

# *Hallgatói lelki egészség - Ki mit tehet érte?*

**FETA FÓRUM**

MagNet Közösségi Ház
2022. december 8.

Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület
A hallgatóbarát felsőoktatásért 1995 óta



# A KUTATÁS

- célja, jelentősége
- minta bemutatása

dr. Karner Orsolya

kutatásvezető, az ELTE Életvezetési Tanácsadó szakmai vezetője

# KIK VAGYUNK?
# A KUTATÓCSOPORT

## ELTE

Kutatásvezetés:

dr. Karner Orsolya

Kiss Márta

Franczia Nóra

Csikai Enikő

## KRE

Füleki Beáta

## CORVINUS

Török Lilla

Palkovics Nóra

## FELSŐOKTATÁSI TANÁCSADÁS EGYESÜLET

Füleki Beáta (KRE)

Perényi Andrea (Corvinus)

Gács Boróka (PTE)

Statisztika:

Orvos Lóránt

## BME

dr. Perger Mónika

dr. Répáczki Rita

## SZTE

Sebő Tamás

# *KUTATÁS HÁTTERE*

Gyakorlatban, terepen dolgozó szakemberek (oktatók, tanácsadók)

Problémák:

- Növekvő esetszám
- Súlyosbodó problémák
- COVID: megroppanó társadalom: egyének, családok, egészségügyi rendszer
    - Tovaterjedő hatás
- Csökkenő lehetőségek

Igény, hogy átfogó, objektív képünk legyen (korábbi FETA kutatások)

# *KUTATÁS CÉLJA*

**Felmérni magyar hallgatók mentális egészségét**

**Pillanatkép: keresztmetszeti vizsgálat**

- Helyzet felmérése
- Problémák azonosítása
- Megoldási javaslatok keresése, beazonosítása
- Intervenciók tervezése
- Javaslatok döntéshozók felé

Helyzet monitorozása: követéses vizsgálat

# MIÉRT FONTOS?

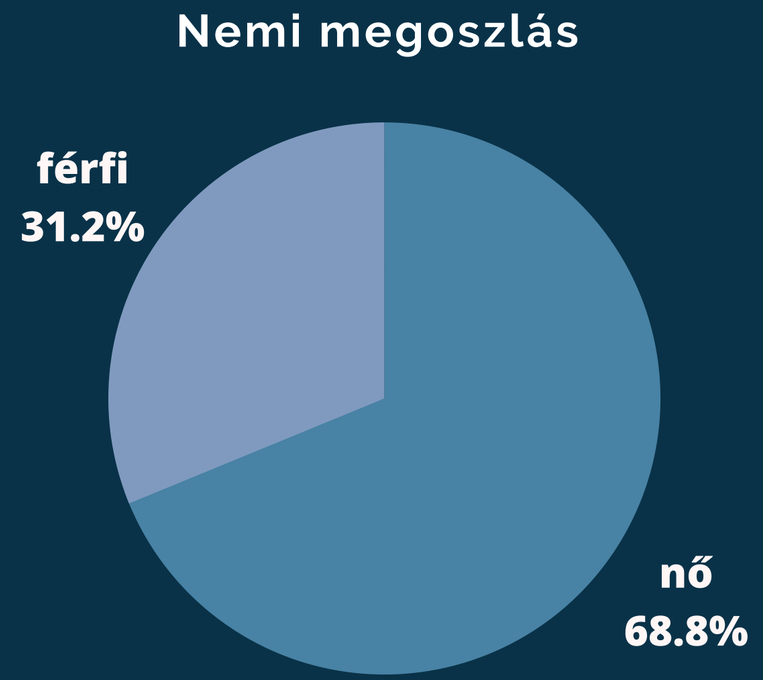
- Tanulmányi sikeresség!
  - Maslow
- Közös felelősség
- Egészséges szervezet:
  - egyén
  - egyetem
- Fiatalon:
  - rugalmas személyiség, jobb prognózis
- Jövő társadalma!



