

Középpontban a hallgatók mentális egészsége

*A Felsőoktatási
Tanácsadás Egyesület
30 évének szakmai
eredményei és
jövőképe*



**Mérföldkövek és horizontok a
felsőoktatási tanácsadás
életútján**

Perényi Andrea – Gács Boróka



KEZDETEK

A hallgatóbarát felsőoktatásért

„ A megújuló felsőoktatási rendszer mind bonyolultabbá válása, a bejutás és bennmaradás versenye megnöveli a kockázatot, megnöveli a stresszt és megnöveli a krízis létrejöttének esélyeit. Ezt fokozza a szintén sokakat érintő létbizonytalanság, a növekvő anyagi terhek és a jövőtől való félelem.

Az információs rendszer és a krízis-intervenciós rendszer továbbfejlesztése látszólag távoli, a valóságban mégis egymással kapcsolatban lévő tanácsadási tevékenységek a felsőoktatási tanácsadásban.

Az átlagos élethelyzetű hallgatót teheti kompetensebbé egy jól szervezett tanácsadási rendszer s ez egyben a tájékozatlanság elvesztettség-érzéséből következő - főleg a tanulmányok első időszakában előforduló - krízis állapot megelőzésének is egyik lehetősége. ”

Dr. Ritoók Magda, 1997



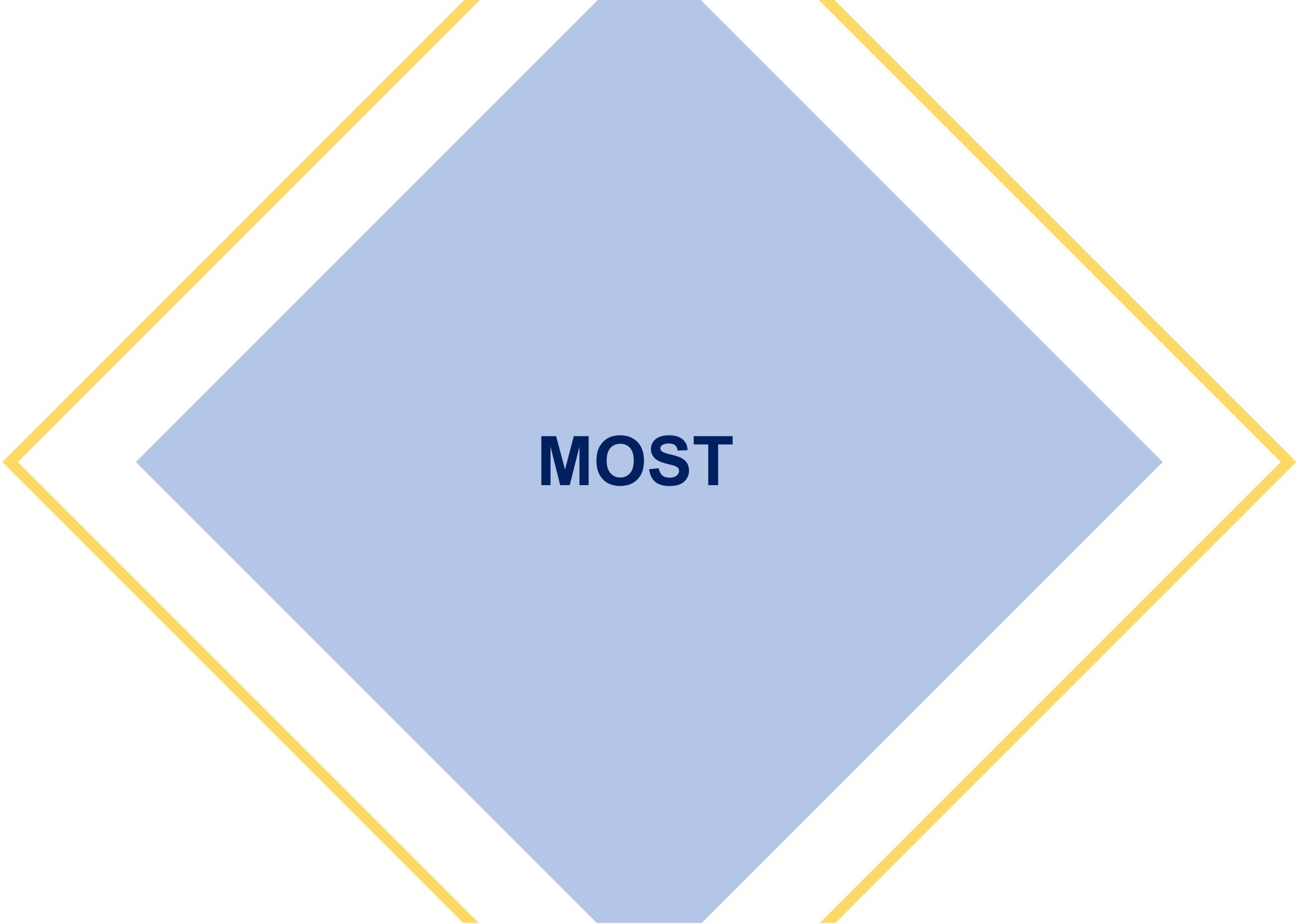
A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület 1995 októberében alakult meg azzal a céllal, hogy:

összefogja olyan szervezetek és magánszemélyek törekvéseit, amelyek fontosnak tartják a felsőoktatási tanácsadás (counselling) **hallgatóközpontú szemléletének és gyakorlatának terjesztését és elfogadtatását a magyar felsőoktatásban és általában a humán szolgáltatásokat nyújtó intézményekben.**



Célja :

- Szervezett és országosan koordinált **szakmai műhely és tapasztalatcsere**
- A felsőoktatási tanácsadásban létrehozandó **korszerű intézményrendszer modelljének** kialakításában szakmai segítségnyújtás
- A tanácsadó szakemberek **képzésének és továbbképzésének** segítése
 - Információs, konzultációs és terápiás módszerek alkalmazásának országos szintű koordinálását és továbbfejlesztését
 - a fogyatékkal élők esélyegyenlőségének és általában a sokféleség/különbözőség elfogadásának elősegítésére, az életpálya-építésre valamint a tehetséggondozásra történő felkészülést, drogprevencióra és egyéb szenvedélybetegségek megelőzését
 - Szupervízió
- Az ország határain kívüli **közei és távolabbi régiókkal való szakmai kapcsolat**
- A **nemzetközi együttműködés** lehetőségeinek fenntartása és bővítése.



MOST

Multikrízis és gyorsan változó világ - komplex kihívásokat jelent, és gyakran fokozott pszichés, társas és társadalmi, gazdasági megterhelést okoz

Mentális zavarok globális növekedése (WHO, 2022)

Fiatal felnőttkor normatív krízise: a felnőtté válás önmagában is kihívás: életcélok, világkép, fontos kapcsolatok kialakítása

A krízisek, a tartós stressz, a mentális problémák (pl. szorongás, depresszió) rontják az akadémiai teljesítményt, növelik a lemorzsolódást

Interkulturális kérdések az egyén és a közösségek szintjén a nemzetköziesedés mentén

Komplex megközelítés szükséges: a különböző életterületek - tanulás, karrier, kapcsolatok, egészség – összefüggnek -> a teljes embert támogatjuk

Döntésképes, felelősségvállaló, önálló, mély kapcsolatokra képes egyéniség



MÉRFÖLDKÖVEK

**SZAKMAI
ESEMÉNYEK
KÉPZÉSEK**

KUTATÁS

TUDÁSBÁZIS

**SZAKMA
KOMM.**



15 FETA KÖNYV
17 letölthető
FETA füzet



69 SZAKMAI
ESEMÉNY

konferenciák
szakmai műhelyek
FETA Cafe



11 KUTATÁSI
PROJEKT



? INTÉZMÉNYI
TAG
? EGYÉNI TAG



HAZAI és
NEMZETKÖZI
KAPCSOLATOK

Szakaszok és mérföldkövek

TANÁCSADÁSI ALAPOK, INTÉZMÉNYESÜLÉS - 1995-2005

SZAKMAI ELMÉLETI ÉS MÓDSZERTANI GAZDAGODÁS 2005-2014

SZAKMAI PROFESSZIONALIZÁLÓDÁS 2014- 2018

ELMÉLYÜLÉS ÉS ADAPTIVITÁS 2018 – 2025

Szakaszok és mérföldkövek 1.

TANÁCSADÁSI ALAPOK, INTÉZMÉNYESÜLÉS - 1995-2005

- Tanácsadók létrejötte, feladatok, működési modellek kialakítása
- Az első FETA kötetek, az első mentálhigiénés kutatások (mentális állapot 1997, életképességek és függőség 2003)
- Esélyegyenlőség – fogyatékkal élő hallgatók támogatása
- Kortárs segítőik képzése
- Sokféle feladat (pályaorientáció, tanulmányi tanácsadás, tanulási tanácsadás, mobilitás, stb.)

Szakaszok és mérföldkövek 2.

SZAKMAI ELMÉLETI ÉS MÓDSZERTANI GAZDAGODÁS 2005-2014

- Elméleti kutatások: összefüggések, elmélyülés, új fogalmak (készülődő felnőttiség, kapunyitási krízis)
- Sokszínűség és inkluzivitás: a nemzetközi és interkulturális szemlélet megjelenése (az Erasmus kapcsán) 2011-13

Szakaszok és mérföldkövek 3.

SZAKMAI PROFESSZIONALIZÁLÓDÁS 2014- 2018

- Protokoll (Keretek és módszerek a felsőoktatási tanácsadásban) 2016
- Lemorzsolódás veszély csökkentése átfogó kutatás - Hallgatói állapot kutatás és szolgáltatásfelmérés 2016-2017

Szakaszok és mérőföldkövek

ELMÉLYÜLÉS ÉS ADAPTIVITÁS 2018 – 2025

- Online és krízis: Covid átállás, multikrízis, krízisajánlás, traumaképzések 2019-2022
- Interkulturális tanácsadás 2023-25
- Országos hallgatói mentális egészségkutatások
 - 2021, 2023 magyar hallgatók mentális egészsége
 - 2024 nemzetközi hallgatók adaptációja és mentális állapota

Mentális állapot * sérülékenység * segítség-kérés 2023

A résztvevők **41,4%-a küzdött** olyan **krízissel** (nehéz élethelyzettel vagy életeseményekkel pl., szakítással vagy gyásszal) a kitöltés időszakában, amely negatívan befolyásolta a lelki állapotát.

A minta **44,6 %-a közepes vagy középsúlyos, 16,3 %- a súlyos depressziós tüneteket mutat.**

Önsértési és öngyilkossági gondolatok gyakorisága: **a kitöltők 15 %-a** esetében az elmúlt két hétben majdnem minden nap vagy a napok több, mint felében megjelenik.

2021-ben a hallgatók **34%-a** ismerte az egyetemi **pszichológiai tanácsadó szolgáltatást, 2023-ban 41,1%**. 2021-ben **4,4%-uk** számolt be arról, hogy valaha igénybe vette, míg **2023-ban 7,4%**.

2021-es eredményekhez képest jelentősen többen és **több időt töltenek munkával a megélhetés érdekében**

A munkavállaló hallgatók **52,8%-a** nyilatkozott úgy, hogy a munkavállalás motivációja számára az, hogy a megélhetéséhez szükséges pénzt biztosítani tudja. Ez az összes kitöltő 29,4%-a. Tehát **a hallgatók közel egyharmada úgy ítéli meg, hogy munkavállalás nélkül nem tudna megélni.**

