

Egy egészségfejlesztési iroda konfliktuskezelési és -megelőzési tevékenysége a közoktatási intézményekben

Conflict management and prevention program in schools in the implementation of a health promotion office

Szerzők:	Kópájer István, Sárosiné Udud Tünde, Szabó-Besenyei Zsófia, Póti Elza, M. Korniycki Ágota
Kulcsszavak:	konfliktuskezelés; bullying; mentális egészség; iskolai egészségfejlesztés; jó gyakorlat
Keywords:	conflict management; bullying; mental health; school health promotion; good practice

Beküldve: 2022. 07. 19. | Elfogadva: 2022. 11. 10. | doi: [10.24365/ef8957](https://doi.org/10.24365/ef8957)

ÖSSZEFOGLALÓ

A konfliktusok jelenléte törvényszerű, és sok esetben előremutató is lehet. Kezelésük azonban sokakat kihívás elé állít. A családból hozott problémamegoldási stratégiák és azok alkalmazásai az esetek többségében jól működnek, azonban a mai, gyorsan változó világ új kihívásokat is állít (pl. online térben történő zaklatás), amelyekre új megküzdési módokat kell találni. Az oktatási intézményeknek kiemelt szerepük van abban, hogy a tanulókkal hatékony konfliktuskezelési technikákat ismertessenek meg, azonban ez a munka sokszor eseti jelleggel, szervezetlenül történik. Az alábbiakban bemutatjuk, hogy miért válik problémává a nem hatékony konfliktuskezelés. Továbbá ismertetjük a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház Egészségfejlesztési Osztályának égisze alatt működő Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás munkatársai által a témában tervezett és megvalósított beavatkozását. Ez a preventív program kiemelt figyelmet igénylő hatékonysággal valósult meg a gyakorlati munkában a járási közoktatási intézményekben.

SUMMARY

The presence of conflicts is inevitable, and in many cases it can be forward-looking. However, their treatment presents many challenges. The problem-solving strategies brought from the family and their applications work well in the majority of cases, however, today's rapidly changing world also presents new challenges (e.g. cyberbullying) that require new ways of coping. Educational institutions have a special role in introducing effective conflict management techniques to students, however, this work is often done in an ad hoc and unorganized manner. Below we present why inefficient conflict management becomes a problem. Furthermore, we describe the intervention planned and implemented by the staff of the Nyíregyháza district with the Health Promotion of Nyíregyháza Office operating within the Health Promotion Department of Szabolcs-Szatmár-Bereg County Hospitals and University Teaching Hospital, which, through a prevention program, was implemented in the public education institutions of the district with efficiency that requires special attention in practical work.

BEVEZETÉS

A konfliktus olyan feszültséghelyzet, amelyben két vagy több, kapcsolatban álló fél megkísérli egymásnak ellentmondó céljait megvalósítani. Ennek eredményeként a konfliktusban álló személyekben negatív érzések alakulnak ki (Mastenbroek, 1991). A konfliktusok okozta feszültség a szervezetben stresszválaszt eredményez, mely állapotra jellemző az aggodás, a feszültség, a félelem vagy a szorongás, mely enyhe és súlyos formában is jelentkezhet (Salaveczi, és mtsai, 2020). A gyakori kudarcélmény feszültséget okoz, melynek levezetése dühben és agresszióban is megnyilvánulhat (Homoki és mtsai, 2017). A folyamatosan fennálló konfliktus hatására olyan stresszhatás is érheti az egyént, amikor már nem képes logikusan gondolkodni, és koncentrációs zavarok is felléphetnek. A negatív stressz nemcsak mentálisan, de fiziológiailag is megterheli a szervezetet. Nő a szívritmus, a légzésszám, a vérnyomás, lelassul az emésztés, megnő a hormontermelés (Selye, 1976). Mindezen jelenségek hosszú távon károsak, kifárasztják és legyengítik a szervezetet. A krónikus, hosszú ideje fennálló negatív stressznek jelentős szerepe van számos megbetegedés, elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában (Stauder és mtsai, 2013). A stressz az immunrendszerre is hatással van. Szerepe lehet a rosszindulatú daganatok, fertőzések, allergiák és autoimmun betegségek kialakulásában.

Az Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás (EFI) lelkiegészségközpont-funkcióval is rendelkezik. Kiemelt feladata a lakosság mentális egészségének támogatása és fejlesztése. Céljai között a lelki egészség jólléti állapotának megőrzése is szerepel. Mindezek ismeretében a konfliktus(ok) kezelése és megelőzése jelentős és indokolt beavatkozási területté válik egy közösségen belül a prevenció hálózat (EFI-hálózat) munkájában.

A konfliktusok kezelésének indokoltsága iskolai szinten

A konfliktusok és konfliktushelyzetek végig kísérik életünket. Miközben segítenek új megoldások megtalálásában, támogatják a változást, a fejlődést. A kiegyensúlyozottság állapota nem konfliktusmentességet, hanem konstruktív konfliktuskezelést jelent. Kora gyermekkortól egészen idős korunkig érnek bennünket érdekel-

lentétek, melyekkel meg kell küzdenünk. A helytelen problémamegoldási technikák krízishelyzetet okozhatnak, a megoldatlan konfliktushelyzetek hozzájárulhatnak különböző fizikai és lelki egészséggel kapcsolatos problémák kialakulásához (Pálinkás-Holovits és mtsai, 2020).

A család mellett a nevelési-oktatási intézményeknek, mint másodlagos szocializációs színtérnek kiemelt szerepe van az ifjúság megküzdési stratégiáinak fejlesztésében. A nevelési-oktatási intézmény további feladata a tanulási, tanítási folyamaton kívül a gyermekek társadalomba való beilleszkedésének segítése, valamint az együttműködésre való felkészítés is (Berta és Török, 2015). Feladatuk, hogy objektív módon segítsék a sikeres problémamegoldást. Kutatások (Várnai és mtsai, 2016; Járomi, 2019;) is alátámasztják, hogy foglalkozni kell az iskolai konfliktusokkal/konfliktushelyzetekkel annak érdekében, hogy segítsük a megfelelő problémamegoldó készségek kialakítását, mivel a megoldatlan problémák hatással lehetnek az iskolai teljesítmény csökkenésére is. A 2017/18-as Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (*Health Behaviour in School-aged Children, HBSC*) kutatás adatai alapján általánosságban elmondható, hogy hazánkban nő azok száma, akik iskolai bántalmazás elszenvedői. A fiúk esetében jellemzően magasabb a szemtől szemben lezajló bántalmazás elszenvedése, míg a lányokat inkább az online térben éri zaklatás (Inchley és mtsai, 2020).

A KONFLIKTUSKEZELŐ ÉS MEGELŐZŐ PROGRAM BEMUTATÁSA, CÉLJA, CÉLCSOPORTJA

A megfelelő problémamegoldó készségek kialakításának céljából a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház (SZSZBMK) égisze alatt működő EFI munkatársai, a területen megjelenő valós igényekre reagálva, „Konfliktuskezelő tréning” programsorozatot dolgoztak ki és valósították meg 2018. március 1. és 2020. április 30. közötti 26 hónapos megvalósítási időszakban. A programsorozat iskolai szinten, alap- és középfokú oktatási intézményekben, összesen 31 osztályban, 165 programalkalommal valósult meg. Az előadásokat az EFI-ben dolgozó főállású szakemberek tartották és bonyolították le. A programmegvalósító szakemberek végzettségüket tekintve az alábbiak: okleveles népegészségügyi szakember – egészség-

ségfejlesztés szakirány, védőnő, általános szociális munkás, addiktológiai konzultáns, életvezetést támogató szakember (*coach*). A programsorozat csoportonként hat alkalomból állt, melyek úgy épültek fel, hogy minimalizáltuk a frontális előadásokat, és inkább a gyakorlati, egyéni és csoportfeladatok megoldása révén gondolkodásra készítettük a résztvevőket.

A közoktatási intézmények közösségeiben és osztályaiban fennálló konfliktushelyzetekről az EFI munkatársai a pedagógusok és / vagy az iskolai szociális segítők részéről kaptak információt. Ezeket alapul véve valósítottuk meg a programalkalmakat, valamint a speciális helyzetek figyelembevételével finomítottuk az előre tervezett programot. A programalkalmak során kitértünk az empátiára, segítettük a csoporton belüli feszültségek ventilálását. Elméleti háttérrel és megerősítő információt biztosítottunk a résztvevők számára, melynek birtokában tudatosabban kezelhették a közösségen belül kialakult konfliktushelyzeteiket. Beszéltünk a zaklatásról (*bullying*), amely sok fiatalembert érint élete során. Megismertettük a csoportot a bántalmazás és a konfliktushelyzet közötti különbséggel. Az irányított relaxáció, mint stresszoldó technika megismertetésével, a tudatos jelenlét hangsúlyozásával, a kommunikációs technikák tudatosításával stresszcsökkentő módszereket ismerhettek meg a résztvevők, mely segítette őket problémáik átgondolásában, a krízishelyzetek hatékony megoldásának keresésében. Megerősítettük őket abban, hogy az asszertív kommunikáció alkalmazásával több, közösségen belül kialakult probléma orvosolható. A programsorozat kapcsán építettünk a résztvevők tapasztalataira, egyéni és közösségi megoldási módszereire, ösztönöztük az egymástól való tanulást, a közös problémamegoldást. Célunk volt az osztály, illetve csoport közösséggé formálása, egymás elfogadásának erősítése, a felszínre kerülő konfliktushelyzetek oldása.

A PROGRAMALKALMAK FELÉPÍTÉSE, ALKALMAZOTT MÓDSZERTAN ISMERTETÉSE, TEVÉKENYSÉGEK

Bemutakozás: „Bőrödbé bújva”

A program első alkalmának témája a bemutatkozás, ismerkedés volt. Az alkalom során igyekeztünk a feldolgozandó témához illesztett interaktív, de játékos feladatot alkalmazni. Tapasztalatból

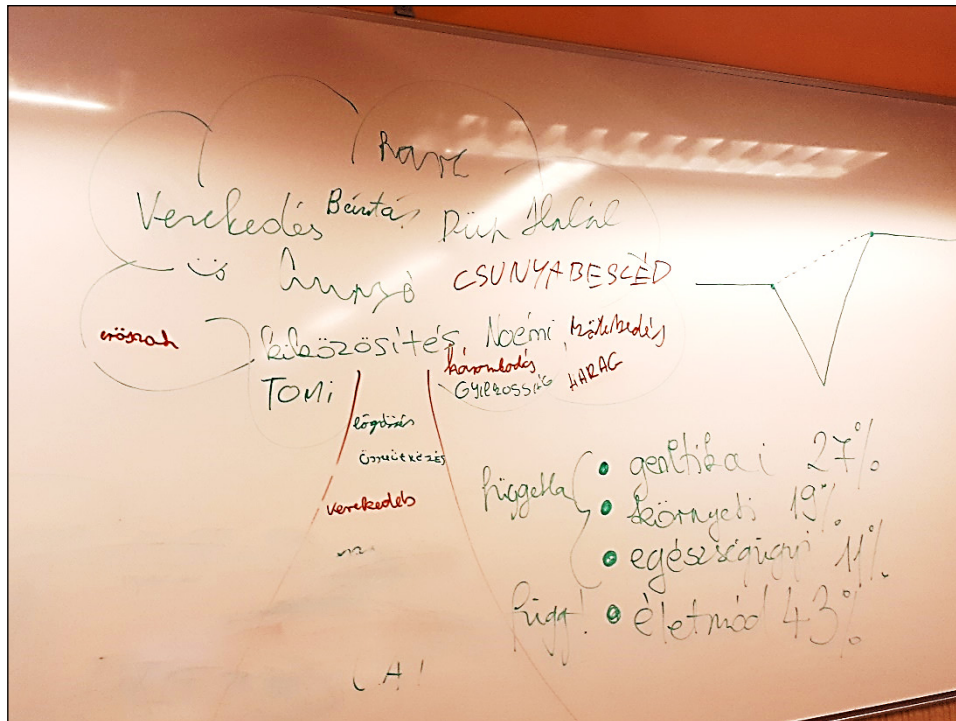
tudjuk, hogy „külsős” szakemberként időbe kerül, amíg elfogadják a személyünket, mely fontos abból a szempontból, hogy a résztvevők befogadók legyenek a feldolgozandó téma iránt. A bemutatkozás gyakorlata jó alkalom, hogy részt vegyünk az órán, de ne a „tréner” legyen a főszerepben. Fő feladat, hogy irányítsuk az alkalmat, de ne legyünk hangsúlyosan jelen. A gyakorlat keretében véletlenszerűen párokba rendeztük a fiatalokat, mellyel célunk volt, hogy olyan csoporttagok is közös munkára „kényszerüljenek”, akik az osztályközösségen belül kevesebb időt töltenek egymás társaságában.

A gyakorlat során adott szempontok szerint beszélgettek a fiatalok, majd bemutatták egymást a közösségnek.

A konfliktus szubjektív fogalmi meghatározása, informálás

A második alkalommal a gyakorlatvezető a háttérből egy kissé előre lépett. Ettől az alkalomtól már nem volt szükséges, hogy a pedagógus a teremben tartózkodjon, mivel a közösség mélyebben megnyílhatott, felszínre jöhettek az osztályon belüli sérelmek a gyakorlat során. Az óra elején a konfliktusról beszélgettünk. Lapozható prezentációs táblára rajzoltunk egy fát (törzs és lombkorona). Ez volt a „*konfliktus fája*”, amelyet közösen felruháztunk azon szavakkal, amelyek a csoport eszébe jutottak a *konfliktus* szót hallva. [1. ábra] A gyakorlat során többnyire általános gondolatok hangoztak el, melyeket a résztvevők egyesével írtak be a rajzolt fa törzsébe vagy lombkoronájába. Ilyen szavak lehetnek: „bántalmazás”, „verekedés”, „csúnya beszéd” stb. A konfliktushoz, mint fogalomhoz tapasztalataink szerint a fiatalok általában negatív érzelmet társítottak. Ritkán fordult elő, hogy valamilyen pozitív szó került beírásra a felrajzolt fa ábrába, vagy, hogy valaki a személyen belüli konfliktust megemlítette volna. Következő lépésként a csoportvezető 4-5 fős csoportba rendezte az osztály tagjait véletlenszerű elosztással. A vezető lediktálta a felírt szavakat (a csoportból egy kiválasztott tag ezeket a szavakat leírta egy A3-as méretű lapra filctollal), és a csapat feladata volt, hogy alkossák meg a konfliktus szubjektív csapatfogalmát úgy, hogy közben felhasználták a felírt szavakból pontosan öt szót. A fogalom megalkotása után a csapat részéről kiválasztott szószóló bemutatta a kiválasztott öt szót, és ismertette a szavakkal megal-

1. ábra: A konfliktus szubjektív fogalmi meghatározása, informálás alkalom, csoportfoglalkozási pillanatkép („Konfliktusfa”)



Forrás: SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, 2019

ottott fogalmat. A meghatározások ismertetése után az osztály és a csoportvezető megbeszélte a fogalomalkotás tanulságait, az azonosságokat és a kirajzolódott alapkonzfliktus helyzeteket, melyet a szakember felvázolt a táblára. Megtárgyaltuk, hogy a csoporttagok mit gondolnak a saját feladatmegoldásukról, miért pont azt a meghatározást írták, van-e valamilyen személyes, vagy osztályszintű élményük annak kapcsán, és hogy a megegyező szavak milyen üzenetet hordoznak, miért választotta ki több csapat is ezeket a szavakat a fogalomalkotáshoz.

Bántalmazás és konfliktushelyzet

A konfliktuskezelő tréning harmadik alkalomával a főszerep a gyakorlatvezetőé volt. Az óra frontális előadás keretében valósult meg előre elkészített prezentációs anyag vetítésével és videófilmek megtekintésével. Ezen alkalommal tisztáztuk a konfliktusok elméleti hátterét. Kitértünk arra, hogy mi a konfliktus, miért jön létre. Fontos cél, hogy a résztvevők a jövőben ismerjék fel saját megküzdési stratégiájukat, és ha úgy érzik, hogy szükséges, akkor módosítsanak rajta

egy eredményesebb irányba. A harmadik óra másik témája a zaklatás (*bullying*) és az online zaklatás (*cyberbullying*) volt. Beszélünk arról, hogy mi jellemző az áldozatokra és a bántalmazókra. A tanóra fontos eleme volt a megoldások keresése, mely előtt pár perces gondolatébresztő, helyzetábrázoló videót vetítettünk le (Sokszínű Oktatási Munkacsoport, 2019). Felszínre kerülhettek az osztályon belül kialakult negatív viszonyok, az érintettek ventilálhatták korábról hozott sérelmeiket. A téma segítette a csoporton belüli viszonyok tisztázását. Konkrét eseteket megbeszélve visszautaltunk a korábbi elméleti anyagra, így tudatosítva azt. Példafeladatok kapcsán hangsúlyoztuk a vitahelyzet és a bántalmazás közötti különbséget, erősítve ezzel a felismerést és a megkülönböztethetőséget. [2. ábra]

A rosszul megválasztott kommunikáció, mint a konfliktus alapja

A programalkalmat a közösséget érintő konfliktushelyzetek megbeszélésével folytattuk. A résztvevők lehetőséget kaptak, hogy elmondják, milyen kritikus helyzeteket ismernek, amelyek

2. ábra: Bántalmazás és konfliktushelyzet alkalom, csoportfoglalkozási pillanatkép



Forrás: SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás, 2019

véleményük szerint konfliktust eredményeznek. Prezentációs anyag segítségével beszéltünk a kommunikációs stílusokról, és a stílusjegyek jellemzőinek ismertetése révén tisztáztuk, hogy melyik az a stílusjegy, amelyik leginkább előnyünkre válik a konfliktushelyzet kezelésében (Hadfield és Hasson, 2012). Az óra célja volt, hogy elméleti keretet adjon a konfliktuskezelésnek, és kommunikációs tudatosságra ösztönözze a résztvevőket. Beszéltünk a pletykáról, és egy gyakorlat segítségével szimuláltuk, hogy hogyan torzul az információ az átadás során. Tudatosítottuk, hogy a kommunikációs csatornát érő zaj milyen negatív hatással van az üzenet dekódolására. Ennek keretében az osztály tagjai felsorakoztak egymás mögött egy oszlopban. Az oszlopban az utolsónak megmutattunk egy egyszerű mozdulatsort (Hallássérültek Tanintézet, 2019), melyet sorban át kellett adniuk egymásnak. A gyakorlat végén mindenki újra elfoglalhatta a helyét, csak a mozdulatsort elsőnek és utolsónak megismerő diák állt ki az osztály elé. Megkértük őket, hogy mutassák be, milyen mozdulatot jegyeztek meg, először az első, mint kiindulópont, majd az utolsó, mint végpont. A gyakorlat után megbeszéltük a tanulságokat, hogy hogyan változott meg az eredeti információ. Beszéltünk arról, hogy mi áll az információátadás háttérében, valamint, hogy hogyan okozhat ez konfliktushelyzetet egy közösségben belül.

Előítéletesség és stresszkezelő technikák

A foglalkozáson először általánosságban az előítéletességről beszélgettünk, megkértük a résztvevőket, hogy fejtssék ki tapasztalataikat a témában. Ez után gyakorlat keretében levetítettünk egy rövid videót (L'escuela de les emocions, 2016), mely egy idős hölgy és egy fiatal kamaszfiú „konfliktushelyzetét” mutatta be. Az animációs filmet kb. a 3. perc kezdeténél megállítottuk, és megkértük a fiatalokat, hogy jellemezzék a szereplőket. A jellemvonásokat szereplőkre bontva táblára írtuk. Majd tovább vetítettük a filmet, a történet teljes megismerésével a konfliktushelyzet szereplői más megvilágításba kerültek. Ekkor ismét megkértük a jelenlévőket, hogy a videó lejátszása után jellemezzék újra a karaktereket. A vélemények változása során a táblán áthúztuk azon tulajdonságokat, melyek már nem voltak a csoport véleménye alapján relevánsak. Megbeszéltük a tapasztalatokat, hangsúlyozva a kommunikáció fontosságát a hasonló esetekben, továbbá az előítéletesség megjelenését a konfliktushelyzetek kialakulásában. A programalkalom második felében beszélgettünk a stresszkezelési technikákról. A fiatalok megoszthatták, hogy mi segít nekik csökkenteni a feszültséget. Ezt követően ismertettük az irányított relaxációt, mint stresszkezelési lehetőséget egy pszichológus által megalkotott hanganyag segítségével (Mink, 2017). A technika

