

Tajti Gabriella

„MINT EGY MARIONETT FIGURA”
 EGYETEMISTÁK MENTÁLIS ÁLLAPOTA A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN

A szabadság már nem esély

Tizenkét éve dolgozom a Szegedi Tudományegyetem Kulturális Irodájának vezetőjeként, előtte évekig a JATE Klub, majd a JATE Kulturális Titkárság programszervezője voltam. Ez alatt a majd' húsz év alatt lehetőségem volt közvetlenül is megfigyelni az egyetemisták mentális állapotának változását. Vannak tendenciák, viselkedésmódok, visszatérő problémák, de ebben a témában általánosítani nem nagyon lehet – néhány gondolat erejéig mégis megpróbálok. Esetek vannak, egyéni problémák vannak, élethelyzetek vannak.

Feltételezem, hogy már kialakult értékrendszerrel rendelkező felnőttekkel dolgozom, akiknek nincs szüksége „erkölcsi nevelésre”, akiknek már csak lehetőségeket kell teremtenem a szabadidő helyes és tartalmas eltöltésére. Nem így van. A mai egyetemista korosztály nagy része bizonytalan, önértékelési zavarokkal küzd, esetlegesen élő, ha magabiztos, akkor felületes és tájékozatlan. Munkám során én többnyire a kisebbséggel találkozom, akik érdeklődők, nyitottak, egyetemi éveiket nem csupán egy „tudásgyárban” kívánják eltölteni, sokkal inkább alkotó közösségekben keresnek tartalmas elfoglaltságot, sokszor művészi színvonalú produktumokat alkotnak. Sajnos ők vannak sokkal kevesebben. Határozott célom az uniformizált többség kulturális nevelése, ami nemcsak azt jelenti, hogy programokat kínálok részükre, hanem megpróbálok őket a kulturális folyamatok aktív részeseivé tenni.

A felsőoktatás létszámának növekedése, expanziója alapértelmezésben pozitív folyamat, mert az oktatás által magasabb tudás jön létre. A magasabb műveltség hatása sokrétű és megsokszorozódik, hiszen a tanultabb emberek kulturáltabban élnek, nagyobb társadalmi kohézió megteremtésére képesek, kevésbé hajlamosak a bűnözésre, nagyobb az alkotó, teremtő, újtó kapacitásuk, ami pozitívan hat a gazdasági fejlődésre, a társadalmi tudatra, az élet színvonalra. Ugyanakkor az utóbbi években megjelent a diplomás munkanélküliség, a tömegképzés következményeként elérte telenedett a diploma, a jó nevű egyetemek is „papírgyárákká”, jobb esetben „tudásgyárákká” alakultak. Ebben az iparszerű kép-

zésben az egyén, a hallgató gyakran érzi magát elvesztettnek, egy mechanikus gépezet részének.

A felsőoktatásban töltött évek intenzív szakasz a fiatalok életében, olyan tanulási folyamat része, amely nemcsak ismeretszerzést, képességfejlesztést és a szakmai kompetenciák elsajátítását jelenti, hanem a személyiség alakulásának jelentős időszaka is egyben. Általában a felnőtté válás küszöbétől a fiatal felnőttkorig tart ez az időszak (18-25 éves kor). De a naptári életkor, a fiziológiai és a jogi felnőtté válás nem jelent (különösen Magyarországon nem) szociális és pszichológiai érettséget, felnőtté válást.

A mindennapi egyetemista lét kihívásaival az önkép számos részletének felülvizsgálatára, átalakítására kényszerül. Azok, akik szűk, netán semmilyen eszköztárral nem rendelkeznek az új kihívások, problémák leküzdésére, mentálhigiénés szempontból komoly veszélyekkel teli élethelyzetben találhatják magukat. Az új szerepek és kompetenciák elsajátítása általában nagyobb, nehezebb feladat, mint amit a hallgatók előzetesen gondoltak, elképzelték egyetemi éveikről.

A sokat emlegetett és kritizált tömegessé vált felsőoktatás és a Bologna-rendszer egyik hozadéka, hogy lényegesen nagyobb arányban jelennek meg olyan hallgatók, akik komoly életvezetési és mentális problémákkal küzdenek.

