



# A mentális egészség relevanciája a rendészeti felsőoktatásban

## Relevance of mental health in law enforcement higher education

**Fibiné Babos Barbara**

tanácsadó szakpszichológus, doktorandusz  
Nemzeti Közszolgálati Egyetem,  
Rendészettudományi Kar  
barbi@fibi.hu

### Absztrakt

**Cél:** A változások adekvát kezeléséhez, a személyes fejlődéshez és az optimális alkalmazkodáshoz egyértelműen a mentális egészségen át vezet az út. Mindennek különösen jelentős szerep jut a rendészeti felsőoktatásban, ahol a hallgatók a rendészeti munkavégzésre való felkészülés részeként folyamatos fizikai igénybevétellel is szembesülnek. Jelen tanulmányban a mentális egészség fogalmi meghatározásai mellett, a rendészeti felsőoktatás specifikus jellemzőinek tárgyalására is sor kerül. A mentális egészséget a rendészeti felsőoktatásban részt vevő hallgatók szempontjából közelítem meg, és hangsúlyozom a mentális egészség fejleszthetőségét, pozitív pszichológiai aspektusait.

**Módszertan:** A rendészeti munkavégzés specifikus jellemzőinek azonosítása, valamint a rendészeti felsőoktatásban részt vevő hallgatók sajátosságainak feltárása érdekében forráselemzéseket végeztem. A mentális egészség komponenseinek tanulmányozását releváns szakirodalmak alapján összegeztem. A tartomelemzések során a három vizsgálandó terület – rendészet, felsőoktatás, mentális egészség – lehetséges kapcsolódási pontjaira fókuszáltam.

**Megállapítások:** A rendészeti munkavégzésre való felkészítés szintereként a rendészeti felsőoktatásban – összhangban a szakmai feladatokkal – a kompetenciafejlesztésre is egyre nagyobb hangsúly helyeződik. A kapcsolódási pontok pedig egyértelműen a pozitív mentális egészség fejlesztéséhez vezetnek. A specifikus kompetenciák fejlesztését célzó tréningek egyúttal a mentális egészség fejlesztését is szolgálják, a hallgatók egészségmagatartásának pozitív pszichológiai szemléletű támogatásával.

**Érték:** Az egészségtudatos életmód szükségessége – mind testi, mind lelki aspektusait tekintve – egyre szélesebb körben válik nyilvánvalóvá, mely az egészség

értékének növekedésére is utal. A fizikai egészség mellett a mentális egészség aktualitása is vitathatatlan, amint azt az elmúlt évek próbatételei is igazolják. A jövőbeni kutatási irányok kijelölése pedig a mentális egészség komplexitásából kiindulva, az egyes komponensek fejlesztésén keresztül célszerű.

**Kulcsszavak:** mentális egészség, rendészeti felsőoktatás, pozitív pszichológia, egészségmagatartás

### **Abstract**

**Aim:** Mental health is a clear pathway to adequate change management, personal development and optimal adaptation. This is particularly important in law enforcement higher education, where students face constant physical demands as part of their preparation for law enforcement work. In addition to the conceptual definitions of mental health, this paper will also discuss the specific characteristics of law enforcement higher education. I approach mental health from the perspective of students in law enforcement higher education and emphasise the developmental and positive psychological aspects of mental health.

**Methodology:** In order to identify the specific characteristics of law enforcement work and the characteristics of students in higher education in law enforcement, I conducted resource analyses. I have summarised the study of the components of mental health based on relevant literature. In content analysis, I focused on possible links between the three areas to be examined: policing, higher education, mental health.

**Findings:** As a platform of preparation for law enforcement work, higher education in law enforcement is increasingly focusing on competence development in line with its professional tasks. And the linkages clearly lead to the development of positive mental health. Training to develop specific competences is also aimed at improving mental health by supporting students' health behaviour through a positive psychological approach.

**Value:** The need for a health-conscious lifestyle, both physically and mentally, is becoming increasingly obvious, suggesting an increase in the value of health. As well as physical health, the relevance of mental health is indisputable, as the challenges of recent years have shown. Future directions for research should be set, based on the complexity of mental health, through the development of each of its components.

**Keywords:** mental health, law enforcement higher education, positive psychology, health behavior

## Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) szerint az egészséget három dimenzió mentén kell szemlélnünk: fizikai, társas és pszichológiai dimenziók. 2001-ben került sor arra a fókuszváltásra, mely szerint minden egyes egészségelemet – a fizikai erőforrásokat, a mindennapi aktivitást, a teljesítmény színvonalát és a szociális részvétel minőségét – a működésmód szempontjából érdemes vizsgálni (Reinhardt, 2013).

Életmódunk komplex hatást gyakorol az egészségi állapotunkra: választásaink és esélyeink a társadalmi-gazdasági helyzettel és a szociokulturális környezettel együtt alakítja ki a mindennapok sajátos norma- és szokásrendszerét (Weber, 1978; Pikó, 2002).