beillesztését a programtervbe azért tartottuk fontosnak, mivel a relaxációs módszerek széles körben és már rövid távon kifejtett pozitív hatása kutatási eredményekkel alátámasztott (Salavecz és mtsai, 2020). Az „*irányított relaxáció*” programelem sem az időtartamát tekintve, sem a képzettséget vizsgálva nem volt alkalmas arra, hogy a résztvevők professzionális szinten elmélyüljenek a relaxációs technikában. Fő célja, hogy a résztvevők halljanak erről az alkalmazható stresszcsoökkentő technikáról és lehetőségről. Az ismeretátadás kapcsán a tudatos ellazulásra, megnyugvás fontosságára helyeztük a hangsúlyt. A gyakorlat kereteiben megkértük a résztvevőket, hogy mindent tegyenek el a padokról, és próbáljanak meg kényelmes testhelyzetet felvenni. A legtöbben ilyenkor a padokra borultak, és már le is hunyták a szemüket. Ha mindenki megtalálta a megfelelő testhelyzetet, instrukciónak csupán annyit javasoltunk, hogy lazuljanak el. Ha valamiért nem érezték jól magukat a szituációban, nyugodtan felegyenesedhettek, és kinyithatták a szemüket. A pár perces hanganyag irányította a résztvevőket, mely segítette az elmélyülést, a programot vezető szakember pedig megfigyelhette a résztvevők reakcióit.

A gyakorlat végén megbeszéltük a felmerülő érzéseket, gondolatokat, tisztáztuk a stressz levezetésének fontosságát, a relaxáció esetleges otthoni kipróbálását és a rendszeres alkalmazás lehetőségét az ellazulást célozva. A technika bemutatása megismerteti magát a módszert és annak jótékony hatásait.

Visszacatolás, egymás megerősítése

Az utolsó alkalom fő célja a visszajelzés volt. Az óra elején beszélgettünk az előítélet-mentességről. Tapasztalataink szerint inkább negatívumként tekintettek erre a fogalomra. A következő kérdés állt a programalkalom középpontjában: Milyen lenne, ha nem a rosszat erősítenénk meg folyamatosan, hanem a pozitív dolgokat hangsúlyoznánk ki a másik személy kapcsán? Az utolsó alkalom gyakorlata a pozitív elismerésről szólt. Minden résztvevő kapott egy üres lapot, aminek a legaljára felírta a nevét. A csoport többi tagja a lap tetejére írhatta pozitív gondolatait, üzeneteit a papír alján szereplő társáról. A lap körbe járt az osztályban, és a feladat végeztével visszakerült

eredeti gazdjához, aki elolvashatta a számára írt üzeneteket. Az üzenetek írásával célunk volt, hogy a résztvevők megtanulják a másik irányába kifejezni pozitív érzéseiket, továbbá felelősséggel lenni társuk jó érzésének kialakításában. Pozitív megerősítéseket nem könnyű adni. A feladat tanulsága volt, hogy mindenben van becsülendő érték, amit ki lehet emelni, még azokban is, akikkel valamilyen konfliktusban állunk. A gyakorlat által rávilágítottunk arra, hogy bárkitől tudunk tanulni, ha elég nyitottak vagyunk, és a megoldásra koncentrálunk. A feladat nagy odafigyelést igényelt a gyakorlatvezető részéről, előfordult olyan közösség, ahol a lapok visszajuttatása előtt kontrollálni kellett a lapon szereplő üzeneteket, meggyőződni azok pozitív voltáról.

Az utolsó alkalommal, ha lehetőség van rá, jó, ha az osztályfőnök is jelen van. A fiatalok mindig nagy szeretettel írnak a pedagógusokról, akik számára ez az alkalom szintén pozitív megerősítést adhat.

SIKERESSÉGET, SIKERTELENSÉGET JELZŐ EREDMÉNYEK, MUTATÓK

A programsorozattal elért eredménymutatók

Az EFI által kínált programot befogadó intézmények pedagógusai és szakemberei a megvalósítási idő előrehaladtával nemcsak problémamegoldásként, de prevencióes eszközként is alkalmazták (kérték) programsorozatunkat olyan osztályokban, ahol nem volt kezelhetetlen probléma, de úgy ítélték meg, hogy a tanulók ismerete gazdagodik azáltal, ha részt vesznek egy ilyen foglalkozássorozaton.

Az SZSZBMK EFI Nyíregyházi Járás munkatársai a 26 hónap időtartamú megvalósítási időszakban (2018. március – 2020. április) a „*Konfliktuskezelő tréning*” programsorozattal összesen 559 főt értek el, 31 közösségi csoport/osztály bevonásával. A programmegtartás/bevonás hatékonysága (mind a hat alkalommal részt vettek aránya) 59,4% [1. táblázat], melynek hátterében állhat az, hogy a Covid-19-járvány első hullámának megjelenésével a veszélyhelyzet kihirdetését követően 7 csoportban nem sikerült a megkezdett programsorozatot befejezni és így a hat tervezett programalkalmat megtartani.

