

A Pécsi Tudományegyetem tanácsadó szolgálatának tapasztalatai a hallgatók sérülékenységéről.

Dr. Gács Boróka

PTE Magatartástudományi Intézet

2022. 04. 26.

Székesfehérvár



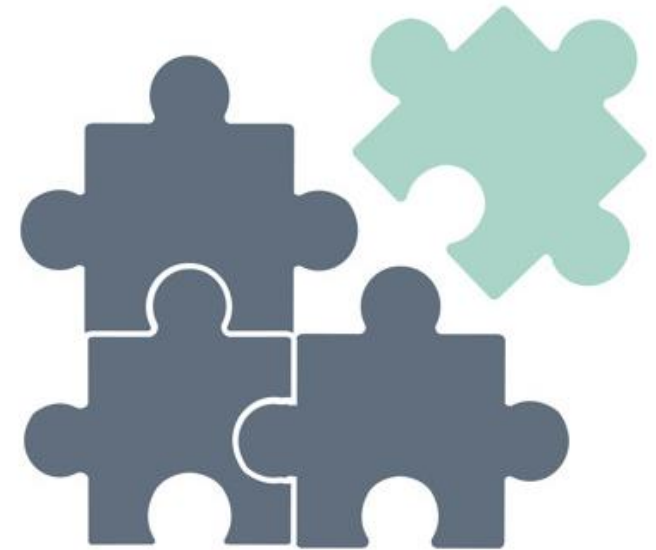
Student Counselling
PSYCHOLOGICAL SUPPORT
FOR EVERYDAY LIFE



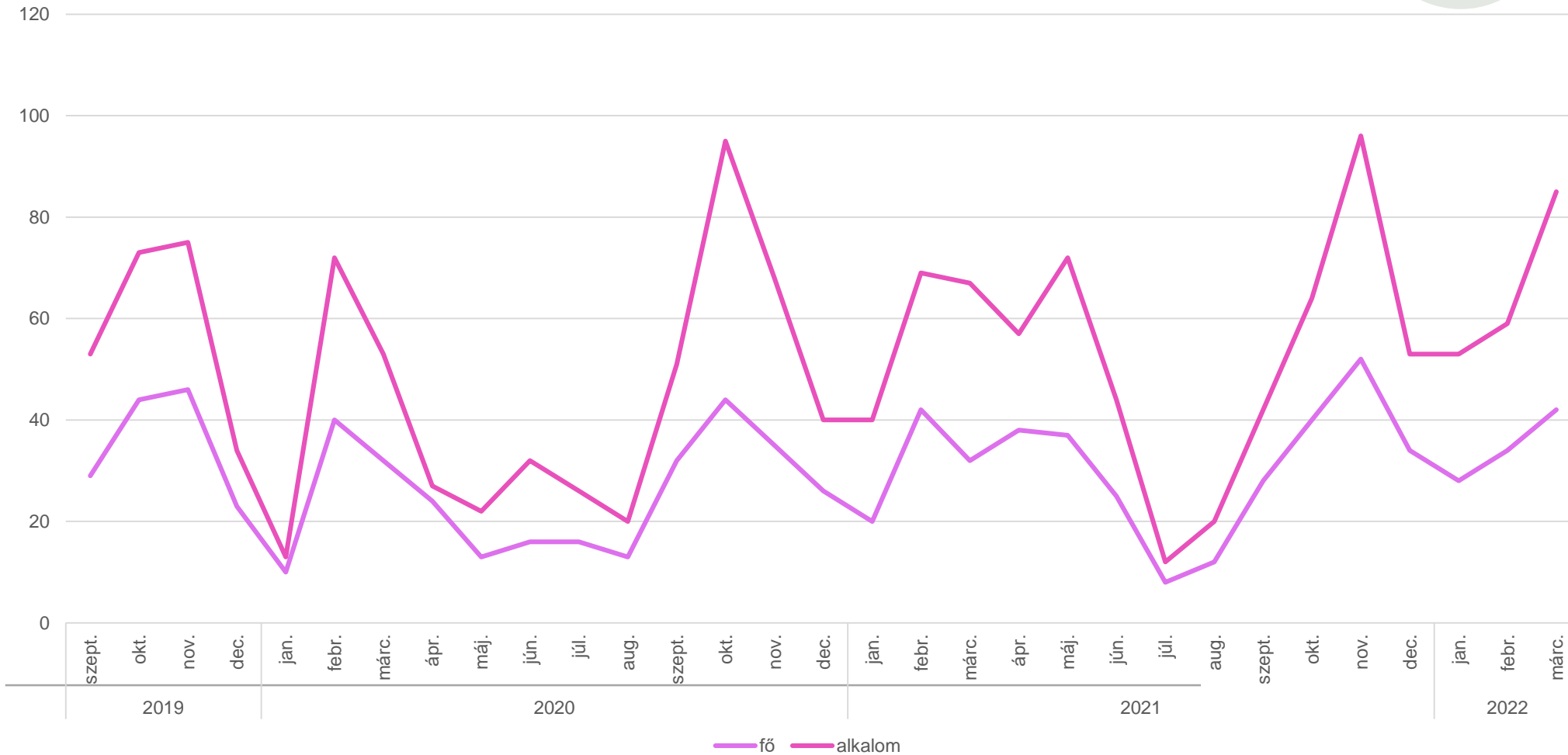
EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

Előzmények - PTE ÁOK Pszichológiai Konzultációs Szolgálat és a PTE Student Counselling tanácsadó szervezetek munkássága 2020 előtt

- **PSZIKON és SC működése és felépítése**
- **Egyéni tanácsadás**
 - Elsősorban személyesen, ritkábban online
 - Félévente kb. 200 fő
- **Korábbi offline csoportok:** Autogén tréning, mindfulness, asszertivitás tréning, egyéb önismereti, tanulástámogató és stresszkezelő tematikus csoportok
 - Félévente kb. 15 fő
 - Fix létszámú, zárt csoportok (3-6 alkalmas)
 - Online formában csak egyéni tanácsadás