Az egészség tehát olyan komplex jelenség, amelyben a társadalmi faktorok egyre jelentősebb szerepet játszanak (Marmot & Bobak, 2000).

Életminőségünk egyik fő forrása az optimális egészség és a szubjektív jóllét állapota. Pikó (2011) az egészségvédelem fókuszába az életminőséget helyezi, amelyhez az út az egészségtudatosságon keresztül vezet. A valódi egészségtudatosság pedig a külső és belső kihívásokhoz való alkalmazkodásban jelenik meg úgy, hogy mindeközben megőrizzük relatív egyensúlyunkat és harmóniánkat. Az életmód és az egészségmagatartás tehát főszerepet játszik a jobb egészségi állapot kialakításában (Pikó, 2002).

Az Antonovsky (1987) nevéhez fűződő salutogenesis elméletben az egészség nem egy statikus egyensúlyi állapot, hanem aktív, dinamikus önregulációs folyamat. Az egészség mint egyensúlyi állapot jelenik meg, valamint a koherenciaérzet egyfajta „komplex önbizalomként” támogatja a személyiséget. A koherencia harmóniát és kiegyensúlyozottságot, összerendezettséget jelent. Minél kidolgozottabb a koherenciaérzet, annál egészségesebb a személyiség, mely hatással van a betegségekből való felgyógyulásra is. Mindez jelentkezik az élmények formálta viszonyulásokban, az élet értékességében való rendületlen hitben, a belső harmóniában és összhangban, valamint a kihívásokkal szembeni pozitív attitűdben.

Antonovsky (1987) kiemeli, hogy az egészséggel kapcsolatos kutatások többsége arra irányul, hogy mi az, ami megbetegít, és nem arra, hogy mi tart egészségben. Salutogenetikus modelljének hipotézise szerint a nagyobb koherenciaérzékkel rendelkező személyek nagyobb valószínűséggel küzdenek meg a rájuk nehezedő pszicho-szociális stresszorokkal.

A különböző stresszorok pedig mindennapos kísérői életvezetésünknek. Az egészség létjogosultsága mellett mind gyakrabban találkozunk a mentális egészség fogalmával is.

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint „a mentális egészség a jóllét olyan állapota, amelyben a személy kibontakoztatja képességeit, megküzd a mindennapi stresszhelyzetekkel és képes produktív munkavégzésre amellet, hogy saját és mások életéhez is konstruktívan hozzájárul. A mentális egészség az egyén számára egy olyan nélkülözhetetlen erőforrás, amely lehetővé teszi:

- az intellektuális és emocionális lehetőségek megvalósulását,
- a társadalmi és iskolai/munkahelyi szerep megtalálását, betöltését,
- hozzájárul a társadalom jóllétéhez, szolidaritásához és a társadalmi igazságossághoz az egyes polgárok jó mentális egészsége által.” (WHO, 1988).

A mentális egészség szerepe tehát mind a személyiség, mind a tágabb közösség és a társadalom szempontjából kiemelt jelentőségű, így annak fejlesztése is prioritás (Bíró, 2014). A mentálisegészség-fejlesztés által pedig – a mentális betegségek visszaszorítása és megelőzése mellett – a jóllét növelése is elérhető, mely a pozitív pszichológia egyik fontos alapköve.

## A mentális egészség pozitív pszichológiai aspektusai

Az egészség megtartásához egészséges személyiségekre van szükség. A pozitív egészségpszichológia célja pedig nem más, mint az egyéni képességek kiaknázása egészségünk megőrzése és életminőségünk fejlesztése érdekében (Pikó, 2004b).

Az egészségpszichológia szemléletében tehát alapvető, hogy pozitív pszichológiai alapelvekre épül (Pikó, 2004a). A pozitív pszichológiai irányzat megszületése Seligman (2011) nevéhez köthető, akit 1997-ben választottak meg az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökének. Az irányzat előtérbe kerülésében nagy szerepet játszott az a társadalmi-történelmi háttér folyamat, mely a második világháború utáni alkalmazott pszichológiát jellemezte: mindenekelőtt a gyógyítás, a patológias reakciók felismerése és kezelése. Ezzel egyidejűleg azonban figyelmen kívül kerültek az optimálisan alkalmazkodó és fejlődni vágyó egyének és lehetőségeik.

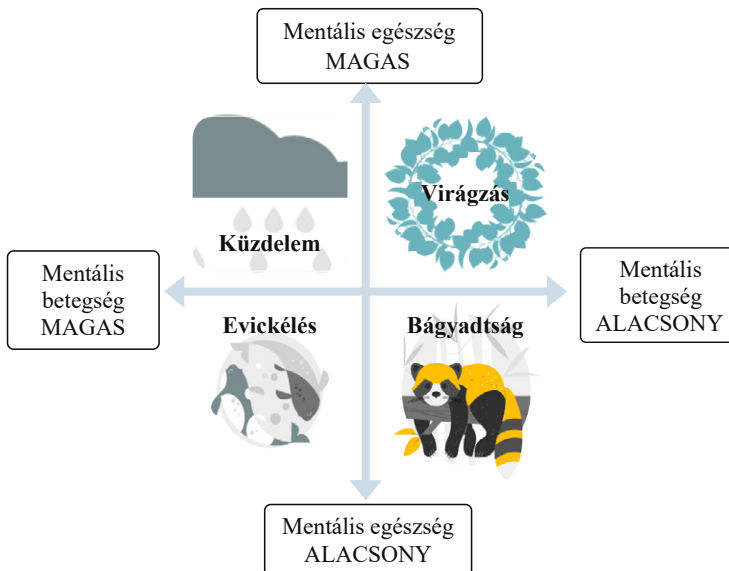
A pozitív pszichológia a betegségek kezelése helyett azok megelőzésére és az életminőség fejlesztésére helyezte a hangsúlyt (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000).

A pozitív pszichológia az elmúlt két évtizedben rendkívüli népszerűsége tett szert, napjaink egyik legmeghatározóbb pszichológiai irányzatává lépett elő. Olyan konstruktumok, személyiségjellemzők, személyes készségek és erények kerültek a kutatások fókuszába, amelyekre korábban nem volt példa. Ez az új szemléletmód paradigmaváltást jelentett a pszichológia tudománya számára (Oláh & Kapitány-Fövény, 2012).

A mentális egészség pozitív pszichológiai szemléletű kutatásai az egészségmagatartásra is hatást gyakorolnak. A mentális egészség modern definíciói abból indulnak ki, hogy a mentális egészség nem egyenlő a mentális betegség hiányával, ahogyan a mentális egészség hiánya sem egyenlő a mentális betegséggel. Tehát két egymástól független dimenzióként jelenik meg a mentális egészség és a mentális betegség (Keyes, 2002).

A mentális egészség pozitív pszichológiai modellje Keyes nevéhez fűződik, aki a mentális egészség és a mentális betegség állapotait foglalta rendszerbe. Elméleti modelljében a mentális egészség legmagasabb szintje a flourishing, mely a virágzás állapotát jelenti. Ebben az állapotban az emberek jól működnek és pozitívan viszonyulnak az élethez, vagyis virágzás következik be, melynek megfelelően a pozitív mentális működés dimenziói is teljesülnek. A virágzó egyének mentálisan egészségesek, kiteljesednek a jóllét valamennyi területén. A mentális egészség másik végpontja a languishing (bágyadtság) állapota, melyre üresség érzés, kedvezőtlen pszichés és szociális működés jellemző (Keyes, 2002). Keyes (2002) kétdimenziós mentáliségezség-modellje (1. számú ábra) arra utal, hogy a mentális betegségek kezelése nem vezet egyértelműen a mentális egészséghez. Sokkal inkább a mentális egészség magas szintjének, a flourishing (virágzó) állapotának széles körű elérésére van szükség (Nagy, 2019).

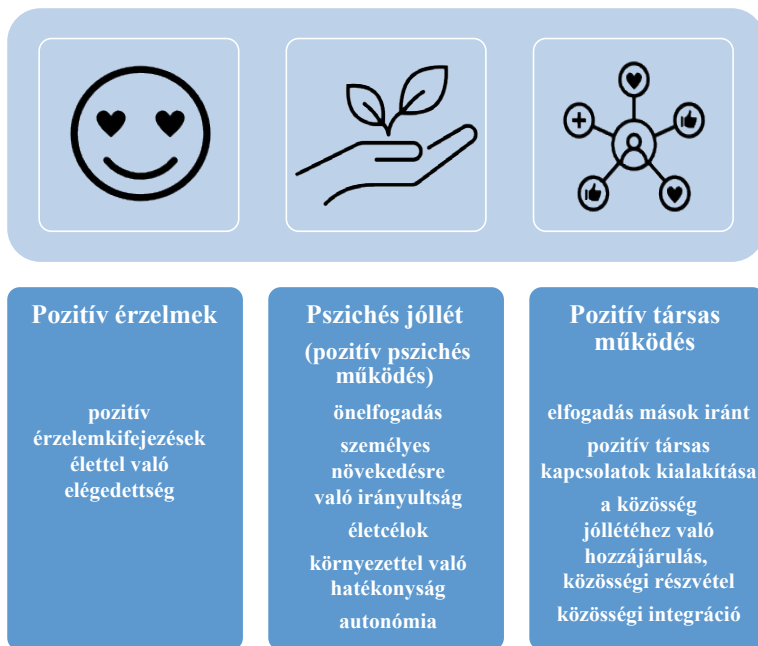
1. számú ábra: A mentális egészség kétdimenziós modellje Keyes (2002) nyomán



Forrás: A szerző saját szerkesztése.

A pozitív mentális egészség a belső pszichés és a társas erőforrások fejlesztését jelenti, amelyek a stresszel való megküzdést, a jobb alkalmazkodást, a produktivitást, a személyes és társadalmi jóllétet, vagyis végső soron a személyek optimális működését támogatják. A pozitív mentális egészség fejlesztése elsősorban pozitív pszichológiai szemléleten alapul (Urbán et al., 2007). A pozitív mentális egészség fejlesztéséhez annak dimenzióin keresztül juthatunk el (Keyes, 2007), melyek összefoglalása a 2. számú ábrán látható.