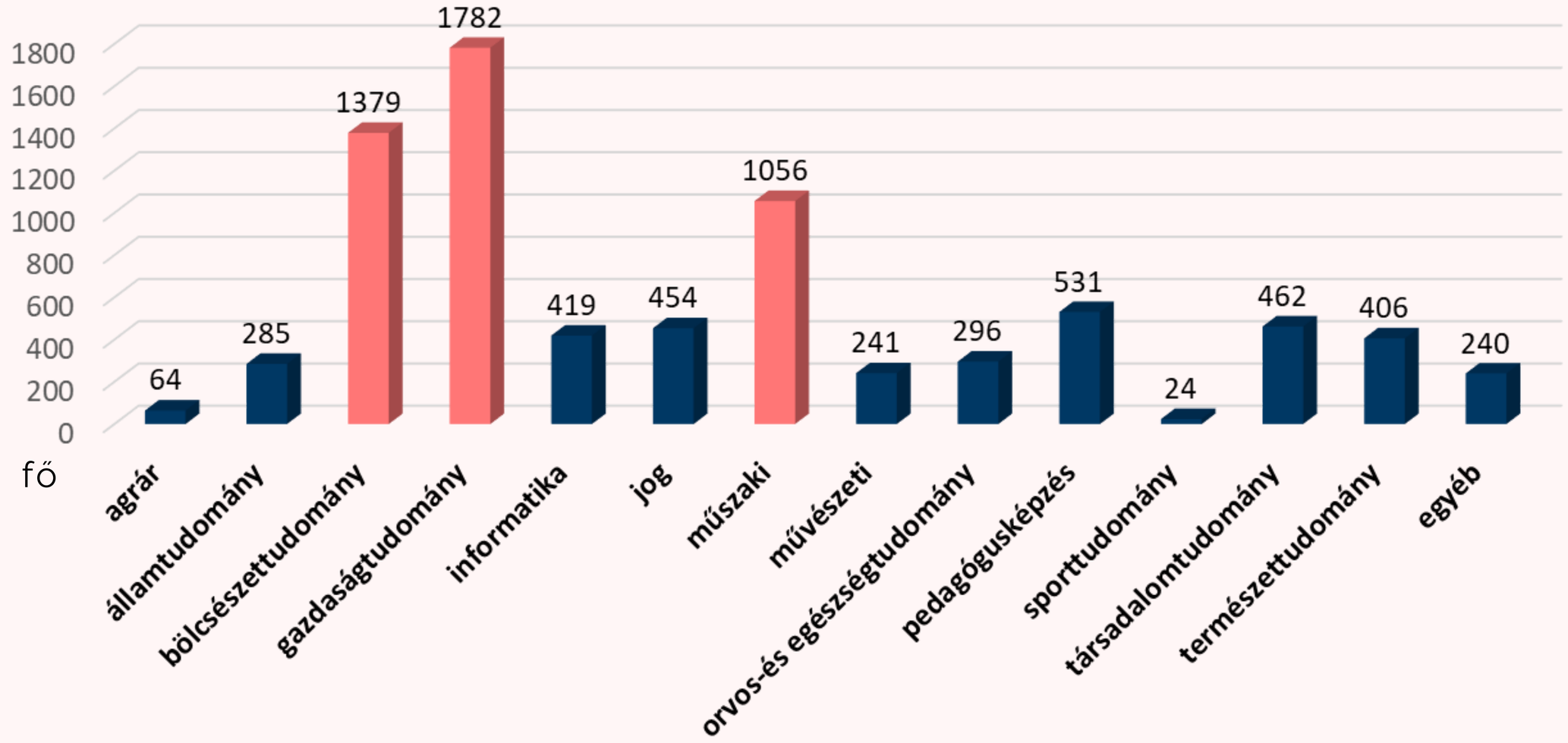
# *KUTATÁSI ADATOK*

- 2021. november
- Online

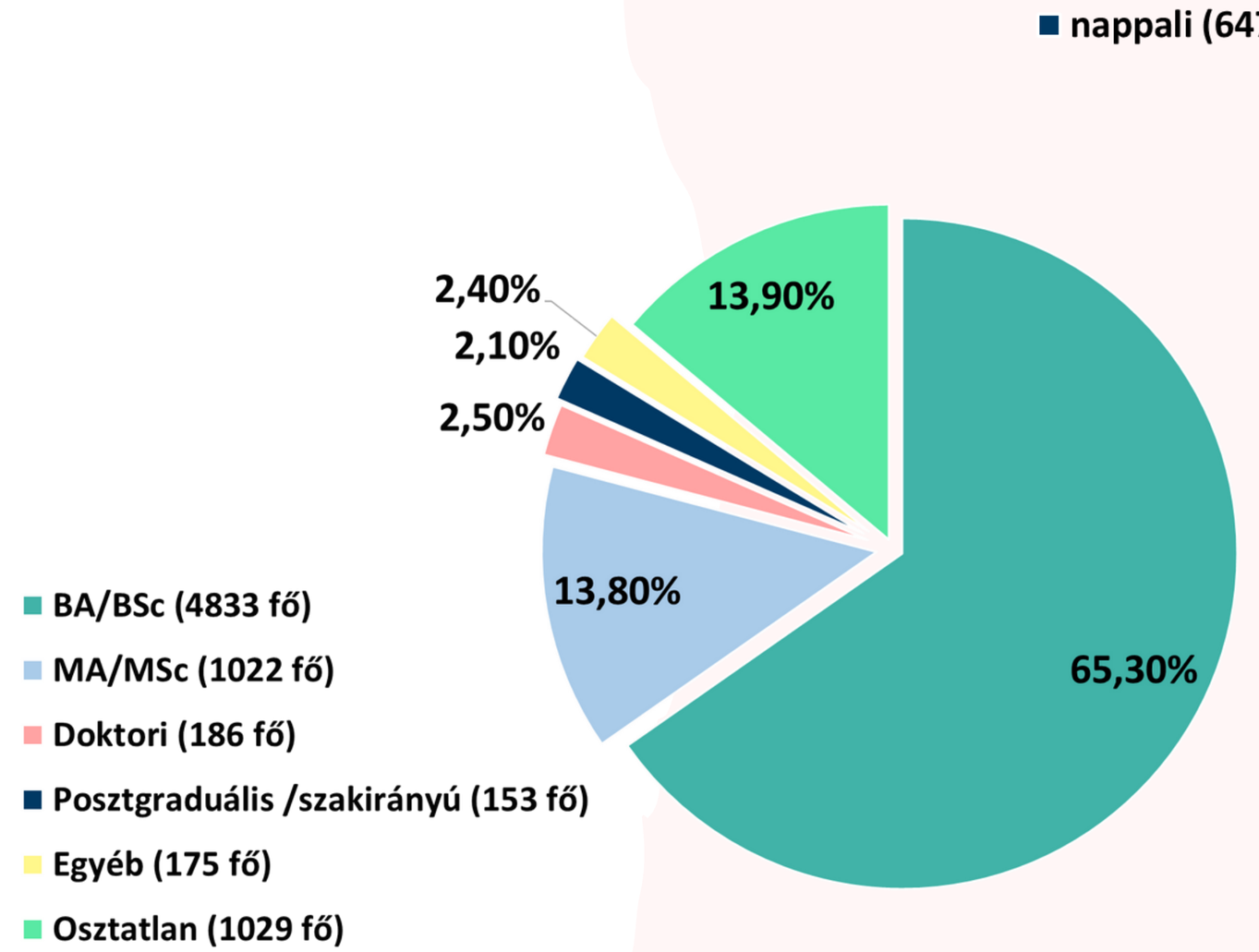
- 10 196 kitöltés - 7639 hiánytalan, kiértékelés
- Az ország 62 egyeteméről 47 egyetem hallgatóitól érkeztek kitöltések

