



A Pannon Egyetem Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar

Neveléstudományi Intézete és

a Veszprémi Érseki Főiskola Pedagógia Tanszéke

tudományos konferenciát szervez

„Mentálhigiéné az emberi kapcsolatokért” címmel.

Időpont: **2023. április 27., 9.00-17.00**

PROGRAM

Plenáris előadások: 9-12 óráig

Helyszín: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar
8200 Veszprém, Wartha V. u. 1. M épület I. em. „Kováts-terem”

Moderátor: Dr. Pintér Márta

Részletes program:

9.00-9.15 Megnyitó

Prof. Dr. Navracsics Judit dékán (Pannon Egyetem, MFTK)

Dr. Sebestyén József rektor (Veszprémi Érseki Főiskola)

Plenáris előadások:

9.15-9.45 Dr. Kézdy Anikó: A spiritualitás szerepe a lelki egészségben

9.45-10.15 Szélesné Dr. Ferencz Edit: „Szülők szabadegyeteme” – Szülők számára kidolgozott lelki egészségvédő program tapasztalatai

10.15-10.30 Kávészünet

10.30-11.00 Korim Anna: „Hol a helyem?” A mentálhigiéné szakember lehetőségei a segítő szakmán és a körzeti egészségügyön belül

11.00-11.30 Nagy Péter: A kapcsolati kultúra színvonalának emelése a köznevelésben

11.30-12.00 Egyed Ildikó: Új szervezeti egység a hallgatói mentális jóllétért a Pannon Egyetemen

Szekció-előadások: 13.00-16.45

Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.
(A szekcióelőadások hossza: 20 perc előadás, 5 perc vita)

Mentálhigiénés szakember a gyakorlatban szekció

Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, 8200, Veszprém, Jutasi út 18/2.

2.terem

Moderátor: Dr. Farkas Péter

Előadók:

- 13.00-13.25** Edvy László– Gyarmati László: Statisztikai alapon nyugvó sportszakági kiválasztás a VEDAC utánpótlás korú atlétái körében („Moneyball”)
- 13.25-13.50** Gaschler-Gyeviki Nóra: Tanulható boldogság a testi-lelki jóllét javítására
- 13.50-14.15** Kovács Kitti– Dr. Péter Erzsébet: Nehezített pályán?– Fogycatékossággal élő személyek által készített termékek piacon történő megjelenése Zalai példákön
- 14.15-14.40** Dr. Balczár Lajos:Kiegész pszichiáter szemmel
- 14.40-15.00** **Szünet**
- 15.00-15.25** Sztupkai-Zimányi Cippóra: „Keresem a szót” A terápiás beszélgetés kihívásai egy zeneterapeuta számára egy diplomakutatás alapján
- 15.25-15.50** Szabadi Edit: Lelki szükségletek – óvodai nevelés keresztyén szellemben
- 15.50-16.15** Szakmáry Dalma: KönyvBarát Teadélután – egy iskolai mikroközösség születése
- 16.15-16.40** Dr. RácZ Zsuzsanna: „...szcnvedésünk mélyebb a kövek és a föld szcnvedésénél” Lélekerőink TÚL-terhelt-VILÁGUNKBAN

A segítő identitás a kutatások tükrében szekció

Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.

6. terem

Moderátor: Becsei Lilla

Előadók:

- 13.00-13.25** Dr. Kubinger-Pillmann Judit– Dr. Györe Géza: A digitális egészségvédelem témájának megjelenése a digitális kultúra vonatkozásában a Nemzeti alaptantervben és a tantárgy eddig megjelent tankönyveiben
- 13.25-13.50** Hegyi Ágnes– Balog Andrea– Dr. Pintér Márta: A mentálhigiéné mesterszakra felvett hallgatók énképének, pályaorientációjának és pályaidentitásának mélyinterjú vizsgálat
- 13.50-14.15** Dr. Győri Blanka: Pszichoterápiás technikák alkalmazása az alapellátó gyermekorvosi rendelésen
- 14.15-14.40** Hargitai Dávid Máté–Edvy László– Palotai Nándor:
A sportmotivációk megértése az egyetemi beiskolázás szolgálatában
- 14.40-15.00** **Szünet**
- 15.00-15.25** Dr. Ivony Éva: Hiányérzetek, kudarcok, frusztrációk – Doktori hallgatók, fiatal kutatók mentális egészsége és jólléte
- 15.25-15.50** Schneider Hajnalka: Az egészségpszichológia mint a lelki egészség védelmét elősegítő alkalmazott tudomány
- 15.50-16.15** Bacsó Benjámín: Egy 2020-as ökumenikus ifjúsági kutatás eredményeinek mentálhigiéné szemponatok szerinti vizsgálat

A művészet „segítő” megnyilvánulási formái szekció

Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.

„Kisebédllő”

Moderátor: Bognárné Dr. Kocsis Judit

Előadók:

- 13.00-13.25** Szűcs Fatin Fanni: „A kéz vezet” A Katarzisz Komplex Művészetterápia alkalmazása és egészségfejlesztő hatása
- 13.25-13.50** Lentulay Edina: Kincskereső meseterápiás módszer
- 13.50-14.15** Márkus-Rác Tünde: A képzőművészet-terápia prevenció alkalmazása az iskolában
- 14.15-14.40** Lábán Katalin: Színjátzó csoport borderline személyiségzavarral diagnosztizált klienseknek
- 14.40-15.00** **Szünet**
- 15.00-15.25** Szabó Réka: A színek és az öltözködés hatása az életminőségre
- 15.25-15.50** Ittes-Virág Veronika: Stílusunk – az önkifejezés művészete

- 15.50-16.15** Quirin Ágnes – Ládonyi Zsuzsanna: Otthonra találni a művészetben – művészetterápia hajléktalan embereknek Veszprémben
- 16.15-16.40** Csorba-Simon Eszter: Lelki egészség a börtönben – irodalomterápia fogvatartottakkal

A lelki egészség minőségét befolyásoló tényezők szekció

Helyszín: Veszprémi Érseki Főiskola, 8200 Veszprém, Jutasi út 18/2.

7. terem

Moderátorok: Krizsán Éva és Számfira-Turupoli Nóra

Előadók:

- 13.00-13.25** Bíró Gyula: Az etika tantárgy mint a mentálhigiéné iskolai terepe
- 13.25-13.50** Dési Ádám: Jólét és jóllét a közösségi tudományon keresztül
- 13.50-14.15** Kollerné Sólyom Anikó: Szakmai személyiség kiteljesedése
- 14.15-14.40** Lakatos Luca Eszter: A délszláv háború magyar traumái
- 14.40-15.00** **Szünet**
- 15.00-15.25** Noé Dóra: Mentálhigiénés lehetőségek a szépségiparban
- 15.25-15.50** Seben Glória: Evangélikus hittanosok istenfogalmának jellegzetességei
- 15.50-16.15** Tóth Zsuzsanna: Négy lábú Doktorok a gyakorlatban

Főszervezők: Bognárné dr. habil. Kocsis Judit, Veszprémi Érseki Főiskola, Pedagógia Tanszék
Dr. Farkas Péter, Pannon Egyetem MFTK Neveléstudományi Intézet

A Szervező Bizottság tagjai: Dr. Pintér Márta, Pannon Egyetem, MFTK
Krizsán Éva, Pannon Egyetem MFTK
Számfira-Turupoli Nóra, Pannon Egyetem MFTK

A spiritualitás szerepe a lelki egészségben

Kézdy Anikó

Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Pszichológia Tanszék, Budapest
kezdy.aniko@sapientia.hu

Kulcsszavak: spiritualitás, lelki egészség, személyiség, személyiség működése

A pozitív pszichológia térhódításának köszönhetően a pszichológiai kutatásokban ismét előtérbe került a spiritualitás szerepe a személyiség működésében. Az irányzat személyiségelméletei felhívják a figyelmet a spiritualitás lelki egészségben betöltött szerepére: Wong (1998) modelljében a spirituális dimenzió noetikus részéhez kapcsol olyan, a jóllét szempontjából kiemelten fontos területeket, mint az élet értelmessége, az értékek, vagy a megbocsátás, míg Myers és munkatársai (2001) modelljükben a spiritualitás központi szerepét hangsúlyozzák a személyiség működésében, amely az optimális működés érdekében összerendezi a személyiség különböző területeit és életfeladatait. A spirituális intelligencia (SQ) koncepcióján keresztül szintén megragadható a spiritualitás hozzájárulása a mindennapok lelki egészségéhez: Zohar (1997) a SQ összetevői közé sorolja többek között az ön-tudatosságot, a spontaneitást, az érték-vezéreltséget vagy a saját meggyőződés képviselőt; Emmons (2000) szerint az SQ a spiritualitás felhasználása a mindennapi nehézségek leküzdésében és a célok elérésében. Az előadás a spiritualitás szűkebb és tágabb értelmezései mentén járja körül a spiritualitás és lelki egészség lehetséges összefüggéseit.

**„SZÜLŐK SZABADEGYETEME” — SZÜLŐK SZÁMÁRA
KIDOLGOZOTT LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ PROGRAM
TAPASZTALATAI
SZÉLESNÉ DR. FERENCZ EDIT**

gyermekklinikai szakpszichológus, szakpszichoterapeuta, egyetemi docens
Csolnoky Ferenc Kórház Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Szakrendelő,
Veszprémi Érseki Főiskola
sz.ferencz.edit@gmail.com

*Kulcsszavak: életfeladatok, integratív szemlélet, személyiségfejlődés, én-erő,
problémamegoldás*

Ma már a szülők – nevelők – segítő foglalkozású szakemberek egyetértenek abban, hogy a gyermeknevelésben a céljaik közősek: olyan társas-, ill. közösségi támogatás biztosításának a megteremtése a gyermekek testi-lelki-szellemi fejlődéshez, amely lehetővé teszi, hogy a felnövekvő személyiség az életfeladatokat hatékonyan oldhassa meg, egészséges, differenciált és együttműködésre képes emberré válhasson.

E célok eléréséhez adnak lehetőségeket a szülők nevelési beállítódásának változását eredményező képzések, amit a „„SZÜLŐK SZABADEGYETEME” kurzusok tapasztalatai is igazolnak.

Az integratív pedagógiai-pszichológiai szemléleten nyugvó szakmai programban az önismereti, ill. készségfejlesztő gyakorlatok által a résztvevő szülők saját élményen keresztül juthatnak el olyan felismerésekhez, melyek révén tudatosul az életstílusuk egy-egy aspektusa, a hasonlóságuk gyermekükkel. Rálehetnek azokra az elvárásokra, melyekhez a gyermek egészségesen vagy problematikusán, tünetekkel alkalmazkodik. Elsajátíthatnak olyan konstruktív bátorító pedagógiai módszereket, melyek révén a családtagok kreatív problémamegoldó képességei fejlődhetnek és a bizalomteljes családi légkör alakítható ki.

Az előadás bemutatja a kompetencia-fejlesztő programot és a résztvevők mentális egészségére gyakorolt hatását.

Hol a helyem?