2. számú ábra: A pozitív mentális egészség dimenziói Keyes (2007) nyomán



Forrás: A szerző saját szerkesztése.

A pozitív mentális egészséget feltétlenül meg kell különböztetnünk a mentális betegségek hiányának állapotától. A pozitív mentális egészség olyan személyiségműködési folyamatot foglal magában, amelyben a személy egyéni képességeinek és készségeinek birtokában, társas interakciók által teljeseedik ki. A mentális egészség számos készséget és képességet foglal magában, melyek közül a legfontosabbak a következők:

- az érzelmi, intellektuális és spirituális fejlődés képessége és jóllét fenntartása;
- kölcsönös társas és közösségi kapcsolatok kiépítése és működtetése;

- az étellel együtt járó stresszel való megküzdés képessége, és a kihívások iránti pozitív attitűd, a személyes fejlődésre irányuló tendencia (Urbán et al., 2007).

## **A rendészeti munkavégzés mentális egészséggel kapcsolatos kutatásai**

A rendészetben dolgozók mentális egészségének mutatói kiemelt szerepet töltenek be mind a rendészeti munkához szükséges alkalmassági követelmények, mind a speciális körülményekhez való alkalmazkodás terén.

A rendészeti munkavégzés – mint segítő, támogató hivatás – elvárásaként fogalmazódik meg, hogy a személyi állomány kiegyensúlyozott, harmonikus és egészséges legyen, pozitív jövőképpel és a mentális terhelés magas szintjével rendelkezzen (Pápay, 2019).

A rendészet különböző területein való munkavégzés feltétlenül optimális szintű mentális egészséget kíván, melyet alátámasztanak a következő kutatási eredmények is. Detréné (2015) kutatásában a védelmi területeken szolgálatot teljesítő, speciális igénybevételnek kitett hivatásos állomány pszichés jellemzőit vizsgálta a stresszrezisztencia és reziliencia vonatkozásában. A vizsgált állománynál kimutathatók voltak azon protektív faktorok, melyek a megfelelő pszichés állapot eléréséhez és fenntartásához elengedhetetlenek.

A közszolgálatban szolgálatot teljesítők körében a reziliencia mint rugalmas ellenállóképesség kiemelkedő jelentőséggel bír a stresszreakciókkal szembeni megküzdés során (Urbán & Kovács, 2016).

A reziliencia a védelmi jellegű lélektani műveletekben is kulcsszerepet tölt be (Hornyák, 2016).

Hornyák (2012) a honvédség területén vizsgálta a reziliencia és az egészségmagatartás közötti összefüggéseket. Kutatásában a speciálisan a személyi állományra kifejlesztett, az úgynevezett Mentális Állóképesség Kvóciens (MÁQ) teszt segítségével mutatta ki az alábbi kapcsolatokat: a MÁQ értéke pozitív kapcsolatban állt az egészségvédő magatartásokkal (gyümölcs- és zöldségfogyasztás, fizikai aktivitás), ugyanakkor negatív összefüggést mutatott olyan egészségkockázati magatartásokkal, mint a dohányzás, koffeinfogyasztás. Az alkoholfogyasztás tekintetében szignifikáns eredmény nem volt kimutatható, a negatív irányú korreláció tendenciaszerűen jelentkezett. Ennek megfelelően a magasabb MÁQ szintű személyek jellemzően ritkábban dohányoztak, ritkábban fogyasztottak koffeint, viszont gyakrabban gyümölcsöt és zöldséget, és több fizikai aktivitást végeztek. Bár a szignifikáns korreláció nem jelenthet oksági

kapcsolatot, de jelzésértékű, hogy a MÁQ hatással van az egyén egészségmagatartására, és befolyásolhatja annak alakulását.

A rendőrtanulók által tapasztalt munkahelyi stressz jelenségét, és a mentális egészség egyes mutatóit vizsgálta Borbély (2019a) kutatása, amelynek fókuszában az egészségmagatartási szokások feltárása is szerepet kapott. Eredményei alapján nemi különbségek mutathatók ki az egészséges életmód és a mentális egészség több vonatkozásában is. A rendészeti munkavégzésre való felkészülés részeként, a rendészeti felsőoktatás intézménye, a mentálisegészség-fejlesztés színtereként jelenik meg.

## A felsőoktatás útvesztői

A felsőoktatásban részt vevő hallgatók mentális egészségének fontosságához kétség sem fér, amint ezt több hazai és nemzetközi kutatás is bizonyítja. Gombás (2017) vizsgálata három felsőoktatási intézmény hallgatóinak pszichológiai immunkompetenciáira, és kiégéssel kapcsolatos veszélyeztetettségére fókuszált. Kiemelhető, hogy a korán elköteleződő, érett személyiséggel rendelkező fiatalok ellenállóbbnak bizonyultak a pszichés stresszel szemben.

