

Beszámoló

a Pszichológiai Szakszolgálat 2023-2024 tanévben végzett munkájáról

A Pszichológiai Szakszolgálat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola szervezeti rendszerében, a 2023-2024 tanévben, az éves tervének megfelelően, a prevenció és az intervenció tevékenység keretén belül elsődleges hangsúlyt fektetett a hallgatók, az oktatók, illetve a Főiskola munkatársainak lelki egészségmegőrzésére és támogatására. A Pszichológiai Szakszolgálat tanácsadási, koordinációs, terápiás és egészségorientált ismeretterjesztői feladatokat látott el a Szakszolgálat munkarendjének megfelelően.

A Pszichológiai Szakszolgálat által tervezett és szervezett találkozások/foglalkozások, ülések, elsősorban jelenléti (egyéni vagy csoportos) formában valósultak meg, emellett lehetőséget adva, igény szerint az online konzultációknak is.

A 2023-2024-es tanévben, a Szakszolgálat munkatársai összegyűjtötték és folyamatos figyelemmel kísérték a hallgatók beilleszkedését, a tanulmányi eredményességét, a lelki nehézségeik megnyilvánulásait, különös tekintettel azokra, akik családjában vannak/voltak katonai szolgálatot teljesítő családtagok; akik a háború elől menekült családok gyermekei; illetve sajátos nevelési igénnyel rendelkeznek; valamint azok számára, akik környezeti vagy szociális okokból kifolyólag a veszélyeztetett kategóriába tartoznak.

A csoportos tanácsadásokon és a rehabilitációs, illetve prevenció alkalmak során különös figyelmet fordítottunk az első évfolyamos hallgatók oktatási környezetbe való beilleszkedésére, pszichológiai támogatására, és szakmai identitásfejlődésük elősegítésére. A Pszichológiai Szakszolgálat különféle tevékenységi formákban tette lehetővé a hallgatókkal való együttműködésben az önismeret, az érzelmi intelligencia és a viselkedéskultúra fejlődését, amely a visszajelzések alapján kijelenthető, hogy nagyban elősegítette az oktató-nevelő folyamat hatékonyságát. Fontos figyelmet kapott az elmúlt tanévben a „soft skill” képességek (kommunikációs készség, csapatban való együttműködés, érzelmi intelligencia, jó teherbírás képessége) fejlesztése a hallgatókkal való munka során.

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Szakszolgálatának munkatársai az alábbi beosztásokban tevékenykedtek (összesen: 1 munkaterhelés):

Lánczi Viktória – pszichológus, mentálhigiénés szakember. A Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program PhD hallgatója, valamint a Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék tanársegéde (0,5 megterhelés).

Dr. Berghauer-Olasz Emőke – pszichológus, mentálhigiénés szakember, képződő művészetterapeuta. A Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék docense, valamint a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság elnöke

(0,2 megterhelés).

Ábrány Krisztián – görögkatolikus pap, mentálhigiénés szakember. Teológiai tanulmányait a Szent Atanáz Görögkatolikus Hittudományi Főiskolán végezte, melyet követően pappá szentelték. A Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közszolgálati Karán szerzett mentálhigiénés szakember diplomát (0,2 megterhelés).

A II. RF KMF Pszichológiai Szakszolgálatának tevékenységét a *Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság* önkéntes mentálhigiénés szakemberei segítették (0,1 megterhelés).

A Szakszolgálat módszertani bázisának gyarapítása és a kifejtett tevékenység színvonalának érdekében átdolgozásra, bővítésre kerültek:

- A Pszichológiai Szakszolgálat éves terve, munkarendje ukrán és magyar nyelveken.
- Pszichológiai vizsgálati módszerek (tesztek, kérdőívek) gyűjteménye, amelyek az évestervben előírányzott vizsgálatok elvégzéséhez voltak szükségesek, ukrán és magyar nyelven.
- Az tervezett tréningek terveinek bővítése, kiegészítése a prioritást élvező lelki jelenségeinek korrekciós munkáihoz.
- A Szakszolgálatban végzett tevékenységek rendszeres iktatása, eredményeinek szakmai elemzése, következtetéseinek leírása, az esetek, alkalmak szakmai dokumentálása.

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységének statisztikai elemzése:

Az egyéni pszichológiai vizsgálat területén:

A mentális állapotok diagnosztizálására szolgáló módszereket 4 hallgató esetében alkalmaztuk (Beck szorongás skála), 1 hallgató esetében többdimenziós-személyiségtesztet (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)), 3 hallgatónál önértékelési skálát használtunk.