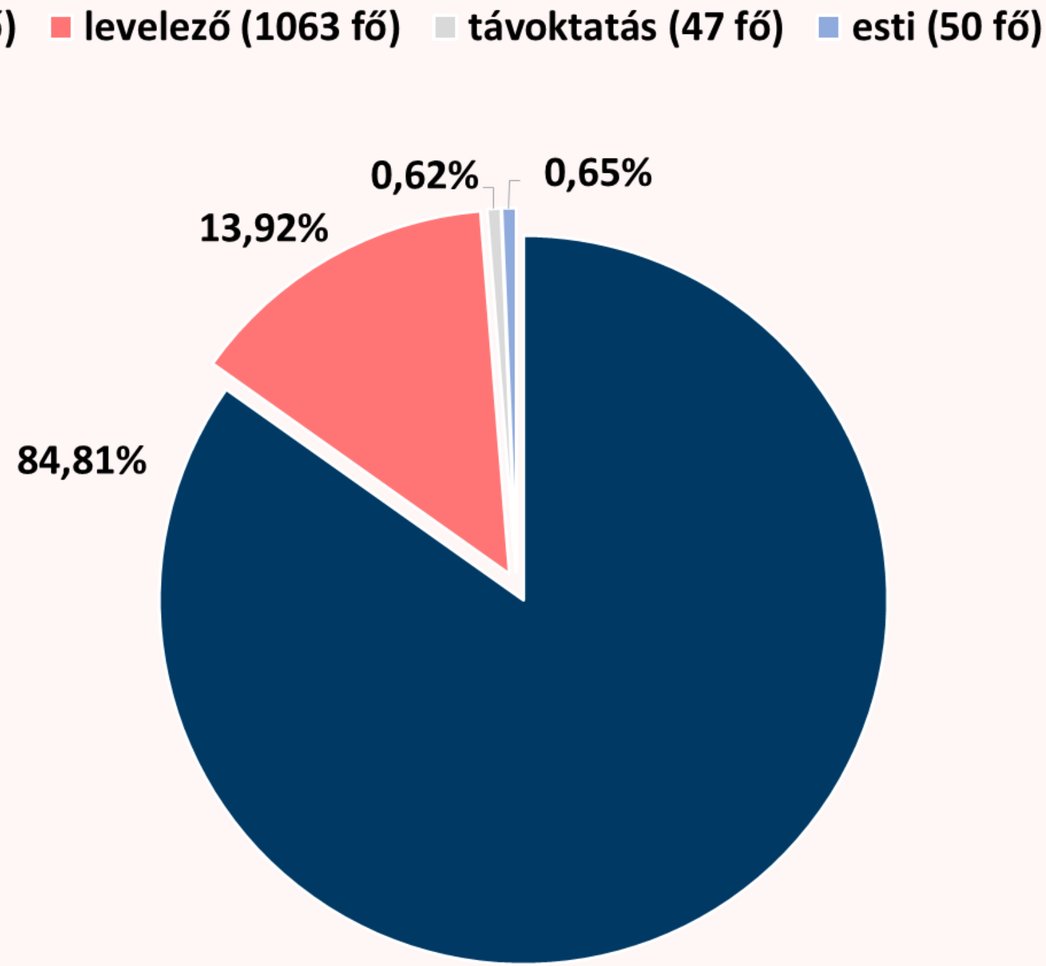


# KITÖLTŐK KÉPZÉSI TERÜLET SZERINTI GYAKORISÁGI MEGOSZLÁSA



# KÉPZÉSI SZINT ÉS TAGOZAT

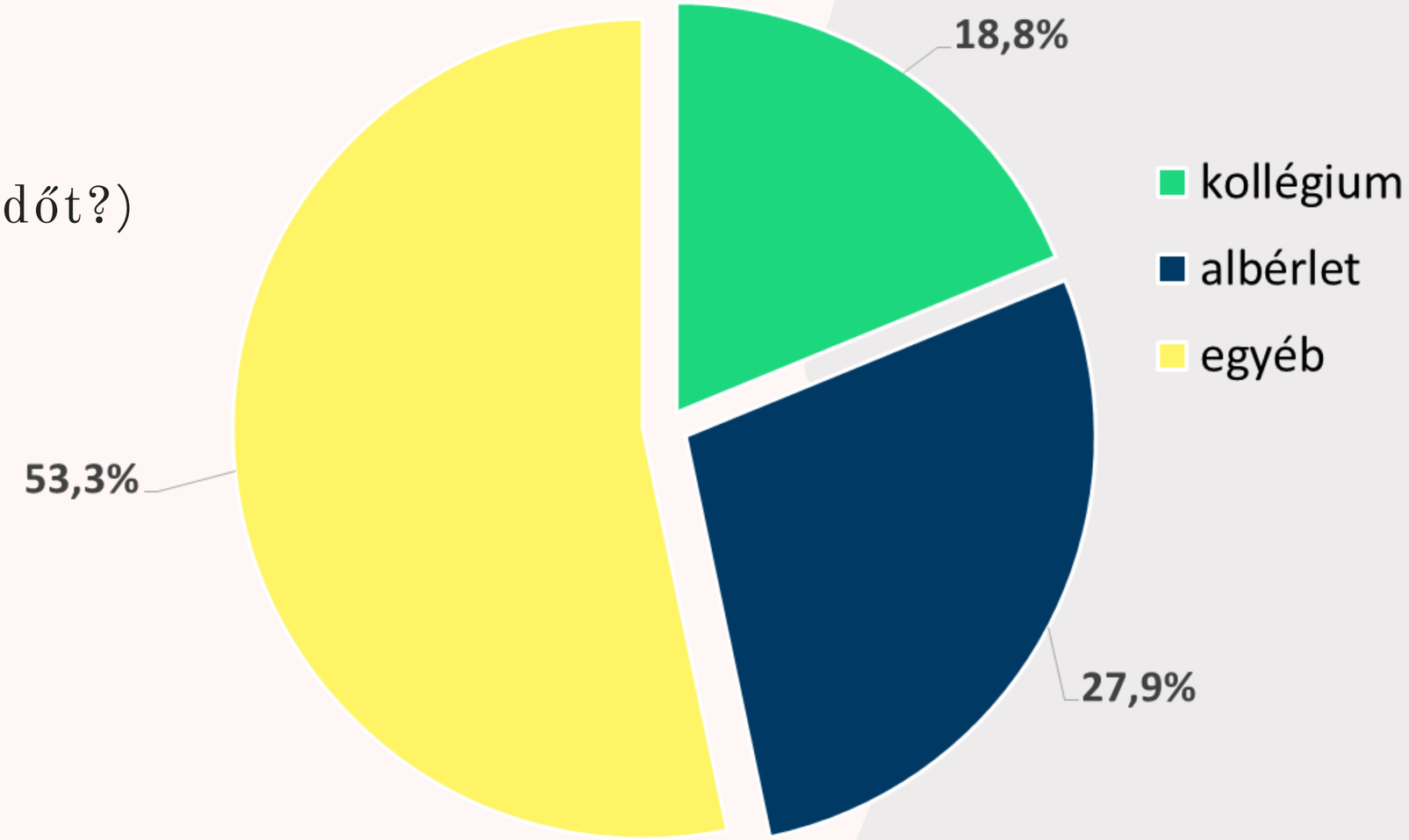


# *LAKHATÁS*

Hol laksz jelenleg?

(Hol töltöd a legtöbb időt?)



# HALADÁS ÜTEME A MINTATANTERVHEZ KÉPEST (SAJÁT BEVALLÁS SZERINT)



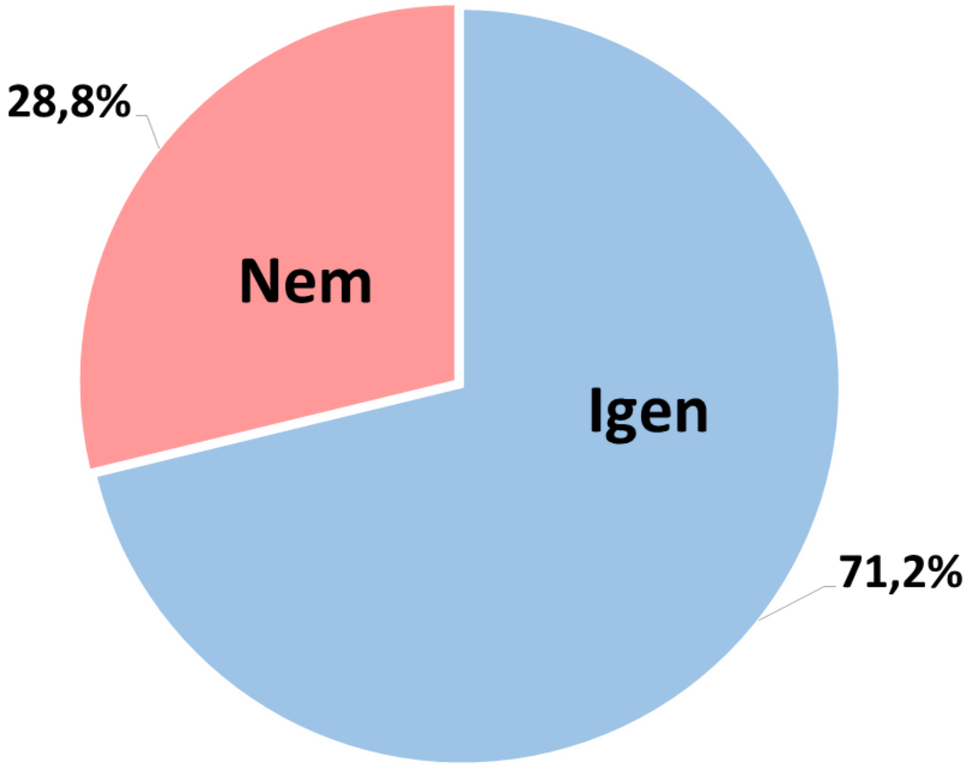

haladnak a mintatanterv szerint, de sok probléma

# *ANYAGI BIZTONSÁG, MUNKA*

A rendelkezésedre álló pénzösszeg elegendő ahhoz, hogy az egyetemi tanulmányaidhoz stabil körülményeket biztosítson?

