

**A PSZICHOLÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
ÉVES TERVE**

2025-2026 TANÉV



Beregszász
2025

Bevezetés

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 szolgálat tanácsadási, koordinációs, terápiás és egészségorientált ismeretterjesztői feladatokat lát el, a háborús krízisben is kiemelten támogatja az egészségtudatos felsőoktatási intézmény koncepcióját.

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pszichológiai Szakszolgálatának tevékenységében Ukrajna „A felsőoktatásról” szóló törvényét, az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatát, a Gyermekek jogairól szóló Egyezményt, Ukrajna Elnökének és a Miniszteri Kabinetnek az aktusait, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pszichológiai Szakszolgálatáról szóló, 2019. augusztus 30-án kelt szabályzatot, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola tanulmányi folyamatának megszervezéséről szóló szabályzatot, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolában a bullying (zaklatás) megelőzéséről és elleni fellépésről szóló szabályzatot, az Oktatási és Tudományos Minisztérium 2024. augusztus 8-i, № 21/08-1233 számú rendeletét „A pszichológiai szolgálat prioritásai Ukrajna oktatási rendszerében a 2024/2025-ös tanévben” címmel, a pszichológus etikai kódexét, normatív dokumentumokat, Ukrajna egyéb törvényeit, a Legfelsőbb Tanács határozatait, Ukrajna Elnökének, a Miniszteri Kabinetnek és az Oktatási és Tudományos Minisztériumnak az aktusait, valamint a Kárpátaljai Magyar Főiskola vezetésének rendelkezéseit veszi alapul. A jelen tanévre vonatkozó javaslatokat a 2025. 07.07-én jegyzett № 21/08-586 számú rendelet szabályozza. Az alábbi linken elérhető:

https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/cpanel/publication/2025/Jul/2686%D0%9B%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%86%D0%9C%D0%97%D0%9E_2025-2026_%D0%B2%D1%96%D0%B4_07.07.25_%D0%9F%D1%80%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8.pdf

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pszichológiai Szakszolgálatának legfontosabb feladata, hogy a hallgatók, oktatók és munkatársak számára magas színvonalú, szakszerű pszichológiai szolgáltatást biztosítson. A Szakszolgálat tevékenysége elsősorban a lelki egészség megőrzésére, fejlesztésére és helyreállítására irányul, különös tekintettel azokra a kihívásokra, amelyeket a háborús helyzet közvetett hatásai jelentenek a felsőoktatási közösség számára.

A **szakszolgálat célja**, hogy hozzájáruljon a pszichológiai kultúra és világkép formálásához, elősegítse a hallgatók intézményi alkalmazkodását, és támogassa azokat, akik

érzelmi vagy tanulmányi nehézségekkel küzdenek. A harmonikus fejlődés, az önismeret és az önmegvalósítás feltételeinek megteremtése mellett kiemelt figyelmet fordítunk a reziliencia, az érzelmi intelligencia, a stressztűrő képesség és az önszabályozás fejlesztésére.

A Szakszolgálat munkatársai rendszeres pszichológiai tanácsadást, pszichodiagnosztikai vizsgálatokat, prevenciós és intervenciós programokat, valamint tematikus tréningeket szerveznek. Ezen kívül külön figyelmet kapnak a pszichológiai kultúrát fejlesztő és ismeretterjesztő előadások, a pszichológus órák és interaktív foglalkozások, valamint a közösségi szintű prevenciós események, mint a Lelki Egészség Napja, a bullying-megelőzési hét vagy a tematikus konferenciák.

A pszichológiai szolgáltatások megszervezésénél hangsúlyt fektetünk a többnyelvű hozzáférés biztosítására is, amely lehetővé teszi, hogy mind a magyar, mind az ukrán nyelvet használó hallgatók és oktatók egyaránt részesüljenek a pszichológiai támogatásban.

A 2025/2026-os tanév sajátosságát adja, hogy a háborús helyzet közvetett hatásai továbbra is éreztetik befolyásukat a hallgatói közösségben. A Szakszolgálat prioritásként kezeli a bizonytalanságból, félelemből és érzelmi megterhelésből fakadó pszichés nehézségek enyhítését, és kiemelten támogatja a hallgatók, oktatók és munkatársak rezilienciájának, stressztűrő képességének és érzelmi önszabályozásának fejlesztését.