1. táblázat: A „Konfliktuskezelő tréning” programmal elért eredménymutatók 2018. március és 2020. április között (26 hónap) az SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás esetében

Csoportok, osztályok száma	Alkalmak száma összesen	Legalább egy alkalmon megjelent résztvevők száma	Fiúk száma összesen	Lányok száma összesen	Minden alkalommal megjelentek, a programot „sikeresen” teljesítők száma	Program-sorozattal elért kliensforgalom
31	165*	559 fő (100,0%)	307 fő (55,0%)	252 fő (45,0%)	332 fő (59,4%)	2639 fő

Forrás: saját szerkesztés

*Magyarázat: 6 alkalom x 31 = 186 alkalom, azonban a Covid-19-járvány kirobbanásával 7 csoport esetében nem sikerült a programsorozat minden alkalját megvalósítani.

Konfliktuskezelés speciális esetekben

Lehetőségünk volt a fent részletezett programot fogyatékkal élő fiatalok körében is megvalósítani egy speciális középfokú oktatási intézményben. Találkozásunkig a résztvevők már sok konfliktushelyzettel szembesültek életük folyamán, viselkedésük, képességeik és „másságuk” miatt. Ezekben az osztályokban gyakran kellett eltérnünk az eredeti tervtől, és rugalmasan kellett kezelnünk a programalkalmakat. Esetükben a mondanivalót leegyszerűsítettük, hogy értelmezhetővé és dekódolhatóvá váljon számukra. Esetenként a gyerekek aktivitása vagy passzivitása miatt a gyakorlatok nem a tervek szerint valósultak meg. Többször alkalmazkodnunk kellett a résztvevők értelmi és testi képességeihez. Hol több, hol kevesebb programelemet iktattunk be a tervezett témákhoz. Azonban ezen csoportok esetében is megállapítást nyert, hogy a program rugalmassága segítette a felszínre kerülő problémák tisztázását. Az intézmény több csoportjához is visszatértünk pedagógus és intézményvezetői kérésre.

Értékelés, tapasztalatok

A program értékelésére – annak befejezése után – a pedagógusokkal, iskolai szociális segítőkkel történt interjúk során került sor. A tőlük kapott visszajelzések alapján elmond-

ható, hogy a programot szívesen fogadták a diákok és a pedagógusok is. Több interjú során is beszámoltak a szakemberek arról, hogy a megtartott alkalmak segítettek szabadabban beszélni az osztályközösségen belüli konfliktusokról, amely jó alapot jelenthet a tudatosság elsajátításához.

A programalkalmakat a megvalósításkor mindig a pedagógus által jelzett problémára próbáltuk fókuszálni. Kezdetben több esetben egyeztetünk az érintett szakemberekkel az osztályon belül kialakult helyzetet illetően, hogy minél jobban a helyi (osztályközösségen belüli) speciális problémákra tudjunk hathatósan reagálni, megoldást találni. Ez egy eredményes módszernek bizonyult.

A konfliktusok(helyzetek) bemutatására több esetben riportfilmet vetítettünk, amelyet feldolgoztunk, és az iskolai, valamint az online történő bántalmazásra is kitértünk.

Az EFI szakemberei a kezdeti programtervet a szakmai visszacsatolás alapján folyamatosan alakították, elsősorban azokat az elemeket, amelyek a visszacsatolás szerint nem érték el a kívánt hatást. A program változtatásai során azt tartottuk követendő irányknak, hogy minél jobban bevonjuk a csoport tagjait, ezáltal interaktívá téve a foglalkozásokat, ezzel elérve, hogy a résztvevők egymásnak pozitív mintát átadva sajátítsák el a konfliktusok kezelését.

Objektív módon nem mértük a program hatékonyságát.

MEGVALÓSÍTÓK FELSOROLÁSA

Kőpájer István
EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs

Tóthné Hatházi Anita
EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs

Sárosiné Udud Tünde
EFI munkatárs

Moravcsikné dr. Korniyicki Ágota
Egészségfejlesztési Osztály osztályvezető,
EFI vezető

A bemutatott programmal kapcsolatban további információ kérhető az alábbi elérhetőségen:

Szabolcs Szatmár Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház
Egészségfejlesztési Osztály

Moravcsikné dr. Korniyicki Ágota (PhD),
osztályvezető
moravcsik-korniyicki.agota@szszbmk.hu

**A SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG
MEGYEI KÓRHÁZAK ÉS EGYETEMI
OKTATÓKÓRHÁZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
OSZTÁLY EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
NYÍREGYHÁZI JÁRÁS BEMUTATÁSA**