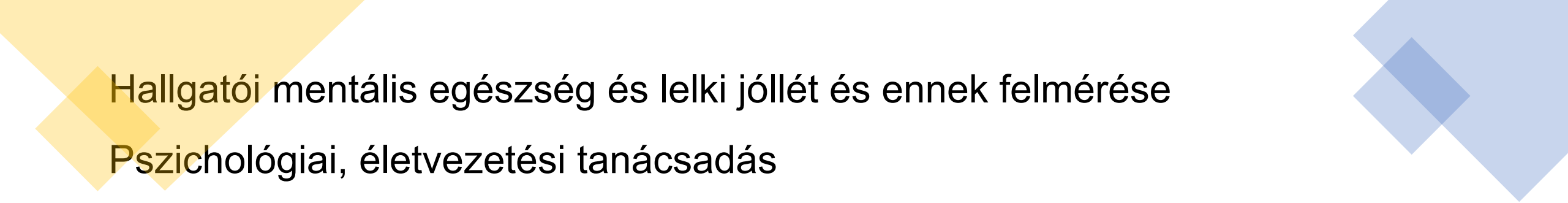


TUDÁSBÁZIS

KOMPETENCIA

A word cloud featuring various terms in Hungarian, primarily in blue and yellow colors. The words are arranged in a circular pattern, with some terms repeated. The most prominent words are 'hallgató' (student) in large yellow letters, 'tanácsadás' (counseling) in large blue letters, and 'pszichológiai' (psychological) in large blue letters. Other visible words include 'stresszkezelés' (stress management), 'mentális egészség' (mental health), 'interkulturális' (intercultural), 'krízis' (crisis), 'inklúzió' (inclusion), 'prevenció' (prevention), 'nemzetközi' (international), 'közösség' (community), 'karrier' (career), 'jóllét' (well-being), 'adaptáció' (adaptation), 'pályaorientáció' (career orientation), 'lemorzsolódás' (burnout), 'önismeret' (self-knowledge), and 'esélyegyenlőség' (equality of opportunity).

stresszkezelés
mentális egészség
interkulturális
krízis
tanácsadás
hallgató
inklúzió
prevenció
nemzetközi
közösség
karrier
jóllét
adaptáció
pályaorientáció
lemorzsolódás
önismeret
pszichológiai
esélyegyenlőség



Hallgatói mentális egészség és lelki jóllét és ennek felmérése

Pszichológiai, életvezetési tanácsadás

Karriertanácsadás és pályatervezés

Felsőoktatási tanácsadói szolgáltatások rendszereinek feltérképezése és fejlesztése

Krízisintervenció és intézményi krízis-ajánlások

Online tanácsadás (a pandémia környezetében)

Interkulturális tanácsadás — nemzetközi hallgatók támogatása

Speciális igényű hallgatók támogatása (hozzáférhetőség, inkluzivitás)

Addikciók és prevenció

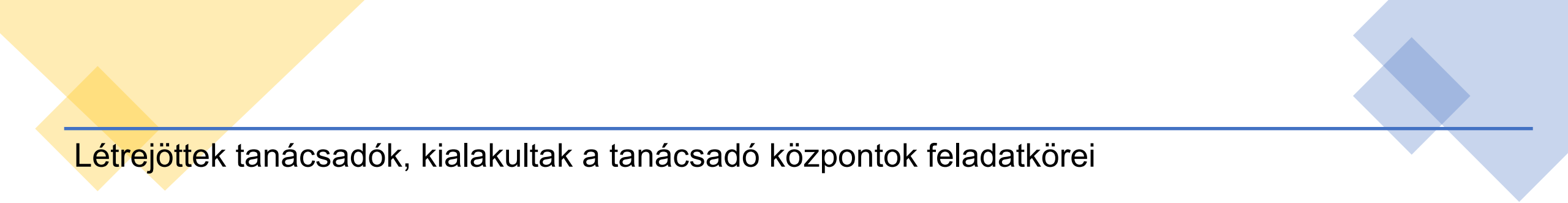
Tanulástámogatás, tanulási stratégiák és életkészségek, stresszkezelés