A Pszichológiai Szakszolgálat feladatai között a pszichológiai ismeretek terjesztése mellett elsődlegesen a személyiségfejlődést befolyásoló tényezők, az egyéni fejlődés pszichológiai vizsgálata szerepel, melyet a korrekciós és fejlesztő tevékenységek egészítenek ki. Ezek révén a Szakszolgálat munkatársai lehetőséget biztosítanak bizonyos problémák, nehézségek, rossz szokások, negatív érzelmi állapotok stb. leküzdésére a hallgatókban. Emellett pszichológiai és pedagógiai intervenciós intézkedések megvalósítását tűzi ki az eltérő magatartásmódok kiküszöbölésére, a deviáns viselkedés különböző formáinak korrekciójára; az általános, speciális és szociális képességek fejlesztésének elősegítésére. Különösen fontos feladatának tekinti a tanulás iránti motiváció kialakítását a hallgatókban, valamint a pszichológiai és pedagógiai segítségnyújtást a tanulási és társas körülményekhez való alkalmazkodás érdekében.

Az egyéni pszichológiai konzultáció és tanácsadás során egy hozott probléma (tartós stressz, lehangoltság, alkalmazkodási nehézségek, érzelmileg megterhelő helyzet, krízisek, konfliktusok nehéz kezelése, döntési helyzetek tisztázása) több oldalról történő megvilágításával nyújt segítséget, valamint lehetőséget biztosít a feldolgozásra.

A Pszichológiai Szakszolgálat fő tevékenységei:

- pszichológiai tanácsadás;
- pszichodiagnosztika és rendszeres monitorozás;
- pszichoprofilaktika és prevenciós programok;

- pszichokorrekción;
- pszichológiai ismeretfejlesztés és tréningek;
- rendszeres pszichológus órák és interaktív foglalkozások megszervezése;
- a hallgatók rezilienciájának, érzelmi intelligenciájának, stressztűrésének és önszabályozásának fejlesztése;
- pszichoszociális támogatás biztosítása a hallgatók és az oktatók számára;
- a bullying és cyberbullying megelőzése és kezelése, biztonságos, támogató intézményi környezet kialakítása;
- a szolgáltatások többnyelvű hozzáférésének garantálása.

I. A Pszichológiai Szakszolgálat 2024-2025 tanévben folyó munkájának áttekintése

A Pszichológiai Szakszolgálat előirányzott feladatai a következők voltak:

- 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 tevékenységi területein belül elvégzett teendők:

1. A *Pszichodiagnosztika* keretén belül egyéni és csoportos felmérések/vizsgálatok révén feltárássra kerültek pszichológiai állapotrendszer eltérései/hiányosságai/hibái, amelyek konzultációs keretek között vagy korrekciós tréninggyakorlatok segítségével kaptak megfelelő támogatást.

2. A *megelőzés* érdekében: a 2024/2025-ös tanév során a Pszichológiai Szakszolgálat a prevenciós munkát kiemelt prioritásként kezelte. A hallgatók számára rendszeresen szerveztünk csoportos kötött és kötetlen beszélgetéseket, valamint diskurzusokat, amelyek olyan témákat érintettek, mint a pályaválasztás motivációi, a kezdő pedagógus kreativitása, a manipulációk felismerése és elkerülése, az elvárásoknak megfelelő magatartás kialakítása a személyiség megismerésén keresztül, valamint a társas kommunikáció sajátosságai.

A Szakszolgálat megszervezte az erőszakmegelőzésnek szentelt **bullying tematikus hetet**, amelynek keretében a hallgatók több szinten is foglalkoztak a zaklatás megelőzésének és kezelésének lehetőségeivel. Emellett megvalósítottuk a **„Lelki egészség nap”**

programsorozat is, amelyen a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság önkéntesei tréningek formájában működtek közre.

A tanév folyamán külön figyelmet fordítottunk a hallgatók **soft skills**-einek fejlesztésére, ideértve a kommunikációs készségeket, a csapatmunkát, az érzelmi intelligenciát és a stressztűrési képességét. A hallgatók számára megszerveztük a **„Lelki egészség krízishelyzetben”** című tréningssorozatot is, amely több évfolyam képviselőit bevonva a pszichés megküzdés és érzelmi önszabályozás támogatását célozta.