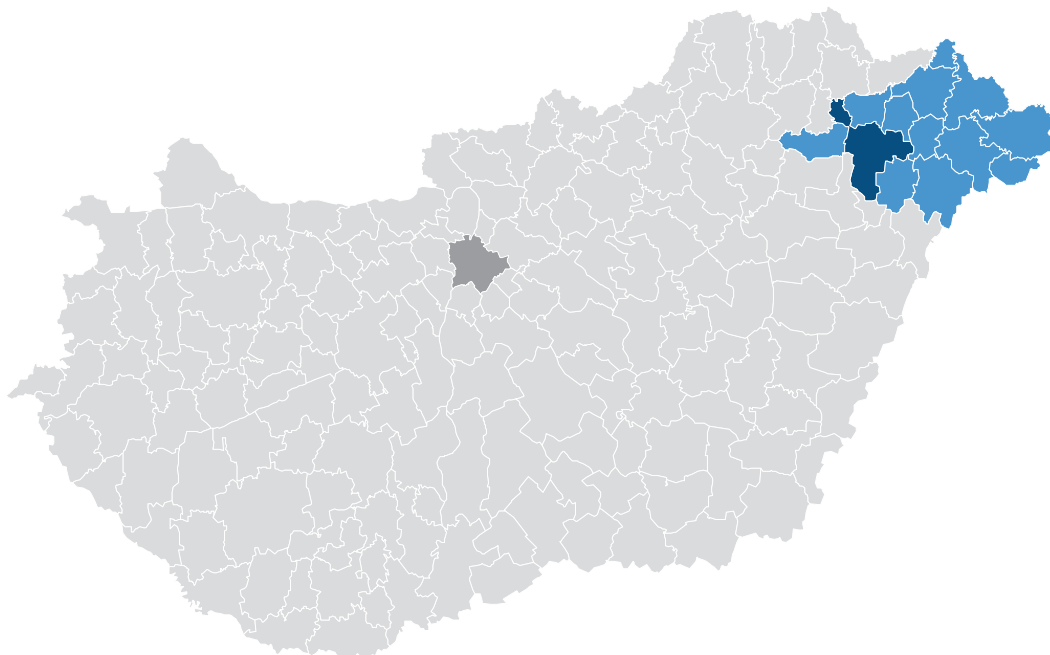
Település, ellátási terület, és az ellátottak jellemzése

A Nyíregyházi járás az Észak-Alföld régióban található, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyéhez tartozó járások közül a legnépesebb és legsűrűbben lakott. [3. ábra] Székhelye és központja Nyíregyháza Megyei Jogú Város, területe 809,61 km², népessége 163 536 fő (KSH, 2022). Négy város (Nyíregyháza, Nyírtelek, Rakamaz és Újfehértó) és 11 község (Apagy, Kálmánháza, Kótaj, Nagycserkesz, Napkor, Nyírpazony, Nyírtura, Sényő, Szabolcs, Timár, Tiszanagyfalu) tartozik hozzá. A Nyíregyházi járásban működő EFI 2018. március 1-én Nyíregyháza Megyei Jogú Város irodaközponttal kezdte meg működését. Az EFI pályázati projektgazdája és 2020. május 1-től fenntartója az SZSZBMK. [3, 4. ábra]

Tevékenységek összefoglaló ismertetése

A megvalósítási időszakban az EFI különböző egyéni és közösségi egészségfejlesztési szolgál-

3. ábra A Nyíregyházi járás elhelyezkedése



tatásokat biztosított a Nyíregyházi járásban élő lakosság számára. A több, mint kétéves támogatási időszakban megvalósított egészségfejlesztő színtérprogramok palettája széleskörű volt az érintett járás minden települését elérve. A működtetett programsorozat alapvető céljai a szív- és érrendszeri, daganatos megbetegedések prevenciójának támogatása, az egészséget meghatározó életmód, illetve az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása és a járási lakosság egészségtudatosságának növelése. Átfogó célja pedig az érintett járásokban élők életminőségének javítása, a népegészségügyi eredménymutatók, mint például a születéskor várható átlagos életevek számának, valamint a mortalitási és morbiditási mutatók alakulásának pozitív irányba történő előmozdítása. Mozgásprogramok (a teljesség igénye nélkül: gerinctorna, kerékpártúra, mozgásterápiás tanácsadás), táplálkozási tanácsadás, valamint egészségi állapotot felmérő programalkalmak, életmódváltást ösztönző klubfoglalkozások (pl. cukorbeteg, szív- és érrendszeri elváltozással küzdők klubja, szülők klubja, idősek klubja), mentális egészségfejlesztési alkalmak (pl. konfliktuskezelő tréning, mentális segítő beszélgetések, egyéni és csoportos tanácsadások) biztosítottak mindazoknak lehetőséget, akiknek szilárd elhatározásuk volt, hogy változtatnak addigi életmódjukon és ehhez szakmai segítséget kérnek az EFI-től. Az EFI által szervezett programsorozatok lehetőséget biztosítottak azoknak is, akik ezt a pozitív irányú életvitelt már az EFI működésének megkezdése előtt elindították. A szer-teágazó programsorozatán kívül az EFI működé-

sének eredményessége és hatékonysága abban is rejlett, hogy helyben, a lakossághoz közel biztosította a szakembereket, és így a szakmai információ áramlását is.

Eredmények rövid összefoglalása

A projektidőszak alatt szakembereink 187 programot valósítottak meg 2104 programalkalommal. Ezek közül életmódváltó programokba a szakemberek (jellemzően legalább 6 alkalmas programsorozat) összesen 8 640 főt, betegségmegelőző programokba 16 090 személyt vontak be. Összesített irodai kliensforgalom a fenti időszak alatt 57 956 fő volt.

