

II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR EGYETEM

ÉVES TERV A PSZICHOLÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT 2026–2027-ES TANÉVI MUNKATERVE



2026
Beregszász

Bevezetés

A Pszichológiai Szakszolgálat a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem szervezeti egysége, amely a gyakorlati pszichológia és az oktatási folyamat résztvevőinek pszichológiai támogatása terén szervezési, koordinációs és oktatási-módszertani feladatokat lát el. A Szakszolgálat működésében továbbra is kiemelten támogatja az egészségtudatos egyetem koncepcióját.

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Pszichológiai Szakszolgálatának tevékenységében Ukrajna „A felsőoktatásról” szóló törvényét, az oktatás és az oktatási folyamat pszichológiai támogatása területén hatályos ukrain jogszabályokat, az Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2018.05.22-i 509. számú rendeletével jóváhagyott, az oktatási rendszer pszichológiai szolgálatáról szóló szabályzatot (hatályos szerkesztésben), a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Pszichológiai Szakszolgálatáról szóló, 2019.08.30-án kelt szabályzatot, az Egyetem oktatási folyamatának megszervezéséről szóló szabályzatot, az erőszak és a bullying (zaklatás) megelőzésére és kezelésére vonatkozó belső szabályzatokat, a pszichológus etikai kódexét, valamint a Szakszolgálat működését szabályozó egyéb normatív dokumentumokat veszi alapul.

A 2026/2027-es tanévben a Pszichológiai Szakszolgálat tevékenysége figyelembe veszi az oktatási rendszer pszichológiai szolgálatának 2030-ig szóló fejlesztési koncepcióját, amelyet Ukrajna Miniszteri Kabinetje 2026.07.15-én, 705-p számú rendelkezésével hagyott jóvá, továbbá az Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma 2026.08.17-i 1/17702-26 számú, „A pszichológiai szolgálat tevékenységének megszervezéséről az oktatási rendszerben a 2026/2027-es tanévben” című levelében foglalt módszertani ajánlásokat. A prevenciós munka tervezése során figyelembe vesszük a bullying (zaklatás) eseteire történő reagálás megújított eljárásrendjét is, az Oktatási és Tudományos Minisztérium 2026.06.18-i 961. számú rendeletének megfelelően.

Normatív és módszertani dokumentumok:

- [Az oktatási rendszer pszichológiai szolgálatáról szóló szabályzat \(MOH 509. számú rendelet, hatályos szerkesztés\)](#)
- [Az oktatási rendszer pszichológiai szolgálatának 2030-ig szóló fejlesztési koncepciója \(KMY 705-p számú rendelkezés\)](#)
- [Az Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2026.08.17-i 1/17702-26 számú levele és a 2026/2027-es tanévre vonatkozó módszertani ajánlások](#)
- [Az Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2026.06.18-i 961. számú rendelete a bullying \(zaklatás\) eseteire történő reagálásról](#)

A 2026/2027-es tanévben a Pszichológiai Szakszolgálat folytatja és továbbfejleszti azokat a munkairányokat, amelyek eredményességét az előző tanév tapasztalatai igazolták. Folytatódnak többek között az elsőéves hallgatók adaptációs programjai, a lelki egészséget és pszichológiai jóllétet támogató, a rezilienciát és önszabályozást fejlesztő programok, az erőszak, a bullying és a cyberbullying

megelőzését célzó tevékenységek, valamint a tréning-, pszichoedukációs és művészetterápiás munkaformák.

A Pszichológiai Szakszolgálat 2026/2027-es tanévi tevékenységének tartalma és formái ugyanakkor az oktatási folyamat résztvevőinek aktuális szükségleteihez, az előző tanév tapasztalataihoz és a hatályos normatív-módszertani ajánlásokhoz igazodva frissülnek.

I. Célkitűzések

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységének célja

A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységének célja az oktatási folyamat pszichológiai támogatása, az oktatási folyamat résztvevői lelki egészségének és pszichológiai jóllétének megőrzése és erősítése, a pszichológiailag biztonságos és támogató oktatási környezet kialakításának elősegítése, valamint a szakemberek kompetenciahatárain belül hozzáférhető és szakszerű pszichológiai támogatás biztosítása.

A Szakszolgálat tevékenysége a hallgatók személyes és társas fejlődésének pszichológiai kísérésére, a tanulmányi környezethez való alkalmazkodás támogatására, a pszichológiai ellenálló képesség (reziliencia), az önszabályozás és a konstruktív stresszkezelés fejlesztésére, a pszichés és érzelmi nehézségek, valamint a kockázati tényezők korai felismerésére, prevenció, ismeretterjesztő és korrekciós-fejlesztő tevékenységek megvalósítására, továbbá a Szakszolgálat kompetenciahatárain túlmutató esetek megfelelő szakellátásba történő továbbirányítására irányul.

Kiemelt figyelmet fordítunk az oktatási folyamat résztvevőinek a háború tartós hatásaiból és az ezekhez kapcsolódó krízistényezőkkel fakadó pszichoszociális szükségleteire, az elsőéves hallgatók adaptációjának támogatására, az erőszak, a bullying (zaklatás), a cyberbullying és más destruktív interakciós formák megelőzésére, valamint a lelki egészség kultúrájának és a segítségkérés kultúrájának erősítésére.

A Pszichológiai Szakszolgálat működésének sajátos eleme a többnyelvű és multikulturális oktatási környezetben végzett munka, amely magában foglalja a pszichológiai támogatás nyelvi hozzáférhetőségének biztosítását a hallgatók szükségleteihez igazodva.

A Szakszolgálat fontos szakmai erőforrása a munkatársak különböző szakterületi háttere és kiegészítő szakmai felkészültsége. A munkatársak között pszichiáter szakorvos és pszichoterapeuta képesítéssel rendelkező szakember is dolgozik, ami elősegíti a professzionális interdiszciplináris együttműködést és a szakszerű továbbirányítást azokban az esetekben, amelyek speciális ellátást igényelnek. A Szakszolgálat egyes munkatársai további módszerspecifikus képzettséggel is rendelkeznek, többek között művészetterápiás területen. E szakmai erőforrások a Szakszolgálat munkatársainak végzettségéhez, szakmai felkészültségéhez és kompetenciáihoz igazodva, az intézményi feladatkör keretein belül kerülnek alkalmazásra. Az oktatási folyamat pszichológiai

támogatása ennek megfelelően a pszichológiai segítségnyújtás, tanácsadás, prevenció és szükség esetén a megfelelő szakellátás felé történő továbbirányítás keretei között valósul meg.

A Pszichológiai Szakszolgálat fő feladatai

- az oktatási folyamat pszichológiai támogatása és a hallgatók pszichológiai kísérése;
- az oktatási folyamat résztvevői lelki egészségének és pszichológiai jóllétének megőrzéséhez és erősítéséhez való hozzájárulás;
- pszichológiailag biztonságos, támogató és egészségtudatos oktatási környezet kialakításának és fenntartásának elősegítése;
- a hallgatók tanulmányi környezethez való hatékony alkalmazkodásának támogatása, különös figyelemmel az elsőéves hallgatókra;
- a hallgatói közösség pszichológiai szükségleteinek, valamint az adaptációt, pszichológiai jóllétet és tanulmányi tevékenységet befolyásoló tényezőknek a vizsgálata;
- pszichológiai diagnosztika és monitorozás végzése az oktatási folyamat pszichológiai támogatásának keretein belül, szakmailag megalapozott módszerek alkalmazásával;
- a pszichés és érzelmi nehézségek, krízisállapotok és kockázati tényezők korai felismerése, valamint a szakmai kompetencia keretein belüli időben történő reagálás;
- egyéni és csoportos pszichológiai tanácsadás biztosítása az oktatási folyamat résztvevői számára;
- prevenciós, pszichoedukációs és korrekciós-fejlesztő programok megvalósítása a hallgatók pszichológiai szükségleteihez igazodva;
- a reziliencia, az érzelmi kompetencia, a stressztűrés, az önszabályozás és a nehéz élethelyzetekkel való konstruktív megküzdés képességének fejlesztése;
- az erőszakmentes kommunikáció, a konstruktív konfliktuskezelés és a felelős interperszonális együttműködés készségeinek fejlesztése;
- a pszichológiai kultúra és a saját lelki egészség iránti felelős attitűd formálása;
- pszichológiai és pszichoszociális támogatás biztosítása a háborús helyzet, a tartós stressz, a bizonytalanság és más krízistényezők hatásainak figyelembevételével;
- részvétel az erőszak, a bullying (zaklatás), a cyberbullying, a mobbing és más destruktív interakciós formák megelőzésében;
- a Szakszolgálat kompetenciahatárain túlmutató szükségletek esetén az érintettek megfelelő szakemberhez vagy szakellátóhoz történő időben történő továbbirányításának elősegítése;
- szakmai interdiszciplináris és ágazatközi együttműködés fejlesztése a lelki egészség és a pszichoszociális támogatás területén;
- a pszichológiai támogatás nyelvi hozzáférhetőségének biztosítása az oktatási folyamat résztvevőinek szükségleteihez igazodva;

- a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársainak folyamatos szakmai fejlődése, továbbképzése és részvétele az elérhető szakmai szupervíziós támogatási formákban.

A Pszichológiai Szakszolgálat fő tevékenységi formái és irányai

Pszichológiai tanácsadás – egyéni és csoportos pszichológiai támogatás az alkalmazkodás, személyiségfejlődés, stressz, érzelmi nehézségek, interperszonális kapcsolatok, konfliktusok, döntéshozatal és önszabályozás kérdéseiben.

Pszichológiai diagnosztika és monitorozás – a pszichológiai szükségletek, erőforrások, az alkalmazkodás és pszichológiai jóllét vizsgálata szakmailag megalapozott módszerekkel, orvosi vagy pszichiátriai diagnózis felállítása nélkül.

Prevenációs munka – a stressz, az alkalmazkodási nehézségek, az erőszak, a bullying, a cyberbullying, a függőségi magatartásformák és más kockázatok megelőzését célzó rendszeres intézkedések.

Korrektív-fejlesztő munka – a személyes erőforrások, az önszabályozás, a stressztűrés, a kommunikáció és az adaptív viselkedési stratégiák fejlesztését célzó tevékenységek.

Pszichológiai ismeretterjesztés és oktatási-fejlesztő tevékenység – tudományosan megalapozott pszichológiai ismeretek közvetítése, tréningek, interaktív foglalkozások, „pszichológus órák”, tematikus találkozók és pszichoedukációs programok szervezése.

Pszichológiai és pszichoszociális támogatás krízishelyzetekben – segítségnyújtás a szakmai kompetencia keretein belül, szükség esetén pedig megfelelő továbbirányítás szakemberhez vagy szakellátó szolgálathoz.

Szervezési-módszertani és szakmai munka – tervezés, beszámolók készítése, szakmai anyagok kidolgozása, az eredmények elemzése, továbbképzés, szakmai együttműködés és szupervíziós támogatás.

II. Tartalmi rész

A terv irányadó jellegű. Az egyes programok időpontjai az oktatási folyamat, az oktatási folyamat résztvevőinek aktuális igényei és az Egyetem szervezési lehetőségei alapján pontosíthatók.

Ssz.	Tevékenységi forma	Időpont	Célcsoport	Teljesítés jelölése
1. DIAGNOSZTIKAI ÉS MONITOROZÁSI MUNKA				
1.1	Az elsőéves hallgatók kérdőíves felmérése az egyetemi környezethez való alkalmazkodás és az aktuális pszichológiai támogatási szükségletek feltárása céljából.	szeptember–október	I. évfolyamos hallgatók	
1.2	A kollégiumban élő hallgatók alkalmazkodási sajátosságainak vizsgálata és az eredmények alapján ajánlások megfogalmazása.	október / szükség szerint	kollégiumban élő hallgatók	
1.3	A pszichológiai jóllét, a stresszterhelés és a hallgatói közösség aktuális szükségleteinek monitorozása.	I. és II. félév	az Egyetem hallgatói	
1.4	A hallgatói csoportok szociálpszichológiai légkörének, együttműködésének és kohéziójának vizsgálata.	megkeresés alapján	hallgatói csoportok	
1.5	Egyéni pszichológiai diagnosztika megkeresés alapján, szakmailag megalapozott módszerek alkalmazásával, a megkeresés céljához és a szakember kompetenciájához igazodva.	tanév során / megkeresés alapján	hallgatók	
1.6	A tanulási motiváció, a tanulásra való pszichológiai készenlét, a személyes erőforrások és az alkalmazkodást nehezítő tényezők vizsgálata.	szükség szerint	az Egyetem hallgatói	
2. TANÁCSADÁS ÉS KRÍZISTÁMOGATÁS				
2.1	Egyéni pszichológiai tanácsadás hallgatók számára az alkalmazkodás, stressz, érzelmi nehézségek, tanulási motiváció, interperszonális kapcsolatok, konfliktusok, döntéshozatal és önszabályozás kérdéseiben.	tanév során	nappali és levelező tagozatos hallgatók	
2.2	Csoportos konzultációk és tematikus találkozók az aktuális igényekhez igazodva (érzelmi kompetencia, empátia, asszertivitás, kommunikáció, stresszkezelés, konfliktusok).	tanév során / megkeresés alapján	hallgatói csoportok	

Ssz.	Tevékenységi forma	Időpont	Célcsoport	Teljesítés jelölése
2.3	Konzultatív támogatás csoportkurátorok, oktatók és kollégiumi munkatársak számára a hallgatók pszichológiai kíséréssel és a nehéz kommunikációs helyzetekkel kapcsolatban.	tanév során / megkeresés alapján	oktatók, csoportkurátorok, kollégiumi munkatársak	
2.4	Az Egyetem vezetőségének konzultációs támogatása az oktatási folyamat pszichológiai támogatása, a hallgatói adaptáció, a pszichológiai biztonság és a prevenció kérdéseiben.	megkeresés alapján	az Egyetem vezetősége	
2.5	A kollégiumban élő hallgatók pszichológiai támogatása az új életkörülményekhez való alkalmazkodás és az interperszonális együttműködés kérdéseiben.	tanév során	kollégiumban élő hallgatók	
2.6	Krízisjellegű megkeresések és fokozott kockázatra utaló jelek kezelése a szakmai kompetenciahatárokon belül; szükség esetén haladéktalan tájékoztatás és továbbirányítás a megfelelő szakemberhez vagy szolgálathoz a jogszabályok és szakmai eljárásrendek szerint.	szükség szerint	az oktatási folyamat résztvevői	
2.7	Konzultatív együttműködés a hallgatók szüleivel vagy törvényes képviselőivel olyan esetekben, amikor ennek jogszerű alapja van, a hallgató érdekeit szolgálja, és a titoktartási szabályok betartásával történik.	szükség szerint	szülők / törvényes képviselők	
3. PREVENCIÓS ÉS KORREKCIÓS-FEJLESZTŐ MUNKA				
3.1	Adaptációs és stresszkezelő program elsőéves hallgatók számára: interaktív foglalkozások, a támogatási lehetőségek bemutatása, önszabályozási és segítségkérési készségek fejlesztése.	2026.09.02–04.	I. évfolyamos hallgatók	
3.2	További adaptációs és csoportkohéziót erősítő foglalkozások azokban a csoportokban, ahol alkalmazkodási nehézségek mutatkoznak.	I. félév / szükség szerint	I. évfolyamos hallgatók	
3.3	A reziliencia, a stressztűrés és az érzelmi önszabályozás fejlesztését célzó tréningek.	tanév során	az Egyetem hallgatói	
3.4	Erőforrás-orientált és fejlesztő művészetterápiás csoportfoglalkozás-sorozat (5 alkalom) a szakemberek módszerspecifikus kompetenciájának keretein belül.	2026.09.22.; 10.20.; 11.03.; 11.17.; 12.08.	az oktatási folyamat résztvevői / kialakított csoport	

Ssz.	Tevékenységi forma	Időpont	Célcsoport	Teljesítés jelölése
3.5	Önismereti, asszertivitás- és önbizalom-fejlesztő tréningek.	tanév során / megkeresés alapján	az Egyetem hallgatói	
3.6	Erőszakmentes kommunikációt és konstruktív konfliktuskezelést fejlesztő tréningek.	I–II. félév	az Egyetem hallgatói	
3.7	Hatékony kommunikációt, empátiát és társas észlelést fejlesztő, valamint a sztereotípiák és előítéletek témáját feldolgozó tréningek.	tanév során / megkeresés alapján	az Egyetem hallgatói	
3.8	Szakmai szocializációt és az egyetemi hallgatói élethez való alkalmazkodást támogató foglalkozások.	tanév során	I. évfolyamos hallgatók	
3.9	„Pszichológiai filmklub” – tematikus filmvetítések, majd csoportos megbeszélés és pszichológiai elemzés.	tanév során / szükség szerint	az Egyetem hallgatói	
3.10	Erőforrás-fejlesztő foglalkozások és az érzelmi, illetve szakmai kiegészítés megelőzését célzó programok.	tanév során	az Egyetem oktatói és munkatársai	
3.11	„Lazíts már!” – egy nap a lelki jóllétért: stresszkezelő, relaxációs, erőforrás-fejlesztő, művészetterápiás és közösségi programok.	2027.04.01.	az oktatási folyamat résztvevői	
4. PSZICHOLÓGIAI ISMERETTERJESZTÉS ÉS OKTATÁSI-FEJLESZTŐ TEVÉKENYSÉG				
4.1	Lelki Egészség Napja a Rákóczi Egyetemen: pszichoedukációs, interaktív, kreatív és tréningprogramok.	2026.10.13.	hallgatók, oktatók, munkatársak	
4.2	„Mondj nemet az iskolai erőszakra és a munkahelyi zaklatásra!” – prevenció és ismeretterjesztő programok.	2026.11.10–12.	az oktatási folyamat résztvevői	
4.3	A bullying és cyberbullying megelőzése, digitális biztonság, erőszakmentes kommunikáció, valamint tájékoztatás a segítségkérés lehetőségeiről és eljárásrendjéről.	tanév során / tematikus programok keretében	hallgatók és munkatársak	
4.4	„Addiktív viselkedésformák” diákkonferencia – a pszichoaktív szerek használatához és a viselkedési függőségekhez kapcsolódó kockázatok prevenciója.	2027.04.23.	az Egyetem hallgatói	

Ssz.	Tevékenységi forma	Időpont	Célcsoport	Teljesítés jelölése
4.5	Rendszeres „pszichológus órák”, interaktív foglalkozások és pszichoedukációs találkozók aktuális témákban.	tanév során	hallgatói csoportok	
4.6	Tájékoztató anyagok készítése és terjesztése az alkalmazkodás, lelki egészség, önszabályozás, stresszkezelés, biztonságos viselkedés és az elérhető segítségforrások témáiban.	tanév során	az oktatási folyamat résztvevői	
5. INTERDISZCIPLINÁRIS EGYÜTTMŰKÖDÉS ÉS TOVÁBBIRÁNYÍTÁS				
5.1	Szakmai együttműködés a lelki egészség, az egészségügy és a szociális támogatás területén dolgozó szakemberekkel, a szakmai hatáskörök egyértelmű elhatárolásával.	tanév során / szükség szerint	a Szakszolgálat munkatársai	
5.2	A megfelelő szakemberhez vagy szolgáltatóhoz történő továbbirányítás elősegítése azokban az esetekben, amelyek meghaladják a Pszichológiai Szakszolgálat kompetenciáját; az átlátható segítségnyújtási útvonal támogatása.	szükség szerint	az oktatási folyamat résztvevői	
5.3	Belső koordináció a tanszékekkel, csoportkurátorokkal, kollégiumokkal, hallgatói önkormányzattal és az Egyetem más szervezeti egységeivel.	tanév során	az Egyetem szervezeti egységei	
5.4	Partnerségi együttműködés egyes pszichoprevenciós, pszichoedukációs és erőforrás-fejlesztő programok, köztük a művészetterápiás foglalkozássorozat megvalósításában.	a programnaptár szerint	partnerszervezetek	
5.5	Együttműködés más oktatási intézmények pszichológusaival és szakmai szervezetekkel; tapasztalat- és módszertani anyagok cseréje.	tanév során	a Szakszolgálat munkatársai	
6. SZERVEZÉSI-MÓDSZERTANI ÉS SZAKMAI MUNKA				
6.1	A Pszichológiai Szakszolgálat 2026/2027-es tanévi munkatervének kidolgozása, aktualizálása és vezetése.	2026. augusztus– szeptember	a Szakszolgálat munkatársai	
6.2	Az éves beszámoló elkészítése és a Szakszolgálat tevékenységének elemző összegzése.	2027. június	a Szakszolgálat munkatársai	
6.3	Tréningek, pszichoedukációs és gyakorlati foglalkozások előkészítése; kérdőívek, tájékoztató anyagok és módszertani ajánlások kidolgozása.	tanév során	a Szakszolgálat munkatársai	

Ssz.	Tevékenységi forma	Időpont	Célcsoport	Teljesítés jelölése
6.4	A pszichológiai diagnosztika és monitorozás eredményeinek feldolgozása és elemzése a titoktartási és adatvédelmi követelmények betartásával.	tanév során	a Szakszolgálat munkatársai	
6.5	Résztétel szakmai szemináriumokon, konferenciákon, tréningeken, továbbképzési programokon és a szakmai fejlődés más formáiban.	tanév során	a Szakszolgálat munkatársai	
6.6	Résztétel az elérhető szupervíziós és intervíziós támogatási formákban, valamint összetett esetek szakmai megbeszélésében a titoktartás betartásával.	tanév során / lehetőség szerint	a Szakszolgálat munkatársai	
6.7	Korszerű tudományos és módszertani források feldolgozása, a szakmai eszköztár bővítése és tudományosan megalapozott megközelítések alkalmazása.	tanév során	a Szakszolgálat munkatársai	
6.8	A Pszichológiai Szakszolgálat tevékenységére és az elérhető támogatási formákra vonatkozó információk frissítése az Egyetem tájékoztatási felületein.	tanév során	az oktatási folyamat résztvevői	
7. SZAKMAI KOMMUNIKÁCIÓ ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS AZ EGYETEMI KÖZÖSSÉGGEL				
7.1	Kihelyezett vagy csoportos konzultációs és ismeretterjesztő találkozók a kollégiumokban, megkeresés és szükség szerint.	tanév során	kollégiumban élő hallgatók	
7.2	Együttműködés a hallgatói önkormányzattal prevenciós és fejlesztő programok szervezése során.	tanév során	hallgatói önkormányzat	
7.3	Résztétel tanszékközi és egyetemi szintű programokban, amelyek a lelki egészség támogatását, az adaptációt és az oktatási környezet biztonságát szolgálják.	tanév során	egyetemi közösség	
7.4	Külön egyeztetett megkeresés alapján konzultációs és ismeretterjesztő együttműködés partner oktatási intézményekkel és más szervezetekkel.	megkeresés alapján	partnerintézmények / szervezetek	

III. A 2026/2027-es tanév kiemelt tervezett programjainak naptára

Dátum	Program	Helyszín	Szervezők	Időpont
2026.09.02–04.	Elsőéves hallgatók adaptációs és stresszkezelő programja	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat és a tanszék	órarend szerint
2026.09.22.	Művészetterápiás csoportfoglalkozás (1.)	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat a Kárpátaljai Magyar Lelki Egészségért Egyesülettel közösen	17:00
2026.10.13.	Lelki Egészség Napja a Rákóczi Egyetemen	Rákóczi Egyetem	a tanszék és a Pszichológiai Szakszolgálat	08:00–17:00
2026.10.20.	Művészetterápiás csoportfoglalkozás (2.)	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat a Kárpátaljai Magyar Lelki Egészségért Egyesülettel közösen	17:00
2026.11.03.	Művészetterápiás csoportfoglalkozás (3.)	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat a Kárpátaljai Magyar Lelki Egészségért Egyesülettel közösen	17:00
2026.11.10–12.	„Mondj nemet az iskolai erőszakra és a munkahelyi zaklatásra!”	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat és a tanszék	15:10–16:50
2026.11.17.	Művészetterápiás csoportfoglalkozás (4.)	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat a Kárpátaljai Magyar Lelki Egészségért Egyesülettel közösen	17:00
2026.12.08.	Művészetterápiás csoportfoglalkozás (5.)	Rákóczi Egyetem	Pszichológiai Szakszolgálat a Kárpátaljai Magyar Lelki Egészségért Egyesülettel közösen	17:00
2027.04.01.	„Lazíts már!” – egy nap a lelki jóllétért	Rákóczi Egyetem	a tanszék és a Pszichológiai Szakszolgálat	08:00–12:00
2027.04.23.	„Addiktív viselkedésformák” – diákkonferencia	Rákóczi Egyetem	a tanszék és a Pszichológiai Szakszolgálat	08:00–11:10

IV. Pszichológiai tréningek és interaktív foglalkozások javasolt témakörei

- Elsőéves hallgatók adaptációja és pszichológiai ellenálló képességének fejlesztése.
- Hallgatói csoportok összekovácsolása és támogató közösségi környezet kialakítása.
- Reziliencia nehéz élethelyzetekben.
- Stresszmenedzsment: önszabályozási és regenerációs készségek.
- Érzelmi kompetencia és érzelmi önszabályozás.
- Önbizalom és asszertív viselkedés.
- Hatékony interperszonális együttműködés.
- Empátia és támogató kommunikáció.
- Erőszakmentes kommunikáció és konstruktív konfliktuskezelés.
- Az agresszió kialakulásának és megjelenésének mechanizmusai.
- Társadalmi sztereotípiák és előítéletek a másik ember észlelésében.
- A bullying, cyberbullying, erőszak és mobbing megelőzése.
- Biztonságos viselkedés és pszichológiai jóllét a digitális térben.
- A személyiség pszichológiai erőforrásai tartós krízishelyzetben.
- Pszichológiai önsegítés stresszteli és traumatizáló eseményeket követően.
- Szakmai szocializáció és alkalmazkodás az egyetemi hallgatói élethez.
- Az érzelmi és szakmai kiegészítés megelőzése oktatók és munkatársak számára.
- Erőforrás-orientált és fejlesztő művészetterápiás csoportfoglalkozások a szakemberek szakmai és módszerspecifikus kompetenciájának keretein belül.
- „Pszichológiai filmklub” – tematikus filmvetítés, majd csoportos megbeszélés és pszichológiai elemzés.
- Lelki egészség: hogyan ismerjük fel, ha segítségre van szükség, és hová fordulhatunk?

Az egyes foglalkozások témája és formája a hallgatói csoportok aktuális szükségleteihez, a szervezeti egységek megkereséseihez, a monitorozás eredményeihez és az oktatási folyamat naptárához igazodva pontosítható. Valamennyi pszichológiai program az önkéntesség, a titoktartás, az etikai standardok, a bizonyítékalapúság és a szakmai kompetenciahatárok tiszteletben tartásával valósul meg.

Beregszász, 2026. szeptember

Összeállította:

Berghauer-Olasz Emőke, PhD, pszichológus, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszékének docense.