A mentálhigiénés szakember lehetőségei a segítő szakmán és a körzeti egészségügyön belül

Korim Anna, klinkai szakpszichológus jelölt
Munkahely, e-mail cím: Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc
Kórház, Pszichiátriai Gondozó anna.korim@gmail.com

*Kulcsszavak: *egészségügy, *kompetenciák, *határszakmák *segítő szakmák, *Nappali Terápiás Részleg, *szakmai együttműködés, *precíz kezelési lehetőségek*

Előadásomban mentálhigiénés szakember lehetőségeivel foglalkozom a közegészségügyben, különösképpen a veszprémi régióra. Véleményem szerint a pszichés problémákkal foglalkozó segítő-szakmában még napjainkban sincs eléggé kihangsúlyozva, hogy mely terület képviselői, hol tudják igazán számottevően kamatoztatni megszerzett kvalitásaikat.

Ez komoly probléma, mivel az esetleges kompetenciahatár-átlépések bizonytalanságot szülnek a szakemberben; tapasztalataim szerint, akik a segítő szakmában „alulvállalják” magukat, gyakran az elégedetlenség, demotiváltság érzésével találkoznak, akik pedig ezzel ellentétben, túlvállalják magukat, azokban egyre nő a kiégés valószínűsége.

E bizonytalanság gondot jelent a klienseknek is, mivel gyakran vezet ahhoz, hogy ellátásuk szükségtelenül hosszúvá nyúlik, vagy éppen csak többszöri sikertelen nekifutás után juthatnak el a megfelelő ellátási formához; ez elégedetlenséget, sőt, kétségbeesést és reménytelenséget is szülhet.

Mindezen problémák különösen élesen vannak jelen a közegészségügyi ellátásban, éppen ezért kardinális fontosságú a megfelelően képzett, kompetenciáikkal és határaikkal messzemenőig tisztában lévő szakemberek alkalmazása.

A mentálhigiénés szakember ugyan jelenleg kuriózunak számít a kórházi ellátókörzetben, véleményem szerint igen fontos szerepet tölthetne be az intenzív pszichoterápiák és a szakápolók/nővérek által végzett foglalkoztatás közti űrt betöltve, mintegy újabb lépcsőfokot beillesztve az ellátásba – több lépcsőfok, könnyebb lépcsőzés.

Ezzel - részben a pszichológus és a szakápoló kollégák tehermentesítésén keresztül-, a páciensek (és hozzátartozóik) még specifikusabb, még hatékonyabb és nem utolsó sorban jóval rövidebb gyógyulási folyamatot eredményező kezelési formákban részesülhetnének. Ezen szakmák közötti együttműködés, és a kompetenciák gyakorlati példákkal való szemléltetését tűzöm ki célul előadásomban.

Emellett kitérek egy, az országban jelenleg teljesen unikális ellátási forma, az ambuláns rendeléshez tartozó Nappali Terápiás Részleg működésére is, ahol a különböző szakmák közötti együttműködés - bátran kijelenthető - igazán egyedülálló koherenciát hozott létre.

A kapcsolati kultúra színvonalának emelése a köznevelésben

Nagy Péter, közoktatási munkatárs
Pécsi Egyházmegye
e-mail.: nagyp@pecs.egyhazmegye.hu

Kulcsszavak: köznevelés, értékrend, kultúra alapjai,

Mára több ponton is megerősítést nyert, hogy a közoktatási intézményekbe a gyermekek sok esetben szocializációs hiányosságokkal érkeznek, ami jelentősen megnehezíti a közösséghez és a szabályokhoz való alkalmazkodást, valamint a korosztálynak megfelelő tanulmányi szint teljesítését. Ennek háttérében gyakran – az általánosan elfogadott értékrend hiánya és az alapvetően én-központú, sebzettség vezérelt szemlélet mellett – a megromlott házasságok és a diszfunkcionális családok állnak, amik nem képesek betölteni alapvető szocializációs feladataikat és érték átadó – vagyis nevelési – funkciójukat. A szülők sok esetben szívesen át is ruházzák ezt a feladatot a köznevelési-közoktatási intézményekre, miközben elég konkrét elvárásokat támasztanak velük szemben.

A közoktatási intézményeknek tehát fel kell készülniük erre az elvárásra, és ki kell dolgozniuk egy olyan átfogó nevelési programot, ami amellet, hogy a szülők számára átlátható, elfogadható és támogatható, szem előtt tartja a gyermek hosszú távú érdekeit is. A nevelés hatékonysága ugyanis nagy mértékben függ attól, hogy mennyire valósul meg az intézmény-pedagógus-szülő egység.

A nevelési program kidolgozása során nem téveszthetjük szem elől azt a társadalmi érdeket sem, ami az alapvető értékekre irányul. A program felépítését tehát azokkal a fogalmakkal kell kezdeni, amik – az egyén boldogságán túlmenően – meghatározzák egy adott kultúra alapjait is. Ezek pedig nem más, mint a transzcendenshez fűződő viszony, az életről-halálról, az emberről, a férfiről és nőről, a szexualitásról és a családról vallott felfogás.

Új szervezeti egység a hallgatói mentális jóllétért a Pannon Egyetemen

Egyed Ildikó / igazgató

Munkahely, e-mail cím: Pannon Egyetem, Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont,
Veszprém, Magyarország, egyed.ildiko@uni-pannon.hu

*Kulcsszavak: *új szervezeti egység, *karrierközpont küldetése, *hallgatók mentális egészségfejlesztése, *eddig tapasztalatok és *jövőbeni célok*

Kivonat: Előadásomban a Pannon Egyetemen 2022. december elsejével létrehozott új szervezeti egység (Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont) küldetéséről szeretnék beszélni és arról, hogyan járul hozzá központunk a hallgatók mentális egészségfejlesztéséhez. Az előadásban kitérnék arra, milyen célcsoportjaink vannak, kiknek konkrétan milyen szolgáltatásformákat nyújtunk (pl: pályaválasztási tanácsadás, karrier coaching, pszichológiai tanácsadás, önismereti és kompetenciafejlesztő tréningek). Az eddigi eseteinkből hoznék pár példát arra is hogy jellemzően milyen problémákkal fordulnak pszichológus és coach kollégáinkhoz a hallgatók. Központunk teret kíván biztosítani továbbá a mentálhigiénés szakon tanuló diákok számára is a gyakorlati tapasztalatok megszerzésére és/vagy szakdolgozatok készítésére. Célunk, hogy szinergiában működjük együtt a Modern Filológiai és Társadalomtudományi Karral és keressük meg azon kapcsolódási pontokat a jövőben, ahol közösen, a kompetenciáinkat és küldetéstudatunkat egy csokorba kötve a mentális egészségfejlesztés és közösségépítés terén valami újat és innovatívát hozhatunk létre.

I. Mentálhigiénés szakember a gyakorlatban szekció

Statisztikai alapon nyugvó sportszakági kiválasztás a VEDAC utánpótlás korú atlétái körében („Moneyball”)

Edvy László, Gyarmati László Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: edvy.laszlo@uni-pannon.hu

Kulcsszavak: Kiválasztás, többszemponú döntés, Thurstone-módszer

Bevezetés

Az utánpótlás korosztályú sportoló karrierjének megalapozása lehet az eredményes sportági kiválasztás. A Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétika Club utánpótlás nevelése is szembesül ezzel a felelős döntési helyzettel, amikor a rendszeresen megismételt, motoros képességenként végrehajtott felmérések eredményeire alapozva kell az edzőnek irányt szabnia, hogy tanítványa milyen szakág felé orientálódjon. A többszemponú döntési probléma megoldására a matematika nyújthat alternatívát.

A páros/páronkénti összehasonlítási módszereket gyakran használják a sportban rangsorok felállításához [1]. Az egyik ilyen matematikai modell az a kettőnél több lehetőséget tartalmazó Thurstone-módszer [2], amely jól használható a motoros képességeket jellemző változók rangsorolására és súlyozására, valamint a sportági eredményesség mentén történő kombinált helyezések készítésére és előrejelzésére is [3].

Anyag és módszerek

A VEDAC utánpótlását egy 11 felmérést tartalmazó protokollal mérik az edzők. Ezen változók eredményei alapján beazonosítható az egyes motoros képességek aktuális szintje.

Az atlétika különböző szakági képviselőivel (szakági edzőkkel) elvégeztettük a változók páronkénti összehasonlítását. A 7 fokú értékskálán történő összehasonlításokból született mátrixokat a Thurstone-módszerrel dolgoztuk fel a rangsorolt értékelési kritériumok súlyának kiszámítására. Mindezt kombinálva a sportolók felmérési eredményeivel, a fejlesztett modell felállította a sportolók szakágankénti eredményességi sorrendjét.

A modell eredményességének igazolásához az edzők véleményeivel összevetjük a módszerünk által kapott eredményeket a szakágakba sorolásra váró sportolók esetén. A MASZ korosztályos ranglistáján szereplő sportolók 10 fős, véletlenszerű kiválasztással alkotott csoportján is elvégezzük ezt a tesztet. A 11 gyakorlatos állapotfelmérést végrehajtása után, rangkorrelációs módszerekkel összevetjük a ranglistás helyezéseket a modell által alkotott sorrenddel.

Eredmények

Munkánk során sikerült egy olyan komplex módszert és programot alkotnunk, amely képes az egyes sportágválasztás előtt lévő atlétákat szakágakba sorolni a teljesítményeik alapján. A modellt validáltuk, hogy meggyőződjünk annak jóságáról, helyes működéséről.

Következtetés

Egy olyan modellt – alkalmazást – alkottunk, amely a futó, ugró-sprinter és dobó szakágak szerint rangsorolt motoros képességek súlyának a felmért gyerekek teljesítményével való kombinálásával megállapítja, hogy a fiatal atléta számára melyik szakág javasolható. Ajánlást kapunk továbbá arra, hogy mely változó (felmérés) eredményének javításával érhetjük el adott szakág vonatkozásában a legnagyobb fejlődést. Rangsorolhatjuk a sportolóinkat a versenyeredményektől függetlenül. Mindez nem írja felül a sportági edző szakmai tapasztalaton nyugvó döntéseit, de kontrollt adhat a sportolói karriert megalapozó döntések előkészítésében.

[1] Csató, L. (2021). Tournament design: How operations research can improve sports rules. Springer Nature.

[2] Orbán-Mihálykó, É., Mihálykó, Cs., & Koltay, L. (2019). A generalization of the Thurstone method for multiple choice and incomplete paired comparisons. Central European Journal of Operations Research, 27(1), 133-159.

[3] Orbán-Mihálykó, É., Mihálykó, Cs., & Gyarmati, L. (2022). Application of the Generalized Thurstone Method for Evaluations of Sports Tournaments' Results. Knowledge, 2(1), 157-166.