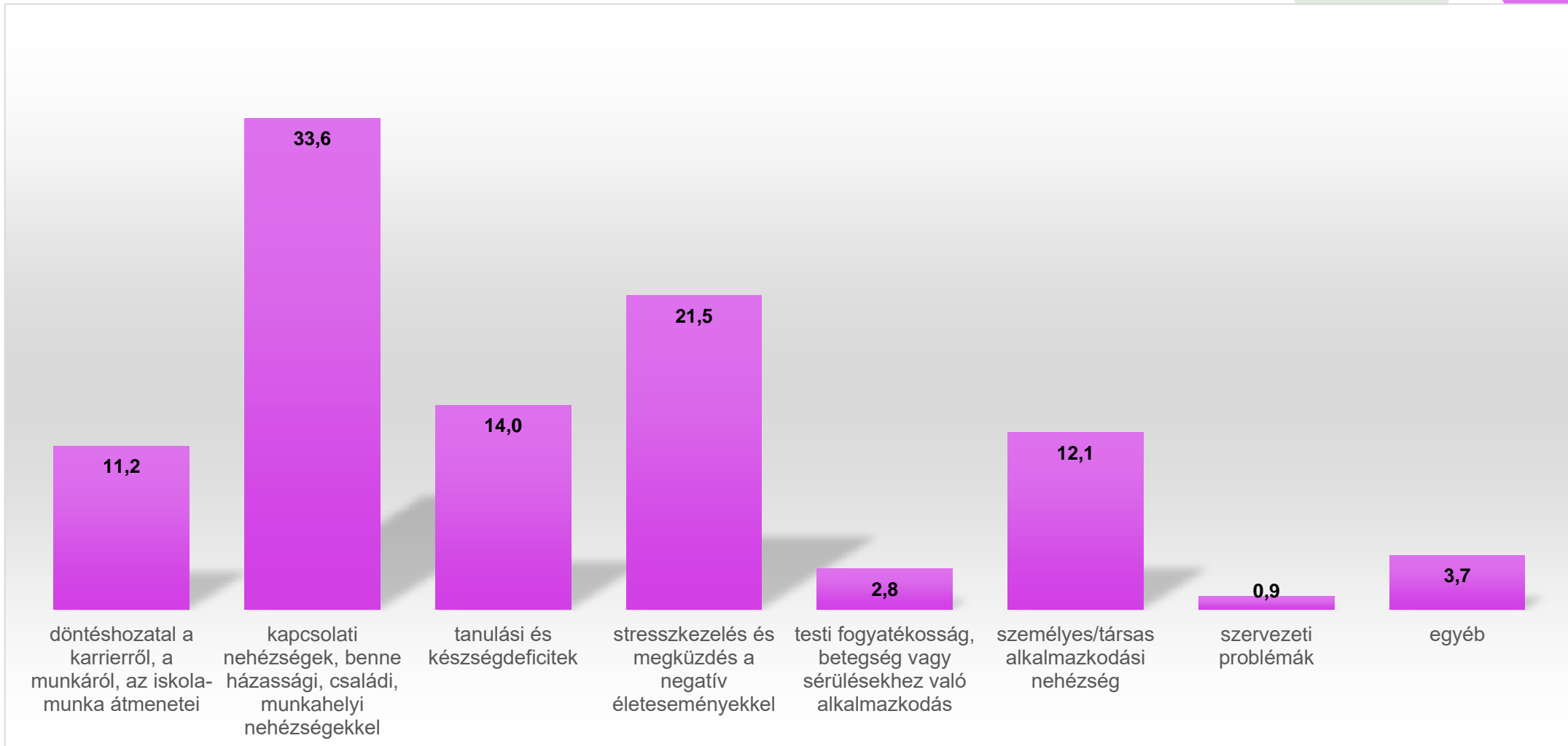
PSZIKON – jelentkezések száma



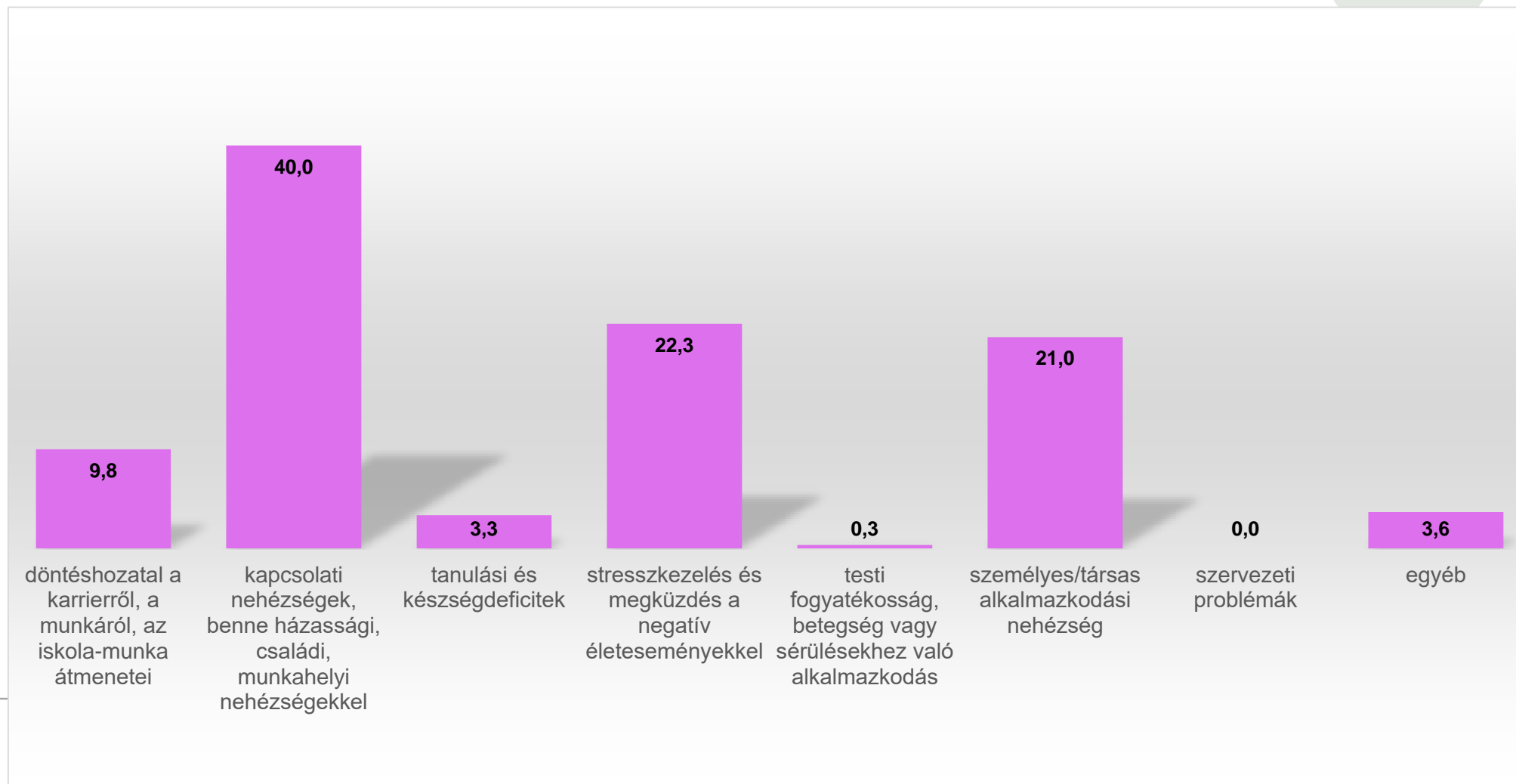
SC – jelentkezések száma



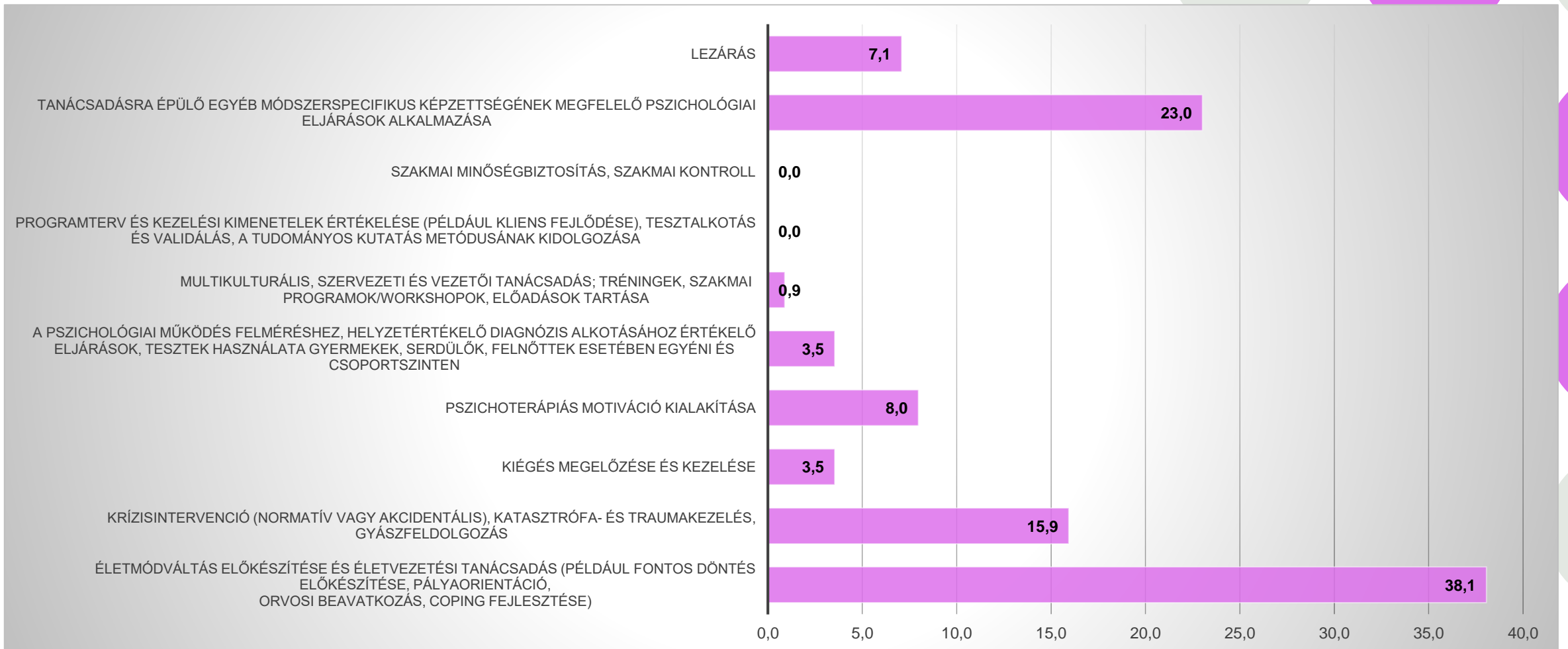
PSZIKON - problémakör



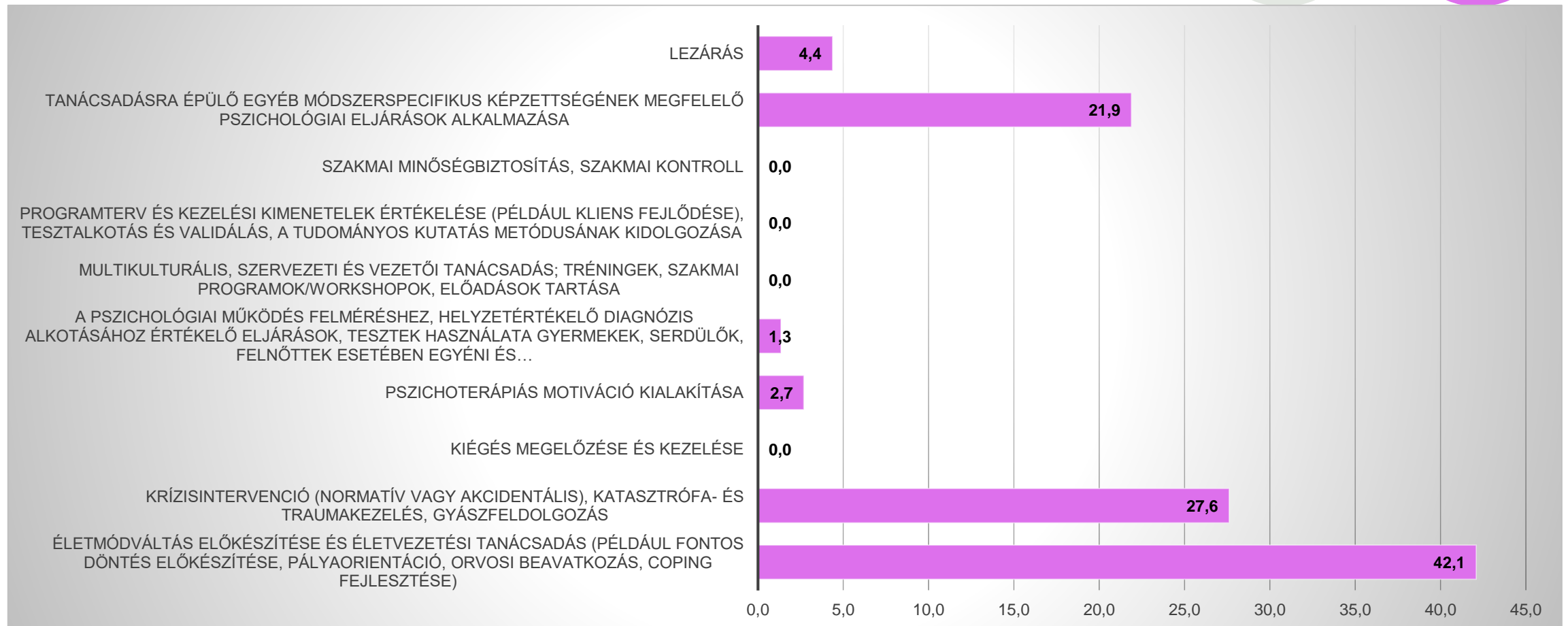
SC - problémakör



PSZIKON - beavatkozás



SC - beavatkozás

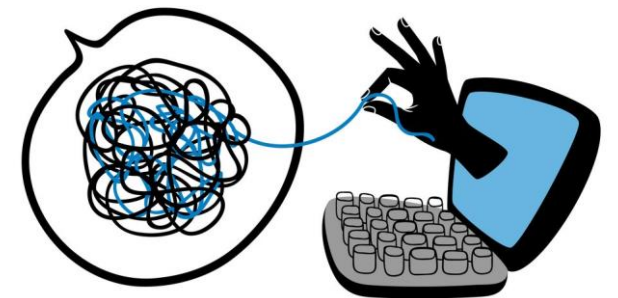


A tanácsadó szolgálatok munkássága a pandémia idején

- **PSZIKOVID**
- Az online tér, mint eszköz a pszichológiai immunrendszer erősítésére
 - Pszichoedukáció
 - „Segítség a Segítőknél”
 - Tréningek, workshopok