A felsőoktatás eszköz, nem életforma, nem a jelent jelenti, hanem az elképzelt jövőt. A felsőoktatás önálló munkavégzésre, gondolkodásra kész hallgatókat vár, akik képesek az átadott információáradatból kiválasztani a számukra leghasznosabbakat – valójában gyakran egy egyszerű személyi adatokat tartalmazó nyomtatvány kitöltése is akadályt jelent nekik.

Szorongást, aggodást kiváltó új tényezők sora jelenik meg, a személyes kapcsolatok kialakításának képtelenségétől való félelem, a magánytól és az intimitástól, a tanulmányok finanszírozása miatti félelem, félelem a munkanélküliségtől, a közel s távolabbi jövőtől.

Ezeknek a fiatal felnőtteknek új öndefinícióra van szükségük. Olyan probléma- és élménymegosztó kapcsolatokra, amilyen korábban a jól működő család volt.

„A fiatal státuszkereső törekvése egyre inkább átfordul a kortárscsoportból a felnőtt társadalom érdeklődése felé. Olyan csoportalkotásban, csoporthoz tartozásban gondolkodik, mely tartóssá teszi emberi kapcsolatait” – írja Bodnár Gabriella tanulmányában (Bodnár 2009:220).

Véget ért az ifjúsági korszakváltás társadalmi átalakulásra is ható legnagyobb élménye, a mindenre kiható szabadság élményének megélése, amiről Gábor Kálmán szociológus 2000-ben írt. „A fiatalok szabadsághoz vezető útja összekapcsolódik az ifjúsági korszakváltás kérdésével... Jellemzője a korszakváltásnak az ifjúkor meghosszabbodása, az amatőr ifjúsági státusz professzionális státusszá alakulása. A fiatalokat közvetlenül ellenőrző intézményeket (munkahely, család, politikai szervezetek) a közvetett ellenőrző intézmények – mass mediák, fogyasztói ipar – váltják fel” (Gábor 2000:14).

Amikor nincsenek ideológiai szabályozók, gétek, amikor mindent szabad, akkor a fiatal felnőttek gyakran félreértelmezik az egyén legfontosabb esélyét a teljes élet éléséhez, a szabadságot. A szabadelvést összekeverik a szabadossággal és az öntörvényűség lehetőségével. Önálló életprogram, ideák és ideálok, gondolatok híján pedig gyakran sodródhatnak, vagy befolyásolhatóvá válnak szélsőséges nézetek, csoportok, ideológiák által.

A mai korban nincsenek hősök. Nincsenek példaképek, mottók, minták helyett média-modellek, reklámszlogenek alakítják a fiatalok viselkedését, időtöltését, szókinccsét stb. Az álmaik is gyakran anyagi álmok („siker-pénz-csillogás”), legfeljebb hatalom és hírnév.

A közösség hiánya

Annak ellenére, hogy az általános vélekedés a legszebb, legfelhőtlenebb időszaknak tartja a diákéveket, kutatások alapján az össznépszerűség átlagát tekintve az egyetemista populációban jelentősen nagyobb arányban találkozunk depressziós és mentálisan zavart páciensekkel. A depressziós diákok nem érzik fontosságukat, kompetenciáikat, gyakran betegek, allergiások, étkezési zavarokkal, krónikus fáradtsággal küzdenek, gyakori a megfázás, fejfájás, szorongásos tünetek vannak, rosszabbul teljesítenek a vizsgákon, valószínűbb, hogy alkoholhoz, stresszoldó vagy kábítószerhez nyúlnak.

Véleményem szerint a mai egyetemista korosztály problémáinak elsődleges okozója a megfelelő csoportok hiánya. A családtól, az otthontól, az iskolás csoportoktól való elszakadás után megszűnnek

a formális csoportok. A tömegképzés egyik nagy hibája az elidegenítő mechanizmusa. A hajdani tanulócsoportok generációkon keresztül jelentették akár az egész életen keresztül tartó baráti kapcsolatok alapját.

A tartós és felelős kapcsolatok hiánya esetleges-tudatot idéz elő, felértékelődnek (ha egyáltalán van értékük) az alkalmi partnerek. Ezek a kapcsolatok nem önzetlenek, mindig valamilyen „hasznos” céllal jönnek létre, akár egy buli, egy koncert erejéig. A csoport hiányának másik veszélye az észrevétlen eltűnés és lemorzsolódás veszélye. Nincs barát, aki a vészjelzéseket kódolná, nincs aki „utána nyúlna” a krízisben lévőnek. A tömegben könnyű észrevétlenül eltűnni és nehéz kitűnni.

