilyen témájú ismeretterjesztő előadásokon részt vennének-e, 2009-ben a hallgatók túlnyomó többsége, 85%-a igennel válaszolt.



2. ábra: A lelki egészséggel kapcsolatban milyen témák érdekelnek?

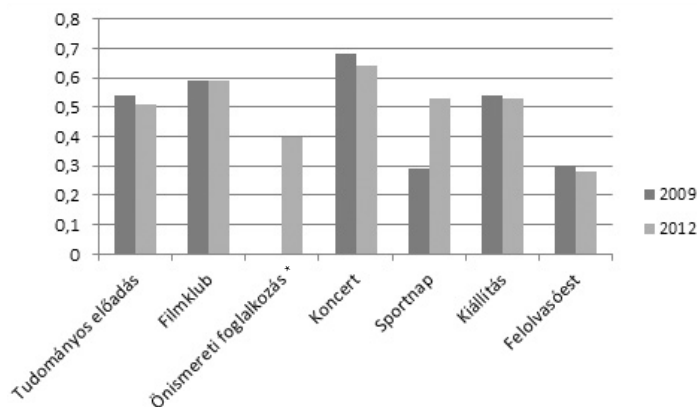
A válaszadóknak lehetőségük volt saját szavaikkal is megjelölni, hogy milyen hasonló témájú kérdések érdekelnék őket. Ezek között találhatunk olyanokat, melyeket a KSCs a programjai és a segítő beszélgetés révén jelenleg is biztosítani tud. Ilyen például a készségfejlesztés, önismeret, testi-lelki egyensúly összefüggései, stresszkezelés, kommunikációs készségfejlesztés, relaxáció, jövőkép kialakítása.

Az egyetemisták válaszait arra a kérdésre, hogy milyen programokon szoktak részt venni, kategóriákba soroltuk. A hallgatók egyharmada bevallása szerint semmilyen rendezvényre nem szokott elmenni (37%; 30%). Többen választották a tudományos előadásokat (22%; 24%) és a karok, szakok rendezte tudományos programokat (16%; 18%). A nem tudományos rendezvények közül az egyetemi, kari napok (22%; 18%) és egyéb kulturális (koncert, kiállítás, felolvasóest, színház) programok látogatottsága emelkedik ki (32%; 30%).

A felmérés során rákérdeztünk arra is, hogy az egyetemisták milyen programokon vennének még részt, ha a körülmények (időhiány, egyéb elfoglaltságok, program hiánya) ezt lehetővé tennék. Ebben az elképzelt ideális helyzetben a hallgatók nyitottak

a tudományos előadásokra (46%; 51%), kiállításokra (46%; 53%), koncertekre (68%; 64%) és filmklubokra (59%; 59%) is. A 2012-es kérdőívbe bekerült az „Önismereti foglalkozás” mint választható időtöltés. Ezt a lehetőséget a válaszadók 40%-a választaná megfelelő körülmények között.

A hallgatók maguk is írhattak programötleteket, ezek között találhatók olyanok, melyek a KSCs profiljába is beleillenek. Ilyen például az egészséges életmódról szóló rendezvény, idegen nyelvű előadások, interaktív játékok.



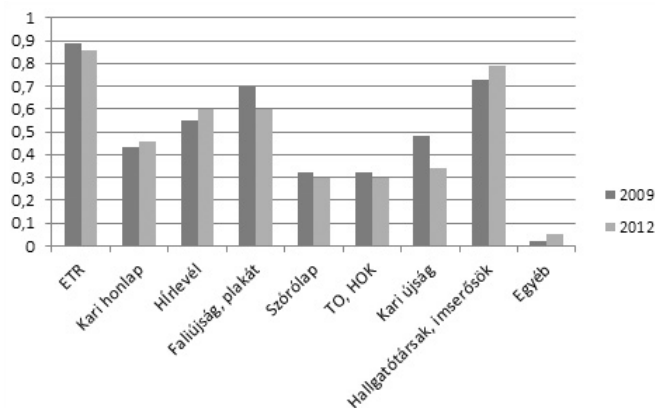
3. ábra: **Melyik programon vennél részt szívesen?**

*: A jelölt tétel nem szerepelt a 2009. évi felmérésben

Hol érhetők el az egyetemisták?

A válaszok alapján az Elektronikus Tanulmányi Rendszer, az ETR az a fórum, ahonnan a legtöbb hallgatóhoz jut el az információ (89%; 86%). Emellett az információ-továbbításban nagy szerep jut a csoporttársaknak, egyetemi ismerősöknek is (73%; 79%). A közösségi oldalon való tájékozódás sok válaszadóra volt jellemző, 75%-ukra. 2009-ben ez a tétel még nem szerepelt a kérdőívben.

A fali hirdetőfelületek szintén hatékonyak, a megkérdezettek közel kétharmada szerzi innen az információkat (70%; 60%). Többen az internetes hírleveleket (55%; 60%), a kari honlapokat (43%; 46%) és a kari újságokat (45%; 34%) jelölték meg információforrásként. Ezeknél kevésbé népszerűek a szórólapok (32%; 30%), és kevesebben fordulnak közvetlenül a Tanulmányi Osztályhoz illetve a hallgatói önkormányzatokhoz is (32%; 30%).



4. ábra: Honnan informálódsz?

Mi állhat az adatok mögött? – Megbeszélés

A KSCs ismertsége a válaszok alapján elfogadhatónak mondható. Viszont szem előtt kell tartanunk a mintavétel lehetséges torzításait. Mivel a kérdőívet a csoport összes internetes felületén megosztottuk, elképzelhető, hogy azok töltötték ki nagyobb számban, akik egyébként is ismerik a csoportot, és rendszeresen látogatják a honlapot és a közösségi oldalt.

A válaszadók egyharmada bevallása szerint tudja, hogy hol lehet elérni a KSCs-ot. A kérdőív alapján nem pontosítható, hogy a csoport honlapját, profiloldalát, email-címét vagy a két iroda helyét ismerik-e.

A honlap látogatottsága a csoportot ismerők számához képest meglehetősen alacsony. Ennek oka lehet, hogy egyéb csatornákon informálódnak a KSCs-ról, például a plakátokról. Ez az eredmény nem jelenti egyértelműen azt, hogy a csoport az online felületeken nem képes elérni a hallgatókat. Ugyanis a kérdőív csak a hivatalos egyetemi oldalra kérdezett rá, és nem érintette a KSCs közösségi profilját, sem pedig a különböző projektek oldalait. Feltételezhető, hogy ezek a felületek több látogatót vonzanak a dinamikus információmegosztásnak és a közvetlenebb kommunikációnak köszönhetően.

A KSCs programjai közül a Filmklub volt a legismertebb a megkérdezett egyetemisták körében. Ez abból is eredhet, hogy ez a program bír a legrégebbi múlttal, és ez kerül megrendezésre a leggyakrabban, minden héten. Ezenkívül a Filmklub az a program, amelyet a legtöbb csatornán keresztül népszerűsít a csoport: a honlapon, a közösségi oldalon, saját honlapon keresztül, plakátok és szóróanyagok segítségével is.

A megkérdezett egyetemisták közül sokan voltak tisztában azzal, hogy a KSCs kortárs tanácsadással is foglalkozik. Ez az eredmény biztató, hiszen azt mutatja, hogy a csoport az egyik fontos feladatát sikeresen kommunikálta a hallgatók felé. Ugyanakkor a válaszadók szinte ugyanekkora táborra a KSCs semmilyen tevékenységéről nem hallott még, ami jelzés arra, hogy sok még a tennivaló a csoport népszerűsítésében.

A felmérésből kiderül, hogy az egyetemisták mennyire nyitottak a lelki egészséggel kapcsolatos témákra, egyáltalán, van-e igényük rá. A válaszok alapján érdeklik a hallgatókat azok a témák, amelyek jellemzően nagy hangsúlyt kapnak ebben az életszakaszban. Ezek az önbizalom, az erősségek feltérképezése és a párkapcsolatok, de többek között felmerült a stresszkezelés, a kommunikációfejlesztés igénye is. A KSCs a szolgáltatásai révén (segítő beszélgetés, önismereti játék) ezeket az igényeket ki tudja elégíteni, de ehhez az szükséges, hogy a hallgatók tisztában legyenek azzal, hogy mit tud nyújtani nekik a csoport.

A hallgatók egyharmada nyilatkozott úgy, hogy nem vesznek részt egyetemi rendezvényeken. Ez azzal járhat, hogy a különböző iskolai programokon megjelenő szervezetekről is kevesebb információ jut el hozzájuk.

Azok, akik részt vesznek a programokon, leginkább a tudományos előadásokat, a szakjukhoz kapcsolódó rendezvényeket, a kulturális programokat és az egyetemi napokat választják, tehát a skála széles.

A hallgatóknak a válaszaik alapján leginkább koncertekre és filmklubokra lenne igényük, de sokan választották a kiállítást, a tudományos előadást és az önismereti foglalkozásokat is. A KSCs számára ebből az szűrhető le, hogy a már futó Filmklubra és az Identity játékalapokra talán többen lennének kíváncsiak, mint ahányan tudnak róluk.

A feltérképezett információforrások közül kiemelkedtek az online csatornák, úgy, mint az Egységes Tanulmányi Rendszer (ETR), a közösségi oldalak, a kari honlapok és az internetes hírlevelek. Ez jól mutatja az online fórumok térnyerését, és a KSCs internetes jelenlétének fontosságát. A KSCs az internetes megjelenésre nagy figyelmet fordít, bár inkább passzívabb, tájékoztató formában. A felmérésben kiemelkedő hírlevelekben és az ETR-ben az a közös, hogy a felhasználónak nem kell keresnie a híreket, hanem készen kapja azokat, általában hetente. Ráadásul minden egyes hallgató rendelkezik ETR fiókkal, amelyre így feliratkozniuk sem kell, és rendszeresen látogatják az egyéb nélkülözhetetlen funkciói miatt. A válaszok alapján a hagyományosabb információhordozók is hatásosak lehetnek, főként az egyetemi hirdetőfelületekre elhelyezett plakátok. A nyomtatott sajtón belül a karokhoz tartozó újságokat olvassák a legtöbben.

Hogyan tovább? – A felmérés tanulságai

A fenti eredmények olyan információkkal szolgálnak, melyeket a KSCs hasznosítani tud a jövőbeni tevékenységeiben.

Érdeemes elgondolkodni például azon, hogy a Filmklub programunk mitől vált viszonylag ismertté az egyetemisták körében, és ebből az ismertségből hogyan lehetne juttatni a többi projekt számára is.

A válaszok azt mutatják, hogy az ELTE Kortárs Segítő Csoport mint szervezet viszonylag ismert, de kevesen tudják, hogy mivel is foglalkozik pontosan. Ugyanakkor az egyetemisták részéről sok olyan szolgáltatásra lenne igény, amelyet a KSCs már jelenleg is biztosítani tud.

Több oka lehet annak, hogy a kereslet és a kínálat nem találkozik. Lehet, hogy a KSCs nem közöl elég információt magáról, vagy ha közöl, ezek nem egyértelműek. Ezért maradhat például a segítő beszélgetés megfoghatatlan fogalom az egyetemisták számára. Elképzelhető, hogy ennek a definíciónak a kibontása segítene tisztán láttatni azt, hogy mivel foglalkozik pontosan a KSCs.

Az is előfordulhat, hogy az információ a rosszul megválasztott csatornákon nem ér el a címzettekhez. Az adott válaszok alapján elmondható, hogy a leghatékonyabb hirdetési felületek az online fórumok. Innen informálódik az egyetemisták nagy része, az itt szereplő információ ér el a legtöbb emberhez. A KSCs-nak is hasznos lehet a honlapok, közösségi profil mellett hírlevelet szerkesztenie, ezzel könnyítve meg az aktuális információk eljuttatását a hallgatóknak.

Mindezek mellett az online kommunikáció segít abban, hogy a diákoknak az a jelentős méretű csoportja is megismerje a KSCs-ot és a tevékenységeit, akikkel egyébként egyetemi rendezvényeken nem találkozónának a kortárs segítők.

A válaszadók a hagyományosabb reklámozási formákat is kiemelték. A KSCs nagy hangsúlyt fektet a plakátok terjesztésére és frissítésére, ami, úgy látszik, valóban sikeres útja a népszerűsítésnek. Ugyanakkor a jövőben talán érdemes lenne a plakátokon kihangsúlyozni a csoport internetes elérhetőségeit is.

A válaszok alapján a hallgatók részéről van igény a tudományos programokra és a kevésbé kötött rendezvényekre is. A KSCs a lelki egészség iránt mutatott érdeklődést kihasználva szervezhetne pszichológiai témájú tudományos előadásokat, melyek kettős célt szolgálva az ismeretterjesztésen túl a kortárs segítőkire irányíthatják a figyelmet. A kötetlenebb, nagy látogatottságú programokon, mint például az egyetemi napokon pedig információs standokkal lehetne képviselni a KSCs-ot.

A felmérés megmutatta, hogy a Kortárs Segítő Csoport szolgáltatásaira van igény az egyetemisták részéről. Ugyanakkor nehézségek tapasztalhatók abban, hogy a KSCs híre eljusson a hallgatókhoz, ők pedig eljussanak a kortárs segítőkhez. Az adatok rávilágítanak a határozott, egyértelmű, érthető kommunikáció fontosságára. A diákság szokásainak, preferenciáinak feltérképezésével talán sikerült kijelölni azt a praktikus utat is, mely segítségével a KSCs minél több kortársát képes megszólítani.

Irodalom

- ARNETT, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469–480. letöltve: 2012. 07.05. DOI: 10.1037//003-066X.55.5.469
- BÁCSKAI Erika & GEREVICH József (2000). *A kortárssegítés tanári kézikönyve*. Egészséges Ifjúságért Alapítvány, Vác.
- D'ANDREA, V. & SALOVEY, P. (1983). *Peer counseling*. Science and Behavior Books, Inc., USA.
- HAJDUSKA Marianna (2006). Felsőoktatási krízisek. *Alkalmazott Pszichológia*, 8 (1), 32–38.
- LISZNYAI Sándor (2003). Rossz közérzet a magyar universitasban. A hallgatói rossz közérzet okai és a tanácsadás lehetőségei. In Takács Ildikó (szerk.) *Diáktanácsadás a felsőoktatásban*. BME, Budapest: 58–62.
- MURÁNYI István (2010). Egyetemisták szabadidős tevékenysége és mentális státusa. *Educatio*, 19 (2), 203–213.
- RAJNAI Nadinka (2006). Személyes mentálhigiénés, pszichológiai tanácsadás a felsőoktatásban. In Lisznyai Sándor & Puskás-Vajda Zsuzsa (szerk.) *A felsőoktatási tanácsadás (FETA) első tíz éve*. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest: 45–59.
- RITOÓK Magda (2006). Javaslat a felsőoktatási diáktanácsadórendszer létrehozására. In Lisznyai Sándor & Puskás-Vajda Zsuzsa (szerk.) *A felsőoktatási tanácsadás (FETA) első tíz éve*. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest: 29–40.
- SZENES Márta, KATONA Edit & KATONA Miklós (2001). A Diákcentrum Universitas, Szeged működésének bemutatása. In Rajnai Nadinka (szerk.) *Diáktanácsadók a felsőoktatásban*. Soros Alapítvány, Budapest: 118–126.
- SZENES Márta, KATONA Miklós (2006). A kortárs segítés szerepe a diáktanácsadásban. In LISZNYAI Sándor & PUSKÁS-VAJDA Zsuzsa (szerk.) *A felsőoktatási tanácsadás (FETA) első tíz éve*. Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület, Budapest: 61–69.

Melléklet: A 2009-ben és 2012-ben végzett felmérések idevonatkozó kérdései

1. Milyen programokon (kulturális/sport/stb.) szoktál részt venni az egyetemen?

2. Az alább felsoroltak közül melyeken vennél szívesen részt?

Filmklub

Koncert

Sportnap

Kiállítás

Felolvasóest

Tudományos előadás

Önismereti csoport*

Egyéb

5. A lelki egészséggel kapcsolatban milyen kérdések érdekelnek?

Szerelem

Szexualitás

Önbizalom

Erősségeink felismerése

Szerhasználat/ függőségek

Pszichiátriai kórképek

Egyéb

6. Ha lennének ezekkel kapcsolatos előadások, eljönnél-e?#

Igen

Nem

12. Ezelőtt hallottál már az ELTE Kortárs Segítő Csoportról?

Igen

Nem

13. Azt is tudtad, hogy hol érhetők el?

Igen

Nem

A jelölt tétel a 2012. évi kérdőívben nem szerepelt.

14. Az alább felsorolt, kortársak által szervezett programok közül melyikről hallottál?

Filmklub

Esélycsoport – Speciális szükségletű hallgatók segítése

Tanácsadás (pszichológiai és információs)

Tematikus Nap

Identity játékkalkalmak*

Tandem – Nyelvtanítás és nyelvtanulás külföldi hallgatókkal

Egyikről sem

15. Az alább felsorolt, kortársak által szervezett programok közül melyiken vettél már részt?

Filmklub

Esélycsoport – Speciális szükségletű hallgatók segítése

Tanácsadás (pszichológiai és információs)

Tematikus Nap

Identity játékkalkalmak*

Tandem – Nyelvtanítás és nyelvtanulás külföldi hallgatókkal

Egyikről sem

16. Jártál már a honlapunkon (www.kortars.elte.hu)?

Igen

Nem

Eddig nem, de most megnéztem

18. Kérlek, jelöld be az alábbiak közül, honnan informálódasz!

ETR

Kari honlapok

Hírlevelek

Faliújságok, plakátok

Szórólapok

Hivatalos szervek (TO, HÖK)

Kari/ egyetemi lapok

Hallgatótársak

Facebook*

Egyéb

19. Ha az előző kérdésben Hírlevelet vagy Kari/egyetemi lapokat jelöltél, kérünk, írd le, melyek ezek!

* A jelölt tételek a 2009. évi kérdőívben nem szerepeltek.



Miben kap, és miben kér egy hallgató segítséget?¹

Az egyetemi hallgatók nagyrészt hasonló korúak. Sok olyan külső, környezetből eredő és belső jellemzőről beszélhetünk, melyek a legtöbb felsőoktatási rendszerben tanuló diákra érvényesek. Az Arnett (2007) által leírt kibontakozó felnőttkor sok szempontból nem tekinti még lezártnak a serdülőkort, ebben a periódusban is központi szerep jut a bizonytalan identitásnak és az ebből is eredően hangsúlyos belső fókusznak. Sok esetben olyan környezeti változások is megjelennek, melyek minden hallgatóra hatással vannak, mint például a felsőoktatásban bevezetett strukturális változások (Szenes és Katona, 2006). Természetesen az egyéni különbségek miatt nem lehet pontos következtetést levonni arra vonatkozóan, hogy egyik vagy másik hallgató miként reagál a belső konfliktusokra és környezeti hatásokra.

Mindezt figyelembe véve érdemes azokat az adatokat vizsgálni, melyek a felsőoktatási tanácsadó központokban előforduló problémákról szólnak. Három vizsgálatból, melyek közül egy helyen csak végzett szakemberek esetforgalmát vizsgálták (Benton, Robertson, Tseng, Newton és Benton, 2003), egy helyen csak kortárs segítőkét (Salovey és D'Andrea, 1984), egy helyen pedig mind a kettőt (Pap, 2008), három nagyobb problémakör jelent meg, ami a leginkább jellemző a felsőoktatási tanácsadásban. Nagyon gyakran keresték szakember vagy kortárs segítő segítségét családi-, párkapcsolati- vagy baráti kapcsolatokban felmerülő konfliktusok esetén. Az emberi kapcsolatokban jelentkező problémák megjelenhetnek a szülőkről való leválási folyamathoz kötődően, a kortárskapcsolatokban, illetve a párkapcsolatokban, ahogyan ennek az életszakasznak az is feladata, hogy a párkapcsolatokról, intimitásról kialakult kép tovább érjen (Pap, 2008). Sűrűn előfordultak még a vizsgálatokban tanulmányokkal kapcsolatos problémák, illetve a pályaválasztást érintő kérdések, megrekedések. A választási lehetőségek nagy száma a felsőoktatásban, a nagyobb mobilitás egyrészt nagy szabadságot ad a hallgatóknak, ugyanakkor növeli a bizonytalanságot is (Lisznyai, 2003). Szintén megjelenő, de a fentebb említettekhez képest ritkábban szereplő problémák voltak a vizsgastressz és az anyagi gondok.

Felmérésünkéből szeretnénk megtudni, mik a hallgatók elképzelései arról, hogy milyen problémák érintenek egy átlagos egyetemistát, illetve hogy melyek azok, ame-

¹ A 2012. szeptember 14-én megrendezett FETA Szakmai Napon elhangzott előadás anyaga.

lyekben ők is érintve érzik magukat. Ezután meg szeretnénk vizsgálni, hogy ezek a vélemények mennyire vannak átfedésben a kortárs tanácsadásba jelentkezők tényleges problémáival. Az eredmények fényében szeretnénk az ELTE Kortárs Segítő Csoportnak az egyetem mentálhigiénés ellátásban betöltött szerepére reflektálni.

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport (KSCs) egy önkéntes szervezet az egyetem keretein belül, mely pszichológia szakos hallgatókból áll, és az Életvezetési Diáktanácsadó felügyelete alatt működik. Általánosan megfogalmazva feladata, hogy az egyetemre járó hallgatótársaik mentálhigiénés jóllétét elősegítse, illetve hogy a pszichológiai kultúrát terjessze. Részletesebben a KSCs kortárs tanácsadást nyújt, közösségteremtő és önismereti programokat szervez, valamint igyekszik tevékenységét kommunikálni mind a hallgatótársak, mind a szakmai közösség felé.

Az egyetemen 2009-ben és 2012-ben felmérést végeztünk a hallgatók körében. Az első adatgyűjtéskor 230-an töltötték ki az online kérdéssort, a második alkalommal pedig 109-en. A résztvevőket kollégiumi levelezőlistákon és hírlevelekben toboroztuk. Adatokat gyűjtöttünk a KSCs 2011–2012-es esetforgalmából is. A KSCs 2011–2012-es tanévi kliensszáma 27 fő volt. Az esetregisztrációs lapok leírásaiból problémakategóriákat képeztünk, mely kategóriákat igyekeztünk a felmérésekben is használt kategóriákhoz illeszkedve megalkotni, azonban a kódolás során indokoltta vált néhány problémakategória kisebb módosítása, illetve egy újabb kategória (önértékelési problémák) bevonása is.

A kérdőívek eredményei szerint a hallgatók ugyanazt a 4 problémát jelölték meg leggyakrabban mind az átlagos, mind a személyes kategóriában. Ezek a vizsgadrukk, stressz, anyagi gondok és az „elvesztettem a lelkesedésem” kategóriák voltak (1. táblázat). Ez utóbbi kategóriánkkal a pályaválasztással kapcsolatos elbizonytalanodást, motivátlanságot szeretnénk volna megragadni.