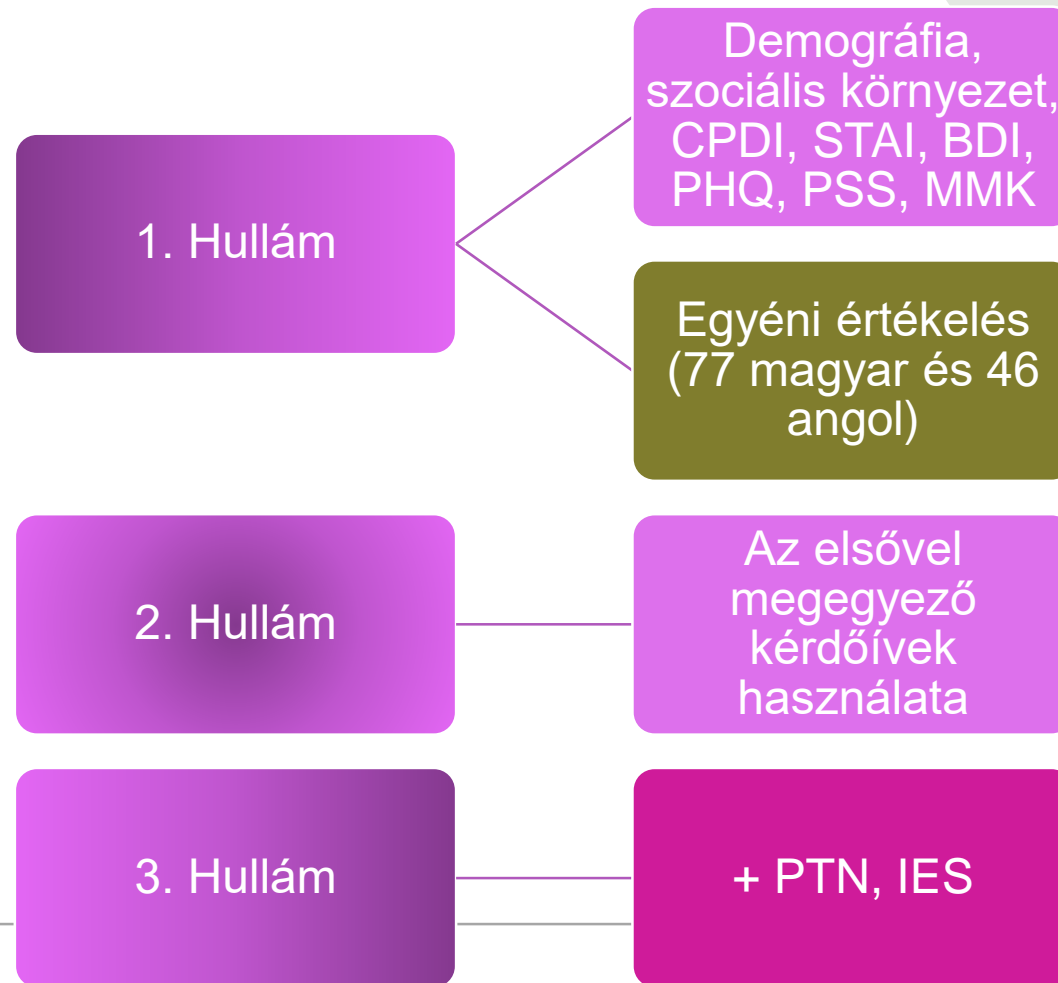
Hogyan kapcsolódik ehhez a kutatásunk?

0. lépésként és folyamatában is **felmértük a PTE hallgatóinak és munkatársainak „pszichológiai immunrendszerét”, elősegítve ezzel a megfelelő segítségnyújtási stratégiák kidolgozását.**



Módszertan

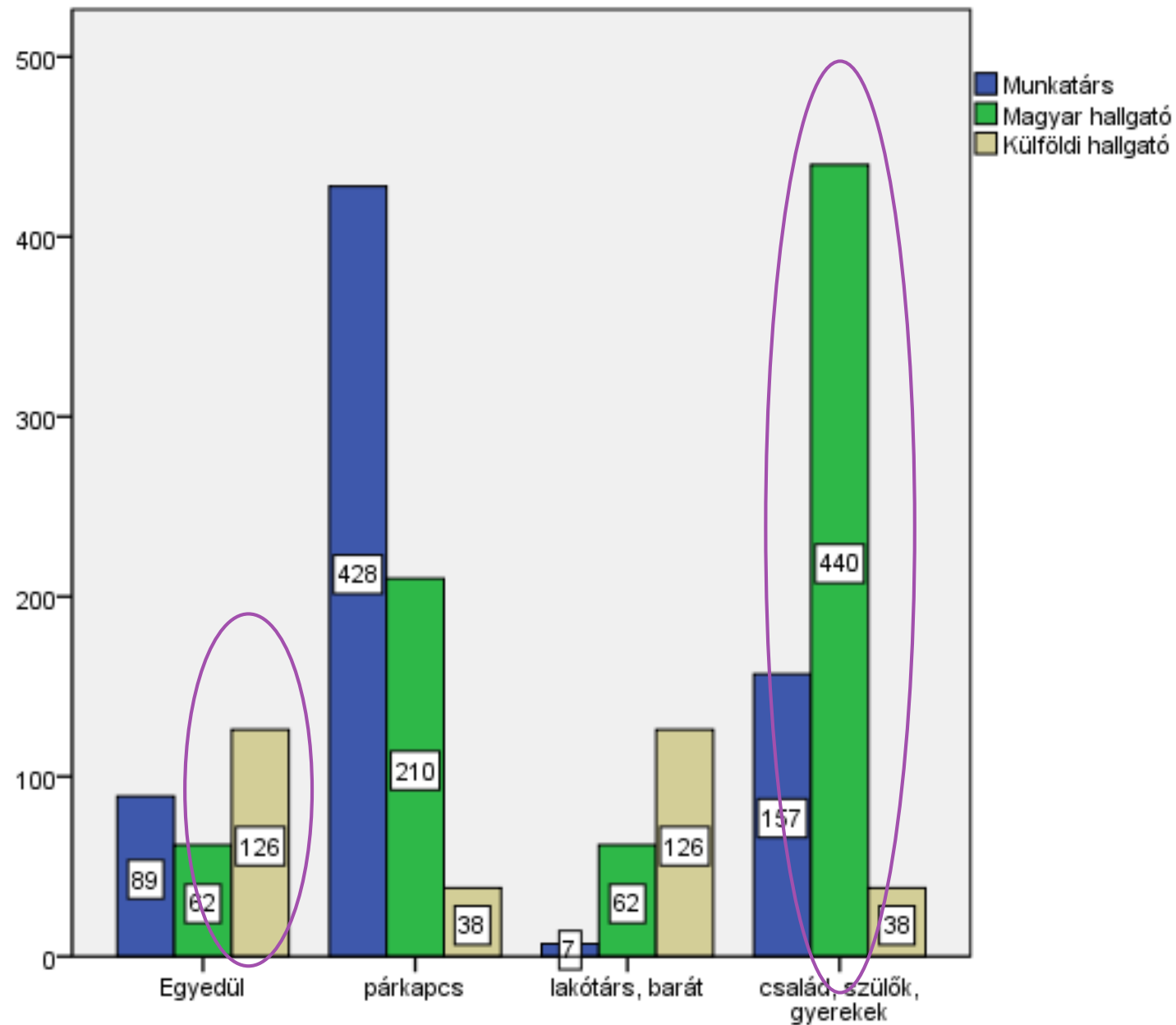
- Online felmérés mindhárom hullám során (Google Forms)
- Célcsoport: a PTE magyar, külföldi hallgatói és munkatársai
- Anonim, de lehetőség a visszajelzés kérésére → egyben intervenció