Szakmai protokollok, szupervízió és képzés felsőoktatási tanácsadóknak



2003	A felsőoktatási diáktanácsadás intézményes kereteinek és szolgáltatásainak kialakulása	1
2004	Felsőoktatásban tanuló fiatalok problémái, útkeresése, pályafejlődése a XXI. század kezdetén Magyarországon	2
2005	Pályautak – A felsőoktatásban végzettek munkapiacra lépését segítő erőforrások	3
2006	Egy igazolt praxis felé – Újabb eredmények a pszichológia és a felsőoktatási tanácsadás hazai kutatásaiból	4
2008	Életszakaszok határán – Közösségi és egyéni tanulási feladatok	5
2009	Ifjúságkutatás és tanácsadás – A pszichológiai tanácsadás tudományos alapjai	6
2010	A kortárs segítség kultúrája – Kreatív és előremutató példák a hazai felsőoktatási intézményekben	7
2012	Kapcsolataink (védő)hálójában	8
2013	Sokszínűség és univerzáliák a felsőoktatási tanácsadásban	9
2016	Keretek és módszerek a felsőoktatási tanácsadásban	10
2018	A felsőoktatási tanácsadás lehetőségei a lemorzsolódás veszélyének csökkentésében	11
2020	Krízisek a fejlődésért – Pályakép, jövőkép alakulása fiatal felnőttkorban	12
2021	Mark L. Savickas: Kézikönyv az élettervezési tanácsadáshoz	13
2022	Online tanácsadás a felsőoktatásban a Covid-19 járvány idején	14
2024	Interkulturális tanácsadás a magyar felsőoktatásban	15

**JELEN és
HORIZONTOK**



Létrejöttek tanácsadók, kialakultak a tanácsadó központok feladatkörei

A pszichológiai tanácsadáson belül a felsőoktatási tanácsadás célja keretrendszere, módszertana is letisztult

Széles módszertani paletta áll a tanácsadók rendelkezésére

A tanácsadási rendszer kialakításának szükségessége megjelenik a felsőoktatási törvényben, mely szerint az intézmény feladatköre

A tanácsadók az egyetemek szerves részévé váltak

A FETA felmérései hozzájárultak a szükségletek felismeréséhez, a szolgáltatások bővítéséhez, szemléletük kialakításához (pl. tanácsadó létrehozása, angol nyelvű tanácsadók alkalmazása, stb.)





A műhelyek, jó gyakorlatok megosztása segít abban, hogy a jó szakmai és operatív megoldások terjedjenek (szerződéses pszichiáter, kríziskezelés gyakorlata, stb.)

Az esetmegbeszélő szakmai alkalmak és a szakmai műhelyek támogatást nyújtanak a komplex és nehéz esetek kezeléséhez, a tanácsadói kompetenciahatárok megtartásához, az új szakemberek képződéséhez és a szakmai közösség épüléséhez

A nemzetközi hallgatókkal való munkából származó tapasztalatok értéket teremtenek, amikkel a Tempus konferenciáin is megjelenünk

Az Erasmusnak köszönhetően új módszertanokkal gazdagodtunk

Erasmus leadership tréningen újfogalmaztuk a FETA misszióját és vízióját, feltérképeztük a fejlődési lehetőségek irányait





MISSZIÓ és VÍZIÓ

Vízió

A hallgatók mentális jólléte alapvető a kiegyensúlyozott (és értékteremtő) felnőtt élethez.

Hiszünk abban, hogy minden a magyar felsőoktatásban tanuló hallgató számára elérhetővé kell tenni minden lehetőséget, ami ezt támogatja.

Misszió

Küldetésünk, hogy:

- szabad, befogadó és biztonságos teret biztosítsunk a felsőoktatási hallgatók mentális jóllétért dolgozó segítő szakemberek számára,
- tagjainkkal megtartó, megoldásfókuszú, aktív szakmai közösséget formáljunk,
- a kollégákat támogassuk, a felsőoktatási tanácsadási terület szakmai szempontjait képviseljük,
- tapasztalatainkat, fejlesztéseinket, eredményeinket kommunikáljuk a szélesebb nyilvánosság, a szakma és a döntéshozók felé.

A magas színvonalú szakmai munka megteremtése és fenntartása és a tanácsadó rendszerek folyamatos fejlesztése érdekében tudásbázisunkat közösen fejlesztjük és elérhetővé tesszük:

- szakmai protokollt, ajánlások elkészítésével
- képzések szervezésével és megtartásával
- kutatási tevékenységgel
- mentorálás és szervezetfejlesztési tanácsadás biztosításával.

Munkánkkal a szakemberek megerősítését, a felsőoktatási tanácsadás láthatóságnak növelését és a hallgatók mentális jóllétének előmozdítását szolgáljuk.