A csoportos pszichológiai vizsgálat területén:

A csoportos pszichológiai vizsgálatokban 116 első évfolyamos hallgató, 19 másodikévfolyamos hallgató, 24 harmadik évfolyamos hallgató, 3 negyedik évfolyamos hallgató vett részt.

A vizsgálatok részbenállapotfelmérést szolgáltak, részben a kurátorok által megfigyelt jelenségek háttér feltárására szolgáltak. A vizsgálatok elvégzéséhez az alábbi módszereket alkalmaztuk: Tanulási stílus –kérdőív, Tanulási szorongás kérdőív, C. Rogers-féle szociálisbeilleszkedésmérő, Az én profilom – Konfliktus-stílusok (Kenneth W. Thomas (2002)), Személyes hatékonyság (asszertivitás készség) kérdőív (Gyarmathy, 2000) Egyénikonkultációkon való részvétel:

a nappali képzés hallgatói:

I. évfolyam – 14 hallgató, II. évfolyam – 6 hallgató, III. évfolyam – 2 hallgató, IV évfolyam – 2 hallgató, Magiszter I. évfolyam – 1 fő. A segítségkérés okai: beilleszkedési problémák, társas kapcsolati, stresszkezelési, családi, önértékelési, tanulási problémák, valamint pszichológiai problémák voltak.

a levelező képzés hallgatói:

II. évfolyamos – 5 hallgató, III. évfolyamos – 3 hallgató, (online formában)

A segítségkérés okai: személyes érzelmi elakadások, társas kapcsolati problémák, családtag elvesztése (gyászfeldolgozás), munkahelyi nehézségek, stresszkezelés.

A hozzánk fordulók közül 3 fő esetében pszichiátriai tanácsadást javasoltunk.

KMF- munkatársai:

4 kolléga és főiskolai munkatárs, akik családtag elvesztése (gyászfeldolgozás), munkahelyi nehézségek, stresszkezelés és érzelmi elakadás okán vették igénybe az egyéni konzultáció szolgáltatását.

Csoportos konzultáción vettek részt:

I. évfolyam -118 hallgatója *A hallgatói csoportba való beilleszkedés jelentősége. A konfliktusok megelőzésének lehetőségei* című csoportfoglalkozáson vettek részt.

II-III. évfolyamos 18 tanító és óvodapedagógia szakos hallgató *A Konfliktuskezelés lehetőségei. Az asszertív kommunikáció eszközei a konfliktusmegoldásban* címmel tartott csoportfoglalkozás alkalmain voltak jelen.

3 kurátor *A hallgatói csoportfejlődés törvényszerűségei, dinamikája és fejlődési irányainak befolyásolása* címmel.

Egyéni korrekciós-fejlesztő tevékenységre - nem volt igény Csoportos korrekciós-fejlesztő tevékenység keretein belül:

„Kezelem a konfliktusokat – békét teremtve magam körül” címmel szervezett Tréningorozatán 84 hallgató vett részt különböző évfolyamokról.

A Szakszolgálat tevékenységének keretein belül a 2023-2024 tanév során több alkalommal került sor, elméleti-gyakorlati-pszichológiai ismeretterjesztő/felvilágosító tevékenységekre, előadásokra, a gyakorló pedagógusok és óvodapedagógusok számára.

2023 október 10-én a Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék, a Kárpátaljai Mantálhigiénés Társaság, valamint a Pszichológiai Szakszolgálat közös szervezésében a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán a „Lelki egészség napja” rendezvény keretein belül a megküzdési stratégiák fejlesztése, a háborús konfliktus okozta lelki nehézségek, traumák kezelése volt a cél.

Prevenációs tevékenységek:

Előadások megtartása a következő témák mentén: „Lehetőségeink, erőforrásaink” Tanárok a háborús időkben;

„Hogyan szabaduljunk meg a stressztől?” Tanácsok tanároknak/hallgatóknak;

„A megküzdési stratégiák tudatosítása stresszhelyzetekben”

„A tanárok pszichológiai ellenálló képessége” Képzés

Pszichoedukáció céljából a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai a következő témákban tartottak előadásokat: Család vagy karrier, Introvertált vagyok, de jó munkát akarok, A sikeres jövő kulcsa: karriertervezés a XXI. században.