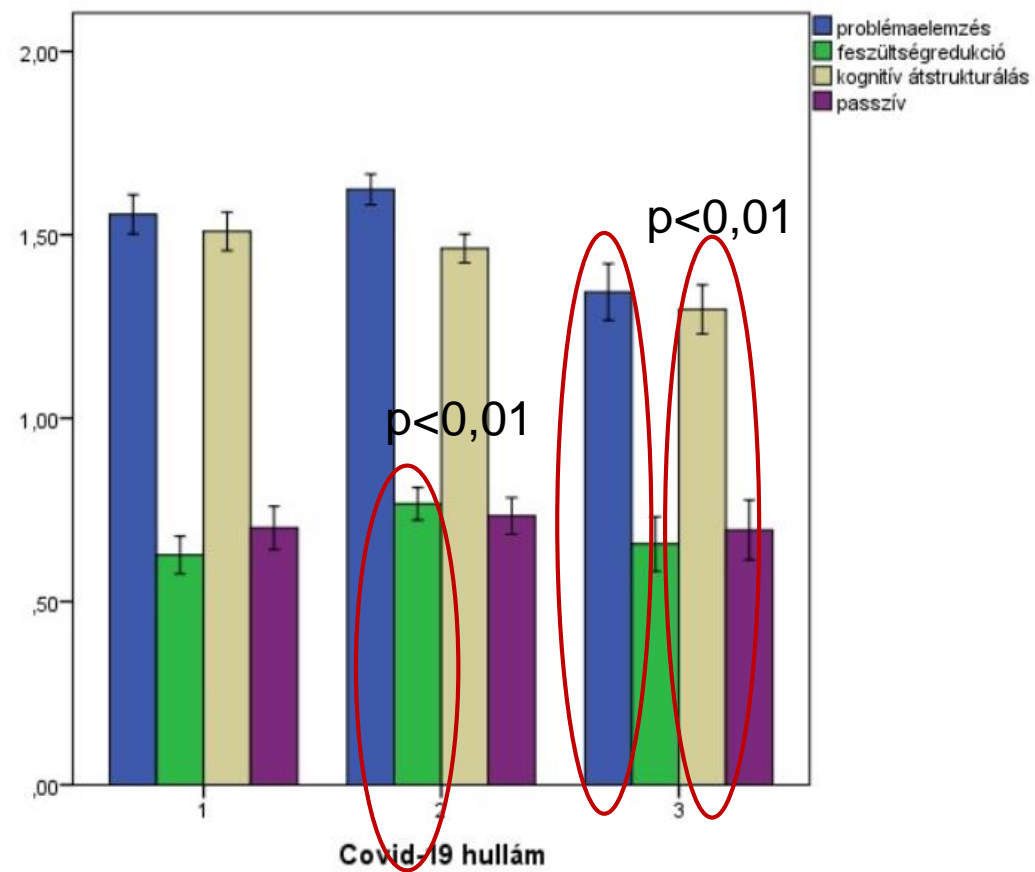
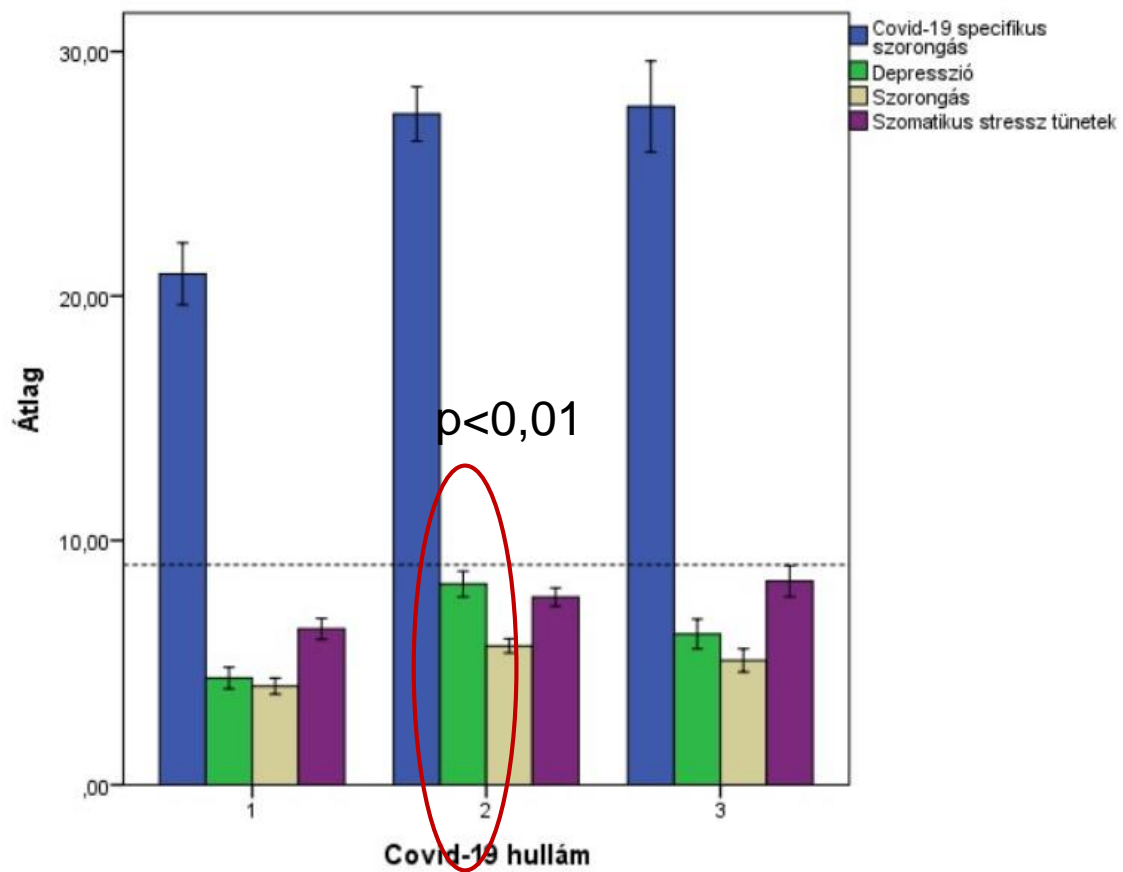
Kitöltések száma csoportok szerint