Tanulható boldogság a testi-lelki jóllét javítására

Gaschler-Gyeviki Nóra, általános és párkapcsolati coach, házassági tanácsadó

Benned a létra - GyevikiCoaching

e-mail: gyevikin@gmail.com

boldogságkutatás, életminőség, tanulható szokások, reziliencia, neuroplaszticitás

Mi is pontosan a boldogság, amit az emberiség kezdetektől próbál megragadni és elérni, van-e titka és hogyan befolyásolja nem csak mentális, de fizikai állapotunkat, ha képesek vagyunk kiteljesedett életet élni? Vajon a boldogság szerencsés körülmények, jól alakuló élet, egészség, pénz vagy kiegyensúlyozott párkapcsolat kérdése, netán genetikailag belénk kódolt hajlam – esetleg attitűd és szokások összessége, melyek könnyen vagy nehezebben, de elsajátíthatók? Ezen kérdésekkel már több mint három évtizede foglalkoznak a boldogságkutatás elismert tudósai, az általuk végzett kísérletek és elért eredmények pedig azt mutatják, hogy az emberek boldogságszintje közötti különbségeknek általában csupán 10%-át magyarázzák a körülményeik vagy a helyzetük, kb. 50% öröklött hajlamra vezethető vissza – és nagyjából 40% múlik viselkedésükön, hozzáállásukon. Ami nagyszerű hír, hiszen ahogyan az edzőteremben kitartó munkával ki tudjuk gyúrni izmainkat, éppúgy sajátíthatjuk el és gyakorolhatjuk be ezeket a boldogságszint-növelő szokásokat. A Tanulható boldogság tréning kidolgozása a boldogságkutatás neves szakértőinek eredményein, illetve az IndianSchool of Business professzora, Raj Raghunathan programján alapulva történt. Az elmélet mellett könnyen alkalmazható gyakorlati példák mutatják be a hét boldogságyengítő szokást, melyeket hajlamosak vagyunk nap, mint nap elkövetni, és kínálnak ellenszert hét boldogságerősítő szokás formájában, melyek rendszeres gyakorlásával – az agyunkra jellemző neuroplaszticitásnak köszönhetően – jelentősen emelhető boldogságszintünk akár ugyanazon körülmények között is. Ez pedig nem csupán a lelki egészség minőségét befolyásolja pozitívan, de bizonyított tény, hogy a derűsebb, kiegyensúlyozottabb emberek nagyobb szakmai sikereket érnek el, örömtelibb, hosszabb párkapcsolatban élnek és jobb egészségnek örvendenek.

Nehezített pályán?-Fogyatékossgal élő személyek által készített termékek piacon történő megjelenése Zalai példákön

Kovács Kitti hallgató; Dr. Péter Erzsébet egyetemi docens

Pannon Egyetem Nagykanizsa -Körforgásos Gazdaság Egyetemi Központ, Alkalmazott Gazdálkodástani Intézet, 8800- Nagykanizsa Zrínyi M. u. 18.

kitti.kovacs99@gmail.com, peter.erzsebet@pen.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: fogyatékossg, integráció, fogyasztói magatartás, esélyegyenlőség

A kutatás célja a fogyasztók preferenciarendszerének vizsgálata a megváltozott munkaképességű és fogyatékossgal élő személyek, valamint a fejlesztő foglalkoztatás keretein belül előállított termékekkel kapcsolatban. A kutatás során kvalitatív és kvantitatív eljárást is egyaránt alkalmaztunk. Strukturált interjú készült egy állami intézmény megbízott szakmai intézményvezető-helyettesével, az intézményen belüli fejlesztő foglalkoztatás vezetőjével, valamint egy önkormányzati fenntartású korlátolt felelőségű társaság ügyvezetőjével az intézmény és a társaság munkásságáról a foglalkoztatás jellegére, céljaira, az értékesítés és marketing területére kitérve. Továbbá az intézmény, illetve a társaság által foglalkoztatott értelmi fogyatékos, mozgásában korlátozott és autizmus spektrumzavarral élő munkavállalókkal. Kvantitatív kutatásunk során a termékek iránti fogyasztói magatartást vizsgáltuk több, mint 100 fő bevonásával 2023 tavaszán. A kutatás eredményei igazolják, mind az intézmény, mind a társaság esetében fennálló marketing tevékenységek, stratégiák hiányát. Termékértékesítésük során nagy részben hagyományos értékesítési módot alkalmaznak, jellemző a rendezvényeken, különböző eseményeken és falunapokon való megjelenés. A kutatás alanyai az ünnepi időszakokban a fogyatékossgal élő személyek által gyártott termékért hajlandóak többet költeni. Kiemelten fontosnak tartják, hogy a megvásárolt termék mind esztétikumban, mind funkciójában kielégítse a vásárló igényeit. A megkérdezettek 18,5 százaléka tartja fontosnak, hogy ki az adott termék készítője, továbbá a vásárlók 80 százaléka nő, akik érzékenyebb beállítottságukból kifolyólag nyitottabbak ezen termékek vásárlására.

Kiegész pszichiáter szemmel

Dr. Balczár Lajos/ gondozóvezető főorvos, pszichiáter szakorvos

Munkahely/email cím: Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház Rendelőintézet –
Felnőtt Pszichiátriai Gondozó és Szakrendelő
dr.balczar.lajos@gmail.com

A COVID pandémia ismételten felhívta figyelmünket segítő foglalkozásúak körében megtapasztalt kiegész jelenségére. Magát a kiegész tünettanát *Herbert J. Freudenberger* 1974-ben írta le. Azóta számos kutatás történt a világkülönböző részein e témakörben. Első közlése óta a kiegész folyamatát mindjobban megismertük, szűrésére önkitöltő tesztek hoztak létre, amelyekből magyarországi viszonyokra validált verziók is elérhetőek nemzetközi összehasonlításra is lehetőséget adva. A kiegész felismerése megteremti a beavatkozás lehetőségét, mind a kockázat csökkentésére, mind a kialakult kiegész kezelésére.

Munkatársaimmal 2008-tól vizsgálom a kiegész jelenségét. Kezdetben az az egészségügy különböző területein dolgozó orvosok, szakdolgozók körében, későbbiekben a szociális ellátás területén, oktatás területén, közigazgatásban dolgozók körében végeztük felméréseinket, amit edukációs programmal kötöttünk össze. Mi is megfigyeltük azt, hogy a kiegész és a depresszió átfedést mutat, ezért kiterjesztettük vizsgálatunkat a depresszió szűrésével.

A kiegészről, a vizsgálat során nyert eredményeinkről, tapasztalatainkról, valamint beavatkozási lehetőségeinkről szól az előadásom.

„Keresem a szót”
**A terápiás beszélgetés kihívásai egy zeneterapeuta számára egy
diplomakutatás alapján**

Sztupkai-ZimányiCippóra / zeneterapeuta, diplomás ápoló
egyéni vállalkozó, Medicover Egészségközpont Zrt., / Budapest, Magyarország /
cippora.zeneterapia@gmail.com

*Kulcsszavak: *zeneterápia, *akciókutatás, *önszabályozás, *erőforrás-aktiválás, *terápiás kapcsolat*

A beszélgetés egy terápia során kulcsszerepet játszik. Ez a verbális dialógus a zeneterápiás találkozások lényeges, néha a legfontosabb, vagy akár az egyetlen összetevője is lehet; még akkor is, ha a szetting nem egy beszélgetés központú pszichoterápia, hanem zeneterápiaként zajlik. Vajon a szavaim "ablakot nyitnak" pozitív perspektívát kínálva a páciens számára, vagy falat emelnek, megnehezítve ezzel a terápiás kapcsolatot? Előadásomban ezen kérdéskörrel szeretnék foglalkozni. Diplomadolgozatom bemutatása segítségével kívánom megosztani azt a folyamatot, melynek célja, hogy zeneterapeutaként hogyan szerezhető magabiztosság a beszélgetési attitűdök tekintetében, és hogyan tarthatom fenn aktívan a "beszéd-csend egyensúlyát" biztonságos keretek között. A klinikai zeneterápia struktúráját a francia akciókutatás (Stotz, 2002) módszertana által szemléltetném. Több példán keresztül kitérnék a gyakornoki jegyzőkönyvre, az interjúkra, a kutatási naplóra és a transzkripcióra, melyek kódolása a MaxQDA 2020 © értékelő programmal készült. A kliensközpontú pszichoterápia (Rogers, 2016), az erőszakmentes kommunikáció (Rosenberg, 2012) és a terapeuták és tanácsadók öngondozása (Hoffmann és Hofmann, 2020) szolgáltak alapul. Az aktivációs szabályozási gyakorlatok alkalmazásával (H. U. Schmidt, Th. Stegemann, C. Spitzer, 2020) a teljes fókusz a páciensre irányítható, melyet előadásom során interaktívan be is mutatnék, továbbá, hogy a parafrázis zeneileg is lehetséges (M. B. Rosenberg, 2012). Ez az előadás átfogóan megmutatja, hogy milyen kihívást jelenthet a terápiás beszélgetésvezetés egy zeneterapeuta számára.

Lelki szükségletek - ÓVODAI NEVELÉS KERESZTYÉN SZELLEMBEN

Szabadi Edit neveléstudomány szakos bölcész,

oktatásmenedzsment- köznevelési szakértő

Foglalkozás: intézményvezető-mesterpedagógus

Munkahely: Csillagkert Balatonarácsi Református Óvoda

Munkahely címe: 8230 Balatonfüred, Iskolalépcső u. 4.

Keresztyén nevelésünk szellemisége- gyermekközpontú. Valljuk, hogy a gyermek Isten ajándéka. Gyermkeinket szeretetteljes-befogadó, **Isten előtt kedves nevelésben részesítjük**, szem előtt tartva, hogy minden gyermek egyformán magas színvonalú nevelésben részesüljön. Gyermkeink legyenek érzelmileg gazdagok, környezetükben jól tájékozódók, nyitottak, önmagukat értékelni tudók, másokat elfogadók, önzetlenek, segítőkészek, együtt érzők. Képesek legyenek az örömet és boldogságot adó hit befogadására. Érdeklődjenek a világ dolgai iránt, ismerjék meg keresztyén kultúránk értékeit. **Az óvodai nevelés célja** nem más, mint elősegíteni a gyermeki személyiség kibontakozását, a gyermekek sokoldalú, harmonikus fejlődését, a hátrányok kiegyenlítését, az életkori és egyéni sajátosságok, valamint az eltérő fejlődési ütem figyelembevételével. Úgy kell elindítani a gyermekeket, hogy rendelkezzenek mindazzal az ügyességgel, bátorsággal és „okossággal”, ami egy iskolába lépő kisgyermektől elvárható. Legyen **életük természetes része az imádság**, szeressenek énekelni, rajzolni, tudjanak játszani, legyenek kíváncsiak a mesékre, történetekre és azokat figyelmesen végig is tudják hallgatni. Legyen mozgásuk összerendezett, szókincsük gazdag, társas viselkedésük udvarias, lélektani értelemben kompromisszumképes. Magatartásukat környezettudatossá formáljuk, amely segíti őket abban, hogy Isten teremtett világát tiszteljék, őrizzék és óvják. Óvodáskor végére kapják meg mindazokat az élményeket, amelyek tartós hatásokkal kötik őket az anyanyelvhez, a szülőföldről és egyházunk közösségéhez. **Nevelési alapelvek, melyet mindig szem előtt tartunk:** a krisztusi szeretet és szolgálat alázatával nevelő munkánkat Istentől kért bölcsességgel végezzük. Szeretteljes légkörben gondoskodunk a gyermeki szükségletek kielégítéséről, az érzelmi biztonságukról. A testi fejlődést, az egészséges életmódot és a jó lelki állapotot egyaránt fontosnak tartjuk. A gyermek egyszeri, egyedi lényének felismerése, egyéni készségeinek és képességeinek felelősségteljes fejlesztése a gyermek személyiségéhez igazodva. A gyermeki szabadság biztosítása, olyan kevés szabállyal, amely elősegíti a közös élmények és tevékenységek által a szocializációt, az erkölcsi tulajdonságok megalapozását, a gyermek tevékenységére épülő tanulást. „Keveset, lassan, jól, gyakran ismételve” az életkor és a gyermekek egyéni igényei alapján. Sokoldalú tapasztalatszerzés felkínálása, olyan tudatosan kialakított feltételrendszer segítségével, amely a gyermekek érdeklődésére, szabad választására, aktivitására épít. **Óvodai nevelésünk fő feladatai:** a család mint elsődleges nevelő közösség erősítése. A játék, a mese és a szabad mozgás középpontba állításával oldódnak szorongásaik, aktívan cselekedve erősödik én tudatuk, jussanak az önállóság és egyéni képességeik minél magasabb szintjére, sajátítsák el és szeressék meg anyanyelvüket. Az egészségesen fejlődő gyermek belső érése, a családi és az óvodai nevelés eredményeként egyéni adottságaitól függően hat éves korára eléri az iskolai élet megkezdéséhez szükséges