Csányi Vilmos etológus szerint az emberekben genetikailag kódolva van a közösségben élés, közösségépítés. Ha valaki elveszíti a kapcsolatait, nincs viszonyítási alapja, hamarosan önértékelési zavarai lesznek, képtelen lesz elhelyezni magát a világba. Ahogyan Buda Béla fogalmaz: „A saját személyiség és a saját interperszonális összemérés másokkal egész életen át folyik. Érdekes szociálpszichológiai koncepció, ami az élet számos területén már tudatos felhasználásra is kerül, hogy mindenkinek minden szempontból megvan egy-egy olyan csoportja, amelyhez önmagát méri, viszonyítja. E viszonyítás eredménye azután, mennyire fogad el szociális helyzeteket, mennyire elégedett vagy elégedetlen” (Buda 1998).

Véleményem szerint minden csoport, a spontán módon szerveződő is, terápiás jelleggel működik. Minden közösségben működnek hatótényezők. Barcy Magdolna *A csoportok hatékonysága és a személyes változás* című könyvében egy konkrét csoport vizsgálata után (a csoporttagok visszajelzései alapján) az alábbi legfontosabb hatótényezőket fogalmazta meg, ezek az ún. Yalom-i hatótényezők:

- az egyetemesség és a különbözőség felfedezése,
- a remény felkeltése,
- információszerzés,
- az önzetlenség megtapasztalása,
- a primer családcsoporthoz megismérlődése és a korai minták korrekciója,
- szociális tanulás a visszajelzések segítségével és a társas készségek fejlesztésével,
- utánozó viselkedés,
- a csoport kohéziója,
- katarzisz átélése,
- a csoport internalizálása (Barcy 1997:15).

A problémák orvoslására megfelelő közösség híján intézmény, szakember, formális segítő csoport szükségeltetik. A rendszerváltozás előtti időszakban az egyetemeken nem voltak szervezett segítő központok. Az oktatási rendszer átalakulásával, a magas hallgatói létszám generálta egyre gyakrabban és súlyosabb mértékben felmerülő problémák intézményen belüli orvoslására ma már minden nagyobb egyetemen működik segítő iroda vagy központ.

Intézményesített segítség

A Szegedi Tudományegyetemen, az ország egyik legnagyobb egyetemén, ahol közel 30.000 hallgató tanul, az Életvezetési Tanácsadó Központ látja el a rászorulóknak mentálhigiénés tanácsadói szolgálatát. Katona Miklós irodavezető volt segítségemre abban, hogy részletesebben bemutathassam a központ történetét, tevékenységét, céljait.

Szegeden 1992-ben, az felsőoktatási integráció előtt alakult a Diákcentrum Universitas, majd a stabilabb, biztonságosabb feltételek érdekében 1994-ben Diákcentrum Universitas Alapítványként működött tovább. Civil szervezetként megnyíltak a pályázati lehetőségek, közvetlenebb kapcsolatot tudtak kialakítani és ápolni a nonprofit szférával. A Soros Alapítvány támogatásával 1999-ben végre lehetőség nyílt a szolgáltatások bővítésére, és mindenki számára elérhetővé tételére előbb a József Attila Tudományegyetemen, majd az integráció után a Szegedi Tudományegyetem minden kara számára. A Soros-támogatás lehetővé tette, hogy két főállású alkalmazottat foglalkoztasson az alapítvány, hogy a szolgáltatásokat négyszer több hallgató érje el, hogy a tájékoztató és propagandaanyagok mindenki számára hozzáférhetőek legyenek, hogy rendszeres belső szakmai képzés induljon a munkatársak részére, hogy új kortárs segítőket képezzenek, és hogy valódi párbeszéd és együttműködés alakuljon ki az egyetem vezetésével és a diák szervezetekkel.

A Diákcentrum nem kapcsolódott semmilyen meglévő egyetemi egységhez, önálló szervezeti egységként, mellérendelt kapcsolatban állt a többi öntevékeny diák szervezetekkel, de a munka egészét egy szakmai vezető fogta össze Dr. Szenes Márta személyében, aki pszichológusként az SZTE Pszichológia Tanszék adjunktusa.