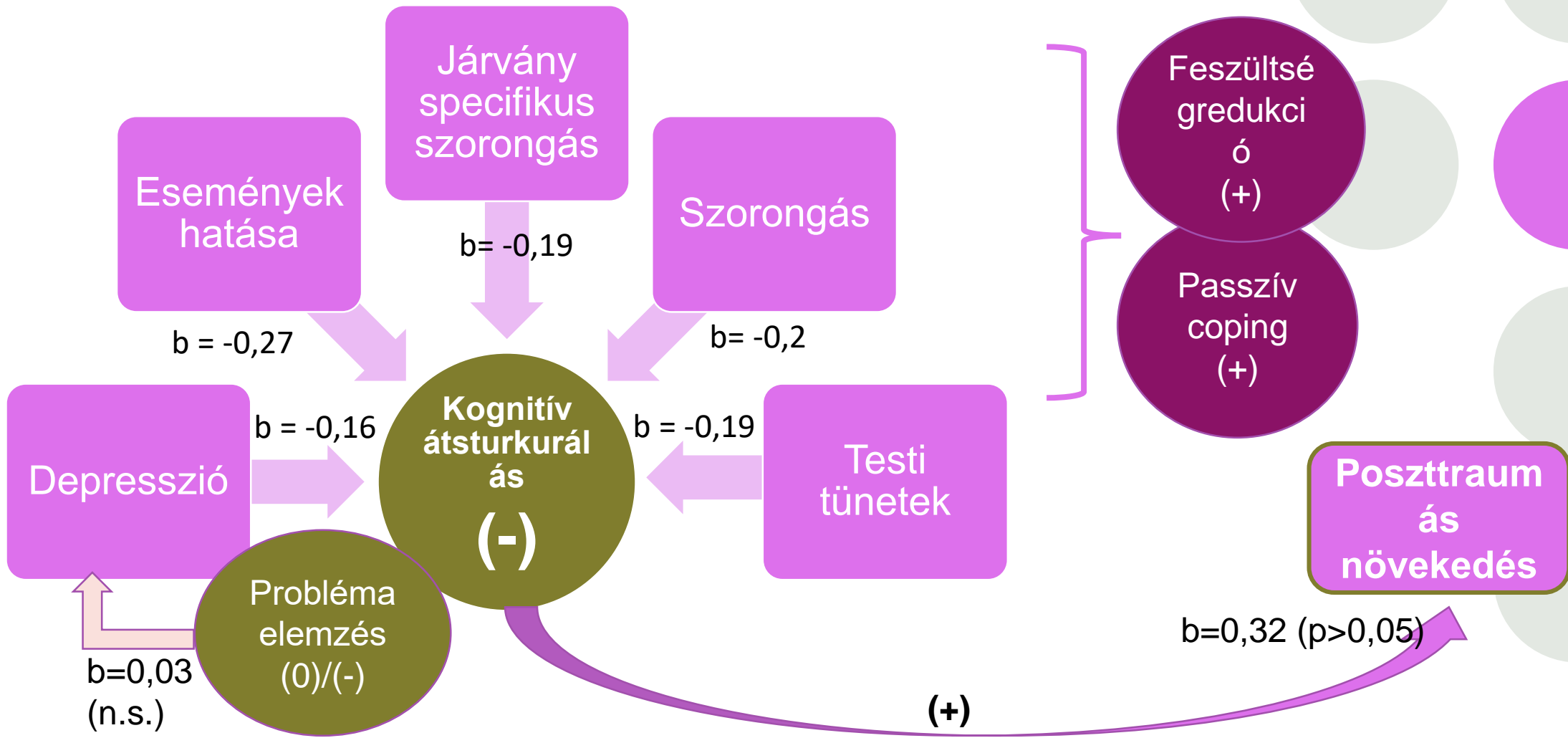
	<i>1. hullám</i>	<i>2. hullám</i>	<i>3. hullám</i>
Oktató, munkatárs	275	259	208
Magyar hallgató	205	487	109
Külföldi hallgató	150	119	65

A vizsgált csoportok szociális háló szerinti eloszlása



Eredmények 1.

