

Jóllétben tanítani, jóllétben tanulni: tapasztalatok a harmadik Oktatói Kompetenciafejlesztő Műhelyről

Hogyan előzhető meg az oktatók kiégése és milyen összefüggés van a nemzetközi hallgatók mentális jólléte, egyetemi teljesítménye és beilleszkedése között? A Tempus Közalapítvány harmadik kompetenciafejlesztő műhelye ezekre a kérdésekre keresett válaszokat, szakmai előadások és interaktív csoportmunka keretében.

2025. október 21-én, immár harmadik alkalommal valósult meg a Tempus Közalapítvány által szervezett „[Oktatói kompetenciafejlesztő műhely](#)”, ezúttal a Felsőoktatási Tanácsadás Egyesülettel (FETA) együttműködésben. A rendezvény középpontjában a Stipendium Hungaricum program keretében Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók, valamint az őket tanító egyetemi oktatók mentális egészsége és jólléte állt. A műhely célkitűzése az volt, hogy a kérdőíves kutatásokban kapott válaszok alapján módszertani ötletekkel és szakmai iránymutatással támogassa a felsőoktatási intézmények munkatársait. A program bevezető előadásokkal indult, majd az elméleti alapozást délutáni interaktív műhelymunkák követték, ahol a résztvevők csoportokban dolgozhattak ki gyakorlati megközelítéseket a témához kapcsolódó legfontosabb kihívások kezelésére.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG AZ EGYETEMI KÖZEGBEN: HALLGATÓK ÉS OKTATÓK JÓLLÉTE

A délelőtti program első előadója, **Matavovszky Dominika**, az ELTE PPK PhD-hallgatója „**Nemzetközi diákok mentális egészsége, akadémiai sikere és a nemzetközi diákbarát egyetemi környezet**” címen mutatta be a FETA online kérdőíves vizsgálatának eredményeit. A kutatás több mint kétezer Magyarországon tanuló, 42 különböző, többségében fejlődő országból érkezett hallgató tapasztalataira kérdezett rá. Kiemelte, hogy a téma fontosságát számos külföldi kutatás is igazolja. A FETA kutatása sajátos összefüggésben, az egyetemi tanulmányaik során nyújtott teljesítményük és akkulturációs tapasztalataik kontextusában vizsgálta a nemzetközi hallgatók mentális jóllétét. Az előadás hangsúlyozta, hogy a célzott intervencióhoz elengedhetetlen a főbb nehézségek és a legkedvezőbb közbelépési pontok meghatározása. Az előadás középpontjában **az akkulturációs kihívások**, valamint a hallgatók fejlődéslelektani szakaszának, a **fiatal felnőttkornak** a speciális kihívásai álltak. E két területet összekapcsolja az „átmenetiség” érzése és állapota, amely meghatározóan hat a hallgatók depressziós és szorongásos tüneteire. Ezekkel szemben segítséget nyújthat **a reziliencia, a magyar diákokkal való kapcsolat**, valamint egy jól működő **nemzetközi diákbarát kampusz**, ami mind a szociokulturális, mind az akadémiai adaptációban szerepet játszik.

A hallgatóktól továbblépve, **Dr. Gács Boróka**, a PTE ÁOK adjunktusának előadása **az oktatók mentális jóllétére és kiégésének megelőzésére** fókuszált, rávilágítva arra, hogy

az oktatási környezetben dolgozók is fokozott pszichés nyomásnak vannak kitéve, ami hosszú távon kiégéshez vezethet. Az előadás a WHO adatai és hazai kutatási eredmények alapján mutatta be, hogy mindez a hallgatók jóllétére és tanulmányi eredményeire is hatással van, ezért az oktatók támogatása nem csupán individuális, de rendszerszintű érdek is. Rámutatott, hogy a kiégés szakaszokban végbemenő folyamat, amely során a személy fokozatosan juthat el az idealizált kezdettől a fásultságon és a frusztráción át a mély apátiáig és az azzal járó testi-lelki tünetekig. Ennek okai közt szerepelnek a túlzott elvárások, a munka és a magánélet egyensúlyának hiánya, a szervezeti támogatás hiánya, valamint a versengő munkahelyi kultúra. Az előadó ugyanakkor a lehetséges védőfaktorokat is bemutatta. Ezek közt szerepel **a támogató közösség, a tudatos önreflexió, az egészséges szervezeti kultúra és a hallgatók autonómiáját támogató oktatói attitűd**. Fontos eszközök lehetnek még a munkaszervezés javítása, a vezetői és a munkatársi kommunikáció fejlesztése, valamint támogató platformok létrehozása. Az előadás végső üzenete az volt, hogy a mentális jóllét nem csupán egyéni felelősség, hanem intézményi szinten is szervezett, tudatos stratégiákat igényel a hosszútávú fenntarthatóság érdekében.