fejlettséget; megéri az iskolai rendre, feladatokra. Az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése. Ezen belül: feladatunk - az egész nap folyamán - **a keresztyén erkölcs normáihoz igazodó magatartás, az emberi kapcsolatban a szeretet, a bizalom, a türelem, az igazságosság, a szelídség megtapasztalását, befogadását és gyakorlását**, az egészséges életmód alakítása, az érzelmi és erkölcsi nevelés és az értékorientált közösségi nevelés, az anyanyelvi, az értelmi fejlesztés és nevelés megvalósítása.

KönyvBarát Teadélután – egy iskolai mikroközösség születése

Szalmáry Dalma/iskolai könyvtáros, mentálhigiénés szakember

Lóczy Lajos Gimnázium – Balatonfüred/szdamla@gmail.com

Kulcsszavak: iskolai könyvtár-közösségépítés-megosztókör- identitáskeresés-kortárs hatás

Az előadás egy középiskolai irodalmi klub működését ismerteti, olyan iskolai közegben, ahol a tanításon kívüli alkalmak lehetőségei szűkösek. A XXI. századi iskolai könyvtár szerepe és feladata számos változáson esett át az utóbbi évtizedekben, és ehhez kapcsolódóan a könyvtárosi munkakör is átgondolásra javasolt. Egy lehetséges útnak mutatkozik a könyvtáros mint mentálhigiénés munkatárs jelenléte az iskolai közösségben. A KönyvBarát elnevezésű teadélután egy olyan projekt, amely megmutatja, hogy miként alakítható és indítható be egy újfajta közösségi forma. A kezdeményezés szemlélteti, hogy szellemi és időbeli befektetéssel milyen örömteli és egyben hasznos eredmények szülehetnek. Teszi mindezt a lelki egészségvédelem aspektusából, ötvözve a mentálhigiéné, az oktatás és a közösségfejlesztés eszköztárait. A kluba serdülőszámára egy jól működő alternatívát nyújthat meghatározó, identitáskereső éveikben. A csoportos élmény megtapasztalása, a közös érdeklődési pont, a kortársak figyelme mind olyan tényezők, amelyek feloldhatják az elszigeteltséget és az egyéni tapasztalásból a valahova tartozás élményét adhatják.

„... szenvedésünk mélyebb a kövek és a föld szenvedésénél”

Lélekerőink TÚL-terhelt-VILÁGUNKBAN

Dr Rácz Zsuzsanna, pszichiáter főorvos

Munkahely, e-mail cím: Csolnoky Ferenc Kórház Veszprém Pszichiátriai Gondozó

racz.zsuzsanna@stratego.hu

Kulcsszavak: **Információ robbanás, *spektrumzavarok, *virtuális tér, *Jelenlét, * egyensúly*

Az emberi társadalmak, kultúra és psziché fejlődése, alakulása is követi a biológiai evolúció mintázatát. Információval túlterhelt, globalizálódó, virtuális létmódba csúszó világunk adaptációs, szelekciós nyomást gyakorol agyunkra, pszichénkre. Alkalmazkodási próbálkozásaink többsége betegségbe, káros szenvedélyekbe, erőszakba torkolló zsákutca. Az önzés szelekciós előnyt nyerve szétzilálja a közösségeket. Megváltoztak szenvedéseink és a szenvedéshez való viszonyunk. Hitem és tapasztalatom szerint vannak olyan lélekerőink, újratanulható, megtalálható erőforrásaink, amelyek valódi önmagunkhoz segítenek, és közösségeinknek is visszaadják megtartó, gyógyító szerepét. Olyan pszichoterápiás módszerek, szellemi tanítások, tudományos újdonságok, terápiás esetek, tapasztalatok bemutatását kísérem meg, amelyek segítők voltak hivatásomban. A közösségi terekben különösen fontosnak gondolom a lelki egészségért munkálkodó szakemberek közötti összefogást, együtt gondolkodást, tapasztalatcserét, ehhez előadásommal is szeretnék hozzájárulni.

II. A segítő identitás a kutatások tükrében szekció

A digitális egészségvédelem témájának megjelenése a digitális kultúra vonatkozásában a Nemzeti alaptantervben és a tantárgy eddig megjelent tankönyveiben

Dr. Kubinger-Pillmann Judit egyetemi docens

Pannon Egyetem MFTK Digitális Módszertani Intézet Veszprém,
kubinger-pillmann.judit@mftk.uni-pannon.hu

Dr. Györe Géza egyetemi docens

Pannon Egyetem MFTK Digitális Módszertani Intézet Veszprém,
gyore.geza@mftk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: digitális egészségvédelem, közoktatás, digitális kultúra tantárgy, Nemzeti alaptanterv, tankönyvcsalád

Előadásunkban bemutatjuk a digitális kultúra tantárgy súlypontjait és lehetőségeit a digitális egészségvédelem témájában.

Vizsgálat tárgyává tesszük a 3., az 5., a 6., a 7., a 9., a 10. és a 11. évfolyam számára készült tankönyveket. Elemzésünkben kitérünk arra, hogy az adott évfolyamon a tantárgy mely témaköre/témakörei helyeznek hangsúlyt a digitális egészségvédelem kérdésre. Előadásunkban nemcsak taneszközöket vizsgálunk, hanem részletezzük azt is, hogy a 2020-as Nemzeti alaptanterv miként gondolkozik erről a témáról a digitális kultúra tantárgy tekintetében, valamint megvizsgáljuk, hogy a jelzett évfolyamokon a kerettantervek hogyan adnak teret a digitális egészségvédelemnek a fejlesztendő kompetenciák tükrében.

Kutatásunk összefoglalást ad arról, hogy a közoktatásban a digitális kultúra tantárgy mekkora teret ad a digitális egészségvédelem témájának, ezáltal a tanulók ezirányú előzetes tudásbővítésének és rendszerezésének. Eredményeink tükrében rögzítjük, hogy a digitális egészségvédelem megfelelő mértékben jelenik-e meg az elemzett dokumentumokban és tankönyvekben, továbbá javaslatokat fogalmazunk meg a téma további elmélyítésének lehetőségeire a digitális kultúra tantárgy tekintetében.

A mentálhigiéné mesterszakra felvett hallgatók énképének, pályaaorientációjának és pályaidentitásának mélyinterjú vizsgálata

Hegy Ágnes; Balog Andrea; Pinter Márta

Hegy Ágnes, pszichológus, oktató, PE MFTK, Veszprém,
hegyi.agnes@mftk.uni-pannon.hu

Balog Andrea, pszichológus, mesteroktató, PE MFTK, Veszprém
andrea.balog@googlemail.com

Dr. Pinter Márta, egyetemi docens, mentálhigiéné szakember, PE MFTK,
pinter.marta@mftk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: mentálhigiéné, mesterszak, énkép, pályaaorientáció, pályaidentitás, mélyinterjú.

Az itt bemutatott kutatás „A mentálhigiéné hallgatók pályaaorientációjának, pályaidentitásának és elköteleződésének vizsgálata” című komplex kutatási programba illeszkedik és a bemeneti mérések egyik lépését, a mentálhigiéné mesterszakot elkezdő hallgatók körében készített mélyinterjú elemzését tartalmazza.

A mélyinterjú célja az volt, hogy az előző fázisban elvégzett tartalomelemzési vizsgálat eredményeit mélyítse és kibontsa a hallgatók személyes és szakmai énképére, pályaaorientációjára és pályaidentítására vonatkozóan. Előfeltételezésünk a jelentkezők motivációs leveleinek tartalomelemzéséből nyert következtetésen alapult. Eszerint a jelentkezők többsége jelentős munkatapasztalattal rendelkező személy, leveleik azonban nagy diverzitást tükröznek a mentálhigiéné szakma iránti orientáció és az azzal történő azonosulás mértékének és mélységének a területén.

A 2022/23-as tanév őszi félévében felvett 6 db mélyinterjú módszertanilag az első pszichoterápiás interjú, a féligstrukturált mélyinterjú, ezen belül a tölcser-technika és a projektív technika (szituáció) irányelveit használta és minden esetben ugyanazt az előre elkészített kérdéssort, azaz *guide*-ot követte.

Összességében elmondható, hogy a mélyinterjú vizsgálata eredményei, következtetései a képzés fejlesztésének szempontjából hangsúlyosnak tekintendők. A motivációs levelek tartalmi elemzéséhez jelentékenyen kapcsolódó interjúk mélyítették tudásunkat hallgatóink énképéről, pályaaorientációjáról és pályaidentításáról, némiképp mélyebb érzelmeiről, gondolatairól. Transzparensbé válhat ezáltal - a hallgatóink igényeit is kielégítő - képzés optimalizálása és az oktatási hatékonyságnövelés céljából fejlesztendő területek beazonosítása.

Pszichoterápiás technikák alkalmazása az alapellátó gyermekorvosi rendelésen

Dr. Győri Blanka, csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, pszichoterapeuta

Munkahely/email: Balatonalmádi II. szházigyermeorvosi körzet
gyoriblansi@gmail.com

A gyakorlati orvostudományban egyre inkább előtérbe kerül a holisztikus szemlélet, a megbetegedett test, szerv gyógyítása helyett az ember egészének gyógyítása. A testi betegségek gyógyításával párhuzamosan fontos a lelki egészség megőrzése, helyreállítása is. Ezen szemlélet vezetett ahhoz, hogy 20 év csecsemő- és gyermekgyógyászati gyakorlati munka után pszichoterápia szakvizsgát tettem.

