

# Az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ Tevékenységeinek bemutatása 2014-től - 2024-ig

Szenes Márta Tajti Péter Nagy Katalin Jáger Nikolett

Jelen tanulmányban számot szeretnénk adni az utóbbi 10 év legjelentősebb eredményeiről, fejlesztéseinkről illetve meg szeretnénk mutatni, hogy miként sikerült reagálnunk a szűkebb és tágabb környezetünkben zajló mikro és makro változásokra.

## Többségi hallgatók számára nyújtott szolgáltatások jellemzői

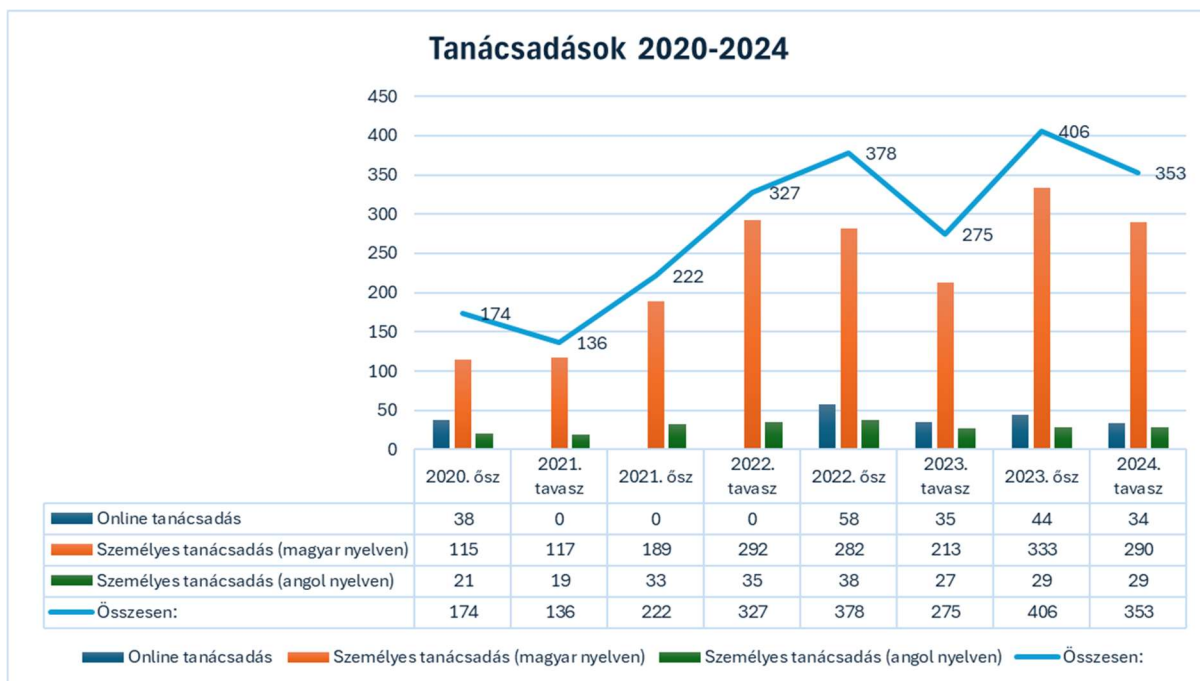
### 1. Életvezetési tanácsadás

Szolgáltatásaink sorában privilegizált helyet foglalnak el a legkülönbébb tanácsadások. Központunk az utóbbi 10 évben a személyes- és online életvezetési tanácsadás szolgáltatását a legkülönbébb módokon folyamatosan fejlesztette. Nem pusztán azért volt erre szükség, mert a hozzánk fordulók száma emelkedett, hanem azért is, mert a legkülönbébb hatások érték az egyetemisták szűk- valamint egészen tág környezetét. Gondoljunk itt arra, hogy a Covid19-koronavírus járvány egészen új kihívások elé állította a szakmát 2020-tól. Am a szomszédunkban 2022-ben kitört orosz-ukrán háború is felbukkanó téma, és a mindennapi életvezetést befolyásoló körülmény volt, amely nem csupán a határon túli hallgatókat érintette.

#### 1.1. Személyes életvezetési- pszichológiai tanácsadást igénybe vevők számának változása

Tanácsadásokra jelentkezők átlagos száma 2014-ben félévente 100 fő körül mozgott. Ez a szám egészen 2020-ig emelkedett, s gyorsan elérte a 150 főt majd évekig stabilan 150-175 fő körül mozgott, mígnem eljött 2020, s vele a koronavírus járvány hatása megjelent (lásd 1. sz diagram). A teljes stábot online tanácsadásra kellett átállítani és bár rugalmasan reagáltunk és igyekeztünk minél hamarabb kidolgozni a szükséges protokollokat, mégis úgy 20-25%-os visszaesést tapasztaltunk a hozzánk fordulók számában. Természetesen ez nem azért volt, mert jobb mentális állapotnak örvendtek volna hallgatóink, hanem sokan gátlásokkal, fenntartással viseltettek, vagy fizikálisan ellehetetlenedett számukra az online térben való segítségkérés. Az első csoportba olyanok tartoztak, akik kétségekkel kezelték a videohívásos beszélgetéseket, nem tartották olyan személyesnek, mint az offline teret, valamint bizalmuk sem volt kellő mértékű. Több hallgató úgy fogalmazott, hogy inkább megvárja, hogy érjen véget a járvány és jöhessen személyes módon tanácsadásba, mint elfogadja az online-t. A második csoport akadályoztatása legtöbbször abban merült ki, hogy egyszerűen otthonukban nem volt olyan biztonságos tér, ahol akár egy órára is el tudtak volna vonulni zavartalanul.

A járványt követően, amikor már újra fogadhattuk személyesen a klienseket, hirtelen egy erőteljes növekedést figyelhettünk meg, mely azóta is masszívan tart. Nem csak átléptük a félévente 200-as létszámot, hanem szédületes sebességgel elértük a 300 főt, illetve az utóbbi években ezt kisebb-nagyobb kilengésekkel tartjuk is. A megnövekedett igénye mögött számos okot találunk. Így az SZTE hallgatói létszámának növekedése, a hallgatók tudatosabb életvezetése, melynek része a pszichológia kultúra növekedése, beleértve a célzott segítségkérést. Természetesen nem feledkezhetünk meg a már említett Covid-19 koronavírus hatásától sem, amely látványosan hozott a felszínre korábbi fel nem dolgozott traumákat illetve aktuális kríziseket is.

