

# PotePillars: Tanulási kultúra koncepció

**Bizonyítékon alapuló, az oktatásban  
alkalmazható stratégiák a stressz és  
a szorongás kezelésére**



*Egy workshop tanulságai*





## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozunk azon kollégáknak és hallgatóknak, akik a workshopon tovább formálták részvételükkel, gondolataikkal és ezek megosztásával az általunk előkészített tartalmakat. Természetesen a workshop nem jöhetett volna létre a kezdeményezők, a szakmai tartalmat előkészítők és a szervezők, valamint e kiadványt készítőik nélkül.

A vizsgaidőszak közepén, de már készülve a következő tanévre, igazán hasznos és gyakran meglepő élményekben volt részünk a jó hangulatú 2022. évi tavaszi Oktatói Készségfejlesztő Workshopon, immár 16. alkalommal.

A szerkesztők és szervezők nevében,

*Dr. Csaba Gergely  
Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna  
Dr. Gács Boróka  
Dr. Varga Zsuzsanna*

ISBN (print) 978-963-429-996-7

ISBN (pdf) 978-963-429-997-4

Kiadja:

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet  
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék

2022. július

Szerkesztette:

Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna, Dr. Gács Boróka, Dr. Csaba Gergely, Dr. Varga Zsuzsanna

A borítót és a kiadványt tervezte és szerkesztette:  
Polecsák Mária

## KÖSZÖNTŐ

Kedves Kollégák!

Immár 16. alkalommal gyűltünk össze, hogy beszéljünk azokról a dolgainkról, melyektől közösen fejlődhetünk.

A 2022. évi tavaszi workshop középpontjában az oktatásban is használható szorongást és stresszt csökkentő módszerek álltak. Míg a hallgatók szorongását gyakran említik, mint kockázati tényezőt a tanulmányi teljesítmény tekintetében, az oktatók szerepét e kihívások mérséklésében gyakran alábecsülik. Ennek ellenére a téma ötlete kollégáktól jött, akik felismerték, hogy a hallgatók számára bár nagyon fontos, hogy legyen elérhető pszichológiai tanácsadó szolgáltatás, ennél még lényegesebb szerepe van az oktatóknak, akik a diákokkal való gyakori kapcsolatuk miatt kritikus szerepet játszhatnak „első vonalbeli válaszadóként” a kihívások felismerésében, a támogatás nyújtásában és a diákok más erőforrásokhoz való átirányításában.

Nem törekedhettünk a teljességre, de amikről beszéltünk, amiken a kiscsoportokban World Café módszerrel dolgoztunk, azok nagyon jó élményeket nyújtottak. Reflektív – önreflektív módon reagáltunk nem csak mások, hanem saját gyakorlatunkra is. Tudatosítottuk, hol csúszik félre a szándék, és mit tehetünk mi egyes oktatók, vagy akár oktatási csoportok, tanszékek, intézetek, klinikák annak érdekében, hogy a hallgatóink ne szorongó, stresszes elszenvetői legyenek az oktatásnak, hanem a saját tanulásukért, fejlődésükért felelősséget vállaló partnereink. A PotePillars Tanulási kultúra koncepciója többek közt éppen ezt célozza meg. A biztonságos környezetet azonban ehhez nekünk, oktatóknak kell megteremteni.

E közös beszélgetésben szerepe volt azon hallgatóknak is, akik a vizsgaidőszak ellenére elfogadták meghívásunkat, és aktív részvételükkel, saját tapasztalataik megosztásával segítették a közös gondolkodást.

Pécs, 2022. június 2.

*Dr. Czopf László*  
oktatási dékánhelyettes

*Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna*  
Magatartástudományi  
Intézet  
Orvosi Oktatásfejlesztési  
és Kommunikációs  
Tanszék

*Prof. Dr. Nyitrai Miklós*  
dékán

## OKTATÓI KÉSZSÉGFEJLESZTŐ WORKSHOP

- Időpont:** 2022. június 2. 13 óra
- Helyszín:** PTE ÁOK Elméleti Tömb Dékáni Tanácsterem
- Téma:** **PotePillars: Tanulási kultúra koncepció – Bizonyítékon alapuló, az oktatásban alkalmazható stratégiák a stressz és a szorongás kezelésére**

### A WORKSHOP PROGRAMJA

- 12.45 – 13.00: **Regisztráció**
- 13.00 – 13.10: **A workshop megnyitása**  
*Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna, PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet,  
Orvosi Oktatásfejlesztés és Kommunikációs Tanszék*
- 13.10 – 13.20: **Az orvostanhallgatók mentális egészsége és kiégése – legfrissebb adatok**  
*Dr. Gács Boróka, PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet,  
Orvosi Oktatásfejlesztés és Kommunikációs Tanszék,  
Pszichológiai Konzultációs Szolgálat*
- 13.20 – 13.30: **Bizonyítékon alapuló, az oktatásban alkalmazható stratégiák a stressz és a szorongás kezelésére**  
*Dr. Gács Boróka*  
*Dr. Csaba Gergely, PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet,  
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék*
- 13.30 – 13.40: **Kérdések, megjegyzések**
- 13.40 – 13.50: **Kávészünet**
- 13.50 – 14.40: **Csoportmunka a stresszkezelő módszerek relevanciájáról és felhasználási lehetőségeiről**  
*Dr. Gács Boróka*  
*Dr. Csaba Gergely*
- 14.40 – 15.00: **A csoportmunka összegzése és a workshop zárása**  
*Dr. Gács Boróka*  
*Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna*



## BIZONYÍTÉKON ALAPULÓ, AZ OKTATÁSBAN ALKALMAZHATÓ STRATÉGIÁK A STRESSZ ÉS A SZORONGÁS KEZELÉSÉRE

*Dr. Gács Boróka, Dr. Csaba Gergely, Dr. Varga Zsuzsanna, Prof. Dr. Fűzesi Zsuzsanna*

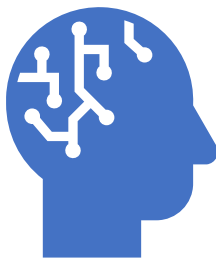
### A téma relevanciája:

- **oktatói és hallgatói attitűdök és**
- **az orvostanhallgatók mentális egészsége**

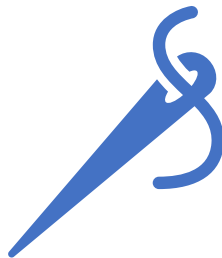
### 1. Oktatói és hallgatói attitűdök vizsgálata

- Négy magyar orvosképző hely
- Képzési és Kimeneti Követelményekben megfogalmazott kompetenciákkal kapcsolatos **oktatói és hallgatói attitűd** vizsgálata saját fejlesztésű kérdőív segítségével (2017)
  - Fontosság
  - Elsajátítással kapcsolatos elégedettség
  - Oktatók általi közvetítés mértéke
- Fejlesztendő területek meghatározása, intervenció

### Képzési és Kimeneti Követelmények (2016)



Az orvos tudása



Az orvos képességei

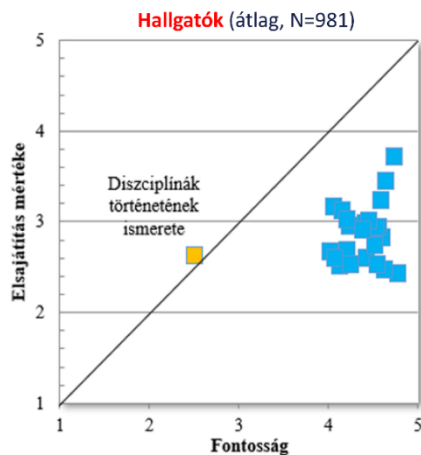


Az orvos attitűdje



Az orvos autonómiája és felelőssége

## A kompetenciák fontossága és az elsajátításukkal való elégedettség\*

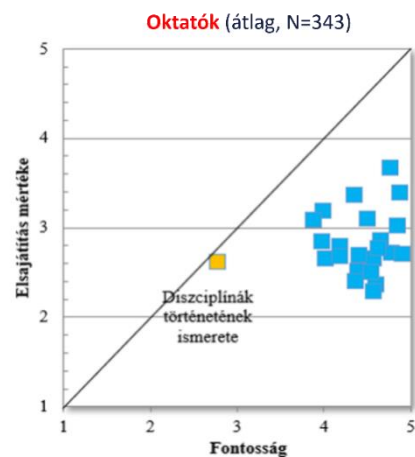


### TOP fontosság

1. Szakmai gyakorlat (4,78)
2. Betegek tisztelettel való kezelése (4,74)
3. Emberi méltóság figyelembevétele (4,64)
- 4. Stressz kezelése (4,63)**

### TOP „elégedettség”

1. Szakmai gyakorlat (2,43)
- 2. Stressz kezelése (2,47)**
3. Karrierépítési lehetőségek ismerete (2,51)



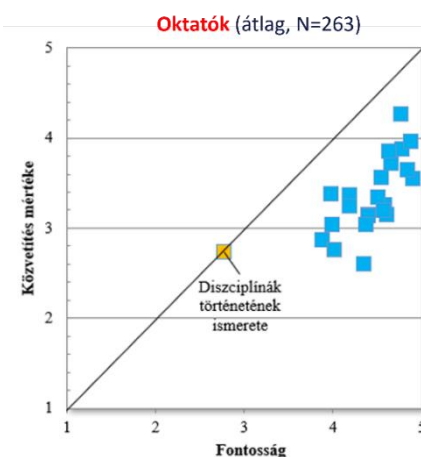
### TOP fontosság

1. Szakmai gyakorlat (4,91)
2. Betegek tisztelettel való kezelése (4,88)
3. Emberi méltóság figyelembevétele (4,85)

### TOP „elégedettség”

- 1. Stressz kezelése (2,16)**
2. Munka-magánélet egyensúly kialakítása (2,28)
3. Konfliktuskezelés (2,37)

## A kompetenciák fontossága és a közvetítés mértéke saját kurzusokon belül



### TOP közvetítés

1. Elméleti tudás (4,26)
2. Betegek tisztelettel való kezelése (3,96)
3. Rugalmas gondolkodás (3,87)

### TOP közvetítés hátulról

1. Munka-magánélet egyensúly kialakítása (2,60)
- 2. Stressz kezelése (2,76)**
3. Karrierépítési lehetőségek ismerete (2,87)

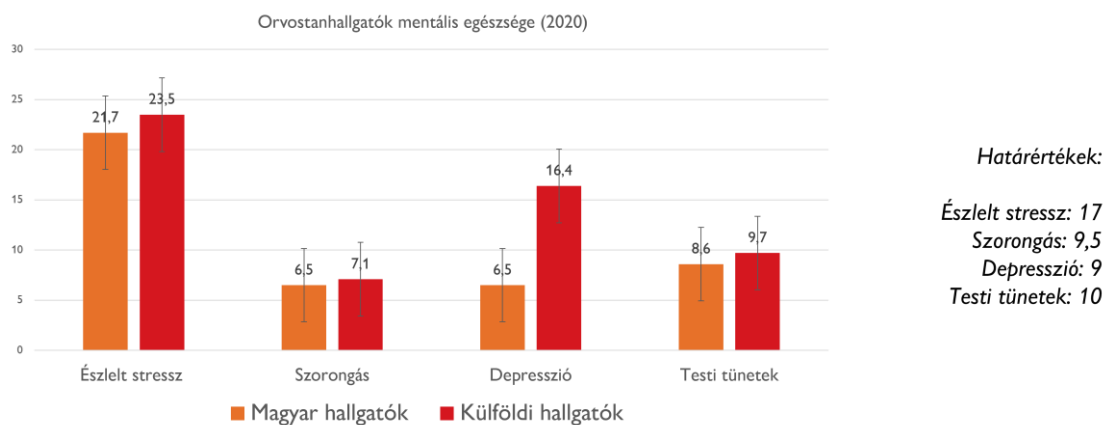
\* A kutatásról ld. részletesebben: Varga Zsuzsanna: Eredményesen oktatunk? – Ahogy az orvosképzésben érintettek látják. Attitűdvizsgálat oktatók, hallgatók és páciensek körében. PhD értekezés, PTE ÁOK, 2021.



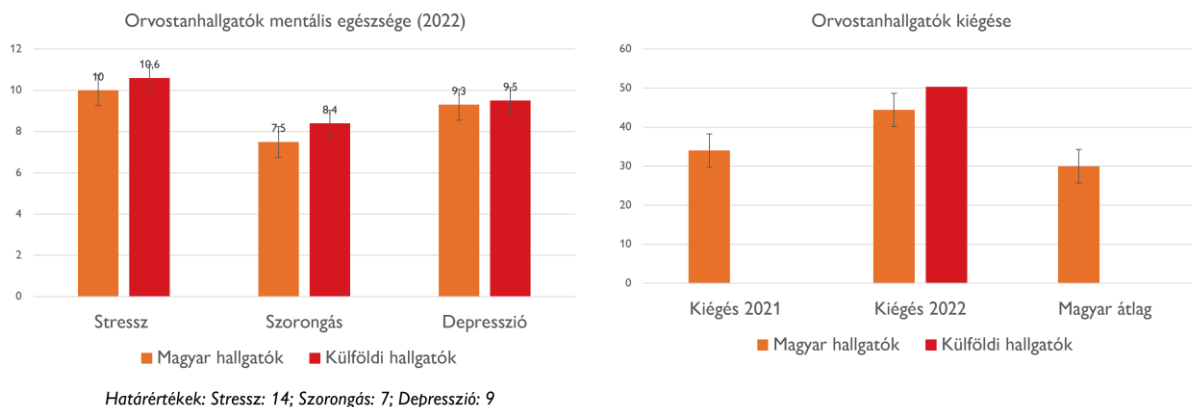
## 2. Az orvostanhallgatók mentális egészsége

- A Pszichológiai Konzultációs Szolgálat munkássága karunkon
- Pszichológiai Konzultációs Szolgálat felmérései
  - Pandémia pszichés hatásai (2020 – 2021) – felmérés és intervenció – 630/123
  - Hallgatói kiegészés és tanulmányi elköteleződés kapcsolata (2021-2022)
  - Szubklinikai ADHD, szerhasználat és mentális egészség (2022) - felmérés és intervenció – 199/130
  - (Egészségügyi dolgozók érzelmszabályozása és kiegészése)

### A hallgatók sérülékenysége a pandémia idején

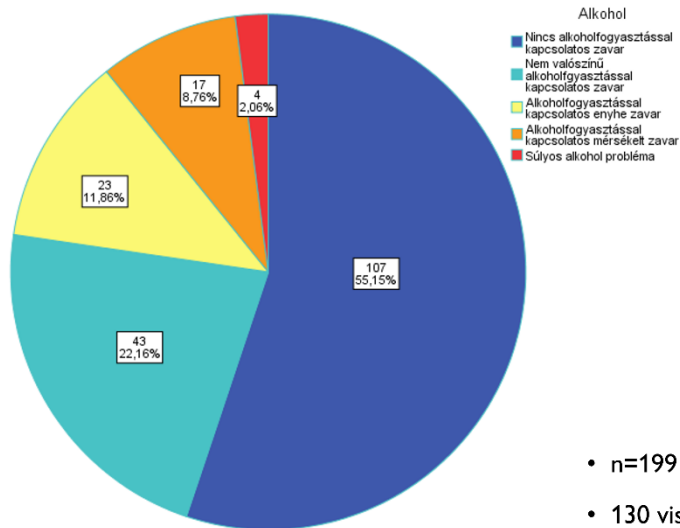


### Orvostanhallgatók mentális egészsége és kiegészése



## Mit gondolnak, milyen arányban van jelen a problémás szerhasználat az orvostanhallgatók körében?

Az orvostanhallgatók kb. hány százalékánál fordul elő problémás alkoholfogyasztás?

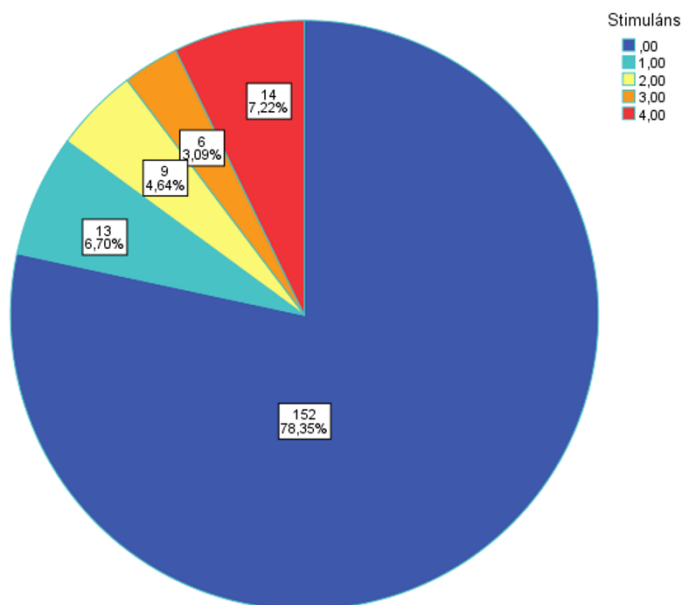


### ALKOHOL (CAGE\*)

- n=199 (59 ffi; 127 magyar)
- 130 visszajelzés kérés (!)

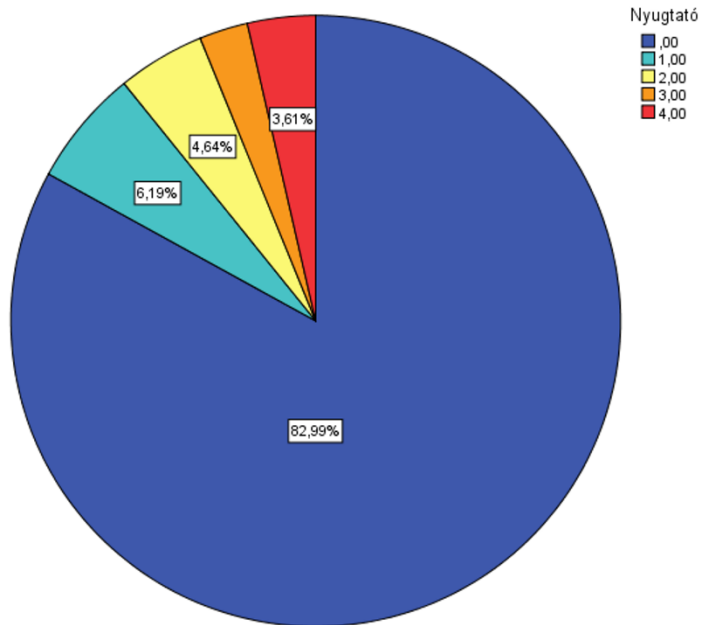
\*Az alábbi 4 kérdésből álló CAGE kérdőív neve azon angol szavak kezdőbetűiből ered, amelyekre a teszt rákérdez: C =Cut down (csökkentés); A = Annoyed (idegesség); G =Guilty (bűnösség); E =Eye-opener (szemnyitás, ébredés)

Az orvostanhallgatók kb. hány százalékánál fordul elő problémás stimuláns használat?



### STIMULÁNS

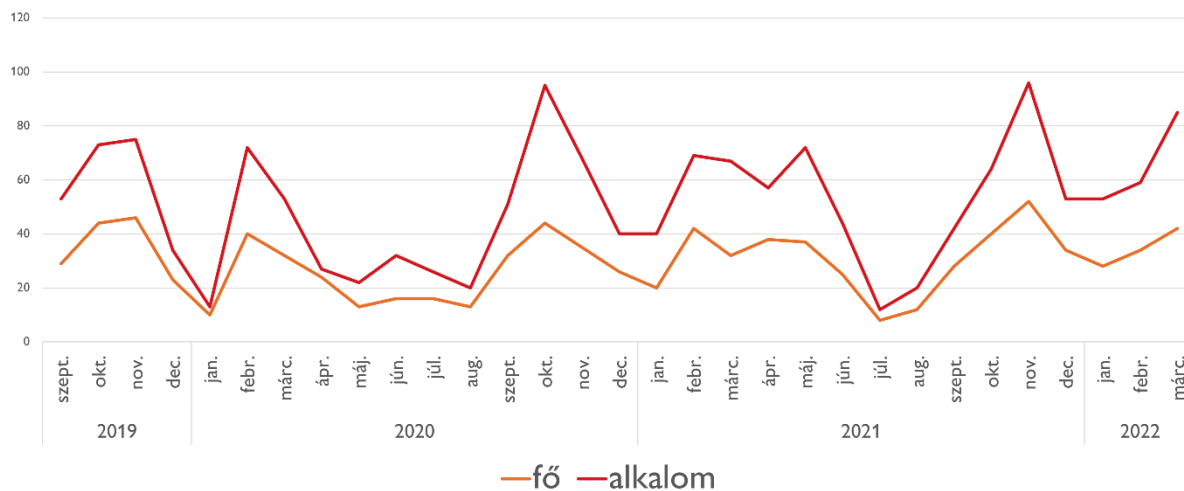
**Az orvostanhallgatók kb. hány százalékánál fordul elő problémás nyugtató használat?**



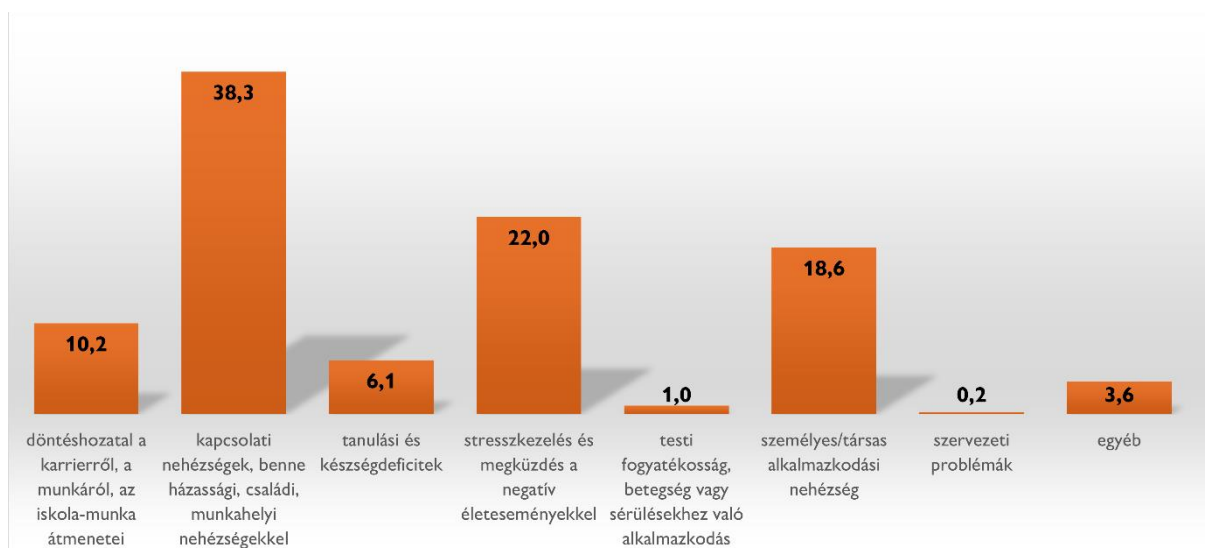
**NYUGTATÓ**



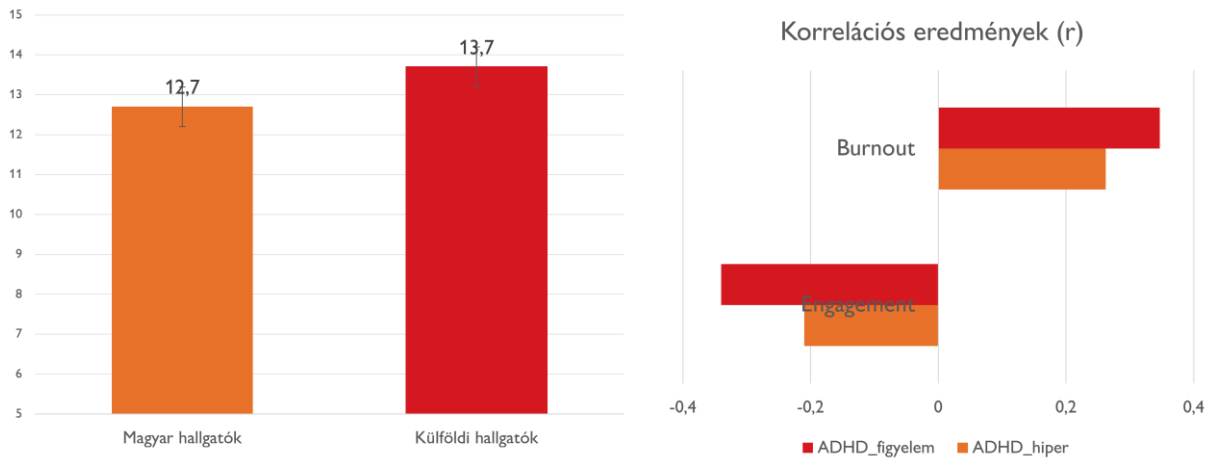
### A Pszichológiai Konzultációs Szolgálatnál jelentkezők száma 2019. szeptember – 2022. március



### Problémakörök

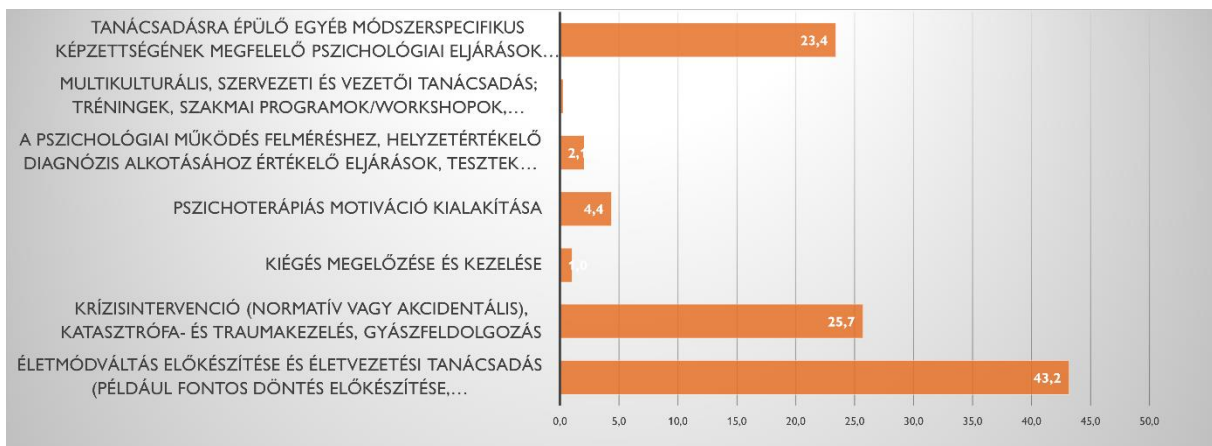


## Szubklinikai ADHD megjelenése és összefüggései a mentális egészséggel és a tanulmányi attitűdökkel



Határérték: 9 (!)

## Intervenciók



## OKTATÁSBAN HASZNÁLHATÓ STRESSZCSÖKKENTŐ TECHNIKÁK (WORLD CAFÉ)



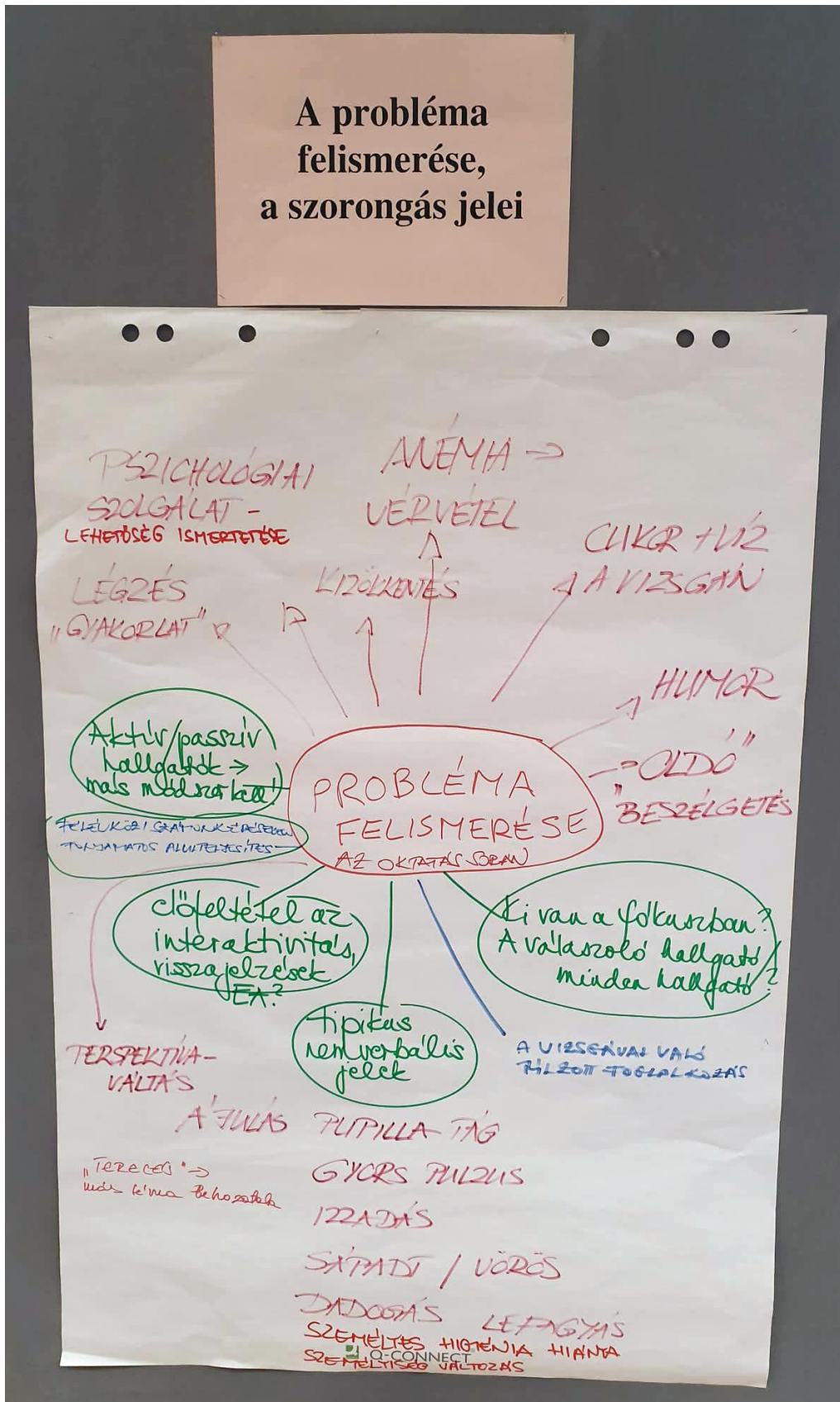
Hsu, J.L. and Goldsmith, G.R., 2021. Instructor strategies to alleviate stress and anxiety among college and university STEM students. CBE—Life Sciences Education, 20(1), p.es1.

### SZEDJETEK ÖSSZE MINÉL TÖBB STRATÉGIÁT, MEGOLDÁST AZ ADOTT ASZTAL TÉMÁJÁRA!

<p><b>„First-line responder”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milyen jelei vannak, honnan ismerhető fel a hallgatók szorongása, mentális nehézségei?</li> <li>- Felismerés esetén hogyan tudunk segíteni?</li> </ul>	<p><b>Számonkérés okozta szorongás kezelése</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Számonkérés előtt – közben – utáni lehetőségek</li> </ul>
<p><b>Kapcsolat a hallgatókkal, megfelelő légkör kialakítása</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hogyan lehet kapcsolódni a hallgatókhoz?</li> <li>- Mivel lehet elősegíteni egy inkluzív légkör kialakítását oktatóként?</li> </ul>	<p><b>Tanulmányi készségek közvetítése</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milyen tanulmányi készségeket tud közvetíteni egy oktató és hogyan?</li> <li>- Mivel lehet példát mutatni?</li> </ul>
	<p><b>„Inkább ne tedd”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milyen kommunikációs eszközöket, viselkedést érdemes elkerülni az oktatás és/vagy vizsgáztatás során?</li> <li>- Kerülendő szófordulatok, mondatok, példák</li> </ul>

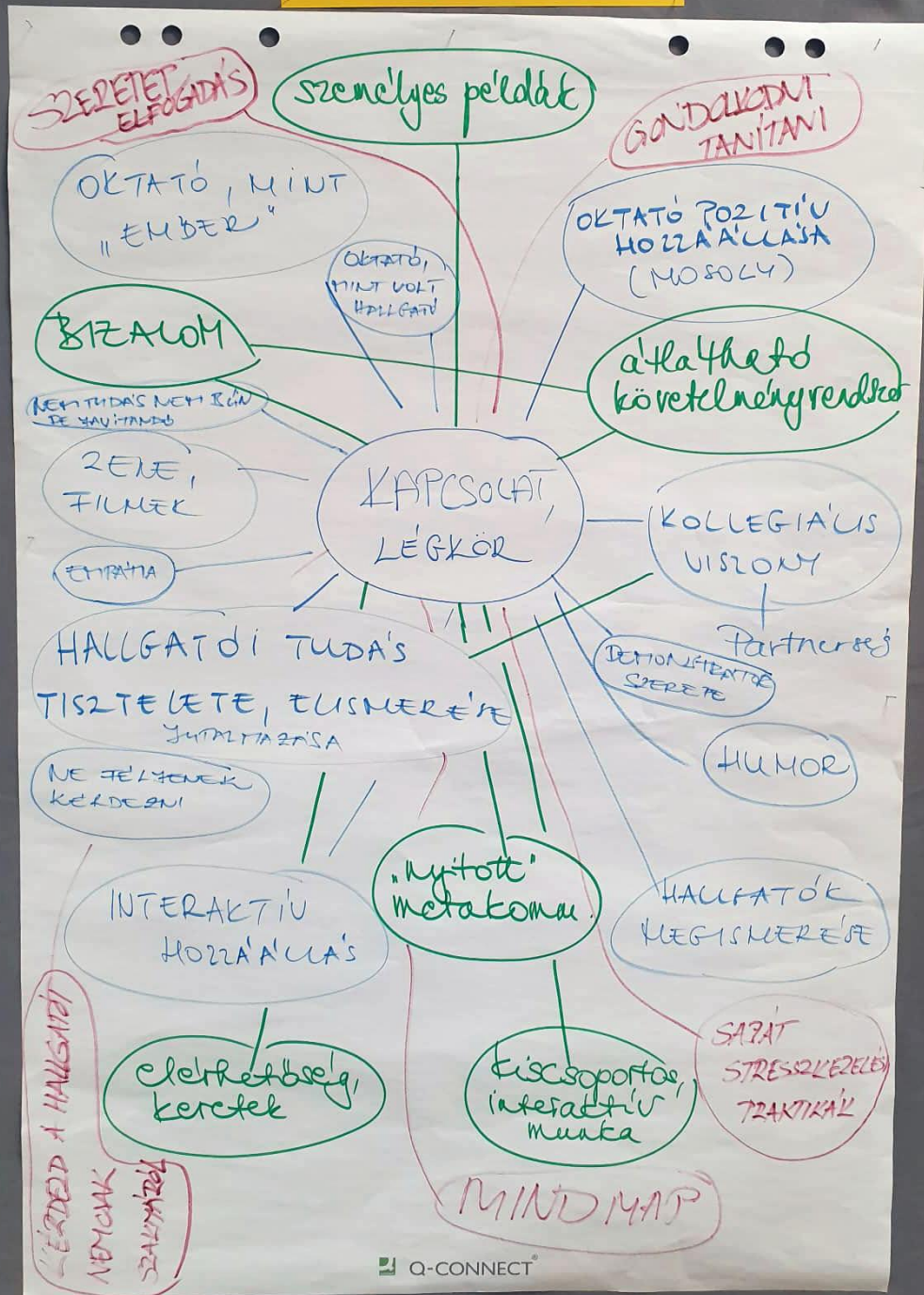


## A probléma felismerése, a szorongás jelei

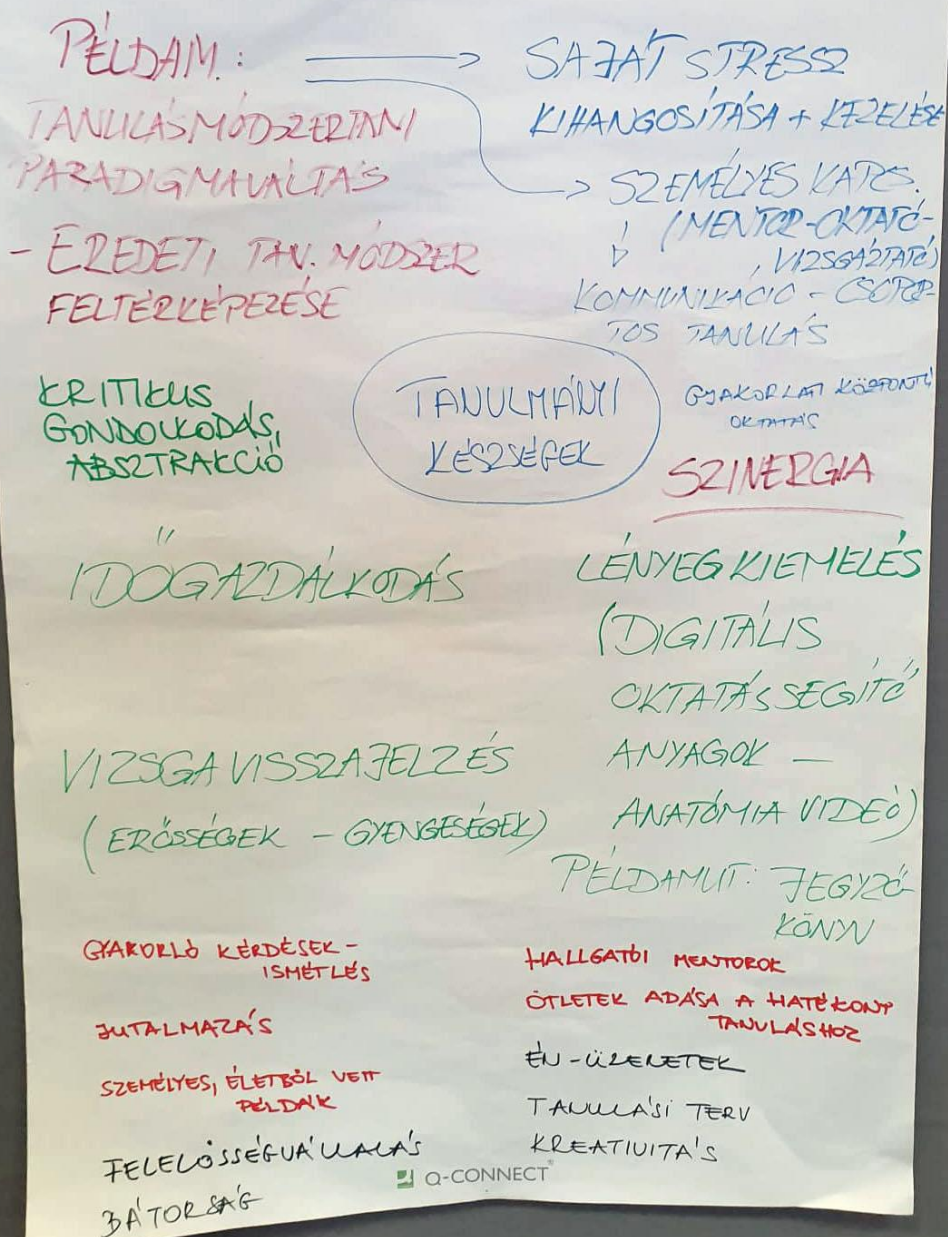




**Kapcsolat (rapport) és megfelelő hangulat kialakítása a tanórákon**



Hatékony  
tanulmányi  
készségek  
közvetítése,  
példamutatás



**Számonkérés  
okozta szorongás  
kezelése**

<u>ELŐTT</u>	<u>KÖZBEN</u>	<u>UTÁNA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MINIMUM KÖV. ISMERETE</li> <li>- BUKTATÓ ZELL. KÉRDÉSEK ISMERETE</li> <li>- KONZULTÁCIÓS LEHETŐSÉG</li> <li>- REALIS KÖVETELMENEK</li> <li>- IDŐKÖZI SZÁMONKÉRÉS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MEGMUNGATHATÓ KÖRNYEZET</li> <li>- FELKÉSZÜLÉSI IDŐS</li> <li>- ÖRÖMTUDÁS (GUL) (SZENDVICS)</li> <li>- TURELEM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DESSZLETES FEEDBACK</li> <li>- OSSZ MEG A 40 VIZSGAÉLMENYI IS</li> <li>- LEGJOBB HALLGATÓK DÍJAZASA (MEGHÍVÁSA) + VIZSGAPÁNYOL</li> </ul>
<p><b>SZÁMONKÉRÉS</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- HOGYAN VIZSGÁZZUNK KIRZUS</li> <li>- LÉNYEG KIEMELŐ HANGOLAT</li> <li>- FELKÉSZÜLÉST SEGÍTŐ VIDEÓ</li> <li>- egyértelmű követelmények!!!!</li> <li>- PRÓBA VIZSGA + KÖLCSÖNÖS KÉRDÉZÉS</li> <li>- ISMÉTLŐ KÁRTYÁK</li> <li>- PREZENTÁCIÓ</li> <li>- ELŐADÁSON? AKTÍV RÉSZVÉTEL GYAKORLATON</li> <li>- <u>ALLIDY</u> A VIZSGA ELŐTT LEGYÉL</li> <li>- KÉRDÉS ELŐHÍVÁSA</li> <li>- SEGÍTŐ KÉRDÉSEK ALKALMAZÁSA</li> <li>- HALLGATÓRA FIGYELSEN AZ OKTATÓ (TELIES FOKUSZ)</li> <li>- HALLGATÓ BEVONÁSA A SZÁMONKÉRÉSBE (pl: kérdés előhívás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- VISSZAJELZÉS VIZSGA KÖZBEN</li> <li>- HOSOLY/BARÁTSÁGOS VIZSGA</li> </ul>	

**Inkább ne tedd!**

"HOGY AKAR IGT ORVOS Lenni?"

TRAUMATIZÁLNI A HALLGATÓT  
TÜRELMETLENSÉG

**GRIMASZOLÁS**

(NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ)

"HOGY JUTOTT EL IDÁIG?"  
"ÉPPEEN MOST ÖLTÉ MEG A BETEGET"

HASONLÍTGATÁS

FENYEGETÉS  
(HA NEM TUD ERRE VÁLASZOLNI, AKKOR...)

MEGSZÉGTEN IROS

KIABÁLÁS

INKÁBB  
NE TEDD

ÓRAI MUNKAŊ KIVÉTELEZÉS / DISKRIMINÁCIÓ

ARRA FÓKUSZÁLNI, AMIT ~~NEM~~ TUD

MEGACSAZÁS

MINŐRTÉKI (-)

HALLGATÓK

OKTATÓI ÉRDEKTELENTSÉG

HAUGATÓ PASSZÍV FEKVENY VÁRÓ KEZELÉSNE

GTEREKENT KEZELÉSÉ

VIZSGÁN HIÁNYZÓ / TUDÁS ≠ OKTATÓI FEEDBACK

(Naggy ebbe a nercpbe való helytelenítés)

ÉUKÁS UTÁN TANÁCSADÁS HIÁNYJA / ROSSZ TANÁCS

- ALLOZAT SZERETBE HELYEZKEDÉS

- SZEXISTA HEGYFODÁS
- ELBÍTELTEK ÉIC VISELVN
- TRILZOTT HAYITALIZÁCIÓS

- KÉSEÉS
- ea. => 45 perc !

- KÉTERTÉLMŰ MEGJEGYZÉSEK

NE TEGY OLYAT, AMIT NEM SZERETNÉL, HOPV VELED IS TERNENEK !

## AZ OKTATÁSBAN ALKALMAZHATÓ STRATÉGIÁK A STRESSZ ÉS A SZORONGÁS KEZELÉSÉRE

Kategória	Összegzés	Stratégiák
<b>A probléma felismerése és a hallgató továbbirányítása</b>	<p>A szorongás és egyéb mentális nehézségek, zavarok ismerete.</p>	<p>A szorongás és egyéb mentális zavarok jeleinek felismerése</p>
	<p>Tudatában lenni annak, hogy mikor van szükség pszichológiai segítségre, és ennek mi a módja (lásd krízis útmutató).</p>	<p>Az egyetemi erőforrások (mentális segítséget nyújtó szolgáltatások) ismerete és népszerűsítése</p>
<b>Közvetlen kapcsolat és megfelelő légkör kialakítása oktatóként</b>	<p>Partneri viszony kialakítása, autonómia és ezáltal a felelősségvállalás és elköteleződés elősegítése.</p> <p>Olyan tanulási környezet kialakítása, mely megerősít, motivál és nem frusztrációt, szorongást vált ki, és ahol minden diákot egyformán bevonnak és egyenlően kezelnek.</p>	<p>Hallgatók néven szólítása (megfelelő kiejtéssel), szükség esetén átmenetileg névtáblák használata</p>
		<p>Nem tananyaghoz kapcsolódó témák az óra során (személyes történetek megosztása pl. saját tanulmányokkal, kihívásokkal kapcsolatban, saját példák a fejlődési szemléletre)</p>
		<p>Lehetőség biztosítása interperszonális kapcsolódásra (pl. informális beszélgetések az óra előtt-után), empátikus kommunikáció a hallgatókkal</p>
		<p>Humor megfelelő használata, használt szavak, kifejezések szuggesztív tartalmának ismerete, nyelvi mikroagressziós kifejezések, sztereotípiák kerülése</p>
		<p>Inkluzív, igazságos és biztonságos légkör biztosítása (pl. tévedések neutrális elfogadása, hibák pozitív átkeretezése)</p>
		<p>Aktív tanulási stratégiák megfelelő használata (pl. anonim in-class polling módszerek, „cold-calling” helyett „warm-calling” alkalmazása, kérdésfeltevés facilitálása), a pedagógiai módszertanok alkalmazásával kapcsolatos explicit érvelés (megjegyzés: egyes aktív tanulási stratégiák növelhetik az észlelt stresszt, de nem feltétlenül járnak szorongással)</p>
<p>Csoportmunka megfelelő használata (pl. hallgatók saját maguk alkothatnak csoportot, szerepek és feladatok világos leosztása, hosszabb távon megmaradó csoport előnyös lehet)</p>		

Kategória	Összegzés	Stratégiák
<b>Számonkérés okozta szorongás kezelése és megelőzése oktatóként</b>	<p>Egy alkalommal nyújtott vizsgateljesítmény helyett a hallgató tudásának és képességeinek hosszanti, több alkalommal történő értékelése. A vizsgaszorongás csökkentése, annak érdekében, hogy elkerülhető legyen a hipo- vagy hiperarousal állapot miatt kialakuló debilizáló szorongás és a hallgató tényleges tudásáról kapjon képet az oktató.</p>	<p>Reális és egyértelmű elvárások nyílt kommunikációja (pl. tananyagok, vizsgakövetelmények, gyakorló tesztek korai közzététele, standardizálás), gyakorló vizsgák biztosítása, vizsgakérdés írásának modellezése</p>
		<p>Egy alkalommal mért vizsgateljesítmény (<i>assessment OF learning</i>) túlzott jelentősége helyett többszöri, tét nélküli vagy alacsonyabb téttel bíró, formatív számonkérések (<i>assessment FOR learning</i>) alkalmazása</p>
		<p>Vizsga során a partneri viszony megőrzése, megfelelő kommunikáció (pl. neutrális, specifikus visszajelzések, melyek nem a hallgató személyiségére vonatkoznak, javaslatok a további tanulásra)</p>
		<p>Debilizáló szorongás empátikus kezelése, akut stresszcökkentő intervenciók használata</p>
<b>Hatékony tanulmányi készségek közvetítése, példamutatás oktatóként</b>	<p>Tanulmányokkal kapcsolatos készségek hiteles közvetítése az oktatás során.</p> <p>Növekedési szemléletmód képviselése, a hallgatók megerősítése abban, hogy van lehetőség a fejlődésre.</p>	<p>Hatékony időmenedzsment közvetítése (pl. önreflexiós kérdések az időbeosztással kapcsolatban, jutalmazás beépítése)</p>
		<p>Hatékony tanulási stratégiák közvetítése (pl. próbatesztek, spacing használata, önszabályozó tanulás facilitálása)</p>
		<p>Metakogníció facilitálása (pl. önreflexiós kérdések beépítése az oktatás vagy a vizsgáztatás során)</p>
		<p>Növekedési szemléletmód képviselése, ennek megfelelő kommunikáció (pl. képességeinkben mindig lehet fejlődni; a kihívások, akadályok, lehetőségek, természetes részei az életünknek; a visszajelzések és a kudarcok hasznosak, rámutatnak, miben tudunk fejlődni; mások sikere inspiráló)</p>



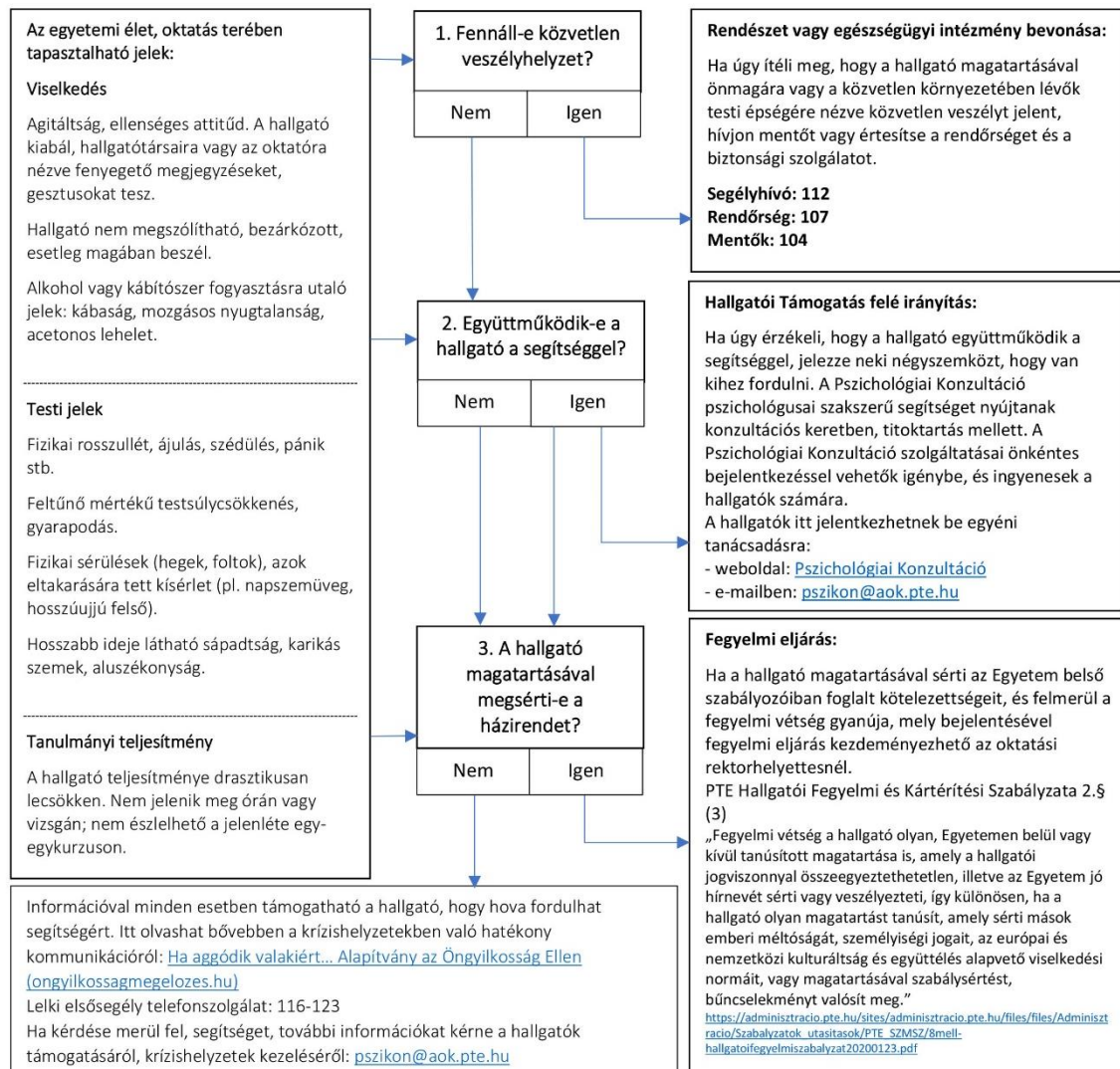


## Mi a teendő krízis esetén? Útmutató az egyetem oktatói és dolgozói számára

A Pszichológiai Konzultáció szakembereiként összegyűjtöttünk pár fontos szempontot, hogy segítsük a kollégákat az oktatások, ügyintézés, konzultációk, egyetemi lét folyamán tapasztalt krízisállapotra utaló jelek felismerésében. Célunk támogatást nyújtani, hogy mikor milyen segítségforma adekvát, melyek a szükséges lépések a megfelelő ellátás felé irányításban. Az alábbiakban a tanteremben, egyetem falain belül tapasztalható viselkedés, testi és teljesítményhez kapcsolódó jeleket a teljesség igénye nélkül, példákkal sorakoztattuk fel. Amennyiben feltűnik valamely hallgatónál a felsorolt vagy azokhoz hasonló változás, minden esetben három kérdést fontos mérlegelni egyenként:

1. Fennáll-e közvetlen veszélyhelyzet?
2. A helyzet kezelésében, kontrollálásában együttműködésbe vonható-e a hallgató?
3. Az egyetemi szabályzatokban foglaltakat sérti-e a hallgató viselkedése?

A kérdések mérlegelését követően az alábbiak szerinti cselekvési utakat javasoljuk:



Forrás: Budapesti Corvinus Egyetem Hallgatói Támogatás



감사합니다 Natick  
Grazie Danke Ευχαριστίες Dalu  
Thank You Köszönöm  
Tack  
Спасибо Dank Gracias  
谢谢 Merci Seé  
ありがとう

ООКТ