Előadásomban szeretném bemutatni, hogy a pszichoterápiás ismereteimet hogyan tudom felhasználni gyakorló gyermekgyógyászként a rendelésen a betegellátásban, a krónikus betegek (például diabétesz mellitus, coeliakia, ADHD, pszichoszomatikus kórképek) gondozásakor, a szülőkkel és a gyerekekkel történő kommunikációban, az elhízás, magasvérnyomás betegség kezelése kapcsán szükséges életmódváltásra történő ösztönzés során. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján azt gondolom, hogy a pszichoterápiás és kommunikációs ismereteim komoly segítséget nyújtanak a mindennapi munkám során.

A sportmotivációk megértése az egyetemi beiskolázás szolgálatában

Hargitai Dávid Máté – Edvy László – Palotai Nándor

Pannon Egyetem Gazdaságtudományi Kar

E-mail: hargitai.david@gtk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: EMGI, intézményválasztás, sportmotivációk, szolgáltatásfejlesztés

Bevezetés: A hazai felsőoktatásban egyre nagyobb verseny zajlik, hiszen a rendszer átalakulása megköveteli, hogy az intézmények egyre több hallgatót vonzzanak be. Ez arra készíti a felsőoktatási intézményeket, hogy kifinomultabb marketingstratégiát alakítsanak ki. A stratégiai tervezés szempontjából különösen fontos megismerni a potenciális illetve jelenlegi hallgatók döntését befolyásoló preferenciákat az intézményválasztás során. A tanulók szükségleteire összpontosító stratégia azt jelenti, hogy a hallgatóknak értéket kínálnak, amely csak abban az esetben érhető el, ha az egyetemek megértik az általuk kiszolgálni kívánt hallgatók igényeit. Sok intézmény még mindig bizonytalan abban, hogy melyik marketing és toborzási tevékenység működik igazán. Ha az intézmények hatékonyabban szeretnék megtervezni beiskolázásukat, akkor a leendő hallgatók választási magatartására kell koncentrálniuk.

Anyag és módszerek: A kutatás jelen fázisában a probléma jobb megismerését szolgáló kvantitatív kutatás készült, melynek célcsoportját egy vidéki egyetem hallgatói közössége adta. Az elemzést egy 2022 kutatás eredményei alapozták meg, amely rámutatott arra, hogy a fizikai környezet és az elérhető szolgáltatások (sportolási lehetőségek) és annak minősége nagymértékben meghatározza a végzés előtt álló középiskolások felsőoktatási intézményválasztási preferenciájukat. A tanulmány a nemzetközi környezetben is validált EMGI-2 (ExerciseMotives and GainsInventory) skálát használta annak érdekében, hogy feltárja egy nyugat-magyarországi egyetem hallgatóinak sport és testmozgás iránti motivációit, hiszen ez segíthet megérteni, hogy a különböző „kemény” változók mentén (kor, nem) milyen különbségek tárhatók fel. A vizsgálat nagymértékben hozzájárul a kommunikációs üzenetek megfogalmazásához valamint a jövőbeli sportszolgáltatás-fejlesztés területeit is képes jobban behatárolni a döntést befolyásoló vezetők számára.

Eredmények: A kutatás első lépéseként feltáró faktor analízissel ellenőrzésre került az eredeti 14 faktoros struktúra, amely hét dimenzióba képezte le (*megújulás élvezete, teljesítmény elismerése, egészség megőrzés, súly kezelés, hovatartozás, erő és kitartás, hajlékonyság*) a motivációs tényezőket. Mind a nem mind a generációk vonatkozásában több szignifikáns különbség volt kimutatható. Az ebből kapott eredmények tükrében lineáris regressziós modellek kerültek felállításra, amelyek azt vizsgálták, hogy mely motivációs komponensek határozzák meg a sportolási gyakoriságot. Ezek magyarázó ereje közel 40% volt ($R^2 = 0,41$). Végül a K-közép módszerrel 5 klaszter került kialakításra (*Szinten tartók, Fitnessz, Motiválatlan, Stressz levezetők, Teljesítmény orientáltak*), amely egyfajta szegmentálási eljárásaként segítette beazonosítani a célcsoportokat és azok sajátosságait.

Következtetés: A kutatás alapját nyújtó sportmotivációk megértése nagymértékben segítheti a sportszolgáltatás területén eszközölhető fejlesztéseket valamint azon üzenetek megfogalmazását, amelyek felkelthetik a leendő egyetemi hallgatók érdeklődését. Az eredmények egyértelműen rámutatnak arra, hogy a piaci szereplők jól szegmentálhatók a motivációk és a determinált változók alapján, amely a jövőbeni beiskolázási stratégiát teheti még kifinomultabbá.

Hiányérzetek, kudarcok, frusztrációk – Doktori hallgatók, fiatal kutatók mentális egészsége és jólléte

Dr. Ivony Éva, PhD

főiskolai docens

Veszprémi Érseki Főiskola

<https://www.ersekifoiskola.hu/index.php/hu/oktatoink/dr-ivony-eva-phd>

E-mail: ivony@vhf.hu

kutató

Budapesti Corvinus Egyetem

Empirikus Társadalomkutató Központ

<https://www.uni-corvinus.hu/fooldal/kutatas/intezeti-kutatokozpontok/empirikus-tarsadalomkutato-kozpont/munkatarsak-kapcsolat/>

A Budapesti Corvinus Egyetemen 2018-ban lezajlott doktori alumni pályakövetési felmérés rámutatott arra a szakirodalomból ismert összefüggésre, mely szerint az intézményes környezet strukturális sajátosságai befolyásolják a doktori hallgatók mentális egészségét és jóllétét, doktorálást követően kutatói pályafutásuk sikerességét. Az alumni felmérés a kutatók munkaerő-piaci tapasztalatai, szakmai pályafutásuk különböző aspektusainak vizsgálata mellett kitért pályaeértékelésük, a doktori képzésről kialakult véleményeik, illetve a doktori képzés eredményességének javítására megfogalmazott javaslataik feltérképezésére. Ezek a vélemények, javaslatok illetve pályaeértékelések egyértelműen visszatükrözték a fiatal kutatók hiányérzeteit, frusztrációit és kudarcait, melyek esetenként pályamódosításhoz, vagy a kutatói pálya elhagyásához vezettek. Az online kérdőíves felvétel keretében az egyetem szociológiai, társadalmi kommunikáció, gazdálkodástani, nemzetközi tanulmányok, közgazdasági, agrár, politikatudományi, gazdasági informatikai doktori iskoláiban 1993 és 2017 között PhD fokozatot szerzett doktoráltakat kerestük meg. A kérdőívet összesen 603 fő doktorált alumni hallgató kapta meg, közülük 239-en töltötték ki és küldték vissza, a válaszadási arány 39,6% volt. A kérdőíves felvételt kiegészített egy a szociológiai doktori iskola végzettjei körében készített nyomon követéses interjú vizsgálat is, melynek keretében félig strukturált szakmai életpálya-interjúkat vettünk fel 22 kutató/oktató szociológussal. Mind a survey nyitott kérdéseire érkezett válaszok, mind a narratívák vonatkozó részei alátámasztották, hogy a fiatal kutatók pszichoszociális terhelések nyomása alatt kutattak, ami nemcsak jóllétükre, de kutatási munkájukra és pályafutásukra is hatással volt.

Az egészségpszichológia mint a lelki egészség védelmét elősegítő alkalmazott tudomány

„ Uram – válaszolta a beteg –, nincs emberem, aki bevinne a tóba, amikor felkavarodik a víz.” (Jn 5,7)

Schneider Hajnalka, alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus

Munkahely: Szent Donát Várpalota Kórház Egészségügyi és Szolgáltató Kft.

Email cím: schneiderhajnalka@gmail.com

Egészségpszichológia, lelki egészség, társas támogatottság, munkahelyi jóllét

Az előadás célja, hogy átfogó elméleti áttekintést nyújtson az egészségpszichológia, mint alkalmazott tudomány a lelki és mentális egészség (lelki egészséggel kapcsolatos prevenció, iskolai és munkahelyi egészségvédelem, egészséges és aktív időskor támogatása) elősegítésében és megőrzésében nyújtott szerepéről.

Az előadásban külön kitérek a társas kapcsolatok egészségre gyakorolt hatására valamint a munkahelyi egészségvédelem fontosságára.

Az Arisztotelész tollából származó idézet mely szerint „ Az ember természeténél fogva társas lény” napjainkban is fontos gondolatot fogalmaz meg, hiszen számos hazai és nemzetközi kutatás igazolja, hogy a lelki és testi egészség fenntartásához, a megfelelő egészségmagatartás kialakításához és alkalmazásához valamint a pszichés jóllét fenntartásához a társas támogatottság megléte nélkülözhetetlen.

A mindennapi életben a munka és munkahely is olyanjelentős színtér, mely a lelki és testi egészség szempontjából erőteljes befolyással bír. A munkahelyi lelki egészségvédelem során fontos a pszichés megterhelést okozó stresszorok, a kiégés szempontjából jelentős kockázati tényezők feltárása, megfelelő stratégiák kidolgozása, a dolgozók számára a munkahelyi jóllét biztosításához szükséges jó gyakorlatok bevezetése.

Bacsó Benjámín: egy 2020-as ökumenikus ifjúsági kutatás eredményeinek mentálhigiénés szempontok szerinti vizsgálata

A 2020-ban végzett ökumenikus ifjúságkutatás célja, hogy megvizsgálja a kifejezettgyülekezethez tartozó fiatalok helyzetét a református, evangélikus, baptista, pünkösdi és metodista egyházban. Mivel a pandémia alatt az ifjúsági csoportok számára csak az online találkozás volt lehetséges, így a kérdőív is online formában készült. Felkértük az egyes felekezetek ifjúságvezetőit a saját csoportjukban a kérdőív megosztására és kitöltésére. Nehezítette a kutatást, hogy a kutatásban résztvevők közül, nem minden egyház rendelkezik pontos belső nyilvántartással az ifjúsági csoportok létszámára vonatkozóan, illetve a csoportok létszáma és összetétele folyamatosan változik. A kutatás éppen ezért arra alkalmas, hogy egy helyzetet rögzítsen, és felmérje annak lehetőségét, hol van szükség azonnali beavatkozásra. Ugyanakkor vannak olyan adatok, amelyekben – korábbi vagy más kutatásokkal összevetve – hosszabb távú trendeket figyelhetünk meg. A kérdőívet, amelyet 2020-ban készítettünk, a vallásosság több aspektusát is vizsgálja, összesen 1117 fő töltötte ki. A válaszadók 65%-a nő, míg 35%-a férfi. A megkérdezettek életkorának eloszlása széles, azonban a legtöbb kitöltő 15-31 éves korosztályból került ki, ők a megkérdezettek 94%-át jelentik. A 2020-ban tapasztalt helyzet melynek során 12.46%-uk válaszolt úgy, hogy a korlátozások idején semmilyen formában nem vett részt tiszteletlenül, illetve körülbelül minden hetedik fiatal mondta (14.94%), hogy nem vett részt semmilyen más lelki alkalmon. Ez azt jelenti, hogy gyülekezeteink aktív ifjúságánakkörülbelül 5-8%-át veszítettük el a járványhelyzet miatt, ugyanis ekkora azoknak az aránya, akik korábban rendszeresen becsatlakoztak a gyülekezet életébe, de online ezt már nem tették meg. Ennek a kutatásnak néhány fontos megértését szeretném bemutatni, kifejezetten mentálhigiénés szempontok figyelembevételével a magányosság problémájával, az egyéni vallásosság átalakulásával kiemelten foglalkozva.

