

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

A PSZICHOLÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

ÉVES TERVE

2021-2022 tanév

**Beregszász
2021**

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola szervezeti rendszerében a **Pszichológiai Szakszolgálat** prevenciós és intervenciós tevékenysége révén támogatja a hallgatókat, az oktatókat és a Főiskola egyéb munkatársait lelki egészségük megtartásában, annak fejlesztésében. A Szakszolgálat tanácsadási, koordinációs, terápiás és egészségorientált ismeretterjesztői feladatokat lát el.

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységét az Ukrán Alkotmány alapján érvényben lévő, felsőoktatási intézményeket érintő jogszabályok, azon belül az Oktatási Törvény, Felsőoktatási Törvény, az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata, a Gyermek jogairól szóló egyezmény; Ukrajna elnökének és Minisztériumi Kabinetjének az emberi jólét és egészségmegőrzéssel kapcsolatos rendelkezései, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szabályzata a Pszichológiai Szakszolgálatáról, a KMF rektorának Az oktatási folyamat megszervezéséről a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán és Az erőszak és zaklatás megelőzéséről és leküzdéséről a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán szóló rendeletei, a pszichológusok Etikai kódexe, valamint A pszichológiai Szakszolgálat prioritásai a 2021/2022 tanévre vonatkozólag című dokumentumok határozzák meg.

A KMF Pszichológiai Szakszolgálat pszichológusai:

Bak Ferenc – gyakorló pszichológus,

Gavriljuk Ilona – gyakorló pszichológus, a KMF Pedagógia és Pszichológia Tanszékének tanára.

A Pszichológiai Szakszolgálat fő feladatai:

- Az oktatási folyamatban résztvevő egyének és csoportok pszichológiai kultúrájának elmélyítése, a hallgatók és tanárok kapcsolati rendszereinek támogatása a humanisztikus elvek jegyében, a személyes pszichológiai elakadások intervenciós megoldásának elősegítése;
- Az egyén szakmai személyiségfejlődése érdekében segíteni a hallgatók oktatási környezetbe való beilleszkedését az adott multikulturális közegben, s ezáltal csökkenteni az adaptációs időszakot;
- Az egyéni bánásmód biztosítása és egyénre szabott módszerek alkalmazása az adott lelki eredetű kérdés megoldásában;
- Lelki egészségük megőrzése érdekében minőséges pszichológiai szolgáltatásban részesíteni mindazokat az oktatási folyamatban résztvevő egyéneket és csoportokat, akik erre igényt tartanak;
- A hallgatók öntudatának, önértékelésének, viselkedéskultúrájának és érzelmi intelligenciájának fejlesztése, a lelki béke és a belső harmónia kialakulásának elősegítése;
- Az agresszív, erőszakos, zaklató viselkedés megelőzése, a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteinek bővítése a védekezés tekintetében. A hallgatók önuralmának és önkontrolljának a fejlesztése;
- A hallgatók motiváltsági szintjének növelése a tanulás, az önfejlesztés, a szakmai kompetenciák fejlődése, valamint önmegvalósítás területein.

A Pszichológiai Szakszolgálat funkciói:

- **Diagnosztika** – az adott időszzerű jelenség vagy probléma oki hátterének feltárásában van jelentősége a megfelelően megválasztott pszichológiai módszer segítségével, egyéni vagy csoportos

formában. A vizsgálatok célja az egyén és a csoport pszichológiai fejlődésének nyomon követése, a pszicho-szociális kapcsolati rendszerek, a folyamatok és az okok feltárása;

- **Korrekción** (terápia) – a kognitív-, az érzelmi-, a mentális fejlődésben jelentkező, az átlagtól eltérő jelenségek terápiás átszervezése pszichológiai és pedagógiai módszerek, eljárások, technikák segítségével az életkori jellemzők figyelembevételével. Az agresszív viselkedésre, bűnmegelőzésre és deviáns viselkedésre való hajlam, valamint a már kialakult, társadalmilag nem kívánatos szokások megszüntetése, kezelése pszichoterápiás módszerek alkalmazásával;
- **Rehabilitáció** – a válsághelyzetben lévő hallgatók pszichológiai, pedagógiai és szociális támogatása a lelki egyensúly, a tanulás és a szakmai felkészülésben való eredményesség elérése érdekében, valamint a beilleszkedési, alkalmazkodási folyamatok segítése, az életminőség javulásának elősegítése, a másokkal való együttműködés készségének kialakítása;
- **Megelőzés** – felvilágosítás, ismeretterjesztés, figyelemfelkeltés: a személyiségfejlődés irányultságainak, tényezőinek és következményeinek hatásmechanizmusaival kapcsolatosan a mentális egészségtudatosság és a kiegyensúlyozott társas kapcsolatok kialakítása, valamint a társadalmilag elfogadhatatlan viselkedési formák megelőzése érdekében (különös tekintettel az alkoholizmusra, a tudatmódosító szerek használatára, a deviáns és agresszív viselkedésre stb.);
- **Pszichológiai ismeretek terjesztése** – különféle csatornák és fórumok segítségével bővíteni az oktatási folyamat résztvevőinek elméleti ismereteit és emelni személyes pszichológiai kultúrájuk színvonalát.

A Pszichológiai Szakszolgálat legfontosabb tevékenységi formái:

1. **Pszichológiai tanácsadás** – az oktatási folyamat valamennyi résztvevője számára biztosítani a lehetőséget arra, hogy a humanisztikus pszichológia elveinek megfelelő pszichológiai tanácsadásban részesülhessenek;
2. **Pszichodiagnosztika** – megfigyelések, interjúk, megbízható, pszichológiai tesztmódszerek alkalmazása a diákok, tanárok, munkatársak és csoportok esetén jelentkező pszichológia jelenségek feltárására és azok integritás elven való korrekciója;
3. **Megelőzés** – egyéni és csoportos tanácsadások, kerekasztal-beszélgetések, szemináriumok, előadások stb., érintett célcsoportok számára;
4. **Rehabilitáció** – pszichológiai, pedagógiai és szociális támogatás olyan hallgatók számára, akik beilleszkedési, viselkedési, társas kapcsolati, élethelyzeti, érzelmi-akaratni nehézségekkel küzdenek/küzdöttek meg;
5. **Felvilágosítás** – olyan időszzerű pszichológiai tartalmú ismeretek közvetítése, amelyek figyelemfelkeltő, problémamegoldó, egészségmegőrző, kapcsolati kultúrafejlesztő hatással vannak a hallgatókra, a tanárookra, a kollégium nevelőkre és a szülőkre;

6. Szociális patronálás – a diákoknak nyújtott szociálpszichológiai támogatás, amelynek célja az életkörülmények és a szociális problémák megoldása/javítása;

7. Szervezési és módszertani munka – a munkaterv és beszámoló összeállítása; felkészülés az ismeretterjesztő előadásokhoz, felszólalásokhoz, szemináriumokhoz, beszélgetésekhez, tréningfoglalkozásokhoz; informatív, figyelemfelkeltő tartalmú pszichológiai ismereteket közlő anyag előkészítése, kidolgozása; a pszichológiai vizsgálatok eredményeinek kiértékelése, elemzése és interpretálása; bibliográfiai kutatások, elméleti és gyakorlati eszköztárbővítés; tanulmányi-módszertani, tudományos-módszertani központok munkájában való aktív részvétel; szakirányú konferenciákra való részvétel.

Karantén ideje alatt, a Pszichológiai Szakszolgálat tevékenysége online formában működhet tovább, és Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának "A COVID-19 koronavírus terjedésének megfékezésére irányuló szervezési intézkedésekről" szóló rendelete (№ 406 sz. 16.03.2020.) értelmében kerül átszervezésre az ott található javaslatoknak megfelelően.

A Pszichológiai Szakszolgálat prioritást élvező projektjei a 2021-2022 tanévre:

- *„Egy óra a pszichológussal”* csoportfelelősök számára – tréningfoglalkozások, amelyek az egyéni vezetői, csoportirányítási készségek elméleti és gyakorlati fejlesztésére irányulnak. A tréningfoglalkozások játékokat, csapatépítő, kommunikációs, önbizalom-növelő és konfliktusmegoldó gyakorlatokat tartalmaznak;

- *Az elsőéves hallgatók pszichológiai támogatása* – a beilleszkedési folyamat szintjének vizsgálata, esetleges nehézségek feltárása; a tanulói csoport együttműködési folyamatának elősegítése tréningfoglalkozások segítségével; írott és íratlan szabályok közvetítése, értelmezése, a jártasság és a biztonságérzet kialakítása a hallgatókban;

- *A pszichológus filmklubja*, – időszerű, a fiatalok nehézségeivel, lelki problémáival foglalkozó filmek bemutatása, az azt követő társas beszélgetéssel kiegészítve. Ennek célja az egyéni értékrendek és értékítéletek, valamint aktuális problémák felszínre hozása a videó-filmek és a hozzájuk kapcsolódó közös beszélgetések révén.

- *Lelki egészség - diákkonferencia (KMF)* – "A fiatalok tabuk nélküli addiktív (függő) magatartásai" témában, a dohányzás, az alkoholizmus, az internetfüggőség, és a drogfüggőség a lelki egészség összefüggéseiben vizsgálva.

- *Interaktív foglalkozások I-II. évfolyamos diákok számára* «Az erőszak és zaklatás elleni küzdelem» címmel.

- *Pszichológiai játékok főiskolai hallgatók számára* - gyakorlati tapasztalatszerzés egyes pszichológiai jelenségek megfelelő értelmezésére a tolerancia és az empátia jegyében.

- *Konfliktuskezelés tréning* «Megoldom a konfliktusokat és békét teremtek magam körül»

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/3-programafakultativ.pdf>

javasolt program alapján.

- *Előadás tréninggyakorlatokkal:* «Mondjunk „MEGÁLLJ!”-t a zaklatásnak»

Tartalom

№	Tevékenységi formák típusai és formai megoldások	Tervezett időpont	Célcsoport	Megjegyzés
1. DIAGNOSZTIKAI MUNKA				
1.1	A főiskolai környezetbe való beilleszkedés és a tanulás folyamatának kérdőíves vizsgálata	szeptember-október	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
1.2	A diákok kollégiumi közösségbe való beilleszkedésének kérdőíves vizsgálata	október	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
1.3	A vizsgaidőszakra való felkészülés és a tanulás sikerességének kérdőíves vizsgálata	december/január	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
1.4	Kérdőíves felmérés "Tanárok diákszemmel"	december/január, május/ június	a II RF KMF hallgatói	
1.5	Az érzelmi kiegyensúlyozottság szintjének, az önismeret, a kommunikációs készségek, a szakmai irányultság és a pszichikus folyamatok szervezeti egyensúlyának és fejlettségi szintjének a vizsgálata	A tanév folyamán	I. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói	
1.6	A hallgatói csoportok társas kapcsolataiban uralkodó viszonyrendszerek vizsgálata, különös tekintettel a „kirekesztett” hallgatókra és a informális leader-re. (J. Moreno "Szociometria"-tesztje segítségével)	Igény szerint	I-IV. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói	
1.7.	Egyéni vizsgálatok a tanulási és beilleszkedési nehézségekkel küzdő hallgatók körében a megismerő folyamatok zavarainak feltárása érdekében.	Kérésre	I-IV. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói	
1.8	A hallgatók motiváltsági szintjének feltárása (Motívumleltár – módszer, Hajlam-érdeklődés – teszt, a Személyiség sikerorientáltági szükséglete-teszt)	Igény szerint	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	

1.9	Kérdőív "A pedagógusok és a diákok pedagógiai együttműködéssel kapcsolatos megítélésének sajátosságai" címmel	A tanév folyamán	I-VI. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
1.10	A hallgatók pszichológiai érettségivizsgálata a felsőoktatásban való tanulás rendszerében	szeptember-október	I-VI. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
2. KONZULTÁCIÓ (tanácsadás)				
2.1.	Hallgatók számára tervezett konzultációs témák: 2.1.1. Az önálló tanulás önszervesési tényezői. 2.1.2. A tanulási folyamat tartalmi aspektusai. 2.1.3. Alkalmazkodás a csoporttársakhoz és a főiskolai tanulási formákhoz. 2.1.4. A társas kapcsolatok kommunikációjának tulajdonságai és hatásmechanizmusai. 2.1.5. A tanár-diák konfliktusok kommunikációs hibái. 2.1.6. A személyközi kapcsolatok a hallgatói közösségben. 2.1.7 Személyközi (intim) kapcsolatok. 2.1.8. Szülőkkel való kapcsolatok. 2.1.9. Családi viszonyrendszerek. 2.1.10. Alkoholfüggőség. 2.1.11. Drogfüggőség. 2.1.12. Internetfüggőség. 2.1.13. Pandémia okozta stresszhatás, frusztráció, és depresszió. 2.1.14. Posztkovid szindróma	(egy-egy téma konzultációra szánt időtartama 2 óra) A tanév folyamán	I-VI. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói Egyéni és kiscsoportos konzultációk (a Szakszolgálat irodájában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken)	
2.2.	A kurátorok és kollégiumi nevelők számára tervezett konzultációs témák: 2.2.1. A pedagógushivatás módszertani problémái az önmegvalósítás folyamatában. 2.2.2. Konfliktusok egyes hallgatókkal vagy hallgatói csoportokkal. 2.2.3 A munkatársak kapcsolati nehézségei. 2.2.4. Személyes életvezetési, érzelmi, életkori válságok. 2.2.5 A hallgatókkal való kapcsolattartás a pandémia idején 2.2.6. Posztkovid szindróma	(egy-egy téma konzultációra szánt időtartama 1,5 óra) A tanév folyamán	Kurátorok, mentorok, tanárok, kollégiumi nevelők Egyéni és kiscsoportos konzultációk (a Szakszolgálat irodájában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken)	

2.3.	Előadó-, kutató tanárok, pedagógusok, a Főiskola munkatársai számára tervezett témák: 2.3.1. A pedagógushivatás módszertani problémái a tanítási folyamat rendszerének modernizációja és a pandémia tükrében 2.3.2. Konfliktusok egyes hallgatókkal vagy hallgatói csoportokkal. 2.3.3. A kortársi viszonyrendszerek változásai és kapcsolati nehézségei. 2.3.4. Személyes életvezetési, szakmai, érzelmi, életkori válságok.	(egy-egy téma konzultációra szánt időtartama 1,5 óra) A tanév folyamán	A II.RF KMF tanárai Egyéni konzultációk (a Szakszolgálat irodájában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken)	
2.4.	Tanácsadás a II.RF KMF vezetősége számára, a hallgatók pszichológiai és pedagógiai támogatásával kapcsolatos kérdésekben.	A tanév folyamán	Felkérésre vagy egyéni tanácsadás formában	
2.5.	Tanácsadás a II.RF KMF közösségi szervezetei számára (HÖK - Hallgatói Önkormányzat)	A tanév folyamán	Felkérésre vagy egyéni tanácsadás formában	
2.6.	Tanácsadás a főiskolai hallgatók szülei számára. Tervezett témák: Szülői támogatás eszközei, a hallgató eredményes tanulása érdekében; az önállóság és önszervezés problémái; a konfliktusok kommunikációs hibái; az ifjúkor krízisei; a szakmára való felkészülés pszichológiai aspektusai; az önmegvalósítás tendenciái ifjúkorban; a mentális egészség megőrzése, stresszkezelési technikák.	A tanév folyamán Igény szerint	A kurátor és a főiskola vezetésének kezdeményezésével, vagy egyéni tanácsadás formában (a Szakszolgálat irodájában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken)	
2.7.	Ciklikus tanácsadás szuicid hajlamú hallgatók (gondolat, szándék, törekvés, próbálkozás), azok szülei, a kurátorok, valamint olyan személyek számára, akik tanúi voltak az öngyilkossági kísérletnek. A terápiás tanácsadásban C.Rogers, A. Adler pszichoterápiás módszereit, a racionális viselkedépszichológia gyakorlatait és NLP technikákat alkalmazva.	A tanév folyamán	A kurátorok kezdeményezésére és a KMF Adminisztrációja kérésére (a Szakszolgálat irodájában)	
2.8.	Tanácsadás a II.RF KMF kollégiumaiban élő I-II. évfolyamos hallgatók számára (az új életkörülményekhez való alkalmazkodás folyamatainak	A tanév folyamán	Kollégiumban élő I-II. évfolyamos hallgatók	