A Makovecz program keretében a Károli Gáspár Református Egyetem vendégelőadója érkezett a diákokhoz, aki „Erőforrások” címmel tartott tréninget számukra.

Az év folyamán a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság önkénteseinek közreműködésével tréningorozatot szerveztünk a Bullying (iskolai zaklatás) témakörében.

Megvalósult tréningfoglalkozások a 2023-2024 tanévben:

- *Előadás tréninggyakorlatokkal:* „Mondjunk „MEGÁLLJT!” a zaklatásnak”
- *Előadás tréninggyakorlatokkal:* „Az agresszió kialakulásának és kibontakozásának mechanizmusai”
- Tréning „Társadalmi sztereotípiák és előítéletek az észlelésben és ezek hatása a másik ember megértésére”
- Tréning „Alkalmazkodás és csapatépítés”
- Tréning „Önbizalom – asszertivitás”
- Tréning „A társadalom válsághelyzetének hatása az egyénre. Az életkorral összefüggő személyiségkrízisek”
- Tréning „Az érzelmi intelligencia (EQ)”
- Tréning „Empátia”
- Tréning „Konfliktuskezelés”
- Tréning „A stresszel való megküzdés technikái”
- Tréning „Szakmai szocializáció”
- Tréning „Hogyan birkózzunk meg a stresszel?”
- „Kommunikációs készségek” tréning
- „Szülőkkel való munka” tréning
- Filmklub – filmnézés másképp

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységéről közzétett hírek, bejegyzések a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola honlapján:

Психологічна служба організувала студентську науково-практичну конференцію-семінар:

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/psihologichna-sluzhba-organizuvala-studentsku-naukovo-praktichnu-konferenciju-seminar/>

Műhely-konferencia a Rákóczi-főiskola Pszichológiai Szakszolgálatának szervezésében:

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/muhely-konferencia-a-rakoczi-foiskola-pszichologiai-szakszolgalatanak-szervezeseben/>

У ЗУІ провели День психічного здоров'я:

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/u-zui-proveli-den-pszichnogo-zdorov-ja/>

Lelki Egészség Napja a Rákóczi-főiskolán:

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/lelki-egeszseg-napja-a-rakoczi-foiskolan-2/>

Психологічна служба ЗУІ ім. Ф. Ракоці змінила локацію:

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/pszichologichna-sluzhba-zui-im-f-rakoci-zminila-lokaciju/>

Új helyre költözött a Rákóczi-főiskola Pszichológiai Szakszolgálat:

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/uj-helyre-koltozott-a-rakoczi-foiskola-pszichologiai-szakszolgalata/>

Tréningek a Rákóczi-főiskola Pszichológiai Szakszolgálatának közreműködésében:

<https://kmf.uz.ua/hu/egyeb-hu/treningek-a-rakoczi-foiskola-pszichologiai-szakszolgalatanak-kozremukodeseben/>

Психологічна служба ЗУІ ім. Ф. Ракоці II проводить тренінги з розвитку професійних навичок:

<https://kmf.uz.ua/uk/inshe/pszichologichna-sluzhba-zui-im-f-rakoci-ii-provodit-treningi-z-rozvitku-profesijnih-navichok/>

Lelki Egészség Napja a Rákóczi-főiskolán (Videó):

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/lelki-egeszseg-napja-a-rakoczi-foiskolan-video-2/>

Lelki egészség és spiritualitás – A Magyar Mentálhigiénés Szövetség tavaszi konferenciája:

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/lelki-egeszseg-es-spiritualitas-a-magyar-mentalhigienes-szovetseg-tavaszi-konferenciaja/>

«Психічне здоров'я і духовність» — На Березівщині відбулася конференція на психологічну тематику:

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/pszichne-zdorov-ja-i-duhovnist-na-beregivshhini-vidbulasja-konferencija-na-pszichologichnu-tematiku/>

Gyermekgyászcsoporthoz vezető képzés Beregszászban:

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/gyermekgyaszcsoporthoz-vezeto-kepzes-beregszaszban/>

У Берегові психологи вчилися працювати з дітьми, що переживають траур

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/u-beregovi-pszichologi-vchilisja-pracjuvati-z-ditmi-shho-perezhivajut-traur/>

Az egyedül maradt szülők érzelmi támogatása – a KMMT szülői programja:

<https://karpatalja.ma/egeszseg/az-egyedul-maradt-szulo-erzelmi-tamogatasa-a-kmmt-szuloi-programja/>