




2023. I. szám

Acta Sana

„Mens sana in corpore sano”



Felelős kiadó
Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Kiadó székhelye
6726 Szeged, Temesvári krt. 31.

Felelős kiadó személy
Prof. Dr. Tóth-Molnár Edit

Felelős szerkesztő/Főszerkesztő
Dr. Nagy-Grócz Gábor

Szerkesztőbizottság
Dinnyés Katalin
Dr. Domján Andrea
Glózik Ágnes
Kasza Blanka Bernadett
Dr. Nagy Terézia
Dr. Nagyné Dr. Eördegh Gabriella
Dr. Németh Anikó

Technikai szerkesztő
Kisföldi Diána

ISSN 2676-9921 (Online)

Acta Sana

„Mens sana in corpore sano”

Az egészségügyi és a szociális ellátás elmélete és gyakorlata

A Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar
Tudományos Lapja

2023.
XVI. évfolyam 1. szám

**Az egészségügyi és a szociális ellátás elmélete és gyakorlata
A Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és
Szociális Képzési Kar Tudományos Lapja**

**2023.
XVI. évfolyam 1. szám**

TARTALOMJEGYZÉK

Postcovid mentális egészséget és tanulási hatékonyságot fejlesztő edukációs program ismertetése és hatékonysága az SZTE ETSZK hallgatóinak körében

Gulyás Judit, Biró Edit Magdolna, Tóth Renáta

3

Postcovid mentális egészséget és tanulási hatékonyságot fejlesztő edukációs program ismertetése és hatékonysága az SZTE ETSZK hallgatóinak körében

ABSZTRAKT Bevezetés: A pandémia sokrétűen hatott életünkre. Ezen hatások közé tartozik a stresszel, hangulati étellel és kiégéssel kapcsolatos nehézségek egyre gyakoribb előfordulása is, amely a felsőoktatásban tanulókat is érinti. **Célkitűzés:** Célunk volt a hallgatók tapasztalataiból kiindulva képet kapni a pandémia tanulmányokra és mentális egészségre kifejtett hosszú távú hatásairól. **Módszertan:** Longitudinális vizsgálatunkba a Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Karának hallgatóit toboroztuk (N=55). Az első vizsgálati alkalommal (T1) az alapvető demográfiai adatokon kívül saját fejlesztésű kérdéseket (online/offline tapasztalatok), standardizált kérdőíveket (Észlelt Stressz Kérdőív, Maslach Hallgatói Kiégés Skála, Megküzdési MódoK Kérdőív, Beck Depresszió Rövidített Kérdőív) és saját fejlesztésű skálákat (Időmenedzsment Skála, Tanulástechnika Skála, Stresszkezelés Skála) alkalmaztunk. A résztvevőket két csoportba soroltuk. A kísérleti csoport tagjai négy héten keresztül heti két alkalommal e-mailben edukációs anyagokat kaptak, amiben a kontrollcsoport tagjai nem részesültek. A második adatfelvételkor (T2) mindkét csoporton visszamérést végeztünk egy rövidített kérdőívcsomaggal. **Eredmények:** A kontrollcsoportban (N=31) szignifikáns javulást kizárólag az észlelt stressz mértéke mutatott a T1 és T2 időpontok összehasonlításakor (p=0,049), míg a kísérleti csoportban (N=24) több változó esetében is szignifikáns különbségek mutatkoztak. A négyhetes program után az észlelt stressz szintje csökkent (p=0,001), a kiégés hatékonyságcsökkenés dimenziójában javulás mutatkozott (p=0,009), nőtt a céltudatos cselekvéssel való megküzdés mértéke (p=0,009), az érzelmi egyensúly keresésével történő megküzdés mértéke (p=0,032), a tanulástechnikai módszerek alkalmazási gyakorisága (p=0,001) és a stresszkezelési technikák alkalmazási gyakorisága is (p=0,022). **Következtetések:** A megalkotott program hatékonyságát bizonyítják eredményeink, melyek a legtöbb tényező mentén pozitív irányú változást igazoltak. Érdemes lehet az online tér adta lehetőségekkel élni hasonló programokkal, akár preventív céllal is.

10.14232/ACTASANA.2023.1.3-26.

KULCSSZAVAK

COVID-19 pandémia, stressz és szorongás, mentális egészség, online oktatás, pszichoedukatív program

SZERZŐI INFORMÁCIÓ

Gulyás Judit¹, Biró Edit Magdolna², Tóth Renáta³

¹dentálhigiénikus hallgató, Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar
e-mail: jdtgulyas@gmail.com

²tanácsadó szakpszichológus

³Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Egészségmagatartás és -fejlesztés Szakcsoport
e-mail: toth.renata@szte.hu

ABSTRACT Background: The pandemic had numerous effects on our lives. These can be the more common occurrence of difficulties related with stress, mood life and burnout that affects students too. **Objectives:** The aim of our study was to assess the long-term outcomes of the pandemic through studies and mental health based on the students' experiences. **Methodology:** We involved students only from University of Szeged, Faculty of Health Sciences and Social Studies in our longitudinal study (N=55). At the first data collection (T1), we used demographic questions, self-developed questions (online/offline experiences), standardized questionnaires (Perceived Stress Scale, Maslach Burnout Inventory-Student Version, Ways of Coping Questionnaire, Beck Depression Inventory-9) and self-developed scales (Time Management Scale, Learning Technique Scale, Stress Management Scale). The respondents were divided into two groups. The experimental group received educational materials in e-mails, but the control group didn't get this intervention. Afterwards, we conducted a resurvey on both two groups with an abbreviated questionnaire package. **Results:** In the control group (N=31), only the decrease of the perceived stress was significant at the comparison of T1 and T2 dates (p=0,049). While, in the experimental group (N=24), significant improvement was shown through the amount of perceived stress (p=0,001), in burnout's efficiency reduction dimension (p=0,009), coping with purposeful action (p=0,009), coping with the search of emotional balance (p=0,032) and in the application frequency of learning techniques (p=0,001) and stress management techniques (p=0,022). **Conclusions:** Seeing the results, it can be worth using the opportunities by the online environment in such a preventive way.

Bevezetés

Az új koronavírus okozta megbetegedés, a COVID-19, 2019 decemberében jelent meg Kínában. Az elkövetkezendő hónapokban intenzív terjedést mutatott a világon, ezért 2020. március 11-én a WHO pandémiának nyilvánította. Az online átállás során az egyetemi gyakorlatok megtartása átmenetileg szünetelt, egyes esetekben online valósult meg. Komplikáltabbá vált a társas kapcsolatok ápolása, és problémák jelentkeztek az online oktatás által igényelt feltételek megteremtésében.

Az online oktatás évtizedes múlttal rendelkezik (Hargitai, Sasné és Veres, 2020). Egy olyan tanulási környezet, amely feltételezi, hogy a szükséges eszközök és készségek rendelkezésre állnak (Osváth és Papp, 2020). Sipos, Jarjabka, Kuráth és Venczel-Szakó (2020) írásában láthatjuk, hogy a magyar felsőoktatás nem állt készen a digitális átállásra, úgy tűnt, hogy pár nap alatt 10 évet lépett előre. Hrubos Ildikó (2021) úgy fogalmazta meg ezt a jelenséget, hogy öt nap alatt jelentősebb változás zajlott le, mint az előtte lévő öt évben. Az online oktatás lebonyolításához ugyanis egy algoritmus követése szükséges. 2020 elején a kényszerű átállás a magyar oktatást a tervezés és fejlesztés szakaszában érte, a következő lépés, az értékelés pedig éppen folyamatban volt (Hargitai és mtsai, 2020).

A folyamatos online állapot egyfajta új életforma lett, átalakult a Maslow-féle piramis, hiszen a legalsó szinten megjelent az okostelefonok alkalmazása, a megfelelő internet-hozzáférés és a soha le nem merülő akkumulátor idealizált képe (Szűts, 2020). Julesz (2020) munkájában láthatjuk, hogy az erőltetett digitalizáció megkövetelte, hogy a telemedicina szerepe hangsúlyosabbá váljon az orvos- és egészség tudományok esetében (Julesz, 2020). Alsoufi és munkatársai (2020) nyomán ismert, hogy az online oktatás is meghatározó részét képezi a telemedicinának. A gyakran alkalmazott videóhívások azonban nagyban megterhelik az agyat, hiszen aktív figyelmet igényelnek (Sklar, 2020). Az intenzív, telekommunikációs módszerekre való váltás megnövekedett mennyiségű stresszhez és kiegészhez, továbbá pszichológiai, kognitív és musculosceletalis gyengüléshez vezethet, megbélyegezheti az életminőséget (Mheidly, Fares és Fares, 2020). Madhav, Sherchand és Sherchan (2017) nyomán láthatjuk, hogy a fokozottabb online aktivitás közepesen súlyos depresszióval áll kapcsolatban. A túlzott e-mailezés és az onnan áradó információk kezdetben stresszt okoznak, majd burnout jelenséget (Madhav és mtsai, 2017). A „Zoom Fatigue”, egy olyan kimerültségi állapot, amelyet a különféle eszközök, kommunikációs platformok (elsődlegesen Zoom, Messenger stb.) használata idézhet elő (Sklar, 2020).

Van De Velde és munkatársai (2021) nyomán azt olvashatjuk, hogy a hallgatói közösség egy rizikócsoporthoz tartozó pszichoszociális problémák tekintetében, hiszen a tanulmányok okozta nyomás az elmúlt években növekedett, míg a hallgatótársak felőli szociális támogatás csökkenni kezdett. A járványhelyzetek hemzsegek a stresszhelyzetektől, a lehangoló szituációktól, a szorongástól és a bizonytalanságtól. Jelentkezhetnek alvási problémák, suicid gondolatok, valamint visszahúzódnak is. Herold, Herold, Csuta és Tényi (2021) nyomán részletes képet kaphatunk a hikikomoriról. Ennek a jelenségnek kulcsfontosságúja a szociális izoláltság (Herold és mtsai, 2021). Továbbá kialakulhat depresszió vagy PTSD (poszttraumás stressz szindróma) is, amelyek károsíthatják az egyén szakmai előmenetelét (Machado, Bonan, Perez és Martelli Júnior, 2020).

A pandémia során az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Karáról is több hallgató töltötte önkéntesen vagy kötelező jelleggel kirendeltségét. Ez sokak számára megterhelő volt, hiszen a napi akár 10-12 órás munkavégzések mellett a tanulmányaikkal is haladniuk kellett.

Di Blasio és Szigeti (2022) nyomán olvasható, hogy a pályakezdők szakmai sikerességének érdekében

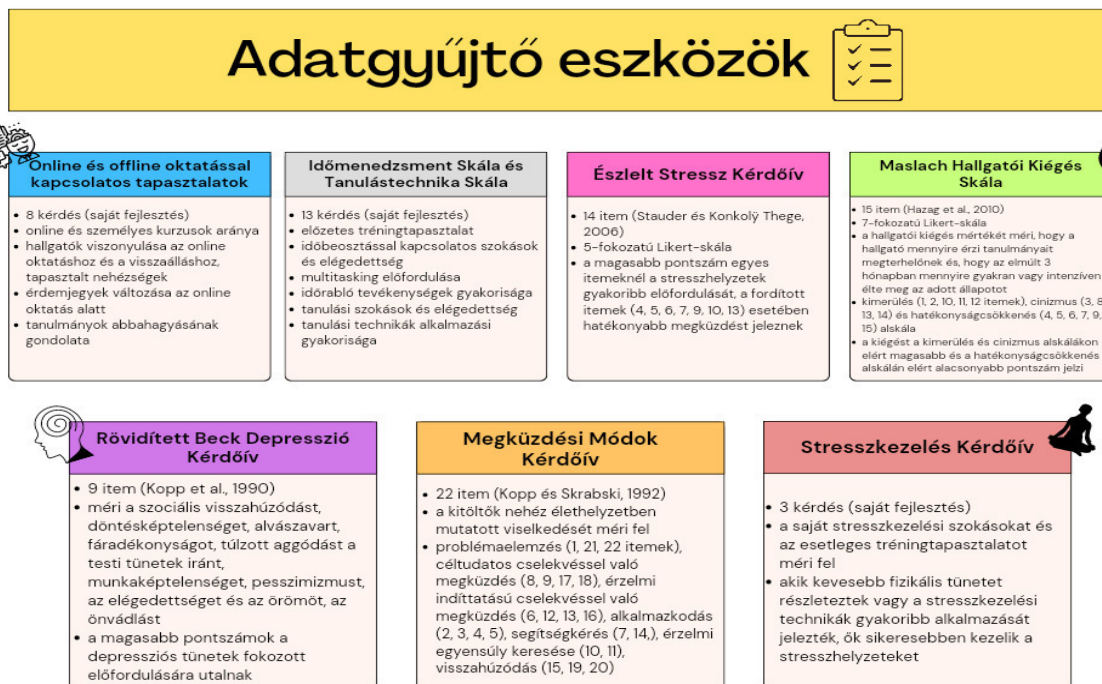
már a hallgatói évek során esszenciális lehet a mentális és érzelmi erőforrások fejlesztése, tudatosítása. A legmegfelelőbb támogatást az oktatási intézmény nyújthatja különféle stresszoldó módszerek, relaxációs technikák átadásával és a tanulási technikák ismertetésével (Di Blasio és Szigeti, 2022). Kazainé (2022) nyomán láthatjuk, hogy az online átállás hozományaként megjelent az időmenedzsment problémája, és a vizsgákra való felkészülés nehezebbé vált. Heitlerné Lehoczky (2009) képet ad egy BGF-en tartott relaxációs és stresszkezelési tréning eredményeiről. A szerző szerint ezek a lehetőségek megkönnyíthetik a stresszhelyzetekben fellépő testi tünetek legyőzését (Heitlerné Lehoczky, 2009). Stauder, Balog, Kovács és Susánszky (2016) beszámolnak a Williams ÉletKészségek® programról, melyben készségekkel ruházzák fel a résztvevőket, előmozdítva ezzel az életminőség és az egészségi állapot pszichoszociális kockázati tényezőinek csökkentését vagy eliminálását. A résztvevők könnyen tudták alkalmazni a megszerzett ismereteket és javultak a megküzdő képességeik, csökkent az észlelt stressz, a szorongás, illetve a depresszió szintje is körükben.

Célunk volt, hogy megismerjük az SZTE ETSZK valamennyi hallgatójának online oktatással kapcsolatos tapasztalatait, tanulási szokásait, és képet kapjunk a pandémia hosszú távú hatásairól mentális egészségük mentén. Szakirodalmi háttérrel úgy véltük, hogy a postcovid időszakban van létjogosultsága egy saját fejlesztésű edukációs programnak.

Módszertan

Longitudinális vizsgálat keretein belül, a résztvevők állapotának monitorozásán túl célunk volt, hogy felmérjük az általunk kidolgozott mentális egészséget és tanulási hatékonyságot fejlesztő négyhetes program eredményességét. Vizsgálati módszerünk az írásbeli kikérdezés volt, amely nagyrészen standardizált, illetve saját kérdésekből és skálákból összeállított online tesztbatteria segítségével történt az EvaSys felületén. A beválasztási kritériumok a következők voltak: nappali tagozat, alapképzésben való részvétel, magyar nyelvű képzésben való részvétel, első diploma megszerzésére irányuló képzésben való részvétel, II-IV. évfolyamon folytatott tanulmányok. A résztvevők megkeresése Facebookon, a Coospace és a Neptun felületén, illetve az oktatók és a Kar további munkatársainak bevonásával zajlott. Az alanyokat az első tesztbatteria (T1) (demográfiai kérdések, Online és Offline Oktatással Kapcsolatos Tapasztalatok Kérdőív (saját fejlesztés), Időmenedzsment Skála (saját fejlesztés) és Tanulástechnika Skála (saját fejlesztés), Észlelt Stressz Kérdőív (Stauder és Konkoly Thege, 2006), Maslach Kiegészítés-teszt Hallgatói Változata (Hazag, és mtsai, 2010), Rövidített Beck Depresszió Kérdőív (Kopp és mtsai, 1990), Megküzdési MódoK Kérdőív (Kopp és mtsai, 1992), Stresszkezelés Kérdőív (saját fejlesztés)) kitöltése után véletlenszerűen a kontroll- vagy a kísérleti csoportba soroltuk, amelyről a begyűjtött e-mail címen értesítettük őket [1. ábra].

A két csoport beosztása során arra törekedtünk, hogy egyenlő létszámok szülessenek, a randomizált beosztásnak és a hallgatói populáció erős női nem felé eltolódásának köszönhetően a nemek közötti arányok befolyásolására azonban nem volt lehetőségünk. Programunk során saját készítésű segédanyagokat [1. melléklet], infografikákat és videókat küldtünk ki a kísérleti csoport tagjainak, amelyeket a VideoScribe (3.9.7), TechSmith Camtasia (21.0.6) és Canva alkalmazásokkal készítettünk el. Négyhetes programunkban heti két alkalommal kapták meg a segédanyagokat a kísérleti csoport tagjai e-mailben. Az első blokk az időmenedzsmentről és a hatékony tanulásról szólt. A második héten ismereteket kaptak a résztvevők a



I. ábra
Adatgyűjtő eszközök ismertetése

stresszről és annak hatásairól, valamint az online és offline oktatási tér hatékony kezeléséről. A harmadik héten a fókusz a megküzdésen és a stresszkezelésen volt. Az utolsó héten két stílusban Hálapanlót küldtünk a számukra, illetve infografikákat az öngondoskodásról, a pszichológushoz fordulás indikációiról és egy Hangulat és stressz hőmérőt. A második adatfelvétel (T2) során szintén beiktattunk néhány bevezető kérdést, majd standardizált kérdőíveket kellett kitölteniük a résztvevőknek és végül a saját kérdőívekből egy-egy komplexebb kérdést. Az előtte lévő négy hétben a kontrollcsoport tagjai a kísérleti csoporttal szemben nem részesültek semmiféle általunk nyújtott beavatkozásban.

Az adatfeldolgozás az SPSS software 20-as kiadásával történt. A minta elemzéséhez leíró statisztikát alkalmaztunk, amelyhez a szemléltetés miatt Excel programot is használtunk. Eredményeink értékeléséhez páros t-próbát futtatunk le. Az adatfeldolgozás során alkalmazott szignifikanciaszint 95% volt.

Eredmények

A minta jellemzése

A teljes, mindkét adatfelvételben résztvevő mintát 55 fő jelentette, a kontrollcsoport 31, míg a kísérleti csoport 24 főből állt. Az átlagéletkor 21,55 év (SD=1,44) volt, 54 fő női, míg 1 fő férfi nemű volt. A szakok szerinti megoszlásban 10 fő ápoló (18,2%), 12 fő dentálhigiénikus (21,8%), 23 fő gyógytornász (41,8%), 1 fő szociális munkás (1,8%) és 9 fő védőnő (16,4%) szakos hallgató szerepelt. Az évfolyam szerinti megoszlás a következőképp alakult: II. évfolyam: 26 fő; III. évfolyam: 21 fő; IV. évfolyam: 8 fő.

Az online oktatás megítélése

A teljes mintából 16 fő (29,1%) vélte úgy, hogy az online oktatás nem tudja helyettesíteni a jelenléti

oktatást, 37 fő (67,3%) gondolta úgy, hogy csak előadások tekintetében tudja helyettesíteni, míg a többi 2 hallgató (3,6%) szerint minden kurzus esetében megállja a helyét az online metódus.

Tanulmányi eredmények változása az online oktatás alatt

21 hallgató (38,2%) jelezte, hogy az online oktatás során jobb eredményei lettek. 26 hallgató (47,3%) eredménye nem változott, míg 8 hallgató (14,5%) eredménye romlott a korábbi időszakhoz viszonyítva.

Hallgatói krízis az online oktatás alatt: a tanulmányok abbahagyásának gondolata

A hallgatók közül 26 fő (47,3%) jelezte, hogy a digitális oktatás alatt gondolkodott tanulmányainak abbahagyásán, de végül folytatta, míg 2 fő (3,6%) passzíváltatott is. A többi 27 hallgatóban (49,1%) viszont fel sem merült a tanulmányok abbahagyásának gondolata.

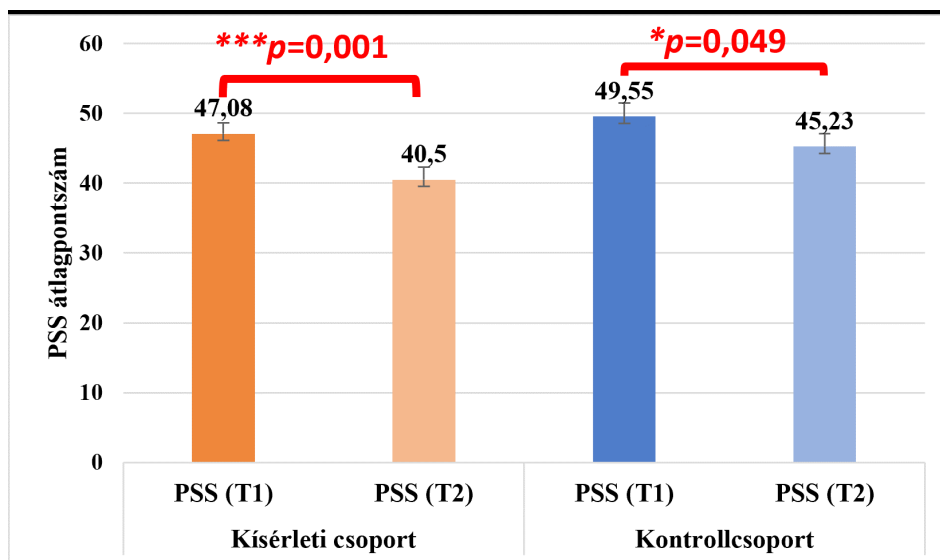
A jelenléti oktatásra való visszaállás kapcsán érzékelt nehézségek

31 hallgató (56,4%) jelezte, hogy a visszaállás kapcsán nehézségnek érzékelt a személyes kapcsolattartást a hallgatótársakkal/ismerősökkel/barátokkal. 39 főnek (70,9%) okozott gondot az órákon való szereplés, 28 hallgatónak (52,7%) a kérdések feltétele az oktatóknak, míg 45 főnek (81,8%) pedig a tanulás. A legjelentősebb problémát a hatékony időgazdálkodás hiánya jelentette 49 hallgatónál (89,1%), míg a stresszkezelés is problémát okozott 49 főnél (89,1%).

Eredmények az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) mentén

A PSS átlagpontoszámokban szignifikáns csökkenés mutatkozott programunk hatására (T2 adatfelvétel értéke) ($t(23)=3,8$ $p=0,001$). Az átlagpontoszámokat, valamint a standard hibaértékeket az 1. diagram ábrázolja.

A kontrollcsoport esetében a két adatfelvétel eredményei között csak az észlelt stressz szintje mutatott szignifikáns csökkenést ($t(30)=2,1$ $p=0,049$).



1. diagram

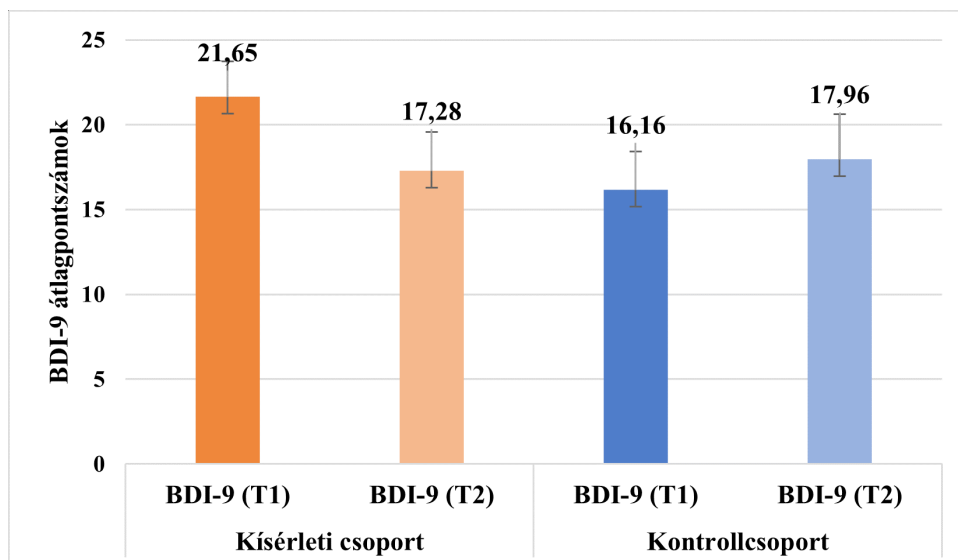
A minta ($N=55$) PSS átlagpontoszámai és szórásértékei a T1 és T2 időpontokban

Eredmények a Rövidített Beck Depresszió Kérdőív (BDI-9) mentén

Eredményeink azt mutatták a kísérleti csoport esetében, hogy a T2 adatfelvételi időpontra csökkenés mutatkozott a depresszióra utaló tünetek észlelésében, ez a változás azonban nem volt szignifikáns ($t(23)=1,9$ $p=0,73$) [2. diagram].

A BDI skála cut-off point-ja a szakirodalmi adatok alapján 19 pont volt (Rózsa, Szádóczy és Füredi, 2001). Ez azt jelenti, hogy a 18 vagy annál kevesebb pontszámot elérő egyéneket soroltuk a tünetek észlelése mentén nem depressziósnak, míg a 19 vagy annál több pontot elérő egyéneket depressziósnak tekintettük.

Meglepő eredmény, hogy a minta (N=55) 49,1%-a minősült depressziósnak a T1 időpontban, közepesen súlyos depressziós tüneteket az első adatfelvételkor a vizsgált hallgatók 21,8%-a, súlyos depressziós tüneteket a minta 27,3%-a mutatott.

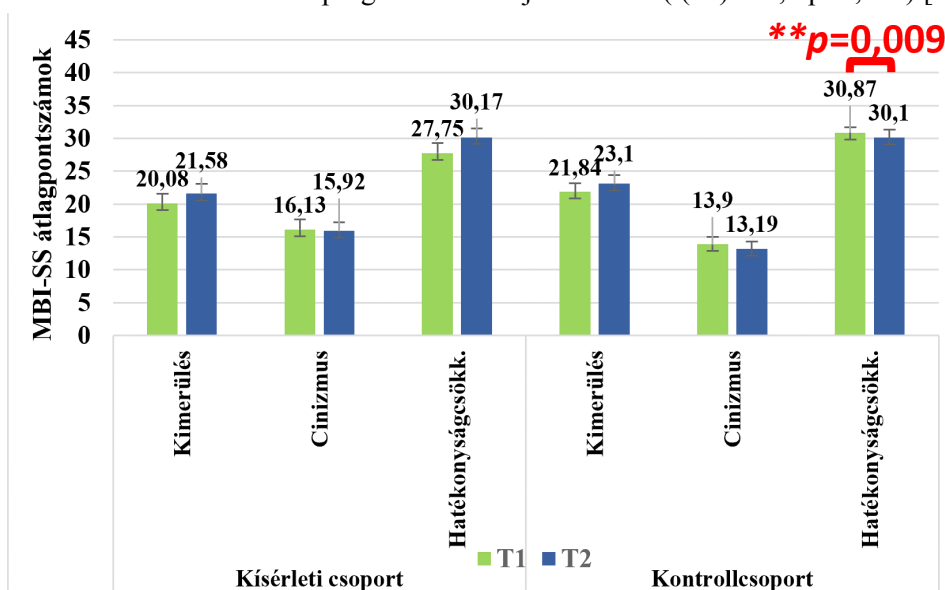


2. diagram

A minta (N=55) BDI-9 átlagpontszámai és szóráserkékei a T1 és T2 időpontokban

Eredmények a Maslach Kiegészítés-teszt Hallgatói Változata (MBI-SS) mentén

Az eredmények azt mutatják, hogy programunk hatására nem történt szignifikáns javulás a kísérleti csoportban a kimerülés ($t(23)=-1,0$ $p=0,33$) és cinizmus ($t(23)=0,2$ $p=0,83$) alszkálák mentén. A kísérleti csoport tagjainál azonban szignifikánsan kevesebbszer fordult elő az első adatfelvételhez képest, hogy saját hatékonyságuk csökkenéséről vallottak programunk befejezése után ($t(23)= -2,9$ $p=0,009$) [3. diagram].