	Átlagos egyetemistát érint				Engem érint			
	2009		2012		2009		2012	
Vizsgadrukk	193	84%	96	88%	136	59%	58	54%
Stressz	175	76%	88	81%	129	56%	62	58%
Anyagi gondok	195	85%	87	80%	120	52%	51	48%
„Elvesztettem a lelkesedésem”	176	77%	86	79%	111	48%	58	54%

	Átlagos egyetemistát érint				Engem érint			
	2009		2012		2009		2012	
Káros szenvedélyek	164	71%	72	66%	61	27%	16	15%
Párkapcsolati nehézségek	136	59%	70	64%	61	27%	31	29%
Tanulási nehézségek	121	52%	64	59%	72	31%	29	27%
Iskolai kapcsolatokban felmerülő problémák	102	44%	60	55%	46	20%	30	28%
Családi konfliktusok	110	48%	58	53%	53	23%	30	28%
Információhiány	133	58%	57	52%	78	34%	29	27%
Külsővel való elégedetlenség	89	39%	46	42%	65	28%	33	31%

1. táblázat: Hallgatók válaszai arra vonatkozóan, hogy mennyire gondolják a problémákat általánosnak, és mennyire gondolják, hogy az őket is érinti

A tanév során 27 hallgató vett igénybe kortárs tanácsadást. Az átlagéletkor 23 év volt, a legfiatalabb hallgató 20, a legidősebb 29 éves volt. Az átlagos ülésszám 8,81, volt 1 alkalmas konzultáció is, és volt, amelyik 26 ülést igényelt. Több nő (17 fő, 67%), mint férfi (8 fő, 33%) vette igénybe a szolgáltatást (2. táblázat).

	N		Átlag	Szórás	Min.	Max.
Férfi	8	33%	23,75	2,86	20	29
Nő	17	67%	22,65	1,61	20	26

2. táblázat: Az életkor nemek szerinti megoszlása a KSCs esetforgalmában

Az esetek 56%-a (15 fő) e-mail-en keresztül jelentkezett be, 44%-a (12 fő) ügyeletben kereste fel a kortárs segítőköt. Az esetforgalomban megjelenő problémakategóriák között a kapcsolati problémák voltak leginkább kiemelkedőek. 14 esetben (52%) került elő párkapcsolati probléma, 11 esetben (41%) családi probléma (konfliktusok, leválás) és 9 esetben (33%) merült fel nehézség az iskolai kapcsolatokban (tanárok, évfolyamtársak, barátok, beilleszkedés).

	N	%
Párkapcsolati problémák	14	52
Családi problémák	11	41
Iskolai kapcsolatok problémái	9	33
Önértékelési problémák	6	22
Pályaválasztással kapcsolatos problémák	5	18
Vizsgastressz	4	15
Tanulási problémák	3	11
Anyagi gondok	2	7
Klinikai figyelmet igénylő problémák	1	4

3. táblázat: A KSCs esetforgalmában fellelhető problémák a 2011-2012-es tanévben

Az általunk talált leggyakoribb bejövő problémák összhangban vannak más felsőoktatási tanácsadó központok adataival. A hallgatók által a környezetükben érzékelt és magukra is érvényesnek tartott problémák, illetve a tényleges bejövő adatok összevetése során azonban eltérést találtunk, a két esetben más volt a négy leginkább jellemző. Az esetforgalomban találtak (párkapcsolati-, családi- és iskolai problémák) megjelentek a felmérésben is, azonban hátrébb kerültek a 6., 8. és 9. helyekre. A felmérésben talált fő problémák pedig a bejövő problémák között a lista végén szerepelnek (vizsgadruk, stressz és anyagi gondok).

Egy lehetséges magyarázat erre az lehet, hogy bár egyes problémák nagyon is sok egyetemi hallgatót érintenek, mégsem okoznak akkora szenvedésnyomást, hogy azzal pszichológus szakemberhez vagy kortárs segítőhöz forduljanak. Egy másik lehetséges magyarázat pedig, hogy a hallgatók nem tartanak olyan jellegűeknek bizonyos problémákat, hogy azokon egy kortárs segítő vagy pszichológus segíteni tudna. Ezekben az esetekben két fontos következtetést vonhatunk le. Egyrészt más csatornákon keresztül is szükség lehet arra, hogy bizonyos nehézségekkel foglalkozzunk. Ezek lehetnek rendezvények, kiadványok vagy cikkek az adott témában, melyek a pszichológiai szempontokra hívnák fel a figyelmet. Másrészt, és ehhez szorosan kapcsolódóan, el kell tudjuk mondani a hallgatóknak, hogy lehet több helyzetben is személyesen segítséget kérni, hogy egy nehéz vizsgaidőszak során vagy akár anyagi nehézségek esetén is hasznos lehet egy kortárs segítővel vagy pszichológussal felvenni a kapcsolatot.

A vizsgálat korlátja a kényelmi mintavétel és a minták kis mérete, főleg az esetregisztrációs lapokból nyert adatok esetében. Emiatt statisztikai próbák elvégzésére nem adódott lehetőségünk. Az egyik kérdőívben szereplő item, mely úgy hangzott, hogy „elvesztettem a lelkesedésem”, mint az adatok feldolgozásánál kiderült, nem volt

egyértelmű. Ebből adódóan erre messzebb menő következtetéseket nem vontunk le. Végül az eseteírásokból csak mi végeztük el a problémakategóriákba sorolást, ami miatt feltételezhetünk némi torzítást. Erre reflektálva jövőbeni kutatások esetében érdemes lehet valamilyen kidolgozott kategóriarendszer mentén meghatározni a problémátípusokat (Benton és társai, 2003).

Az eredmények ugyanakkor rámutatnak a pszichológiával kapcsolatos ismeretterjesztés fontosságára. Ma is sok a tévhit a szakmával kapcsolatban, kevés hiteles információ van a hallgatók birtokában arról, hogy milyen problémák esetében segíthet a pszichológia, és ezt milyen módszerekkel teszi. Az életvezetési nehézségeknek mindenképpen megvan a lelki oldala, aminek a kortárs tanácsadóval vagy tanácsadó pszichológussal közösen utánajárva csökkenthető a pszichés szenvedés, és található hatékonyabb megküzdési mód. Az ismeretterjesztő munkában kiemelt szerephez juthatnak a különböző felsőoktatási intézményekben önkéntesen dolgozó kortárs segítők.

Irodalom

- ARNETT, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1, 68–73.
- BENTON, S. A., ROBERTSON, J. M., TSENG, W., NEWTON, F. B. & BENTON, S. L. (2003). Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 66–72.
- LISZNYAI S. (2003). Rossz közérzet a magyar universitasban. In Takács I. (szerk.) *Diáktanácsadás a felsőoktatásban*. 58–62. Budapest, FETA.
- PAP I. (2008). A segítségkérés okai. Bejövő problémák az ELTE PPK Életvezetési Tanácsadó 2006–2007-es esetforgalmában. In Puskás-Vajda, Zs. & Lisznyai S. (szerk.) *Pályautak*. 121–135. Budapest, FETA.
- SALOVEY, P. & D'ANDREA, V. J. (1984). A Survey of Campus Peer Counseling Activities. *Journal of American College Health*, 32, 262–265.
- SZENES M. & KATONA M. (2006). A kortárs segítés szerepe a diáktanácsadók működésében. In Lisznyai, S. & Puskás-Vajda, Zs. (szerk.) *A felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) első tíz éve*. 61–69. Budapest, FETA.



A jövő segítői: A kortárs segítői tapasztalat szerepe a szakmai identitás kialakulásában

A következőkben a FETA 2012. szeptember 14-én megrendezett Szakmai napján elhangzott előadás írott, kiegészített változatát közlöm. A konferencia a „Kortárs segítség kultúrája” címet viselte, s a kortárs segítség magyarországi körülményeit, hagyományait, kilátásait hivatott megvitatni. Az előadás célja az volt, hogy bemutatassa a kortárs segítők szakmai, jelen esetben pszichológusi identitásának fejlődését. A kortárs segítséssel kapcsolatban tapasztalataimat az ELTE Kortárs Segítő Csoportban szereztem, így a cikk során erről a csoportból említek példákat, illusztrációkat.

A kortárs segítség általános alapjai

A kortárs segítség hatásmechanizmusának alapját az szolgáltatja, hogy a segítői folyamat résztvevői ugyanahhoz a korosztályhoz tartoznak, így feltehetőleg hasonló élményanyaggal rendelkeznek az adott életszakaszra jellemző pszichológiai feladatokkal kapcsolatban. Ez adja az empátiás megértés és az aktív hallgatás bázisát, melyen keresztül megvalósul a segítő beszélgetés, s támasznyújtás (D’Andrea és Salovey, 1983). A kortárs segítők a paraprofessionális szférába tartoznak szakmai képzéseik és biztosított szupervíziójuk révén. A szakmai háttérrel általában egy szervezeti keret biztosítja, egy csoport, mely tevékenységét szakmai felügyelet alatt végzi. E szervezet idomul az adott környezet igényeihez, s ebből következően a segítség szintere meghatározza, a kortárs segítők módszereinek hangsúlyait, a segítség megvalósulásának formáit (Catwright, 2005).

A kortárs segítő csoport tagjaként végzett önkéntes munka öt tényezőn keresztül befolyásolja a későbbiekben segítőként elhelyezkedő szakemberek karrierpályáját, melyeket az erős tanulási környezet konstruktuma foglal össze (Lodewijks 1995, id. Meijers 1998). Az elmélet szerint az erős tanulási környezet funkcionális, jellemző helyzetei és körülményei a lehető legjobban hasonlítanak ahhoz, ami a jövőben, a szakma gyakorlása során elő fog fordulni. Életszerű abból a szempontból, hogy az egyén folyamatosan tisztában van az általa kitölthető keretekkel, kompetenciáinak mozgásterével. Ez a környezet facilitálja az interakciót a tanulók (jelen esetben kortárs segítők) illetve a szakmai felelősök között, így biztosítva a megfelelő bevonódást,

integrálódást. A szakmai vezetők, szupervízorok szerepe kiemelkedő abból a szempontból, hogy modellként szolgálnak a szakma művelésében, vezetik, s terelik a tanulókat a környezet által biztosított keretek között. Az erős tanulási környezet fejleszti az egyén tudását képességeivel kapcsolatban, hozzájárul a kompetenciák fejlődésének reflexiójához, s erősíti az énhatékonyság érzetének kialakulását. A kortárs segítő csoportok megfeleltethetők a fenti 5 szempontnak, amin keresztül markáns befolyást gyakorolnak a kortárs segítők fejlődésére. Az erős tanulási környezet meghatározó benyomással bír a tanulókra, megtapasztaltatja velük, hogy milyen együttműködni egy szakmai közösségben. Megtanítja őket leírni készségeik fejlődésének ívét, észlelni kompetenciáik határait, s azokon belül hatékonyan mozogni.

A szakmai identitás

„Mit jelent a szakmám az életemben? A szakmámon keresztül mit szeretnék jelenteni mások számára?” (Meijers, 1998) E két kérdés megválaszolásán keresztül jutunk el odáig, hogy megfogalmazzuk magunk számára a szakmai identitásunk velejét, ami a személyes identitás egy szerves része. E jelentések hálózata és struktúrája foglalja össze azt, hogy az egyén milyen módon köti tudatosan motivációját, érdeklődését, illetve kompetenciáit az általa elfogadható szakmai szerepekhez (Vondracek, 1992). A szakmával kapcsolatos önzonosság biztosítja az okság és a folytonosság érzetét a múltat, jelent, jövőt átívelő karrierpályán keresztül (Linde, 1993). Iránymutatással és jelentőséggel szolgál az egyén számára (Wijers és Meijers, 1996).

Az identitás a jelen szempontjából egy folyamatosan újraserkesztett élettörténet, maga a konstrukció folyamata és eredménye, mely során az egyén narratívákat alkotva hozza létre az elbeszélést (Erikson, 1959, Tengelyi, 1998). E történetek elbeszélése során a dinamikusan változó élmények asszimilálódnak a meglévő struktúrához, ezzel jelentést nyerve, s részét alkotva az egésznek, a szakmai identitásnak (Vondracek, 1992). Ez a történet, ahogy az egyén azonosítja magát az előzményekre alapozva egy speciális szakmával illetve karrierpályával (Ashfort, Harrison és Corley, 2008) egyrészt belső monológokon, másrészt interperszonális dialógusokon keresztül épül fel (Meijers, 1998). Az internális dialógusban az érzelmek dominálnak, célja az, hogy biztosítsa az identitás érzetét, mely hozzájárul ahhoz az érzéshez, hogy a személy jó úton halad a karrierjében. Az externális dialógus kogníció hangsúlyú, a jelentés, mint egy szociális konstruktum fogalmazódik meg, célja pedig az, hogy elfogadott és elfogadható szociális szerepeket határozzon meg. E második aspektus miatt a csoport szerepe kiemelkedő a kortárs segítségben, hiszen a tagok egymás történeteit hallgatva alakítják ki sajátjukat, illetve azt, amelyeket a csoport kollektíven fel tud fogni, ezáltal közös, csoportidentitást tud létrehozni.

A szakmai identitás kialakulása egy kortárs segítő történetén keresztül

Az ELTE Kortárs Segítő Csoportban a csatlakozás és az integrálódás hosszú folyamat, ami több mérföldkövön keresztül húzódik. A következőkben felvázolt „segítői életút” a csoport által kollektíven megfogalmazott narratíva, aminek használatával szoktuk jellemezni a csoport új tagjai számára a betölthető szerepek változását, az idő függvényében. Az életút kifejezés magába foglalja a fejlődés intenzív élményét, illetve az egyes mérföldkövek elérését.

A csatlakozók más-más háttérrel érkeznek a csoportba, eltérőek lehetnek koruk, végzettségeik, korábbi tapasztalataik szempontjából. A felvételt követően mindannyian ugyanazon a képzéssorozaton vesznek részt, ami megtanítja számukra a csoport működését, és a segítő beszélgetés alapjait. Az új kortárs segítőket ezt követően explorálják a csoport nyújtotta lehetőségeket, hogy mely projektekben tudnak részt venni, s hozzájuk melyik illeszkedik a leginkább. Felvételüktől számított következő félévben vállalhatnak ügyeletet, ami egy információ szolgáltató fórum a hallgatók számára. Egy éves tagság után érnek el olyan képzettséget a kortárs segítőket, amikor alkalmassá válnak a segítő beszélgetés végzésére, így vállalhatnak klienst. Az első kliens fontos fordulópont, hiszen sajátélményű tapasztalatot jelent önmaguk segítőként való megélésében. Az első segítői folyamat során sajátítják el a dokumentációk vezetésének egy fontos szeletét. A kortárs segítőket munkája folyamatos ellenőrzés mellett folyik, a szupervízióban való részvétel, az egyéni, illetve a csoportos is egyaránt kötelező számukra. A szupervízió a szakmaiság egyik sarokköve, mely során a segítőket elsajátítják a szakmai kommunikáció normáit, ahogy egy klienssel folytatott munkáról be kell számolni, illetve megtapasztalják a csoport támogatását egy-egy ilyen tanácsadói folyamatban. A másik a tréningek sorozata, aminek két különböző fajtája van. Az egyik az úgynevezett „külső” képzés, ami gyakran egy módszerspecifikus betekintés gyakorló szakemberek által ismertette. A „belső” képzést a csoport kiválasztott tagjai tervezik, szervezik és valósítják meg a jelzett szükségletek alapján. E belső körbe tartozás markáns megerősítés a csoport felől, mely elismeri a képzők tapasztaltságát és tudását, emiatt fontos fejlődési mérföldkö a Kortárs életúton. Az egyetemi diploma megszerzése jelenti a csoporttól való búcsúzást, az életút befejezését a kortárs segítésben.

Az idő elteltével az újoncok a képzések és a tevékenység hatására tapasztalt segítőkké válnak, akik kiválasztják a csoport következő tagjait. A csatlakozáskor megélik a kiválasztottság érzését, ami átalakul kiválasztóvá, s annak felelősségévé. A segítőket minél több időt töltenek a csoportban, annál inkább részt vesznek a csoport hagyományainak formálásában, továbbvitelében, illetve több lehetőségük van arra, hogy személyes segítői narratíváikat megosszák a többi taggal, így egy közös, kollektíven

elfogadott kortárs segítői identitást hozva létre. A csoporttól és a kliensektől származó visszajelzések tükröt tartanak a kortárs segítő felé, aki ezáltal és az önismereti munka által kidolgozhatja saját szakmai, segítő identitását, s reflektálhat kompetenciái, készségei fejlődésére.

Diszkusszió: Szakmai identitás fontossága

A jól kidolgozott szakmai identitás arról biztosítja a segítőt, hogy múltja, jelene és jövője van a szakmának, amit végez, s meg van annak a megfogalmazott oka, ami miatt ő ezt választotta. Az okság és a folytonosság megélése egy erős intrinzik motivációs bázist nyújt a segítő számára szakmája folytatásának érdekében. A pozitív visszajelzések megerősítik abban a segítőt, hogy van egyfajta egyezés az általa választott szakma és a személyisége között, ami arra sarkallja, hogy a jövőben keresse a szakma a Kortárs Segítő Csoportban megtapasztalt módon való gyakorlásának lehetőségét. A kompetenciahatárok észlelésének folyamatos biztosítottsága rávezeti a segítőt arra, hogy megállás nélkül monitorozza készségei, kompetenciái fejlődését, azáltal biztosítva azt, hogy a segítő szolgáltatást a lehető legmagasabb szinten tudja nyújtani.

Az ELTE Kortárs Segítő Csoportban végzett tevékenység és eltöltött idő hozzájárul ahhoz, hogy a pszichológushallgatók, akik kortárs segítők is, megtapasztalhassák magukat a segítői szerepben, s a csoport és a kliensek visszajelzései cizellálhassák az erről alkotott elképzelést. A különböző kortárs segítői fórumok, találkozók lehetőséget nyújtanak arra, hogy a tagok megoszthassák egymással tapasztalataikat, élményeiket, így konstruálva egy közös kortárs segítői szerepet. A csoport narratíváinak kialakulásában fontos szerepet játszik a régi, „senior” tagok és az új, kevésbé tapasztalt tagok közti kommunikáció, mely során átadódnak a csoport történetei, biztosítva annak kontinuitását, ami fontos tényező a csoportidentitás létrejöttének szempontjából. Az újabb tagok mintát is látnak a csoportban arra, hogy a senior tagok milyen tapasztalatot hogyan súlyoznak, milyen más élménnyel kötnek össze saját segítői útjuk alakulása során.

A Kortárs Segítő Csoportban szerzett tapasztalat tehát egy erős tanulási környezetben fejleszti a segítőket, befolyásolva kompetenciáik reflexiójának fejlődését, erősítve segítői identitásukat, ami hozzájárul ahhoz, hogy a csoportot elhagyván a munkaerőpiacra lépve pozitív megerősítésekkel felvértezve állják meg a helyüket. A tanulmányokkal egységben, a kortárs segítői tapasztalat beépül a szakmai identitásba, így elősegítve az átmenetet a paraprofessionális szint és a „felnőtti” professzionális között.

Irodalom

- ASHFORTH, B. E., HARRISON, S. H., & CORLEY, K. G. (2008). Identification in organizations: An examination of four fundamental questions. *Journal of Management*, 34, 325–374.
- CARTWRIGHT, N. (2005). Setting up and Sustaining Peer Support Systems in a Range of Schools over 20 Years. *Pastoral Care in Education*, 23, 45–50.
- D'ANDREA V. J. & SALOVEY P. (1983). *Peer Counseling Skills and Perspectives*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books Inc.
- LINDE, C. (1993). *Life stories. The creation of coherence*. New York: Oxford University Press.
- LODEWIJKS, J. (1995). Leren in en buiten de school; op weg naar krachtige leeromgevingen. In R. Verwayen-Leijh & F. Studulski (red.), *De leerling en zijn zaak* (pp. 21–57). Utrecht: Adviesraad voor het Onderwijs.
- MEIJERS F. (1998). The development of a career identity, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 20, 191–207.
- TENGELYI L. (1998). *Élettörténet és sorseseemény*, Atlantisz Kiadó, Budapest.
- VONDRACEK, F. W. (1992). The construct of identity and its use in career theory and research. *Career Development Quarterly* 41, 130–144.
- WIJERS, G. & MEIJERS, F. (1996). Careers guidance in the knowledge society. *British Journal of Guidance and Counselling* 24(2): 209–222.



A kortárs segítés nemzetközi trendjei – Négy európai program bemutatása és összehasonlítása

Bevezetés

A kortárs segítés módjai a különböző országokban eltérő módon vertek gyökeret, ami mégis közösséggé formál bennünket azok az általános filozófiák, amik mindannyiunk irányelvei és a közös hozzáállásunk, amit megérez hallgatótársunk, amikor leül velünk beszélgetni. Cikkünkben törekedtünk arra, hogy aktuális adatokkal szolgáljunk 4 különböző egyetem kortárs segítői világáról, hogy egységünket tudjuk erősíteni a különböző intézményekbe való betekintéssel.

Svédország – University of Gothenburg (Gillo, 2009)

A göteborgi egyetemen működő kortárs segítő program a dél-afrikai Nelson Mandela Metropolitan University-vel való együttműködésben valósult meg, aminek első fázisa 2003 és 2005 között, második fázisa pedig 2006 és 2009 között zajlott.

A Hallgató Hallgatóval találkozik (Student meets Student) elnevezésű kortárs segítői program küldetése az, hogy egy dinamikus, jól integrált támogatási rendszer révén nyújtson támogatást diáktól diáknak, segítse az újonnan felvett hallgatók szociális, érzelmi és akadémiai beilleszkedését az egyetemen, illetve elősegítse a jóllét fejlődését az egész diákpopulációban.

A kortárs segítő csoport tagjai részt vesznek egy szükségletalapú, célorientált, tapasztalati készségeket fejlesztő tréningen, amit egy képzett tréner nyújt számukra. Tevékenységüket önkéntesen látják el, bár speciális esetekben időnként kapnak bizonyos jutalmakat, előnyöket. Minden csoporttag munkáját elismerik egy hivatalos, az egyetem által kiállított oklevéllel, ami tanúbizonyságot tesz az elvégzett feladatokról.

A tagok toborzása e-mailes megkeresésen keresztül zajlik, illetve a tanácsadók, a kar személyzete, és az idősebb kortárs segítők személyesen tudnak ajánlani újoncokat. Az egyetem bármely szakáról jelentkezhetnek diákok, akiknek a kiválasztás első lépéseként, ki kell tölteniük az érdeklődési formanyomtatványt, be kell küldeniük egy motivációs levelet az önéletrajzukkal mellékelve, ami bemutatja a korábbi segítői

tapasztalataikat. Ezek alapján a megfelelt diákokat meghívják egy egyéni interjúra. A felvételi döntést előre meghatározott kritériumok határozzák meg, legfőképp a rendelkezésre álló szabadidő és a kortárs segítsérről alkotott elképzelések. Az egyetemen nyújtott akadémiai teljesítményt is figyelembe veszik, annak érdekében, hogy olyan hallgatókat válasszanak ki, akik nem veszélyeztetik az intézmény akadémiai jó hírét, viszont az alacsonyabb teljesítmény nem jelent kizáró tényezőt.

A csoport minden tagja részt vesz az alapképzésen, amit képzett kortárs trénernek tartanak. A foglalkozások a tapasztalati tanulási modellen keresztül (experimental learning cycle, Carr és Owl, 2012) segítik elsajátítani a kortárs támogatás alapkészségeit, mint az empátiás figyelmet, a visszajelzést, a kérdezést, a problémamegoldó és a döntési készséget. A tapasztalati tanulási modell azt a folyamatot írja le, ahogy szerepjátékokon, praktikus házi feladatokon keresztül a kortárs segítők konkrét élményeket szereznek a tréningben, illetve korábbiakat is felidéznek, amikkel kapcsolatban a reflexiós szakaszban gondolatokat, érzéseket, megfigyeléseket fogalmaznak meg. Ezt követően történik a tanulságok megfogalmazása, ezek összekötése az elmélettel, s a megfelelő összehasonlítások elvégzése. Az utolsó szakasz a cselekvés, hogy a korábban megtapasztaltakat hogyan lehet kamatoztatni a gyakorlatban. Mivel ez további konkrét élményekkel szolgál, a tanulási kör gerjeszti önmagát. A tréning feladatait, tanulságait a kortárs segítők saját portfóliójukban regisztrálják, ami elősegíti a kompetenciák nyomon követését, illetve ezek integrálódását a segítők eszköztárába. A portfólió, mint eszköz hozzájárul ahhoz, hogy magabiztos, képzett segítők szülessenek, akik képesek felelősséget vállalni saját folyamatos tanulásukért és fejlődésükért. Az alapozó tréninget további tréningek követik, amik újabb készségekkel bővítik a kortárs segítség repertoárját. Választható témákat ajánlanak fel, mint például az akadémiai tanulás támogatása, az etnikai diverzitás kezelése, jóllét erősítése.