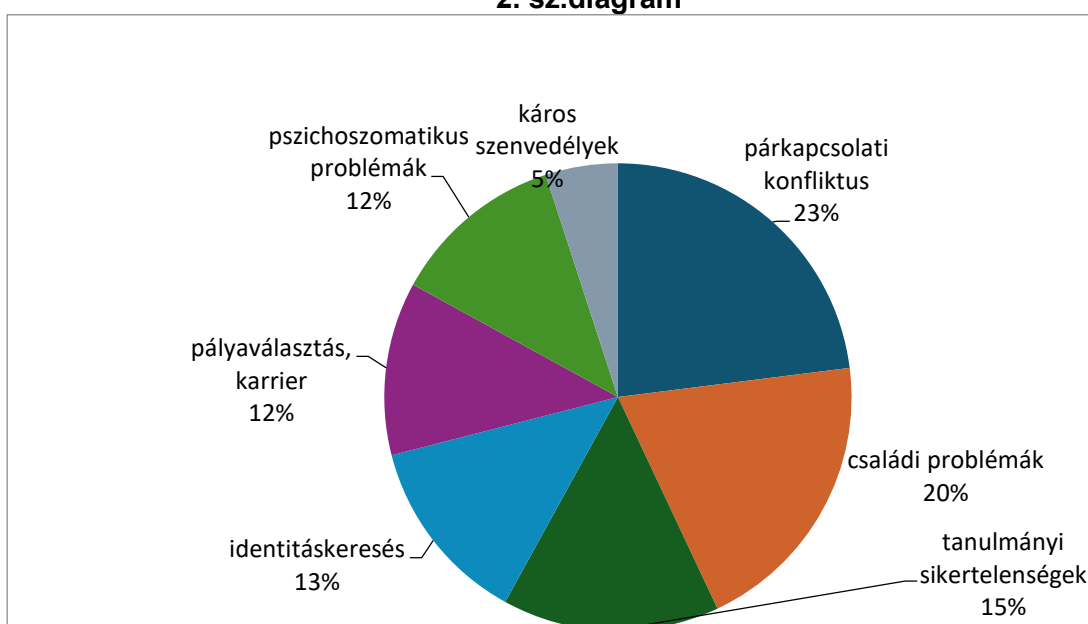


**1.sz diagram**

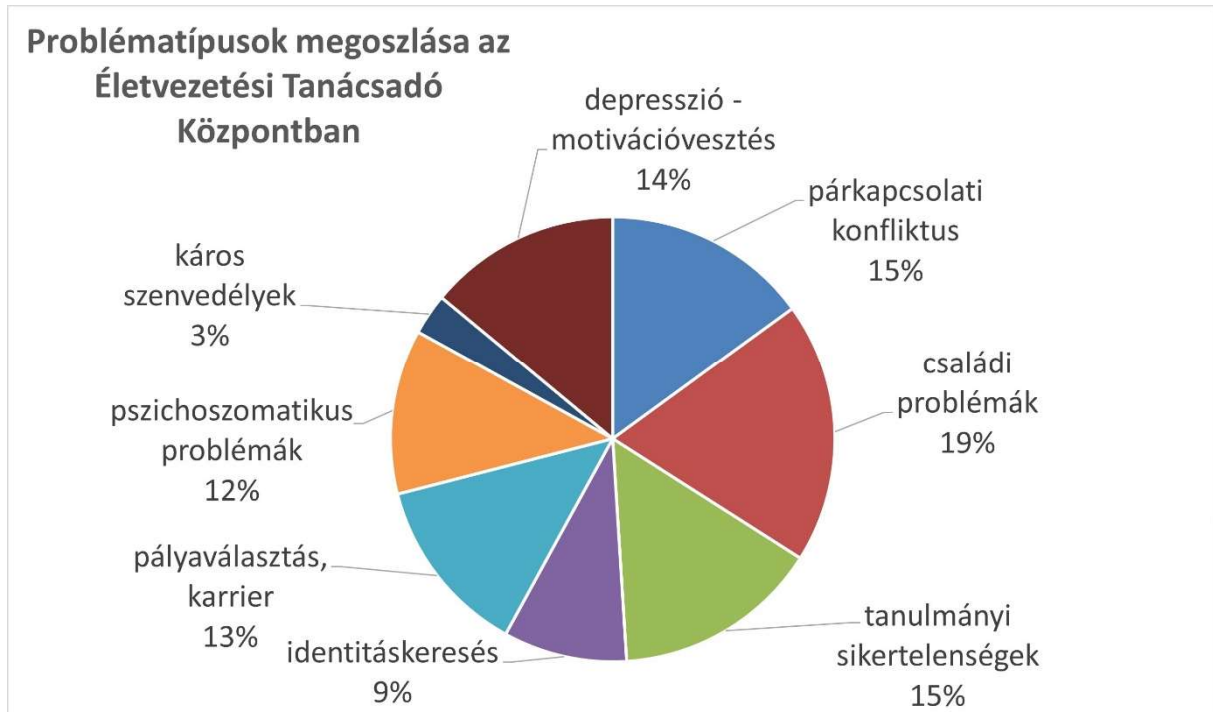
Az 1.sz. diagramból jól látszik, hogy a hozzánk forduló kliensek 10 %-a külföldi hallgató. Zömében orvostanhallgatók, de a legkülönfélébb ösztöndíjaknak köszönhetően mára már szinte minden karról érkeznek. Angol nyelvű tanácsadásunk mellett évente néhány hallgató erejéig és igény szerint német nyelven is szervezünk beszélgetéseket. Az elmúlt 10 évben Ausztráliából származó kolléga is dolgozott velünk, akinek szaktudása és anyanyelvi angolja csak tovább emelte Központunk hírnevét. Ugyanakkor mi magunk is osztottunk meg szakmai tudást és tapasztalatot nálunk járt svéd kollégával. Központunk minden tanév elején a külföldi hallgatóknak szóló orientációs napon jelen van, ahol számukra tájékoztatást nyújtunk szolgáltatásainkról.

#### 1.2.1.Problématípusok megoszlása az Élvezetési Tanácsadó Központban 2014. év

**2. sz.diagram**



### 1.2.2. Problématípusok megoszlása az Életvezetési Tanácsadó Központban 2024



3.számú diagram

Amennyiben összevetjük a 2014-ben jelentkező vezető problématípusokat a 2024-ben jelentkezőkkel, abban számtalan hasonlóságot, rokon mintázatot találunk. Egyetlen kategória az, amely egyértelműen új tartalomként jelentkezik, az pedig általános motivációvesztés, gyakran már depressziós állapot. Ez egyértelműen a Covid-19 után jelentkezett, s ez hasonlóságot mutat más Felsőoktatási Tanácsadóközpont tapasztalataival (2. és 3. számú diagram). A jelenség mögött húzódó magyarázatok boncolgatása túlmutat jelen összefoglaló tanulmány keretein.

### 1.3. Szervezés fejlesztése, automatizálás

A megnövekedett hallgatói igények miatt központunk néhány éve fejlesztette ki, hogy Tajti Péter irodavezető munkáját hallgatói munkavégzés keretében, heti 12 órában egy hallgató segíti, aki levelez a bejelentkezőkkel és a döntésekről tájékoztatja a hallgatókat, valamint a találkozók időpontját szervezi. Munkáját segítve egy bejelentkező űrlapot dolgoztunk ki az érdeklődők számára, 2023-2024 folyamán, hogy gördülékenyebb és gyorsabb legyen a kommunikáció. Ezzel párhuzamosan a teremfoglalás menetét is fejlesztettük, hiszen a megnövekedett létszám, nem csak humánerőforrás kihívásokat tartogatott, hanem a helybiztosítás megoldását is újra kellett gondolni. Az érintetteket bevonva, egy részletes tábla került kidolgozásra, amelyben látjuk a mozgásterünket és igyekszünk a lehető leghatékonyabban kihasználni a rendelkezésre álló termeket. Két a tanácsadás céljára kialakított szobánk van, ám két nagyobb tréningtermet, a Sansz termet és a Tárgyalót is használjuk, ha szükséges.

### 3. Pszichoedukációs tevékenységek

Egyértelmű a tendencia, hogy egyre tudatosabb a hallgatók egy bizonyos rétege, akik bátran kérnek segítséget és kifejezetten motiváltak abban, hogy hatékonyan dolgozzanak pszichológusainkkal. A lemorzsolódás minimális, vagyis a hallgatók 95-97%-a, a megkezdett 5 alkalmas tanácsadáson végig jelen van. Ebben nagy szerepe van az irodavezető által vezetett interjúknak, ott minden bizonytalanság szertefoszlik, a segítségkérő kérdéseket fogalmazhat meg és tisztázásra kerül bármi olyan, ami esetleg gátolta volna a hallgatót abban, hogy részt vegyen a programban. A kliens érzi, hogy micsoda erőfeszítés történik annak érdekében, hogy problémájához illeszkedő, lehető legjobb szakemberhez kerüljön. Valamint láthatja, előzetesen már az első alkalom előtt át is élheti azt a biztonságos légkört, amit Központunk nyújtani tud.

A Központ minden évben csoportos alkalmakat is szervez, melynek célja a hallgatók mentális jóllétének, pozitív megküzdési stratégiáinak az erősítése. Az alkalmak témáit a hallgatók javasolhatják és erre illeszkedve, a kortárssegítő csapat segítségével, a Központ szakmai team-jének irányításával zajlanak az előadások. További részletek ezen alkalmakról az 5. pontban olvashatók.

### 4. Tréningek és kurzusok

#### 4.1. Tréningek

Általában a szakemberek visszajelzéseire alapozva döntünk a meghirdetett tréning kínálatok kapcsán, így reagálva az adott félévben arra a problémafókuszra, amivel aktuálisan gyakrabban találkozunk. Pl. ha azt látjuk, hogy sok szakember arról jelez vissza, hogy a segítségkérők jelentős része szorong, stresszes és feszült, akkor meghirdetünk egy autogén tréninget vagy egy stresszkezelő tréninget.

Vannak olyan tréningjeink is, amik folyamatosan elérhetőek, mint pl. a hatékony tanulással foglalkozó csoportos fejlesztések. Ízelítő a címekből:

- Önérvényesítés és hatékony konfliktuskezelés
- Tanulásmódszertan
- Személyiségfejlesztés tréning
- Relaxáció - Autogén tréning
- Veszteségfeldolgozás

#### 4.2. Kurzusok

A kurzusok nagy előnye, hogy a NEPTUN révén talán a legjobban látható felületre felkerülve eléri a hallgatók széles rétegét, ugyanakkor itt sem lehet megspórolni a kiválasztás folyamatát, legtöbbször előzetesen kérünk motivációs levelet.

A kurzusként felvehető fejlesztő programokat kedvelik a hallgatók, hiszen a készségek tanulásán túl kreditet is szerezhhetnek cserében.

A teljesség igénye nélkül felsorolunk pár kurzust az elmúlt évtizedből:

Kurzus címe	Kurzusleírás
Prezentációs technikák	<p><b>A kurzus célja:</b> a hallgatók felkészítése önálló előadások tartására, a kulturált vitára, vélemények figyelembe vételére</p> <p><b>Kompetenciák:</b> A hallgató a képzés után képes önálló tudományos vagy szakmai előadás tartására a célcsoport igényeinek figyelembevételével. Továbbá képes az adott területen kommunikációra, vitára, érvelésre. Az informatikai ismeretek alapján képes prezentációk készítésére több platformon.</p>
Kábítószer függőség megelőzése kortárs segítőkkel	<p>Ma nem az a trendi, hogy figyelünk egymásra! Ha mégis, nem biztos, hogy tudjuk, kinek és miért van szüksége a segítségre. Mi felismertetni szeretnénk veled, hogy ki a függő, s te hogyan tudnád kortársként hatékonyan támogatni őt a szertől való megszabadulásban.</p>
Az egészségmagatartás -a mentális és fizikai függőség egyéni és társadalmi vetületei	<p>A kurzus célja, hogy megvilágítsa az egészségtudat mentális vonatkozásait, azon belül bizonyos káros szenvedélyek egészségpszichológiai, -szociológiai kontextusát. Ennek során alapvetően a káros szenvedélyekre épülő terápiák gyakorlati megfontolásait és eredményeit tekintjük át. Így szó lesz alkohorról, dohányzásról leszoktató programokról is.</p>
Bevezetés a playback színház gyakorlatába	<p>A kurzus a playback technika varázslatos világába enged gyakorlati sajátélményű betekintést, speciális helyzetgyakorlatokkal, páros és csoportos empátia és önismeret fejlesztő játékokkal.</p> <p>A playback technika a pszichodramából származó színpadi műfaj, elsősorban személyes hangulatok, történetek, élmények feldolgozására, azok megjelenítésére szolgál. A technika elemei az elbeszélés, az empátia, és a közös improvizáció, e három komponens újraalkotja a történetet így visszahozva az eredeti hangulatot. Innen ered a visszajátszás – playback név.</p>
Kommunikációs készségek fejlesztése és konfliktuskezelés	<p>A kurzus célja, hogy pontosan felmérje a hallgatók meglévő kompetenciáit a kommunikációs készségek terén, illetve életvezetésük során megoldandó konfliktusok, problémák vonatkozásában. A gyakorlat során számtalan verbális és nonverbális gyakorlat szolgálja a terület fejlesztését. A kurzus lehetőséget kínál valós szituációk, esetek feldolgozására, alkalmanként válasz alternatívák kidolgozására, kreatív megoldások megfogalmazására. Cél fejleszteni mindazokat a hatékony kommunikációt segítő mikroskilleket, melyek átvihetők egy szimulált helyzetből éles helyzetbe.</p>

<p>Esélyegyenlőség és kortárs segítség</p>	<p>A kurzus célja az egyetemi hallgatók a szemléletformálása a fogyatékos emberekkel való egyenrangú, méltóságteljes és szociálisan kompetens magatartásforma irányában. Ennek eléréséhez képzésünk során ön- és társismeretről, a fogyatékos személyek különböző csoportjairól, az egyetemes tervezés eszméjének megvalósíthatóságáról, az oktatás és a munkavállalás világában megvalósuló integrációs folyamatokról, a jogvédő és érdekvédelmi szervezetekről kapnak ismeretet. Módszereink között érzékenyítő gyakorlatok, tréningtechnikák, egyéni és csoportos gyakorlatok, filmelemzés, szövegelemzés szerepel.</p>
<p>Eszközös képességfejlesztő tréning (Tanulási nehézséggel küzdő diákok részképességeinek és teljesítményének javítása zsonglőrjátékok használatával.)</p>	<p>A képzés célja a hallgatók logikai, gondolkodási és motorikus képességeinek fejlesztése, ezen keresztül a tanulási hatékonyság fokozása, kudarcélmények és stressz-hatások oldása, sikerorientáció kialakulásának megsegítése.</p> <p>Eszközök: diaboló, zsonglőrlabda, poi, virágbot</p>

## 5. Kortárssegítők tevékenysége

- Az utóbbi 3-4 évben kortárssegítőink tevékenysége igen sokoldalúvá vált. A Covid-19 vírus mindenkit az online térbe kényszerített. Ebben az időszakban a kortárs csoport megszólította a különböző egyetemek kortárssegítőit, online konferenciát szervezve. Cél volt a speciális állapot sajátosságainak megértése, s megfelelő válaszok kidolgozása, feladatok kijelölése a kortársak számára. A kezdeményezés nagyon jól sikerült, igazán jó volt a visszhangja.
- Immár két éve az említett segítő csoport jelen van SZTE Pont-Ott Partin. A felvételi ponthatárt megtudók tömegében elvegyülve figyelnek azokra a fiatalokra, akik esetleg a negatív hír hallatán elkeserednek, s a peremre sodródnak. Rövid segítő beszélgetéssel támogatják az érintetteket, biztatva őket, hogy ne veszítsék el motivációjukat, egy év múlva próbálkozzanak újra.
- A Kortárs-Aid csoport kitelepül, és standot állít minden beiratkozási hétre, nyílt napra, vagy állásbörzére. Az SZTE rendezvényszervezők már rendszeresen, mint aktív szereplőkkel számolnak velük.
- Szorgalmi időszakban gyakran szerveznek társasjáték estet, amely nagyszerű lehetőség a kapcsolatépítésre.
- 2024 tavaszán a kortárssegítőink is bekapcsolódtak, prevenciós cézzal a hallgatók mentális egészségének gondozásába. Az alábbi témakörökben hívták beszélgetésre a hallgatókat:
  - Kapunyitás, önállósodás, autonómia és szülőkről való leválás
  - Vizsgaszorongás, stresszkezelés, teljesítménykényszer, kompetenciaérzés
  - Párkapcsolatok (szakaszai, családi minták, szeretetnyelvek, konfliktusok)
- 2024 őszén a kortárscsoport együttműködést indított az az SZTE SZAOK egyik hallgató egyesületével, akikkel közösen sikeres pszichoedukációs programot bonyolítottak le.

## **6. Tájékoztatás, minőségbiztosítás, bizalom megerősítése:**

Amint azt már számos ponton említettük, az elmúlt 3 évben egyre többen jelentkeztek be tanácsadásra. Ennek kapcsán sokszor találkoztunk ugyanazokkal a kérdésekkel, probléma megfogalmazásokkal, amelyek főképp sztereotípiákból fakadnak, vagy pusztán bizonytalanságok. Erre válaszolva dolgoztuk ki a Gyakori Kérdések (GYIK) felületet, mely azt a célt szolgálja, hogy egy felületre gyűjtöttük össze a leggyakoribb kérdéseket az életvezetési tanácsadással kapcsolatban. Bízva abban, hogy így sok kétséget eloszlathatunk és bátorító segítő kezet nyújthatunk azoknak, akik még dilemmáznak azon, hogy hozzánk forduljanak vagy sem. Ezt a kérdésbankot frissítettük 2017-ben és 2022-ben is.

2015-től, a GYIK tájékoztató bevezetését követő évben visszajelző kérdőívet is kidolgoztunk, melyben önkéntes és anonim módon, az 5 alkalmas tanácsadás lezárását követően a hallgató visszajelezhet a munkánkra. Ennek alapvetően 3 pillére van: a szervezés értékelése, a szakember munkájának értékelése és egy önreflexiós rész, azaz magának a kliensnek mennyire hasznos a folyamat. Ma már több, mint 600 kitöltéssel rendelkezünk és rendkívül hasznos jelzéseket nyerhetünk ki belőle. Ilyen pl., hogy vajon mire elég és mire nem elég az 5 alkalom. Megoszlik nagyon ugyanis a hallgatók között, hogy mennyire tartják elegendőnek az 5 találkozást. A másik átgondolandó terület a marketing, ugyanis nagy arányban számolnak be arról a hozzánk fordulóknak, hogy általában az egyetemisták kevésbé tudnak rólunk, kevesen vannak, akik tudnak egyáltalán magáról, az ingyenes tanácsadás lehetőségéről. A visszajelzésekből folyamatosan szűrjük az információkat és jó támpontokat kapunk arra nézve, hogy milyen területeken szükséges fejlesztéseket tennünk.

## **7. Marketingstratégiák**

Fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy ezen a téren nagyon sok fejlődési lehetőséget látunk, ugyanakkor rendkívüli odafigyelést igényel, hogy milyen módon és intenzitással szólítjuk meg a célcsoportunkat.

Az elmúlt 10 évben többnyire arculati elemekben frissültünk meg. Gondolunk itt arra, hogy 2020-ban megújítottuk a logóinkat, sőt újraterveztük a design elemeket a [www.leleknavigator.hu](http://www.leleknavigator.hu) honlapunkon is. Továbbá 2024-ben pedig a Központ fő honlapját is teljességgel összhangba hoztuk az SZTE által elvártakkal. A változtatásokat a következőkben bemutatjuk. Mostanra már a Facebook oldalunkon is aktívabbak vagyunk.

Mára a széles körben elért helyett sokkal célzottabb elérési csatornákat választunk. Pl. azon hallgatókat keressük meg közvetlen, akik már több hete várnak szakemberre. Nekik kínálunk pszichoedukációs előadásokat, vagy olyan csoportos foglalkozást, amelyből érezhetik, hogy nem felejtkezünk meg róluk. Szintén a célzott és tudatos hallgatói réteg kiválasztását és segítségét szeretnénk megvalósítani a kollégiumi alkohol és drog prevenciós program elindításával.

Korábbi logó 2020-ig:



Az új logó 2020-tól:



Diákcentrum Universitas Alapítvány  
logó  
2020



DIÁKCENTRUM  
UNIVERSITAS  
ALAPÍTVÁNY

SANSz program –Esélyegyenlőség  
logó  
2020



Léleknavigátor kezdőlap 2020-ig:



BEMUTAKOZÁS   LELKI BÖNGÉSZŐ -   ELSŐ LÉPÉS -   INFO-GENERÁCIÓ   FRISS CIKKEINK   ONLINE TANÁCSADÁS   ESÉLYEGYENLŐSÉG

**Ingyenes online tanácsadás SZTE hallgatók számára!**

Ingyenes, online pszichológiai tanácsadás

Kedves Olvasó, Felhasználó, Segítségkereső!

ÚJ CIKKEINK

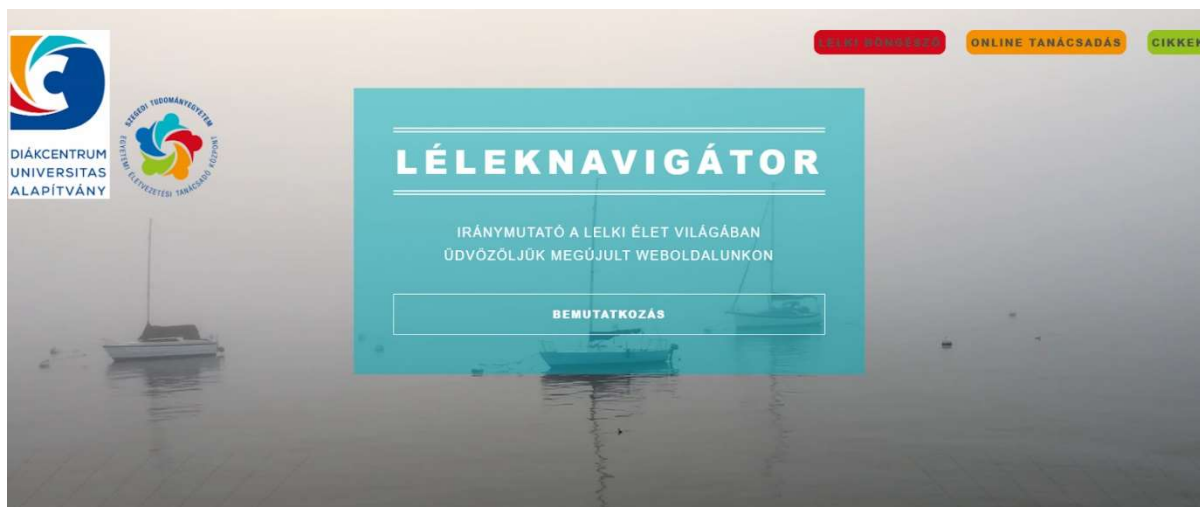
- Internetfüggőségi elsősegély
- Szénvedélybetegeknek is segít az Életvezetési Tanácsadó

SZÉCHENYI

Leleknavigátor



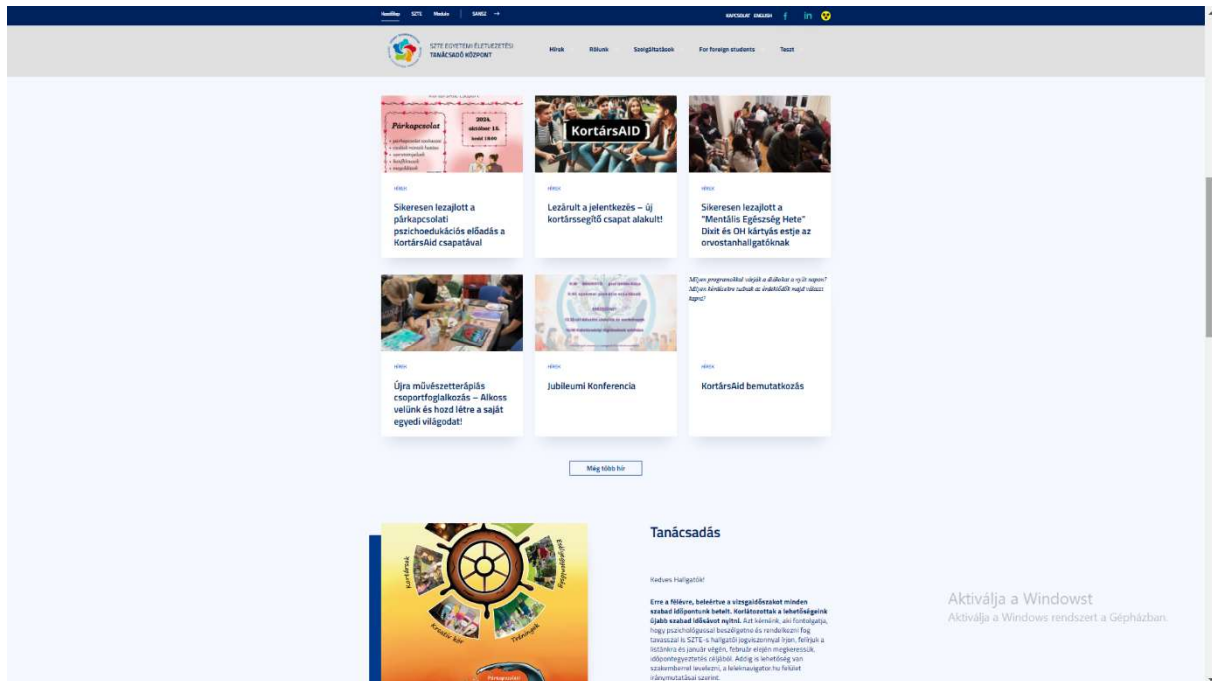
Léleknavigátor új kezdőlap 2020-tól:



SZTE - Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ - régi kezdőlap - 2023-ig:



## SZTE - Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ - új honlap - 2024-től:



## 8. Kapcsolati háló- Együttműködések

### 8.1. Civil szervezetek és Központi Szolgáltató Egységek

Központunk még 1994-ben a Diákcentrum Universitas Alapítvány által kezdte meg a diáktanácsadást kiépíteni a szegedi felsőoktatásban, majd egyetemi névvel, 2004-ben vált hivatalosan SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központtá. Kezdetben ezért civil szervezetekkel való szoros együttműködésre alapoztunk. A mai napig fontosnak tartjuk a civil kapcsolati hálót, konferenciáinkra évi rendszerességgel meghívjuk a régióban működő szervezeteket illetve gyakran közösen pályázunk velük. Az utóbbi években az egyetemi vérkeringésbe egyre meghatározóbb szerepet betöltve kapcsolatot építettünk ki az SZTE Karrier Irodával, a Tehetségponttal és az SZTE Alma Mater-rel. A nagy egyetemi rendezvényeken is segítjük egymást, ott vagyunk egymás mellett a rendezvények standjain, mint pl. beiratkozási napok, állásbörzék, nyílt napok, sportnapok.

Ide kapcsolhatjuk még az HÖK-ökkel való legkülönbözőbb együttműködés, mint pl. a gólyatáborok kapcsán betöltött szerepeink, amelyek nagyon szerteágazóak.

- kiválasztási folyamat: mely során leginkább abban segítünk, hogy kik lehetnek alkalmasak, avagy milyen metódus mentén válogassák be a főgolyákat
- előadás a rendezvényen: tájékoztatás Központunk szolgáltatásairól a gólyatábor helyszínén
- helyszíni bejárás: itt nálunk a Központban biztosítunk a gólyák számára egy intézményi sétával összekötött bemutatkozást mindarról, amely számukra hasznos lehet tanulmányaik alatt

## 8.2. Kari kezdeményezések

Külön szeretnénk kiemelni, hogy a mentális egészség fontosságát egyre több kar szem előtt tartja. Ugyanígy a lemorzsolódás csökkentése érdekében szintén több kar is hatékony lépéseket tesz. Mindkét említett cél elérése érdekében az SZAOK, a GTK és az ETSZK is kari szinten nyújt életvezetési tanácsadást, igény esetén angol nyelven is. A külföldi hallgatók száma az utóbbi tíz évben jelentősen növekedett, így dinamikusabban kell fejleszteni az idegen nyelvű tanácsadásokat. Annak érdekében, hogy egységesen, a lehető legjobb segítséget találja meg minden segítségkérő, szakmai párbeszédet folytatunk a karok illetékes segítő szakembereivel. Igyekezünk nagyon hasonló szakmai protokollt kialakítani, amely a minőségbiztosítás egy fontos eleme.

## 9. Gyakornokok programja

Mind a nappali, mind a levelezős végzős pszichológus hallgatók közül rendszeresen félévente 3-3 főt fogadunk szakmai gyakorlaton. Központunk szakmai vezetője Szenes Márta, valamint az általa kijelölt szakemberünk irányításával folyamatos egyéni szupervízió mellett végzik munkájukat, ami egy valódi eset 5 alkalmas találkozásának végigvitelét jelenti. Nem ritka az sem, hogy a gyakornokok egy része a kortárssegítők munkájába is bekapcsolódik, így mire diplomát kapnak kézhez, számtalan olyan készséget, konkrét tapasztalatot elsajátítanak, amit egyébként pusztán a hálótervben szereplő tanulmányok nem tudnak biztosítani.

Időnként olyan önkéntesek is dolgoznak nálunk, akiknek tanulmányaikhoz, akár más egyetemeken ugyan, de szükséges esetet vinni. Ennek köszönhető pl., hogy motivált és elkötelezett terepgyakorlóink egy részének, a Személyközpontú Tanácsadó Képzés keretében 20 alkalmas estvezetést biztosítottunk.

Gyakornokainkat bevonjuk a Központunkban kéthavonta esedékes szupervízióba is, ahol alapvetően a velünk szerződésben álló tanácsadók komplexebb eseteit vitatjuk meg.

## **10. Jövőbeli terveink**

### **10.1. Kollégiumi prevenciós programok**

Az EÉTK kiemelt figyelmet fordít a kollégiumokban élő hallgatók mentális egészségére és támogatására, ezért egy átfogó prevenciós programot indítottunk el, amely az egyetemi közösség aktív bevonásával és a felmerülő igények figyelembevételével jött létre. Az első lépések részeként felmértük a kollégiumok igazgatóinak és a hallgatóknak az igényeit és véleményét, hogy olyan programot alakíthassunk ki, amely valóban megfelel a diákok mindennapi kihívásainak és igényeinek.

A program keretében 2024. november végén pszichoedukációs csoportokat indítunk, amelyek célja, hogy a hallgatók támogató közegben dolgozhassanak fel olyan kérdéseket, amelyek befolyásolhatják életvezetésüket. Ezek a csoportfoglalkozások interaktívak, lehetőséget biztosítanak arra, hogy a résztvevők megosszák tapasztalataikat, és közösen keressenek megoldásokat.

A jövőbe tekintve, 2025-re egy új kortárssegítő kurzus indítását tervezzük, amelyben a hallgatók speciális képzést kapnak arra, hogyan támogathatják társaikat a kollégiumi környezetben. A programban részt vevő hallgatók érzékenyítő tréningeken vesznek részt, melyek segítségével hatékonyabban tudnak majd segíteni másoknak, ezzel is erősítve a közösségen belüli mentális támogatást. Folyamatos visszajelzéseket gyűjtünk a résztvevőktől, hogy a kurzus folyamatosan fejlődhessen, és maximálisan alkalmazkodjon a hallgatók aktuális szükségleteihez.

Emellett 2024. november végén egy különleges interaktív színházi előadásra invitálunk 30 kollégiumi hallgatót. Ez az esemény nemcsak szórakozási lehetőséget kínál, hanem az érzelmi intelligencia és az empátia fejlesztésére is kiváló alkalmat teremt. Az előadás során a diákok közvetlenül kapcsolódhatnak az előadott témákhoz, és lehetőségük nyílik saját érzéseiket és gondolataikat is megosztani a résztvevőkkel.

### **10.2. Státuszfejlesztés**

Az előttünk álló 2025-ös évben terveink között szerepel 4 főállású pszichológus alkalmazása. Amennyiben sikerül a személyi állomány fejlesztés, mód nyílna további érdeklődésre számotartó tréningek, kurzusok indítására. Így például kreatív foglalkozások, autogén tréning.

## **11. A Diákcentrum Universitas Alapítvány tevékenysége**

Alapítványunk kisebb nagyobb sikeres pályázatokkal segíti az SZTE-s hallgatókat, melyek tartalmilag jellemzően közösségi programokat támogatnak, illetve az évi rendszerességű konferenciáink jó minőségű kivitelezésében segítenek. Gyakori, hogy az alapítvány költségvetéséből kisebb jutalmakat adunk önkénteseinknek, illetve kortárssegítőink rendezvényköltségeit biztosítjuk. Szintén az alapítvány feladata, hogy ápolja a civil szervezetekkel való kapcsolatot, koordinálja velük az együttműködést.

## A Speciális Képzési Igényű Hallgatók Támogatása és Integrációja az SZTE-n

A Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központjának (EÉTK) részeként működő Sansz Iroda kiemelt figyelmet fordít a speciális képzési igényű (SKI) hallgatók támogatására. Az iroda célja, hogy biztosítsa számukra az egyetemi életbe való teljes körű integrációt, elősegítve a mindennapi tanulási folyamatokat az akadálymentes hozzáférést az oktatáshoz és egyetemi szolgáltatásokhoz.