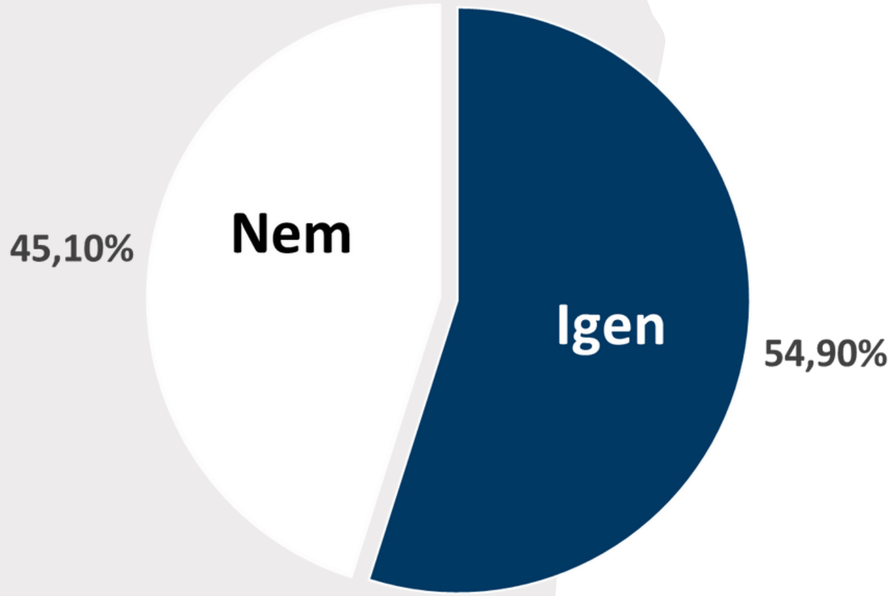
a hallgatói ösztöndíj

kevés

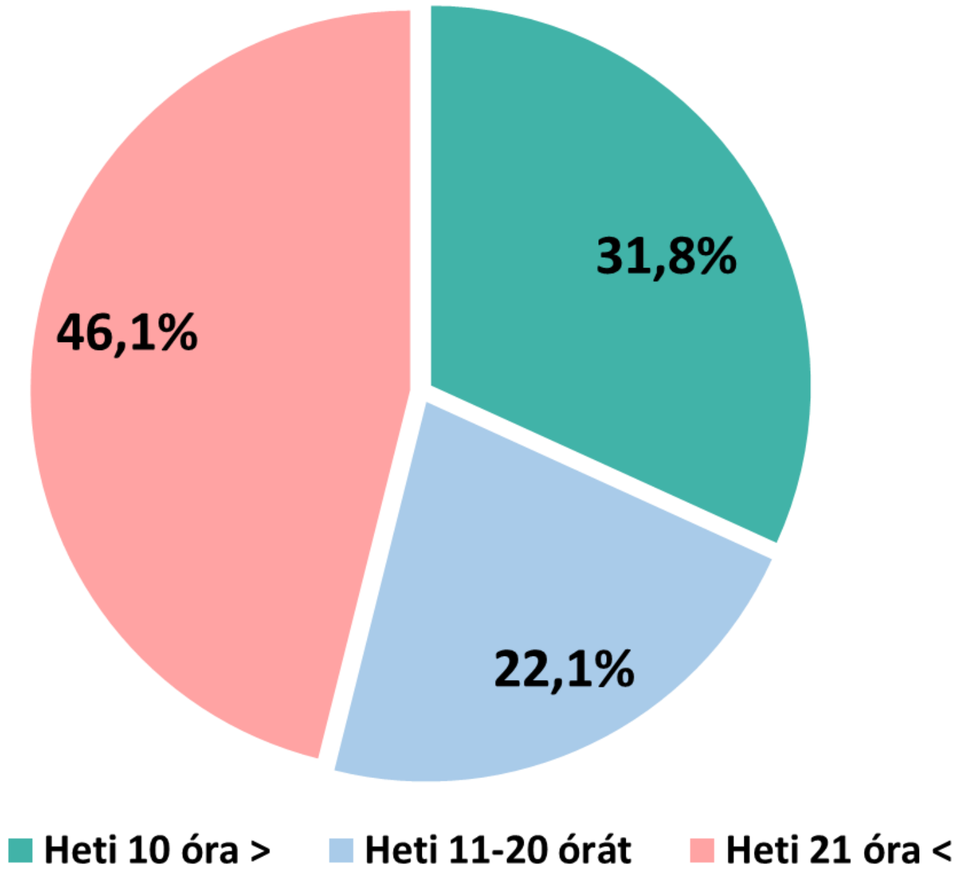


# *MUNKAVÁLLALÁS*

Végzel bármilyen fizetett munkát a tanulmányaid mellett?




Mennyi időt vesz igénybe a munkavégzés (amennyiben önkéntes és fizetett munkát is végzel, akkor a kettő együtt összesen)?