A kortárs segítők munkájukat folyamatos szupervízió alatt végzik. Egyéni segítő beszélgetésre várják a hallgatókat e-mail-es bejelentkezéssel, illetve különböző programokat szerveznek számukra. Összekötő kapcsolatot jelentenek a professzionális stábbal. A diákokkal folyó tevékenység során a kapcsolat építésére, a vezetésre, és a személyes fejlődésre helyezik a hangsúlyt. Az egyetem különböző karain megtalálhatóak.

A program értékelése három szinten zajlik. A folyamatértékelés során azt határozzák meg, hogy a képzések teljesítették-e kitűzött célokat. Olyan információkat dolgoz fel, amik a szervezési feladatokkal kapcsolatosak, a kortárs segítők által nyújtott szolgáltatások számával, a képzések számával és hosszával stb. A hatásértékelés a program hatékonyságát vizsgálja azok körében, akik igénybe vették a kortárssegítést, illetve természetesen a segítők körében is. Általában kvalitatív eszközökkel (fókuszcsoport, interjú, nyitott kérdések) kutatja a segítettek attitűd, készség, viselkedésbeli változásait. Felvetették azt a kérdést is, hogy hosszútávon

milyen változások mennek végbe a segítőkben a segítői tapasztalat hatására. Azt tapasztalták, hogy a kortárs segítők nagyobb arányban tudnak elhelyezkedni, fejlődtek vezetési készségeik, illetve kisebb egészségügyi rizikó éri őket.

Görögország – University of Athens

Az Athen-i egyetemen működő kortárs segítő csoport a Diáktanácsadó Központ-hoz tartozik és 1995 óta áll fent. A mintegy 17 éves múltú visszatekintő kortárssegítés kizárólag önkéntes alapokon működik. A munkában pszichológus-hallgatók és két pszichológus vesz részt, de PhD hallgatók is segítenek speciális esetekben. A fő célcsoportjuk az egyetem hallgatói. 2008 óta viszont az internetes diáktanácsadással bővült segítői módszerük, amire naponta több száz komment érkezik a hallgatóktól. Az irodájuk hetente kétszer tart ügyeletet összesen hat órában (Malikiosi-Loizos, 2011).

A központ általános filozófiája az, hogy a diákok társaiknak leginkább a megértő és barátságos légkörű hallgatással tudnak segíteni. A kortárs segítés azt a természetes hajlandóságot fejezi ki, hogy együttműködő módon cselekedjünk és segítsük egymást. A cél az önbizalom növelése és az önmagukról való tudás elmélyítése az érzelmi támogatáson keresztül, hogy elősegítse az egyetemhez való elkötelezettségüket és megkönnyítse diákéletüket. Ezen kívül, megfelelő információval lássák el a kurzusokról és külföldi lehetőségekről érdeklődőket.

A csoport széleskörűen kommunikál és reklámozza magát a hallgatók körében: pl. az elsőéves hallgatókat köszöntik, informális konferenciákat tartanak a diákságot érintő fő témákról. PhD-hallgatók is bekapcsolódnak a munkába kis csoportos kurzusok tartásával az önbizalom erősítéséről, aszertivitásról, traumatikus események feldolgozásáról, hivatásról, kommunikációs készségek fejlesztéséről. A központ számos brossurát adott ki a fent említett témákban, ami számos információt és ötletet tartalmaz az önbizalom, önismeret elmélyítésére, kurzusválasztásokra, jövőbeli tervekre konkrét belföldi és külföldi tanulmányi lehetőségekre egyaránt.

A legtöbb hallgató, aki felkeresi a központot, elsőéves hallgató és elsősorban a kurzusválasztás miatt kér tanácsot, kisebb hányaduk jön azért, mert szeretne valakivel beszélni személyes problémáiról, többnyire tanulmányi nehézségekkel, vizsgaszorongással, időbeosztás és motiváció hiányával, vagy tanulási kérdésekkel fordulnak hozzájuk.

Egyesült Királyság – Oxford University

Oxfordban 1991 óta létezik a Kortárs Segítő Központ, ami minden évben 17 tréninget tart kortárs segítő kiképzésére, egy tréningorozaton pedig 12 diák vesz részt. Tehát 17 csoportnyi kortárs segítő dolgozik egyszerre és félévenként 4 csoportos szupervízióon vesz részt a képzések mellett (Oxfordban 3 szemeszter van évenként). Így megközelítőleg 350 kortárs segítő aktív egy időben (Ford, 2011).

A csoport minden trénere rendelkezik szociális segítői, tanácsadói múlttal, és szociális munkás vagy pszichológus diplomával, de mindenképpen fontos hogy tanácsadói tapasztalattal rendelkezzen az illető. A képzéshez egy kézikönyvet használnak, melynek címe: Kortárs segítés főiskolákon és egyetemeken. Ez a kötet tíz háromórás strukturált képzést tartalmaz, de ezt nemcsak az Egyesült Királyságban, hanem Észtországban is alkalmazzák a kiképzők, mert könnyen adoptálható a különböző kultúrákhoz (Ford, Kasesalk és Niinep, 2011).

A képzés 30 órás, és arra összpontosít, hogy számos támogatási és kommunikációs készséget sajátíthasson el a hallgató, amivel segítheti társait, hogy számukra fontos dolgokat végig gondoljanak, és nem-ítélkező módon beszélgessenek a segítséget kérővel. A képzés a diákokat széles körű készségekkel látja el, hogyan figyeljenek, kapcsolódjanak másokhoz, illetve serkentsék a hozzájuk fordulókat az életüket befolyásoló fontos tényezők, események végiggondolására. Ennek a gondolkodásmódnak a továbbadása elősegíti a gondolkodás függetlenné válását, és megtanulhatják, hogy felelősséget vállaljanak a döntéseikért és ezzel együtt elgondolkodhatnak önmagukról: hogyan illeszkednek és lesznek részei a tágabb közösségeknek, amelyekben élnek. További készségfejlesztési területek az időgazdálkodás, a saját határok megtalálása, amik fontosak az önismeret szempontjából nemcsak az egyetemeken, hanem a jövőbeli kapcsolatok és karrier lehetőségek területén is.

Oxfordban a Központ vezetője egyben a csoport irányítója is, viszont a diákok szabadon dönthetnek arról, hogyan reklámozzák magukat és programjaikat, annak érdekében, hogy találkozzanak a többi hallgatóval és egy elsődleges ismeretség után már könnyebben tudnak személyes segítséget nyújtani. A reklámozás elengedhetetlen kelléke a kapcsolatok építésének és annak, hogy felhívják a figyelmet a kortárs segítés lehetőségeire. Szerveznek ismerkedési alkalmakat elsőéves diákoknak, tea-eszteket, filmklubokat, stresszkezelő és relaxációs programokat, valamint speciális kiegészítő, felkészítő alkalmakat vizsgázó diáktársaiknak.

A képzett hallgatók a 30 órás tréning és két szupervízióval eltöltött félév után (ez összesen egy év) oklevelet kapnak a program végeztével, de van lehetőségük arra, hogy továbbfolytassák munkájukat. Ezen kívül fontos hangsúlyt fektetnek arra, hogy a kortárs segítői tevékenységek eredményeiről egy önkéntes beszámoljon az egyetemi Jóléti Bizottságnak.

Magyarország – Eötvös Loránd Tudományegyetem

Ebben a részben az összehasonlítás kedvéért röviden bemutatjuk a csoportot (lásd bővebben jelen kötetben Dóka, 2012).

Az ELTE Kortárs Segítő Csoport mintegy 20 éves fennállása óta az ELTE Diáktanácsadó Központjához tartozik és kizárólag pszichológus-hallgatókból álló önkéntes szerveződés. Küldetésünknek tartjuk hallgatótársaink életének megkönnyítését a segítő beszélgetésen keresztül, közösségek szervezését, illetve a pszichológiai kultúra terjesztését az egyetemen.

Programjaink elsősorban ELTE-s hallgatóknak szólnak, tartunk filmklubot, Identity (önismerettel foglalkozó) társasjátékot, amik olyan informális alkalmak, ahol a hallgatók találkozhatnak velünk. Ezen kívül, az ELTE hat különböző karán tartunk ügyeletet, diáktársainknak megközelítőleg 30 órában van lehetőségük személyes kapcsolatfelvételre. Emellett e-mail-ben is megkereshetnek bennünket.

A csoport belső működését a közösségünk által megválasztott két koordinátor irányítja, akik szintén diákok és feladatuk átlátni egy félév teendőit, szervezni, strukturálni a különböző projekteket, képviselni a csoportot és gondozni a dokumentációkat. A csoport fő döntési szerve a közgyűlés, aminek határozatait közös megbeszélés előzi meg. Szakmai vezetőnkhez a csoport bármely tagja fordulhat tanácsért az egyéni szupervíziós alkalmakon, a koordinátorok folyamatos konzultációt tartanak fent vele, viszont a csoport belső ügyeinek szervezésének tekintetében önálló.

A kiválasztás több részből tevődik. A jelentkezőket egy csoportos interjú során kérdezzük meg korábbi tapasztalataikról, elfoglaltságaikról, illetve, hogy mit tudnak hozzátenni a csoport tevékenységéhez. Külön hangsúlyt fektetünk a csatlakozási motiváció feltérképezésére, amit a jelentkezők egy motivációs alkotás elkészítésével mutatnak be. Az újonnan felvett tagok egy 30 órás tréningorozaton vesznek részt, amely során az alapvető készségeket sajátítják el a segítő beszélgetéshez, a kiképzők a csoport tapasztaltabb tagjai közül kerülnek ki. A szakmai készségek mellett modellezzük a csoport belső működésének elveit, gyakorlatait, ami ahhoz járul hozzá, hogy a csatlakozott tagok gyorsabban részt tudjanak venni, integrálódni tudjanak a csoportba. Szakmai vezetőnk, Murányi Irén, aki a Diáktanácsadó vezetője, szintén továbbképzzi az újakat tanácsadói alapkészségek, szakmai szocializáció és etikus viselkedés tekintetében. Minden félévben 3 képzést tart a csoportunk, amelyet a megbízott tagjaink vezetnek, illetve egy képzést egy meghívott előadó tart (Takács és Gerencsér, 2011).

2012-ben már második éve szerveztünk a FETA-val együttműködésben szakmai napot, ahol helyet kapott a kortárs segítség és sikerült kutatásainkról is beszámolni. A csoport egy-két éves törekvése, hogy tevékenységét dokumentálja, illetve kutassa. Született egy felmérés arról, hogy miben kér és kap segítséget a csoporthoz forduló hallgató, illetve mit gondolnak a diákok egy általános huszonévest érintő problé-

mákról (Dóka, 2012). Az eredmények arra mutatnak rá, hogy van egyfajta probléma rendszer (anyagi, egyetemi gondok) a diákok fejében, hogy mi érinti őket széleskörűen, mégsem ezzel fordulnak a kortárs segítőkhez, inkább kerül előtérbe az, hogy milyen problémák kompatibilisek ezzel a szolgáltatással. Ez azt mutatja, hogy a hallgatók kezdenek ráérezni arra, hogy milyen témákban segíthetnek a kortárs segítők, ami a pszichológiai kultúráról való tudás terjedését jelzi.

Konklúzió

A felsorolt egyetemekkel ízelítőt kívántunk nyújtani a kortárs segítség széles repertóriumából. A különböző intézmények eltérő erősségekkel rendelkeznek.

A kortárs tanácsadás formái között az egyéni és csoportos foglalkozás dominál. Az athéni egyetem egyik sajátossága, hogy a hallgatók az interneten keresztül, anonim módon is kommunikálhatnak a segítővel, így elősegítve, hogy szinte rögtön, még aznap valaki válaszol kérdéseikre. Oxfordban találtuk eddig a legnagyobb számú kortárs segítő, így könnyebben tudják elérni reklámokkal, ügyeleti időpontokkal ellátni a hallgatói közönséget.

Svédországban és az Egyesült Királyságban oklevelet kapnak az önkéntesek munkájukról és képzettségükről, ami fontos elismerést jelent segítségükről.

Az újonnan felvett tagok mind a négy csoportban hasonló képzést kapnak a kortárs segítség alapjairól, különbséget abban találtunk, hogy mi alapján állítják össze a tréning tervét, illetve ki a tréner személye. Athénben, Oxfordban, és Göteborgban képzettséggel rendelkező professzionális személyek, akik kézikönyvek alapján építik fel a segítő képzését. Budapesten, az ELTE Kortárs Segítő Csoportban az alapképzés két részre bontható, egyik részét szakmai vezetőnk látja el, a másikat a csoport tapasztaltabb tagjai. A képzés tematikája a korábbi képzések során felhalmozódott tapasztalon alapul, mely utólag megvizsgálva egyezik a szakirodalom irányelveivel.

Minden ország kortárs segítő csoportjának megvan a maga jellegzetessége, erőssége, amit a többi csoport átélhet, így gazdagítva saját programját. Az athéni csoport rendkívül széleskörű szolgáltatásokat nyújt, több egyetemi életterületet érint, így elérési küszöbe még alacsonyabb a diákok számára, ebből is következik, hogy sokan veszik igénybe. Az oxfordi program rengeteg hallgatót bevon a segítő közé, így nagy humán erőforrással rendelkezik, hogy az egyetem diákjait elérje. Magas fokú dokumentáltsággal bír, jól kezeli a különböző kultúrák jelenlétét, illetve külön kiemelő az oxfordi tapasztalatok transzferálhatósága, alkalmazhatósága más kultúrákban. A svéd kortárs tevékenység magas szinten támaszkodik az elméleti háttérre, tréningjei világosan átláthatóak és sokrétűek. A kortárs segítő szintén több karon megtalálhatóak, a képzések svéd és angol nyelven is folynak, így elérhetővé téve a szolgáltatásokat

külföldi diákok számára is. Bár mind a négy csoportban megjelent a kortárs segítői munka értékelésének, kutatásának igénye, a göteborgi egyetem értékelési rendszere a legkifinomultabb, követve az általános projektmenedzsment alapelveit. Az ELTE Kortárs Segítő Csoport egyik különlegessége autonómiájában rejlik, ami hosszútávon fenntartja a tagok motiváltságát, s hozzájárul ahhoz, hogy magukénak érezzék a csoport küldetését. A másik pedig az, hogy a segítő beszélgetésből kifolyólag, a magas színvonal nyújtásának érdekében kizárólag pszichológushallgatók a tagjai, ami erősíti a csoport homogenitását. A többi csoportban nem kötött, hogy a tagok milyen szakon tanulnak, mely egyetemi képzésben vesznek részt.

A kortárs segítői mozgalmak nem hiába elterjedtek a világ számos egyetemén, a különböző országok saját kulturális sajátosságaikkal egészítik ki ezt a segítői formát. Az eltérő kortárs segítői központokba való bepillantásból ötleteket tudunk meríteni hogy a saját kortárs csoportunk arculatának megőrzésével tudjuk építeni saját kortárságunkat.

Fontos kiemelnünk azt a tendenciát, hogy az említett négy egyetem folyamatosan kutatja a kortárs segítséget és konferenciákat szervez. Évente pedig egyszer nemzetközi konferencián zajlik a párbeszéd, ami fontos motorja a fejlesztésnek.

Az egyetemes kortárs szellem közösségi és egyedi szinten is működik. Hatalmas élmény egy önkéntes csoportban tudni azt, hogy mindenki a közösségért van itt, és egy problémán dolgozva valami új születik. A belső motiváció kölcsönös serkentése az alapja a kortárs segítségnek. A csoport képes motiválni az egyént és az illető viselkedése visszahat a közösségre. A kortárs segítői tapasztalat megélése fontos abból a szempontból is, hogy elősegíti a tagok segítői identitásának formálódását, s hozzájárul ahhoz, hogy a későbbiekben ezen a pályán helyezkedjenek el (Gerencsér, 2012).

Reméljük a cikkünkben merített ötletbőség is elősegíti a fejlődést.

Irodalom

- CARR R. & OWL G. (2012). The Peer Helper Trainer Experiential Learning Cycle, Peer Counsellor Journal, 12.2, letöltve:2012.10.26. URL: <http://www.peer.ca/PCJ12.2EXP.html>
- DÓKA Á. (2012). *Miben kap, és miben kér egy hallgató segítséget?* Konferencia előadás, FETA Szakmai nap, Budapest. http://www.feta.hu/sites/default/files/doka_adam_-_segitsegkeres.pdf
- FORD A. (2011). *International Peer Support Network, Scheme Profil at the University of Oxford Peer Support Programme*, Oxford University Counselling Service.
- FORD A., KASESALK M. & NIINEP I., (2011). *Reflections on our experiences of the peer support training for trainers in Estonia*. Konferencia előadás, Athén.
- GERENCSÉR D. (2012). *A jövő segítői: A kortárs segítői tapasztalat szerepe a szakmai identitás kialakulásában*. Konferencia előadás, FETA Szakmai nap, Budapest http://www.feta.hu/sites/default/files/gerencser_dora_-_szakmai_identitas.pdf
- GERENCSÉR D. & TAKÁCS R. (2011). Peer Spirit: Beszámoló a 4th Annual Peer Counselling Symposiumról. In Puskás-Vajda Zs Lisznyai Sándor (szerk.). *Ifjúságkutatás és Tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai*. Budapest: FETA könyvek 6.
- GILLO C. (2009). *Student meets Student*, The Peer Help Programme at the University of Gothenburg. letöltve: 2012.10.14: URL: http://www.utbildning.gu.se/digitalAssets/1280/1280672_PH.GU_doc.draft_2006-2009.pdf
- MALIKIOSI-LOIZOS M. (2011). *The Peer Counselling Centre at the University of Athens*. Konferencia előadás, Athén.
- TAKÁCS R. & GERENCSÉR D. (2011). *The training system of the peer counselling group of ELTE*. Konferencia előadás, Athén.

Szupervízió a pszichológiai tanácsadásban. A kortárs segítés mint szakmai gyakorlat

Bevezetés

A pszichológusok szakmai gyakorlatának egy fontos eleme a korai kompetenciafejlesztés. Sajnos Magyarországon a szakmai hagyományok nem nagyon kedveznek a korai tapasztalatszerzésnek, ugyanakkor öröndetes impulzust jelent ennek kialakulásában az európai rendszerekhez való csatlakozás, különös tekintettel az Europsy, azaz az Európai Pszichológus Diploma rendszerére, amely előírja a tapasztalatok integrációját mind az ötéves, MA képzés ideje alatt (internship), mind egyéves diploma utáni szakmai gyakorlat formájában (Lisznai, 2005).

A kortárs segítéshez kapcsolódó szupervízió sajátosságait az ELTE Kortárs Segítő Csoport példáján keresztül tárgyalom. Az ELTE Kortárs Segítő Csoport az ELTE-n már 2004-től mint sikeres internship-modell mutatkozott be. Egy ilyen szakmai gyakorlatszerzésnek szükséges feltétele az állandó és szigorú szupervíziós, szakmai gyakorlat-felügyelet. Ennek a munkának a kereteivel, néhány szakmai alapelvvel és egy esetbemutatással szeretnénk bemutatni a Kortárs Segítés, mint szakmai gyakorlati lehetőség szupervíziós szisztémáját.

A szupervíziós csoport és az első esetvezetések keretei

A szupervíziós csoportok jelentősége abban áll, hogy az egyetemi mentálhigiénés tanácsadásban legaktívabban részt vevő ELTE Kortárs Segítő Csoport teljes értékű szakmai tevékenységet csupán szakmai szupervízió mellett vihet. Miután a legtöbb esetben ez azt jelenti, hogy a fiatalok számára ezek az első önálló lépések a pszichológiai tanácsadásban és általában a segítő kapcsolatok területén, ezért fontosnak tartjuk a szupervíziós alkalmakat felhasználni arra is, hogy integráljuk az egyetemi képzés anyagát, és segítsünk a hallgatóknak egy olyan modell kialakításában, amelyben a későbbiek során saját maguk is képesek lesznek az elméleti, önismereti és gyakorlati tapasztalatok integrációjára.

A szupervíziós képzés során a Központ fiatal munkatársainak, kortárs segítőinek szakmai fejlődését segítjük egy önismereti alapú szupervíziós csoportmódszer segít-

ségével, amely az első esetvezetések tanulságait elemzi és összegzi egy dramatikus sharing-esetprezentációs keretben.

Ez annyit jelent, hogy egy esetprezentációt, bemutatást különböző visszajelző szakaszokra bontunk, amelyben különböző sharingek, azaz megosztások jelennek meg, engedélyezettek a szupervízor által.

Az alkalmak során az alábbi speciális tematikákat érintettük:

- a depresszió, hangulatzavarok és a pszichológiai tanácsadás;
- a kapcsolati problémák a tanácsadó helyzetben;
- egyetemre jutás speciális kulturális környezetből – kulturális sokk az egyetemen;
- az egyetemi bevalás, mint a kortárs csoportban való szerepvállalás sikeressége.

A csoportokban a munkát a szupervíziós csoportok megszokott három-lépcsős rendszerében végeztük:

- a) Referátum – az előző alkalom tematikus pontjairól.
- b) Esetprezentáció - problémafelvetés;
- c) A csoport-visszajelzés (a prezentációt végző, mint megfigyelő, a pszichodráma sharing- körhöz, azaz a sajátélmények megjelenítéséhez hasonlóan);
- d) A felvetett szempontok összefoglalása;
- e) A prezentációt végzők visszajelzése;
- f) Zárókör;
- g) Új tematikus pont kijelölése – a következő alkalom esetbemutatásának kijelölése.

A tanulságokat összegyűjtve a referátumok és az esetbemutatások a kortárs szakmai képzés rendszerébe integrálhatók.

A kliensek, a pszichológiai tanácsadás és a kortárs tanácsadás

A kortárs tanácsadásnak ebben a tanulmányban csupán egy szegmensét vizsgáljuk: a szakmai gyakorlatban résztvevő kortárs segítőkét, akik a pszichológiai tanácsadást szupervízió mellett végzik.

Az ELTE Kortárs Segítő csoportjának – és valószínűleg így van ez más egyetemen is – ez a szegmens csak egy része, hisz a kortárs segítők nagyon sokrétű tevékenységet végeznek, szakmai programokat terveznek és végeznek az egyetem keretein belül. Ez a szakmai gyakorlati tevékenység természetesen komoly előképzettséget, belső kiválasztást is igényel, ez mind a kortárs segítség rendszerén belül, belső képzésekkel, mind az egyetemi Tanácsadás MA képzések keretén belül, azaz az ötéves pszichológus-képzés végén valósul meg. Ez az előzetes képzési szisztéma amiatt is fontos, mert egy egyetemi tanácsadó kliensköre sajátos eloszlást mutat, klinikai mélységű

problémákat kell autonóm kliens-pozícióban, rövid dinamikus konzultációs keretben megoldani. Néhány adat és rövid jellemzés erről a rendszerről megvilágíthatja a szupervíziós munka kontextusát.

A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület évek óta kutatja egyetemisták és főiskolások, valamint a kortárs fiatalok mentálhigiénés állapotát, egészségmagatartását, megküzdési stratégiáit, a pszichés problémák konceptualizációját, a segítségnyújtás iránti igényeit és attitűdjeit, a kompetenciák és élet-készségek, az autonómia beépülését és megszilárdulását.

Ez a „screening” (például Lisznyai, Ritoók, Vajda és Monostori, 1999, Perczel, Lisznyai és Kiss, 2003, Kiss és Lisznyai, 2004, Lisznyai, 2006) hasonló metodológiai bázison, egymásra épülő kérdésfelvetésekkel igyekezett megrajzolni ezen változók térképét és viszonyait a magyar felsőoktatásban.

A kritikus mentálhigiénés állapottal jellemezhető hallgatók száma a kutatások alapján hozzávetőlegesen 7-8%-a a hallgatói összlétszámnak, ami egy 30 ezres nagy egyetemen hozzávetőleg 2000 főt jelent.

A kutatások szerint ezen fiatalok kicsit több mint fele nő, hátrányos szocioökonomiai státuszú, általában nehéz családi körülmények között élnek, és halmozottan hátrányos helyzetűek. A kutatások részletezik ezen hátrányok típusait, amelyek veszélyeztető tényezők komoly mentálhigiénés problémák kialakulására:

- faluból, kisvárosból bejárók, kollégiumban élők,
- alacsony szocioökonomiai státuszúak,
- kisebbségek képviselői,
- családi problémákkal küzdenek, az eredetű családjukban előfordultak mentálhigiénés problémák és/vagy alkohol-visszaélés.

Ezek a háttérváltozók természetesen változnak, újabb eredményeink szerint például fontos háttértényező a szociális integráció és a karrier-perspektívák bizonytalansága, amely eredményeképpen megjelenik egy „kapunyitási pániknak” elnevezett jelenség, illetve a korai, hallgatói kiégés jelensége.

Ez utóbbi például olyan állapot, amely a 2000-es évek előtt elsősorban az életközépi szakaszban volt jellemző, azaz 40 éves kor körül léptek fel az érzelmi kimerülés, megfáradás, kiégés, önértékelés hirtelen csökkenésének jelenségei. Ma ez a depressziószerű krónikus állapot megérinti a fiatal felnőtteket is, és úgy tűnik, az alapvetően pozitív jelenséggént értelmezett „kitolódott felnőttkor” Magyarországon inkább egy krízis-veszélyeztetett élethelyzetet jelent 25–26 éves kor körül.

A fiatalok ebben a helyzetben a tanácsadó pszichológiai szakszolgáltatásokat keresik, személyközpontú, nem klinikai jellegű segítséget igényelnek, és még ebben az esetben is nagyon érzékenyek a hitelesség-kritériumokra: könnyen kiesnek a szolgáltatások rendszeréből, hasonlóan ahhoz, ahogy a pályakezdők nehezen regisztrálnak munkanélkülinek, elutasítják a pszichés alapú címkézést is.

Az újabb vizsgálatok is megerősítik az évek óta végzett mentálhigiénés felmérések tapasztalatait (Lisznyai, Vida és Németh, 2011). Ezek szerint a fiatalok nagymértékben krízis-érzékeny korosztály, amelyben a depressziós tünetekkel és szorongással mért mentálhigiénés állapot 7–8%-ban krízisközeli értéket mutat, ráadásul nem a klinikai eloszlások mentén (mások a nemi és a szociodemográfiai eloszlások). A legkritikusabb jellemzők az életkori sajátosságokból adódó társas kapacitások: a kapcsolatok észlelt minősége a leginkább meghatározó tényező, és ugyanakkor még nagyon erősen hatnak az iskoláskor, az eredeztető család diszfunkciói.

A későbbiekben egy olyan esetpéldát mutatunk be, amelyben ezek a jellemzők paradigmátikusán érvényesülnek.

Kompetencia-fejlesztés és kompetencia-tematika

A kompetenciák fejlesztésének egy kiemelkedő területe a korai, első szakmai élmények integrációja.

Ebben a folyamatban nagyon fontos, hogy két elv egyszerre tudjon érvényesülni: a fiatal szakemberek megfelelő, a kliens számára is biztonságot nyújtó folyamatként éljék meg a tanácsadó folyamatot. Ugyanakkor a szakmai kompetenciák megtapasztalásának legérzékenyebb területe ez: az „empowerment”, azaz a hatóerővel való felruházás időszaka, ezért nagyon fontos, hogy az első szakmai élmények ne „inkompetencia-élmények” legyenek.

Ehhez a nehézséghez hozzájárul még az a kliens-kör, ami egy egyetemi tanácsadót jellemez. A tanácsadóban ugyanis a legtöbb segítségkérő fiatal:

a) komoly életkrízisben van, amelynek megéléshez hozzájárulnak az esetenként kritikus premorbid jellemzők. Ezek kötődési, megküzdési, társas együttműködési, teljesítmény-szorongással kapcsolatos stb. alapon nyugszanak, de éppen ezen kapacitások, én-funkciók hiányosságai akár pszichopatológiai terminusokkal – depresszió, személyiségzavar stb. – is leírhatók lennének. „Mélységükben” tehát klinikai szintű problematikákról van szó, amik azonban

b) nem keresnek, sőt kerülnek a pszichoterápiás megoldást. A fiatalok „pszichológust” keresnek, és normatív bufferben akarják megoldani a problémájukat, amely során megőrzik autonómiájukat és visszatérnek a normál életvezetés bázisára.

Alapvetően tehát a rövid dinamikus pszichoterápiák világában járunk, amelyekre kezdő szakemberek kapnak meghívást. Meg kell hagynunk számukra ezt a lehetőséget, de a szupervízióra éppen emiatt a szokásosnál – például szakpszichológus munkakörben végzett szupervíziós csoportoknál – jóval nagyobb felelősség és feladat hárul. A fiatalok ezt a pszichoterápiás szintű munkát egy rövid dinamikus tanácsadó

keretben és személyes kapacitások bázisán végzik, a szupervízió tehát sokkal inkább személyiség-fejlesztés és szupportív terápiás vezetés mint egyéb esetekben.

Éppen az ilyen keretek miatt, a szupervíziós kérdésfelvetésre, amely az esetprezentációk után hangzik el a szakemberek részéről, nem fogadjuk el a „kompetencia-kérdéseket”. A szupervízió, miután sokkal szorosabb, erősebb csoport-alapokon működik, érzékeny a csoport-dinamikára, a kompetencia-kérdésfelvetés szinte mindig törvényszerűen ödipális regressziót eredményezne, megakadályozva az érzékeny terápiás folyamatot a továbbiakban.

Azaz: abban a pillanatban, amikor a csoport a „ki mit tehet, ki mit nem tehet” kérdést boncolgatni kezd, egy ödipális témán alapuló drámacsoportra kezd el hasonlítani, az érzékeny internship-tapasztalatok integrációjához azonban alapvetően a tagok felnőtt énjére van szükségünk, amely „nem fél” a folyamattól, amelyben részt vesz.

Ez nem jelenti azt, hogy a kompetencia-határokat nem vesszük figyelembe – azonban nem a szupervízió során. A folyamat után természetesen beavathozhatunk az intézmény működése szintjén, bár tapasztalatom szerint a megfelelően vezetett szupervízió ezt a legtöbb esetben szükségtelenné teszi.

A három segítő kérdés a szupervízióban

A szupervízió záró körében három jellegzetes kérdéssel segítjük az esetprezentálót. Érdeemes bemutatnunk ezeket a kérdéseket, amelyek a szupervízió szintjeivel és eszközeivel együtt adják a csoportok mátrixát.

A három kérdés a fejlődési pszichopatológia, a dramatikus érintettség és a saját szakmai személyiség szempontjait segít felfedezni a fiatal szakemberek számára.

Fejlődési pszichopatológia – a kliens elhelyezése a normatív life span-en

A kliens-prezentációk egyik fontos gyakorlata a kliens „vissza-normalizálása”, azaz annak megítélése, hogy az általa produkált viselkedés, kognitív, emocionális jellemzők, narratív elemek, én-prezentációk, tünetek mikor, mely életkorban lennének normatívak, azaz jellemzőek. Ez a gyakorlat bár könnyű gyakorlott szakemberek számára, komoly belátást és erőfeszítést igényel pályakezdő pszichológusok esetében, ami különösen fontossá és hasznossá teszi ezt a megközelítést.

A „normatív life-span” az életút életciklusok, életfeladatok szerinti változását, fejlődését jelenti. Nem egy adott elméleti rendszer (Super életút-szivárványa, az Erikson-féle feladatok és szakaszok, a Ferenczi-féle valóságérzékelés szakaszai stb) keretein

belül, hanem rugalmasan, az adott kliens egy-egy diagnosztikus értékkel bíró jellegzetessége alapján azonosítunk elakadásokat, fixációkat.

Ez egy jó lehetőség természetesen a tanulásra is. A fiatal kollégák beazonosíthatják személyiség-jellemzőket, kognitív, affektív működésmódokat, amelyek egy-egy adott életszakaszban más és más rendszerbe szerveződnek.

A terápiás kapcsolat a segítésben – sharing a kliens problémái alapján

A klienssel kapcsolatos narratívákra adott sharingek komoly szerepet töltenek be a csoport munkájában. Kettős funkciójuk a személyes feldolgozás mellett a laikus pszichológiai panelek leépítése: a legtöbb fiatal szakember „overservicing” attitűdöt mutat (Spitzer, 1975), azaz sokkal erősebben képviseli az általa elképzelt szakmai elvárásokat, mint az idősebb kollégák.

Ez természetesen érthető, hiszen szeretnének csatlakozni egy szakmai közösséghez, amelyben az elvárásokat sokkal komolyabb autoritásoknak tekintik, mint amilyenek azok valójában. Egy ilyen szemlélet azonban veszélyes lehet különösen ilyen erősen paradox kliens-körrel dolgozva, és a diagnosztikában komoly hibákat jelenthet a dualista, azaz túlságosan ítélező attitűd (Perry, 1970).

Ennek lebontásában segít a kliens „meghívása a csoportra”, azaz mintha csoporttag lenne egy pszichodráma ülésen, hasonló jogokkal felruházva kérünk számára – a csoportvezető mint segédén közvetítésével – megosztásokat.

Szakmai személyiség és esetvezetés – a kliens elhelyezése a segítő szakmai életútján

Az első esetvezetéseknek nagy jelentőségük van, utólag visszanézve egy szakmai életúton, komoly szinkronicitásokat tapasztalnak a szakemberek ennek feldolgozása során. Ezt a folyamatot elhelyezve, megértve a fiatalok képesek megérteni nem csupán saját életútjuk nehézségeit, de a praxis alapvető dinamikájának egyik legfontosabb tényezőjét: nem véletlenül kerül hozzájuk egy kliens.

A következő példa az ELTE Kortárs Segítő Csoport és a szerző együttműködéséből származik. A kliens és az esethozó adatai és a narratívák az etikai követelményeknek megfelelően, szükségyszerűen maszkoltak, ezért példánk csupán illusztráció.

Példa egy szupervíziós folyamatra

Az esethez a Kortárs Segítő Csoport szupervíziós üléseinek egy fiatal munkatársa, másodszor vett részt a szupervíziós üléseken.

Az esetprezentáció

A kliens egy 24 éves fiatalember, aki a tanárai tanácsára kereste fel a kortárs tanácsadót, tanulmányi nehézségek miatt. Bármilyen segítőkészek is tanárai, rendszeresen megbukik a legegyszerűbb vizsgákon is, különösen az írásbeli teszteken borzalmas a teljesítménye. Felmerült, hogy valamilyen alapvető hiányosságai vannak, érdemes lenne ezt megvizsgálni.

A segítő egy meglehetősen ellentmondásos képet tapasztalt. Meglehetősen jó kognitív kapacitásokkal rendelkező fiatalember, aki jól teljesített a teljesítményteszteken, így kizárható volt, hogy ilyen típusú akadálya legyen tanulmányai folytatásának. (Nem általános egyébként a tesztek használata a kortárs alapú pszichológiai tanácsadásban, de a szakmai gyakorlati rendszer előnyeire tartozik, hogy a hallgatók általában friss tapasztalatokkal rendelkeznek a pszichodiagnosztikai tárgyakban, és a szupervízió általi esetek gyakran az adott kurzusok tesztalanyai is egyben).

A kliens jó teljesítménye mellett egyúttal azonban nagyon komolyan infantilis, az alapvető tanulmányi és szociális helyzeteket rosszul kódoló fiatal benyomását kellette. Nem tudta, hogy a vizsgák alapvetően a tárgyakhoz kapcsolódnak, a tárgyak teljesítése jelenti a diplomát.

A segítő megkérte, hogy mutasson egy-egy nem sikerült zh-t: kiderült, hogy teljesen elkalandozott a zh írása közben, a kezdeti jó megoldásokat teljes szétesés követte.

A kliens egy nehéz családból jött, egy vidéki kisvárosból: apja korán elhagyta a családot, anyjuk egyedül, nagy szegénységben nevelte a gyerekeket, őt és nővérét. Szigorú, vallásos nevelést kaptak, egyházi iskolában érettségizett.

A szupervízió során érthetően riasztó volt a fiatal kolléga számára a kép, ilyen egyenetlen intelligencia-struktúra (jó teljesítmény a számolási, logikai és a performációs oldalon, rossz a szociális és ismereteken alapulón) ritkán fordul elő normál populációban.

A kortárs segítő kérdése is erre vonatkozott: milyen diagnózist kellene hozni, és hogyan lehetne közölni a „rossz hírt” a fiatalemberrel (fontos, hogy a kérdést a fiatal segítő alakítja ki, nem „javítjuk” annak első megfogalmazását a szupervízió során).

A csoport visszajelzése

A csoport visszajelzése során teret engedünk a csoport kreativitásának: mind a kliensre, mind az esetprezentálóra – aki ilyenkor nem vesz részt, csupán hallgatja a prezentációval nagyjából egyező ideig a visszajelzéseket – adott reflexiókat kevésbé szűrjük, engedjük, hogy az esethez kívülről lássa az általa hozott kliensről alkotott képét.

A visszajelzések diagnosztikus kategóriák – hebefrénia, autisztikus szindrómák, alexitímia, személyiségzavarok – körül forogtak, illetve kiemelték az esethez lány rémültségét: nem az együttérzést vagy a szimpátiát, inkább a menekülést látták meg a fiatal szakember attitűdjében.

Itt sem „javítjuk” a csoportot: bár a szupervízor nyilván mást lát az esetben, lesz ideje ennek integrálására a csoportfolyamatba a szabad körben. Csupán akkor szükséges belenyúlni a folyamatba, ha az minősítéseket, nem konstruktív megközelítéseket tartalmaz a segítő felé (az ilyesmi szinte sohasem fordul elő), illetve ha nem személyes közléseket, érzéseket tartalmaz, hanem túlzottan formális, normatív visszajelzéseket, ebben az esetben érdemes egy-egy, a fiatalok számára paradox visszajelzéssel, a „cognitive appeal” használatával továbblendíteni a csoportfolyamatot.

A szupervízor összefoglalta a visszajelzéseket a tanácsadó számára, majd meghallgattuk érzéseit, észrevételeit a csoportvisszajelzéssel kapcsolatban.

Szabad kör és a segítő kérdések

A szabad kör, a csoportszupervízió legfontosabb integrációs színtere általában jó alkalom arra, hogy átkereteződjenek a szakmai előítéletek, új attitűdök, kompetenciák alakulhassanak ki vagy szilárdulhassanak meg. Ebben sokat segítenek a megválaszolandó kérdések:

Life span kérdés

Bár a kliens meglehetősen sajátos, a korabeli fiatalokra nem jellemző, azoknál infantilisebb, éretlenebb képet mutat, ez a működésmód is meglehetősen normatív egy adott életszakaszban. A világról alkotott tudás, a matematikai és egyéb feladatok logikus, „okos” megoldása és naiv tájékozatlanság: a csoport könnyen megadta a választ, hogy mindez a kisiskolás kor, illetve az azt közvetlenül megelőző, 5–6 éves kor sajátja.

Ez a „fixáció” fontos információt nyújt a kliensről: ha egy hatéves gyerekkel társalognánk és ezt a képet hozná, nem rémülnénk meg, sőt, csodálnánk éles eszét, okosságát. A fiatalember esetében ez kétségtelenül megrekedés, de jó továbblépési lehetőség a szakember számára, hogy feltárja a kritikus esetleg traumatikus jellemzőket, az elakadások szocializációs okait.

Sharing kérdés

Még komolyabb átkeretezésre ad lehetőséget, ha sikerül a fiatal szakembereknek megteremteniük az érzelmi hidat a kliens felé: hol vagy/voltál te ugyanolyan (valamilyen szempontból) mint ez a fiú?

A válaszok egy fiatalokból álló szupervíziós csoportban általában gyorsan jönnek:

„Az egyetem kezdetekor, a kortárs közösségben, ahol mintha mindenki egy saját kódon beszélt volna, olyan együtteseket, szórakozóhelyeket, telefon-típusokat ismeretek, amikről én nem is hallottam, mintha fogyatékos lettem volna”

„Az első tudományos konferenciámon, amikor a Kortárs bemutatásakor külföldön jártunk... a szünetben mindenki beszélgetni kezdett egymással, mintha mindenki tudta volna, mire játsszák ezeket a találkozók, én ha invitáltak se tudtam csatlakozni, nem értettem, hogy miről és főleg hogy minek beszélnek”.

Az ilyen és ehhez hasonló párhuzamok után az eredetileg „hebefrén” címkét kapott fiatalember sokkal közelebb, szinte ismerősként van jelen a csoportban. Megértjük, hogy milyen lehet egy mesterséges szabályrendszerekhez tartozó új környezetben – egyetem – boldogulni, és milyen falanszter-jellege lehet ennek különösen egy olyan fiú számára, aki „bezárva” élt az otthon és a zárt vallási közösség kötelékében.

Szakmai karrier-út

Ez a kérdés adja meg sokszor a valódi átfordítás lehetőségét a csoport számára. Mint általában, itt is nagyon erős szinkronicitások voltak jelen: az esethozó lány rémülten fedezte fel, hogy „mágikus” párhuzamok találhatók a saját és a kliens élete között: valóságos neveltetés, nehéz alkalmazkodás a nagyvárosi környezethez, hiányzó apakép.

Ezek a párhuzamok természetesen nem jelentenek egyezést: hiszen éppen hogy azáltal tud segíteni a segítő, hogy jóval magasabb szinten megoldott és megértett a saját személyes dilemmája a klienséhez képest (jó esetben).

Összefoglalás

A fenti példa egy paradigmaticus és kissé elnagyolt mintája a szupervíziós folyamatnak, azonban mégis jól mutatja a folyamat legfontosabb fordulópontjait.

Fontos, hogy ez a folyamat, amely a személyközpontú modell alapján teszi „személylét” a kliens a tanácsadó számára, nem veszi el a szupervízor szempontjait a diagnosztikus oldalon: a fenti kliens valóban lehet autisztikus vagy alexitímias, és bármennyire is humanizáljuk a folyamatot, fontos ez a szakmai ellenőrző, felügyelő szerep. Ez azonban nem tartozik a szupervízió folyamatához, amely szakmai szempontokat és kompetenciákat tanít, véleményünk szerint igen hatékony módon, a fiatal szakemberek számára.

Irodalom

- KISS, I. & LISZNYAI, S. (2004). *Egyetemista álmok és valóság*. www.szmm.gov.hu/download.php?ctag=download&docID=1173
- LISZNYAI, S. (2005). Hungarian Psychology and the EUROPSY Adaptation Process: Report on the Concluding Conference of the EUROPSY Pilot Project in Hungary. *European Psychologist*. 2005 Vol 10(1) 74-76.
- LISZNYAI, S. (2006). *Depressziós tünetek egyetemisták körében. A tünetintegráció és a segítő kapcsolati attitűdök*. ELTE PhD Disszertáció, 2006.
- LISZNYAI, S., RITOÓK, M., VAJDA, Zs. & MONOSTORI, B (1999). Jelentés a Mentálhigiénés Programiroda számára. Budapest: MPI.
- LISZNYAI S., VIDA K. & NÉMETH M. (2011). Mentálhigiénés kutatás a Corvinus egyetemen. In Puskás-Vajda Zs., Lisznyai S. (szerk) *Ifjúságkutatás és Tanácsadás*. Budapest: FETA.
- PERCZEL-FORINTOS, D., LISZNYAI, S. & KISS, I. (2003). Integration Into University Environment. Mental health status as a background to academic career. *Annual Congress of the European Association for Cognitive Behavioral Therapy*, Prague, 2003 September.
- PERRY, William G., Jr. (1970). *Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years: A Scheme*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- SPITZER, Th. & SPITZER, R. (1980). *Psychobattery. A chronicle of psychotherapeutic abuse*. Clifton: Humana Press.

Kortárssegítés a sajátos képzési igény és a szociális szakma megközelítéséből

A fogyatékossgal élő fiatalok jelenléte a képzésben, a szociális szakemberképzés sajátos találkozási pontja, valamint a szélesebb hallgatói igények figyelembevétele tette lehetővé egy egyre erősödő és összetett segítő és kiszolgáló kortárssegítési metódus kialakulását a Nyugat-magyarországi Egyetem soproni Campusán.

A folyamat szerveződését a fogyatékossgal élő fiatalok iránti befogadó attitűd és annak napi szintű megvalósítása, és a szociálpedagógus képzés szakmai kompetenciájának jelenléte befolyásolta. A mentori és segítő tevékenységrendszerben jelentős és speciális segítői módokat igényelnek az állapotukból adódó akadályozottságot megelőző hallgatók. A felsőoktatásban a szociálpedagógus képzésben a szakmai készségek és kompetenciák kialakításával és fejlesztésével lehetőség nyílik arra, hogy a szakma professziói alapján hallgatóink képessé váljanak már a tanulmányaik során a segítő intervenció különböző formáinak alkalmazására.

A fogyatékossgal élő hallgatók helyzete a hazai felsőoktatásban

Egy felmérés tükrében rávilágítunk a fogyatékossgal élő hallgatók által megfigyelt tanulmányaikhoz fűződő nehézségeikre, elvárásaikra és az esélyteremtés elősegítésének formáira. A vélemények feldolgozása során realisztikusabb képet kapunk az intézményekben működő esélyegyenlőségi koordinátorok és a hallgatók kapcsolatáról, melynek elsődleges célja a diákélet komplex eredményessége, a tanulmányi folyamatban és privát életükben megmutatkozó elégedettség.

Jelen cikknek nem célja, hogy a teljes kutatási folyamatot és annak eredményeit bemutassuk, csupán a kortárssegítés téma megközelítése, és a későbbi konkrét kortárssegítés gyakorlatának megalapozása és elkezdése szempontjából ismertetjük. A témakörök szerint felvázoljuk, hogy a sajátos képzési igényű hallgatók szempontjából

- az esélyegyenlőséget elősegítő törvényi támogatás milyen formában érvényesül,
- elér-e a hallgatóhoz a személyre szóló segítés az egyéni igények alapján,
- a humán- és anyagi erőforrás milyen szinten van jelen a tanulmányaik során,

- a diploma és munkavállalás relációjában, valamint a társadalmi elfogadottság érzékelésében milyen jövőképpel és véleménnyel rendelkeznek?

A vizsgált csoport a hazai felsőoktatásban tanuló fogyatékos népesség köréből került ki. A kérdőíveket elektronikus és nyomtatott levél formában kapták meg a hallgatók az intézmények rektori, dékáni, tanulmányi hivatalain keresztül, vagy a fogyatékosügyi koordinátor közvetítésével 8 egyetemen és azok karain, valamint 7 önálló főiskolaként működő intézményben. A visszaérkezett kérdőívek száma a magas létszám megcélzása ellenére rendkívül kevés. A teljes populációt tekintve (1176 fogyatékos hallgató tanult a 2008/09. tanévben a felsőoktatásban) 0,3% a válaszadók aránya (40 fő). A kérdőíves vizsgálat adatainak feldolgozása az Excell 4.0 táblázatkezelő program statisztikai, adatbázis és táblainformációs függvényeinek adatbázis kezelő alprogramjainak felhasználásával történt. Az eredmények demonstrálására is a diagram készítő modulját használtuk. Az adatok klaszterezését szövegfüggvényekkel történő szövegdarabolással, majd ellenőrző szűrésekkel végeztük. Végül statisztikai számláló függvényekkel állapítottuk meg a válaszok eloszlását.

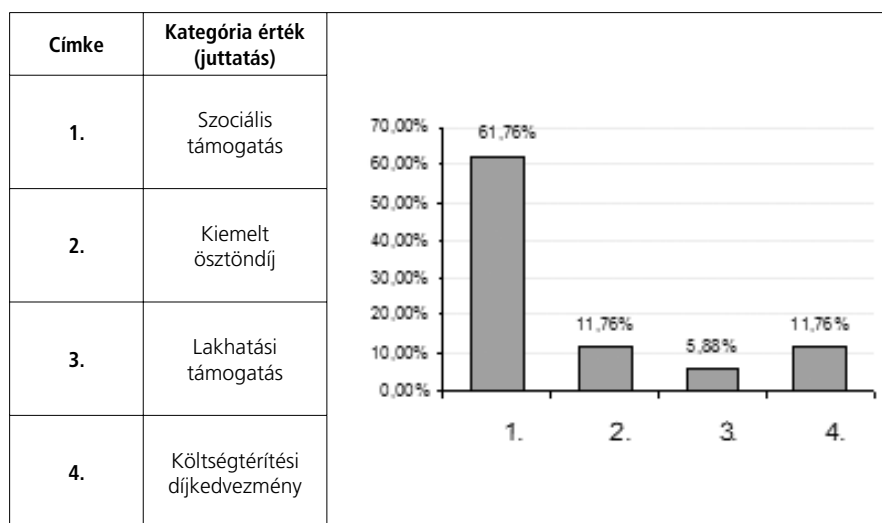
A kérdőíveket 2009. januártól 2009. április közepéig bezárólag küldték vissza a megkérdezettek.

A válaszadók majdnem kétharmada nappali tagozaton tanult, a fogyatékosági típus megjelenése egyenletes eloszlású (érzékszervi, mozgás, kommunikáció zavara). A megismerési funkció zavarával küzdők (diszlexia, diszgráfia) hallgatók növekvő arányban jelennek meg a felsőoktatásban.

A válaszadók kétharmada úgy ítéli meg, hogy a fogyatékosága a szakválasztást jelentősen befolyásolja. Ebből következik, hogy a felsőoktatási intézményt nemcsak az egyéni érdeklődés, affinitás, képesség és a belső motiváció alapján célozza meg, hanem az objektív elérhetőség, az akadálymentesítés színvonala is.

Elmondható, hogy a hallgatók nagy része tájékozott az őket megillető fogyatékos-ságból adódó jogaikkal. A felsőoktatási felvételi tájékoztató kiadványok, az egyetemek és főiskolák honlapjai általában közzéteszik az esélyegyenlőségi elv és elvárások alapján a fogyatékosági támogatások és kedvezmények lehetőségeit. Az információk elektronikus hozzáférhetősége és az intézményi koordinátorok jelenléte a tájékozottságot nagymértékben segíti. Az információforrást több mint fele arányban az intézmények (egyetem, főiskola, koordinátor) szolgáltatják, a hallgatóknak kevesebb, mint fele azonban csak saját utánajárással értesül az őket megillető jogokról és lehetőségekről. Tapasztalható azonban, hogy egyes esetekben az öndefiniálás alapján nem is sorolja magát a hallgató a fogyatékosok közé, és visszautasítja a támogatási lehetőséget, vagy sérülése kompenzálására olyan hatékony mechanizmusokat alkalmaz, amely indokolatlanná teszik a másféle módszerek alkalmazását, ezért nem igényli a segítséget.

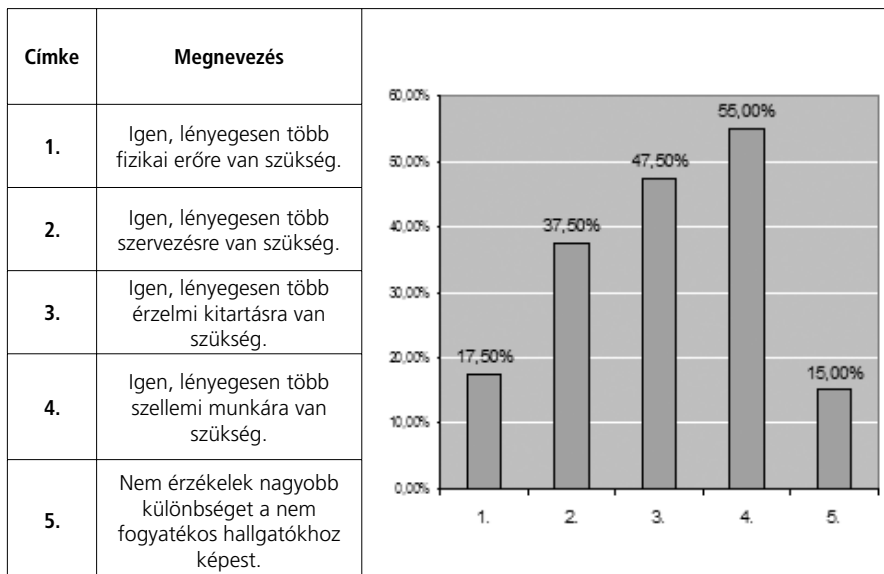
Leggyakrabban a tananyag hozzáférésnél, a számonkérésnél és a technikai eszközök igénybevételénél használják ki fogyatékoság-specifikusan a jogilag biztosított lehetőségeket. Az idegennyelvvizsga alóli felmentést a tanulmányaik befejező szakaszában szokták kérelmezni, amikor szembesülnek azzal, hogy a korlátaik miatt a nyelvvizsga letétele súlyos nehézségekkel jár, illetve annak hiányában nem kaphatnak diplomát. Súlyos fogyatékoság esetén (kerekes székes, súlyos látássérült, súlyos hallássérült) személyi segítő is lehet számukra biztosítani (jegyzetelés, közlekedésben kísérés, jeltolmácsolás stb.). Öröndetes az a jelenség az adatok alapján, hogy a hallgatók háromnegyed része a koordinátorral együttműködő kapcsolatban áll, valamint a megkérdezettek 75%-a a tanulmányait közvetlen befolyásoló segítség mellett egyéb más támogatást is kap, pl. szociális támogatást.



1. sz. grafikon: Fogyatékosk érintő egyéb hallgatói támogatás

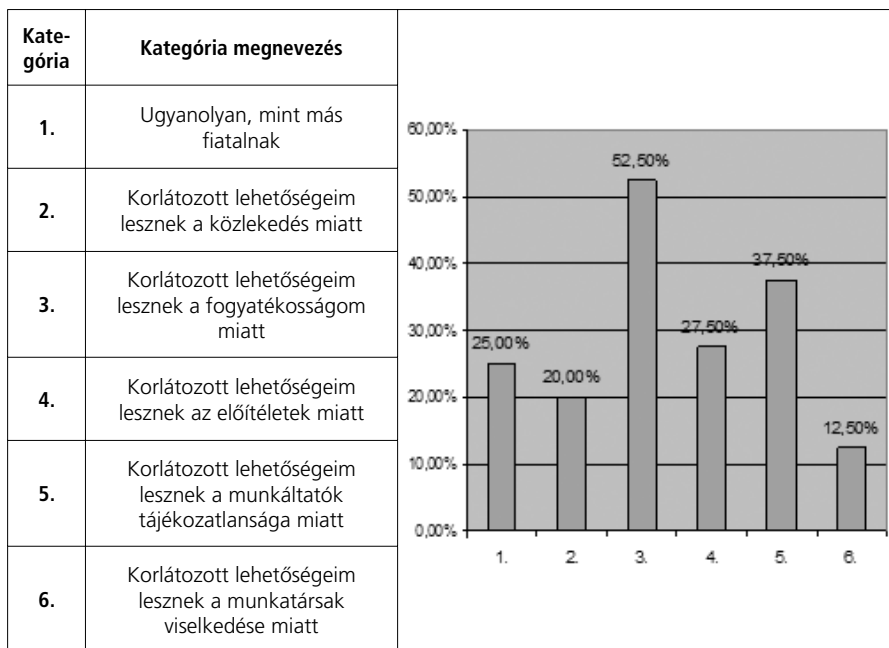
A fogyatékossgal élő hallgató nagyobb anyagi és humán erő befektetéssel éri el tanulmányai során eredményeit a többségi hallgatókhoz képest. Nagyobb anyagi ráfordítással tudják a fogyatékossgukból adódó nehézségeiket kompenzálni. Mind a család számára, mind a hallgató számára még mindig jelentős anyagi ráfordítást kényszerít ki a fogyatékossgai állapot, amely a tanulmányi területen is erősen érvényesül. Magyarázható ez a fogyatékossgából származó családi jövedelem kieséssel, az esetleges másodlagos egészségügyi problémákkal, az akadálymentesítés hiányával és a speciális eszközök beszerzésével kapcsolatos többletkiadással (Marton, 2007). A szellemi ráfordítást is lényegesen többnek érzik a nem fogyatékos társaikhoz képest, de magas

arányban jelölik be az érzelmi kitartás többletét és a szervezési ráfordítást. Amíg ilyen arányú a különbség megfogalmazása a fogyatékossgal élők részéről, addig elgondolkodtató, hogy mennyire sikeres a komplex akadálymentesítés a felsőoktatásban. A válaszadók sokféle megfogalmazásait összegezve megállapítható, hogy a fogyatékos-sági és súlyossági állapot alapvetően meghatározza a tanulmányi követelményeknek való megfelelést.



2. sz. grafikon: **A fogyatékos hallgatók humánereő befektetése**

A diploma és munkalehetőség relációban a jövőbeni elhelyezkedési lehetőségeiket tekintve csak negyede érzi úgy, hogy a diploma biztosítani fogja az esélyegyenlőséget a munkaerőpiacon és a szélesebb társadalmi környezetben. Fele arányban a fogyatékossgára vezetik vissza a korlátozott munkába állási lehetőségeket, de a munkáltatók tájékozatlanságát, a társadalmi előítéletet is gátló körülménynek tekintik.



3. sz. grafikon: A munkavállalás jövőképe

Nagy arányban igénylik, hogy már tanulmányaik során a képző intézmény és a munkaügyi hivatalok között kölcsönös információ közvetítés szélesítse lehetőségeiket a *munka világában*. Elhelyezkedésüket már a tanulmányi évek alatt nyújtott foglalkoztatási információkkal és a munkaügyi hivatalok együttműködésével lehet előkészíteni (Csányi, Jásper és Sipos, 2007).

A diploma megszerzését az elhelyezkedés fontos eszközének tekintik, a válaszadók majdnem háromnegyede bízik abban, hogy végzettségének megfelelő munkahelyet talál. Értéknek és a társadalmi beilleszkedés eszközének tekintik a diplomát, melynek birtokában a munkaerőpiaci megjelenés nagyobb eséllyel bír (Gere és Szellő, 2007).

A leendő fogyatékos hallgatók jövőbeni helyzetének javítása érdekében megfogalmazták a *környezeti és technikai háttér akadálymentesítés*, az információnyújtás, a tanulási folyamat, a segítségadás és az emberi méltóság elsődlegességét. Az idézett mondatok megfelelően tükrözik véleményüket:

- „A fizikai és kommunikációs akadálymentesítés megléte fontos.”
- „Célszerű lenne már beiratkozásnál tájékoztatni a diákokat mindenről, ami őket illeti.”

- „Higgyenek magukban, ne hagyják, hogy mások döntsenek helyettük. A saját életéért és döntéseiért mindenki maga felel. Nem az a legfontosabb, hogy mások szerint mire vagyunk képesek, hanem az, mit akarunk megtenni.”
- „Fontosnak tartom, hogy csak annyi segítséget kapjon a fogyatékos hallgató, amennyit igényel, és amennyit állapota valóban indokol.”
- „A segítség legfontosabb jellemzője az adott személy önállóságának és emberi mivoltának szem előtt tartása.”

Összességében jellemző, hogy a fogyatékossgal élő hallgatók többsége tisztában van saját állapotából adódó jogaival, melyekkel nagy arányban élnek is. Elsősorban a tanulási folyamatot segítő technikai eszközöket igénylik, valamint a tanulmányi és vizsga- kedvezményeket. Kifogásolják az intézményekben és épületekben az akadálymentesítés hiányosságait. Többségében úgy érzik, hogy lényegesen nagyobb humán- és anyagi ráfordítással jár számukra az eredményes tanulás és a diploma megszerzése, általában fogyatékossguk alapján nehezítettnek érzik az elhelyezkedést. Bízna abban, hogy diplomájukkal munkahelyet találnak, és adekvát munkakört fognak betölteni. Hangsúlyozzák az előítélet-mentes környezet fontosságát és az egyéni kitartást a tanulmányok sikeressége érdekében.

A helyzetfeltárás ösztönzést ad arra, hogy a koordinátori tevékenység - mely elsősorban tanulmányi folyamatokat segítő tevékenység - kiegészíthető legyen a kortárs-segítők jelenlétével, az adott hallgató személyes, mindennapokban felmerülő pszichikus, kapcsolati és praktikus igényeinek megismerésére épülő beavatkozással.

A Nyugat-magyarországi Egyetem támogatási jellemzői

A fogyatékos hallgatókra vonatkozó segítség folyamata

A NYME Benedek Elek Pedagógiai Karán a 90-es évektől kezdődően a fogyatékossgal élő hallgatók felkarolása megkezdődött az akkori Oktatási Minisztérium Felsőoktatási Főosztálya kezdeményezésére. A későbbiekben az esélyteremtés és a pozitív diszkrimináció megvalósítási folyamatában – mely jogilag egyre differenciáltabb támogatási háttérrel szerveződött – mind több tapasztalatot szereztünk a segítség széles spektrumú gyakorlatában. Létrejött az Egyetem minden karát átfogó Fogyatékossgal Élő Hallgatók Esélyegyenlőséget Biztosító Bizottsága (FÉHEBB), amelyben körvonalazódott a bizottság munkája, valamint a felsőoktatási törvény és a 79/2006. Korm. rendelet egyértelműen megfogalmazta a tanulmányok sikeressége érdekében a kedvezmények módjait. A kari fogyatékosügyi koordinátorok tevékenységi körének meghatározása a beavatkozás lehetőségeit tételesen felsorakoztatja, konkrét eligázi-

tást ad a sok esetben nem szakemberek által (nem gyógypedagógiai, pszichológiai, szociális végzettségű) végzett segítő munkában. A FÉHEBB hallgatói képviselőket is igényel, így természetes, hogy a kortársakat is – részint hivatalosan – megérintette a kiszolgáltatottság állapota a diáklét kontextusában, de a mindennapok triviális történéseiben is az együttlétek meglátták a fogyatékossgal élő ember nehézségeit, küzdelmeit. A hallgatók kapcsolatba kerülnek a fogyatékossgal élő fiatalal, a sérült hallgató elfogadóbb és őszintébb a mentori szerepet vállaló segítő kortárs felé, ezáltal a beavatkozás is eredményesebb lesz.

A segítő és a segített kapcsolatában a probléma feltárását, a célmegvalósítást csakis személyre szabottan lehet sikeresen végezni.

A szociálpedagógus-képzés professziója lehetőséget nyújt a kortárssegítés szélesebb tevékenységi körének megvalósításához

A szociális szakemberek képzésének elméleti felkészítésében hangsúlyos a multidiszciplinák jelenléte, mely magában foglalja a pszichológiai, pedagógiai és szociális, jogi és más kapcsolódó ismereteket, és a személy- és csoport központú problémamegoldáshoz szükséges praktikus tudást és módszereket (Tuggener, 1990). Ennek függvényében a hallgatók már korai időszakban, tanulmányaik kezdetén vagy 1-2 év elteltével hivatástudatuk, affinitásuk és felkészültségük alapján sokrétű kompetenciákkal rendelkeznek hallgató társaik heterogén jellegű problémáinak felismerésében, érzékeny reflektálásában vagy a konkrét beavatkozás megkezdésében és levezetésében. A képzésük során folyamatosan erősödik a szociálpedagógiai szakmai kompetencia tulajdonság együttese, mint a kapcsolatteremtő képesség, a megfelelő kommunikáció, önértékelési és helyzetértékelési képesség, a közvetítői, képviselői és tanácsadói feladatok elsajátítása, a személyes felelősséggel való részvétel a másik ember segítése során, alkalmazkodó képesség, egyéni, helyes döntéshozatal, szakmabeli, illetve szakmaközi együttműködésre való képesség, szakmai identitás.

A kortárssegítés klasszikus profilját, a lelki, életvezetési tanácsadást és/vagy eligazítást (Rácz és Szabó, 2008) Karunk oktatói háttere biztosítja. Klinikai szakpszichológus minősített oktatónk felkészíti a kortárssegítő hallgatókat speciális kurzus keretében elsősorban az empátiára alapozott érzelmi és kapcsolati problémák felismerésére, definiálására, valamint – a kompetencia határokat megtartva – a tanácsadásra vagy a szakemberhez irányítás módjaira.

A megalakult kortárssegítő kör az egyéni érdeklődés, tapasztalat és szakmai tudás alapján felvázolta a beavatkozási irányokat, szakterületeket. A feladatok konkretizá-

lását részben már egy előzetes hallgatói igénymegismerés, illetve az igények újabb felmérése során szerzett információk határozzák meg.

A kortárssegítés szinterei:

- Fogyatékossgal élő hallgatók személyre szóló komplex segítése
- Hátrányos helyzetű hallgatók felkutatása, a szociális környezet akadályoztató hatása következtében kialakult lemaradások kompenzálása, a műveltségi hiányok pótlásának megbeszélése és realizálása
- Tehetséges fiatalok pártfogása, a NYME BPK Don Bosco Szakkollégium keretében
- Általános- és középiskolás fiatalok megcélzása az életkori sajátosságokból adódó preferált témák terén
- Az elmúlt években szociálpedagógus hallgatóink középiskolai felkérésre preventív foglalkozásokat (drog, párkapcsolatok, család, abortusz témakörben) tartottak szakközépiskolások és szakképzős diákok számára.
- Közéleti témákban, a hallgatói érdeklődést kielégítve, értéktéremtés céljából kulturális és egyéb programok szervezése
- Karriertanácsadás – kapcsolat a munkaügyi szférával, bipoláris információk közvetítése.

A kortárssegítő csoport elsődleges célját, a támogató funkciójának megerősítését az egy napos tréningen való részvétel alapozza meg, melyen a hallgatók részvétele elvárt. Az egyéni elhivatottság és a tanulmányaik során szerzett szociális szakmai alapismeretek még nem elegendőek a kortárssegítés kritériumainak való megfelelésnek. A felkészítő tréning célja, tudatosítani a kortárs- és önkéntes segítség sajátosságait, csapatépítés, mely felkészíti a fiatalokat az együttműködésre, ha szükséges a professzionális segítők, szervezetek, intézmények szakemberei felé a közvetítésre, az érzékenység és empátia megfelelő szintű fenntartására, valamint a problémafelismerő és problémaértelmező humánus beavatkozás módjaira.

A kortárssegítőket mint önálló és sajátos tevékenységgel rendelkező hallgatói csoportot a soproni Egyetem Campusán működési jogra váró, de már komoly eredményeket elérő Hallgatói Szolgáltató Iroda karolja fel, mely szervezett háttérrel kíván biztosítani az újonnan alakult kortárssegítő hallgatói csoport számára.

Irodalom

2005. évi CXXXIX. Törvény a Felsőoktatásról
 10/2006. (II.16.) OGY Határozat az új Országos Fogyatékosügyi Programról
 79/2006.(IV.5.) Kormányrendelet a felsőoktatásról szóló 2005. évi CXXXIX. Törvény egyes rendelkezéseinek végrehajtásáról
- CSÁNYI Zs., JÁSPER É. & SIPOS A. (2007). *Támogatott foglalkoztatás szolgáltatás módszertani kézikönyv. Fogyatékos emberek a nyílt munkaerőpiacon*. Budapest: Salva Vita Alapítvány, Fekete Sas.: 11–14.
- GERE I. & SZELLŐ J. (szerk.) (2007). *Foglalkozási rehabilitáció*. Budapest: FSZEK, 128–148.
- MARTON K. (2007). Az Európai Tanács tízéves Akcióterve a befogadó társadalom megteremtéséért valamint a dokumentum hatása a tagállamokra I. *Gyógypedagógiai Szemle* 3. Budapest. 2007. XXXV. 182–189.
- NIRJE, B. (1993). Das Normalisierungsprinzip. In Fischer, U. & Hahn, M. (szerk.) *WISTA Experten-Gearing. Wohnen im Stadtteil für Erwachsene mit schwerer geistiger Behinderung*. Reutlingen: I. k. 175–202.
- RÁCZ J. ÉS SZABÓ G. (2008). A kortárs és sorstárs segítés módszere. In: Rác J. (szerk.): *Az esélyteremtés új útjai: Kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink*. L' Harmattan Kiadó: 12–51.
- TUGGENER, H. (1990). A szociálpedagógia. In *Gyermek- és ifjúságvédelem*. Budapest: 1990. 2–3. sz. 39–44.



Sándor Imola, Szumska Irena és Túry Ferenc

ProYouth¹ program Magyarországon. Korszerű lehetőségek a testi-lelki egészség megőrzésében, az evészavarok megelőzésében

Bevezető gondolatok

A hallgatói lét általában a személyiségfejlődés igen jelentékeny szakaszára esik, amikor több életfeladat is találkozik egymással. A szakirodalomban 2000 óta ezt a korszakot, ami kb. a 18–25 év közötti időszakra tehető, Arnett nyomán egy új terminussal is illetik, ami az ún. „emerging adulthood”, vagyis a készülődő felnőttiség kora (Lisznyai, 2010). Ez az időszak valahol a serdülőkor és fiatal felnőttkor közötti átmenetet jelöli, jellemzően más kihívások elé állítva a hallgatókat, sajátos megküzdési potenciálokat igényelve. A *kapunyitási krízis* fogalmát is gyakran összekapcsolják ezzel a korszakkal (Vida, 2011). A szakmai identitás formálódása, szülőkről történő leválás, tartós párkapcsolat kialakítása mind fontos állomások, amelyek sikeres teljesítéséhez elengedhetetlen a különféle szerepekkel történő azonosulás, az esetleges szerepkonfliktusokkal történő megbirkózás. Ott vannak az egyetemi létből adódó egyéb követelmények is (pl. tanulási nehézségek, vizsgastressz, kudarcok, beilleszkedési nehézségek, időnyomás stb.), amelyek szintúgy jelentős terheket róhatnak a hallgatókra. És mint minden más életszakaszban, itt is adódhatnak olyan sajátos életesemények (pl. betegségek, halál stb.), amelyek tovább nehezíthetik a megküzdést, életvezetési kríziseket okozva. Mivel ez egy átmeneti időszaknak tekinthető, természeténél fogva együtt jár egyfajta egyensúlyvesztéssel, aminek következtében a fiatalok fokozottan sérülékennyé válhatnak a különböző mentális zavarokra, betegségekre. Európában jelenleg a fiatalok 10–20%-ának vannak pszichés problémái. Hazai viszonylatban a droghasználat, dohányzás, alkoholfogyasztás, depressziós tünetegyüttes, szorongásos zavarok, kiégés, evészavarok csak néhány azok közül, amelyet a hallgatók körében leírtak. (Lisznyai, 2010, Hazag és Major, 2008, Szumska és mtársai 2001).