III. A művészet „segítő” megnyilvánulási formáiszekció

A kéz vezet”

A Katarzisz Komplex Művészetterápia alkalmazása és egészségfejlesztő hatása

Szűcs Fatin Fanni

Mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő, pedagógus, komplex művészeti terapeuta

Óbudai Harrer Pál Általános Iskola, Lelki Egészségvédő Alapítvány,

Sapientia Hittudományi Szerzetesi Főiskola,

Katarzisz Komplex Művészet- és Meseterápiás Egyesület

emailcím: fatinfanni.szucs@gmail.com

A **Katarzisz Komplex Művészetterápia** - dr. **Antalfai Márta** 1972 óta kifejlesztett pszichoterápiás módszere, mely az analitikus pszichológiára és az analitikusan orientált csoportterápiára épül. Alapoz a bennünk élő alkotóerőre, kreativitásra, de nem művészképzés, bárki számára nyitott és elérhető, megtapasztalható. Egyedisége komplexitásában és tematikájában, valamint a módszertani lépések felépítésében rejlik. A műhelyfoglalkozások alaptémái a természet, évkör, évszakok, hónapok körforgásainak tematikája köré épülnek, ahol az elmúlás és megújulás, állandóság-változás a kapcsolataink, érzéseink, az élet változásával, krízishelyzeteivel fűződnek össze. A természet érintésén túl sor kerül a személyközi kapcsolatok és az emberi életszakaszok változatos feldolgozására is a vers, zene és kreativitásra épülő alkotófolyamat művészi erejének felhasználásával. Fő jellegzetessége a mesterségesen provokált katarzisélmény, melynek lényege, hogy a tudattalanban jelenlévő komplexusok, kapcsolati konfliktusok, traumák felszínre kerülhessenek és feldolgozhatókká váljanak a képi megjelenítés és szimbólumképzés által. A terápia folyamatában létrejövő alkotások tükörként funkcionálnak, megteremtik a tudatosítás lehetőségét. Az alkotói folyamatban speciális módon alkalmazott képzőművészeti eszközöket, - akvarellfesték, grafit, ceruza, porpasztell, olajpasztell, agyag, szén, tus, kollázs, montázs – technikákat használunk. A képek feldolgozása verbális formában csoportosan történik. A módszer a lelki problémák, sérülések, traumák feldolgozásának hatékony eszköze, feloldja a feszültségeket, megteremti, megőrzi a lelki egyensúlyt. Visszavezet az Egészhez, élő és élettelen kapcsolatát keresi, a természet és a lélek egységét törekszik visszaállítani, amely a testi-lelki-szellemi egészség feltétele. Az előadásomban a módszer ismertetése mellett bemutatásra kerülne egy 2021 óta folyamatosan működő mentálhigiénés projektmunka is, melyet munkahelyemen, egy általános iskolában valósítok meg kiskamaszok számára. Ezáltal esetbemutatókon keresztül is közelebb kerülnek a résztvevők a módszer mélyebb megismeréséhez.

KINCSKERESŐ MESETERÁPIÁS MÓDSZER

Lentulay Edina

A Kincskereső Meseterápiás Módszer az önismeret, a személyiség kiteljesítés és fejlesztés egyik eszköze lehet. A módszer kidolgozója dr. Antalfai Márta klinikai szakpszichológus, kiképző pszichoterapeuta, jungi analitikus.

Mit rejtenek a mesék?

A magyar népmesék, mint a világ különböző tájain élő népek meséi is, különleges kincsek. Magukban rejtik az emberiség több évszázados bölcsességeit, tapasztalatait szólva életről, halálról az emberi élet szakaszairól, azok feladatairól – az emberi lét nagy kérdéseiről. Minden mese az **egyensúly megbomlásával kezdődik**. A mesehős elindul, hogy addig nem próbált utakon **megtalálja az egyensúly visszaállításának eszközt**: próbákat áll ki, megküzd a sárkánnyal, mesebeli segítőivel végigjárja az aktuális utat, hogy végül elnyerje jutalmát – az élet vizét, a királylány kezét, a boldogság madarát – az új egyensúlyt. Ebben a mesei ívben rejlik a mesék terápiás hatása. A mesehős aktív formálója sorsának, útjának, nem adja fel. Küzdelemre és győzelemre tanítanak. Minden szereplő, mozzanat, helyszín **szimbolikus tartalmakat** hordoz, egy-egy tükröt tartva elénk, melyeken keresztül feltárulhatnak tudattalan tartalmaink. Ha ezek a szimbolikus tartalmak számunkra értelmezhetővé válnak, tudatosodnak, akkor elmélyül önismeretünk, hozzásegítve minket, hogy valóban saját utunkat járjuk, egy boldogabb, önazonosabb életet éljünk. A Kincskereső Meseterápiás Módszer a férfi – és női személyiségfejlődés témaköre mellett az emberi életút kérdéseire keres válaszokat a mesék segítségével, illetve az évkörön végig haladva a természet és az emberi lélek összhangjának visszaállítására ad lehetőséget a mesékkal végzett terápiás munka során. Az egyes alkalmakon a mese szövegén, a szavakon túl relaxációban megidézett mesei képek megalkotásával, azok megbeszélésével teszi lehetővé a módszer, hogy önismeretünket ne csak a gondolkodásunk által, hanem érzékelő, érző és intuitív személyiségrészeink bekapcsolásával is teljesebbé tegye.

A képzőművészet-terápia prevenciós alkalmazása az iskolában

Márkus – Rác Tünde

Református Egységes Gyógypedagógiai és Módszertani Intézmény, Makó
pszichologus.refegymi@gmail.com

kulcsszavak: képzőművészet-terápia, prevenció, kreativitás, kompetencia

Az előadás középpontjában az iskolai környezetben végzett képzőművészet-terápiás tevékenység áll. Célja bemutatni, hogy a művészetterápia iskolai alkalmazása nem csupán helyrajzi kérdés és nem emelhető át egy klinikai, pedagógiai és gyógypedagógia alapokon nyugvó terápiás működésmód egy az egyben az iskolai körülmények közé, emellett hangsúlyozza a művészetterápia különálló, de az iskola életéhez szervesen kapcsolódó professzióként való létjogosultságát, ellentétben a pedagógust terapeuta szerepbe helyező, a művészetterápia és művészetoktatást szintetizálni igyekvő törekvésekkel.

A művészetterápia számos kedvező hatással bír, úgymint a kreativitás megnövekedése, a kreatív folyamatok hangsúlyossá válása a személyiségben, a környezethez való megfelelőbb alkalmazkodás, jobb beilleszkedés; a stresszel való hatékonyabb megküzdés; az érzelmek átélése, átdolgozása; a művészi teljesítménnyel, az alkotás létrehozásával megjelenő büszkeség és öröm átélése. Ennek nyomán bemutatásra kerül egy olyan prevenciós szemléletmód, amely a kliensek (gyerekek) széles körét képes meghívni a közös alkotásra. Az előadásban előkerülnek a gyakorlati megvalósítással kapcsolatos „jógyakorlatok”, csakúgy, mint az iskolában folyó művészetterápia etikai kérdései és a művészetterapeuta kompetenciáinak köre.

Színjátszó csoport borderline személyiségzavarral diagnosztizált klienseknek

Lábán Katalin, személyközpontú tanácsadó

Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány, katalin.laban@gmail.com

Kulcsszavak: borderline személyiségzavar, érzelemszabályozás, drámaterápia, személyközpontú csoport

A Nap-Kör Mentálhigiénés Alapítvány lassan 10 éve kiemelten foglalkozik borderline személyiségzavarral diagnosztizált kliensekkel. Linehan szerint a borderline személyiségzavar az érzelemszabályozási készség sérüléséből fakad. (Linehan, 2010.) DBT vagyis Dialektikus viselkedésterápiáját használjuk egyéni és csoport terápiákban. A színjátszó csoport a hosszú várólista enyhítésére, a DBT csoport előszobájaként született meg. A DBT módszer 4 modulja (Linehan, 2010.) közül az érzelemszabályozásra koncentrálnunk leginkább drámaterápiás eszközökkel (Morris, 2018), ezenkívül a tudatos jelenlét gyakorlatait is alkalmazzuk. Mindezek mellett a csoportvezetői attitűd alapját a rogersi szemlélet adja (Rogers, 2018). Elsősorban az alapérzelmeket járjuk körbe különböző drámaterápiás módszerekkel, hogy a folyamat végére a kliensek felismerjék, azonosítsák és meg tudják nevezni ezeket. Fokozottan foglalkozunk a nemkívánatos érzések felismerésével és elfogadásával, majd adott esetben megváltoztatásával. Ezentúl fontos célja a csoportnak az érzelmi sebezhetőség csökkentése, a pozitív érzelmek gyakoriságának fokozása, adott esetben feszültségtűrési készségek elsajátítása. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a csoportfolyamatok végére (12 alkalom) pozitív irányú változás észlelhető az érzelmek elfogadásában, interperszonális kapcsolatokban, a szuicid készletés pedig több is esetben csökkent.

Bibliográfia:

Linehan, M. (2010). A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápiája. *Medicina*, Bp, 5., 101.

Morris, N. (2018). Dramatherapyforborderlinepersonalitydisorder: Empowering and nurturingpeoplethroughcreativity. *Routledge*.109.

Rogers, C. R. (2008). Találkozások: a személyközpontú csoport. *Edge 2000*

A színek és az öltözködés hatása az életminőségre

Szabó Réka tudományos munkatárs

ELKH Nyelvtudományi Kutatóközpont Lexikológiai Intézet szabo.reka@nytud.hu

színtanácsadás, külső megjelenés, színharmónia, önkifejezés

Mindennapi tevékenységünk során mindig valamilyen lelki és fizikai állapotban vagyunk, amelyet részben jelzünk is a környezet számára, részben pedig irányítani igyekszünk azokat a benyomásokat, amelyeket magunkról keltünk.

Magyarországon egyelőre kevesen foglalkoznak tudatosan azzal, hogy a külső megjelenést hogyan lehet jól megtervezni. Ez az a terület, amelyhez ma még igen kevés fogózkodó van, a gyermek- és ifjúkorban alakuló személyiség gyakran a legalapvetőbb tájékoztatást sem kapja meg arról, hogy mik az ő külsejének fő jegyei. Ebben segít a színtanácsadás, ahol tapasztalhatjuk, hogy külsőnk valójában egy már megkezdett alkotás, amelynek befejezése éppúgy a mi szabad akaratunkra van bízva, mint az, hogy a velünk született tulajdonságokból milyen jellemet kívánunk faragni magunknak.

