

## Családtervezés, családi konfliktusok, válás, mentálhigiéné és az együttműködés szerepe a munkahely hosszú távú megőrzésében

1

## A mentálhigiéné fogalma, története, elméleti alapjai

Ebben a rohamosan fejlődő és állandó átalakulásban lévő világában  
rendkívül fontos, hogy az emberek

- ▶ teljesítőképességük,
- ▶ fejlődőképességük és
- ▶ alkalmazkodóképességük érdekében

NE CSAK

- ▶ fizikai,
- ▶ testi erőnlétüket.

HANEM

- ▶ szellemi és
- ▶ lelki
- ▶ működőképességüket is megőrizték, és tovább fejlesszék.

2

A munkahelyi mentálhigiéné feladata az, hogy  
felderítse a dolgozók lelki egészségére  
leselkedő veszélyeket, megelőzze a lelki  
egészség romlását, a lelki betegség  
kialakulását. Mindezt leginkább az önismeret  
fejlesztésével, stresszhelyzetekkel való helyes  
megküzdési stratégiák kialakításával kívánja  
elérni.

A dolgozók munkavégzésük során gyakran  
kerülnek stresszhelyzetbe. Ezek az események  
általában befolyásolhatatlanok (vagy annak  
tűnnek), nem vártak, képességeink határait  
súrolják (úgy tűnik, kudarcot vallunk, és ez  
rontja énképünket is).

3

## A legtöbb ember számára stresszt okozó tényezők:

- ▶ a túlterhelés vagy alulterhelés,
- ▶ a nem megfelelő munkafeltételek,
- ▶ a (gyakori) változások a munkában,
- ▶ a gyors technológiai változással való lepestartás

A csoport szintjén jelentkező tényezők:

- ▶ az összetartás hiánya,
- ▶ a csoporton belüli konfliktus,
- ▶ a felettséssel/beosztottal való problémás kapcsolat.

4

### Csoporton kívüli okok, amelyek kihatnak a munkahelyi teljesítményre:

- ▶ családi problémák (betegség, válás, stb.),
- ▶ anyagi problémák,
- ▶ társadalmi problémák,
- ▶ gyakori költözés,
- ▶ megterhelő munkába járás.
- ▶ életkörülmények.

5

### A személy és a család

Ha megkérdezzük egy "átlag embert" arról, hogy mi jellemzi a mai magyar lakosságot, elsősorban a következő jelzőket halljuk:

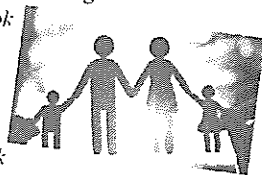
- ▶ - betegségek, korunk népbetegségei tizedelik (szív, keringési zavarok, daganatok), korán meghal;
- ▶ - egészségtelen életmódot folytat, dohányzik, iszik, sokat eszik, elhízott stb.;
- ▶ - rosszkedvű, pesszimista, büntudatos, "öngyilkosságra hajló";
- ▶ - türelmetlen, agresszív, önző, stresszes, kevésbé szolidáris másokkal;
- ▶ - nem nagyon törvénytisztelő, a szabályokat szívesen áthágja, gyakori a bűnözés;
- ▶ - mentális állapotával is baj van: neurotikus, depressziós, súlyosak az alkoholizmus és kábítószer használat és ezek következményei a lelki egészségre nézve.

*Folytathatnánk tovább a sort. Ezt a negatív képet vetítik elénk mivel az emberek többsége így vélekedik.*

6

### A család egyéb fontos funkciói

- ▶ Kommunikáció
- ▶ Együttes élmények
- ▶ Családi rítusok, ünnepek
- ▶ Generációs kapcsolatok
- ▶ A család mint élet- és munkaközösség
- ▶ Konfliktus-megoldási módok
- ▶ Szerepek
- ▶ Értékek
- ▶ Családi életre nevelés
- ▶ A párkapcsolatok
- ▶ Család és egyéb közösségek



7

### A konfliktus fogalma és fajtái

A konfliktus meghatározására az ókori filozófusai óta történnek próbálkozások. A latin *confligere* azt jelenti, összecsap, amely összecsapás történhet egy egyenen vagy csoporton belül, illetve személyek és csoportok között gondolatban, érzésben, szükségletben, vagy viselkedésben. A felek között feszültség van, és legalább egy résztvevő közülük azt érzi, hogy szükségletét nem tudnak kielégíteni. A konfliktusok, ellentétük alapja tehát gyakran valamilyen ki nem elégült szükséglet.

A konfliktusok lehetnek destruktívok, amikor legalább az egyik fél érdekei sérülnek, és általában komolyabb hatalmi különbség, vagy bizalomhiány van a felek között. A konfliktus ugyanakkor lehet konstruktív, építő jellegű is, ha sikerül kihasználni a benne rejlő lehetőségeket. Ilyenkor van egyet nem értés, vita, de a részt vevő felek ezzel együtt is arra törekednek, hogy találjanak olyan megoldást, ami mindenki számára megfelelő. Ezt a fajta hozzáállást nyerő-nyerő, vagy win-win megoldásnak is nevezzük.

8

## A konfliktuskezelés fajtái

Az, hogy egy adott konfliktusra hogyan reagálunk, igen sokféle lehet. Nézzünk egy listát, amely segít feltérképezni a konfliktus megoldási módokat, melyek között szerepelhet harmadik fél bevonása is.

- ▶ **Elkerülés** – a felek a bennük rejlő félelmek miatt elkerüljük a kommunikációt, a konfliktust
  - ▶ **Független döntés** – a felek közül az egyik kommunikáció nélkül elkezdi valamit megvalósítani
  - ▶ **Tárgyalás** – a felek leülnek egymással megbeszélni a lehetséges megoldásokat
  - ▶ **Mediáció** – a felek bevonnak egy pártatlan személyt, aki segít a kommunikálásban
  - ▶ **Arbitráció** – a felek bevonnak egy pártatlan személyt, aki döntést hoz számukra
  - ▶ **Litigáció** – a felek bírósági eljárás keretében próbálnak megegyezésre jutni
- A nyílt kommunikáció a másik féllel is nagyban hozzásegít a hatékony konfliktusmegoldáshoz.

9

## A konfliktuskezelés folyamata

A megfelelő kommunikációs stílus:

- ▶ A probléma (konfliktus) meghatározása.
- ▶ Érzéseink és szükségleteink feltárása.
- ▶ A lehetséges megoldás keresése.
- ▶ A megoldások értékelése.
- ▶ A megfelelő megoldás kiválasztása (döntés).
- ▶ A megoldás megvalósítása.
- ▶ A megoldás eredményességének utólagos értékelése.

10

## Konfliktuskezelés otthon

*„Ahhoz, hogy a világot megváltoztassuk, előbb a nemzetet kell megváltoztatnunk, a nemzet megváltoztatásához először a családot kell rendbe raknunk, a család fejlődéséhez előbb saját életünkkel kell egyenesbe jönnünk.”*  
~ Konfuciusz

11

## A családi konfliktusok három szinten jelenhetnek meg

A  **felnőtt tagok**  közötti nézeteltérések megjelenése teljesen törvényszerű, akármennyire is szeretik egymást a felek. Lehet, hogy egyikük az autót szeretne újabbra cserélni, a másikuk a gyerek tanítására fordítaná a megtakarított pénzt, vagy épp a házimunkák elosztásában jelentkeznek a feszültségek.

A **gyerekek közötti** konfliktusok megmutatkozhatnak abban, hogy ki hoz haza jobb jegyeket. A felnőtt-gyerek konfliktusok pedig gyakran alakulnak ki a mentén, hogy a gyerek több önállóságot szeretne, míg a szülő biztonságban tudni a gyereket és több kontrollt szeretne gyakorolni – két éves kortól felnőtt korig bármikor.

12

## Konfliktuskezelés otthon

Legtöbben a családjukban sajátítjuk el az élethez szükséges készségeket, a járástól kezdve érzelmeink és vágyaink kifejezésén át a konfliktuskezelésig. Nagyon valószínű tehát, hogy mi is úgy fogjuk kezelni konfliktusainkat, ahogy otthon láttuk.