A tavaszi szemeszter zárásaként került sor az **addikció-megelőzés** témakörében megrendezett diákkonferenciára. A program során hallgatói előadások és szakmai workshopok kaptak helyet, valamint vendégként részt vettek egy, hátrányos helyzetű gyermekekkel foglalkozó iskola osztályai is, ezzel erősítve a közösségi bevonást és a társadalmi érzékenyítést.

2. *Korrekcio (terápia) céllal többalkalmas tréningfoglalkozások szervezése történt: A társadalom válsághelyzetének hatása az egyénre. Az életkorral összefüggő személyiségkrízisek, Megoldom a konfliktusokat és békét teremtek magam körül, Konfliktusok a családban, Stressz, félelem, veszteség..., A mentális egészség megőrzése címmel.*

3. *Pszichológiai tanácsadás.* A tanév első szemeszterében az egyéni és csoportos konzultációk a Szakszolgálat Folyamattervének megfelelően valósultak meg. A személyes konzultációk során sor került a pszichológiai vizsgálatok eredményeinek megbeszélésére, valamint a hallgatókat és munkatársakat érintő kérdések (személyes félelmek, aggodalmak, nehézségek, igények, vágyak, tapasztalatok) feldolgozására.

Az Ukrajna elleni orosz katonai agresszió következtében kialakult társadalmi és egyéni krízishelyzet jelentősen megnövelte a pszichológiai konzultáció iránti igényt. A hallgatók nagyszámban fordultak a Pszichológiai Szakszolgálathoz érzelmi támogatásért, a félelmekkel való megküzdés és a pszichés stabilitás erősítése céljából. A tanácsadások többsége személyes formában történt, kisebb részben online konzultáció keretében.

4. *Pszichológiai ismeretek terjesztése területén a II.RF KMF Pszichológiai Szakszolgálata, aktív részvételével képviseltette magát a Kárpátaljai Pedagógus-Továbbképző Intézet által meghirdetett pedagógusokat továbbképző programban A pedagógusok lelki egészsége, A tanári reziliencia fejlesztésének lehetőségei címmel, valamint a Kárpátaljai Református Egyház által szervezett ápolókat támogató programban Reziliencia a beteg-és idősgondozásban címmel.*

II. Célkitűzések a 2025-2026 tanévre

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységének céljai:

- magas színvonalú és szakszerű pszichológiai szolgáltatás biztosítása a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola hallgatói, oktatói és munkatársai számára, melynek alapvető célja a lelki egészség megőrzése és erősítése;
- a pszichológiai kultúra és világkép kialakításához szükséges feltételek kialakítása;
- a hallgatók intézményhez való hatékony alkalmazkodásának segítése, valamint segítő beavatkozás biztosítása az adaptációt nehezítő elemek fennállása esetén;
- a harmonikus fejlődés, az önismeret és önmegvalósítás optimális feltételeinek megteremtése;
- a hallgató személyiségfejlődésének megfelelő pszichológiai és pedagógiai támogatás biztosítása többnyelvű környezetben;
- rendszeres pszichológus órák és interaktív foglalkozások megtartása a hallgatók mentális egészségének stabilizálása érdekében;
- a reziliencia, érzelmi intelligencia, stressztűrés és önszabályozás fejlesztése tréningek és prevenciós programok révén;
- pszichodiagnosztikai vizsgálatok és monitorozás végzése, valamint a hallgatói közösséget érintő prevenciós programok kidolgozása;
- a hallgatók és oktatók pszichoszociális támogatásának biztosítása, különös tekintettel a háborús helyzetből fakadó nehézségekre;
- a szolgáltatásokhoz való többnyelvű hozzáférés garantálása.

