

Az egyetemisták mentálhigiénés állapota a Pannon Egyetemen

Véghelyi Annamária

Pannon Egyetem Karrier-és Hallgatói Szolgáltatóközpont

veghelyi.annamaria@uni-pannon.hu

Kulcsszavak: romló mentális állapot, dolgozó egyetemisták, igazságtalan bánásmód, kiégés

A FETA (Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület) kétévente végez kérdőíves kutatást az egyetemi hallgatók mentális és egészségpszichológiai állapotáról a magyarországi egyetemeken. A legutóbbi (2023 november) felmérés eredményéből kiderül, hogy egyre többen és többen kénytelenek dolgozni egyetemi tanulmányaik alatt. A minta 44%-a közepes vagy középsúlyos depressziós tüneteket mutat (Forrás: FETA Kutatási gyorsjelentés 2023¹). Az egyetemista korosztály számára fejlődéslélektani szempontból több, természetes kihívással terhelt időszakot jelentenek a fiatal felnőtt évek. Le kell válniuk szüleikről; a karrierépítés, a családalapítás kérdéseit kell megoldaniuk; össze kell hangolniuk a tanulmányaikat a munkával. A pszichés és szociális terhelések erőforrásaikat jelentősen gyengítik. A Pannon Egyetem Karrier-és Hallgatói Szolgáltatóközpontjában jelenleg két pszichológus és egy mentálhigiénés segítő kíséri a nehéz élethelyzetben lévő egyetemi hallgatókat. A FETA eredményeivel összhangban kijelenthetjük, hogy egyetemünkön is emelkedik azoknak a hallgatóknak a száma, akik nehezen tudnak megküzdeni ennek az életszakasznak a feladataival. A konzultációs folyamatok tapasztalatait mutatom be előadásomban.

The state of mental health of students at the University of Pannonia

Keywords: worsening mental health, working students, discrimination, burnout

Every two years FETA (Hungarian Association for Counselling in Higher Education) conducts a questionnaire survey on the state of mental health and health psychology of university students at Hungarian universities. The latest survey (November 2023) shows that the number of students forced to work during their university studies is increasing. 44% of the sample showed moderate or moderately severe symptoms of depression (Source: FETA Research flash report 2023¹). From the point of view of developmental psychology, the young adult years are a more naturally challenging time for university students. They have to separate from their parents; they have to deal with career building and family planning; also, they have to balance their studies with work. Psychological and social pressures significantly weaken their resources. At the University of Pannonia's Centre for Student Services and Career, currently two psychologists and a mental health specialist assist university students, who face difficult life situations. In line with FETA results, we can say that the number of students who find it difficult to cope with the tasks of this stage of life is also increasing at our university. In the presentation I will discuss my experience of the consultation processes with our students.

¹ KUTATÁSI GYORSJELENTÉS ORSZÁGOS HALLGATÓI MENTÁLIS EGÉSZSÉG FELMÉRÉS 2023 Felsőoktatási Tanácsadási Egyesület, <https://n9.cl/rshev>