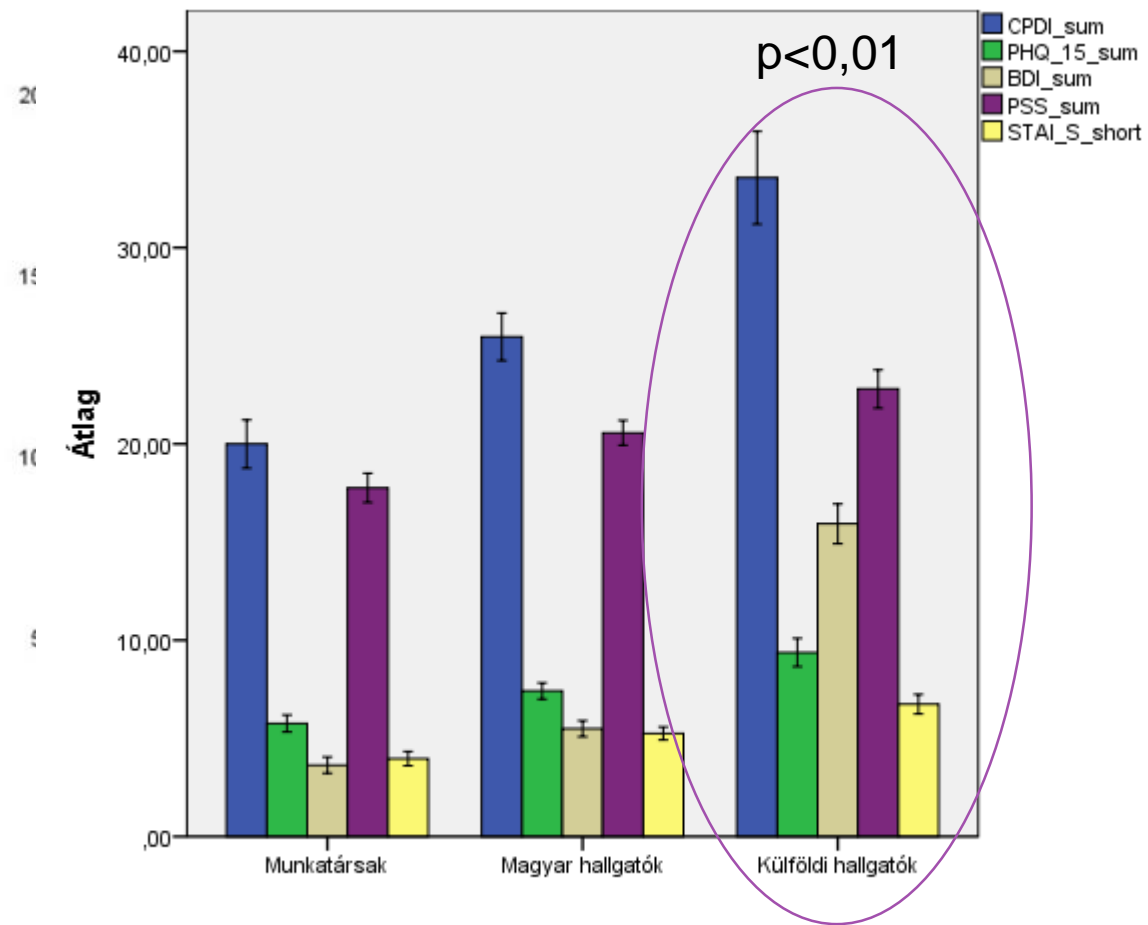
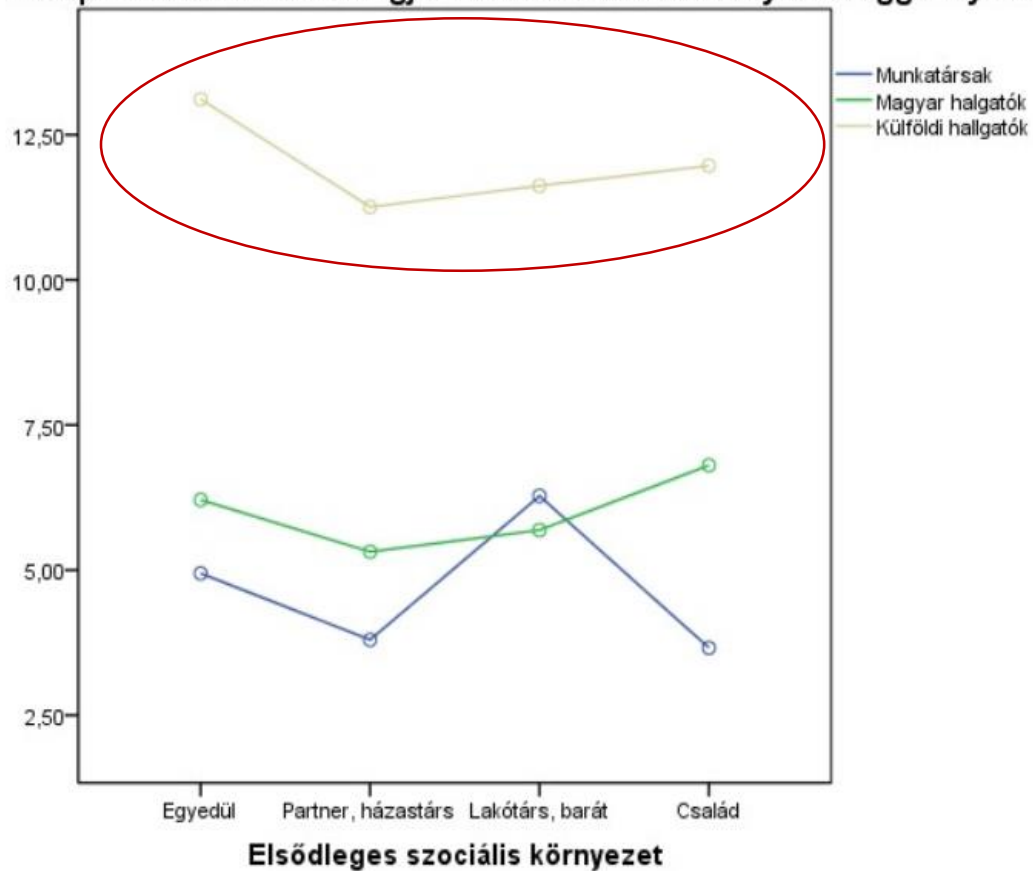




Eredmények 2.

Eredmények 3.

A depressziós tünetek megjelenése a szociális környezet függvényében



Konklúziók

(1) A járvány három hullámát tekintve a legmagasabb negatív affektusra vonatkozó értékeket a második hullámban kaptuk, továbbá bár az adaptív megküzdési módok használata átlagosan végig magasabb maradt, azonban az idő elteltével folyamatosan csökkent.

(2) A kognitív átstrukturálás, az egyetlen adaptív megküzdési mód, amely pszichológiai védőfaktorok bizonyult a negatív affektusra vonatkozó összes változóval szemben, továbbá az egyetlen prediktora a poszttraumás növekedésnek.

(3) A külföldi hallgatók nem csupán a depresszióra mutattak hullámtól és szociális hálótól függetlenül jelentősen magasabb értékeket, de összes további vizsgált pszichológiai változóra is.



Új módszerek kidolgozásának szükségessége...

- Fokozott pszichológiai szükség a kapcsolatra és a járványhelyzet okozta krízissel való megküzdésre
 - **Az online térben is létre kell hozni olyan közeget, ahol a hallgatók és kollégák segítséghez juthatnak, kapcsolódhatnak egymáshoz**
 - Mivel a járvány okozta stressz mindenkit érint, minél szélesebb körű segítségnyújtás szükséges
 - **Csoportos intervenciók nagyobb hangsúlyt kapnak**
 - Az egyetem, az oktatás is az online működésre rendezkedik be
 - **Az egyetemi események felhasználása a csoportos tanácsadásra és tréningekre, pszichoedukációra**
-

Online csoportos tanácsadási megoldásaink 1.

- Egyetemi rendezvényeken, eseményeken tréningek, 1-2 alkalmas tematikus csoportok
 - Orientációs napok: fiatal felnőttkor krízisei, Dohányzásról való leszokás, mindfulness
 - Egészségnapok: coaching, mindfulness
 - Tolerancia napok: saját sztereotípiák és mindfulness
 - Tanulástámogatás tréning

Eszközök, módszerek: videó, rajzolás, páros és kisebb csoportos feladatok



EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

Hogyan lehet élmény a tanulás?

A tanulási motiváció és önismeretnövelésével

Hatékony időgazdálkodással és énhatékonyság növelésével

Az elköteleződés és pályaszocializáció megerősítésével

A stressz és teljesítményszorongás oldásával, relaxációval

A koncentráció és fókusz fejlesztésével

OOKT >

A PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet szervezésében:

Tanulástámogatás egy napos online kurzus

2020. szeptember 18. és 19.

Jelentkezés:
epk.kurzusok@aok.pte.hu
ookt@aok.pte.hu



Online csoportos tanácsadási megoldásaink 2.

