

HALÁSZ-SZABÓ KATALIN

## A MENTÁLHIGIÉNÉ JELENTÉSE ÉS SZEREPE AZ ISKOLÁBAN

A mentálhigiéné meghatározására több szerző is vállalkozott már. Abban valamennyien egyetértenek, hogy ez egy egészségközpontú szemléletmód, amely elméleti és gyakorlati tudást egyaránt tartalmaz annak érdekében, hogy lelki egészségünket megóvjuk. Művelői szerint az emberek lelki problémái méréselkelhetőek, mi több, megelőzhetőek. A gyakorlatban az életminőség javítására irányul, közvetve és közvetlenül segíti a lelki egészség (ki)fejlesztését, megóvását és fenntartását.

A mentálhigiéné fő feladata három prevenciós szintre bontható. Az elsődleges megelőzés azoknak a tényezőknek a megszüntetésére törekszik, amelyek egészségvesztést okoznak vagy hozzájárulnak ezek kifejlődéséhez. Ezek olyan tevékenységek, melyek az általános egészséget segítik elő, vagyis növelik a megbetegítő tényezőkkel szembeni ellenállást. Emellett célja még a specifikus betegségek megelőzése is. A másodlagos megelőzés a különböző betegségek és zavarok korai felismerésével és kezelésével foglalkozik, ezek időtartamát és súlyosságát hivatott csökkenteni. A harmadlagos megelőzés célja a már kialakult betegségek okozta károsodások, tünetek megszüntetése és a további egészségkárosodás lehetőségének csökkentése (Bagdy és Telkes nyomán, 1990).

Az egészségre hajlamosak vagyunk úgy gondolni, mint a betegség hiányára. Azonban e két fogalom nem két egymást kizáró, hanem komplementer fogalmak. Vagyis azok a tényezők, amelyek egy betegség kialakulásáért felelősek, függetlenül lehetnek az egészségért felelős tényezőktől. Az egészség tehát nem egyenlő a betegség hiányával.

Felgyorsult világunkban az elvárt társadalmi szerepek (lehetnek ezek vélt vagy valós elvárások) egyre nagyobb alkalmazkodási képességet kívánnak felnőtől és gyermektől egyaránt. Ennek létrehozása és megtartása sokszor nehéz feladatnak bizonyul. Javarást ennek köszönhető az, hogy az elmúlt évtizedekben központi témává vált a lelki egészség szerepe.

A szocializáció során a különböző terepek más-más feladatra készítik fel. A családban megtapasztaljuk a sze-

retet erejét, az óvodában elsajátítjuk az alapvető társas normákat játék formájában, az iskola pedig a munkára, a közös együttműködésre készít fel. A fejlődés záloga, hogy ez a három szintér illeszkedjen, és a gyermek számára létrejön egyfajta pszichoszociális összhang (Murrell, 1973).

A gyermek személyisége a nevelés, a család, a közösséghez tartozás, az iskola és a társadalom bonyolult kölcsönhatásában formálódik. Buda Béla (2003) úgy gondolta, hogy az iskola az egyik legfontosabb „akciós tér“ a mentálhigiéné számára. Épp ezért a társadalom elsősorban a pedagógusoktól remélheti a személyiségfejlődésre gyakorolt pozitív hatásokat. Ez az iskola alapvető funkcióinak egyike. Az iskola másik fontos funkciója a korrekatív, gyógyító szerepe. Ennek megvalósulásához egyfajta segítő, fejlesztő pszichokultúra jelenléte szükséges. Ahhoz, hogy ez megvalósulhasson, érdemes lenne nagyobb hangsúlyt fektetni a pedagógusok pszichológiai felkészítésére, a tanár-diák közötti kommunikáció javítására, illetve a pedagógusi szerepviselkedés területén. Ebből kifolyólag a pedagógusok páratlanul fontos szerepet tölthetnek be a prevencióban, hiszen ők az egyetlenek, akik nap mint nap találkoznak a gyermekekkel, míg más segítő szakemberek csak alkalmanként. A szocializációs folyamat alappillére a pedagógus mintanyújtása, szilárd értékrendje. De ne feledjük el, hogy a pedagógus munkaeszköze saját személyisége, ezért nagyon fontos a tanárok lelki egészségének védelme.

Az iskolai mentálhigiéné közvetlen célja, hogy az iskola minden szereplője – legyen az tanár, diák, szülő – egyaránt jól érezze magát, örömteli legyen a munka mindannyiuk számára. Az iskolában tanítható és fejleszhető képességek átadásával foglalkozik, elősegíti a lelki egészség megőrzését, az egészséges életforma kialakítását. Ezenfelül foglalkozik az iskolával kapcsolatos problémákkal, főként azok megelőzésére fókuszál – szögezi le Kézdi (1998).

Az iskolai mentálhigiéné jelentőségét az egyre erősödő versenyhelyzet, a növekvő megfeleléskényszer és a folyton változó követelményrendszer támasztja

alá. Ezek a jelenségek tanulókra és tanárookra egyaránt nagy lelki terhet rónak. Annak érdekében, hogy mindkét fél kiegyensúlyozott legyen, figyelmet kell fordítani a lelki egészségre, amely nem csak az intézmény keretein belüli munkára, hanem a magánéletre is kihat.

Az idézett szerzők megfogalmazásából világossá válhat számunkra, hogy a mentálhigiéné törekvések egybevágóan a pedagógia általános célkitűzéseivel, ennek köszönhetően válhat alkalmassá az oktatási rendszer a mentálhigiéné szemlélet befogadására. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy az iskolát „terápiás intézménnyé“ kellene átalakítani, hiszen a társadalmi elvárások továbbra is azt követelik meg az iskolától, hogy oktasson. Azonban az oktatás is hatékonyabbá válhat, ha növelni tudjuk mentálhigiéné potenciálját, ezáltal az egész iskolai környezet jobban hozzájárulhat a gyermekek személyiségének egészséges fejlesztéséhez, akárcsak a pedagógusok lelki egészségének megőrzéséhez.

Végül szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsésztudományi Karának Pszichológiai Továbbképző Központja a Szlovákiai Magyar Mentálhigiéné Közösség támogatásával mentálhigiéné szakirányú továbbképzést tart Felvidéken. A következő évfolyam előreláthatóan 2020 szeptemberében indul (Jelentkezni az alábbi linken lehet: <http://www.kre.hu/btkfelveteli/>). A továbbképzés helyszíne a lévai református egyházközség központi épülete. A mindennapok során jól hasznosítható ez a többlettudás. Várjuk azokat a pedagógusokat, akik számára az iskolai lét komplexebb az oktatásnál, akik a gyerekek és a kollégák lelki egészségéért is akarnak tenni a jövőben.

### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bagdy Emőke, Telkes József (1990): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Buda Béla (2003): *Az iskolai nevelés – a lélek védelmében. Az iskolai mentálhigiéné alapelvei*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kézdi Balázs (1998): *Iskolai mentálhigiéné*. Pannónia, Pécs.
- Murrell, S. A. (1973): *Community psychology and social systems*. Behavioral Publications, New York.