13

A nem hatékony családi konfliktuskezelés tehát gyakran olyan gyerekeket nevel, akik vagy *agresszíven* próbálják saját akaratukat érvényesíteni, vagy *passzívan*, jó gyerek módjára próbálnak megfelelni a feléjük támasztott elvárásoknak.

A konstruktív problémamegoldás ugyanakkor gyermekeinket is a lelki és kapcsolati egészség felé mozdítja: ha pozitívan és hatékonyan tudunk kiállni saját szükségleteinkért, vágyainkért és véleményünkért, a kis problémákból nem lesznek megoldhatatlannak tűnő óriási bajok. Ilyenkor a gyerekek nem lesznek dühösek vagy agresszívek ha konfliktussal szembesülnek, és ez nagy hasznukra fog válni barátságaikban, munkahelyükön, párkapcsolataikban.

14

A legtöbb családoknak tanított konfliktuskezelési technika kiemeli, hogy a hatékony kommunikáció mellett a legfontosabb, hogy egy olyan **team** jöjjön létre a családtagokból, akik együtt dolgoznak azon, hogy mindegyikük sikeres lehessen.

15

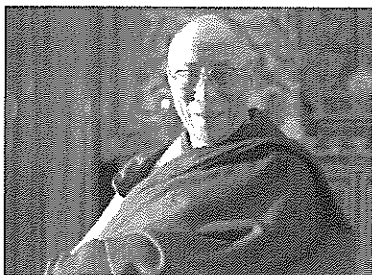
Őszentségéhez, a dalai lámához számtalan, saját életünkre is igaz és megfontolni való bölcsesség köthető.

A tibeti buddhisták szellemi vezetője, a Nobel-békedíjas 14. dalai láma az elfogadás, a szeretet és a béke hírnöke. A rendkívül mosolygós, jó kedélyű Tendzin Gyaco ma 84 éves, ennek örömeire elgondolkodtató és rendkívül tanulságos idézetei közül válogathatunk életről, boldogságról.

16

## A dalai láma, Tendzin Gyaco

1935.- napjainkig



17

▶ A következő összetevőket egyszerűen nem lehet kikerülni: elkövettség, erőfeszítés, idő. Ezek együttesen képezik a boldogság titkát.

▶ Csak két nap van az évben, mikor semmit sem tehetsz. Az egyik a tegnapi, a másik a holnap. Tehát csak a ma a megfelelő nap arra, hogy szeress, hogy higgy és elsősorban, hogy élj!

▶ Az emberi természet olyan, hogy ha rettenetesen válságos helyzetbe kerülünk, az emberi elme felébred, és talál valamilyen más alternatívát. Ez emberi adottság.

▶ Az embernek két nagy tévedése van. Az egyik: hogy valóságnak tartja azt, ami nem az. A másik: hogy nem tartja valóságnak azt, ami az.

▶ Ha valaki kirekeszt másokat, viszonzásul önmagát találja kirekesztve.

▶ Egy őszinte mosoly reményt, energiát ad. Ha őszinte mosoly szeretünk, akkor először is meg kell teremteniünk a megfelelő alapot hozzá.

▶ Ha tudsz, segíts másokon. Ha nem, legalább ne árts nekik.

18

▶ Vedd számításba, hogy a nagy szerelem és a nagy siker kockázattal jár!

▶ Mikor rádöbbsz, hogy hibát követtél el, azonnal tégy lépéseket a kijavítására!

▶ Tölts mindennap egy kis időt magaddal!

▶ Tárd ki a karodat a változásnak, de ne engedd el az értékeidet!

▶ Emlékezz, hogy néha a csönd a legjobb válasz.

▶ Szeretettel való nézeteltérések alkalmával foglalkozz csak az adott problémával, ne hánytorgasd fel a múltat!

▶ Évente egyszer menj el olyan helyre, ahol még nem voltál!

▶ Az ember feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen. Aztán feláldozza a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét. És mivel olyan izgatott a jövőjével kapcsolatban, hogy elfelejti élvezni a jelenit, az eredmény az, hogy nem él sem a jelenben, sem a jövőben; úgy él, mintha soha nem halna meg, és aztán úgy hal meg, hogy soha nem is élt igazán.

19

Köszönöm a megtisztelő  
figyelmet!

20