



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

Pszichoedukációs tréning oktatók számára a PTE-n: a hallgatók és oktatók jóllétének kölcsönhatása

Dr. Gács Boróka

PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék
Pszichológiai Konzultáció, Student Counselling

Tempus Közalapítvány: Az oktatói kompetenciafejlesztés
eszközei a külföldi hallgatók tanítása-tanulása területén
2024. november 27.



Mi hívta életre a jó gyakorlatot (gyakorlatokat)?



**POTE
PILLARS**



PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Milyen problémá(k)ra keresték a választ?

- „Lemorzsolódás csökkentés”
- **Hallgatói és oktatói mentális egészség felmérések eredményei**

Az orvostanhallgatók szá



MAGYARORSZÁGON TANULÓ NEMZETKÖZI HALLGATÓK ADAPTÁCIÓJÁNAK, HALLGATÓI SIKERESSÉGÉNEK ÉS JÓLLÉTÉNEK FELMÉRÉSE

A kutatás és a beszámoló a Tempus
Közalapítvány megbízásából készült 2024-ben

di hallgatók körében, továbbá 38,9%-uk részesült már profes
átlagpontszám 8 pont, amely jelentősen meghaladja az 5 po
Következtetés: Az eredmények azt mutatják, hogy a Pécsi Tu
kódó Pszichológiai Konzultációs Szolgálat jelentős szerepet
mogatásában, hozzájárulva ezzel az akadémiai kihívásokkal t
nális stressz, illetve a kiegészítő kockázatának csökkentéséhez.
Orv Hetil. 2023; 164(45): 1778–1786.

Kulcsszavak: mentális egészség, orvostanhallgatók, GHQ-12, tanácsadás

Szerkesztette: Dr. Karner Orsolya,
Füleki Beáta
Kiadó: Felsőoktatási Tanácsadás
Egyesület
ISBN 978-615-80732-7-1

questionnaire using Adult Self-Report Scale (ASRS), Depression, Anxiety
and Stress Scale-21 (DASS-21), Maslach Burnout Inventory-Student
Version (MBISS), Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S)
and CAGE Questionnaire, which included smoking, alcohol, stimulant and
sedative use.

A Pécsi Tudományegyetem Tanácsadó Szolgálatai: Pszichológiai Konzultációs Szolgálat dent Counselling

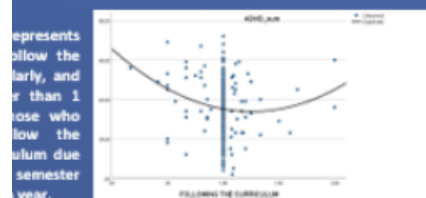
GÁCS BORÓKA – HARTUNG ISTVÁN

A PTE orvostanhallgatóinak mentá- lis relaxáció ja. – A Magyar

line tanácsadásról és a külföldi

EPP0491

1. Mean scores on the ASRS
naire scales among medical students
d distribution of ADHD by curricula
(bottom).



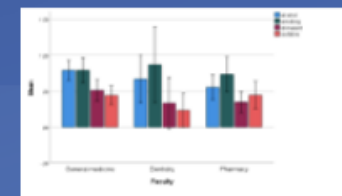
3. Final mediator models

Using further mediator analysis, we found that DAS was a significant mediator of the association between ADHD and substance use (excluding sedative use).

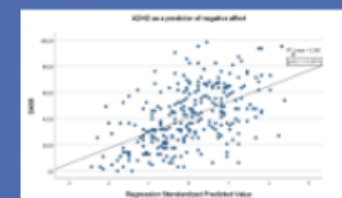


Results 2. Prevalence of substance
abuse among medical students
compared to pharmacy and dentistry
students (top) and ADHD as a predictor
for SA and NA (bottom).

Even a score of one in the
questionnaire indicates
problematic substance
use. There is no significant
difference between the
faculties.



Linear regression results
showed ADHD to be a
significant predictor of
both substance use and
negative affect
(depression, anxiety and
stress).



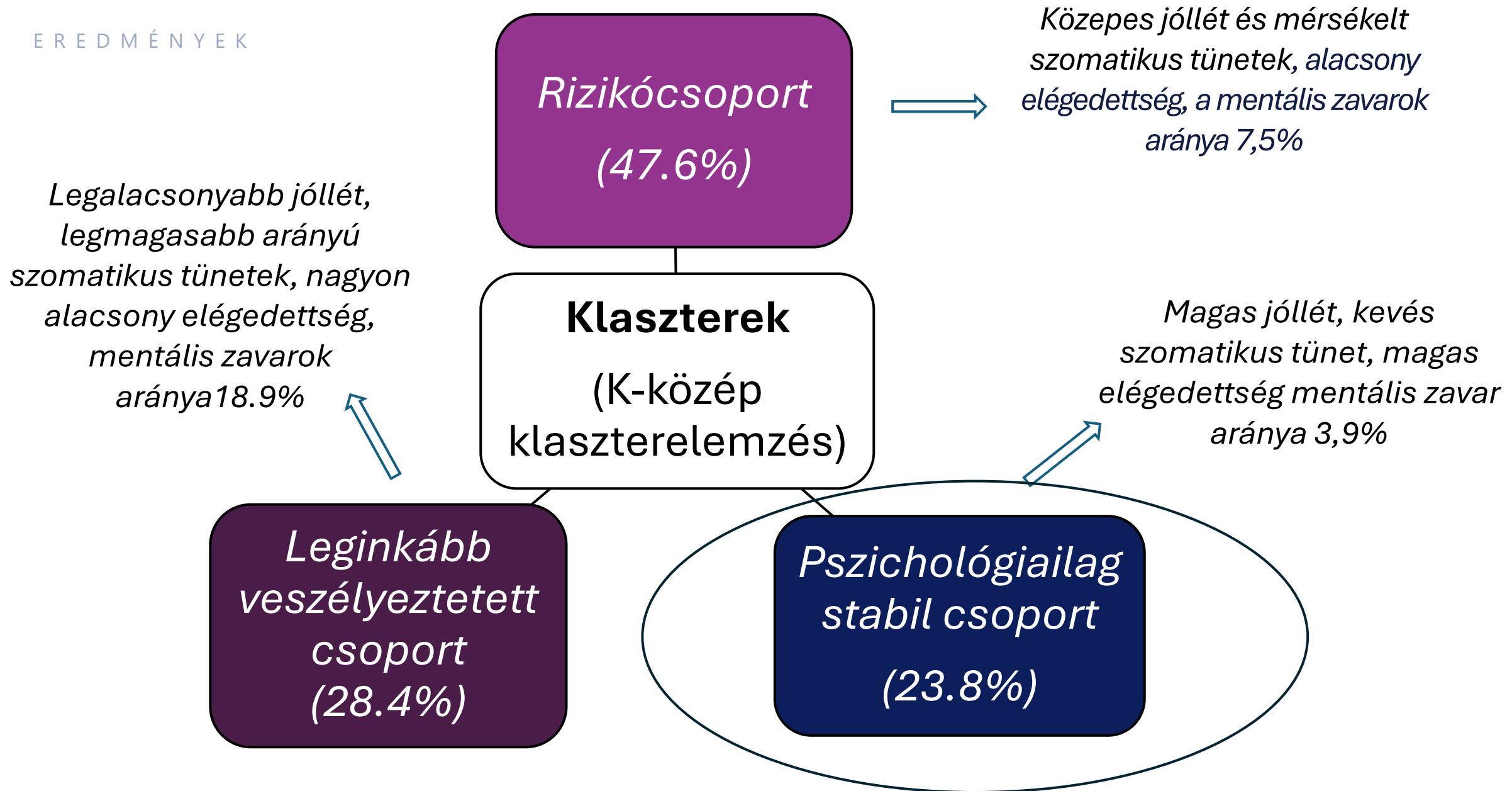
For student burnout, we
found a strong correlation
between ASRS and
emotional exhaustion
(rho=.394) and cynicism
(rho=.309).



References
McGarragle, O. A. (2013). Protective factors for emerging adults with
subclinical ADHD. Wayne State University.

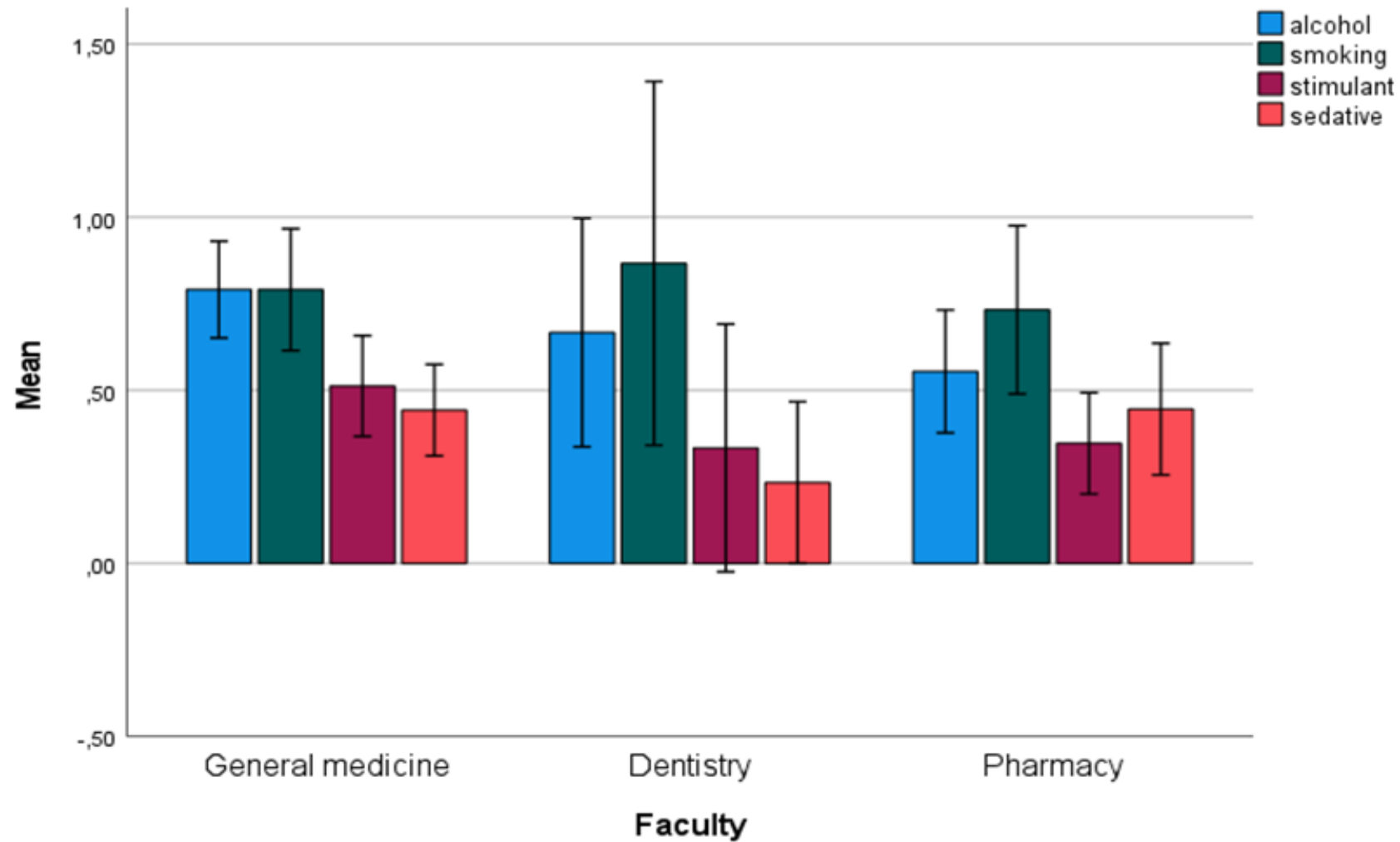


EREDMÉNYEK

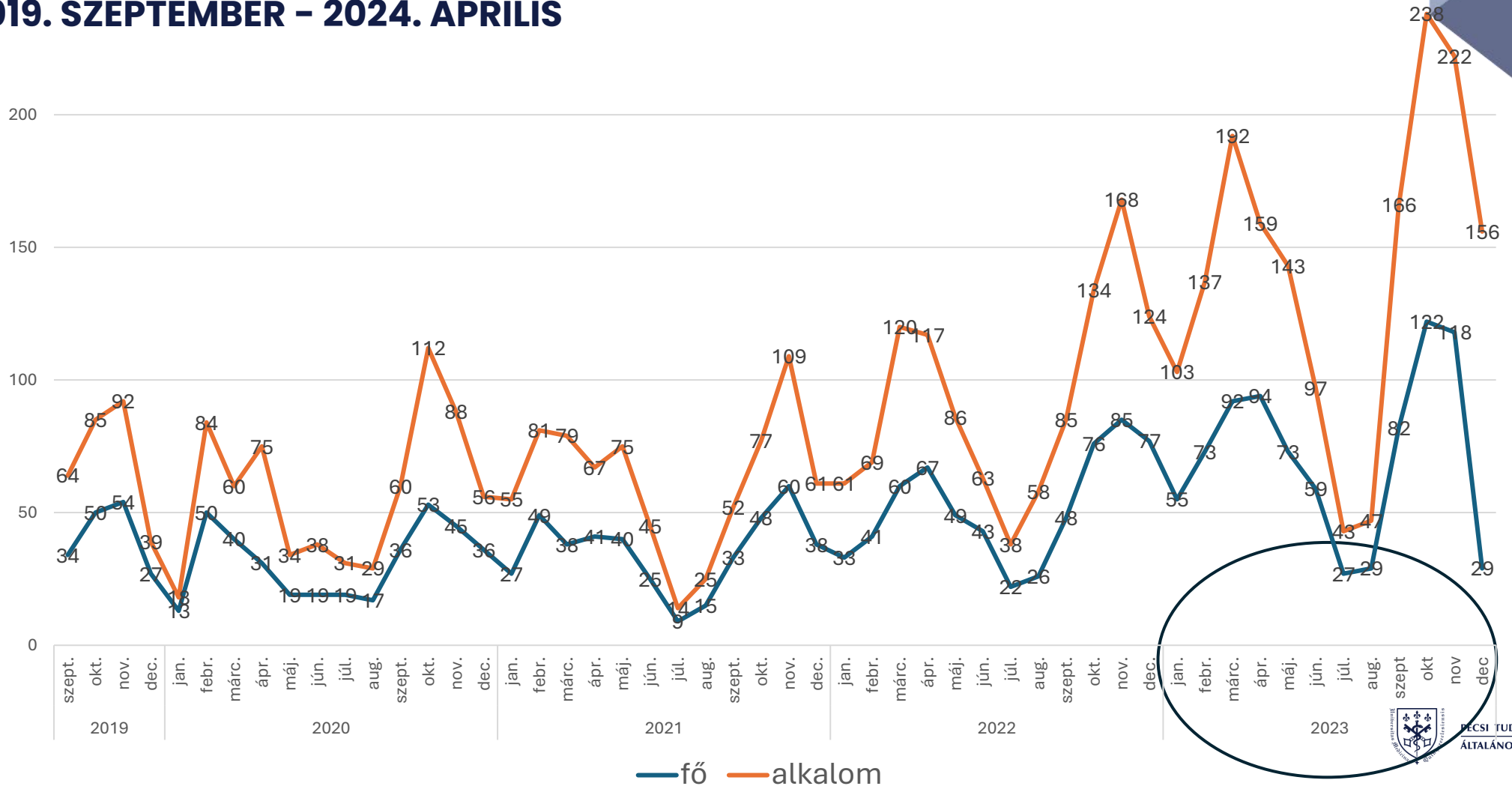


N=100		Referencia érték (Reinhardt és mtsai. 2020)	t	p
	Átlag pontszám			
Depresszió	9,82	5,70	7,59	< 0,001
Szorongás	8,04	4,68	6,66	< 0,001
Stressz	10,72	8,01	5,37	< 0,001

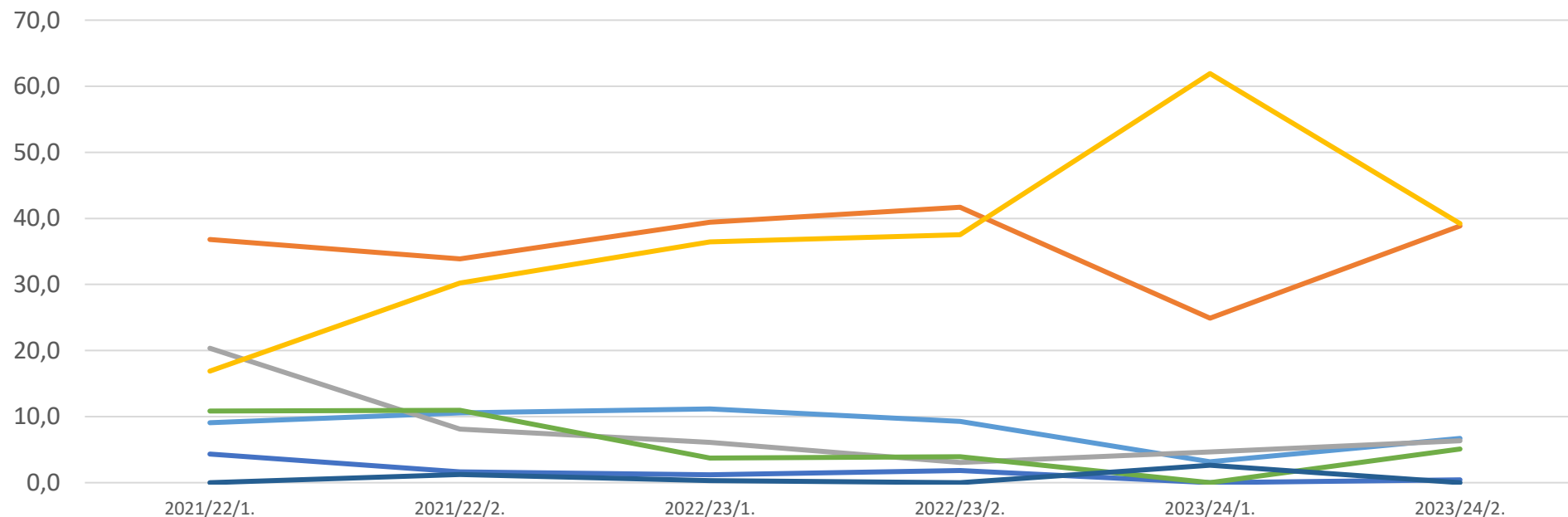
Szerhasználat



TANÁCSADÁSBAN RÉSZESÜLT ÁOK HALLGATÓK, MUNKATÁRSOK ÉS ALKALMAK SZÁMA A PTE ÁOK PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ ÉS A PTE STUDENT COUNSELLING ÁLTAL 2019. SZEPTEMBER – 2024. ÁPRILIS



Problémakörök hangsúlyának változása időben (%)



- döntéshozatal a karrierről, a munkáról, az iskola-munka átmenetei
- **kapcsolati nehézségek, benne házassági, családi, munkahelyi nehézségekkel**
- tanulási és készségdeficitek
- **stresszkezelés és megküzdés a negatív életeseményekkel**
- testi fogyatékoság, betegség vagy sérülésekhez való alkalmazkodás
- személyes/társas alkalmazkodási nehézség

Milyen problémá(k)ra keresték a választ?

- „Lemorzsolódás csökkentés”
- Hallgatói és oktatói mentális egészség felmérések eredményei
- **Vizsgáztatás, oktatás pedagógiai és pszichológiai kihívásai, eszköztelenség érzése → *oktatók, mint first-line responderek; az oktatói, dolgozói kiégés is egyre magasabb***

Mi lehet a megoldás?



1. Oktatói készségfejlesztés →

- önkéntes alapú vagy kinevezéshez között;
- pszichoedukációs érzékenyítő tréningek
- célcsoport és speciális igények szerint rugalmasan alakítható tematikával
 - **Mentorprogram**
 - **Általános készségfejlesztés**
 - **Számonkérés során alkalmazott kommunikáció, pedagógiai készségek**

Példák a jó gyakorlatokra

1. Oktatói készségfejlesztő workshop „pszi” témái (OOKT; Pszikon; havonta egy; 2 óra; önkéntes részvétel)



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért

**Bizonyítékon alapuló, az oktatásban alkalmazható
stratégiák a stressz és a szorongás kezelésére**

Dr. Gács Boróka

PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék
Pszichológiai Konzultáció

Oktatói Készségfejlesztő Workshop
2023. június 12.



**Kulturális
sokféleség a
PTE ÁOK
oktatásában
az interkulturális
kompetenciák
fejlesztésének
lehetőségei**



Egy workshop tanulságai OOKT



ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Példák a jó gyakorlatokra

2. **Pedagógiai kurzus Soft-szókillek** (stresszkezelés, empátia, interkulturális érzékenység, konfliktuskezelés) modul (OOKT; kinevezéshez kötött; a teljes képzés 3 napos)

3. **PsziKon által szervezett pszichoedukációs tréningek, intézeti felkérések** speciális igényekre szabva

- *szóbeli vizsgáztatás során alkalmazható pszi. eszközök,*
- *segítő beszélgetés,*
- *szorongás kezelése, csökkentése,*
- *kríziskezelés, vis major helyzetek,*
- *Kommunikáció*
- *általános pszichológiai érzékenyítés*
- *Pszichológus kollégák belső képzése: pl. Bálint-csoport, szimbóllumunka, interkulturális képződés külföldi szakértő kolléga segítségével*



Néhány konkrét példa: Interkulturális érzékenység



PSYCHOLOGY COUNSELLING
Service for the Welfare of Students

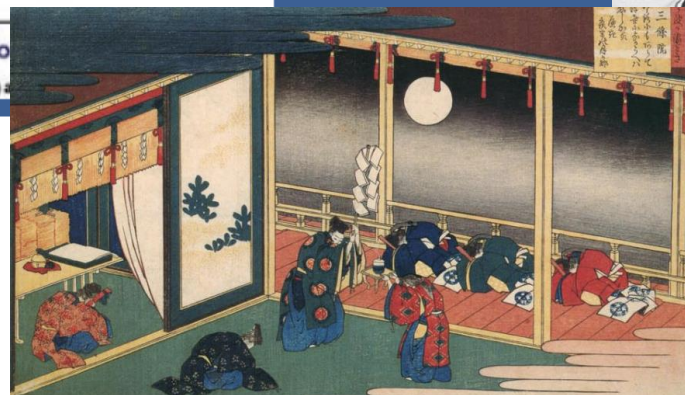
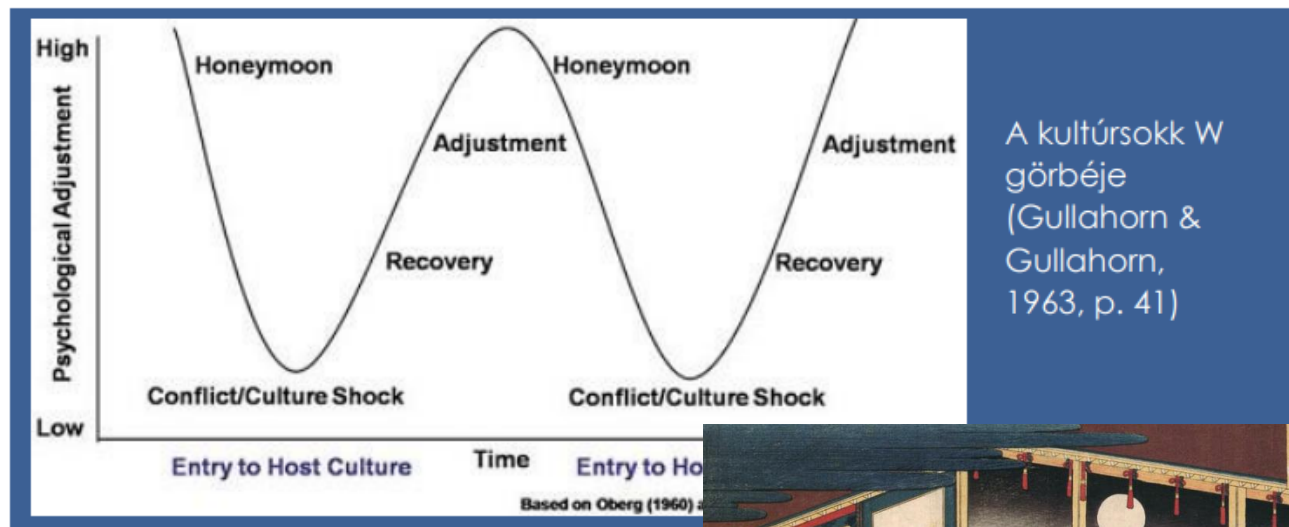


PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR



Lost in Translation: Navigating Cultural Differences in Therapy

Subas Ali, amjad.subas@edu.pte.hu



Néhány konkrét példa: Gyakorlat: Oktatásban használható stresszcsökkentő technikák

„First-line responder”
(Felismerés és
továbbirányítás)

Kapcsolódás a
hallgatókkal,
megfelelő légkör
kialakítása (Rapport)

Hatékony tanulmányi
készségek közvetítése,
példamutatás

A számonkérés okozta
szorongás kezelése

Inkább ne tedd! 😊

Hsu, J.L. and Goldsmith, G.R., 2021. **Instructor strategies** to alleviate stress and anxiety among college and university STEM students.

CBE—Life Sciences Education, 20(1), p.es1.



SzedjeteK össze, minél több stratégiát, megoldást az adott asztal témájára!

- **„First-line responder”**
 - Milyen jelei vannak, honnan ismerhető fel a hallgatók szorongása, mentális nehézségei?
- **Kapcsolat a hallgatókkal, megfelelő légkör kialakítása**
 - Hogyan lehet kapcsolódni a hallgatókhoz?
 - Mivel lehet elősegíteni egy inkluzív légkör kialakítását oktatóként?
- **Számonkérés okozta szorongás kezelése**
 - Számonkérés előtt – közben – utáni lehetőségek
- **Tanulmányi készségek közvetítése**
 - Milyen tanulmányi készségeket tud közvetíteni egy oktató és hogyan?
 - Mivel lehet példát mutatni?
- **„Inkább ne tedd”**
 - Milyen kommunikációs eszközöket, viselkedést érdemes elkerülni az oktatás és/vagy vizsgáztatás során?
 - Kerülendő szófordulatok, mondatok, példák

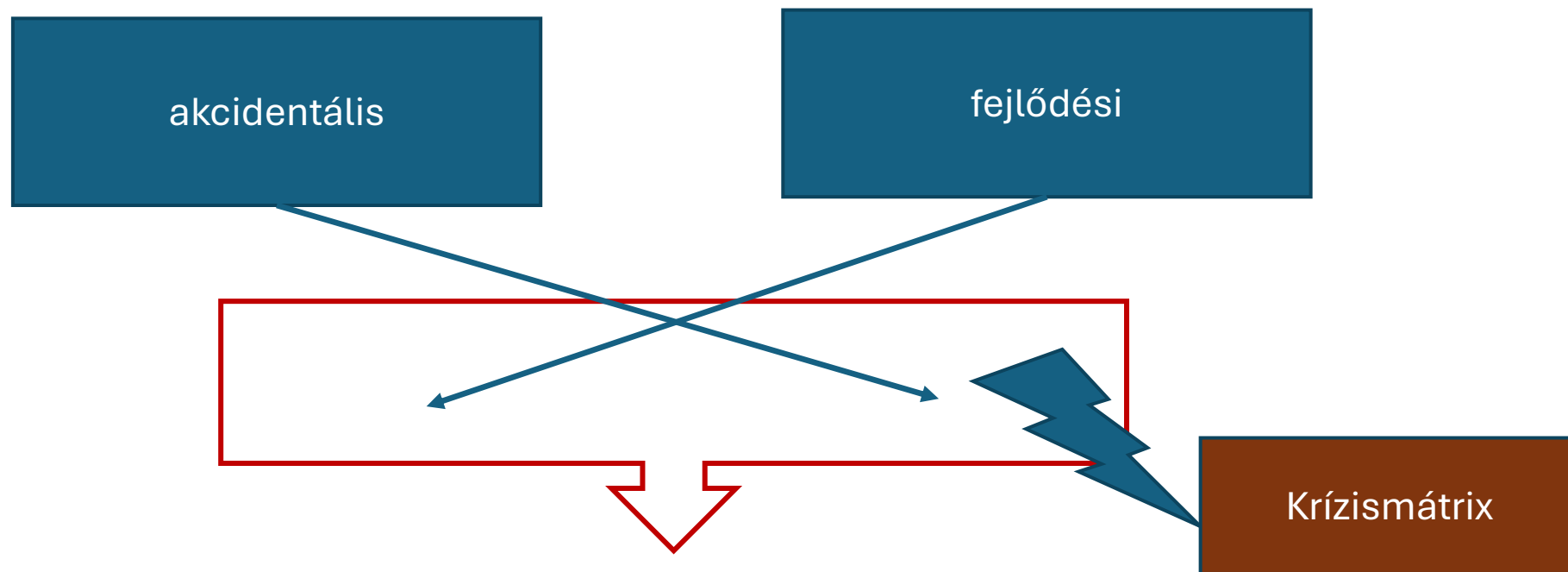
Néhány konkrét példa: Korfüggő krízisek

E. Erikson: a fejlődési krízis



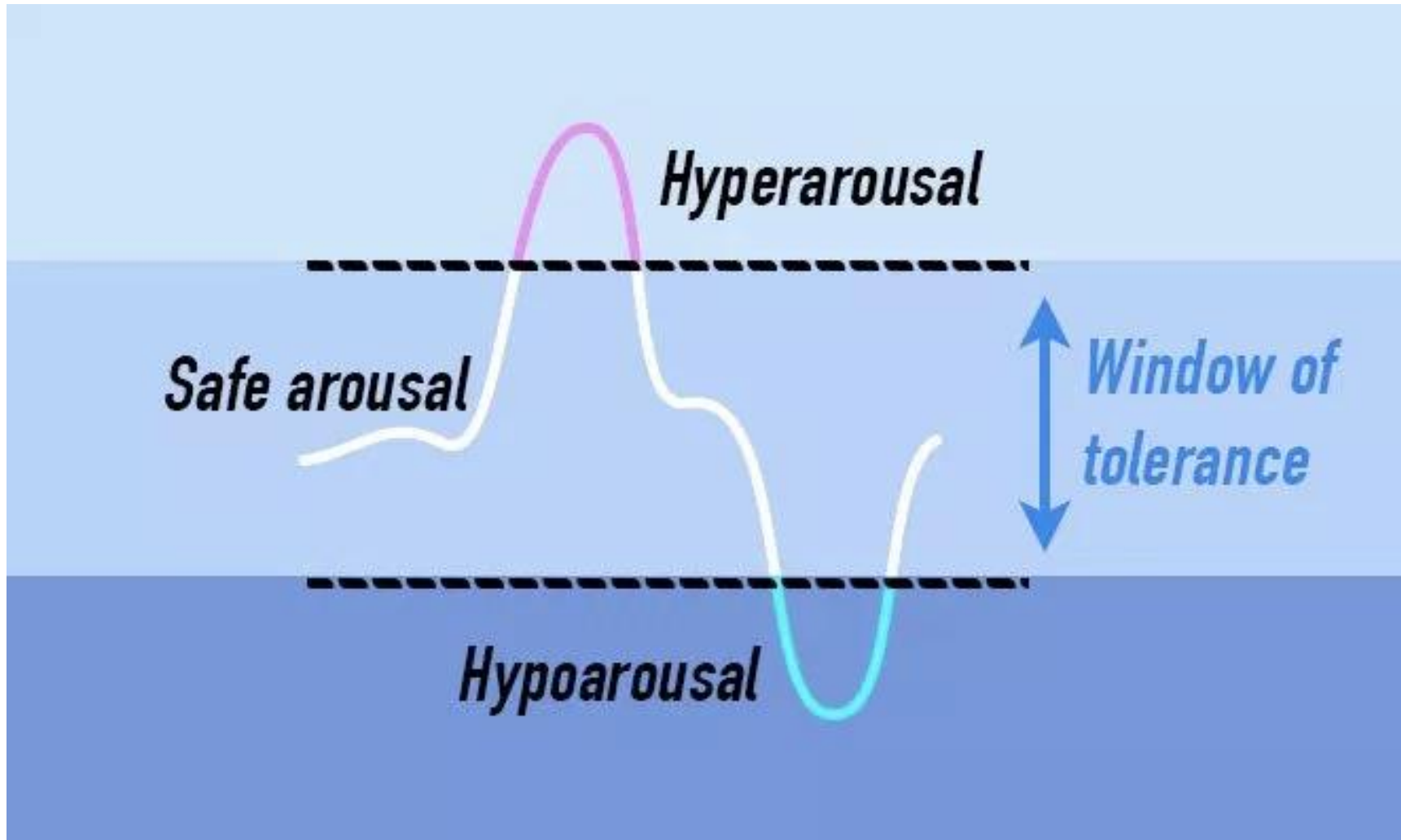
Néhány konkrét példa: Krízismátrix

Mitől válik a helyzet kritikussá?



➤ **Krízismátrix: fejlődési és akcidentális krízis egy időben jelentkezik**

Néhány konkrét példa: Mi jellemző arra, aki krízisben van?



Fokozott érzékelés, érzelmi reaktivitás, hiperéberség, szervezetlen kognitív feldolgozás – szimpatikus i.r.

Ventrális vagális rendszer – társas bevonódás

Érzékelés hiánya, érzelmi tompultság, csökkent kognitív feldolgozás, csökkent fizikai mozgás, motivátlanság – lefagyás- dorso vagális rendszer

Mi lehet a megoldás?

2. Krízisprotokoll →

Mi a teendő krízis esetén? Útmutató az egyetem oktatói és dolgozói számára

A Pszichológiai Konzultáció szakembereiként összegyűjtöttünk pár fontos szempontot, hogy segítsük a kollégákat az oktatások ügyintézés, konzultációk, egyetemi lét folyamán tapasztalt krízisállapotra utaló jelek felismerésében. Célunk támogatást nyújtani, hogy mikor milyen segítségforma adekvát, melyek a szükséges lépések a megfelelő ellátás felé irányításban. Az alábbiakban a tanteremben, egyetem falain belül tapasztalható viselkedéses, testi és teljesítményhez kapcsolódó jeleket a teljesség igénye nélkül, példákkal sorakoztattuk fel. Amennyiben feltűnik valamely hallgatónál a felsorolt vagy azokhoz hasonló változás, minden esetben három kérdést fontos mérlegelni egyenként:

1. Fennáll-e közvetlen veszélyhelyzet?
2. A helyzet kezelésében, kontrollálásában együttműködésbe vonható-e a hallgató?
3. Az egyetemi szabályzatokban foglaltakat sérti-e a hallgató viselkedése?

A kérdések mérlegelését követően az alábbiak szerinti cselekvési utakat javasoljuk:

Az egyetemi élet, oktatás terében tapasztalható jelek:

Viselkedés

Agitáltság, ellenséges attitűd. A hallgató kiabál, hallgatótársaira vagy az oktatóra nézve fenyegető megjegyzéseket, gesztusokat tesz.

Hallgató nem megszólítható, bezárkózott, esetleg magában beszél.

Alkohol vagy kábítószer fogyasztásra utaló jelek: kábaság, mozgásos nyugtalanság, acetonos lehelet.

1. Fennáll-e közvetlen veszélyhelyzet?

Nem	Igen
-----	------

Rendészet vagy egészségügyi intézmény bevonása:

Ha úgy ítéli meg, hogy a hallgató magatartásával önmagára vagy a közvetlen környezetében lévőkre testi épségére nézve közvetlen veszélyt jelent, hívjon mentőt vagy értesítse a rendőrséget és a biztonsági szolgálatot.

Segélyhívó: 112
Rendőrség: 107
Mentők: 104

2. Együttműködik-e a hallgató a segítséggel?

Hallgatói Támogatás felé irányítás:

Ha úgy érzi, hogy a hallgató együttműködik a segítséggel, jelezze neki négyesemközt, hogy van kihez fordulni. A Pszichológiai Konzultáció

Összefoglalás: kulcsüzenetek

A hallgatók és oktatók mentális jólléte nem különül el szigorúan. Egymásra jelentős hatással vannak. Egy kiégett, fáradt, rosszul levő hallgató nem tud motivált lenni, elköteleződni, teljesíteni, ami kevesebb sikerélményt ad az oktatónak és fordítva, amelynek akár hosszú távú hatásai is lehetnek a rejtett kurrikulumban (is).

Összefoglalás: Kulcsüzenetek

A jó gyakorlatok külön-külön és egyben is nagyon jól működnek és adaptálhatóak, azonban sokkal nagyobb ereje van és több embert mozgatnak meg, ha az egy szervezeti kultúrába ágyazottan jelenik meg!



Köszönöm a figyelmet!

boroka.gacs@aok.pte.hu



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR