

II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA

BESZÁMOLÓ

**A PSZICHOLÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT 2024-2025 TANÉVBEN VÉGZETT
MUNKÁJÁRÓL**



Beregszász

2025

Beszámoló

a Pszichológiai Szakszolgálat 2024-2025 tanévben végzett munkájáról

A Pszichológiai Szakszolgálat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola szervezeti rendszerében a 2024–2025-ös tanév során, éves munkatervének megfelelően, prevenciós és intervenciós tevékenységei keretében elsődleges prioritásként kezelte a hallgatók, az oktatók és a Főiskola munkatársainak mentális egészségének megőrzését és pszichológiai támogatását. A Szakszolgálat a munkarendjéhez igazodva tanácsadási, koordinációs, pszichoterápiás, pszichoeducációs és egészségfejlesztő feladatokat látott el.

A Szakszolgálat által szervezett találkozások, foglalkozások és ülések túlnyomórészt személyes jelenléti formában (egyéni pszichológiai konzultáció vagy csoportos foglalkozás keretében) valósultak meg, ugyanakkor igény esetén online pszichológiai tanácsadásra is lehetőséget biztosítottunk.

A 2024–2025-ös tanévben a Szakszolgálat munkatársai folyamatosan monitorozták és dokumentálták a hallgatók beilleszkedési folyamatait, tanulmányi eredményességüket, valamint pszichés megterheléseik és nehézségeik megnyilvánulásait. Kiemelt figyelmet kaptak azok a hallgatók, akik családjában katonai szolgálatot teljesítő hozzátartozó van vagy volt; akik háborús menekült családból származnak; valamint akik környezeti vagy szociális rizikótényezők miatt a pszichológiai értelemben vett veszélyeztetett populációhoz tartoznak.

A csoportos tanácsadások, rehabilitációs és prevenciós programok során különös hangsúlyt kapott az első évfolyamos hallgatók adaptációjának elősegítése az új oktatási környezethez, pszichológiai támogatásuk biztosítása, valamint szakmai identitásuk fejlődésének támogatása. A Szakszolgálat a hallgatókkal való együttműködésben különböző pszichológiai módszereken keresztül elősegítette az önismeret mélyítését, az érzelmi intelligencia fejlesztését és a szociális-kommunikációs készségek erősítését. A beérkezett visszajelzések alapján ezek a tevékenységek jelentős mértékben hozzájárultak az oktatási-nevelési folyamat hatékonyságának növeléséhez és a reziliencia erősítéséhez.

A Szakszolgálat módszertani bázisának gyarapítása és a kifejtett tevékenységek színvonalának emelése érdekében átdolgozásra és bővítésre kerültek az alábbi dokumentumok és szakmai anyagok:

- A Pszichológiai Szakszolgálat éves munkaterve és munkarendje, ukrán és magyar nyelven.
- A pszichológiai vizsgálati módszerek gyűjteménye (tesztek, kérdőívek), amelyek az éves tervben előírányzott felmérések és vizsgálatok lebonyolításához szükségesek, ukrán és magyar nyelven.
- A tervezett tréningek programtervei, amelyek bővítésre és kiegészítésre kerültek a prioritást élvező pszichés jelenségek korrekcióját célzó munkához.

- A Szakszolgálatban végzett tevékenységek rendszeres iktatása és szakmai dokumentálása, az eredmények folyamatos elemzése, következtetések levonása, valamint az esetek és alkalmak szakszerű rögzítése.

A Pszichológiai Szolgálat tevékenységének statisztikai elemzése

Az egyéni pszichológiai vizsgálat területén:

A mentális állapotok diagnosztizálására szolgáló módszereket 6 hallgató esetében alkalmaztuk (Beck szorongás skála), 1 hallgató esetében többdimenziós-személyiségtesztet (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), 6 hallgatónál önértékelési skálát használtunk.

A csoportos pszichológiai vizsgálat területén:

A csoportos pszichológiai vizsgálatokban 68 első évfolyamos hallgató, 44 második évfolyamos hallgató, 22 harmadik évfolyamos hallgató, 6 negyedik évfolyamos hallgató vett részt.

A vizsgálatok részben állapotfelmérésként 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 szociális beilleszkedésmérő, Az én profilom – Konfliktus-stílusok (Kenneth W. Thomas (2002)), Személyes hatékonyság (asszertivitás készség) kérdőív (Gyarmathy, 2000).

Egyéni konzultációkon való részvétel:

- a nappali tagozat hallgatói:

I. évfolyam – 14 hallgató, II. évfolyam – 6 hallgató, III. évfolyam – 4 hallgató, IV évfolyam – 2 hallgató, Magiszter I. évfolyam – 2 fő. A segítségkérés okai: beilleszkedési problémák, társas kapcsolati, stresszkezelési, családi, önértékelési, tanulási problémák, valamint életkori krízisek voltak.

- a levelező tagozat hallgatói:

I.évfolyam – 2, II. évfolyam – 4 hallgató, III. évfolyamos – 2 hallgató, (online formában)

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

Két személy számára pszichiátriai konzultációt javasoltunk.

II.RF 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 68 hallgatója *A hallgatói csoportba való beilleszkedés jelentősége. A konfliktusok megelőzésének lehetőségei* című csoportfoglalkozáson vettek részt.

II-III. évfolyamos 25 tanító és óvodapedagógia szakos hallgató *A Konfliktuskezelés lehetőségei. Az asszertív kommunikáció eszközei a konfliktusmegoldásban* címmel tartott csoportfoglalkozás alkalmain voltak jelen.

4 kurátort segítettünk *A hallgatói csoportfejlődés törvényszerűségei, dinamikája és fejlődési irányainak befolyásolása* pszichoedukációval.

Korrekciós-helyreállító és fejlesztő egyéni munka: egy esetben merült fel szükséglet, amely egy akcidentális krízishez kapcsolódott, és amelyet művészetterápiás módszerekkel dolgoztunk ki.

Csoportos korrekciós-fejlesztő tevékenység keretein belül:

Életkori krízisek és beilleszkedési nehézségek címmel korrekciós csoportokat szerveztünk a kollégiumi hallgatók számára, akik alkalmazkodási problémákkal küzdenek.

2024. 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** című esemény. A rendezvény keretében az ukrajnai háború pszichológiai problémáit dolgoztuk fel. A központi téma a **Léleksimogató** program volt, amely lehetőséget adott a hallgatóknak a háborús krízis okozta nehézségek feldolgozására, valamint a stresszkezelési technikák elsajátítására. A tréningek mellett filmklub, ifjúsági zenés istentisztelet és *World Café* program segítette és támogatta a hallgatókat.

Mondj nemet az iskolai agresszióra és a munkahelyi zaklatásra” címmel erőszakellenes hetet szerveztünk, melynek keretében az alábbi tréningekkel segítettük a hallgatókat:

- Tréning-előadás: „*STOP – Bullying*”
- Tréning-előadás: „*Az agresszió kialakulásának és kibontakozásának mechanizmusai*”

A programsorozat keretében a hallgatók részt vettek a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház egyik osztálytermi előadásán, az *A nevem Freja* darabon is. A színházi erőszakmegelőző előadás megtekintését követően a színészekkel közösen **feldolgozták** a látottakat.

A Szakszolgálat tevékenységének keretein belül a 2024-2025 tanév során több alkalommal került sor, elméleti-gyakorlati-pszichológiai ismeretterjesztő/felvilágosító tevékenységekre, előadásokra, a gyakorló pedagógusok és óvodapedagógusok számára.

Prevenációs tevékenységek:

2025. május 7-én **Addiktív magatartásformák – tabuk nélkül** címmel műhelykonferenciát szerveztünk, amelynek központi témája az addiktív (függőségi) viselkedésformák pszichológiai háttere volt. Az előadásokat elsőéves tanító és óvodapedagógia szakos hallgatók tartották, amelyek során a dohányzás, az alkoholfogyasztás, az internet- és játékfüggőség, a drogfüggőség, valamint az adrenalinfüggőség problémaköre került feldolgozásra. A rendezvényen a főiskolai hallgatók mellett részt vettek a Beregszászi Mikes Kelemen Líceum diákjai és tanáraik is. A program interaktív

párbeszédet és közös gondolkodást biztosított, elősegítve a függőségek megelőzésével kapcsolatos tudatosság erősítését.

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 tréningorozatot is, amely több évfolyam képviselőit bevonva a pszichés megküzdés és érzelmi önszabályozás támogatását célozta.

Pszichoedukációs céllal a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársa előadást tartott a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán 2025. április 9-én megrendezett Karrier nap és Öregdiák Expó keretében, pszichológiai és mentálhigiénés témában.

A Szakszolgálat munkatársai előadásokat tartottak a Kárpátaljai Pedagógus-Továbbképző Intézet által szervezett pedagógus-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.

A Makovecz-ösztöndíjprogram keretében a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének vezetőhelyettese vendégelőadóként érkezett a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pszichológiai Szakszolgálatához. A hallgatók számára „Erőforrások a háborús krízisben” címmel tartott tréninget, emellett külön megbeszélésen a Pszichológiai Szakszolgálat munkáját gazdagítva hasznos és értékes tanácsokat adott a további szakmai fejlesztésekhez.

Az év folyamán a Kárpátaljai Magyar Mentálhigiénés Társaság munkatársainak közreműködésével bullying témájú tréningek sorozatát szerveztük meg. A program célja az iskolai erőszak megelőzése, a fiatalok tudatosságának növelése, valamint a konstruktív, erőszakmentes kommunikációs készségek fejlesztése volt.

Megvalósult tréningfoglalkozások a 2024-2025 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.

Továbbképzéseken, konferenciákon való részvétel, előadás:

A Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa részt vett a „**Külhoni magyar gyermekpszichológusok képzése**” című szakmai továbbképzésen Budapesten, amelyet a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága, a Bethesda Gyermekkórház és a Magyar Kórházszövetség szervezett. A képzés olyan aktuális témákra fókuszált, mint a neurodevelopmentális zavarok kezelése, a gyászfeldolgozás módszerei, a modern technológiai eszközök terápiás alkalmazása, valamint a gyermekkori krízisintervenciók technikák. A megszerzett tudás hozzájárul a Szakszolgálat szakmai munkájának megerősítéséhez és a hallgatók, valamint családjaik hatékonyabb támogatásához.

2024. március 14-én a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolán „**A háború okozta mentális egészségügyi helyzet**” címmel kerekasztal-konferenciára került sor, amelyen a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa is részt vett és előadást tartott. A rendezvény célja az volt, hogy szakértők és érintett szereplők közösen keressenek megoldásokat a háború következtében kialakult mentális problémák kezelésére. A program során hangsúly került a gyermekek, a szétszakított családok és a házaspárok támogatására, valamint a gyászfeldolgozó csoportok szükségességére és a szakemberhiány problémájára.

2025. május 21-én a Pszichológiai Szakszolgálat felelős munkatársa előadást tartott az Európai Parlamentben, Brüsszelben, a „Mental Health of Women at Risk. The Resilience of Women from Transcarpathia, Ukraine.” című konferencián. Az előadás a háborús krízis kárpátaljai magyar nőkre gyakorolt mentális hatásait, valamint azokat a mentálhigiénés programokat és projekteket mutatta be, amelyek támogatják a megküzdési stratégiák erősítését és a közösségi reziliencia fejlesztését.

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységéről közzétett hírek, bejegyzések a II. Rákóczi

Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola honlapján:

Közösségi élményekkel és megküzdési stratégiákkal könnyítik az új hallgatók beilleszkedését
<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/kozossegi-elmanyekkel-es-megkuzdesi-strategiakkal-konnyitik-az-uj-hallgatok-beilleszkedeset/>

Застосування суспільного досвіду та копінг-стратегій роблять процес адаптації студентів до нових умов менш вразливим
<https://kmf.uz.ua/uk/novini/zastosuvannja-suspilnogo-dosvidu-ta-koping-strategij-robljat->

[proces-adaptacii-studentiv-do-novih-umov-mensh-vrazlivim/](#)

Lelki Egészség Napja a Rákóczi-főiskolán

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/lelki-egeszseg-napja-a-rakoczi-foiskolan-3/](#)

ЗУТСПЗ організувало День психічного здоров'я

[https://kmf.uz.ua/uk/novini/zutspz-organizuvalo-den-psihichnogo-zdorov-ja/](#)

Stop bullying! – Programsorozat indult az iskolai erőszak és a munkahelyi zaklatás megelőzéséért (Videó)

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/stop-bullying-programsorozat-indult-az-iskolai-eroszak-es-a-munkahelyi-zaklatas-megelozeert-video/](#)

«Скажімо булінгу – ні!» – Серія заходів проти булінгу та цькування в ЗУІ ім. Ф. Ракоці II

[https://kmf.uz.ua/uk/novini/skazhimo-bulingu-ni-serija-zahodiv-proti-bulingu-ta-ckuvannja-v-zui-im-f-rakoci-ii/](#)

Mondj nemet az iskolai erőszakra!” programsorozat – feszültség a tanteremben: a bullying felismerése

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/mondj-nemet-az-iskolai-eroszakra-programsorozat-feszultseg-a-tanteremben-a-bullying-felismerese/](#)

Mondj nemet a bullyingra!

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/mondj-nemet-a-bullyingra/](#)

«Скажи булінгу – ні!» – Кафедра біології та хімії долучилася до серії психологічних тренінгів

[https://kmf.uz.ua/uk/novini/skazhi-bulingu-ni-kafedra-biologii-ta-himii-doluchilasja-do-serii-psihiologichnih-treningiv/](#)

Kreatív tréningekkel folytatódott a „Mondj nemet az iskolai erőszakra!” programsorozat (Videó)

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/kreativ-treningekkel-folytatodott-a-mondj-nemet-az-iskolai-eroszakra-programsorozat-video/](#)

Серія програм «Скажи булінгу – ні» продовжилася креативним заняттям

[https://kmf.uz.ua/uk/novini/serija-program-skazhi-bulingu-ni-prodovzhasja-kreativnim-zanjattjam/](#)

A Kölcsey-kollégium hallgatói is részt vettek a Pszichológiai Szakszolgálat foglalkozásán

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/a-kolcsey-kollegium-hallgatoi-is-reszt-vettek-a-pszichologiai-szakszolgalat-foglalkozasan/](#)

Студенти гуртожитку ім. Ф. Кельчеї взяли участь у заняттях психологічної служби

[https://kmf.uz.ua/uk/novini/studenti-gurtozhitku-im-f-kelchei-vzjali-uchast-u-zanjattjah-psihiologichnoi-sluzhbi/](#)

A Rákóczi-főiskola hallgatói a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház előadásán

[https://kmf.uz.ua/hu/hirek/a-rakoczi-foiskola-hallgatoi-a-karpataljai-megyei-magyar-dramai-szinhaz-eloadasan/](#)

Студенти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II побували на виставі Закарпатського обласного угорського

драматичного театру

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/studenti-zui-im-f-rakoci-ii-pobuvali-na-vistavi-zakarpatskogo-oblasnogo-ugorskogo-dramatichnogo-teatru/>

Addiktív magatartásformák – tabuk nélkül

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/addiktiv-magatartasformak-tabuk-nelkul/>

У ЗУІ ім. Ф. Ракоці II відбулася дискусія про адиктивні форми поведінки – відверто, без табу

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/u-zui-im-f-rakoci-ii-vidbulasja-diskusija-pro-adiktivni-formi-povedinki-vidverto-bez-tabu/>

Психологічна служба організувала студентську науково-практичну конференцію-семінар:

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

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/serija-program-skazhi-bulingu-ni-prodovzhlasja-kreativnim-zanjattjam/>

Ábrány Krisztián előadása a Rákóczi-főiskolán

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/abrany-krisztian-eloadasa-a-rakoczi-foiskolan/>

Комунікація у стосунках: виступ Крістіана Абраня у ЗУІ ім. Ф. Ракоці II

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/komunikacija-u-stosunkah-vistup-kristiana-abranja-u-zui-im-f-rakoci-ii/>

Intézményünk oktatóinak részvétele a Külhoni magyar gyermekpszichológusok képzése szakmai rendezvényen

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/intezmenyunk-oktatoinak-reszvetele-a-kulhoni-magyar-gyermekpszichologusok-kepze-sezakmai-rendezvenyen/>

Викладачі ЗУІ ім. Ф. Ракоці II взяли участь у професійному заході «Тренінг для угорських дитячих психологів зарубіжжя»

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/vikladachi-zui-im-f-rakoci-ii-vzjali-uchast-u-profesijnomu-zahodi-trening-dlja-ugorskih-ditjachih-psihologiv-zarubizhzhja/>

A háború okozta mentális egészségügyi helyzet – Kerekasztal-beszélgetés a Rákóczi-főiskolán

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/a-haboru-okozta-mentalis-egeszsegugyi-helyzet-kerekasztal-beszelgetes-a-rakoczi-foiskolan/>

Ментальне здоров'я у тіні війни – У ЗУІ ім. Ф. Ракоці II обговорили важливі аспекти збереження душевної рівноваги

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/mentalne-zdorov-ja-u-tini-vijni-u-zui-im-f-rakoci-ii-obgovorili-vazhlivi-aspekti-zberezhennja-dushevnoi-rivnovagi/>

Egyeztetés a hallgatói önkormányzatokkal a készülődő lelki egészséggel kapcsolatos kézikönyvről

<https://kmf.uz.ua/hu/hirek/egyeztetes-a-hallgatoi-onkormanyzatokkal-a-keszulodo-lelki-egeszseggel-kapcsolatos-kezikonyvrol/>

Психологічна служба ЗУІ ім. Ф. Ракоці II обговорила деталі підготовки посібника з

психічного здоров'я з студентськими самоврядуваннями

<https://kmf.uz.ua/uk/novini/psihologichna-sluzhba-zui-im-f-rakoci-ii-obgovorila-detali-pidgotovki-posibnika-z-psihichnogo-zdorov-ja-z-studentskimi-samovrjaduvannjami/>

A nők mentális egészségéről a háború árnyékában

<https://karpatalja.ma/karpatalja/kozelet/a-nok-mental-is-egeszsegerol-a-haboru-arnyekaban/>

Mentálhigiénés nap a Kárpátaljai Pedagógus-továbbképző Intézet beregszászi tagozatában

<https://karpatalja.ma/karpatalja/oktatas/mentalhigienes-nap-a-karpataljai-pedagogus-tovabbkepzo-intezet-beregszaszi-tagozataban/>

Beregszász, 2025. június 30.

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