

## Az „Ariadné fonala” pszichológiai konzultációs szolgálat internetre adaptálása és az igénybevétel elemzése a Covid-19 pandémia alatt

Oláh Barnabás, Kuritárné Szabó Ildikó, Kósa Karolina

Debreceni Egyetem  
Általános Orvostudományi Kar  
Magatartástudományi Intézet  
[olah.barnabas@med.unideb.hu](mailto:olah.barnabas@med.unideb.hu)

**Bevezetés:** Az orvostanhallgatók a tanulmányokkal kapcsolatos nagyfokú terhelés következtében kiemelten veszélyeztetett csoportnak minősülnek a mentális problémák szempontjából. A Covid-19 világjárvány és az azt követő változások a tanításban további terheket róttak az eleve stresszes orvosképzésre, amelyek – a szociális távolságtartás révén - online formában megvalósuló segítségnyújtást tettek szükségessé. A 2020-as pandémiás veszélyhelyzet elrendelését követően intézetünk online indította el a korábban személyes formában működő „Ariadné fonala” pszichológiai konzultációs szolgálatot önsegítő tartalmakkal kiegészítve. Az online szolgáltatás weboldala a távoktatási portálon kapott helyet 2020. április 15-én. A hallgatók e-mailben kaptak értesítést, a portálra az egyetemi azonosítóval volt lehetséges a belépés. Az oldal magyar és angol nyelven is elérhető volt. Az önsegítő anyagok az alábbi témák köré csoportosultak: hatékony tanulást segítő technikák, covid-19 pszichés hatásaival való megküzdés, általános stresszkezelési technikák. Az, hogy a hallgatók mennyire nyitottak az internet-alapú pszichológiai segítségnyújtás igénybevételére, és milyen típusú intervenciókat preferálnak egy kevésbé körbejárt kérdés. A felület tevékenységnapló funkciója objektív mutatószámokat szolgáltatott a hallgatók nyitottságának és preferenciáinak megismerésére.

**Kutatási cél:** Az „Ariadné fonala” pszichológiai konzultációs szolgálat önsegítő tartalmakkal való kibővítését és internetre adaptálását követően elemeztük az igénybevételt 2020. április 15 és 2021. április 15 között. Célunk volt az önsegítő pszichológiai technikák iránti hallgatói preferenciák feltérképezése. Megvizsgáltuk továbbá a képzéstípus (magyar, nemzetközi), nem, évfolyam és évismétlés összefüggéseit az igénybevétel jellegzetességeivel.

**Módszer:** Az internetre adaptált szolgáltatás felülete minden tevékenységet naplózott, lehetővé téve a magyar (n=183) és külföldi (n=273) orvostanhallgatói igénybevétel monitorozását.

**Eredmények:** A szolgáltatás felületére az orvostanhallgatók 15%-a lépett be. A nők mind a magyarok (nő: 68%) és a külföldiek (nő: 58%) csoportjában nagyobb arányban látogatták meg az oldalt, mint a férfiak, de az utóbbiban a nemek közötti eltérés jelentősen kisebb volt. A magyarok közül legnagyobb arányban az ötöd (27%), a külföldiek közül az első évesek érdeklődtek (24%). A látogatók 37-40%-a tekintett meg tanulást segítő anyagokat és 23-29%-a stresszkezelő anyagokat, ezek közül a gyors, rövid időtartamú technikákat preferálták a hallgatók, ahol elérhető volt, ott a hanganyagok előnyt élveztek az írásos és videó alapú tartalmakkal szemben. Az önsegítő tartalmak iránti preferenciák kevésbé mutattak összefüggést a képzéstípussal, nemmel, évfolyammal és az évismétléssel. Azok a hallgatók azonban, akiknek már kellett évet ismételniük szignifikánsan kevesebb tartalom iránt érdeklődtek.

**Konklúzió:** Ezek az adatok rámutatnak azokra az intervenciókra, amelyek az orvostanhallgatók körében érdeklődésre tarthatnak számot. A hallgatók a stresszkezelési technikákkal szemben inkább a tanulási készségek fejlesztése iránt érdeklődnek. A stresszkezelési módokat illetően a gyors és egyszerű technikák iránt nyitottak. Külön figyelmet kell fordítani azon hallgatók bevonására az intervenciókba, akiknek már kellett évet ismételniük és ezáltal talán még nagyobb szükségük lenne a segítségre.

**Kulcsszavak:** Covid-19, orvostanhallgatók, mentális egészség, online pszichológia, pszichológiai önségítés

**Támogatás:** A kutatást az EFOP-3.6.3-VEKOP-16-2017-00009 című projekt támogatta.