	pszichológiai értelmezése, közösségi viszonyrendszerek kialakítása).			
2.9.	Csoportos konzultációs témakörök I-IV. évfolyamos hallgatók számára: "A szakmaválasztás motivációs tényezői"; "A kreativitás jelentősége jövő pedagógusi munkájában "; "Hogyan ne essünk a manipulációs csapdába"; "Viselkedéskultúrafejlesztés az önismeretfejlesztés révén"	október, december, február, április	I-VI. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
3. KORREKCIÓ (terápia, fejlesztés)				
3.1.	Az egyéni fejlesztés rendszerének kidolgozása a pszichológiai vizsgálatok és felkérések alapján	A feltárt problémák szerinti kategóriákban	A főiskola hallgatói	
3.2.	Tréning: «Én, a főiskola hallgatója!»	november	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.3.	Tréning: "A rossz szokások megkeserítik az életet"	október	II. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.4.	Korrektív csoportok szervezése a beilleszkedési nehézségekkel küzdő hallgatókból	I. félév	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.5.	Tréning: "Kommunikálni olyan egyszerű!"	január	I-III. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
3.6.	Tréning: "Ismerd meg önmagad!"	II. félév	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.7.	Tréning: «Megoldom a konfliktusokat és békét teremtek magam körül»	I. félév	II–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.8.	Tréning a HÖK tagjai számára: "Egy diákaktivista hogy legyen jobb vezető?"	II. félév	A HÖK tagjai	
3.9.	Előadás tréninggyakorlati elemekkel: "Depressziós tünetek karantén alatt – megküzdési technikák"	II. félév	A KMF diákjaival a kurátori órák keretein belül	
3.10.	Előadás tréninggyakorlatokkal: «Mondjunk „MEGÁLLJ!”-t a zaklatásnak»	II. félév	A KMF diákjaival a kurátori órák keretein belül	
4. PSZICHOLÓGIAI ISMERETEK BŐVÍTÉSE				
4.1.	Kurzus A bullying (zaklatás) elleni küzdelem és megelőzés az oktatási intézményekben címmel.	A tanév folyamán		