KALEIDOSZKÓP A JÓLLÉTRŐL: OKTATÓK ÉS HALLGATÓK KIHÍVÁSAI WORKSHOPOKBAN FELDOLGOZVA

A gondolatébresztő előadások után a résztvevők három különböző workshopban, a kaleidoszkóp módszer segítségével dolgoztak fel három, a mentális és fizikai jólléttel kapcsolatos témát. A módszer lényege, hogy egy-egy konfliktushelyzetet a különböző érintettek szemszögéből vizsgál meg, hogy azokat aztán összeillesztve egy átfogó kép rajzolódjon ki a helyzetről, amely alapján meghatározhatók a lehetséges beavatkozási pontokat.

Csikós Tamás és csoportja a „**Hogyan támogathatom jól oktatóként a külföldi hallgatók mentális és fizikai jóllétét?**” problematikát járta körül. A különböző térségekből, intézményekből és intézményi szerepekből érkezett résztvevők először a saját tapasztalataik alapján összegyűjtött nehézségeket, majd a jó gyakorlatokat azonosították. Megfogalmazódott annak fontossága, hogy az oktató, mint bizalmi személy szükség esetén a kompetens egyetemi szereplő felé irányítsa a hozzá forduló hallgatót. A csoport egy konkrét nemzetközi hallgató esetét is modellezte a kaleidoszkóp módszer segítségével, amely során arra jutottak, hogy a nemzetközi hallgatók kihívásaira rendszerszintű megoldás szükséges: a problémák a megfelelő szervezeti egységhez jussanak el, és a külföldi hallgatókkal foglalkozó szereplők részesülhessenek interkulturális kompetenciafejlesztésben.

A **László Noémi** által vezetett csoport a „**Hogyan őrizhetem meg oktatóként a mentális egészségemet? Hogyan kerülhetem el a kiégést?**” kérdésekre kereste a választ. A résztvevők ráhangolódásként megosztották a munkahelyi túlterheltséggel, stresszel, valamint annak kezelésével kapcsolatos tapasztalataikat. Kitértek az intézményi

támogatói rendszerre vagy annak hiányára, majd megoldásokat kerestek a délelőtti folyamán is ismertetett Drummond (2016) féle, 4 lépést alkalmazó kiégést megelőző mátrix segítségével. Ez a stresszcsökkentés és a feltöltődés, valamint az egyéni és a rendszerszintű megoldások mentén vizsgálja a lehetőségeket. Páros beszélgetések után az egyik résztvevő által felvetett konkrét esetet dolgoztak fel a kaleidoszkóp módszer öt lépése alapján. A visszajelző körben a résztvevők a workshop legnagyobb nyereségeként a támogató közegben való társakra találást, és a stresszkezeléshez kapott új eszközöket emelték ki.

A harmadik csoport **Oroszi Péter** vezetésével a **„Hogyan támogathatják az egyetemi szervezetek közti kapcsolódások az oktatói szerepemet?”** kérdést dolgozta fel. A kis létszámú csoport lehetővé tette az elmélyült, személyes feldolgozást. Minden résztvevő beszámolhatott saját tapasztalatairól, amelyekre a csoport közösen reflektált. A személyes nézőpontok megértése után megvizsgálták a szituációt az intézmény vezetése, a hallgatók, a kollégák, valamint a munkaerőpiac szempontjából is. A hozott témák változatossága miatt a következtetések is változatosak voltak, ám közös pontokként azonosították a helyzetekre való érzékeny reagálást, és az asszertív kommunikáció, valamint a segítségkérés jelentőségét.

A workshop résztvevői egyöntetűen megfogalmazták, hogy a megkezdett közös gondolkodás további eredményeket hozhat, amelynek akár egy újabb workshop keretében is megoszthatók.