Munkatársak száma, feladatköre, szakmai tapasztalatai

Az SZSZBMK EFI [2. táblázat] szakmai megvalósítói stábjába a projektidőszak alatt négy főből állt: egy fő irodavezető (okleveles népegészségügyi szakember, egészségfejlesztési szakiránnyal), egy fő EFI munkatárs (védőnő) és két fő EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs (szociális munkás). Személyi változás az irodavezető személyében történt egy alkalommal és a mentális egészségfejlesztő kollégák kapcsán több alkalommal. Lelkiegészségközpont-funkcióval is rendelkező irodaként egyszerre összpontosíthatunk a testi és lelki egészség fejlesztésére egyaránt, szem előtt tartva a holisztikus szemléletmódot ezen területen is.

2. táblázat: Az SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás jelenlegi munkatársai

Munkakör		Munkakört betöltő személy végzettsége
1 fő EFI vezető	(40 óra/hét)	okleveles népegészségügyi szakember MSc – egészségfejlesztési szakirány
1 fő EFI munkatárs	(40 óra/hét)	védőnő
1 fő EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs	(40 óra/hét)	szociális munkás
1 fő EFI mentális egészségfejlesztő munkatárs	(40 óra/hét)	szociális munkás

Forrás: saját szerkesztés

4. ábra: Az Egészségfejlesztési Iroda logója



Forrás: SZSZBMK Egészségfejlesztési Iroda
Nyíregyházi Járás, 2018

HIVATKOZÁSOK

- Berta, J. és Török, B. (2015). A szocializáció változó koncepciói In Nikitscher, P. (szerk.), *Az iskola szocializációs szerepe és lehetőségei* (pp. 9–19). Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Hadfield, S. és Hasson, G. (2012). *Asszertivitás, Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket?* Scholar Kiadó.
- Hallássérültek Tanintézete. (2019. 03. 05.). *Jelnyelvi pletyka játék*. [Videó]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=AWL_lhXZjGc
- Homoki, A., Cs. Ferenczi, Sz. és Csákvári, J. (2017). *Konstruktív agresszió- és bullyingkezelés a gyermekvédelmi szakellátásban*. Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság.
- Inchley J., Currie D., Budisavljevic S., Torsheim T., Jåstad A., Cosma A., Kelly C., Arnarsson Á. M. és Samda O. (szerk.) (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being, Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada international report volume 2. key data*. WHO Regional Office for Europe.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf>
Megtekintve: 2022. 04. 29.
- Járomi, É. (2019). Cikkismertetés: Tanuljunk együtt, hogy csökkenjen az iskolai zaklatás és agresszió! *Egészségfejlesztés*, 60(5), 158–160. <http://dx.doi.org/10.24365/ef.v60i5.467>
- Központi Statisztikai Hivatal. (2022). *Éves településstatisztikai adatok 2020-as településszerkezetben*.
<https://map.ksh.hu/timea/?locale=hu> Megtekintve: 2022. 04. 29.
- L'escola de les emocions. (2016. 06. 15.). *Snack attack*. [Videó]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=reRcVxAWT1g>
- Mastenbroek, W. F. G. (1991). *Konfliktusmenedzsment és szervezetfejlesztés*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.
- Mink, Zs. (2017. 06. 14.). *Stresszoldó relaxáció*. [Videó]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=bjt4M-oC09Q>
- Pálinkás-Holovits, Zs., Rusznyák-Pethő, A. és Tóth, D. M. (2020). Krízisállapot megjelenése fiatalok körében – Pedagógusok által alkalmazható technikák. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 24–33.
<http://dx.doi.org/10.24365/ef.v61i2.589>
- Salavec, Gy., Pálinkás-Holovits, Zs., Handa, O., Vig, K., Rusznyák-Pethő, A. és Szabó, G. (2020). Stresszkezelés és kiégésmegelőzés hatékony módszereinek szakirodalmi áttekintése. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 16–23.
<http://dx.doi.org/10.24365/ef.v61i2.591>

Selye, J. (1976). *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó.

Sokszinű Oktatási Munkacsoport. (2019. 04. 02.). *Te mit csinálnál? / Kisfilm az iskolai zaklatásról*. [Videó]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=0S_oC0EfpJQ

Stauder, A., Nistor, K., Susánszky, É. és Ádám, Sz. (2013). Egyes személyiségjellemzők szerepe a stressz észlelésében és a megküzdésben In Susánszky, É. és Szántó, Zs. (szerk.), *Magyar Lelekiállapot* (pp. 123–136), Semmelweis Kiadó.

Várnai, D., Zsíros, E. és Németh, Á. (2016). A kortársbántalmazás (bullying) mint népegészségügyi probléma. *Egészségfejlesztés*, 57(4), 12–24. <http://dx.doi.org/10.24365/ef.v57i4.84>

Információk a szerzőkről

Kőpájer István

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás,
Nyíregyháza

kopajer.istvan@szszbmk.hu

Sárosiné Udud Tünde

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nyíregyházi Járás,
Nyíregyháza

Szabó-Besenyei Zsófia

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Nagykállói Járás,
Nagykálló

Póti Elza

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Egészségfejlesztési Iroda Mátészalkai Járás,
Mátészalka

M. Kornyicki Ágota

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház,
Egészségfejlesztési Osztály, Nyíregyháza

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet,
Védőnői Módszertani és Prevenációs Tanszék, Nyíregyháza