4.2.	Kurzus <i>Amit az érdekkonfliktusokról tudni kell! Elmélet és gyakorlat!</i> címmel.	I. félév		
4.3.	Webinárium <i>Diszkriminációmentes oktatási intézmény – megvalósítható vagy vágyálom?</i> címmel.	A tanév folyamán		
5. PSZICHOLÓGIAI FELVILÁGOSÍTÁS				
5.1.	A hallgatók számára tervezett témák: az élet értékei; a sikeres beilleszkedés és alkalmazkodás külső és belső feltételei; a csoportban uralkodó pozitív pszichológiai légkör megteremtése; az aktív közéleti tevékenység, mint az egyéni lelki problémák és a frusztráció leküzdésének összefüggései.	A tanév folyamán	II–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
5.2.	Diákkonferencia " <i>Addiktív (függőségi) magatartásformák – tabuk nélkül</i> " címmel a dohányzás-, ifjúkori alkoholizmus-, internet- és drogfüggőség pszichológiai hátérvizsgálata.	A tanév folyamán	II–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
5.3.	Informatív-gyakorlati foglalkozások tervezett témái kollégiumi nevelők számára: - a bűnözési hajlam és a kábítószerfüggőség, - a káros szokások kialakulásának megelőzési lehetőségei; - a személyes méltóság és becsület formálódása; - konfliktusmegelőzés a hallgatói közösségben; - a nevelő pedagógusok szerepe a diákok kulturált kommunikációs környezetének kialakításában.	A tanév folyamán	Kollégiumi nevelőtanárok	
5.6	Eseménysorozat <i>A zaklatás elleni nemzetközi világnap</i> alkalmából.	2022. május 4.	I–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók Pszichológiai Szakszolgálat, ügyvédek/jogászok	
5.7.	Rendezvény <i>A mentális egészség napja</i>	2021. október 10.	I–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói, a HÖK, PP tanszék munkatársai	
6. SZERVEZÉSI ÉS MÓDSZERTANI MUNKA				

6.1	A Pszichológiai Szakszolgálat éves tervének kidolgozása a 2021-2022-es tanévre	2021. augusztus	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
6.2.	Előadások, felszólalások, gyakorlati tájékoztatók, foglalkozások, tréningek előkészítése a hallgatók, tanárok, nevelőpedagógusok számára; kérdőívek, kidolgozása.	2021/2022-es tanévre vonatkozó tematikáknak és feladatoknak/tervnek megfelelően	pszichológus irodája, könyvtár	
6.3.	Konferenciákon, szemináriumokon, tudományos és módszertani megbeszéléseken való részvétel (hazai és nemzetközi szinteken).	Meghívás és felkérés alapján		
6.4.	Önképzés. Könyvtári munka.	Havonta 1 alkalommal	Könyvtár	
6.5.	Tréningek, kurzusok, projektek kidolgozása az aktuális korrekciós- és fejlesztői feladatoknak megfelelően	A tanév folyamán		
6.6.	Tudományos cikkek, tájékoztató, figyelemfelkeltő szórólapok készítése	A tanév folyamán		
6.7.	Beszámolók készítése a Szakszolgálat tevékenységéről és munkájának eredményességéről	az I. és II. félév lezárta után		
6.8.	Faliújság szerkesztése a kollégium hallgatói számára az alábbi tartalmakkal: "Hogyan válhatunk motiváltakká a tanulás iránt?"; "A beilleszkedési nehézségek leküzdési módjai"; "Egészséges életmód szokásainak fortélyai"; "Ötlettár a hasznos szabadidő eltöltésére"; "Mentális egészségmegőrzés technikái"; "Az egészségtudatos magatartás – az életminőség záloga".	A tanév folyamán		
6.9.	A pszichológiai vizsgálatok eredményeinek feldolgozása, interpretációja.	A tanév folyamán	a Szakszolgálat irodájában	
6.10.	A Pszichológiai Szakszolgálat módszertani eszköztárának folyamatos bővítése, rendszerezése.	A tanév folyamán	a Szakszolgálat irodájában	
7. INTÉZMÉNYEN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGEK				
7.1.	Diákszallók, kollégiumok látogatása, amelyek nem a Főiskola fenntartásában működnek – (körülmények felmérése, egyéni	A hónap utolsó pénteki napja	Hallgatók, akik nem a II. RF KMF	

	konzultációk lehetőségének biztosítása)		kollégiumában laknak	
7.2.	Látogatás a HÖK iroda szervezeténél (körülmények felmérése, egyéni konzultációk lehetőségének biztosítása)	A hónap első pénteki napja	A HÖK szervezetének tagjai	

Az éves terv végrehajtásáért felelős:
Gavriljuk Ilona