Bíró (2014) disszertációjában a Debreceni Egyetem népegészségügyi, gyógytornász és óvodapedagógus szakos hallgatóinak mentálisegészség-mutatóit vizsgálta. Kutatásában megállapítást nyert, hogy a hallgatók közel negyedét jellemezte a kedvezőtlen mentális egészség, amelynek mutatói az alacsony koherenciaérzés és a magas pszichés stressz voltak. A védőfaktorok tekintetében kimutatták, hogy a női hallgatóknál kiemelten a társas támogatás, míg a férfiaknál a fizikai aktivitás dominál. A vizsgálati eredmények mentén, a hallgatók mentális egészségének fejlesztésére kidolgoztak egy intervenció programot, mely szignifikánsan csökkentette a kóros mértékű pszichés stressz szintjét az önkéntesen részt vevő hallgatók körében. A mentális egészség megőrzésének és fejlesztésének helyszínékként tehát a felsőoktatási intézmények jelentős szerepet töltenek be. Az egészséges életmód és az egészséges magatartásformák kialakítását az oktatási intézmények szintjén is érvényesíteni kell. Az egészséges életmódra való nevelést pedig már iskoláskorban el kell kezdeni annak érdekében, hogy felnőttkorra a folyamatos ismeretbővítéssel elérhetővé váljon az egészségtudatos gondolkodás (Hidvégi & Bíró, 2015).

Kraiciné (2016) tanulmányában kiemeli, hogy az oktatási rendszer részeként az egyetem kiemelkedő szerepet játszik az egészség társadalmi meghatározásában. A fiatalok jellemzően hosszú időt, meghatározó éveket töltenek az intézményekben, mely évek nemcsak a tanulmányaikra vannak hatással, hanem



megalapozzák gondolkodásukat, jóllétüket, önmagukhoz való viszonyukat is. A mentális egészség megőrzése szempontjából azonban a felsőoktatásban részt vevő hallgatók nehezített helyzetben vannak, hiszen ebben az életszakaszban számos stresszforrással szembesülnek. A leggyakoribb stresszorokat Petrika (2012) összefoglalásában a 3. számú ábra mutatja:

**3. számú ábra:** *A felsőoktatás stresszorai Petrika (2012) nyomán*



*Forrás:* A szerző saját szerkesztése.

A fiatal felnőttkorban kiteljesedik az intimitásigény, ez a szerelem és a szexualitás megélésének időszaka. A megfelelő partnerkapcsolat megtalálásával a felnőttkori kötődési képesség is fejlődik. Mint minden életszakaszban, a fiatal felnőttkorban is megvannak a sajátos kihívásai és elképzelései is arról, hogy mit jelent a siker, a fejlődés és a boldogság (Pikó, 2005). Ryff (1998; Pikó, 2005) kiemeli, hogy a fiatalok számára a személyes hatékonyság, az önismertet fejlődése, önmaguk elfogadása és elfogadtatása a legfontosabb. Emellett a társas kapcsolatokban is leginkább az újdonságkeresés és tapasztalatszerzés jellemzi őket.

A készülődő felnőttkor (emerging adulthood) kifejezés Arnett nevéhez fűződik, aki 2000-ben fogalmazta meg, hogy a 18–25 év közötti fiatalok számára egy új életszakasz differenciálása válik szükségessé (Lisznyai, 2010). Arnett (2000) elmélete szerint ez az időszak alapvetően pozitív, kihívásokkal és lehetőségekkel teli, melynek fő feladata az identitás megtalálása és a lehetőségek megragadása, valamint a munka és a kapcsolatok világában való helytállás próbatétele.

## A rendészeti felsőoktatás sajátosságai

A rendészeti munkavégzés során – a klasszikusan értelmezett rendészeti feladatok mellett – megfogalmazódnak speciális kompetenciákkal kapcsolatos elvárások is (például együttműködési, konfliktuskezelési és kommunikációs készségekkel kapcsolatosan). Mindezek fejlesztési igényeire a rendészeti felsőoktatás keretei között szükséges reagálni. A rendészeti szemléletmód változásai, a nemzeti felsőoktatási törvénynek való megfelelés, és a kompetenciaalapú képzés elvárásaihoz való illeszkedés az eredményes és színvonalas oktatás zálogaként jelenik meg (Hegedűs, 2019).

A Nemzeti Közszerológáti Egyetem hazánkban egyedüli felsőoktatási intézményként végzi a jövő közigazgatási szakemberei, a rendőrség, a katasztrófavédelem, a büntetés-végrehajtás, a honvédség, a nemzetbiztonság, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal, valamint a Bevándorlási és Állampolgársági Hivatal – 2019. július 1-jétől Országos Idegenrendészeti Főigazgatóság – szakembereinek képzését és felkészítését (Kovács, 2016). A belügyi rendészeti képzés magában foglalja a felsőfokú képzést a szakközépiskolai és pályaaorientációs képzésektől kezdve a főiskolai tisztképzésen keresztül a doktori képzésig és fokozatszerzésig. Ez a struktúra biztosítja a kiszámítható karrierív lehetőségét, a rendőri pálya iránti elhivatottság elmélyülését és a hosszú távú motiváció fenntartását is (Vári, 2018). A rendőrség végrehajtó állományának utánpótlását jelentős részben a rendészeti szakgimnáziumok hallgatói jelentik, emellett nagy létszámmal vannak jelen a Nemzeti Közszerológáti Egyetem nappali rendszerű alapképzéseiben részt vevők is (Kiss, 2005).

A rendészeti felsőoktatás iránt általánosan nagy az érdeklődés. A legtöbb civil felsőoktatási intézménnyel szemben a rendészeti felsőoktatás különös jellemzője, hogy a tisztjelöltek folyamatos fizikai igénybevételnek vannak kitéve. Ez a fokozott és tartós fizikai terhelés megfelelő egészségügyi állapotot követel (Erdős, 2019). Vári (2018) kiemeli, hogy a tisztjelölti intézmény bevezetése a rendőri hivatás iránti lojalitás kialakítását is célozza: a képzés kezdeti stádiumában a rendőri munka legalacsonyabb szintjének megfelelő állami végzettséget ad, így a tanulmányok esetleges megszakítása esetén is elhelyezkedést biztosít, emellett a jól teljesítő hallgatók számára ösztönző rendszert is jelent. A rendészeti felsőoktatás tehát megfelelő szakmai alapot és autonóm mozgásteret nyújt a hallgatóknak a személyes felelősségvállalás, az önfelkészítés és az élethosszig való tanulás terén. A rendvédelmi szervek világához hasonlóan a rendészeti képzés is hierarchikus rendszerű, mely strukturált és kerettartó működést igényel (Borbély, 2019b).

A mentális egészség kiemelkedő jelentőségét támasztja alá az a tény, hogy a

munkahelyi stresszhez kapcsolódó jelenségek a rendészet területén is kiemelten jellemzők. A követelményeknek való megfelelés, a felelősségvállalás és a különböző szintű munkahelyi konfliktusok jelentős stresszorokként azonosíthatók. A hierarchikus szervezeti működés az alkalmazkodásra és a lojalitásra megkülönböztetett hangsúlyt helyez, szemben a versenyszférával (Haller, Hazafi & Kóródi, 2017). Mindemellett, a rendészeti felsőoktatásnak és a rendészeti szervezeteknek érdemes figyelemmel kísérniük az újonnan belépő fiatal generációt, sajátos tulajdonságaik és a hierarchikus rendszerhez való viszonyuk tekintetében is (Szabó, 2017).

A rendészeti képzések alapjául azok a kompetenciák szolgálnak, amelyek a közszolgálatban dolgozók mindennapi munkájában feltétlenül szükségesek. A különböző szintű képzések során olyan kompetenciák kialakítása a cél, amelyek segítségével a hallgatók képesek lesznek tudásukat alakítani, integrálni, és ezzel összefüggésben alkalmazni az adekvát technikákat, megoldásmódokat (Krémer & Molnár, 2007). A rendészeti képzésben a legfontosabb elemekben hasonlóság mutatkozik az egységes közszolgálati alapkompenciákkal<sup>1</sup>. A rendőri munkában kiemelt jelentőségű kompetenciákat (Borbély, 2019b) a 4. számú ábra mutatja be.

**4. számú ábra:** A rendőri munkában kiemelt fontosságú kompetenciák Borbély (2019b) nyomán



*Forrás:* A szerző saját szerkesztése.

<sup>1</sup> Az egységes közszolgálati alapkompenciák azonosítását a Rendőrség Tudományos Tanácsa, valamint a KÖFOP-2.1.5.-VEKOP-16. azonosító számú, A versenyképes közszolgálat személyzeti utánpótlásának stratégiai támogatása című projekt Kiválasztási Munkacsoportjának keretében megalakult Alapkompencia Kutatócsoport végezte el. A rendvédelmi szervek bevonásával megvalósult vizsgálat célja elsődlegesen az egységes kompetenciák meghatározása volt, valamint a kompetenciák viselkedéses megjelenéseinek leírása (Malét-Szabó, Hegyi, Hegedűs, Szeles & Ivaskovics, 2018).

Mindezen készségek a rendészeti képzés különböző szintjein kiemelten fontos, fejlesztendő és fejleszthető kompetenciák, amelyek jelentősége egyre hangsúlyosabbá válik (Borbély, 2019b). A fiatal tisztjelölteket olyan további sajátosságok is jellemzik, mint az önállóság és a változatosság igénye, melyek érdekében gyorsan képesek munkahelyet és hivatást váltani. Mindez a pályaelhagyás megelőzése szempontjából kitüntetett figyelmet érdemel (Szabó, 2017).