Arcunk, hajunk, szemünk, bőrszínünk csak ránk jellemző, sajátos árnyalatokat mutat, és ha jobban megvizsgáljuk, rendszerszerű egyéni színharmóniákat tartalmaz. Ezt szabad döntésünk szerint figyelembe vehetjük vagy ignorálhatjuk, a környezet viszont többet fog érzékelni a saját színeinkkel alkotott belső viszonyunkból, mint azt gondolnánk. Az akaratunkon kívül keltett negatív benyomások sokat levonnak a megítélésünkből minden alap nélkül. Ugyanakkor színeink ismeretével megtanulhatjuk kifejezni hangulatainkat úgy, hogy a megjelenésünkbe szervesen beépítjük a hiányzó lényegét: önmagunkat. Ráadásul színeink semmilyen körülmények között nem hagynak el minket: betegen vagy egészségesen, magányosan vagy társaságban, fiatalon vagy idősen mindig ugyanazok a színtípusok maradunk. Ez az adottság egy erőforrás, ha ismerjük, ha tapasztalatokat gyűjtünk róla és gyakoroljuk is ezt a tudást a mindennapokban.

Stílusunk - Az önkifejezés művészete

Ittes-Virág Veronika, Tükörkép tréner

Sikerre öltözve, vera@sikerreoltozve.hu

Kulcsszavak: stílus, önbizalom, önkifejezés, önismeret, kommunikáció

Tükörkép trénerként a küldetésem, hogy a hozzám forduló hölgyeknek segítsek felfedezni a bennünk rejlő belső szépséget és összehangolni ezt a megjelenésükkel. Előadásom során szeretnék beszélni arról, hogyan érhetjük el, hogy a személyiségünkhöz illő ruhadarabokban egész lényünk kiteljesedjen és életre keljen. Hoznék néhány érdekes példát arra is, hogy a ruháink miért és hogyan ablakok a belső világunkra. Kitérnék arra is, hogy amikor a stílusunkat kialakítjuk, fejlesztjük az hatással van az önbizalmunkra, a magabiztosságunkra, ezáltal az életünk minden területén elért sikereinkre is miközben a saját stílusunk megtalálása önmagában egy önismereti folyamat, aminek következtében kifejezhetjük a valódi énünket a külvilág felé.

Emellett tudományos kutatásokkal alátámasztva beszélnék arról, hogy az öltözködés egy 2 irányú kommunikáció. Miközben a választott ruháink saját magunkra hatással vannak, közben folyamatosan információt küldenek róluk a külvilág felé. Akár már azelőtt, mielőtt megszólalnánk. Gondoljunk csak az első benyomás 7 másodperces szabályára. Ezeket a témákat szeretném részletesebben bemutatni az előadásom során.

Otthonra találni a művészetben

– művészetterápia hajléktalan embereknek Veszprémben

Quirin Ágnes*komplex művészeti terapeuta– Ládonyi Zsuzsanna, adjunktus**

*Szakajtó mentálhigiéné, Budapest

quirinagnes@gmail.com

**Simmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet

ladonyizsuzsa@gmail.com

Kulcsszavak: művészetterápia, Katarzisz Komplex, hajléktalan emberek, alkotási folyamat, kiállítások

A VEB2023 EKF által támogatott, Otthonra találni a művészetben c. projekt keretében komplex célt tűztünk ki. Egyrészt a célcsoportot képező otthon nélküli emberek számára, akik a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által működtetett veszprémi Befogadás Házában laknak, lehetőséget teremtünk arra, hogy a művészetterápia segítségével teljesebben tudjanak önmagukhoz és a környezetükhöz kapcsolódni. A 15 alkalmas Katarzisz Komplex Művészetterápia módszerével dolgozó tematikus foglalkozássorozaton elsősorban a természet aktuális állapotaira és változásaira hangolódva, azok lelki analógiáit élhetik át a résztvevők. Alkotásaikban, melyekhez sokféle művészeti technikát biztosítunk, saját belső képeik jelenhetnek meg, melyre azután reflektálhatnak. Célunk, hogy ezáltal új felismerésekre, nézőpontokra jussanak a résztvevők, meglátva önmaguk értékességét, akár a változtatás lehetőségét is. Az egyes alkalmak élményt és feltöltődést adó időtöltést jelentenek, e mellett megteremtik az elfogadottság, szerethetőség megélésének lehetőségét. A művészetterápiás alkalmakat követő kiállításokon a résztvevők kiléphetnek és megmutathatják magukat a képeiken keresztül, ami nem csak nekik, hanem a kiállításokon résztvevők számára is különleges élmény lehet. Egyrészt az alkotások, másrészt az alkotási folyamatról készült fotók kerülnek kiállításra. Mindezzel szeretnénk elősegíteni a társadalmunk integrációját, csökkentve a szakadékot a többségi társadalom és a hajléktalanok marginalizált csoportja között. A projekt médianyilvánossága, facebook oldala és honlapja is segítheti ezt a „közeledést”.

Lelki egészség a börtönben – irodalomterápia fogvatartottakkal

Csorba-Simon Eszter

Matthias Corvinus Collegium, Könyvtár, cs.simon.eszter@gmail.com

PTE BTK Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola,

Nevelésszociológia Doktrói Program, Pécs, Magyarország,

cs.simon.eszter@gmail.com

Kulcsszavak: irodalomterápia, börtön, fogvatartott, önismeret

Minden szocioterápiás és művészetterápiás foglalkozás a résztvevők „érzékenyítését” tűzi ki célul, annak reményében, hogy sikerül javítani azokon a részen vagy teljesen hiányzó készségeken és képességeken, amelyek a résztvevőknek a társadalom számára elfogadható formában gyakorolt életviteléhez és egy egészséges személyiséghez szükségesek. Előadásom alapját az a személyes és szakmai tapasztalat képezi, amelyet irodalomterápiás foglalkozásaim keretében szereztem a pécsi Büntetés-végrehajtási Intézetben a fogvatartottakkal 2012 és 2020 között, valamint azok az interjúk, melyeket már szabadult csoporttagokkal készítettem. Ha a résztvevők megtanulják differenciáltan szemlélni az őket körülvevő problémákat, lehetőségeket, akkor a percepció, kognitív és szociális készségeikben is változás megy végbe. Ebben a változási folyamatban segíthetnek a csoportos terápiás jellegű foglalkozások. Az irodalomterápia olyan multidiszciplináris interaktív tevékenységi forma, melynek kapcsolódása van a recepcióesztetikával és a hermeneutikával, tehát az olvasás olvasóra való hatása a fontos, nem az irodalmi mű értelmezése. Az irodalomterápia hosszútávú alkalmazása segíthet abban, hogy az egyén önismerete fejlődjön, és a reintegrációja a társadalomba sikeres legyen.

IV. A lelki egészség minőségét befolyásoló tényezők szekció

Az etika tantárgy mint a mentálhigiéné iskolai terepe

Bíró Gyula igazgató, c. e. docens

Gál Ferenc Egyetem Pedagógiai Kar Nevelés- és Társadalomtudományi Intézet/Gál Ferenc Egyetem Szarvasi Gyakorlóintézménye, Szarvas, Magyarország, biro.gyula@gfe.hu

Kulcsszavak: etika, lelki egészség, „kényszerpálya”, innováció, tankönyvfejlesztés

Az előadás az etika– mint „rég-új” – tantárgy köznevelési gyakorlatát mutatja be tantervelméleti, didaktikai, pszichológiai, módszertani aspektusok mentén. Az előadás célja, hogy elemzően láttassa egy tantárgyi innováció multidiszciplináris megközelítését. Az előadás bemutatja a filozófiai és etikai nevelést az iskolában, annak módszertani gazdagságával, komplex tantárgyi lehetőségeivel, projektpedagógiai irányjaival, embertani-mentálhigiéné tartalmi irányjaival. Az aktív, gondolkodó, önreflektív és reflektív, kreatív, kérdező, mérlegelő, önálló utakat kereső, tanulóra fókuszáló, értéktisztázó, és értékeket megfogalmazó órák a hazai köznevelés gyakorlatának kiaknázatlan lehetőségei és egyben „kényszerpályái” a lelki egészségvédelem preventív iskolai megközelítésében.

Az előadás keretében bemutatásra kerül egy olyan tankönyvi adaptáció, amely szakmai teamünk önálló tananyagfejlesztését követően választható alternatívája lehet az etika tantárgyat tanító tanári, nevelői közösségeknek, osztályfőnökök pedagógiai munkáját új megközelítésbe helyezve és segítve.

Jólét és jóllét a közösségi tudományon keresztül

Dési Ádám, adatelemző, tudományos munkatárs

Pannon Egyetem Könyvtár és Tudásközpont Tudományometriai műhely Veszprém Magyarország

desi.adam.daniel@uni-pannon.hu

citizenscience, közösségi tudomány, tudományba vetett bizalom, well-being

Szociológiai közhely, hogy mára Európában a meghatározó nagy társadalmi narratívák kimerültek. A tudósok és a tudományba vetett hit, amit a modernség vallásának is nevezhetünk, egyre távolabb kerül a hétköznapi emberek életétől és megérthetőségétől. A Citizen Science (közösségi tudomány) koncepció lényege, hogy az átlagemberek a kutatók egyenlő partnerei, mégpedig úgy, hogy tevékeny részesei a kutatási folyamatnak és különféle adatszolgáltatási formákon keresztül a tudósokkal közösen építik fel a kutatáshoz szükséges empirikus adatbázist. Így a Citizen Science egyszerre tudja kezelni az elveszett, vagy legalábbis megtépzott bizalmi viszonyt a mai ember és a tudomány között, valamint az individuuum szubjektív ágencia érzékelését, a tevékeny részvétel és személyes hozzájárulás élményét. A Pannon Egyetem Könyvtár és Tudásközpontja a 2022-ben indult első hazai Citizen Science poszter vándorkiállítás nyitó állomása volt, majd pedig szervező koordinátora. A kezdeményezés több mint egy tucatnyi különböző kutatást fog át öt különböző egyetemről. Előadásomban bemutatom azt, hogy a magyar tudományosságban régóta létező közösségi tudomány gyakorlata hogyan intézményesül napjainkban. Az ismertett projektteken keresztül mutatok rá, hogy a tudományos kutatásokban való aktív állampolgári részvétel milyen sokat tesz hozzá a mentális egyensúly megőrzéséhez, illetve mindez hogyan erősíti meg a tudományba vetett bizalmat és hoz létre pozitív és támogató mentálhigiénias környezetet.

Szakmai személyiség kiteljesedése

Kollerné Sólyom Anikó

Életfa Idősek Otthona, intézményvezető, minőségirányítási vezető

sani.solyom@gmail.com

Kulcsszavak: mentálhigiéné, kapcsolatok, ismeretszerzés, személyiségformálódás, tudás felhasználása

Munkában eltöltött éveim nagy részét az idősellátásban végeztem. Pár évet foglalkoztam a munkaerőpiacon hátrányos helyzetű felnőttek képzésével, fejlesztésével, gyermektáborok szervezésével egyaránt. Minden területen kulcsfontosságú az emberi kapcsolatok, azok kialakítása, ápolása, a közösségformálás, a szükségletek felderítése, az érzelmek, gondolatok, problémák felfedésének a biztosítása.

Életemben mindig kiemelt helyet foglalt el a pszichológia, a mentálhigiéné tudománya, aminek alkalmazásával a személyiség alakítása, a pszichés zavarok megelőzése mellett a kapcsolatok optimalizálása, a szociális környezet javulása és közösségépítés is történik.

A Pannon Egyetem közösség- és kapcsolatépítő mentálhigiéné szakember képzését egy lehetőségnek tekintettem, ahol szert tettem az életemet pozitív irányba befolyásoló értékes kötetekre az oktatók és a kollégák személyében. Tudást, módszereket sajátítottam el, a közös elmélkedésekkel többféle megoldást fedezhettem fel. Eltérő szakterületen dolgozunk, így különféle ismeretet, szemléletet ismertem meg. Az oktatás, a feladatok lényeges momentuma volt, hogy a megfigyelés fontosságára hívták fel a figyelmemet, emellett önálló gondolkodásra, kreatív megoldásokra adtak lehetőséget. Személyiségfejlődésem fontos állomásaként tekintek a Pannon Egyetemen eltöltött éveimre. A megszerzett tudást felhasználva munkámban, az idősek otthonában intézményvezetőként az ellátottak, a hozzátartozók, a dolgozók közösségeit is tudom formálni a kapcsolatok építésével, mélyítésével, a segítő beszélgetésekkel és a

csoporttevékenységekkel szintúgy. Magánéletemben édesanyaként kamasz gyermek nevelésében, szakemberként krízishelyzetek elkerülésében, megoldásában hasznosítom a Pannon Egyetemen gyűjtött ismereteimet. Összességében professzionálisabb látásmódot, munkavégzést, a szakmai személyiségem kiteljesedését biztosította a képzés.

A délszláv háború magyar traumái

Lakatos Luca Eszter

Connect Net Bt. lakatos.luca199609@gmail.com , Győr, Magyarország

Kulcsszavak: délszláv háború, trauma, segítség, kvalitatív, tartalomelemzés

A kutatásom azért született meg, mert úgy gondolom, hogy szükség van a segítségre a délszláv háborút megélt magyarság körében. A különböző személyes és közösségi traumák, valamint az ezekből kialakult lelki és pszichés problémákkal való megküzdéshez. Mind a traumát átélt személyeknek, mind a hozzátartozóik részére.

Az általam kutatott téma érzékenysége miatt a kvalitatív kutatás mellett döntöttem, amelyben kis létszámú mintán keresztül vizsgálom a délszláv háború magyar traumáit. A mintavételt, az interjúalanyok felkutatását a hólabda módszer segítségével végeztem el, hiszen egy rejtett populációt vizsgáltam. A kutatásomat anonim interjúk készítése által folytattam le.

Az interjúkat a tartalomelemzés módszerével elemeztem, azonban a saját kutatási témámhoz igazítva, hiszen nem egy jól kutatott és rendkívül sajátos, egyedi témát vizsgáltam.

A segítségnyújtás lehetséges módszereinek az összegzése mellett egy átfogó képet kaphatnak az emberek, hogyan élték meg és látják a háborút az érintett magyarok, valamint, hogy fel lehet-e dolgozni és hogyan lehet tovább élni egy ilyen traumatikus esemény után. Ezenkívül azt feltételezem, hogy a kutatásom kiindulási alapként szolgálhat és segítséget nyújthat más felmérésekhez és tanulmányokhoz, illetve a témához kapcsolódó projektekhez is.

Mindezek mellett a jelenleg zajló ukrán-orosz háborúhoz kapcsolódóan, úgy vélem nagy szükség van, az ehhez hasonló kutatásokra, hogy hatékonyan segítséget nyújthassunk mindenkinek, aki szükségét érzi, és enyhítsük a kialakuló társadalmi traumák hatását, valamint megóvjuk az ukrán háborút megélt személyek leendő gyermekeit a másodgenerációs traumák kialakulásától.

Mentálhigiénés lehetőségek a szépségiparban

Noé Dóra, Fodrász, Szociálpedagógus, Családpedagógus, Mentálhigiénikus

Munkahely, elérhetőség: Nimfa Stúdió Veszprém, rudics@gmail.com

Kulcsszavak: bizalom, figyelem, tudatos felelősségvállalás, támogatás, feltöltődés

Egy vendégkör kialakítása a bizalom megalapozásával indul, hiszen aki ránk bízta a külső megjelenésének egy fontos elemét, a frizuráját, annak mindenképpen egy megelőlegezett bizalommal kell belépnie a szalonunkba. Innentől a fodrász feladata, hogy erre rászolgáljon és az először belépő vendégből egy éveken át lojális, hosszútávú kapcsolatot fenntartó ügyfél legyen. Immár 40 éve próbálkozom ezzel nap mint nap és ezalatt az idő alatt, rengeteg tapasztalatra tettem szert az emberi természet megismerésében. A mentálhigiénés tanulmányaimat is ezért kezdtem el. Fontosnak véltem, hogy a bizalom elnyerése után tudatos felelősséggel kommunikáljak a vendégeimmel, hiszen igen gyakran kértek tanácsot vagy véleményt tőlem kisebb-nagyobb kríziseikben, életvezetési gondjaikban. Szerettem volna oly módon segíteni nekik, hogy közben ne direkt tanácsokat adjak, hanem csak támogassam őket abban, hogy a saját válaszaikat megtalálják. A rendszeresség igényének kialakítását a vendégekben, sokféle tényező befolyásolhatja, de a minőségi munkavégzés után a legfontosabb helyen a figyelem áll, ezt bizton állíthatom. Az intim, biztonságot sugárzó környezet kialakítása szintén feltétele lehet a bizalmi beszélgetéseknek. A titoktartás itt is kötelező természetesen. De a könnyedebb témák és a szórakoztatás, is része lehet annak az érzésnek, amit az elkészült frizurával együtt visz haza magával a megelégedett vendég. Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével alakítom magam körül a munkaterületet, szervezem az időpontokat, és rendszeresen képzem is magam mind fodrász szakmailag, mind pedig segítő támogató szakemberként. A célom, hogy a vendégeim megszépülve és mentálisan feltöltődve hagyják el az üzletemet, hiszen ez egy oda-vissza ható folyamatként engem is pozitív érzésekkel tölt fel.

Evangelikus hittanosok istenfogalmának jellegzetességei

Seben Glória PhD-hallgató, tanársegéd

Evangelikus Hittudományi Egyetem, Valláspedagógiai Tanszék
1143. Budapest, Rózsavölgyi köz 3.

E-mail cím: gloriaseben@gmail.com

Előadásomban 2021 tavaszán végzett empirikus kutatásaim részeredményeit mutatom be, melynek során evangélikus hitoktatók és növendékeik istenképét, valamint ezek bibliai történetek feldolgozására gyakorolt hatását vizsgáltam. Munkám során egyaránt támaszkodtam Rizzuto (1979) istenreprezentáció és Moscovici (1988) szociális reprezentáció fogalmára, ezek alapján egy saját istenkép-definíciót állítottam fel. Ennek lényege, hogy az istenkép két része, a tudattalan istenképzet és a tudatos istenfogalom más-más módszerekkel vizsgálható. Az istenfogalom tekintetében az életkor előrehaladtával a fogalmi bővülést, az absztrakció valamint az ambivalencia nagyobb mértékű megjelenését feltételeztem. A de Rosa (2002)-féle asszociációs háló teszt egyszerűsített változatával zajlott vizsgálatok alátámasztották a kezdeti hipotéziseket. Az egyoldalúan pozitív attitűdű személyek aránya a saját istenfogalom irányába az alsó tagozatról a felsőre, valamint a középiskolába lépve egyre csökkent, egyúttal a negatívan és semlegesen jelölt asszociátumok aránya az egész mintában nőtt. A melléknevek túlsúlyát már felső tagozatba lépve felváltja a főnévi asszociációk dominanciája, ami a konkrét fogalmi síkról az absztrakt irányába történő elmozdulásra utalhat. A kapott eredmények alátámasztják és részben árnyalják a kognitív képességek és a hitfejlődés ismert szakaszelméleteinek megállapításait. Az előadás zárásaként bemutatom a vizsgálat során elkészített istenrajzok néhány példáján, hogyan egészítheti ki a vizuális vizsgálati módszer értelmezése a verbális adatgyűjtés eredményeit.

Négy lábú Doktorok a gyakorlatban

Tóth Zsuzsa

Munkahely, e-mail: Veszprém Vármegyei Csolnoky Ferenc Kórház Rendelőintézet –
Felnőtt Pszichiátriai Gondozó és Szakrendelő; „HORGONY” Pszichiátriai Betegkért
Közhasznú Alapítvány; Gyermekkel a Kutyaért - KutyaKkel a GyermekKért
Alapítvány - tothzsuzsa21@gmail.com

Kulcsszavak: * *állatassisztált*, * *kutya*, * *társ*, * *speciális*, * *fejlesztés*

Előadásomban egy speciális terápiás formáról, az állatassisztált terápiáról (AnimalAssistedTherapy), –szeretnék beszélni, ahol az állatok hídként, kapocsként kötik össze az embert a természettel, a múltat a jelennel. Az ember és állat közötti érzelmi kötődésre alapoz, illetve az emberre gyakorolt jótékony mentális gyógyító hatásaira épül. Ezeket használjuk ki a terápiás munka során legyen az egyéni, vagy csoportos, gyermek vagy felnőtt. Szeretnék beszélni a meghatározott fejleszhető területekről is, mint megelőzés, gyógyítás, képességfejlesztés, nevelés; életminőség emelés vagy szinten tartás; kompenzálás, pszichés funkciók, motoros funkciók fejlesztése; érzelmi élet, viselkedés, önállóság; részképesség zavarok, tanulási nehézségek; koncentrációs és kommunikációs készségfejlesztés. A fejlesztő/terápiás foglalkozás során az elsődleges cél mindig a meghatározott terápiás cél elérése, mely általánosságban véve a résztvevők fizikai és/vagy érzelmi, szociális, illetve kognitív funkcióinak javítása. Az állatassisztált terápiáink mindig előre meghatározott célok mentén zajlanak, tematizáltak, nyomon követhetők, mérhetőek.

A hallgatókkal szeretném megismertetni a kutyával való foglalkozás spontán hatásait is, mint az ismeretek bővítése, a stressz enyhítése, társra találás, empátiás készségek fejlesztése, biztonságérzet, irányító szerep gyakorlása. Előadásom végén szeretnék gyakorlati tapasztalás során ízelítőt nyújtani az érdeklődőknek a kutya terápia lehetőségeiről, terápiás kutya bevonásával.