- **Online relaxációs csoport magyar és angol nyelven**
 - 2020 és 2021 tavaszán, a vizsgaidőszakban végig
 - ZOOM és Teams
 - Nyitott, majd zárt csoport
 - élménymegosztásra igény szerint van lehetőség
 - Az önkéntes hallgatók és eü. Dolgozók
 - Hatásvizsgálat



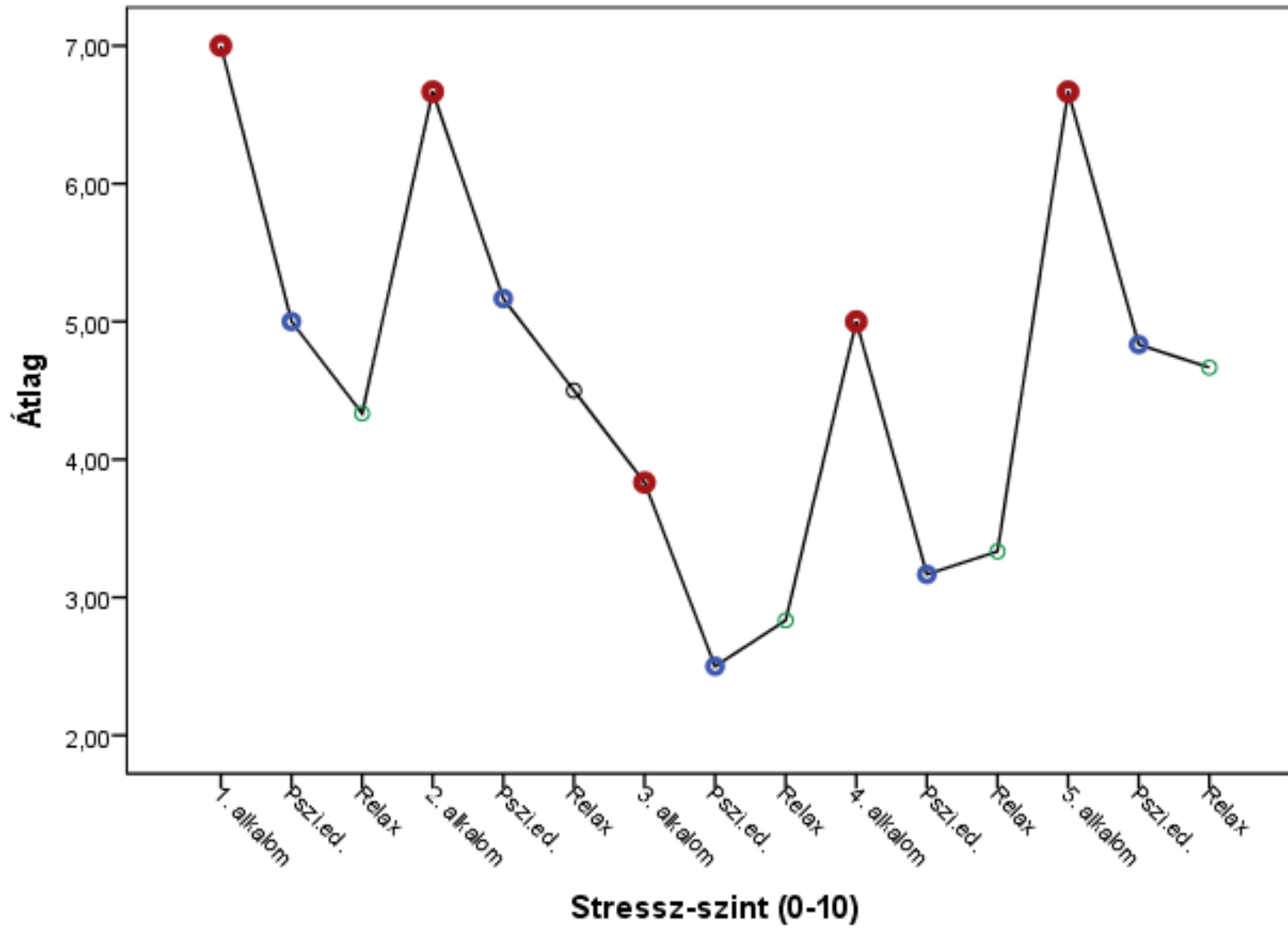
- N=12
- 5 alkalmas stresszkezelő intervenciós kurzus
- relaxációs, meditációs gyakorlatok és kognitív viselkedésterápián alapuló módszerek
- Stressz szint mérés a gyakorlatok előtt, a két gyakorlat között, továbbá a gyakorlatok legvégén

Alkalom	1. gyakorlat	2. gyakorlat
1.	ABC modell – 5 oszlopos napló közösen	4 elem gyakorlat, légzés, test
2.	Kognitív átstrukturálás (pszichoedukáció és csoportos feladat, hála és erőforráskeresés)	4 elem plusz erőforrás installáció
3.	Biztonságos hely, konténer – (doboz) gyakorlat	Out of the box gyakorlat
4.	Hegymeditáció, belső időjárás	Szükségletek azonosítása
5.	Kisördög gyakorlat, negatív gondolatok azonosítása	Szeretet-kedvesség meditáció

Világoskék: Relaxáció

Zöld: CBT alapú intervenció

A pszichoedukációs és meditációs gyakorlatok szubjektív stresszre gyakorolt hatása



Akadályok és előnyök

- **nyugodt, zárt környezetet és a rapport, kommunikáció kérdése**
 - **figyelmi kapacitás vagy rugalmasság**
 - **Technikai kérdések és a biztonságérzet**
 - **Lemorzsolódás és felértékelődés**
-



Poszttraumás növekedésünk a járványon túl...

#poteathome

**Student
Counselling
Shelter program**

Location:
**7624 Pécs, Szigeti str. 12.
UP Medical School, Institute of
Behavioural Sciences**

elle

The Group is available on
every
Tuesday
from 18:00

Registration:
counselling@pte.hu

EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jólétéért

Hogyan lehet élmény a tanulás?

A tanulási motiváció és
önismeret növelésével

Hatékony időgazdálkodással és
énhatékonyság növelésével

Az elköteleződés és
pályaszocializáció megerősítésével

A stressz és teljesítményszorongás
oldásával, relaxációval

A koncentráció és fókusz
fejlesztésével

OOKT

A PTE AOK Magatartástudományi
Intézet szervezésében:

**Tanulástámogatás
egy napos online kurzus**

2020. szeptember 18. és 19.

Jelentkezés:
epk.kurzusok@aok.pte.hu
ookt@aok.pte.hu

**PAF
HELP**

0680 - 080 - 292
KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Ingyenes segítővonal
egészségügyieknek

Néha azt a legnehezebb
Kimondani, hogy
nem tudom.

remarker.eu



**POTE
PILLARS**

Köszönöm a figyelmet!

Elérhetőség:

boroka.gacs@aok.pte.hu