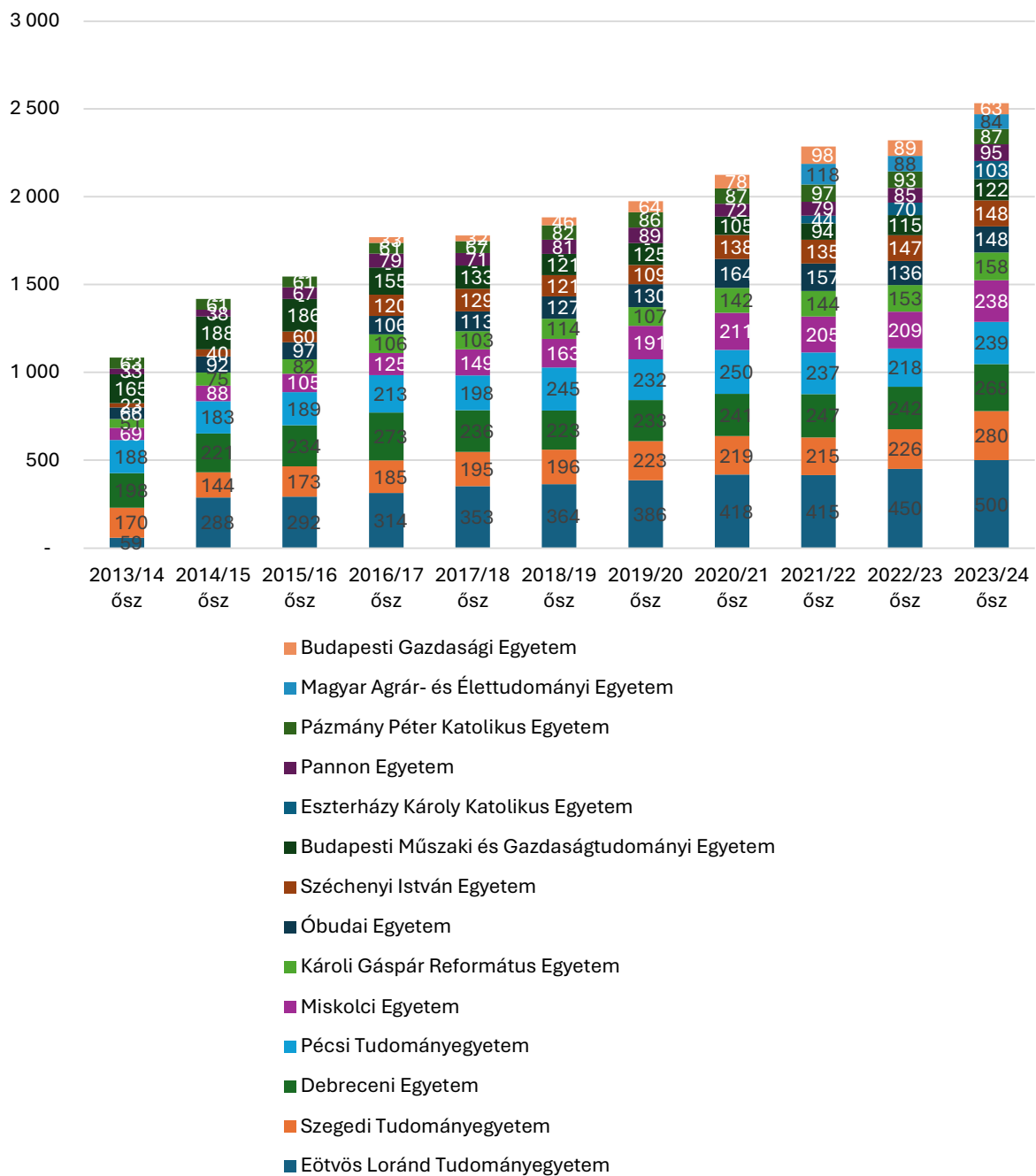
### A létszám növekedése

A speciális képzési igényű hallgatóként regisztráltak létszáma az elmúlt években az SZTE-en folyamatosan nő, ez alapján a mutató alapján a 23/24-es tanévben a második helyre került az országos rangsorban.

4.sz diagram SZTE Fogyatékossgal élő hallgatók száma



Top 15 felsőoktatási intézmény a regisztrált fogyatékossgal élő hallgatók számának vonatkozásában  
(2023/24 őszi létszámstatisztika alapján sorbarendezve)



**Az elmúlt tíz évben a szolgáltatások bővítése is jelentős volt. Felsorolunk néhányat, a tanulási zavarral küzdő, a látássérült, a hallássérült és az autizmussal élő hallgatóknak szólók közül.**

2014-ben indult a Zsonglőr kurzus és azóta is folyamatosan elérhető és népszerű a hallgatók körében. A különleges mozgásforma fejleszti az egyensúlyrendszert, a két agyfélteke összehangolt működését, javítja a koncentrációs képességet.

Rendszeres gyakorlással fejlődik a vizuális feldolgozás, a mozgásirányítás, a ritmusérzék, javul a koncentrációs képesség. Emellett a részképesség-zavaros emberek önbizalma is megnövekszik az eszközhasználat közben elért sikerélmények hatására. Az „eszközös képességfejlesztő tréning zsonglőr kellékekkel” kurzus tematikának megfelelően a hallgatók öt zsonglőr eszközzel ismerkednek meg: zsonglőrtányér, zsonglőrlabda, poi, virágbot és diaboló.

VISSZAJELZÉS HALLGATÓKTÓL: Zsonglőr kurzus

“Megtapasztaltam, hogy nagyon kikapcsol ez a fajta tevékenység, utána szellemileg kipihentebbnak érzem magam, és amíg az eszközzel foglalkozom, tapasztalom, hogy minden figyelmemet rá fordítom. Én biztos vagyok benne, hogy a koncentrációm, a figyelem összpontosítási készségemet javította a kurzus.”

“Ez volt az eddigi legjobb kurzus, amit egyetemi tanulmányaim során felvettem. Az elején nem tulajdonítottam túl nagy jelentőséget annak, hogy a kurzus a tanulási nehézségeimen segíteni fog. Nekem csak kikapcsolódás volt. Elmentem az órára és nagyon jól éreztem magam, az oktatók kedvesek és odaadóan végzik a munkájukat, ha valami nem ment már jöttek is segíteni. Most visszagondolva azonban, elképesztő hogy mennyit fejlődött a kitartásom, nem csak zsonglőrködés közben. A tanulásban, munkában és az életemben.”

“Talán a poi volt a kedvenc eszközöm, mert szerintem viszonylag gyorsan látványos dolgokat tudtam elérni és megtanulni, persze gyakorlás még bőven kell. Illetve nagyon bírtam azt, hogy néha nem tudtam, hogy mit csinál a jobb és a bal kezem, aztán szépen lassan minden a helyére került. De egy bizonyos idő után minden eszközt megkedveltem, mindenben találtam valami jót. Élveztem az órákat (szóval köszi :)), élveztem azt, hogy szépen fel volt minden építve, minden megoldható volt. Szerintem jó ötlet volt labdákkal kezdeni, mert egy látványos poi után esetleg többek kedvét elvehetette volna a labda, nem csak azért, mert egyszerűbb, de nehezebb benne fejlődni. Szóval hirtelen ennyi és kredit nélkül is felvenném az órát :) “

2017. tavaszán egy újabb, szintén formabontó kurzussal szeretnénk volna a tanulási zavarral küzdő hallgatókat támogatni, önbizalmukat erősíteni. Az **„Építs versenyelőnyt a diszlexiából!” c.** kurzus sajátos módszere, hogy a megoldásfókuszú briefcoaching szemléletére építve a hallgatókat helyezi szakértői szerepbe erőforrásaik, képességeik és lehetőségeik felismerésében és a céljaikhoz, igényeikhez illeszkedő megoldásaik kidolgozásában.

„A foglalkozások keretében beszélgetéseken, páros és csoportos gyakorlatokon, reflexiókon, csapatmunkát igénylő feladatokon és a kurzus keretein kívül is együttműködést generáló projektmunkán keresztül arra fókuszálunk a hallgatókkal, hogy a sajátosságaikból, kihívásaikból hogyan építhetők erőforrások, erősségek.

Dolgoztunk azon is, hogy bátran építsenek a bevált gyakorlataikra, sikereikre, képességeikre, amelyek eddig és a jövőben is lehetővé teszik kihívásaik leküzdését, a legjobb képességeik mozgósítását. Felfedezhették társaik működő megoldásait is és kutattuk azokat a sikereket, vagy nehézségeket, ahol a saját karakterük, a kihívásaik és az ambícióik, mint erőforrások voltak segítségükre. Igyekeztünk gyakorlattá tenni, hogy saját módszereikkel erősítsék meg önbizalmukat inspiráló feladatok és apró sikerek

segítségével és miként meríthetnek erőt a megfigyeléseikből, a feladatokból és a külvilágból érkező visszajelzésekből, (ön)reflexiókból.

#### VISSZAJELZÉS HALLGATÓKTÓL: „Építs versenyelőnyt a diszlexiából!” c. kurzus

A programokat záró visszajelzésekben a hallgatók leggyakrabban a következő változásokat említik: „tudok tenni a dolgaimért, és sikerül legyőznöm azokat a "mumusokat", amelyek korábban hátráltattak”; „jobban figyelek magamra és embertársaimra, próbálok többet kihozni magamból és talán nem vagyok annyira zárkózott”; „többet tanulok és jobban odafigyelek”; „hasznos volt a kurzus a kommunikációs képességeim javításában és a csoportmunkához szükséges képességeim fejlődésében”; „merek megszólalni, mások előtt beszélni órán”; „magabiztosabb vagyok a gondolataimban (esetleg a vizsgán hamarabb ki is mondom)”; „kiszakadtam a mindennapokból, mintha egy másik életem is lenne, ahol kevesebb a probléma”; „másképpen állok a helyzetemhez, ezzel magamat is máshogyan látom (pozitív irányba történt változás)”; „türelmes lettem a társaim felé és magam felé is”.