Az ifjúkor és a fiatal felnőttkor a legsérülékenyebb időszak különösen az evészavarok (anorexia, bulimia, falászavar és elhízás) kifejlődése szempontjából.

A különböző prevenciók eljárások tehát pótolhatatlan értéket jelentenek a nehézségekkel való megküzdésben, a megfelelő életkézségek kialakításában, fejlesztésében, a különböző protektív tényezők (pl. társas támogatás) mozgósításában.

¹ www.proyouth.eu

Az evészavarok sajátosságai

Az evészavarok főleg a fiatal nőket érintik (a betegek 90%-a nő). Az epidemiológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy az evészavarok gyakorisága növekszik, egyre szélesedik a spektrumuk, és magas a szubklinikai formák aránya. Az anorexia nervosa (AN) prevalenciája 0,5%-1% körül van, a bulimia nervosa (BN) 1–3% a serdülők és a fiatal nők körében. Az evészavarok számos, nem ritkán később jelentkező testi szövődémmel járnak, magas a halálozási arány (főleg AN esetében), nagy a krónikussá válás veszélye, és mindkét klasszikus evészavar számos más komorbid pszichiátriai zavarral társul. Az evészavarokat multikauzális betegségeknek tartják, kialakulásukhoz számos tényező járul hozzá: szociokulturális, családi jellegzetességek, egyéni pszichés és biológiai predispozíciók. A két alapvető formán túl vannak újabb típusai is az evészavaroknak, amelyek azonban még nem számítanak önálló betegségegységnek. Ilyen például a falászavar (binge eating disorder, BED), amelyre a falásrohamok jellemzőek, de kompenzáló viselkedésformák nincsenek. Szintén új keletű zavar a testépítő férfiakat érintő izomdisz-morfia.

Mindkét klasszikus zavar, az AN és a BN esetén jelen van az intenzív aggodás a testsúly és az alak miatt, a saját testsúly, az alak méretének túlértékelése. Míg az átlagember önértékelése az életterületek széles tartományain alapszik (interperszonális kapcsolatok, munka, tanulás, szülői szerep, hobbi, sport, család, kapcsolatok stb.), az anorexiások és bulimiások önértékelésnek alapját a testsúly, az alak képezi, valamint az a képesség, hogy kontrollálni tudják ezeket. Az AN esetében jelen van az állandó és elszánt törekvés a súlycsökkentésre, sőt, az alacsony súlyú betegek számára sikert jelent. Ezért a motivációjuk a változásra sokszor igen csekély. Bulimiánál a súlykontrollra való törekvést megszakítják a rendszeres falási rohamok.

Az AN-hoz gyakran társulnak depressziós tünetek, szorongásos zavarok, irritabilitás, érzelmi labilitás, kényszeres tünetek, csökken a koncentráció és a libidó. Ezek általában súlyosbodnak a súlycsökkenéssel, és javulnak a súly növekedésével. A külvilág iránti érdeklődés szintén csökken a fogyással, aminek következményeképpen nem ritkán szociális izoláció lép fel. Bizonyos testsúlyhiány mellett szinte törvényszerűen elmarad a menstruáció.

A BN-t az AN-tól az különbözteti meg, hogy a táplálékkorlátozást megszakítják az ismételt falásrohamok, amelyek során nagy mennyiségű étel fogyasztása történik, és a betegek megélik az evés fölötti kontrollvesztés élményét. A falásrohamok általában titokban zajlanak, gyakran a legközelebbi rokonok sem tudnak a betegség meglétéről. Az esetek többségénél a falási rohamot kompenzáló viselkedés követi: önhánytatás, hashajtók, vízhajtók használata (purgáló típus), de vannak, akik nem alkalmazzák ezeket a drasztikusabb súlykontroll módszereket (nem purgáló típus). A táplálékfelvétel megszorítása, a diétázás és a falásrohamok váltakozásának következtében a

súly általában megközelíti az átlagost. A bulimiások többsége az evés fölötti kontroll elvesztése miatt feszült, megéli a szégyenérzést, önvád jelenik meg. A depressziós tünetek és szorongásos zavarok az AN-hoz hasonlóan gyakran társulnak a BN-hoz.

Az atípusos evészavarok nagyon közel állnak a fenti klasszikus evészavarokhoz, és gyakran ugyanolyan súlyosak és sokáig tartó betegségek, de nem merítik ki teljesen a diagnosztikai kritériumokat. Például az alacsony súly ellenére a menzesz rendszeresen jelentkezik, vagy extrém mértékű diétát alkalmaznak a betegek, és a nem rendszeres falásrohamok alacsony testsúllyal párosulnak (Túry és Szabó, 2008).

Magyarországi körkép

Több magyarországi epidemiológiai vizsgálat megerősítette, hogy az evészavarok gyakorisága hazánkban nem tér el a nyugati országokban végzett vizsgálatok eredményeitől. Egy többbezres reprezentatív mintán végzett hazai felmérés adatai arról tanúskodnak, hogy a fiatal (15–24 éves) nők 8,7%-a 17,5-nél alacsonyabb testtömegindex-szel rendelkezett. Magas volt azoknak az aránya, akik a karcsúság iránti készletesség skáláján magas pontszámot értek el. Falásroham legalább havonta több alkalommal a vizsgált populáció 8,6%-ánál, hetente több alkalommal 2,7%-nál fordult elő. A leggyakoribb súlykontroll módszer a mintában a diéta és a testedzés volt. A súly fenntartása vagy csökkentése érdekében a vizsgált személyek 38,9%-a havonta legalább egyszer diétázik; rendszeresen, azaz hetente legalább kétszer diétázik 11,7%, naponta 6,3%. Testedzést a súly vagy az alak miatt hetente legalább kétszer 27,6%, naponta 7% végez.

Étvágycsökkentők szedésének előfordulása az egész mintában 3,4%, hashajtók alkalmazása 3,6%, önhánytatás 2,3%, vízhajtók alkalmazása 0,7% volt. A minta 1,7%-ánál a következő viselkedések legalább egyike rendszeresen, azaz legalább heti kétszer előfordul: önhánytatás, hashajtó, vízhajtó, étvágycsökkentők szedése.

Az evészavarok prevenciója

Amikor az evészavarok prevenciójáról beszélünk, nemcsak a szűk, pszichiátriai értelemben vett zavarok megelőzésére érdemes gondolni, hanem tágabb kontextusra is, amely magába foglalja a testtel való elégedetlenség és a zavart táplálkozási magatartás prevencióját, valamint azoknak a kockázati tényezőknek a csökkentését is, amelyek hozzájárulnak az evészavarok kialakulásához. Több ilyen kockázati tényező nem a szorosan vett táplálkozási magatartással függ össze, hanem inkább az általános mentális egészséggel és jóllétel. Ha figyelembe vesszük az evészavarok komorbiditását (különösen a hangulatzavarokra, a drog- és alkoholabúzusra gondolhatunk), észre-

rűnek tűnik, hogy a prevenció eljárásoknak olyan kockázati tényezőket is meg kell célozniuk, amelyek nemcsak az evészavarok, hanem az egyéb problémák hátterében is meghúzódhatnak. A szélesebb spektrumú preventív programok, amelyek célja a jobb megbirkózás a stresszel, az önértékelés növelése, a depresszív tünetek csökkenése, pozitív hatást gyakorolhatnak az evészavarok kockázati tényezőinek csökkenésére (az alacsony önértékelés és a negatív érzelmek a negatív testkép és a zavart evési magatartás kockázatát fokozzák).

Az evészavarok prevenciójának egyik kulcskérdése a környezeti megközelítés. Ahhoz, hogy a beavatkozások sikeresek legyenek, azon csoportok, intézmények, és más tényezők fókuszba állítása is szükségessé válik, amelyek a veszélyeztetettek környezetét képezik. A környezet módosítása alatt a közeli (család, diákcsoport) és a távolabbi környezet (médiumok) módosítását is értjük.

A prevenció programok kialakításában, intervenciók kidolgozásában fontosnak tűnik az úgynevezett résztvevői megközelítés: azaz az érintettek (diákok, szülők, iskolai személyzet stb.) bevonása a szükségletek megfogalmazásába, a prevenció stratégiák és célok kidolgozásába. Ezáltal növekszik a motivációjuk, így valószínűbb lesz, hogy a programok akkor is fennmaradnak, ha már a bevezető rész befejeződik. Mivel az evészavar-prevenció programok fontos színterét képezik az iskolák, egyetemek, főiskolák, rendkívül lényeges feladat a tanárok, oktatók megnyerése. Szerepet kell kapniuk a programok kivitelezésében, de abban is, hogy a céloknak megfelelően változzon az iskolai, oktatási intézmény közeli és távolabbi környezete. A tanárok, oktatók szerepe az evészavarok prevenciója területén sokszor nem jelenik meg elég hangsúlyosan, pedig a kutatások azt mutatják, hogy érdekelték a témakörben és keresnék a lehetőségeket, hogy bővítsék a tudásukat és megértsék az evészavarok problematikáját (Szumska, 2008).

Az evészavar-prevenció programok kivitelezésében általánosan elfogadott tény, hogy konkrétan az evészavarokra vonatkozó információk átadását mérsékelni kell, nem szabad túl sok információt átadni a témában, vagy részletesen elemezni az egyes problémás eseteket. Ehelyett inkább ajánlatos a fókusz az önértékelés növekedésére helyezni, továbbá törekedni kell az interaktivitásra és arra is, hogy tartalmazzon médialelemző részeket. Az edukációnak is fontos helye van az evészavarok prevenciójában, csak a fókusz át kell helyezni az evészavarokról a táplálkozásra, mint kellemes, szórakoztató, könnyű, és nem veszélyes tevékenységre (főzési órák, kóstoló túrák, táplálkozással kapcsolatos játékok, különböző nemzeti ételek kóstolása stb.).

Korszerű technológiák a prevenció szolgálatában

Egyre általánosabban elterjedő elvárás bármilyen ellátórendszerrel, prevenciós eljárással szemben, hogy a gondozás személyre szabott legyen. Ebben szerepet kaphatnak a telemedicina jegyében a modern információs és kommunikációs technológiák (e-mail, konzultációs chatek, SMS-ek stb.), amelyek lehetővé teszik az interaktivitást. Ilyen programokat dolgoztak ki a betegségmegelőzés, az önségítés, a tanácsadás és a visszaesés megelőzése céljából is.

A korszerű technológiák bevonása a prevenciós és gyógyító munkába világszerte egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Számtalan előnye közül kiemelendő az egyik legfontosabb, mégpedig a célcsoport elérésének könnyebbisége, mivel kiválóan illeszkedik a fiatal generáció életstílusához. A beavatkozási módok sokszínűsége is biztosítható ezáltal, a minimális beavatkozási formáktól kezdve, ami az egyszerű felvilágosítást, edukációt jelenti, az önségítő eljárások elérhetővé tételén keresztül egészen az online tanácsadásig, chatekig, vagy akár a virtuális térben történő telefonbeszélgetésig. Több vizsgálat is felhívja a figyelmet, hogy ezek különösen nagy segítséget jelenthetnek olyankor, amikor egy szolgáltatás fizikailag nehezen vagy egyáltalán nem elérhető, vagy a stigmatizálódás veszélye áll fenn. De akár a krízisállapotban lévő, jellemzően beszűkült tudatállapotban lévő személyek számára is könnyebbé tehető ilyen mód a kapcsolatfelvétel, a megfelelő ellátórendszerhez való hozzájutás (Güleç és mtársai, 2011). Noha a szaksegítség nem pótolják, de az esetleges betegségek szűrésében és a gyógyító folyamat elindításában, a megfelelő ellátási forma kiválasztásában mégis nagyon fontos szerepük lehet.

A ProYouth program Magyarországon

A fenti tényeket figyelembe véve alkották meg a ProYouth portált és programot, amelyet a németországi, heidelbergi pszichoterápiás kutatóközpont hozott létre hat másik európai uniós ország bevonásával. A programban résztvevő országok: Csehország, Írország, Hollandia, Magyarország, Olaszország, Románia.

A ProYouth programban Magyarországot a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete képviseli. A képviselő intézmény feladatai közé tartozik a program minél szélesebb körű megismertetése, a különböző egyetemi és főiskolai diáktanácsadó szolgálatokkal történő együttműködés kialakítása.

A ProYouth portál nem csupán az évezavarok megelőzésére irányul, hanem általában a mentális egészséggel kapcsolatos releváns információk megosztásán keresztül is igyekszik a fiatalok számára eligazítást nyújtani. A magyar program főleg a felsőoktatásban tanuló diákokat célozza meg, de mivel a hozzáférés korlátlan, bárki csatlakozhat.

kozhat hozzá, s többféle módon is használható. Segítséget jelenthet azok számára is, akik csupán információkat keresnek a mentális egészség, vagy az evészavarok témájában, lehetőséget nyújt a diákoknak, hogy megoszthassák egymással gondolataikat, problémáikat, valamint támogatást jelenthet azoknak is, akik segítséget keresnek.

A ProYouth platformot arra is lehet használni, hogy az online tanácsadók segítségével a különböző kérdések tisztázódjanak, illetve a kezeléssel kapcsolatos lehetőségekről tájékoztatást kaphassanak a résztvevők.

Fontos azonban, hogy a programban való részvétel nem helyettesítheti a szakszerű orvosi ellátást. Ha komolyabb pszichológiai problémák merülnek fel, pszichoterápiás szak segítség igénybevétele a javasolt megközelítési mód.

A program működésének keretei

A ProYouth csapat

A program működését egy szakmai team irányítja, de igen jelentős szerep hárul a diák moderátorokra, vagyis azokra a kortárssegítő fiatalokra, akik mintegy hidat képeznek a felhasználók és a szakmai team között. A szakmai teamet gyakorló pszichiáterek és pszichológusok/dietetikusok alkotják. A moderátorok a különböző egyetemek hallgatóiból kerülnek ki, önkéntes úton kapcsolódhatnak be, és többféle feladatban is részt vehetnek. Az oldal tartalmi fejlesztését az egyetemista, főiskolás léttel kapcsolatos kérdésekről, valamint a testi-lelki egészségről írt cikkekkal segíthetik elő, továbbá népszerűsíthetik a programot, illetve moderálják a fórumon zajló kommunikációt. A moderátorok szoros együttműködésben vannak a szakmai teammel, amelyet folyamatos szupervízió útján biztosítanak. A rendszeres találkozások során a moderátorok folyamatos továbbképzésben is részesülnek a testi-lelki egészséggel, evészavarokkal és azok kezelésével kapcsolatos témákban.

A program népszerűsítésében ezen kívül ún. mediátorok is részt vesznek, akik a különböző egyetemek diáktanácsadóinak, karrierirodáinak szakemberei. A mediátorok főbb feladata az illető egyetem/főiskola polgárainak elérése, a kapcsolattartás az egyetem és a képviselő intézmény között és a moderátorok toborzása.

A ProYouth platform moduljai, felhasználási lehetőségek

A program működése többlépcsős és többfunkciós. Az aktív bekapcsolódáshoz regisztráció szükséges, de ezt követően a résztvevők a ProYouth platformot saját igényeiknek megfelelően tetszőlegesen használhatják.

1. Állapotfelmérés

A résztvevők számára a programba való bekapcsolódás az aktuális állapot felmérésével indul, amelyhez egy szűrőkérdőívet kell kitölteni még a regisztrációt megelőzően. Ennek alapján történik az első kockázatelemzés a különböző típusú evészavarok kialakulására vonatkozóan. Egy szoftver elemzi, hogy vannak-e esetleg olyan tünetek, amelyek problémás evési szokásokra, illetve evészavarra utalhatnak. A kérdőív kitöltése után a résztvevők visszajelzést kapnak arról, hogy a válaszok alapján valóban szükség van-e segítségre.

A szűrés során a testsúlyra, étkezési szokásokra, testmozgásra, egészségi állapotra vonatkozó kérdőíveket kell kitölteni, kiegészítve mindezt néhány szociodemográfiai adattal, úgymint: nem, életkor, iskolai végzettség, a programmal való találkozás mikéntje, internet felhasználási szokások.

A lelki egészség szempontjából a szorongásosság, depresszió, illetve a különböző erőforrások (érzelmi támogatás, önértékelés, én-hatékonyság) feltérképezésére is sor kerül.

2. Folyamatos állapotkövetés

A ProYouth központi eleme a folyamatos állapotkövetés. A résztvevők időről időre megkapják a szűrő kérdőívsomagot, amellyel azokat a tüneteket és szokásokat lehet nyomon követni, amelyek az idő során változhatnak (például a testtel való elégedettség, a testsúly és az étkezési szokások). A program minden kitöltött állapotkövető kérdőív után azonnal automatikus e-mailt küld, amelyben tájékoztatást kaphatnak az érintettek, hogy a korábbi értékelésekkel összevetve milyen változások következtek be, és mely területek jelenthetnek problémát a jövőben. Az itt bevitt információk a ProYouth online tanácsadók rendelkezésére áll. Ez tehát folyamatos kapcsolattartást biztosít a segítő szakember és a felhasználók közt.

3. Fórum

Egy másik kiváló lehetősége a programnak a fórum. Ezen keresztül a résztvevők különböző témákban cserélhetnek információt és megoszthatják gondolataikat is egymással; véleményt mondhatnak például az egészséges életmódról, diákéletről, vizsgadrukkról, tanulási módszerekről, a média és a testkép kapcsolatáról, de bármilyen hallgatókat érintő kérdéssről. A fórumon történő kommunikációt a diák moderátorok facilitálják, a tartalmakat ellenőrzik és a káros hatású (pl. anorexiát pártoló bejegyzéseket) vagy nem odaillő (pl. agresszív tartalmú) információkat törlik.

A fórum moderálása jól meghatározott kommunikációs stratégiák alapján történik (pl. ügyelniük kell a pozitív kommunikációra stb.).

4. Csoportos chat konzultáció

A ProYouth online tanácsadója rendszeresen ajánl olyan időpontokat, melynek során akár más résztvevőkkel is találkozhatnak a chat-szobában. A 90 perces csoportos chat konzultáció lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők egy tanácsadó segítségével tisztázzák felmerülő kérdéseiket, gondolataikat megoszthassák a többiekkel. A csoportos chat konzultáció során jelentős hatása lehet a csoportban rejlő erőforrásoknak.

5. Egyéni chat konzultáció

A csoportos megbeszélés mellett lehetőség van a ProYouth tanácsadóval egyéni beszélgetést, konzultációt is folytatni. Ennek időtartama alkalmanként 30 perc. A részvétel előzetes időpontfoglalás alapján történik.

Az állapotkövetés során nyert információt a ProYouth szoftver ellenőrzi. Ha különösen komoly állapotromlás tapasztalható, a program e-mailben értesíti az online tanácsadót, aki személyes levélben keresi meg a résztvevőt. A regisztrációnál megadott e-mail címre a tanácsadó levelet küld, melyben javaslatot tehet például egyéni chat konzultációra. Ez alkalommal az állapotromlás súlyosságának tisztázása történik meg, illetve annak megállapítása, hogy szükség van-e esetleg az online segítségnél intenzívebb beavatkozásra. Utóbbi esetben olyan orvosok, illetve klinikai szakemberek elérhetőségét adhatja meg, akiknél további segítségben részesülhetnek a résztvevők.

Első tapasztalatok a ProYouth felhasználásával kapcsolatban

A portál 2012 február óta működik. Nyolc hónap alatt több mint 650 személy töltötte ki a szűrő kérdőívet és kapott visszajelzést. Jelenleg több mint 400 regisztrált felhasználó van, akik hetente megkapják az állapot monitorozására kialakított rövid, kb. 5 perces kérdőívet és hozzáférnek a honlapon az evészavarokra vonatkozó információkhoz, érdekes cikkekhez, fórumokhoz, valamint részt tudnak venni az egyéni és a csoportos chaten. Hetente 2–4 alkalommal veszik igénybe a felhasználók az egyéni chatet. A felhasználók között nagyobb népszerűségnek örvend az egyéni chat. A csoportos chat lehetőségével nem élnek túlzottan a felhasználók. Ez a tapasztalat egybeesik a többi ország tapasztalataival is. Az egyéni chat alkalmak résztvevőnként általában 1-2 alkalomra szorítkoznak.

A kitöltött kérdőívek eddigi elemzéséből az derül ki, hogy főleg nők regisztrálnak (91%). A regisztrált felhasználók 15%-a az evészavar szempontjából teljesen egészséges és nem is veszélyeztetett, 20% százalékuk viszont súlyos evészavarral küzd, a ma-

radék 65% vagy túlzottan foglalkozik a testsúllyal és az alakkal, és/vagy az evészavar tünetei jelen vannak, de nem mindennaposak.

A további adatok jelen pillanatban még feldolgozás alatt állnak, de fontos feladatnak tartjuk a jövőben a program hatékonyságának vizsgálatát, továbbá a hazai adatok összevetését a résztvevő országok vizsgálatának eredményeivel.

A program népszerűsítése folyamatosan zajlik, melyben jelentős szerep hárul a diáktanácsadókra, moderátorokra. A szórólapozás, plakátzás mellett egyik legszámottevőbb terjesztési mód az egyetemi levelezőlistákon e-mailben küldött értesítés, az elektronikus hírlevelek, illetve más hasonló témájú portálokon, közösségi oldalakon történő megjelenés. Az eddigi eredmények alapján azt mondhatjuk tehát, hogy a program iránt egyre többen érdeklődnek, egyre nagyobb számban regisztrálnak, amely ennek a prevenció eljárásnak a létjogosultságát mindenképp alátámasztja. Cé-lunk, hogy a program minél szélesebb körben ismertté és elérhetővé váljon, és folya-matosan frissülő arculatával hosszútávon is oda tudja vonzani a fiatal generációt.

Felhasznált irodalom

- GÜLEÇ, H., KOHLS, E. & TÚRY F.: (2011). New technologies in the treatment of patients with eating disorders. In Túry F. & Pászthy B. (szerk.): *Az evészavarok pszichoterápiájának aktuális kérdései*. Semmelweis Kiadó, Budapest: 89–114.
- HAZAG A. & MAJOR J. (2008). A hallgatói kiegész jelensége, orvosok lelki egészségvédelme. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9:305–322.
- LISZNYAI S. (2010). Készülődő felnőttiség. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Lisznay S. & Puskás-Vajda Zs. (szerk.): *Életszakaszok határán. Közösségi és egyéni tanulási feladatok*. FETA Könyvek 5, Budapest: 9–24.
- SZUMSKA I. (2008). Az evészavarok prevenciójának kérdései. In Túry F. & Pászthy B. (szerk.): *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die Kiadó, Budapest: 495–506.
- SZUMSKA I., TÚRY F., HAJNAL Á., CSOBOTH Cs., PUREBL Gy. & RÉTHELYI J. (2001). Evészavarok prevalenciája fiatal nők hazai reprezentatív mintájában. *Psychiatria Hungarica*, 16:374–383.
- TÚRY F. & SZABÓ P. (2000). *A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Medicina, Budapest.
- VIDA K. (2011). A kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánik. In Lisznay S., Puskás-Vajda Zs. (szerk.): *Ifjúságkutatás és tanácsadás. A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai*. FETA Könyvek 6, 2011, 9–28.