A Pszichológiai Szakszolgálat feladatai:

- magas színvonalú és szakszerű pszichológiai szolgáltatás biztosítása a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola hallgatói, oktatói és munkatársai számára, melynek alapvető célja a lelki egészség megőrzése és erősítése;
- a pszichológiai kultúra és világkép kialakításához szükséges feltételek kialakítása;
- a hallgatók intézményhez való hatékony alkalmazkodásának segítése, valamint segítő beavatkozás biztosítása az adaptációt nehezítő elemek fennállása esetén;
- a harmonikus fejlődés, az önismeret és önmegvalósítás optimális feltételeinek megteremtése;
- a hallgató személyiségfejlődésének megfelelő pszichológiai és pedagógiai támogatás biztosítása többnyelvű környezetben;

- rendszeres pszichológus órák és interaktív foglalkozások megtartása a hallgatók mentális egészségének stabilizálása érdekében;
- a reziliencia, érzelmi intelligencia, stressztűrés és önszabályozás fejlesztése tréningek és prevenciós programok révén;
- pszichodiagnosztikai vizsgálatok és monitorozás végzése, valamint a hallgatói közösséget érintő prevenciós programok kidolgozása;
- a hallgatók és oktatók pszichoszociális támogatásának biztosítása, különös tekintettel a háborús helyzetből fakadó nehézségekre;
- a szolgáltatásokhoz való többnyelvű hozzáférés garantálása.

A Pszichológiai Szolgálat főbb tevékenységi formái:

1. **Pszichológiai tanácsadás** – lehetőséget biztosít a hallgatók, oktatók és munkatársak számára arra, hogy a humanisztikus pszichológia alapelveinek megfelelő, személyre szabott pszichológiai segítségben részesüljenek, a lelki egészség megőrzése és helyreállítása érdekében.
2. **Pszichodiagnosztika** – a hallgatók, oktatók, munkatársak és közösségek körében megjelenő pszichológiai jelenségek feltárása megfigyelések, interjúk és megbízható pszichológiai teszt módszerek alkalmazásával; az eredmények integritás-elvű értékelése és szükség szerinti korrekciója.
3. **Megelőzés (pszichoprofilaktika)** – prevenciós és ismeretterjesztő programok szervezése (egyéni és csoportos tanácsadások, tréningek, kerekasztal-beszélgetések, szemináriumok, előadások) a mentális egészség megőrzése, a problémák megelőzése, valamint a reziliencia és önszabályozás fejlesztése érdekében.
4. **Rehabilitáció és támogató intervenció** – pszichológiai, pedagógiai és szociális támogatás biztosítása olyan hallgatóknak, akik beilleszkedési, viselkedési, társas kapcsolati vagy érzelmi-akaratú nehézségekkel küzdenek, illetve krízishelyzetben estek át.
5. **Felvilágosítás és pszichológiai kultúra fejlesztése** – időszaki pszichológiai ismeretek közvetítése a hallgatók, oktatók, kollégiumi nevelők és szülők számára, amelyek hozzájárulnak az egészségtudatosság, a konfliktuskezelés és a kapcsolati kultúra fejlesztéséhez.
6. **Szociálpszichológiai támogatás** – a diákok életkörülményeinek javítását, szociális problémáik kezelését segítő tanácsadás és kísérés.
7. **Bullying- és cyberbullying-prevenció** – a zaklatás különböző formáinak megelőzése, feltárása és kezelése, a biztonságos és támogató felsőoktatási környezet kialakítása.

8. **Szervezési és módszertani munka** – éves munkatervek és beszámolók összeállítása; felkészülés tréningekre, szemináriumokra, előadásokra; informatív pszichológiai anyagok kidolgozása; a pszichológiai vizsgálatok eredményeinek értékelése és elemzése; bibliográfiai kutatások és szakmai eszköztár bővítése; aktív részvétel szakmai-módszertani központok és tudományos konferenciák munkájában.

9. **Rendszeres pszichológus órák és interaktív foglalkozások** – a hallgatók mentális egészségének támogatására és stabilizálására.

A 2025/2026-os tanévben, a háborús krízis közvetett hatásainak fennállása mellett a Pszichológiai Szakszolgálat tevékenysége részben átszervezett formában, a pszichoszociális támogatás és a krízishelyzetekre való reagálás megerősítésével valósul meg. Kiemelt figyelem irányul a bizonytalanság, a stressz, a háborús hírek okozta lelki terhek, a hozzátartozók miatti aggodalom és az érzelmi megterhelés kezelésére. A Szakszolgálat működését Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának és a Miniszteri Kabinetnek a hadiállapot idején kibocsátott normatív aktusai és ajánlásai szabályozzák, összhangban a „Pszichológiai szolgálat prioritásai Ukrajna oktatási rendszerében a 2025/2026-os tanévben” című hivatalos útmutatóban (MOH, 07.07.2025, № 21/08-586) foglaltakkal.