A felsőoktatás aktuális kihívásaként fogalmazza meg Freyer (2018) az egészségfejlesztés beépítését a képzési rendszerbe. A prevenció, az egészségtudatosság és az egészséges életmód jellemzően kevés hallgató mindennapjaiba épül be. Számos felsőoktatási dokumentum megfogalmazza, hogy az egyetemek jövője szempontjából alapvető jelentőségű, hogy mind az oktatók, mind a hallgatók életkörülményeit, életminőségét folyamatos fejlesztéssel javítva járuljon hozzá az oktatás minőségéhez. Elérendő cél továbbá, hogy az intézmény megőrizze és fejlessze a magas szakmai színvonalú oktatóit amellet, hogy fokozza a hallgatókat vonzó és megtartó képességét is, valamint a minőségi oktatógárda kialakítását és megőrzését (Bárdos & Kraiciné, 2018). Bár az egészségfejlesztés terén az egyéni felelősség meghatározó, a felsőoktatás komoly szerepet vállalhat a motiváció felkeltéséért és fenntartásáért is.

## Összefoglalás

A tanulmányban célul tűztem ki a mentális egészség relevanciájának hangsúlyozását a rendészeti felsőoktatásban. Ennek során feltártam a mentális egészség összetevőit, és pozitív pszichológiai szemléletben vizsgáltam a mentális egészség felsőoktatásban betöltött szerepét is. Kitértem a lehetséges kapcsolódási pontokra, melyek egyértelműen a pozitív mentális egészség fejlesztéséhez vezetnek. Kiemelendő, hogy a rendészeti munkavégzés stresszorai feltétlenül igénylik a személyiségműködés magas szintjét, a stresszhelyzetekkel való adekvát megküzdést és a megküzdési készségek fejlesztését. A mentálisegészség-mutatóinak tárgyalása során olyan kompetenciákat is érintettem, amelyek fejlesztése a jelenlegi felsőoktatási képzés során kompetenciafejlesztő tréningek formájában valósul meg. A kompetenciafejlesztő tréningek körének bővítése, széles körű szorgalmazása konstruktívan hozzájárul a mentális egészség fejlesztéséhez, egyúttal a rendészeti felsőoktatásban hallgatók egészségmagartásának pozitív pszichológiai szemléletű támogatásához.