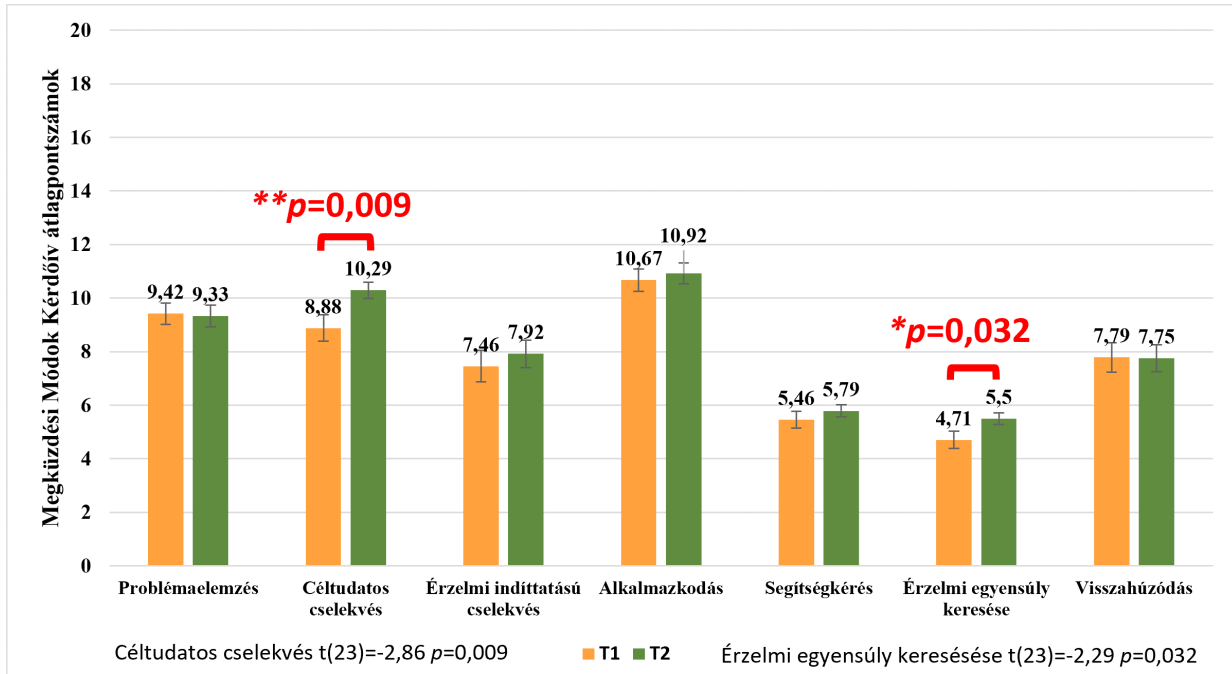


3. diagram

A minta (N=55) MBI-SS átlagpontszámai és szóráserkékei a T1 és T2 időpontokban

Eredmények a Megküzdési MódoK Kérdőív (WOC) mentén

Programunk hatására láthattuk, hogy a T2 adatfelvételi időpont javára szignifikánsan nőtt a kísérleti csoport tagjai körében a céltudatos cselekvéssel ($t(23)=-2,9$ $p=0,009$) és az érzelmi egyensúly keresésével való megküzdés ($t(23)=-2,3$ $p=0,032$) mértéke, míg a többi megküzdési mód tekintetében is történt némely esetben növekedés, azonban nem szignifikáns mértékben [4. diagram].

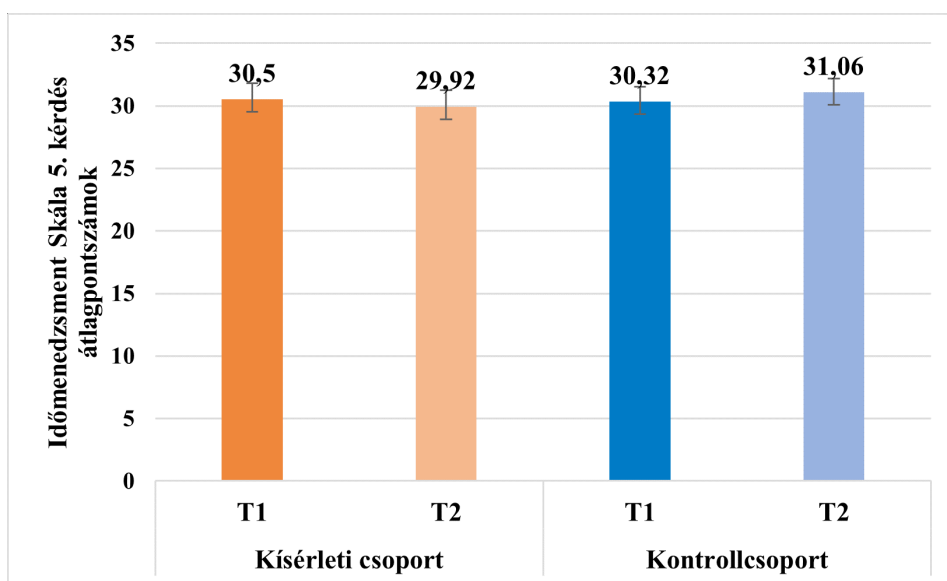


4. diagram

A kísérleti csoport (N=24) WOC átlagpontszámai és szórásértékei a T1 és T2 időpontokban

Eredmények az Időmenedzsment Skála (IS) mentén

Programunk hatására az időrábló tevékenységek előfordulása (IS 5. kérdés), noha nem szignifikánsan, de csökkenést ($t(23)=0,5$ $p=0,62$) mutatott [5. diagram].

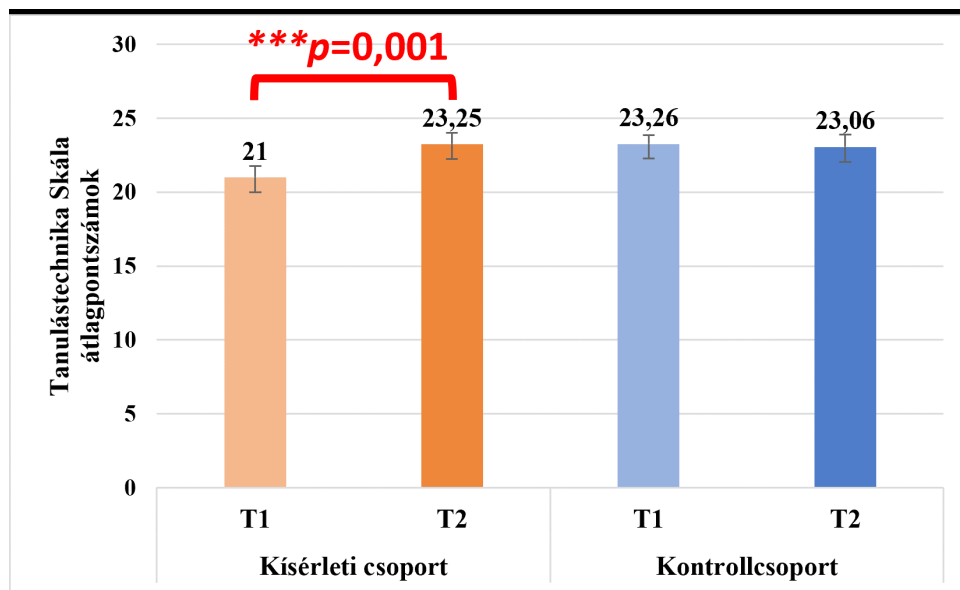


5. diagram

A minta (N=55) IS 5. kérdésének átlagpontszámai és szórásértékei a T1 és T2 adatfelvételi időpontokban

Eredmények a Tanulástechnika Skála (TTS) mentén

Az eredményeink azt mutatták, hogy a kísérleti csoportban a tanulástechnikai módszerek alkalmazási gyakorisága programunk hatására szignifikánsan növekedett ($t(23)=-3,7$ $p=0,001$) [6. diagram].

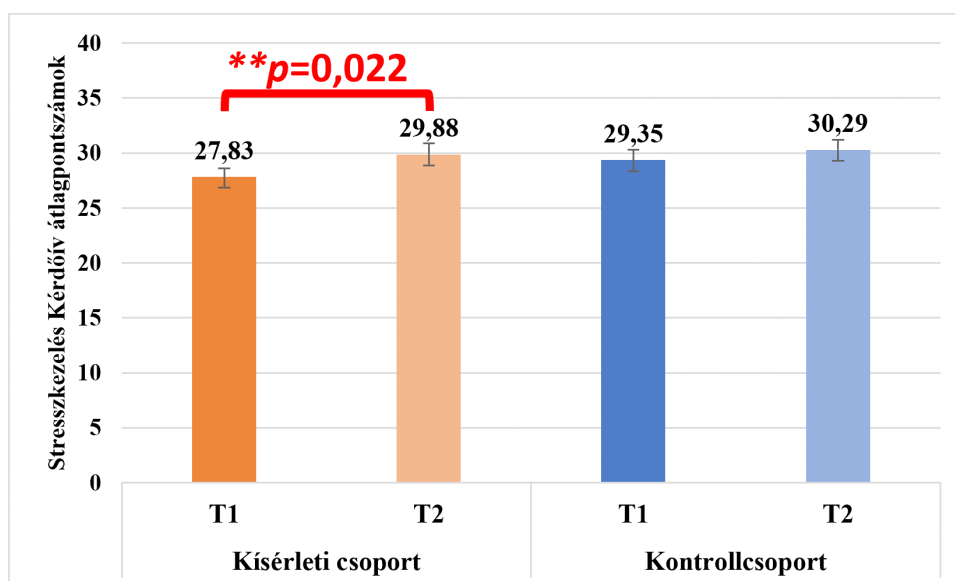


6. diagram

A minta ($N=55$) TTS átlagpontszámai szórásértékei a T1 és T2 adatfelvételi időpontokban

Eredmények a Stresszkezelés Kérdőív (SK) mentén

A stresszkezelési technikák alkalmazási gyakorisága szignifikánsan emelkedett programunk hatására a kísérleti csoport tagjai körében ($t(23)=-2,5$ $p=0,022$) [7. diagram].



7. diagram

A minta ($N=55$) SK átlagpontszámai szórásértékei a T1 és T2 adatfelvételi időpontokban

Megvitatás

Célunk volt, hogy felmérjük a pandémia hosszú távú hatásait az SZTE ETSZK hallgatóinak tanulási szokásai és mentális egészsége mentén, kitérve a stressz és a megküzdés témakörökre, vizsgálva a szorongásra és a depresszióra utaló tüneteket, illetve a kiégés jelenségét. Továbbá célunk volt, hogy megalkossunk egy olyan edukációs programot, melyben tehetünk a hallgatók jóllétéért egy komplex bio-pszicho-szociális szemléletben. Kutatásunk hivatott volt ezen program hatékonyságát is felmérni. Kísérleti és kontrollcsoportos longitudinális vizsgálatunkhoz két adatfelvételt folytattunk le. A kísérleti csoport esetében programunk lefolytatása jelentette a beavatkozást, így eredményeit össze tudtuk vetni a kontrollcsoport eredményeivel. A kontrollcsoport esetében csupán egy változó mentén volt szignifikáns változás a két adatfelvétel értékei között, szignifikánsan csökkent ugyanis az észlelt stressz mértéke esetükben is. Valószínűsíthető, hogy ezen skála volt a legérzékenyebb a hallgatók életében bekövetkező változásokra, hiszen nemcsak a tanulással kapcsolatos stressz szintjét méri, hanem magánéleti és hétköznapi élmények kapcsán is vizsgálja a válaszadó feszültségi szintjét.

A teljes mintánál a krízishelyzet okozta kilátástalanságot tapasztalhattuk a tanulmányok abbahagyásának gondolata kapcsán.

A PSS eredmények alapján sikerült szignifikáns változást kimutatni a kísérleti csoport két adatfelvételi átlagértéke között. Ez azt jelenti, hogy a program során a kísérleti csoport tagjai olyan ismeretekhez jutottak, amelyekkel könnyebben tudták kezelni az őket érő stresszhelyzeteket. Lazányi (2011) nyomán ugyanis láthatjuk, hogy a társas támogatottság tulajdonképpen nem más, mint az erőforrások cseréje, melynek esetünkben az ismeretátadás megfelel. Így tehát igazolódott Pikó 2001-es állásfoglalása, melyben kimondja, hogy a társas támogatottság csökkentheti a stressz szintjét.

Az MBI-SS értékek kapcsán elmondható, hogy a programban résztvevők között szignifikánsan csökkent a hatékonyságcsökkenés észlelése. Egyes segédanyagokból ugyanis saját hatékonyságuk fejlesztésére vonatkozóan kaphattak ismereteket. A cinizmus érzése és a kimerülés mentén nem tudtunk jelentős javulást elérni. Ezek háttérében az állhatott, hogy kutatásunkhoz az alanyok toborzását vizsgaidőszakban végeztük, és ilyenkor a hallgatók rosszabbul érzik magukat, leterheltebbek. Pikó (2001) munkájában a társas támogatottság stresszcsökkentő szerepével kapcsolatban megemlíti azt is, hogy ennek hiányában hosszú távon kiégés alakulhat ki. Programunk is alátámasztotta, hogy a vizsgálatvezetők által a hallgatók számára nyújtott támogatás a segédanyagok, illetve akár a ventilálási lehetőségek révén képes volt fejleszteni jóllétüket.

A BDI-9 mentén elmondható, hogy habár a vizsgálatok csökkenést mutattak ki a két adatfelvétel pontszámai között a kísérleti csoport esetében, ez a változás nem volt szignifikáns. Okként nem kizárható a COVID-19 hatásai mellett az sem, hogy vizsgaidőszakban a hallgatók eleve rosszabb eredményeket érnek el a különféle depressziót felmérő teszteken. Az általunk tapasztaltak alátámasztják Di Blasio és Szigeti (2022) előrevetítését, miszerint a postcovid időszakban nagyszámban előforduló depressziós tünetek kapcsán intervencióként funkcionálhat a különféle stresszoldó módszerekre, relaxációs technikákra vonatkozó ismeretátadás.

A megküzdés (WOC) kapcsán az eredmények azt mutatták, hogy szignifikánsan nőtt a kísérleti csoport tagjai körében a céltudatos cselekvéssel és az érzelmi egyensúly keresésével való megküzdés mértéke. A többi megküzdési mód tekintetében is történt néhány esetben növekedés, azonban nem szignifikáns mértékben. A megküzdés kapcsán részletes ismeretekkel láttuk el a résztvevőket egy videóanyag

formájában. Így tehát láthatjuk, hogy a kísérleti csoport tagjai kompetensebbé váltak az olyan adaptív megoldások alkalmazásának tekintetében is, ahol a kiváltó okot igyekeznek megszüntetni cselekvésük tudatos irányításával. Emellett pedig képesek akár az őket érő ingerek észlelését is oly módon befolyásolni, hogy az számukra jelentősen leeredukálja az aktuális pillanatban a problémát. Eredményünk így összecseng Stauder és munkatársai (2016) nyomán megismert stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztői program eredményeivel.

Az időmenedzsment, tanulástechnika és stresszkezelés kapcsán azt kaptuk, hogy saját programunk lezajlása után az időrabló tevékenységek gyakorisága csak minimális mértékben csökkent a kísérleti csoport esetében. Viszont a tanulástechnikai módszerek és a stresszkezelési technikák alkalmazási gyakorisága szignifikánsan nőtt. Az ok az lehetett, hogy számos ismeretet, praktikát sajátíthattak el a hallgatók a kiküldött segédanyagokból. Eredményeink korrelálnak Heitlerné Lehoczky (2009) BGF-en tartott relaxációs és stresszkezelési technikákat fejlesztő programjának eredményeivel, amely szerint ezek a lehetőségek hozzásegítik a résztvevőket, hogy a stresszhelyzetekben meg tudjanak küzdeni saját testi tüneteikkel.

Összességében a célpopuláció és a vizsgálat komplexitása miatt egy hiánypótló kutatásról van szó, azonban találtunk a témához releváns magyar és nemzetközi szakirodalmakat. A vizsgálatot sikeresnek véljük, eredményeink igazán informatívak voltak a Kar és a hallgatók számára, a továbbiakban pedig alapot nyújthat más, a hallgatók mentális egészségét fejlesztő kutatások számára. A segédanyagokat programunk lezárása után nyilvánossá tettük a kari honlapon. Kutatásunk előnye tehát a hallgatók számára, hogy ha úgy érzik, mentális egészségük romlóban van, akkor a Karon működő életvezetési tanácsadást képesek lesznek igénybe venni egy konkrét célkitűzéssel érkezve a folyamatra, magasabb önreflektív képességgel. Limitációként a minta erős női nem felé tolódása említhető meg, mely mintázza a teljes hallgatói populációban lévő arányokat is. Ennek kivédésére érdemes lehet a vizsgálatot egy nemek szerint arányosabb eloszlású, nagyobb elemszámú hallgatói mintán is elvégezni. Továbbá a kérdőívcsomagok hossza is jelentős lemorzsolódást okozott a vizsgaidőszakban eleve leterhelt kitöltők körében.

A hallgatók mentális állapota implikálja szakmai előmenetelüket. Kutatásunk bebizonyította, hogy akár négy hét alatt is szignifikáns javulást tudunk elérni, ha felkínáljuk a hallgatók számára az önkifejezés, ventilálás lehetőségét és adunk számukra egy mentőcsomagot azokra az esetekre, amikor úgy érzik, hogy kevésbé hatékonyak. Azon hallgatóktól, akik megismerték kutatásunkat, pozitív visszajelzéseket kaptunk a segédanyagok minőségét és a kutatás felépítését, komplexitását és hatékonyságát illetően.

A különféle élethelyzetek, a hallgatóság-munka átmenete vagy az önállósodás rizikófaktora lehet egyes pszichoszomatikus, mentális állapotoknak. A felsőoktatási intézmény viszont egyfajta modellálást adhat, hiszen a képzés előrehaladásával a leendő szakemberek élete kitekint a tanulmányok utáni életbe, viszont még egy olyan kontextusban sajátíthatnak el önfejlesztő, hatékonyságnövelő, problémamegoldó metódusokat, amelyek egy sterilebb környezetben ültethetőek bele a mindennapokba, hogy hónapokkal, évekkel később már a gyakorlatlanság rizikója nélkül funkcionálhassanak.

Véleményünk szerint a mentális problémák szempontjából rizikót mutató hallgatók kiszűrése az oktatási intézmény felelőssége. A szakirodalmakban látható ugyanis, hogy akár a tanulási stílus, akár a személyiségjegyek is előrevetíthetik a rizikót. Ezáltal az intézmények képessé válnának individualizált prevencióra vagy intervencióra, és indirekt módon ez hathatna a tanulmányi eredmények alakulására vagy akár a lemorzsolódásra.

Eredményeink tükrében csak bátorítani tudunk minden felsőoktatási intézményt hallgatóik jóllétének

megvizsgálására, az általuk nyújtott segítség mentális egészségre specializált átformálására. Továbbá, ehhez a másik oldalon kell, hogy a hallgatók befogadóak legyenek, merjenek élni az oktatási intézmények adta lehetőséggel, tájékozódjanak, és ha kell, nyújtsanak egymásnak is támaszt, hiszen a társas támogatottság alapján véve ellenállóbb működésmódot eredményezhet a stresszorokkal szemben.

Köszönetnyilvánítás

Kutatásunk megvalósulásáért köszönettel tartozunk a Kar valamennyi hallgatójának, hogy kitöltésükkel hozzájárultak munkánk sikerességéhez. Köszönettel tartozunk a Kar Vezetőségének, valamennyi oktatójának és munkatársának és az Egészségmagatartás és -fejlesztés Szakcsoport kollégáinak. Köszönjük az ETSZK HÖK-nek, hogy a Kar Vezetőségével együttműködve támogatták munkánkat. Külön köszönet illeti az Új Nemzeti Kiválóság Programot, hogy az ÚNKP-22-1-SZTE-90 kódszámú pályázattal támogatta kutatásunkat. Végül, de nem utolsósorban, hálásak vagyunk közeli hozzátartozóinknak és barátainknak, hogy a háttérből támogattak minket!

Összeférhetlenség

A szerzők kijelentik, hogy nem áll fenn összeférhetlenség.

Irodalomjegyzék

- Alsoufi, A., Alsuyihili, A., Msherghi, A., Elhadi, A., Atiyah, H., Ashini, A., Ashwieb, A., Ghula, M., Hasan, H. B., Abudabuos, S., Alameen, H., Abokhdhir, T., Anaiba, M., Nagib, T., Shuwayyah, A., Benothman, R., Arrefae, G., Alkhwayildi, A., Alhadi, A., „...”, Elhadi, M. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on medical education: Medical students' knowledge, attitudes, and practices regarding electronic learning. *PLoS One*, 15(11) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242905>
- Di Blasio, B., & Szigeti, M. V. (2022). Hallgatói kiégés szindróma a poszt-COVID-19 időszakban. *Közösségi Kapcsolódások-tanulmányok kultúráról és oktatásról*, 2(1), 5-17. <https://doi.org/10.14232/kapocs.2022.1.5-17>
- Hargitai D. M., Sasné Grósz A. & Veres Z. (2020). Hagyományos és online tanulási preferenciák a felsőoktatásban – A COVID-járvány kihívásai. *Statisztikai Szemle*, 98(7), 839–857. <https://doi.org/10.20311/stat2020.7.hu0839>
- Hazag A., Major J., & Ádám S. (2010). A hallgatói kiégés szindróma mérése: A Maslach Kiégés-teszt Hallgatói Változatának (MBI-SS) validálása hazai mintán=Assessment of burnout among students. Validation of the Hungarian version of the Maslach Burnout Inventory-Student Version (MBI-SS). *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 11(2), 151-168. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.2.4>
- Heitlerné Lehoczky, M. (2009). A hallgatók életminőségének javítása stresszkezelő tréninggel. *Szakmai Füzetek* (27), 24-29.
- Herold M., Herold R., Csuta C., & Tényi T. (2021). Hikikomori: a COVID-19-járvány egy lehetséges mentálhigiéne következménye. *Orvosi Hetilap*, 162(41), 1637-1642. <https://doi.org/10.1556/650.2021.32357>
- Hrubos I. (2021). A koronavírus-válság hatása a felsőoktatásra, *Educatio*, 30(1), 50-62. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.4>
- Julesz M. (2020). A telemedicina és a COVID-19-világjárvány. *Információs Társadalom* 20(3), 27–38. <https://doi.org/10.22503/infars.XX.2020.3.2>
- Kazainé Ónodi, A. (2022). Online vagy hagyományos tantermi oktatás? *Educatio*, 30(3), 508-514. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.3.10>
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (1992). Magyar lelkiállapot. Végeken Kiadó, Budapest
- Kopp M., Skrabski Á., & Czakó L. (1990). Összehasonlító mentálhigiéne vizsgálatokhoz ajánlott módszertan. *Végeken*, 1(2), 4-24.
- Lazányi K., R. (2011). A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán. In: *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest, 155-170., Óbudai Egyetem
- Lazányi K., R. (2012). Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. In: *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest, 341-360., Óbudai Egyetem
- Machado, R. A., Bonan, P., Perez, D., & Martelli Júnior, H. (2020). COVID-19 pandemic and the impact on dental education: discussing current and future perspectives. *Brazilian oral research*, 34, <https://doi.org/10.1590/1807-3107bor-2020.vol34.0083>

- Madhav, K. C., Sherchand, S. P., & Sherchan, S. (2017). Association between screen time and depression among US adults. *Preventive medicine reports*, 8, 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.08.005>
- Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. *Frontiers in public health*, 672. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969>
- Oláh, B., Rádi, B. M., & Kósa, K. (2022). Az orvostanhallgatók mentális egészségét kedvezőtlenül befolyásoló tényezők és a beavatkozások lehetséges pontjai hallgatói szemszögből. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(3), 286-315. <https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.011>
- Pikó, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *The Psychological Record*, 51(2), 223-235. <https://doi.org/10.1007/BF03395396>
- Sklar, J. (2020). 'Zoom fatigue' is taxing the brain. Here's why that happens. National Geographic, <https://www.nationalgeographic.com/science/article/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens>
- Stauder, A., Balog, P., Kovács, M., & Susánszky, É. (2016). A Williams ÉletKészségek® stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztő program magyar adaptációja és 10 éves tapasztalatai. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17(2), 81-95. <https://doi.org/10.1556/0406.17.2016.2.1>
- Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 203-216. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.4>
- Szűts Z. (2020). A tanárképzés digitális transzformációjának kevésbé exponált elemei (Az intézmény, a szülő, és a tanár új szerepei). *Civil Szemle*, 17, Különszám 2020, 133-145.
- Van de Velde, S., Buffel, V., Bracke, P., Van Hal, G., Somogyi, N. M., Willems, B., Wouters, E. & C19 ISWS consortium#. (2021). The COVID-19 international student well-being study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(1), 114-122. <https://doi.org/10.1177/1403494820981186>

1. melléklet

1. hét: Hatékony időgazdálkodás és hatékony tanulás

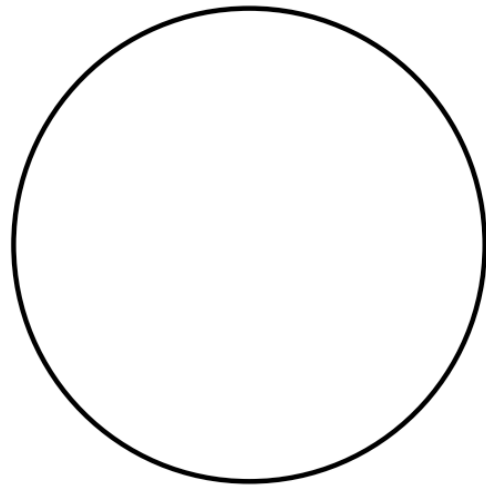
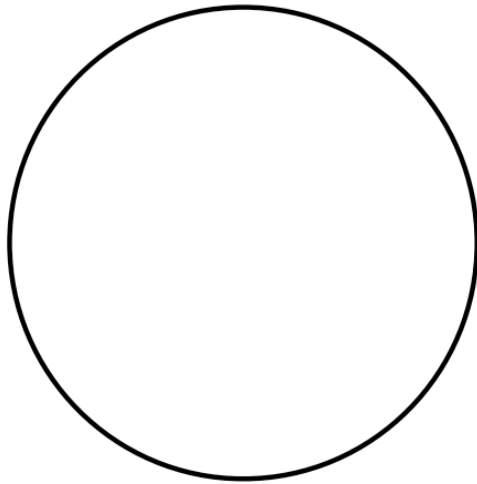
<https://youtu.be/ACUCuTBc63I>

Aktuális időbeosztásom

Lista arról, hogy mivel mennyi időt töltök egy héten (1 hét=168 óra)

Ideális időbeosztásom

Lista arról, hogy mivel mennyi időt szeretnék tölteni egy héten (1 hét=168 óra)



MI IS AZ A

Cornell ON THAT DAY?

Egy olyan technika, amely aktív jegyzeteléssel támogatja a hatékony információrogzítést, az aznapi, tőbbségi előhívással és némi aktív gondolkodással pedig a témakör hosszú távra való rögzítését.

Lássuk hogyan is épül fel!
Vegyél egy A/4-es lapot, amelyet ossz fel 4 különböző részre az oldalára és az aljára húzott 6 cm-es margók segítségével!
 (példa alul)

Jegyzetelés — 1. mező

Ide a tényeket, adatokat, fontos információkat, lényeges összefüggéseket jegyzeteld! Figyelj a lényeges részekre és ezeket már a jegyzetelés során emeld ki, akár színes kihúzóval aláhúzva, vagy csak egyszerűen bekeretezve! Következésként használd a jeleket és rövidítéseket! Ezek lehetnek teljesen egyedi, saját megoldások.



2. mező—Asszociációk

Itt már az órán is dolgozhatsz, de legkésőbb aznap, esetleg másnap este foglalkozz vele!

Rögzítsd le asszociációidat az órán elhangzott fogalmak kapcsán! Sűríts, emeld ki, véleményezz! Fogalmazd meg röviden saját szavaiddal a hallottakat – bár érdemes máris törekedni az új fogalmak alkalmazására is, ha ismered a jelentésüket.



Megértés — 3. mező

Ezzel a résszel az előadás napjának estéjén érdemes foglalkozni – legkésőbb másnap. Ide alkoss komplex kérdéseket a tananyag összefüggéseire vonatkozóan! Hasonlóképpen hasznos lehet, ha saját gondolatmeneted szerint sűrítve átfogalmazod az óra anyagát.



4. mező—Ismétlés

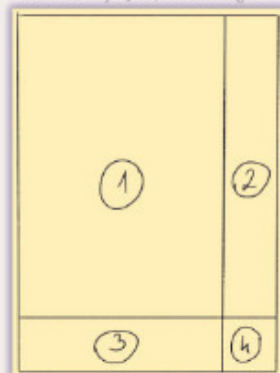
Ebbe a mezőbe kerüljenek a ZH, vizsga előtti ismétlés során azok az adatok, fogalmak, nevek, amelyekre nem emlékeztél az ismétlésnél!

A különböző témákat mindig különítsd el a jegyzetedben jól látható módon (színek, számozás, kiemelés), így sokkal tanulhatóbb lesz számodra a jegyzet. Fontos a rövid és tömör jegyzetvezetés, amely segít abban, hogy minden lényeges információt lá tudj írni. Szellősen jegyzetelj a felületre, hagyj megfelelő helyet a jegyzet mellett, hogy később kiigazíthasd az anyagot, esetleg hogy pótolhassd azt, ha például egy definícióról lemaradsz. Készíts ábrákat, diagramokat ott is, ahol ez nem feladat! Jól fogja támogatni a stabil tudás megszerzését.

Amennyiben úgy érzed, hogy más tanulást segítő technikákra is kíváncsi vagy, nézz szét a <http://eta.bibl.u-szeged.hu/3792/> weboldalon! Az itt található kurzust a következő szemeszterben akár kreditért is elvégezheted majd!



Készítette: Gulyás Judit, Biró Edit Magdolna



HOGYAN TANULJ EGY KURZUSRA?

YOU! CAN!

HATARIDŐK
A kurzusokhoz tartozó fontosabb határidőket vezesd magadnak!

CSAK ÓVATOSAN A MAGOLÁSSAL!
Próbáld a megszerzett tudást megérteni és a gyakorlatban alkalmazni! Használj tanulókétyákat annak érdekében, hogy elkerüld a tananyagok sorrendben való ismételtetését!

ISMÉTELJ!
Minél többször tanulmányozod át az órai anyagokat, annál jobban el tudsz bennük mélyedni!

LEHETŐSÉGEK MEGRAGADÁSA
Ha az oktató beadandókat kér vagy ad más lehetőséget a tananyag feldolgozására, használd ki azokat!

MONITOROZÁS
Ahogy telik a szemeszter, nem árt ha a sodrásból egy kicsit kiszállsz a partra. Nézd meg, hogy hogy állsz! Látni fogod, hogy mit kell még behoznod és akár motiválhat is, ha jól haladtál!

NINCS UTOLSÓ PILLANAT!
Ha a vizsga előtti éjszaka próbálsz meg egy félévnyi anyagot behozni, az képtelenség. Fáradt, stresszes és zavarodott leszel.

ÍME EGY ÁLTALÁNOS SÉMA, AMELY A SEGÍTSÉGRE LEHET A FÉLÉVEK SORÁN!

LEÍRÁS, KÖVETELMÉNYEK, TEMATIKA
A CooSpace felületen érdemes ezekről időben tájékozódni, hiszen értesülhetsz egyebek mellett a félévközi számonkérésekről és a szemeszter teljesítéséről!

SZORGALOM
Kisebb tanegységenként tanulj már a szorgalmi időszak alatt is, nem kell hogy a vizsgaidőszak a nonstop tanulásról szóljon!

HASS A MEMÓRIÁDRA!
Használj színeket, csinálj jegyzeteket, amelyeket kedvedre káoszíthatsz.

INTERNET
Ha egy téma nem világos vagy jobban belevetnéd magad, az órákon túl fordulj az internethez! Ne feledd, nem minden hiteles ami szembejön veled, próbáld szűrni!

TÖLTÖDÉS
Legyen időd magadra és azokra, amiket/akiket szeretsz! Ezekből tudsz majd erőforrásokat szerezni a tanuláshoz.

ALVÁS
Rossz tévhit, hogy tanulni éjszaka is kell, másképp nem teljesíthető a felsőoktatás. Egy jó, nappali időbeosztás aranyat ér! Nem kockáztathatsz a teljesítményedre és az egészségedre megalapozó alvásodatl!

NEVER GIVE UP

Készítette: Dr. Ocskó Magdolna és Csizsás Judit
Köszönet a CooSpace-nek!

"Nincs hatalmasabb erő, mint a tudás: a tudással felfegyverzett ember - legyőzhetetlen." -Makszim Gorkij

2. hét: offline oktatási tér hatékony kezelése és a stressz és annak szervezetre gyakorolt hatásai

<https://youtu.be/YLpbAc1Hdfc>

Tanácsok az offline létező hallgatóknak

Vissza a megszokotthoz!
SZTE-ETSZK

Alkalmazd a saját, jól bevált rutinod! Ha kell, változtass rajta!

A rutink megadják mindennapjainknak azt a kiszámíthatóságot és struktúrát, amelyre a bizonytalanság idején vágyunk. Most minden eddignél fontosabb szerepet kaphat a hallgatói létező kialakult rutinunk.

Routine

- ✓ ébredési szokások
- ✓ étkezések
- ✓ tanulás
- ✓ szórakozás
- ✓ pihenés, töltődés
- ✓ egyéb kötelezők, magánélet
- ✓ tisztálkodás
- ✓ lefekvésési szokás

Tanulj hatékonyabban!

- Ne zavarljon közben semmi!
- Mondd fel valakinek az anyagot!
- Tervezd meg a tanulási folyamatot!
- Újítsd be a kedvenc helyetekre közösen tanulni!
- Készíts tanulókártyákat!
- Tarts szüneteket!

A mentális fáradtság mellett néha jól eshet, ha a tested is elfárad!

Végez valamilyen testmozgást, ami jól esik és belefér az idődbe!

- Ne hajtásd túl magad!
- Lefekvés előtt kerülj az intenzív/vebb testmozgást!
- Értkezz mellé megfelelően!

Oszd meg aggodalmait vagy kérdéseidet az oktatókkal!

Az oktatók is lehetnek a mi "szövetségeseink", szószólóink. Ha túlterheltnék érzed magad vagy aggódsz, fordulj hozzájuk bizalommal!

Maradj rugalmas!

Nagyszerű, hogy, ha csak részben is, de visszatérhetünk a régi kerékvágásba! Ne feledd azonban, hogy a dolgok gyorsan változhatnak! Ezekben a helyzetekben a pozitívítás és a rugalmas gondolkodásmód óriási előnyt jelent!

Tölts minőségi időt a barátaiddal, családdal!

Tanácsok az online tanulóhoz hallgatóknak

Itt a hatékony, virtuális hallgatói létező!
SZTE-ETSZK

Némítsd le teljesen a telefonodat, kapcsolod ki az értesítéseket!

A legjobb persze, ha arra az időre ki is kapcsolod a telefonodat, így nem fogja elterelni a figyelmed!

Állj úgy hozzá, mintha ez egy valós óra lenne!

Figyél az oktatóra és végezd el a feladataidat! A határidő itt is határidő! Ertsük ezalatt az órákra való belépést vagy a feladatok elvégzését.

Az óra előtt készítsd el a feladatokat és töltsd le az anyagokat, amik szükségesek az órához!

Ha ezekkel kapcsolatban problémába ütközöl, jelezd az oktatónak!

Teszteld az eszközeid működését!

Nem árt az online óra előtti napon vagy legalább közvetlenül előtte pár perccel letesztelni, hogy minden működik-e (laptop, telefon, tablet működése, hang, internetkapcsolat stb.), pláne, ha egy számodra ismeretlen dologról van szó!

Legyél jelen!

Állíts be profilképet a profiljaidhoz (Zoom, stb.) és esetleg egy megfelelő felhasználónevet! Legyél aktív az órákon! Kapcsolód be a kamerád!

Pl. Név: Attila iPhone-já  

Varga Attila 

Keress egy nyugodt helyet az online órákon való részvételhez!

Ez legyen egy olyan hely, ahol senki sem zavar! Győződj meg róla, hogy jó a megvilágítás és esetleg viselj fülhallgatót, ezáltal jobban tudsz majd fókuszálni az órára.

Oszd meg másokkal az ütemtervedet!

Egyeztes a családoddal vagy a szobatársaidal, hogy csendes, nyugodt környezetet tudjatok teremteni a tanulásodhoz! Továbbá ezáltal nemcsak a zavaró tényezőket tudod majd kizárni, hanem, ha például éppen lehetnél nálatok otthon az internetkapcsolat, akkor megfelelő feltételeket tudsz ezáltal teremteni.

SHARE

A STRESSZ TÍPUSAI

SELYE FELOSZTÁSA SZERINT

Eustressz ✓

- jótékony stressz
- Fontosnak tartott aktivitásokra irányuló készségek kihasználása és fejlesztése
- kihívásokkal való megküzdése saikall
- hosszú távon építő jellegű stresszfórák
- Pl: melletted megy el a busz ezért futni kezdesz, hogy elérd

Distressz ✗

- kártékony stressz
- nincs lehetőség a személy képességeinek felhasználására, új képességek megszerzésére
- hosszú távon mentális, illetve fizikai problémák kifejlődéséhez vezethet
- Pl: túlzott vizsgadrukk a válaszadás közben leblokkolsz

Az, hogy egy személy egy stresszor hatására eustresszt vagy distresszt él át, nagyban függ képességeitől, valamint a személyes és környezeti tényezőktől egyaránt.

A STRESSZ TÍPUSAI

IDŐBELI LEFOLYÁSUK ALAPJÁN

Akut

Rövid vagy meghatározott ideig fennálló, intenzívebb stresszfórák

Pl: múltét előtti időszak, hitelen természeti katasztrófák

Krónikus

Hosszú, esetleg előre nem látható ideig, de tartósan fennálló, kevésbé intenzív stresszfórák

Pl: tartós betegségben szenvedő hozzátartozó ápolása

Mind a krónikus, mind az egyszeri, akut stresszfórák is komoly egészségügyi következményekkel járhatnak!

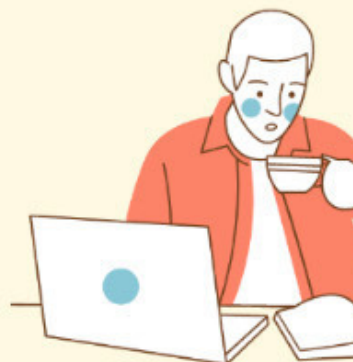
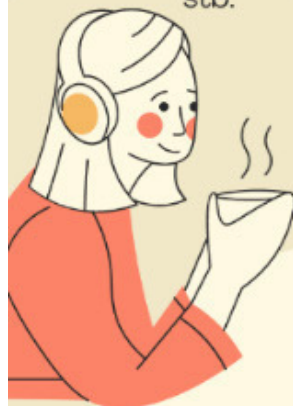
Szabadulj ki a virtuális világ szorításából!

Itt van néhány tipp arra, hogy hogyan ne csavarodj be a digitális létbe!

Egyensúly!

Figyelj az online és offline tevékenységek közötti egyensúlyra!

Ez utóbbiba tartozhat a **sport, közösségi programok, játékok** stb.



Szünetek!

Iktass be rendszeres **szüneteket** (egy pohár víz elfogyasztása, séta az udvaron, tested átmozgatása) az online tevékenységeid során, legyen az valamilyen játék, tanulás vagy éppen a szociális média görgetése.



Készült a Canva-val
Készítette: Gulyás Judit, Biró Edit Magdolna

Ne zavarj!

Néha **kapcsold ki** az eszközeiden az értesítéseket, amikor tanulsz/ dolgozol, tedd **távolabb** őket magadtól!

3. hét: Megküzdési módok és stresszkezelés

<https://youtu.be/0tHp9jCD-OM>

https://youtu.be/x926_L9tLlo

4. hét: Hálanaplók, öngondoskodás, pszichológushoz fordulás indikációi, Hangulat és stressz hőmérő

Hangulat és stressz HŐMÉRŐ

Készítette: Gulyás Judit, Biró Edit Magdolna

Kövesd nyomon hangulati változásaidat és stressz-szinted!

Egy nagyon egyszerű kis technikával nyomon tudod követni hangulatod változásait, illetve stresszmegéléseidet. Nincs más dolgod, mint a naptáradban egy kis részt fenntartani jegyzetekre, és minden nap reflektálni önmagadra.

Stresszhőmérő

- Egy 0-tól +10-ig terjedő skálán jegyezd fel, hogy milyen mértékű feszültséget, stresszt éltél át!
- Figyeld meg tested mely pontján vagy pontjain tapasztaltad a stresszreakciód!
- Jegyezd fel, hogy mi váltotta ki belőled a stresszt!
- Végezz stresszkezelő gyakorlatokat, ha magas a stressz-szinted!

Hangulathőmérő

- Egy -5-től +5-ig terjedő skálán jegyezd fel, hogy milyen a hangulati állapotod!
- Jegyezd fel, hogy mi váltotta ki belőled az adott hangulatot aznap!
- Nap végén és nap közben is használd, hogy nyomon kövesd a változásokat!
- Végezz öngondoskodási tevékenységeket, ha "mélyre mész"!

<p>NAGYON STRESSZES VAGYOK, MAGD' SZÉTVET AZ IDEG</p> <p>KÖZEPESEN FESZÜLT VAGYOK, VANNAK STRESSZTÜNETEIM</p> <p>TELJESEN NYUGODT, ELLAZULT VAGYOK</p>	<p>+10</p> <p>+5</p> <p>0</p>		<p>+5</p> <p>0</p> <p>-5</p>	<p>NAGYON JÓ A HANGULATOM, VIDÁM VAGYOK</p> <p>SEMLEGES A HANGULATOM</p> <p>NAGYON ROSSZ A HANGULATOM, SZOMORÚ VAGYOK</p>
--	-------------------------------	--	------------------------------	---

Hogyan fejlesztheted az öngondoskodásod?

Fizikai öngondoskodás

- Sportolj!
- Étkezz egészségesen!
- Aludj eleget!
- Sétálj, kirándulj a természetben!



Készítette: Gulács Judit, Birkó Edit, Magdolna Rézsi a Canva-val

Pszichológiai öngondoskodás



- Figyeld a belső lelki történéseidre!
- Alkoss!
- Keríts lehetőséget egy kis digitális detoxra!
- Olvass egy jó könyvet!

Érzelmi öngondoskodás

- Ismerd el a sikereidet!
- Tartsd a kapcsolatot a szeretetteiddel!
- Engedd meg magadnak a sírást!
- Találj olyan dolgokat, amik boldoggá tesznek!



Spirituális öngondoskodás



- Azonosítsd a jelentőségteljes dolgokat!
- Meditálj!
- Ismerj meg inspiráló élettörténeteket!
- Nyújts segítséget egy jó ügyben!

Személyes öngondoskodás

- Legyen időd a feltöltődésre!
- Engedd másoknak, hogy megtegyenek dolgokat érted!
- Bővítsd szociális kapcsolataidat!
- Oszd meg érzéseidet egy bizalmasoddal!



Szakmai öngondoskodás



- Gondoskodj a zavartalan időről a tanuláshoz!
- Vállalj kihívást jelentő feladatokat!
- Tartsd egyensúlyban a feladatterheltséged!
- Kapcsolódj diáktársaidhoz!

MIKOR FORDULJUNK Pszichológushoz?

Bármikor lehetnek az életünkben olyan szakaszok, amikor elakadunk, nem találjuk a legjobb megoldást, magyarázatot. Ilyen helyzetekben javasolt pszichológus szakember felkeresése. Lehet, hogy a környezeted előbb veszi észre a nehézséged, mint te magad, de ez ne rémítsen meg, ők kívülről más nézőpontból látnak téged, de enged meg magadnak, hogy végig gondold, hogy igazuk lehet-e.

NÉHÁNY TÉMA, AMELY INDOKOT ADHAT PSZICHOLÓGUS FELKERESÉSÉHEZ:

Készítette: Gulyás Judit, Biró Edit, Magdolna
Készült a Canva-val



Fejleszteni szeretnéd az önismereted



Nehéz döntési helyzetbe kerültél



Szeretnéd jobban elfogadni önmagad



Fejleszteni szeretnéd kommunikációs képességeidet



Tanulási nehézségekkel küzdesz



Étkezéssel kapcsolatos problémáid vannak



Szeretnéd kezelni a stresszt



Szexualitással kapcsolatos nehézséged van



Nem találsz örömet a mindennapokban



Szeretnéd veszteségeidet, traumáidat feldolgozni



Hangulati problémákkal küzdesz



Motiválatlannak érzed magad



Nehezen kezeled az indulataid



Családi, párkapcsolati nehézségeid vannak



Motiválatlannak érzed magad



Testi tüneteid vannak, de az orvosok nem találnak semmit



Alvási problémákkal küzdesz



Megírd a dátumot az alábbi naptár segítségével!

Dátum: _____ **H K SZE**
CS P SZO V

Mai célom: _____

A legjobb dolog, ami ma történt:

3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

Egy személy, akinek ma hálás vagyok:

Év: _____ Hónap: _____

Minden hónap végén válaszd meg az alábbi kérdéseket!

1. Melyik volt a hónapod kedvenc része?
2. Mi az, ami a hónapban erőt adott?
3. Mik azok a pozitív tulajdonságaid, amelyeket ebben a hónapban ismertél meg?
4. Melyik az a tárgy a környezetemben, amelyik az utóbbi időben a legnagyobb segítségemre volt?
5. Melyik az a kurzus, amely boldogságot okozott neked?
6. Melyik az a könyv, amelyikre hálával gondolsz?
7. Mi volt a legnagyobb sikerem ebben a hónapban?
8. Ki az a személy, akiért hálás vagy az elmúlt hónapban?
9. Mit tettél saját magadért, amiért hálás lehetsz?
10. Mit tettél másokért, amiért hálát érzel?

A SZERZŐSÉG AZ ÉVRE A HÁLÁSOKAT KIÍRÁSÁRA

Év: _____ Hónap: _____



Kérlek válassz ki az adott napnak megfelelő betűt!

Dátum: _____ **H K SZE**
CS P SZO V

Mai célom: _____

A legjobb dolog, ami ma történt:

3 dolog, amiért ma hálás vagyok:

Egy személy, akinek ma hálás vagyok:

Év: _____ Hónap: _____

Minden hónap végén válaszd meg az alábbi kérdéseket!

1. Melyik volt a hónapod kedvenc része?
2. Mi az, ami a hónapban erőt adott?
3. Mik azok a pozitív tulajdonságaid, amelyeket ebben a hónapban ismertél meg?
4. Melyik az a tárgy a környezetemben, amelyik az utóbbi időben a legnagyobb segítségemre volt?
5. Melyik az a kurzus, amely boldogságot okozott neked?
6. Melyik az a könyv, amelyikre hálával gondolsz?
7. Mi volt a legnagyobb sikerem ebben a hónapban?
8. Ki az a személy, akiért hálás vagy az elmúlt hónapban?
9. Mit tettél saját magadért, amiért hálás lehetsz?
10. Mit tettél másokért, amiért hálát érzel?

Készítette: Bóna Éva Naplók - a legelső kötet

Év: _____ Hónap: _____