Tréning-témakörök a 2025-2026 tanévre:

- Elsőévesek adaptációs és reziliencia programja
- „Tréning „Alkalmazkodás és csapatépítés”
- Reziliencia-tréning
- Mondj nemet az iskolai erőszakra és a munkahelyi zaklatásra”
- *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 „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
- Művészetterápiás foglalkozások oktatóknak
- Filmklub – filmnézés és csoportos feldolgozás

Tartalmi rész

Nº	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 Tanár-hallgató kapcsolat címmel	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. <i>Vizsgálati módszerek:</i> Többdimenziós személyiségvizsgáló kérdőív „Integrációs készség”; Beck-féle depresszió skála; „Hangulatmérő, szuicid-hajlam”- teszt "PHQ-9" Magányérzet szintjének	A tanév folyamán	I. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói	

	diagnosztizálására D. Russell és M. Ferguson. Teszt - "Vágyódás a gyengédségre".			
1.6	A hallgatói csoportok társas kapcsolataiban uralkodó viszonyrendszerek vizsgálata, különös tekintettel a „kirekesztett” hallgatókra és az informális leader-re. (J. Moreno "Szociometria"-tesztje segítségével)	Igény szerint	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. <i>Vizsgálati módszere:</i> „Pszichológiai állóképesség-teszt” (Prognózis)	Kérésre	I- IV. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói	

1.8	A hallgatók motiváltsági szintjének feltárása (Motívumleltár – módszer, Hajlam-érdeklődés – teszt, a Személyiség sikerorientáltsági 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-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
1.10	A hallgatók pszichológiai érettségvizsgálata a felsőoktatásban való tanulás rendszerében	szeptember- október	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
2. KONZULTÁCIÓ (tanácsadás)				
2.1.	Hallgatók számára tervezett konzultációs témák: -Az önálló tanulás készségei, technikái. -A tanulási folyamat tartalmi aspektusai. -A tanulói csoportokba való beilleszkedés és a tanulási folyamatokhoz való alkalmazkodás. -A társas kommunikáció tulajdonságai és hatásmechanizmusai. -A tanár-diák konfliktusok kommunikációs hibái. -Társas kapcsolatok a hallgatói közösségben. -Személyközi (intim) kapcsolatok. -Érzelmi kapcsolatok a szülőkkel. -Családi viszonyrendszerek. - Alkoholfüggőség. - Drogfüggőség. - Internetfüggőség. - Stressz, félelem, frusztráció, veszteségek, depresszió – a háború okán kialakult poszttraumás szindróma	(egy-egy témakonzultációra szánt időtartam 2 óra) A tanév folyamán	I I-V. évfolyam nappali és levelező tagozatos hallgatói Egyéni és kiscsoportos konzultációk (a szakszolgálat irodájában, Meet, Zoom elektronikus felületeken)	

2.2.	A kurátorok és kollégiumi nevelők számára tervezett konzultációs témák: -A hallgatók pszichológiai támogatása a háború okozta érzelmi biztonságérzet elvesztése okán. -Hatékony pedagógiai módszerek a hallgatók személyiségfejlődésének támogatásában. -Konfliktusok egyes hallgatókkal vagy hallgatói csoportokkal. -A munkatársak kapcsolati nehézségei. - Személyes életvezetési, érzelmi, életkori válságok.	(egy-egy téma konzultációra szánt időtartama 1,5 óra) A tanév folyamán	Kurátorok, mentorok, tanárok, kollégiumi nevelők Egyéni és kiscsoportos konzultációk (a Szakszolgálat irodájában, Meet, Zoom	
------	---	--	--	--