## Felhasznált irodalom

---

- Antonovsky, A. (1987). Health promoting factor at work: the sense of coherence. In Kalimo, R., El Batawi, M. A. & Cooper, C.L. (Eds.), *Psychosocial factors at work and their relation to health* (pp. 153–167). WHO.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teensthrugh the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bárdos Gy. & Kraiciné Szokoly M. (2018). Egészség, életmód, egészségfejlesztés a felsőoktatás szemszögéből. *Neveléstudomány*, (2), 5–21. <https://doi.org/10.21549/NTNY.22.2018.2.1>
- Bíró É. (2014). *Felsőoktatásban tanulók mentális egészsége*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem.
- Borbély Zs. (2019a). Egészségmagatartás és mentális egészség – nemi különbségek a munkahelyi stressz megélésében. *Belügyi Szemle*, 67(7-8), 37–49. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2019.7-8.3>
- Borbély Zs. (2019b). Az iskolarendszerű rendőrképzés napjainkban. In Zsámbokiné Ficskovszky Á. (Szerk.), *Biztonság, szolgáltatás, fejlesztés, avagy új irányok a bevételi hatóságok működésében* (pp. 38–50). Magyar Rendészettudományi Társaság Vám- és Pénzügyőri Tagozat. <https://doi.org/10.37372/mrttvpt.2019.1.2>
- Detrené U. N. (2015). *A stressz-rezisztencia és a pszichológiai reziliencia fejlesztésének és fenntartásának szükségessége a védelmi szektorban*. Doktori értekezés. Nemzeti Közszolgálati Egyetem.
- Erdős Á. (2019). A rendészeti tisztté válás első nehézségei – a gyermeki elképzelések találkozása a realitással. *Új Pedagógiai Szemle*, (1-2), 79–99.
- Freyer T. (2018). Az egészségfejlesztő egyetem. *Sport -és Egészségtudományi Füzetek*. 2(4), 29–37.
- Gombás J. (2017). Felsőoktatási hallgatók pszichológiai immunkompetenciáinak vizsgálata. In Karlovitz J. T. (Szerk.), *Válogatott tanulmányok a pedagógiai elmélet és szakmódszertanok köréből*, (pp. 168–180). Pető András Főiskola. <https://doi.org/10.18427/iri-2017-0026>
- Haller J., Hazafi Z. & Kóródi Gy. (2017). *Stressz, kiegészítés és törvényi szabályozás*. Dialóg Campus Kiadó.
- Hegedűs J. (2019). Szemléletformálás a rendészeti képzésben. In Hegedűs J. (Szerk.), *A magatartástudomány helye és szerepe a rendészeti képzésben* (pp. 5–18). Nemzeti Közszolgálati Egyetem.
- Hidvégi P. & Bíró M. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 2. Egészségfejlesztés*. Líceum Kiadó.
- Hornyák B. (2012). Mentális állóképesség összefüggése az egészségmagatartással. *Honvédtudomány*, 64(3-4), 129–142.
- Hornyák B. (2016). A mentális állóképesség fejlesztése, mint lehetséges védelmi jellegű lélektani művelet. *Hadtudományi Szemle*, 9(1), 235–248.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*; 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kiss R. (2005). A belügyi rendészeti képzés Magyarországon. *Magyar Rendészet*, 5(2) 150–171.
- Kishegyi J. & Makara P. (Szerk.) (2004). *Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai*. Országos Egészségfejlesztési Intézet.
- Kovács G. (2016). A Nemzeti Közszerződési Egyetem alapképzésben végzett rendőrtisztekkel szemben támasztott követelmények változásai. In Gaál Gy. & Hautzinger Z. (Szerk.), *Pécsi Határőr Tudományos Közlemények, No. 17.* (pp. 259–264). Magyar Hadtudományi Társaság.
- Kraiciné Sz. M. (2016). Egészségfejlesztés a felsőoktatásban – Gondolatok egy felsőoktatást érintő projekt zárása kapcsán. *Opus et Educatio*, 3(5), 512–528.
- Krémer F. & Molnár K. (2007). Előszó az integrált társadalomtudományi képzés c. tantárgyhoz. In Molnár K. (Szerk.), *Rendészeti kommunikáció vezetőknél* (pp. 7–8). MA tananyag. Rendőrtiszt Főiskola.
- Lisznyai S. (2010). Készülődő felnőtségek. Kutatás a fiatalok mentálhigiénés állapota témakörében. In Puskás-Vajda Zs. & Lisznyai S. (Szerk.), *Életrészek határán: közösségi és egyéni tanulási feladatok* (pp. 9–25). FETA.
- Malét-Szabó E., Hegyi H., Hegedűs J., Szeles E. & Ivaskécs K. (2018). Rendőri alapkompétenciák. Az egységes közszolgálati alapkompétenciák tükrében. *Rendőrségi Tanulmányok*, 1(1), 15–74.
- Marmot, M. & Bobak, M. (2000). International comparators and poverty and health in Europe. *British Medical Journal*, 321, 1124–1128. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7269.1124>
- Nagy H. (2019). *A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában*. Eötvös Kiadó.
- Oláh A. & Kapitány-Fövény M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 19–45. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.3>
- Pápay N. (2019). Hallgatói pszichés jóllét összetevői a rendészeti felsőoktatásban. In Hegedűs J. (Szerk.), *A magatartástudomány helye és szerepe a rendészeti képzésben* (pp. 46–59). Nemzeti Közszerződési Egyetem.
- Petrika E. (2012). *Rendészeti testvérzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Debreceni Egyetem.
- Pikó B. (2002). *Egészségszociológia*. Új Mandátum Kiadó.
- Pikó B. (2004a). Interplay between self and community: A role for health psychology in Eastern Europe’s public health. *Journal of Health Psychology*, 9(1), 111–120. <https://doi.org/10.1177/1359105304036105>
- Pikó B. (2004b). Csoporthatások a serdülőök identitásformálásában, kapcsolati szerktúrájában és egészség-magatartásában. *Pszichoterápia*, 13(1), 16–22.
- Pikó B. (2005). *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémiai Kiadó.
- Pikó B. (2011). Életminőség és egészségvédelem a modern társadalomban. *Korunk*, 22(4), 3–9.

- Reinhardt M. (2013). *Mentális egészség és tünetképzés összefüggései a családi működéssel serdülőknél*. Doktori disszertáció. Eötvös Lóránd Tudományegyetem.
- Seligman, M. E. P. & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – Éljen boldogan!* Akadémiai Kiadó.
- Szabó K. (2017). Női generációk és helyzetük a hazai és uniós munkaerőpiacon. *Studia Mundi*, 4(5), 60–72. <https://doi.org/10.18531/Studia.Mundi.2017.04.05.60-72>
- Urbán N. & Kovács L. (2016). A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer. *Honvédorvos*, 68(3-4), 43–50. <https://doi.org/10.29068/HO.2016.3-4.43-50>
- Urbán R., Buda B., Hevesi K., Kökönyei Gy., Nagy H., Rigó A., V. Komlósi A. & Várnai D. (2007). *Mentális egészségfejlesztési stratégia-pozitív egészségfejlesztés és primer prevenció*. Országos Egészségfejlesztési Intézet.
- Vári V. (2018). A rendőri életpályamodell és a rendőri felsőoktatás összehangoltsága. *Magyar Rendészet*, 18(2), 205–222.
- WHO (1988). Adelaide-i ajánlások az egészséget támogató közpolitikáról. Második Nemzetközi Egészségfejlesztési Konferencia, Adelaide.

## A cikk APA szabály szerinti hivatkozása

---

- Fibiné Babos B. (2022). A mentális egészség relevanciája a rendészeti felsőoktatásban. *Belügyi Szemle*, 70(4), 789–803. <https://doi.org/10.38146/BSZ.2022.4.9>