# A HALLGATÓK MENTÁLIS ÁLLAPOTA

- krízis
- depresszió
- **szuicidium**
- **maladaptív megküzdés**

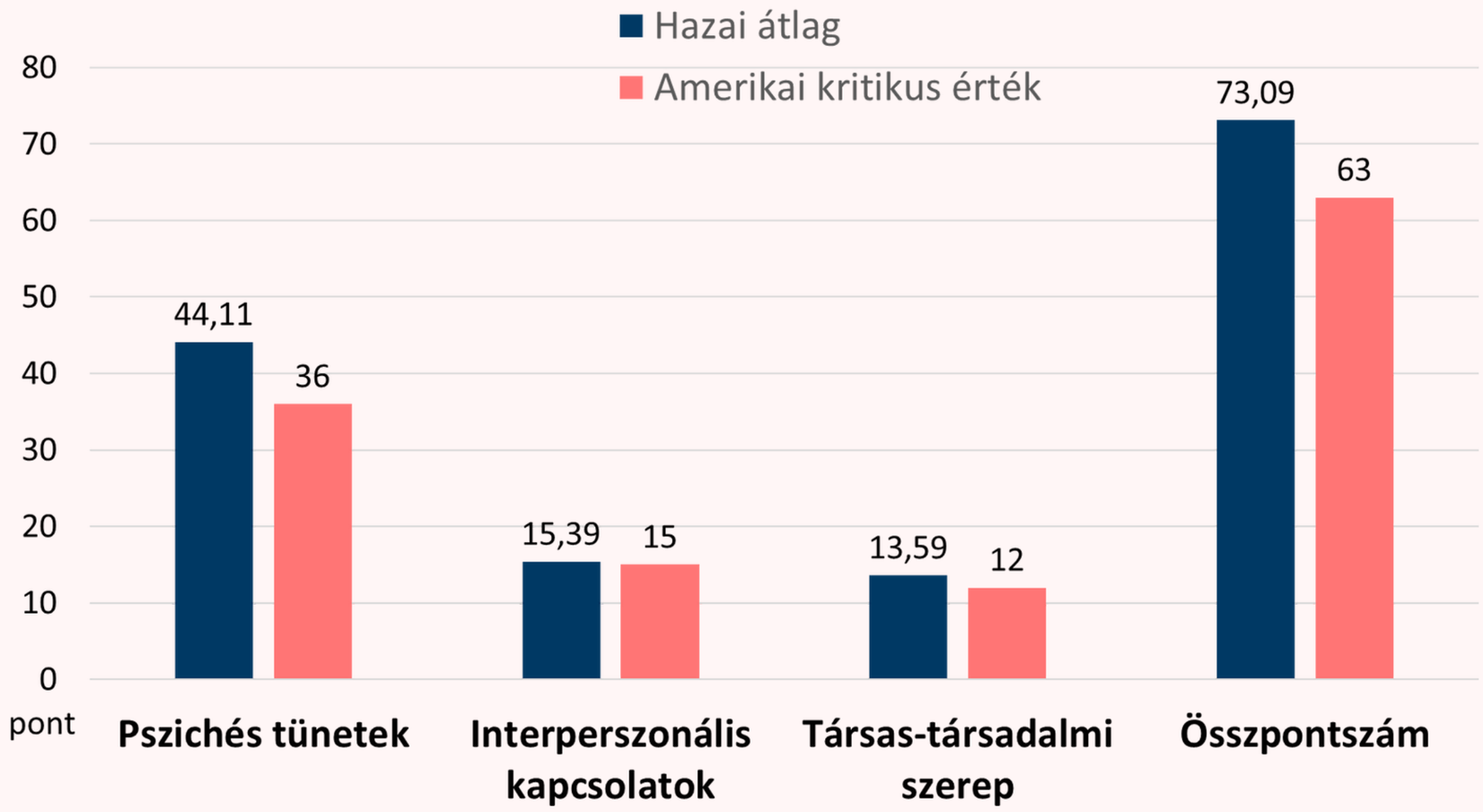
Csikai Enikő egészségpszichológus

Franczia Nóra klinikai szakpszichológus

ELTE PPK Életvezetési Tanácsadó munkatársai

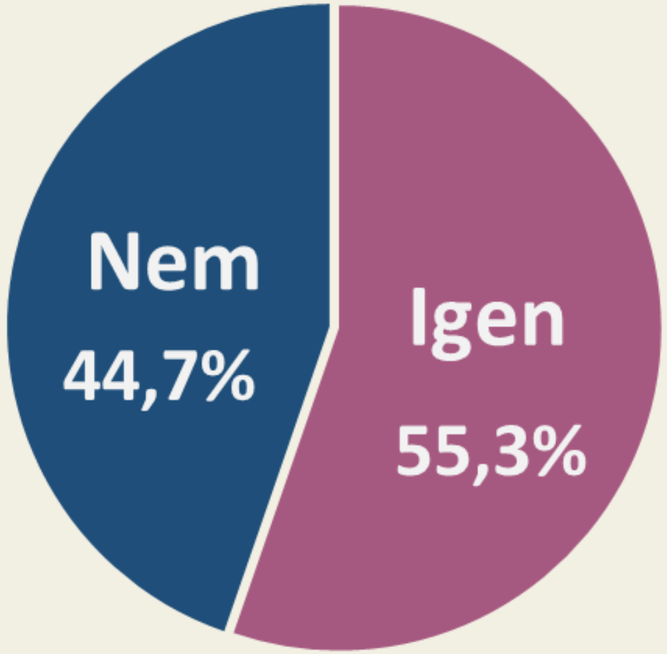
# *AKTUÁLIS ÁLTALÁNOS MENTÁLIS ÁLLAPOT*

az OQ-45 kérdőíven elért átlagok az alskálákon és összpontszám tekintetében



# *AKTUÁLIS KRÍZIS*

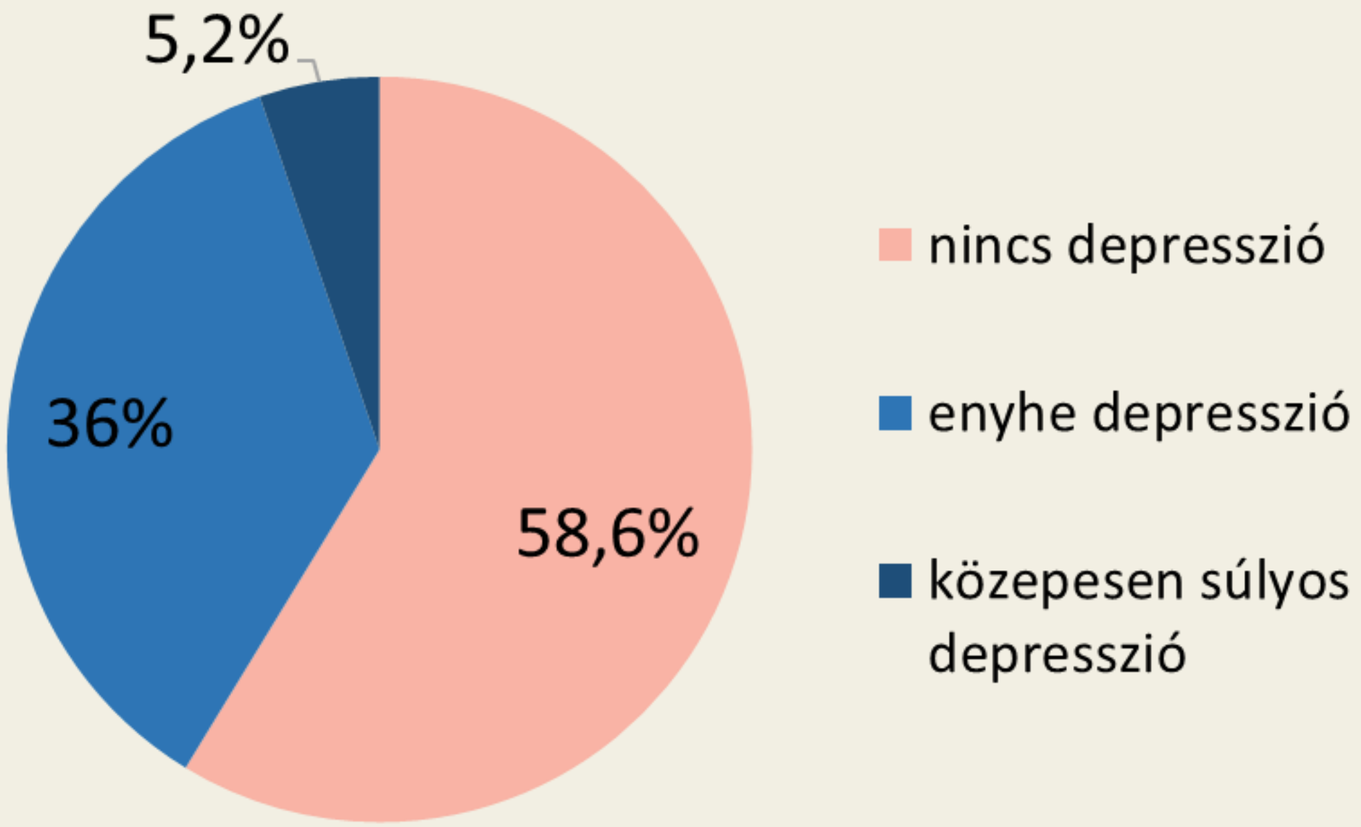
A járványhelyzeten kívül átélsz mostanában valamilyen nehéz életeseményt / élethelyzetet (szakítás, gyász, betegség stb.), ami befolyásolja a jelenlegi lelkiállapotodat?




A kitöltéskor aktuálisan krízist átélők aránya a mintánkban (n=7639)

# *AKTUÁLIS HANGULATZAVAR, DEPRESSZIÓ*

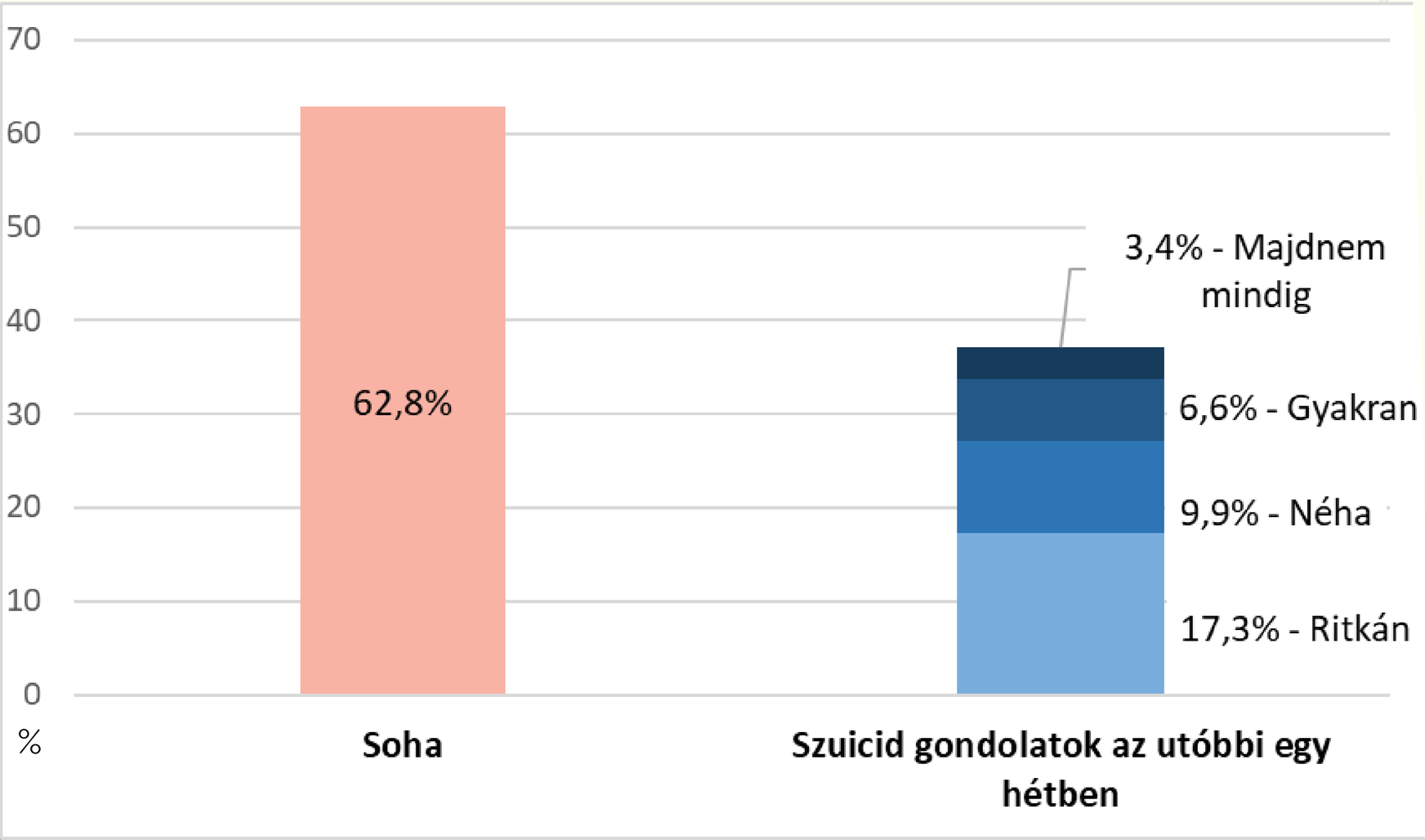
## BDI - Beck Depresszió Kérdőív




A depresszió súlyosságának százalékos eloszlása (n=7639)

# *ÖNGYILKOSSÁG*

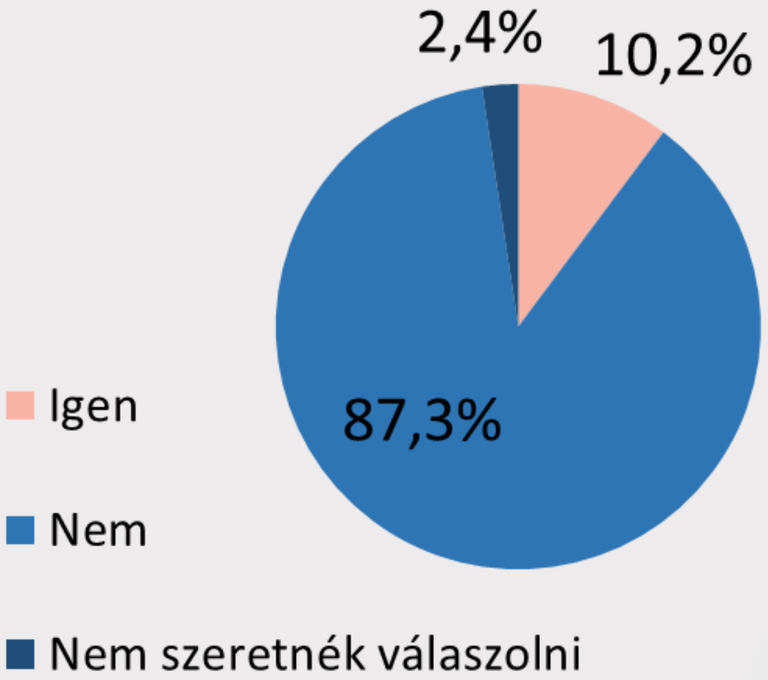
A szuicid gondolatokra vonatkozó tételt az OQ-45 kérdőívből emeltük ki.



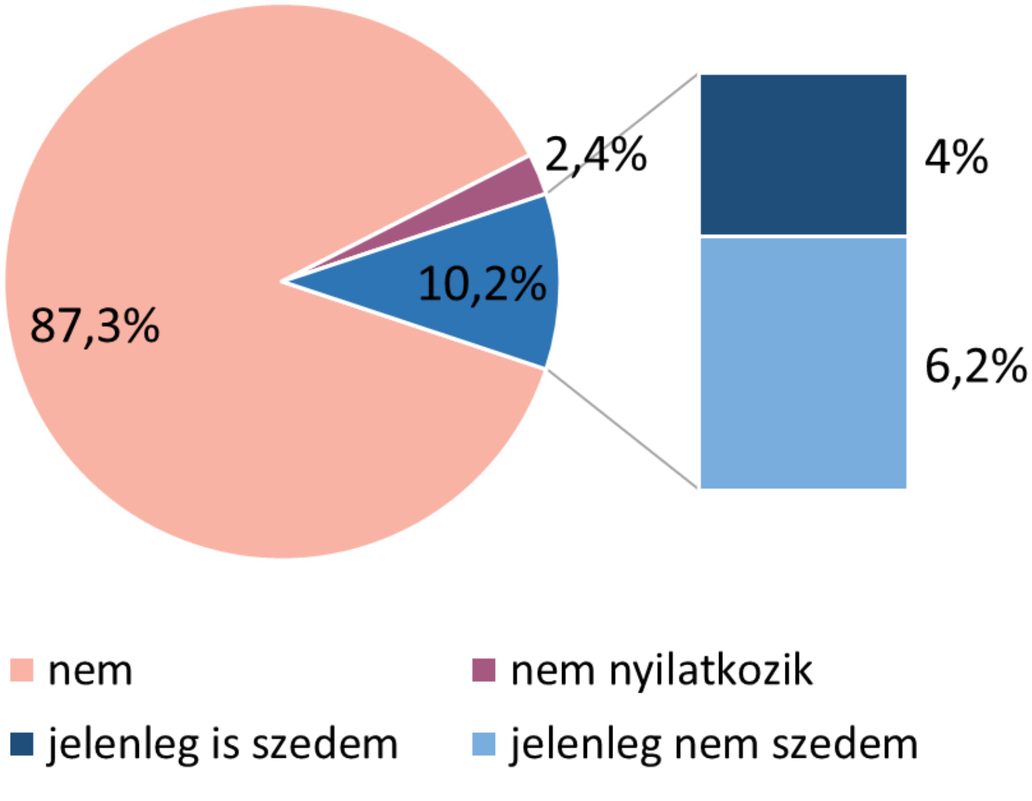

Vannak azzal kapcsolatos gondolataim, hogy véget vetek az életemnek

# DIAGNOSZTIZÁLT MENTÁLIS ZAVAROKKAL ÖSSZEFÜGGŐ GYÓGYSZERSZEDÉS

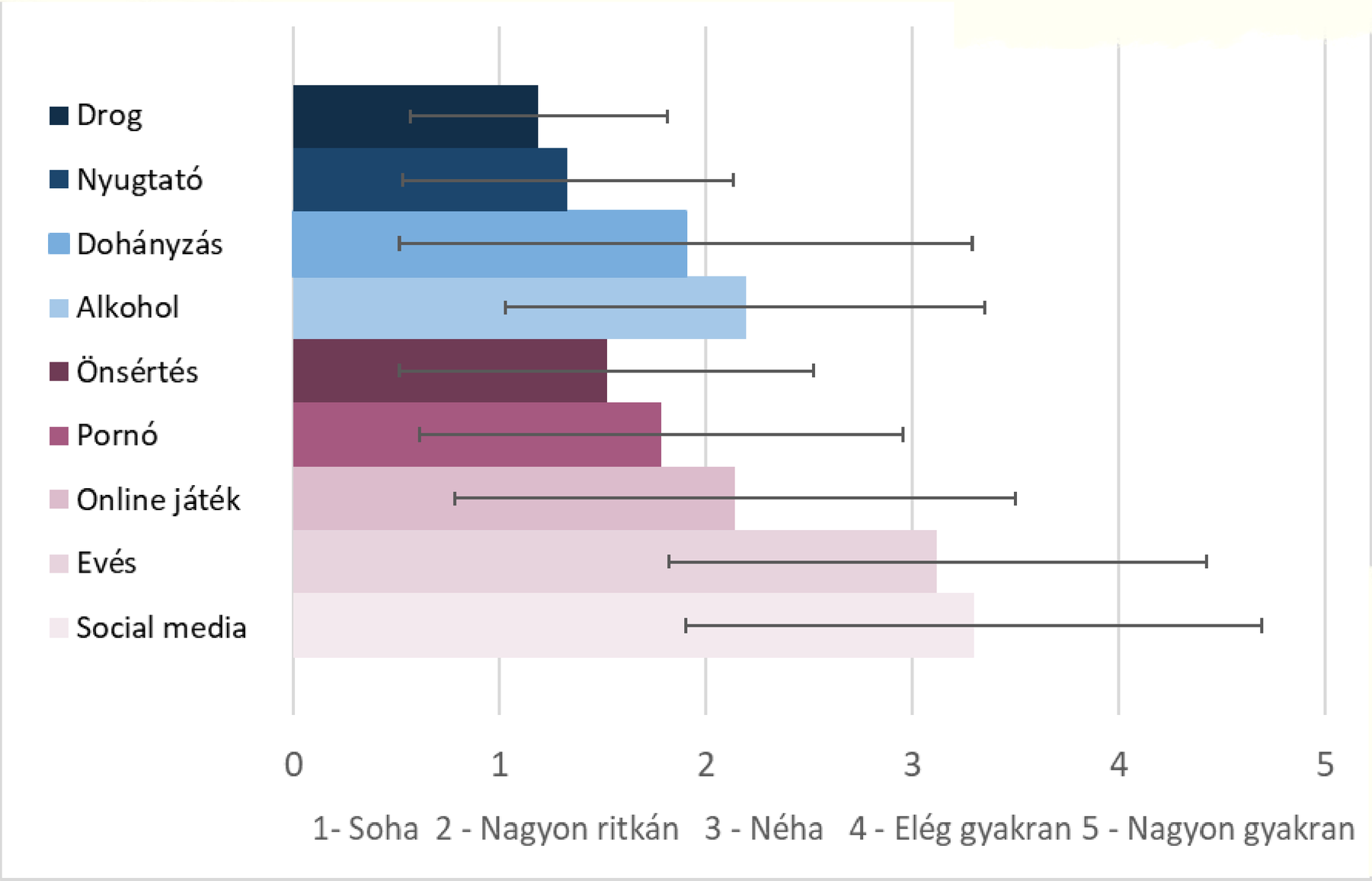
Írtak már fel neked vényköteles gyógyszert mentális problémákkal összefüggésben?




Azoknak, akik igennel válaszoltak, feltettük azt a kérdést is, hogy jelenleg szednek-e ilyen gyógyszert.



# SZORONGÁSCSÖKKENTÉS, MEGKÜZDÉS MALADAPTÍV MÓDJAI




Milyen gyakran használod szorongásoldásra, nehéz érzéseid kezelésére az alábbi dolgokat?

Maladaptív megküzdési módok gyakorisági eloszlása 5 fokú skálán



# BELSŐ ÉS KÜLSŐ ERŐFORRÁSOK

- reziliencia
- társas támogatás
- egyetemi tanácsadási szolgáltatások

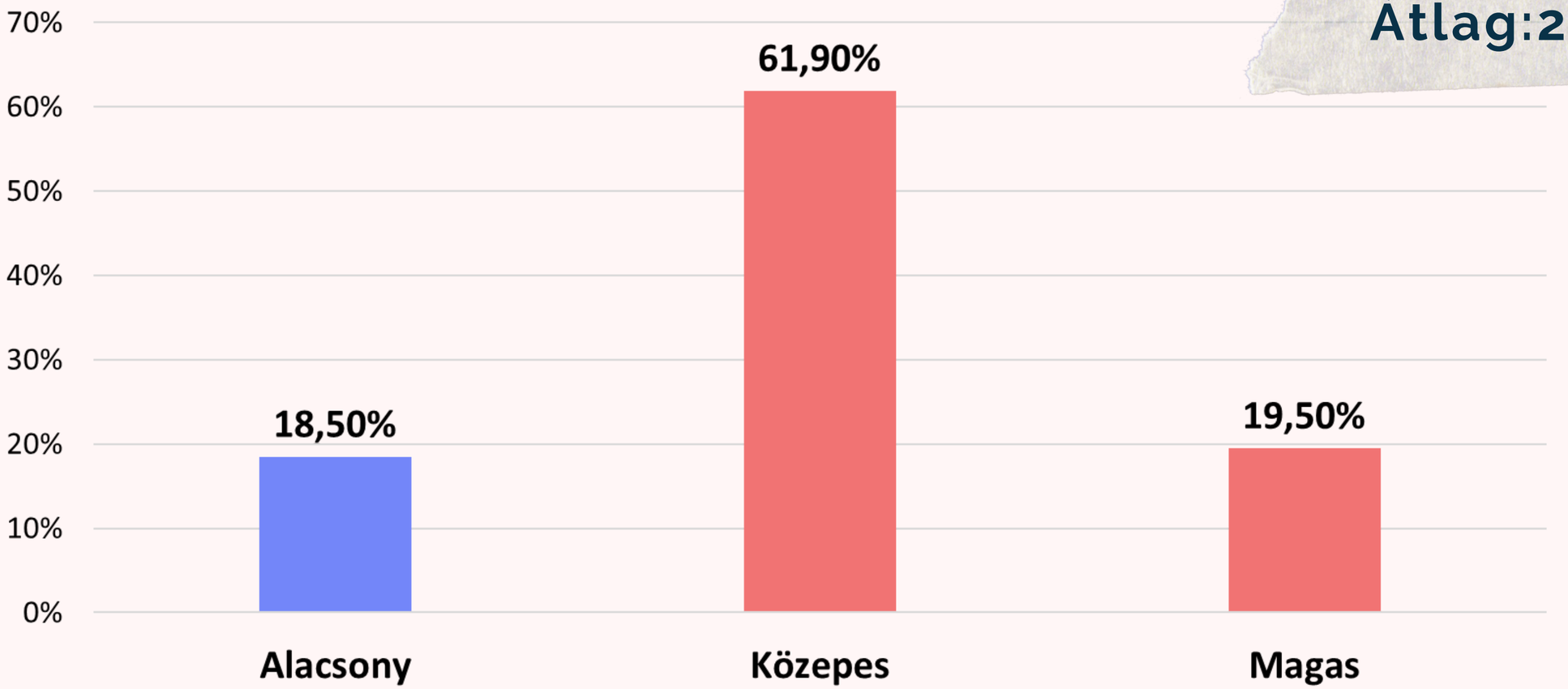
Dr. Perger Mónika

BME GTK Ergonómia és

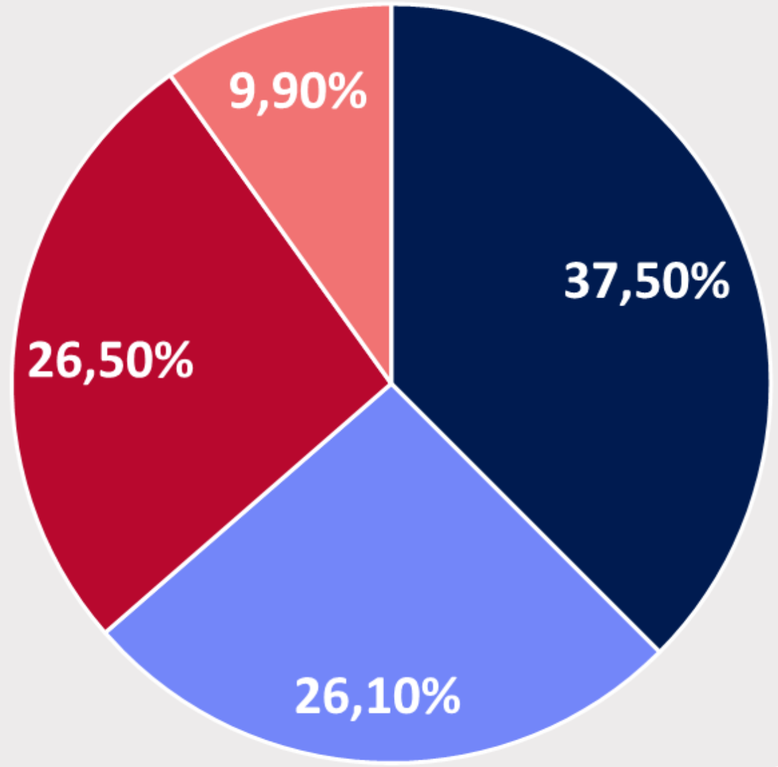
Pszichológia Tanszék adjunktusa

# *REZILIENCIA MINT PROTEKTÍV FAKTOR*

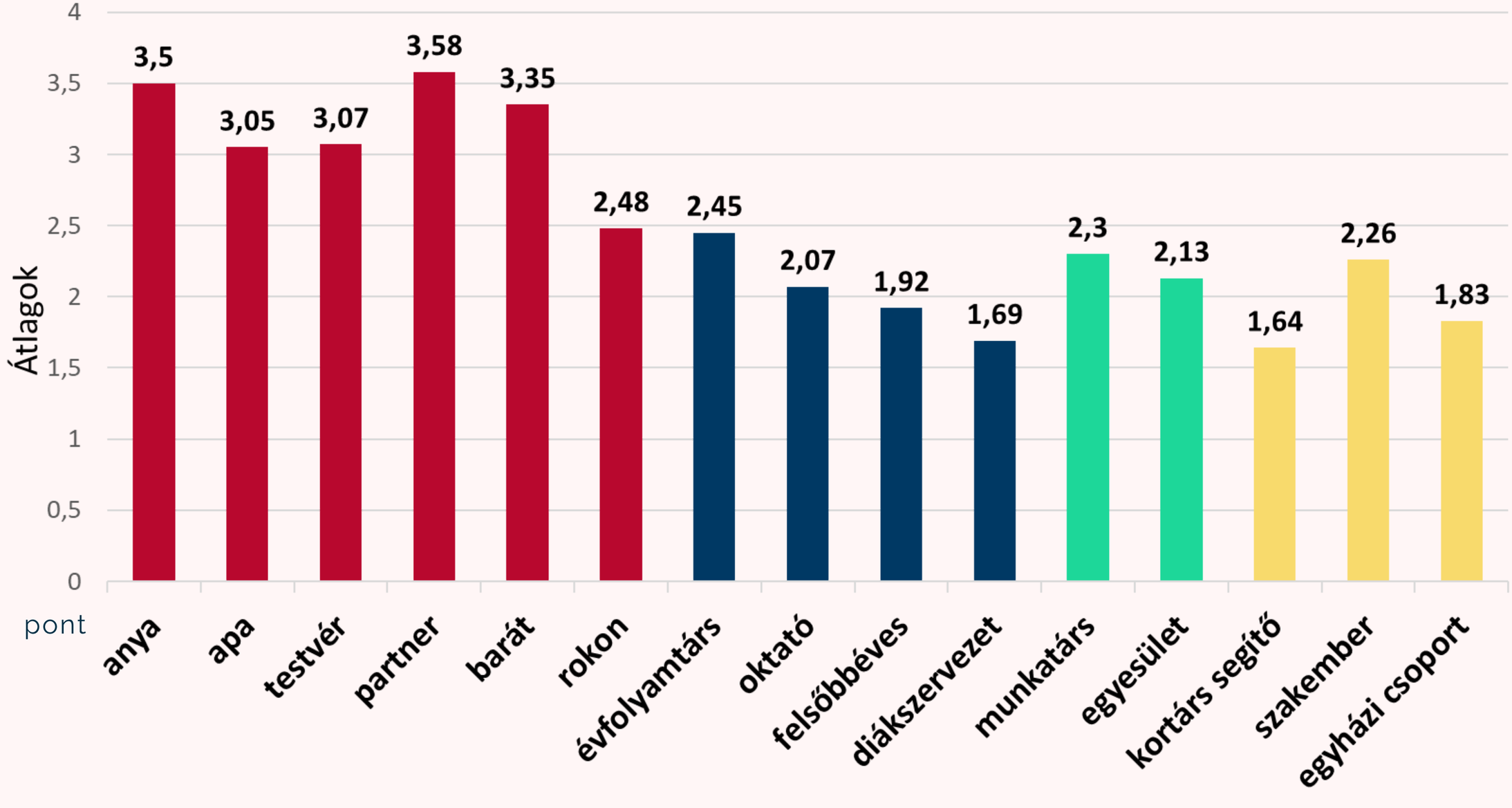
Átlag:23,5



# RENDSZERES TESTMOZGÁS: POZITÍV MEGKÜZDÉSI MÓD



# TÁRSAS TÁMOGATÁS



„…Klassz volt szembesülni vele, hogy mennyi mindent meg tudok tenni, és mennyi mindenben számíthatok a körülöttem lévőkre…”

„…rájöttem, hogy tulajdonképpen mindig van, akire teljes mértékben számíthatok, és ez most nagyon sok erőt adott….”

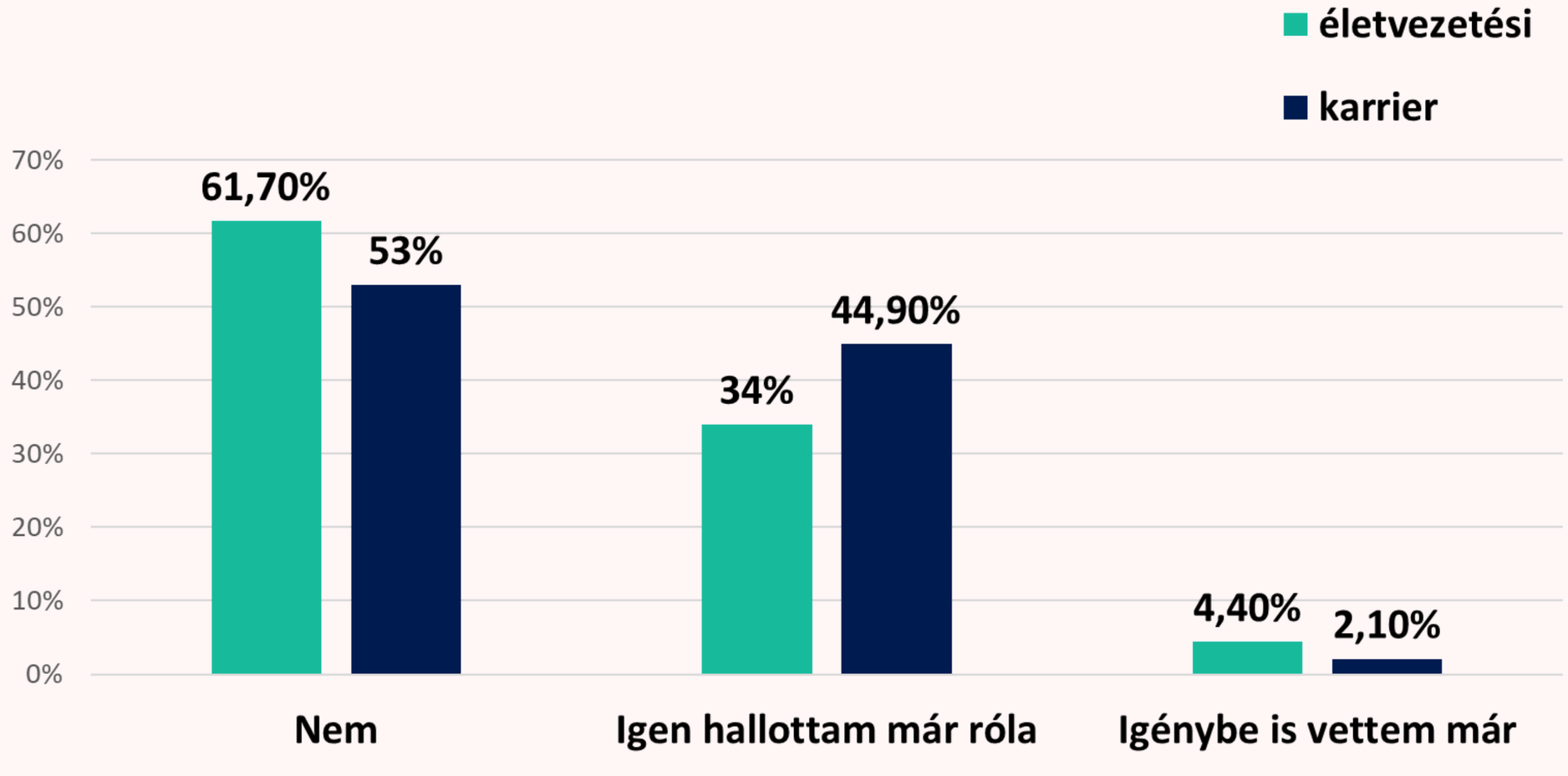
„A tanársegédek hozzáállása kiborító. Érdekes hogy a tudományos szinten magasabban álló tanárok sokkal segítőkészebbek…”



„Nagyon hiányzik a felsőoktatásból a partnerség… Az alá-fölé rendeltséggel a tanárok sok esetben visszaélnek. …”

# INTÉZMÉNYI TANÁCSADÁSI SZOLGÁLTATÁSOK:

## ismertség, igénybevétel





„Remélem a kérdőívek alapján egyértelművé fog válni, hogy változtatnunk kell és segíteni a hallgatók mentális és érzelmi helyzetét. …”

„Reménykedem benne, hogy lesz valamilyen gyakorlati haszna és eredménye a teszt kitöltésének”

„…. Remélem ,hogy születnek majd erre kezdeményezések.”



„… Örülnék neki, ha ez a kérdőív elég kitöltővel elindíthatna valamiféle változást.”



*KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!*