A kurzus egyik hallgatójának levelét idézve: „A kurzus rávett, hogy minden alkalommal meglássam az életemben a pozitív eseményeket, élményeket és ezt mindennap már magam is elvégzem. Megkérdezem magamtól lefekvés előtt, hogy mi volt a jó a mai napban és min változtathatok? Erőt, kitartást kaptam az óra vezetőitől és ami a számomra a legmeglepőbb volt, a körülöttem ülő diákoktól is. Igen, kimerem ma már mondani, hogy XY vagyok, diszes emberként élem a mindennapjaimat és nehéz, de ez tesz erőssé. Ma már nem érzek szégyen érzetett emiatt, amit a kurzusnak köszönhetek.” (Csányi Csaba kurzusvezető)

Így – a Hatékony tanulás felsőfokon c. kurzusunkkal együtt - már három, kifejezetten tanulási zavarral küzdő hallgatóknak kínált foglalkozással vártuk a diszlexiás, diszgrafiás, diszkalkúliás hallgatókat, ezzel a mottóval: Építs erősségeidre és fejlődj tovább! Erre a csoportos fejlesztő programcsomagra méltán vagyunk büszkék, úgy tudjuk, egyedülálló lehetőségeket biztosítunk ezzel a „diszes” SZTE-es hallgatóknak.

Ebben az időszakban oldottuk meg rehabilitációs **szakértő segítségével a látássérült hallgatók folyamatos és szakszerű ellátását személyre szabott szolgáltatások biztosításával**. Az igénybe vett szolgáltatások nagy része az önálló közlekedés elsajátítása, másik része a tananyag önálló akadálymentesítéshez szükséges segédeszközök, informatikai megoldások megismerése és elsajátítása körül koncentrálódik. Ezen kívül nagy hangsúlyt igyekszünk fektetni arra, hogy az oktatók és a tanulást támogató intézmények (TO, könyvtár) megértsék a látássérült hallgatók átlagostól eltérő igényeit annak érdekében, hogy az egyetemi életben való részvétel minél nagyobb személyes önállóság mellett valósulhasson meg.

**2018 őszén nagy lépést tettünk a hallássérült hallgatók akadálymentesítése terén is.** Új, korszerű hallástámogató eszközöket szereztünk be, amelyek óriási segítséget jelentenek a nagyothalló hallgatóknak. Az okoseszközök alkalmasak nagyobb távolságban és zajban a hallásvesztéssel rendelkező hallgatók beszédértési problémáinak leküzdésére.



Ezek nagy előnye, hogy márka függetlenül is képesek hallókészülékhez vagy cochleáris implantátumhoz csatlakozni. Tehát minden hallgatónak ki tudjuk kölcsönözni, függetlenül attól, milyen márkájú segédeszközt hord. A Phonak okosmikrofonja elősegíti a hallásvesztéssel rendelkező hallgatók nehéz hallási helyzetekhez való alkalmazkodását, a kommunikációba való bekapcsolódását. Az eszközök használatához folyamatos gondozói háttérrel biztosítunk.

**Az autizmus spektrum zavarral élő hallgatók számára elérhetővé vált szakember által nyújtott egyéni és csoportos fejlesztés.** A szociális-kommunikációs készségfejlesztő csoport általában havonkénti találkozásokkal működik. Személyre szabottan, célzottan, a csoportkeretek adta lehetőségeken belül történik társas kölcsönhatás keretében a fejlesztés. Szinte minden esetben igény a társas világban történő eligazodás támogatása, főleg a hallgatói élet, párkapcsolatok, munkakeresés, családi kapcsolatok terén.

### **Közösségépítés és szemléletformáló rendezvények**

A Sansz Iroda nemcsak a tanulmányok során nyújt támogatást, hanem aktívan hozzájárul a hallgatók közösségi életének gazdagításához is. Az általunk szervezett programok célja az egyetemi közösség szemléletformálása, valamint a speciális képzési igényű hallgatók és társaik közötti kapcsolatok erősítése is.

Számos egyetemi rendezvényen veszünk részt, ahol igyekszünk felhívni a hallgatótársak figyelmét a fogyatékossgal élő hallgatók helyzetére és kihívásaira. A programok mindig interaktívak, a résztvevők játékos formában szerezhettek új ismereteket, nyerhetnek betekintést fogyatékossgal élő társaik életébe.

Rendhagyó és műfajában a kortárs igényekhez igazodó programunk volt a **Stand-up comedy, amelyet GebaszEst címmel, háromszor láthatott a népes közönség.**





### **Mitől lesz egy este Gebasz? És még Stand-up is?**

A speciális képzési igényű (fogyatékossgal élő), önmagukat csak "gebaszos"-nak nevezett hallgatók osztották meg a valóságban megtörtént, olykor abszurd, ám annál humorosabb történeteiket, amelyek a fogyatékossguk és a társadalom néha értetlen hozzáállásából fakadtak.

Az integrált szemlélet és a közösségi programok révén a SANSZ Iroda kulcsszereplővé vált a speciális képzési igényű hallgatók sikeres egyetemi életének támogatásában. Az iroda tevékenysége lehetőséget biztosít a hallgatóknak, hogy ne csak résztvevői, hanem aktív alakítói is legyenek az egyetemi közösségnek.

Hagyományos esemény a gólyák számára tartott **Sansz Piknik, minden tanév elején**. A Pikniknek az SZTE Fűvészkert ad otthont, így gyönyörű környezetben, egész napos programon találkoznak először a speciális képzési igényű gólyák és a Sansz Iroda szakemberei. Az érintett hallgatók többsége szívesen vesz részt ezeken, mert támogató kapcsolatokat építhet, és olyan elfogadó, közvetlen csoportot talál, ami vonzóvá teszi a "sansz csoport"-hoz tartozást.





Irodalomjegyzék:

1. KUTATÁSI GYORSJELENTÉS ORSZÁGOS HALLGATÓI MENTÁLIS EGÉSZSÉG FELMÉRÉS 2023 Felsőoktatási Tanácsadási Egyesület  
[https://feta.hu/sites/default/files/Kutat%C3%A1si%20gyorsjelent%C3%A9s\\_Orsz%C3%A1gos%20hallgat%C3%B3i%20ment%C3%A1lis%20eg%C3%A9szs%C3%A9g%20felm%C3%A9r%C3%A9s\\_2023.pdf](https://feta.hu/sites/default/files/Kutat%C3%A1si%20gyorsjelent%C3%A9s_Orsz%C3%A1gos%20hallgat%C3%B3i%20ment%C3%A1lis%20eg%C3%A9szs%C3%A9g%20felm%C3%A9r%C3%A9s_2023.pdf)
2. Pszichológiai tanácsadás felsőfokon A Szegedi Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ húsz éve Szerkesztők: Szenes Márta és Pintér Judit Nóra Szeged, 2014 ISBN 978-963-12-0631-9