A Diákcentrum Universitas Alapítvány az alábbi feladatokat látta el:

- egyéni pszichológiai, életvezetési tanácsadás működtetése
- csoportos tájékoztató, tanácsadás, tréningek

- információs bázis kiépítése és működtetése
- tematikus rendezvénysorozatok szervezése.

2002-ben a megújult egyetemi vezetés újabb lendületet és támogatást adott a Diákcentrum ügyének, amely személyi és pénzügyi támogatásban is megnyilvánult, így folyamatossá tudták tenni az iroda és a szolgáltatások működtetését. Az egyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központjának átadásával megkapta állandó helyét és nevét a szervezet, SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ lett.

A tanácsadói munka a problémák miatt egyre differenciáltabbá vált, így az irodát felkereső hallgatók először egy rövid, személyes problémafeltáró beszélgetésen vesznek részt, ami után kiderül, hogy milyen jellegű tanácsadásra van szükségük.

A tanácsadói munka elsősorban két nagy területre korlátozódik, egyrészt az életvezetési krízisből eredő problémák (családi konfliktusok, párkapcsolati), másrészt a speciális tanácsadás, amikor is adott, konkrét témában egyéni fejlesztést végeznek.

Az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó differenciált tanácsadási tevékenysége napi rendszerességgel, folyamatossággal működik az alábbi területeken:

Tanácsadási tevékenység:

- folyamatos információs ügyelet
- tanácsadás pszichiai problémák megoldására
- tanácsadás általános életvezetési kérdésekben

Speciális tanácsadások:

- pályaépítést segítő tanácsadás
- tanulásmódszertan diszlexiás hallgatóknak
- tanulást támogató relaxációs foglalkozás
- esélyegyenlőségi kérdésekkel kapcsolatos tanácsadás
- tanácsadás külföldi hallgatók számára (angol nyelven).

A hallgatókkal való munka többszöri találkozást igényel, általában 3-5 alkalom a leggyakoribb. Az utóbbi évek tapasztalata, hogy a hallgatóknak párhuzamosan többféle tanácsadásra van szükségük, ezért mindig rendelkezésre áll pszichológus, pszichiáter, karrier-tanácsadó, mentálhigiénés szakember segítsége.

A leggyakrabban előforduló problémák

1. Párkapcsolati konfliktus
2. Társas kapcsolatok hiánya, magányosság
3. Tanulmányi sikertelenségek, vizsgakudarc, teljesítménygátlás, tanulási zavarok

4. Önértékelés, énkép, identitáskeresés
5. Pályaválasztási elbizonytalanodás, bizonytalan jövőkép
6. Pszichoszomatikus problémák
7. Szexuális problémák, szexuális viselkedés
8. Táplálkozási zavarok
9. Gyász feldolgozása
10. Káros szenvedélyek, egészségromboló magatartás (Forrás: SZTE EÉTK).

A tanácsadók véleménye szerint az egyetem 12 karának hallgatói különböző mértékben veszik igénybe szolgáltatásaikat. A közelmúltban egy 100 fős mintán lebonyolított felmérés szerint a magyar orvostanhallgatók csak a legvégső, legszélsőségesebb esetben fordulnak pszichológiai segítséghez.

A tanácsadóban megforduló hallgatók aránya karonként (a pályatanácsadással együtt):

- Bölcsészettudományi Kar 23%
- Gazdaságtudományi Kar 21%
- Természettudományi és Informatikai Kar 19%
- Általános Orvostudományi Kar (elsősorban külföldi hallgatók) 15%
- Állam- és Jogtudományi Kar 8%
- Juhász Gyula Pedagógusképző Kar (a kar rendelkezik saját kari tanácsadó irodával is) 8%
- Mérnöki Kar 6%.

Az Egészségtudományi és Szociális Képzési Karnak saját tanácsadó irodája van, a Fogorvostudományi Kar, a Zeneművészeti Kar, a Gyógyszerésztudományi Kar és a Mezőgazdasági Kar hallgatóinak a szolgáltatások igénybevételéről nincsenek adataink, illetve évente olyan kis számban látogatják az irodát, hogy létszámuk nem mérhető.

A diáktanácsadó képzéseket is szervez, félvényként állítják össze képzési kínálatukat, melynek célja az ismeretanyag bővítése, az ismeretek alkalmazása (csoportfoglalkozások keretében), valamint viselkedés és szemléletmódváltozás (egy-egy téma több szempontú megközelítése).

A korábbi tapasztalatok és az igényfelmérés alapján a képzésekre legalkalmasabb módszer a kis-csoport. Legfontosabb képzési csoportfeladatok:

- Tanulás-módszertan
- Pályaépítés és munkahelyi beilleszkedés segítése
- Élménypedagógia
- Beilleszkedést segítő programok (külföldi hallgatók részére)
- Önismereti és személyiségfejlesztő programok
- Kortárssegítők képzése.

„Mint egy marionett figura”

Az alkotásnak a mindennapi életben nemcsak művészi feladata és jelentősége van, hanem problémamegoldó, közösség-építő és terápiás funkciója is. Munkám során számtalan hallgatóval találkoztam, akik alkotó és előadói versenyeinken, egyetemi művészeti csoportjainkban, művészeti fesztiváljainkon szerepelve lehetőséget kaptak tehetségük megmutatására, értelmes közösséget találtak, megvalósíthatták vágyaikat, ambícióikat. Életminőségük tudatos döntésük következtében javult. Az alkotó közösséghez tartozás, vagy maga az alkotás öröme és sikere sokszor olyan megoldhatatlannak tűnő problémákon és krízishelyzeteken segítette át a fiatalokat, amelyek egyébként szakember segítségét igényelték volna. De nem mindenki tud következetesen élni a lehetőségekkel.

Tamással három éve találkoztam először. Tamás 21 éves, III. éves biológushallgató. Szülei elváltak, anyjával és öccsével él. Jól tanult, de a legutóbbi vizsgaidőszak nehezen ment neki, néhány kurzusát nem tudta teljesíteni. Fél éve alvászavarokkal küzd. Vény nélküli nyugtatókat kezdett szedni, egyre gyakrabban, egyre többet, időnként nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztott. Jelenleg csak altatókkal képes elaludni. Orvoshoz, pszichológushoz nem fordul, kortárs segítőkben nem bíz. Zenekarban játszott, verseket, novellákat, blogot írt. Régi ismeretségünk és közös érdeklődésünk kapcsán Tamás a bizalmába fogadott, azt mondja, a beszélgetéseink, levelezésünk segítség neki, de a tanácsaimat nem fogadja meg. Alkotói, művészi ambíciói az utóbbi időszakban szintén alábbhagytak, ezeket próbálom előhívni, lehetőségeket kínálok neki tehetsége bizonyítására elsősorban önmaga, vagy akár közönség előtt.

Levelezésünkből idézek: „A reggelt szeretem a legjobban. Órákig tudok annak örülni, hogy felébredtem és élek... (...) Egyébként nem szeretek élni. Ennek így nincs értelme. Gondoltam már az öngyilkosságra is, mindenki gondol, jól kitaláltam magamnak, mindenki kitalálja. Meg a temetést is, főleg a zenéket. Összegyűjtöttem az elmúlt húsz év klasszikusait, ne csak én élvezzem. Élvezeték Ti is! Nem azért nem leszek öngyilkos, mert szeretek akárkit is, hanem mert rohadt gyáva vagyok. Egy biológusjelölt, aki fél a póktól. Jó, mi? Sose leszek biológus. És sose leszek más sem. (...) Úgy érzem magam, mint egy marionett figura, akinek a zsinórait mindig más tartja a kezében, anyámék, a barátnőm, a barátaim, vagy éppen most Te (jó, Te most

éppen nem), de soha sem én. Hogy nem tudom kirángatni magam a hajamnál fogva a gödörből. De még azt sem tudom, hogy gödörben vagyok-e. Fogalmam sincs arról, mi leszek, mert fogalmam sincs arról, mi vagyok”.

Felhasznált irodalom

- Buda Béla 1998 *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Barcy Magdolna 1997 *A csoportok hatékonysága és a személyes változás*. Animula, Budapest.
- Bodnár Gabriella 2009 A felnőttkor, a felnőttég kritériumai. *Felnőttoktató*. Szerk.: Henczi Lajos, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Gábor Kálmán szerk. 2000 *Társadalmi átalakulás és ifjúság. A szabadság mint esély?* Belvedere, Szeged.
- SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ dokumentációja, honlapja: www.eletv.u-szeged.hu