			elektronikus felületeken - online)	
2.3.	Előadó-, kutató-tanárok, pedagógusok, számára tervezett témák: -A pedagógushivatás módszertani problémái a tanítási folyamat rendszerének megoldásai az online- és hibrid oktatásban - Konfliktusok egyes hallgatókkal vagy hallgatói csoportokkal. - Kollegiális együttműködés és támogatás. -Személyes életvezetési, szakmai, érzelmi, életkori válságok.	(egy-egy téma konzultációra szánt időtartama 1,5 óra) A tanév folyamán	A II.RF KMF oktatói Egyéni konzultációk (a Szakszolgálat konzultációs központjában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken - online)	
2.4.	Tanácsadás a II.RF KMF vezetésére 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 konzultációs központjában, telefonos, Meet, Zoom elektronikus felületeken - online)	
2.7.	Rendszeres tanácsadás szuicid hajlamú hallgatók (gondolat, szándék, törekvés, próbálkozás), azok szülei, a kurátorok, valamint olyan személyek számára, akik tanúi voltak az öngyilkossági kísérletnek.	A tanév folyamán	A kurátorok kezdeményezésére és a II RF KMF Adminisztrációja kérésére (a Szakszolgálat konzultációs központjában)	
2.8.	Tanácsadás a kollégiumaiban élő I-II. évfolyamos hallgatók számára (az új életkörülményekhez való alkalmazkodás folyamatainak pszichológiai értelmezése, közösségi	A tanév folyamán	Kollégiumban élő I-II. évfolyamos hallgatók	
	viszonyrendszerek kialakításának elősegítése érdekében).			

2.9.	Csoportos konzultációk tervezett témakörei I-IV. évfolyamos hallgatók számára: • Érzelmi intelligencia EQ • Hatékony bemutatkozás, önérvényesítés • Empátia • Tolerancia	október, december, február, április	I-V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
3. KORREKCIÓ (terápia, fejlesztés)				
3.1.	Az egyéni fejlesztés rendszerének kidolgozása a pszichológiai vizsgálatok és felkérések alapján	feltárt problémák szerinti kategóriákban	A II. RF KMF hallgatóival	
3.2	Tréning - Elsőévesek adaptációs és reziliencia programja	2025. szeptember 2–4.	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.3.	Tréning „Alkalmazkodás és csapatépítés”	2025. szeptember 2–4.	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.4.	Reziliencia-tréning	2025. szeptember 2–4.	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.3.	Tréning „Az agresszió kialakulásának és kibontakozásának mechanizmusai”	október	II. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.4.	Korrektációs csoportok szervezése a <i>beilleszkedési nehézségekkel küzdő hallgatók számára</i>	I. félév	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.5.	Tréning „Társadalmi sztereotípiák és előítéletek az észlelésben és ezek hatása a másik ember megértésére”	január	I-III. évfolyam nappali tagozatos hallgatói	
3.6.	Tréning „Önbizalom – asszertivitás”	II. félév	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	

3.7.	Tréning „Konfliktuskezelés”	I. félév	II–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók	
3.8.	Tréning „A stresszel való megküzdés technikái”	II. félév	A HÖK tagjai	
3.9.	<i>Előadás tréninggyakorlatokkal: „Mondj nemet az iskolai erőszakra és a munkahelyi zaklatásra”</i>	I. félév 2025. november 10-14.	A II. RF KMF hallgatóival órarend szerint	
3.10.	<i>Előadás tréninggyakorlatokkal: „A társadalom válsághelyzetének hatása az egyénre. Az életkorral összefüggő személyiségkrízisek”</i>	II. félév 2026. május 6.	A II. RF KMF hallgatóival a választható órák keretein belül	
3.11.	<i>Előadás tréninggyakorlatokkal: «Mondjunk „MEGÁLLJ!”-t a zaklatásra»</i>	II. félév	A II. RF KMF hallgatóival a választható órák keretein belül	
3.12.	Tréning „Szakmai szocializáció”	Havonta egyszer	I. évfolyam nappali tagozatos hallgatóknak	
3.13.	Művészetterápiás program oktatók/munkatársak számára	Havonta egyszer	II. RF KMF oktatói/munkatársai	
3.14.	Filmklub – filmnézés és csoportos feldolgozás	Havonta egyszer	A II. RF KMF hallgatóinak (igény szerint)	
4. PSZICHOLÓGIAI ISMERETEK BŐVÍTÉSE				
4.1.	Kurzus <i>A bullying (zaklatás) elleni küzdelem és megelőzés az oktatási intézményekben</i> címmel.	A tanév folyamán	A II. RF KMF hallgatóinak (igény szerint)	
4.2.	Kurzus <i>Pedagógiai konfliktusok sajátosságai!</i> címmel.	I. félév	A II. RF KMF hallgatóinak (igény szerint)	