Felsőoktatási hallgatók szakmai identitásának vizsgálata pályaválasztásuk és szakmai terveik összefüggésében

Bevezetés

A felsőoktatásban tanuló hallgatókra jellemző *formálódó felnőttkor* (Arnett, 2000) a lehetőségek és a kibontakozás időszaka a szakmai életben és a társas kapcsolatok közegeiben egyaránt. Az intenzív élménygyűjtés az identitás keresésének eszköze, mely kiemelt szerepet kap ebben az életszakaszban.

Vizsgálatom témája a felsőoktatási hallgatók pályaválasztási motivációját és szakmai terveit helyezi fókuszba, összefüggésbe hozva az említett konstruktumokat a szakmai identitás szintjével. Vizsgálatom célja, hogy eredményeim feltárják a fenti változók kapcsolatát, és általuk igazoljam a szakmai identitás jelentőségét az egyetemi hallgatók életpálya-építésének folyamatában.

Elméleti áttekintés

Az identitás a társas világgal való kölcsönhatás nyomán kialakuló tudatosan megélt élmény, mely önmagunk fogalmi keretét adja (Varró, 2003). Bár az identitásfejlődés egész életünk során végbemenő folyamat, a késő serdülőkor és a fiatal felnőttkor időszaka kitüntetett periódusnak bizonyul személyes énfogalmunk és a társas interakciókból származó ellentmondások feloldásának, valamint önazonosságunk kialakításának tekintetében (Erikson, 1959). Éntudatunk harmóniájának megteremtése során az egyén választ keres a „ki vagyok én?” kérdésre, mialatt aktívan kutatja a lehetőségeket, gyűjti az élményeket, változatos szerepek kipróbálásán keresztül fokozatosan összhangot teremt saját énfogalmának különböző aspektusai között. A folyamat eredményeképpen ideális esetben kialakulnak az identitás keretei, melynek részeként kirajzolódik az önmegvalósítás útja, kikristályosodnak a szakmai célok, és megvalósul a foglalkozási szereppel való azonosulás is.

Az 1960-as években Marcia kutatásokon keresztül (1966) dolgozta ki Erikson identitásfejlődéssel kapcsolatos koncepcióját. Erikson bipoláris identitás-kontinuumát négy identitásállapot meghatározásával pontosította, melyeket az identitáskrizis

megvalósulása és az elköteleződés dimenziói által alkotott mátrixban helyezett el. Az *identitás diffúzió* stádiumában az exploráció hiányából következően az egyén nem él át krízist, ugyanakkor az elköteleződésre sem áll még készen. A *moratórium* során az egyén folyamatban lévő identitáskrízist él meg, melynek során keresi a lehetőségeket, és készen áll a választásra, de még nem kötelezi el magát egyik terület mellett sem. A *korai zárás* szakaszában az egyén hajlandó elfogadni valamilyen szerepet, és ennek érdekében hajlik arra, hogy alkalmazkodjon mások elvárásaihoz. Ez esetben, az érintett külső nyomás hatására köteleződik el valamely választás mellett (szülői vagy kortárscsoport felől érkező befolyás), ebből következően nem vagy alig él át identitás krízist, nem keresi a lehetőségeket. Az identifikáció elérése a *megvalósítás*, amikor az egyén a döntési helyzetek által okozott identitáskrízist átvélve saját maga választ irányt, amely mellett képes elköteleződni.

Arthur W. Chickering (1969) a felsőoktatási hallgatókra jellemző 18 és 23 éves kor közötti periódusban a fiatalok fejlődését hét dimenzióban azonosította. Ezek közül kiemelte az identitás kialakulásának fontosságát, mely megteremti a stabil énképet a tapasztalatok integrációja és a kétségek tisztázása által. Mindez kiterjed a fizikai szükségletekre és tulajdonságokra, a személyes megjelenésre, a szexuális identifikációra, a nemi szerepekre és a viselkedés jellemzőire is.

Az identitásfejlődés folyamatának részeként, késő serdülőkorban a fiatalok információgyűjtésbe kezdenek a pályaválasztás potenciális alternatíváiról, próbára teszik képességeiket szabadidős tevékenységeik során és az iskolában. A szakmai preferenciák kikristályosodásának folyamata során a serdülő kialakítja viszonyát a munkához, valamint elképzelését a legoptimálisabb tanulmányi döntésről. Ezt követően, 18 és 21 éves kor között kiválasztásra kerül az elgondolásaihoz illeszkedő pálya és a tanulmányok megkezdése. 21 és 24 éves kor között történik meg a szakmai preferenciák megvalósítása, melynek során az egyén befejezi szakmai képzését, és munkába áll (Super, 1982). A pályafejlődési feladatok teljesítése által ideális esetben megvalósul a pályával kapcsolatos célmeghatározás (Szilágyi, 1993). Super pályafejlődés-elmélete a teljes életutat végigkíséri, melynek eredményeképpen az egyén kialakítja énképének foglalkozáshoz kötődő aspektusait, elköteleződik választott hivatása mellett, és kialakul pályaidentitása (Super, 1982).

Ritoók Pálné a sikeres pályatevékenység feltételének a pályaidentifikációt tekinti, melynek három összetevője a szubjektív elégedettség, a munkatevékenységből származtatott objektív eredményesség és a pályához kapcsolódó társadalmi elkötelezettség mérőszáma, az aktivitás. A szerző szerint a pályaidentifikáció az életúttal párhuzamosan futó, és azzal szorosan összefüggő folyamat. Tartalmát a pálya élménytartalmának és az egyén élményigényének kölcsönös megfelelése adja, melynek eredményeképpen a pálya betöltője optimális esetben azonosul a foglalkozási szerep elvárásaival, és saját maga számára is fontosnak tekinti a hivatás által nyújtott tapasztalatokat, eredményeket, státust (Ritoók, 1986, idézi Takács, 2011). Ritoók (1989)

szerint a 17–18 éves korban meghozott pályaválasztási döntés az identifikáció magasabb szintjét eredményezi, mint a prepubertás idején történő pályaválasztás esetén. Kutatási eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a pályával való sikeres azonosulás folyamatában a pályaalakultság megléte alapvetően fontos tényezőnek tekinthető. Ehhez kapcsolódóan fontos megjegyezni, hogy az érett pályaidentitás előrejelzésében nem a részképességeknek, hanem a pályához szükséges speciális képességeknek és karakterjegyeknek, valamint a személyiség integráltságának van döntő szerepe.

Az elmúlt években a különböző szakmai csoportok között elvégzett összehasonlító vizsgálatok közül Aszódi-Angyal Andrea 2007-ben publikált eredményeit emelném ki. A szerző összesen 186 bölcsész, pszichológus, valamint villamosmérnök és informatika szakos hallgató pályaidentitását hasonlította össze, továbbá a pályaválasztáshoz kapcsolódó egyéb kérdésekre és összefüggésekre is választ keresett. Eredményei alapján elmondható, hogy a bölcsész hallgatók többsége (56,4%-a) az érettségit megelőző évben döntött pályaválasztásáról, szemben a villamosmérnök hallgatókkal, akiknek relatív többsége (49,2%-a) már a középiskola folyamán a műszaki pályára készült. A pályaválasztás hátterét tekintve, a bölcsészek 73,2%-a elvárásainak és saját igényeinek megfelelően döntött, és többségük (71,7%) szűkebb környezetük által is támogatva érezte magát. A jövőbeli tervek vonatkozásában, 36,2%-uk szeretett volna végzettségének megfelelő területen elhelyezkedni, mely lényegesen alacsonyabb a szakmában elhelyezkedni kívánó villamosmérnök hallgatók közel 80%-os arányához képest. Ehhez kapcsolódóan, a bölcsészek 51,7%-a nem tudta még, milyen területen vállalna munkát, melyhez hasonlóan a villamosmérnökök csupán 13,6%-a nyilatkozott. Az eredmények összefüggéseit elemezve, leginkább azok a bölcsész hallgatók éltek meg moratóriumot, akik csak az érettségit megelőző évben döntöttek pályaválasztásukról, illetve akiknek szűkebb környezete nem értett egyet választásukkal, vagy a felvételt követően a tájékoztatás hiányában kevés információval rendelkeztek a képzésről. A moratóriumot megelőző hallgatók többsége végzettségüktől eltérő területen helyezkedett volna el a diplomázást követően, míg az elért identitást mutató bölcsészek jellemzően szakmájuknak megfelelő munkakörben dolgoznának szívesen. Végül hozzátenném, hogy legkevésbé diffúznak azoknak a hallgatóknak az identitása volt mondható, akik már kisgyermekkoruk óta választott pályájukra készülnek.

Altangerel Bulgán kutatásának eredményei magyar és mongol hallgatók csoportját jellemzik a pályaidentitás összehasonlításában. Vizsgálatomhoz köthetően kiemelném, hogy a szerző értelmezésének megfelelően az általános és a célra irányuló teljesítménymotiváció erőssége szignifikánsan pozitív irányú összefüggést mutat a hallgatók pályaidentitásának érettségével. Mindemellett – bár a korrelációs értékek nem voltak kifejezetten magasak – Altangerel feltételezte, hogy a magyar jogász hallgatók pályaaazonosulásának alacsony szintje összefüggésben lehet az egyetemmel való elégedetlenségükkel, míg a mongolok pályaidentitásának magasabb szintje oktatóikhoz kötődő pozitív tapasztalataikkal. Végül, a gondolkodásbeli

nyitottság pozitívan korrelált a szakmához kötődő jövőre vonatkozó érzések alakulásával és gyenge, negatív irányú kapcsolatot mutatott a hivatást érintő aggodalmak mértékével (Altangerel, 2007).

Tulics Helga (2011) kutatásában az Óbudai Egyetem hatvannégy diákjának pályaidentitását és hallgatói identitását mérte fel. Az eredmények tükrében elmondható, hogy a pályaidentitás és az életkor, ill. a lezárt egyetemi félévek száma között gyenge korrelációs kapcsolat fedezhető fel. Ennek megfelelően, 19 és 21 év között a legmagasabb a moratórium előfordulásának gyakorisága, mely aztán az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken. Az identitásdiffúzió állapota az ötödik egyetemi lezárt félévet követően, az alapképzés befejezésének időszakában válik jellemzővé, melynek alapján a szerző megállapítja, hogy az értékválság inkább a kapunyitás következménye lehet, mint az egyetem elkezdésének velejárója.

Végül, a fentiekhez hasonlóan napjaink kutatásai között említhetjük a szakmai identitás szintjét meghatározó tényezőkkel kapcsolatban Kiss István (2011) eredményeit, aki kutatásában az életvezetési kompetencia és a pályaidentitás kifarorttságának az összefüggéseit vizsgálta. Definíció szerint, az életvezetési kompetencia „a társas rendszerekben való személyes létezés egyén számára optimális feltételeinek megteremtését szolgáló készségek, képességek, attitűdök összessége” (Kiss, 2009, 44). A szerző eredményei alapján megállapította, hogy az életvezetési kompetencia szintjei alapján elkülönített hallgatói csoportok közül az átlagos és magas életvezetési kompetenciát mutató hallgatók kifarorttabb pályaidentitásról számolnak be: megküzdöttek a pályakijelölés krízisével, így letisztult képpel rendelkeznek a jövőre vonatkozóan. Velük szemben, az életvezetési kompetencia alacsonyabb szintjével jellemezhető hallgatói csoportban szignifikánsan magasabb az aránya a pályaidentitás fejlődésének moratóriumát megélőknek. Hozzájuk hasonlóan, alacsonyabb szintű életvezetési kompetencia jellemző azokra a fiatalokra is, akik diffúz elképzeléssel rendelkeznek önmagukról, céljaikról és jövőjükéről.

Problémafelvetés

A felsőoktatásban tanulóakra jellemző fiatal felnőttkor időszakában a hallgatók legfontosabb feladata identitásuk kialakítása, személyes és társadalmi szerepeik meghatározása, valamint erkölcsi- és értékrendjük kidolgozása. Ugyanakkor, a fejlődési folyamat természetes sajátossága ebben az időszakban az átmeneti konfúzió, illetve a moratórium. (Newman és Newman, 2005, idézi Kiss, 2009). Kutatásomban az identitás alakulásának szintjét a pályaválasztást meghatározó motiváció jellegével és a szakmai tervek kidolgozottságával hozom összefüggésbe. A korábbi fejezetben áttekintett szakirodalmi ismereteim alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

- 1) Tulics Helga (2011) eredményeinek megfelelően, az életkor és a szakmai identitás kérdőív alskálái között szignifikáns, pozitív irányú korrelációt várok.
- 2) A fenti összefüggést megerősítve – a szakmai szocializáció előrehaladtával – a megkezdett egyetemi félévek száma és a szakmai identitás kérdőív alskálái között is szignifikáns, pozitív irányú korrelációt várok (Tulics, 2011).
- 3) A pályaválasztási döntéssel való elégedettség mértéke és a szakmai identitás kérdőív alskálái között szignifikáns, pozitív irányú korrelációt várok.
- 4) A szakmai identitást mérő kérdőív alskálái statisztikailag eltérést mutatnak majd a *választott pályájukat érintő kétségekről, ill. tanulási nehézségekről nyilatkozó hallgatók* csoportja, és a *fenti problémával nem jellemezhető hallgatók* csoportja között.
- 5) A szakmai identitást mérő kérdőív alskálái statisztikailag eltérést mutatnak majd a *tudományág iránti szakmai érdeklődés okán jelentkező hallgatók* és azoknak a *tanulóknak* a csoportja között, akik *eredetileg más szakon szerették volna folytatni tanulmányaikat, de a pontjaik alapján ide nyertek felvételt*.
- 6) Aszódi-Angyal Andrea (2007) következtetéseiből kiindulva, szakmai identitást mérő kérdőív alskálái statisztikailag eltérést mutatnak majd a *végzettségüknek megfelelő munkakörben elhelyezkedni vágyó hallgatók* és...
 - a) *...a végzettségüktől eltérő munkakörben elhelyezkedni kívánó hallgatók* csoportjai között.
 - b) *...azoknak a tanulóknak a csoportja között, akik újrajelentkeznének egyetemre, hogy kipróbáljanak egy másik szakot*.
 - c) *...azoknak a tanulóknak a csoportja között, akik gondolkodtak már a kérdésen, de még nem tudják biztosan, mit szeretnének a jövőben*.

Módszertan

Felmérés a hallgatók pályaeorientációjáról, szakmai terveiről és céljairól, valamint az ehhez csatlakozó tanácsadási szükségleteikről

Vizsgálati személyek, vizsgálati minta bemutatása

Vizsgálatomban a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem kétszázhatvannyolc 18 és 30 év közötti hallgatója vett részt, kiknek átlagos életkora 21 év 2 hónap volt ($SE=2; 0$). A kétszázhatvannyolc fős minta 187 férfit és 81 nőt számlált. A kitöltők életkorából következően, a felmérésben résztvevők relatív többsége (43%) első éves egyetemista. A hallgatók további 22%-a másodéves, míg a fennmaradó egyharmadban képviseltetik magukat az felsőbb évesek. A vizsgálatban résztvevők közül 48%-a a Villamosmérnöki és Informatikai Karon folytat tanulmányokat. Náluk

lényegesen kevesebben, azonban a mintán belül relatív nagy arányban töltötték ki a kérdőívet a Gépészmérnöki Kar hallgatói (15%), valamint a Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar tanulói (18%).

Módszerek, eszközök

A kutatás első részében önállóan szerkesztett kérdésekkel mértem fel a hallgatók pályaválasztásának motivációs alapját, szakmai terveit és céljait, továbbá tanácsadási szükségleteit. A kutatás második felében a 45 tételes *Szakmai Identitás Kérdőívet* (TÁMOP 2.2.2. – A pályaaorientáció rendszerének tartalmi és módszertani fejlesztése, 2008–2010) alkalmaztam, amely négyfokú attitűdskálán méri fel a kitöltő választott pályájával kapcsolatos elköteleződését, elégedettségét és eredményességét. A kérdőív Marcia identifikációs szakaszaira építve tárja fel a kitöltő szakmai identitásának szintjét, majd három alskálán keresztül jellemzi az elköteleződés mértékét. A (1) *személyes erőforrások és korlátok* alskála a szakmai identitás fejlődését befolyásoló, azzal kölcsönhatásban lévő fontos személyes jellemzőket, pszichés erőforrásokat fogja át. A (2) *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* alskála a család, a kortárs csoport, az oktatási rendszer, a munkaerő-piac, a munkanélküliség, a munkahely, a munkaadói magatartás szerepét hangsúlyozva, a pályával, munkával való azonosulás külső befolyásoló, szocializációs tényezőit ragadja meg. Végül, az (3) *identitás-fejlesztési szakaszok* alskála a szakmai identitás-fejlesztési szakaszok (korai zárás, moratórium, identitás-diffúzió, megvalósítás) jellemzőinek figyelembe vételével, a pályával, munkával való azonosulás, a hivatástudat szintjét tárja fel. A szakmai identifikáció szintjét az egyes tételekkel való egyetértés mértékéhez hozzárendelt pontértékek összesítése adja, melyet a három sztenderd kategóriának megfelelően tudunk gyenge, közepes és erős szinttel jellemezni.¹

Kutatás menete

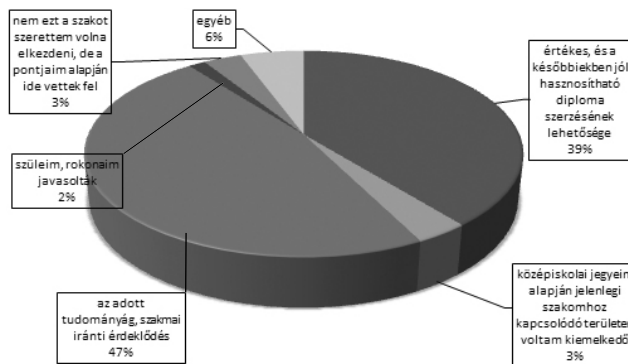
A vizsgálati személyek elektronikus úton, önállóan töltötték ki a kérdőíveket, anonimitásukat jellegük használatával biztosítottam. A kérdőívek kitöltése összességében körülbelül 7–8 percet vett igénybe.

¹ Az adatok statisztikai elemzések ellenőriztem a kérdőív alskáláinak belsőkonzisztencia-megbízhatóságát, melynek alapján megállapítható, hogy a *személyes erőforrások és korlátok* (Cronbach $\alpha=0,83$) alskála, valamint a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* (Cronbach $\alpha=0,71$) alskála reliabilitása eléri az $\alpha=0,7$ -nél meghúzott határértéket, így a kitöltése során nyert eredmények megbízhatónak tekinthetők. Azonban a szakmai identitás alskála reliabilitása (Cronbach $\alpha=0,63$) nem éri el a fenti küszöböt, ami a tételek közötti belső konzisztencia alacsonyabb szintjére utal.

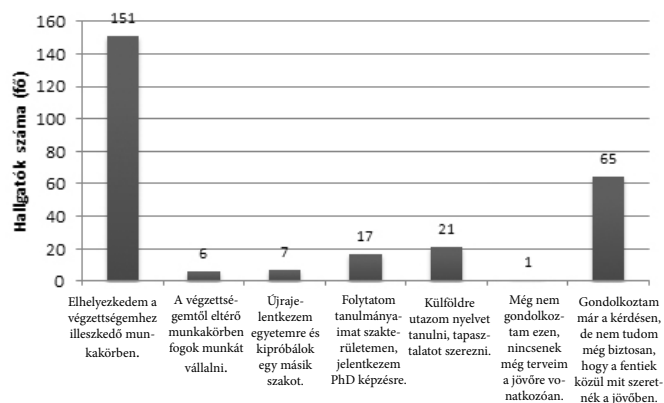
Az eredmények feldolgozása

Leíró statisztika

A hallgatók pályaválasztásával kapcsolatos eredményeket a mellékelt ábra (1. ábra) foglalja össze. A kutatásban résztvevők válaszai alapján, az esetek 47%-ában az adott tudományág iránti szakmai érdeklődés jelentette a hallgatók pályaválasztási motivációjának legfőbb alapját. A kitöltők további 39%-át elsősorban az értékes, későbbiekben jól hasznosítható diploma megszerzésének a lehetősége befolyásolta. Fontos megemlíteni, hogy a hallgatóknak mindössze 3%-a jelölte, hogy valójában nem az aktuálisan folytatott szakon szeretett volna tanulni, de a pontjai alapján ide vettük fel.



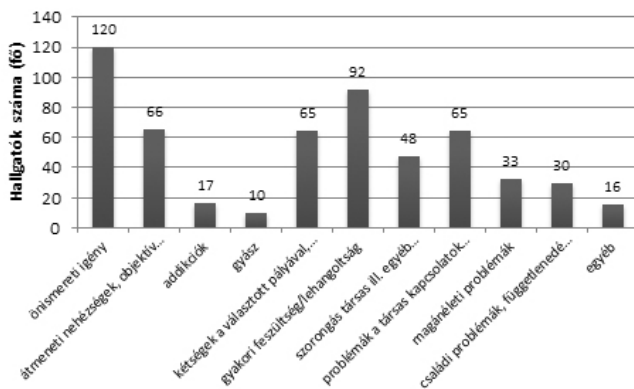
1. ábra: Elsősorban miért döntöttél jelenlegi szakod mellett?



2. ábra: Milyen terveid vannak tanulmányaid befejezését követően?

A fenti ábra (2. ábra) a hallgatók szakmai terveiről alkotott elképzeléseit szemlélte. Bár a résztvevők 56%-a (151 fő) tanulmányai befejezését követően a szakmájával megegyező munkakörben szeretne elhelyezkedni, a kérdőívet kitöltő hallgatók további 26%-a (65 fő) még nem tudja biztosan, mit szeretne csinálni a jövőben.

A hallgatók pályakezdésének és karriertervezésének támogatásához az egyetemi Diákközpont számos formában nyújt hatékony segítséget. Kutatásom témája szempontjából jelentős eredmény, hogy a hallgatók 28%-a venne részt a jövőben karrier- és életpálya tanácsadáson.



3. ábra: A leggyakrabban előforduló problémák gyakorisági eloszlása

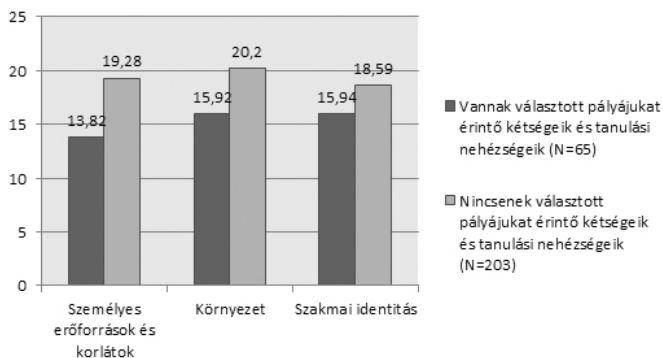
Az egyetemista korosztályt érintő nehézségeket és az ehhez csatlakozó tanácsadási szükségleteket elemezve elmondható, hogy általánosan jellemző az önismeret iránti igény, melyről a kutatásban résztvevők 45%-a (120 fő) számolt be. Kutatásom relevanciáját bizonyítja, hogy a hallgatók közel egynegyede (65 fő) számolt be kétségekről választott pályáját illetően, továbbá tanulási nehézségekről. Ezeket az eredményeket a fenti ábra (3. ábra) foglalja össze. Végül kiemelném, hogy a *Szakmai Identitás Kérdőív* alapján a minta 37,3%-a jellemezhető kialakult szakmai identitással, azonban, a tanulók többsége (58,2%) az identitásfejlődés közepes szintjénél tart: részben azonosulnak választott pályájukkal, de még nem köteleződtek el teljes mértékig. Az identitásalakulás folyamatának kezdeti szintjével a hallgatók 4,5%-a jellemezhető; ők még nem állnak készen az elköteleződésre, nincs foglalkozási irányuk.

Az alkalmazott statisztikai próbák által feltárt összefüggések

Az életkor és a szakmai identitás összefüggésének a vizsgálatához Pearson's korrelációs próbát alkalmaztam, melynek alapján a *szakmai identitás* alskála esetén a hipotézisem alátámasztó eredményt kaptam: a két változó között gyenge, bár szignifikáns

pozitív irányú kapcsolatot mutattak az eredmények ($r=0,26$; $p<0,05$). A megkezdett egyetemi félévek esetében a fenti tendenciának megfelelően alátámasztást nyert hipotézisem ($r=0,18$; $p<0,05$).

A kutatás egyik legjelentősebb eredménye, hogy a pályaválasztási döntéssel való elégedettség és a szakmai identitás között pozitív irányú szignifikáns összefüggést ($r=0,65$; $p<0,05$) mutatott a Pearson's korrelációs próba. Az alskálákon belül a legerősebb kapcsolatot a *személyes erőforrások és korlátok* dimenzió ($r=0,62$; $p<0,05$) esetén kaptam, de a leggyengébb korrelációt jelző *szakmai identitás* alskála tekintetében is $r=0,45$ ($p<0,05$) korrelációs együtthatót jelzett a próba.



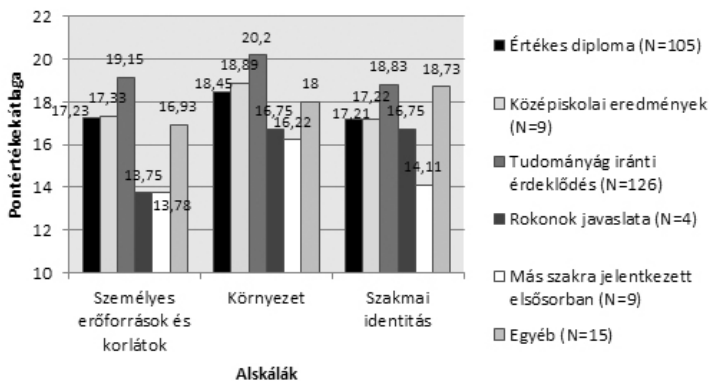
4. ábra: A különböző alskálákon elért átlagos pontértékek alakulása a választott pályát érintő kétségekkel és tanulási nehézségekkel rendelkező hallgatók bontásában

Megvizsgáltam azoknak a hallgatóknak a pontértékeit, akik választott pályájukat illető kétségeikről, illetve tanulási nehézségeikről nyilatkoztak (4. ábra). A független mintás t-próba igazolta, hogy a választott pályájukat illető kétségeikről, illetve tanulási nehézségeikről nyilatkozó hallgatók, szignifikánsan alacsonyabb pontot értek el a *személyes erőforrások és korlátok* ($t=7,14$; $p<0,05$), a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* ($t=7,11$; $p<0,05$), továbbá a *szakmai identitás* ($t=4,48$; $p<0,05$) alskálák esetén is.² A fenti ábra (4. ábra) szemlélteti az átlagos pontértékeket az egyes alskálákon a csoportképző változó bontásában.

Ahogy az eredmények szemléltetik, pályaválasztási motivációjuk alapján hat csoportba soroltam be a hallgatókat. A résztvevők válaszainak megfelelően képzett csoportok átlagos pontértékeinek eltérését ANOVA próbával vizsgáltam, melynek alapján az *alskálák összesített pontértékeinek tekintetében* szignifikánsan eltér egymástól a

² Mivel az utóbbi két alskála eloszlása nem teljesítette a normalitás feltételét, ezért a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* ($Z=-5,81$; $p=0$) és a *szakmai identitás* ($Z=-4,2$; $p=0$) dimenziói esetén Mann Whitney próbával is megerősítettem a fenti eredményeket.

csoportok átlaga ($F=3,96$; $p=0,002$). Annak meghatározására, hogy mely csoportok átlagai különböznek egymástól szignifikánsan, post hoc tesztet alkalmaztam. Az LSD post hoc teszt alapján azoknak a csoportja, akiket pályaválasztásukkor elsősorban *tudományág és a szakma iránti érdeklődésük* motivált, szignifikánsan több pontot értek el átlagosan azokhoz képest, akik alapvetően egy *értékes, későbbiekben jól hasznosítható diploma megszerzésének a lehetősége* okán jelentkeztek. Azonban, mindkét csoportnál szignifikánsan alacsonyabb pontot értek el a kérdőíven összességében azok a hallgatók, akik *nem az aktuálisan folytatott szakon szerettek volna továbbtanulni, de pontjaik alapján ide vették fel őket*. A *személyes erőforrások és korlátok* ($F=2,92$; $p=0,01$) alszála, a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* ($F=3,06$; $p=0,01$) alszála és a *szakmai identitás* ($F=3,48$; $p=0,01$) alszála esetén is a fenti tendenciának megfelelően alakultak a csoportok közötti különbségek.³ Az eredmények közötti különbségeket grafikus megjelenítésben a mellékelt ábra (5. ábra) mutatja.

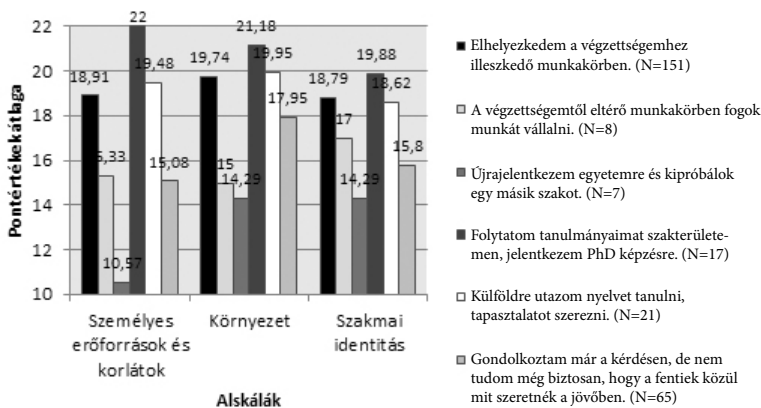


5. ábra: A különböző alszálaikon elért átlagos pontértékek alakulása a pályaválasztási motiváció bontásában

Végül, szakmai terveikkel kapcsolatos válaszaik alapján hét csoportba soroltam a résztvevő hallgatókat. Mindössze egyetlen kitöltő számolt be arról, hogy *még nem gondolkozott a kérdésen és nincsenek tervei a jövőre vonatkozóan*, így az ANOVA megbízhatóságának fenntartása érdekében kizárólag a fennmaradó hat csoport közötti különbségeket vizsgáltam. A *Szakmai Identitás Kérdőíven* elért összesített pontérték átlagának tekintetében a csoportok között az ANOVA szignifikáns eltérést mutatott ($F=9,48$; $p<0,05$). Annak meghatározására, hogy konkrétan mely csoportok össze-

³ A normál eloszlás teljesülésének hiányában, a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* alszála ($\chi^2=13,09$; $p=0,02$), valamint a *szakmai identitás* alszála ($\chi^2=16,08$; $p=0,01$) esetén a fenti eredményeket a Kruskal-Wallis próba is megerősítette.

sített pontértékei különböztek egymástól szignifikánsan, ismét LSD post hoc tesztet alkalmaztam. Összességében elmondhatjuk, hogy azok a hallgatók, akik *végzettségüknek megfelelő területen helyezkednének el* tanulmányaik befejezését követően, szignifikánsan magasabb pontot értek el a skálák összesítésében azokhoz képest, akik *végzettségüktől eltérő munkakörben szeretnének munkát vállalni, újrajelentkeznének másik szakra*, illetve még *nem tudják biztosan, mit szeretnének az egyetem után*. A kérdőív összes alskáláját figyelembe véve a legmagasabb átlagos pontértéket azoknak a hallgatóknak a csoportja érte el, akik tanulmányaik befejezését követően még *folytatni szeretnék a képzést, PhD-re jelentkeznének*. Velük szemben, a legalacsonyabb átlagos pontértékkel azok a hallgatók jellemezhetőek, akik *végzettségüktől eltérő területen szeretnének majd elhelyezkedni*: eredményeik szignifikánsan eltérnek még azoktól a kitöltőktől is, akik *nem tudják biztosan, milyen terveik vannak*. A *személyes erőforrások és korlátok* (F=9,76; $p<0,05$) alskála, a *szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer* (F=5,06; $p<0,05$) alskála és a *szakmai identitás* (F=6,96; $p<0,05$) alskála esetén a fenti tendenciának megfelelően alakultak a csoportok közötti eltérések.⁴ Ezeket az eredményeket a mellékelt ábra (6. ábra) szemlélteti.



6. ábra: A különböző alskálákon elért átlagos pontértékek alakulása a szakmai tervek bontásában

⁴ A normál eloszlás teljesülésének hiányában, a szociális környezet és társadalmi-gazdasági feltételrendszer alskála ($\chi^2=21,46$; $p=0,001$), valamint a szakmai identitás alskála ($\chi^2=32,98$; $p=0$) esetén az említett eredményeket a Kruskal-Wallis próba is megerősítette.

Az eredmények értelmezése

Az eredmények egymáshoz viszonyított konzisztenciája összességében alátámasztja hipotéziseim helytállóságát.

A szakmai elköteleződés éréseinek kapcsán eredményeim megerősítették, hogy az életkor előrehaladtával a szakmai identitás szintje kiforrottabbá válik. Ez a tendencia érvényesül az egyetemi tanulmányok előrehaladtával is: a megkezdett egyetemi félévek múlásával a hallgatók elkötelezettebbnek bizonyultak választott szakmájuk irányába.

Érdekességgént jegyezném meg, hogy a szakmai identitás nemi különbségeinek vizsgálata során nem találtam szignifikáns eltérést a szakmai elköteleződéssel összefüggésbe hozható személyiségvonások és a munkaerő-piaci környezet észlelése kapcsán. Azonban, a szakmai identitás szintjének tekintetében a nők szignifikánsan magasabb pontot értek el a férfiakhoz viszonyítva, mely kiforrottabb szakmai identitásra enged következtetni.

Harmadik hipotézisem feltételezte a pályaválasztási döntéssel való elégedettség és a szakmai identitás szintje közötti pozitív irányú összefüggést. Eredményeim igazolták a kapcsolatot, tehát minél elégedettebb az egyén választott pályájával, annál elkötelezettebb szakmája irányába, mely a hivatásával való azonosulás magasabb szintjére utal. A pszichés erőforrások, a szakmai elköteleződéssel összefüggésbe hozható személyiségvonások is stabilabbnak bizonyultak a pályaválasztási döntéssel való elégedettség magasabb szintjével. Hasonló tendenciát fedeztem fel a munkavállalást támogató családi környezetet és társadalmi-gazdasági feltételrendszert észlelése kapcsán is: a pályaválasztásukkal elégedettebb hallgatók támogatóbbnak írták le külső környezetüket és a munkaerő-piaci körülményeket.

Negyedik hipotézisem fókuszra a választott pályájukat érintő kétségekről és tanulási nehézségekkel küzdő hallgatók csoportjára irányult. A statisztikai elemzés során összehasonlítottam a fent említett csoportot azokkal a tanulókkal, akik ilyen problémákról nem számoltak be. A statisztikai próbák alapján a hipotéziseimet alátámasztó eredményeket kaptam, így elmondható, hogy tanulási nehézségekkel és a pályaválasztást érintő kétségekkel jellemezhető hallgatók szakmai identitása kiforrotlanabb, éretlenebb; a pályájukkal való azonosulást befolyásoló külső, társadalmi-gazdasági tényezőket kevésbé észlelik támogatónak, valamint a szakmai identitás fejlődésében szerepet játszó személyiségvonásaik, pszichés erőforrásaik is instabilabbak.

A hallgatók pályaválasztási motivációjának és szakmai identitásának összefüggését vizsgálva a statisztikai próbák megerősítették korábban felállított hipotézisemet. Az eltérő motivációs bázissal jellemzett hallgatók csoportjainak szakmai identitása, ezzel összefüggő személyiségvonásai és külső környezetük észlelése között szignifikáns eltérést találtam. Az adott tudományág iránti érdeklődés által motivált hallgatók

bizonyultak szakmai identitásuk tekintetében a legérettebbnek, ők észlelték a külső környezet és társadalmi-gazdasági tényezők hatásait a munkavállalás szempontjából a legtámogatóbbnak, továbbá belső, pszichés erőforrásaikat és személyes vonásaikat is ez a csoport értékelte legpozitívabban. Az eredmények alapján, a szakmai identitással összefüggő érettség dimenziójának másik végpontján azoknak a hallgatóknak a csoportja helyezkedik el, akik elsősorban máshová jelentkeztek, de az érettségi eredményeik alapján nem nyertek felvételt az első helyen megjelölt szakra. A különböző pályaválasztási motivációval jellemzett csoportok bontásában, az ő szakmai identitásuk volt a legkiforrottabb; családjukat, a munkaerő-piaci helyzetet és egyéb társadalmi-gazdasági tényezőket ők észlelték a legkevésbé megfelelőnek a munkavállaláshoz, valamint belső erőforrásaik, a szakmai identitás fejlődésével kapcsolatba hozható személyiségvonásaik is instabilabbak voltak a többiekhez képest.

Bár ilyen irányú előfeltevést nem fogalmaztam meg, de külön kiemelném, hogy az eredmények alapján kidolgozottabb szakmai identitással jellemezhetőek a tudományág iránti érdeklődés okán jelentkező hallgatók még azoknak a hallgatóknak a csoportjához képest is, akiket az értékes diploma megszerzése motivált. Az eredmény alapján arra következtethetünk, hogy a belső, személyes adottságokból és motívumokból fakadó szakmai érdeklődés a szakmai identitás érettebb szintjével jár együtt, mint a külső ösztönzőként biztos jövőt ígérő értékes diploma megszerzésének reménye.

A szakmai tervek vonatkozásában az eredmények számos ponton alátámasztották feltételezésemet. A szakmai elköteleződés, az ezzel összefüggő identitás fejlődését segítő személyiségvonások valamint a társadalmi és munkaerő-piaci környezet észlelése szempontjából ismét jelentős eltérést mutattak a különböző tanulmányi és szakmai célokkal jellemezhető hallgatói csoportok. Akik a végzettségüknek megfelelő munkakörben szeretnének majd dolgozni, szakmai identitásuk tekintetében szignifikánsan érettebbek, a munkaerő-piaci és környezeti feltételeket határozottan kellemesebbnek észlelik, valamint a szakmai elköteleződés fejlődésével összefüggő személyes erőforrásaikat is jelentősen pozitívabban értékelik azokhoz a hallgatókhoz képest, akik még nem tudják biztosan, mit szeretnének vagy újrakezdenék egyetemi tanulmányaikat egy másik szakon. Emellett, a fenti említett tendenciának megfelelően, a végzettségüknek megfelelő területen elhelyezkedni tervező hallgatóknak összességében kiforrottabb az identitása, melyhez stabilabb külső (környezeti) feltételrendszer társul, azokhoz képest is, akik a végzettségüktől eltérő munkakörben szeretnének elhelyezkedni.

Bár hipotéziseim további eredmények bejósolására nem vonatkoztak, érdemes megemlíteni, hogy a végzettségüknek megfelelő munkakörben elhelyezkedni kívánó hallgatók mintájára, a külföldi tapasztalatra vágó, valamint a tanulmányaikat magasabb akadémiai szinten folytatni tervező hallgatók is hasonlóan elkötelezettek választott pályájuk felé, továbbá a külső feltételeket és belső erőforrásaikat is pozitívabbnak, támogatóbbnak észlelik. A fentiekből következően megállapíthatjuk, hogy a végzett-

ségüknek megfelelő munkakörben elhelyezkedni kívánók, a külföldi tapasztalatra vágyók, valamint a tanulmányaikat magasabb akadémiai szinten folytatni tervező hallgatók szakmai identitása statisztikai egyezést mutat, egyformán kidolgozottnak tekinthető.

Végül, kiemelném a vizsgálatom egy újabb érdekes eredményét. Ennek alapján elmondható, hogy *minden más csoporthoz képest* (még azokhoz képest is, akik gondolkodtak már szakmai terveiken, de még nem tudják biztosan, mit szeretnének a jövőben, ill. akik a végzettségüktől eltérő munkakörben szeretnének majd elhelyezkedni) szignifikánsan alacsonyabb szakmai elköteleződést mutat azoknak a hallgatóknak a csoportja, akik a jövőben újrakezdenék egyetemi tanulmányaikat és kipróbálnának egy másik szakot.

A pálya- és karrier-tanácsadás pszichológiájának szakirodalmán belül az elmúlt két évtizedben jelentős kutatási eredmények segítettek minket hozzá a szakmai identitás témájának mélyebb megértéséhez. A '80-as évek végén Ritoók Pálné (1989) összefüggést mutatott ki a pályaválasztás életkora, a pályához szükséges speciális képességek és karakterjegyek megléte, valamint a személyiség integráltsága és a sikeres szakmai identitás kialakulása között. A közelmúltban Aszódi-Angyal Andrea (2007) kutatási eredményei kiegészítették a fentieket, hangsúlyozva a pályaválasztási döntés előkészítésének időbeli hosszának, a szűkebb környezet támogatásának, a képzéssel kapcsolatos információk elérhetőségének, valamint a szakmai elhelyezkedésre vonatkozó terveknek a jelentőségét a pályaidentitás alakulásával kapcsolatban. Altangerel Bulgán (2007) a gondolkodásbeli nyitottság, valamint az általános és célra irányuló teljesítménymotiváció szerepére hívta fel a figyelmet, majd Tulics Helga (2011) az életkort és a szakmai képzésben eltöltött évek számát emelte ki a pályaidentitást meghatározó tényezők között. Végül, Kiss István kutatása (2011) az életvezetési kompetencia jelentőségét bizonyította a szakmai identitás szintjével összefüggésben. Fent elemzett kutatási eredményeim kiegészítik a szakmai identitást meghatározó változók sorát, és felhívják a figyelmet a pályaválasztási motivációnak, a pályaválasztási döntéssel való elégedettségnek és a szakmai tervek kidolgozottságának fontosságára a sikeres szakmai identifikációval összefüggésben. Bízom benne, hogy eredményeim hozzásegítik a szakmai közönséget a pályaidentitás fejlődését meghatározó tényezők feltárásához.

Összefoglalás

Vizsgálatom eredményei alapján megállapítottam, hogy minél elégedettebbek választott pályájukkal a hallgatók, annál kiforrottabb szakmai identitással jellemezhetőek. Azok a hallgatók, akik választott pályájukat illető kétségeikről, illetve tanulási nehéz-

ségekről számoltak be, szignifikánsan alacsonyabb pontot értek el a szakmai identitás tekintetében azokhoz a résztvevőkhöz képest, akik a fenti problémát nem említették. A fentiek mellett elmondhatjuk, hogy a szakmai érdeklődés által motivált hallgatókhoz képest szignifikánsan alacsonyabb pontot értek el a szakmai identitás skálán azok a hallgatók, akik nem az aktuálisan folytatott szakon szerettek volna továbbtanulni, de pontjaik alapján ide vették fel őket. Végül, a szakmai tervek vonatkozásán a legalacsonyabb átlagos pontértékkel azok a hallgatók voltak jellemezhetőek, akik végzettségüktől eltérő területen szeretnének majd elhelyezkedni: eredményeik szignifikánsan eltérnek még azoktól a kitöltőktől is, akik nem tudják biztosan, milyen terveik vannak.

Az eredményekből következően megállapítható, hogy a pályaválasztás motivációs alapja, a döntéssel való elégedettség és a szakmai tervek kidolgozottsága összefüggést mutat a szakmai identitás alakulásával a felsőoktatási hallgatók körében. Az eredmények megerősítik az életpálya-építés támogatásának fontosságát a szakmai identitás fókuszba helyezésével és felhívják a figyelmet az egyetemi diáktanácsadás kiemelt szerepére a hallgatóknak nyújtott szolgáltatások között.

Irodalom

- ARNETT, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties May 2000. *American Psychologist*, Vol. 55. No. 5, 469–480.
- ALTANGEREL, B. (2007). Pályaidentitás- és kompetenciabeli különbségek egy nyugati és egy keleti kultúra pályakezdő hallgatói körében. In Puskás-Vajda, Zs. (szerk.): *Felsőoktatásban tanuló fiatalok problémái, útkeresése, pályafejlődése a 21. század kezdetén Magyarországon*. Budapest.
- ASZÓDI-ANGYAL, A. (2007). Bölcsész hallgatók pályaidentitásának vizsgálata. In Puskás-Vajda, Zs. (szerk.): *Felsőoktatásban tanuló fiatalok problémái, útkeresése, pályafejlődése a 21. század kezdetén Magyarországon*. Budapest.
- CHICKERING, A. W. (1969). *Education and Identity*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and Lifecycle*. Psychological Issues Monograph 1. International University Press, New York.
- KISS, I. (2009). *Életvezetési kompetencia*. Pszichológia Doktori Iskola, Doktori (PhD) Disszertáció, kézirat, ELTE PPK.
- KISS I. (2011). *Felsőoktatási hallgatók életvezetési, életpálya-építési problémái*. In TAMOP 2.2.2 – A pályorientáció rendszerének tartalmi és módszertani fejlesztése. Életpálya-tanácsadás, III. évfolyam, 7–8. szám, 6–16.
- MARCIA, J. E. (1966). Az én-identitás állapotainak fejlődése és érvényessége. In Ritoókné-Gillemonntné (szerk.): *Pályaélektan szöveggyűjtemény*, 116–134. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- NEWMAN, B. M., & NEWMAN, P. R. (2005). *Development Through Life: A Psychological Approach*. Thomson Wadsworth.
- RITOÓK, P. (1986). *Személyiségfejlesztés és pályaválasztás*. Tankönyvkiadó, Budapest.

- RITOÓK, P. (1989). Ifjúkori identitás a pályaszocializációval összefüggésben. In Ritoók, P. & G. Tóth, M. (szerk.): *Pályalélektan szöveggyűjtemény*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- SUPER, D. (1980). A Life-span, Life Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*. 16 (30), 282–298.
- SZILÁGYI, K. (1993). *Tanácsadási elméletek*. GATE GTK, Gödöllő.
- TAKÁCS, I. (2011). Pályaorientáció, a karriertervezés lehetőségei a felsőfokú intézményekben. In Bodnár, G., Takács, I. & Balogh, Á. (szerk.) *Tehetségmenedzsment a felsőoktatásban*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 51–87.
- TÁMOP 2.2.2. – A pályaorientáció rendszerének tartalmi és módszertani fejlesztése, 2008–2010.
- TULICS, H. (2011). Hallgatói identitás: A szerep sajátosságainak és az azonosulás háttértényezőinek vizsgálata. In Lisznyai, S. & Puskás-Vajda, Zs. (szerk.): *Ifjúságkutatás és tanácsadás*. Budapest.
- VARRÓ, É. (2003). Self-diszkrepanciák serdülőkorban. *Erdélyi Pszichológiai Szemle*. IV. évfolyam 2. szám, 211–227.