4.3.	Webinárium <i>A szokás hatalma</i> címmel.	A tanév folyamán	A II. RF KMF hallgatóinak (igény szerint)	
4.4.	Kurzus Pszichológiai trauma és PTSD	2025. október 16.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	
4.5.	Kurzus Harci trauma és a veteránok pszichológiája -ukrán nyelven	2025. október 31.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	
4.6.	Kurzus Trauma-tudatos ellátás és klinikai bevonódás	2025. november 21.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	
4.7.	Kurzus Komplex trauma, társbetegségek és speciális célcsoportok	2025. december 12.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	
4.8.	Kurzus Kiegészítő megelőzése, szakmai támogatás és rendszerszintű beavatkozások	2026. január 23.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	
4.9.	Kurzus Trauma-tudatos ellátás az iskolákban	2026. február 13.	oktatók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, pedagógusok	

5. PSZICHOLÓGIAI ISMERETTERJESZTÉS

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.	2026. április 23.	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.	2025. november 10-14. 2025. május 6.	I., V. évfolyam nappali tagozatos hallgatók Pszichológiai szakszolgálat, oktatók	
5.7.	Rendezvény <i>A Lelki egészség napja</i>	2025. október 9.	I–V. évfolyam nappali tagozatos hallgatói, PPTÓOI tanszék munkatársai, a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság önkéntesei	
6. SZERVEZÉSI ÉS MÓDSZERTANI MUNKA				
6.1	A Pszichológiai Szolgálat éves tervének kidolgozása a 2024-2025-es tanévre	2025. augusztus	a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa	

6.2.	Előadások, felszólalások, gyakorlati tájékoztatók, foglalkozások, tréningek előkészítése a hallgatók, tanárok, nevelőpedagógusok számára; kérdőívek, kidolgozása.	2025/2026-os tanévre vonatkozó tematikáknak és feladatoknak/tervnek megfelelően	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
6.3.	Konferenciákon, szemináriumokon, tudományos és módszertani megbeszéléseken való részvétel (hazai és nemzetközi szinteken).	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
6.4.	Önképzés. Könyvtári munka.	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
6.5.	Tréningek, kurzusok, projektek kidolgozása az aktuális korrekciós- és fejlesztői feladatoknak megfelelően	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa	
6.6.	Tudományos cikkek, tájékoztató, figyelemfelkeltő szórólapok készítése	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
6.7.	Szakmai beszámoló készítése a Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységéről és munkájának eredményességéről	2026 június	a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa	
6.8.	Faliújság szerkesztése a kollégium hallgatói számára az alábbi tartalmakkal: "Milyen motivációs erők hatnak ösztönzőleg a tanulásra?" "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	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	

6.9.	A pszichológiai vizsgálatok eredményeinek feldolgozása, interpretációja.	A tanév folyamán	a Pszichológiai	
6.10.	A pszichológiai szakszolgálat módszertani eszköztárának folyamatos bővítése, rendszerezése.	A tanév folyamán	Szakszolgálat munkatársai	
7. INTÉZMÉNYEN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGEK				
7.1.	Kollégiumok látogatása, amelyek nem a Főiskola fenntartásában működnek – (körülmények felmérése, egyéni konzultációk lehetőségének biztosítása)	A tanév folyamán	Hallgatók, akik nem a II. RF KMF kollégiumában laknak	
7.2.	Látogatás a HÖK iroda szervezeténél (körülmények felmérése, egyéni konzultációk lehetőségének biztosítása)	A tanév folyamán	A HÖK szervezetének tagjai	
7.3.	Együttműködési kapcsolatok kialakítsa más felsőoktatási intézmények pszichológiai szakszolgálataival	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	
7.4.	Folyamatos kapcsolattartás olyan hallgatók családjával, akik nehéz élethelyzetbe kerültek.	A tanév folyamán	a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai	

Beregszász, 2025. augusztus 26.

Összeállította:

Dr. Berghauer-Olasz Emőke,
a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa