

MPT Hírlevél – Ifjúsági Tagozat

Szakmai tartalmak

Tovább gazdagítottuk a pszichoeducációs témájú médiatartalmaink gyűjteményét. A Kommunikáció & PR munkacsoportunk tagjai a Blog felületünkön a pozitív pszichológia témájában állítottak össze egy sokoldalú cikksorozatot, illetve szerzőink személyes kedvenc szakmai témáikat is kibontották. A megjelent cikkek közül számos írás a blog.hu címlapján is megjelent, így a szélesebb közönséghez is volt szerencsénk eljutni. Fontos célkitűzésünk a média világának változatosságához és igényeihez igazodni, de mindeközben szakmailag hitelesnek és érdekesnek maradni. Emiatt is kezdtünk el film- és könyvajánlókkal foglalkozni, ahol olyan alkotásokon keresztül elemzünk pszichológiai témákat, amelyek talán hatékonyabb edukációs eszközt adhatnak a kezünkbe a hagyományos szakmai tartalmak továbbközlésénél – főleg, ha célunk az Instagramon nagyobb elérést lehetővé tevő posztok megjelentetése.

Szakmai események és előadások

Az elmúlt időszakban számos programon képviseltük a Tagozatot. Részt vettünk a Pszinapszis P/SZINTÉZIS eseményén, ahol standunkon bemutattuk szervezetünket a pszichológushallgatók számára. „Krízismetszetek” című kerekasztal-beszélgetésünkön különböző szakterületek képviselőivel jártuk körül a pszichés krízis témáját. Az EFPSA Day és a „Nekünk az Erasmus” esemény keretében hallgatótársainknak kínáltunk nemzetközi tájékoztató lehetőséget. Mindfulness workshopunk elméleti és gyakorlati betekintést adott a módszer pszichológiai alkalmazásába. A 39. EFPSA Kongresszuson Törökországban az észlelés illúzióit vizsgáltuk nemzetközi szakmai közegben. „Pszichológia és AI” című rendezvényünk izgalmas párbeszédet nyitott az MI pszichológiai alkalmazásáról és etikai vonatkozásairól. A Magyar Pszichológiai Társaság XXXI. Nagygyűlésén tagjaink előadásokkal és posztterekkel mutatták be kutatásaikat, több tagunk önkéntesként is segítette a konferencia megvalósítását. Ezen eseményekről bővebben a továbbiakban olvashatnak.

Közösségépítés és belső képzések

Tavasszal autogén sajátélmény csapatépítőt tartottunk korábbi tagunk, Papik Dorka klinikai szakpszichológus-jelölt vezetésével, az alkalom során értékes betekintést nyertünk a módszerbe. Később Hármashatár-hegyi kirándulást szerveztünk, ahol a különböző munkacsoportok tagjai személyesen is találkozhattak, megosztva gondolataikat a Tagozat működéséről és jövőbeli terveiről. Márciusban belső workshop keretében Dr. Kiss Enikő Csilla vezetésével ismerkedhettünk meg a mindfulness meditáció elméleti hátterével és gyakorlatával. Az államvizsgákhoz közeledve lehetővé tettük a szakdolgozati védések gyakorlását a Tagozat tagjainak online és személyesen is, a próbavédésekkel segítve végzős hallgatóinkat. Továbbá, nyáron csapatépítő hétvégét tartunk a Velencei-tónál, ahol szakmai és szabadidős programokkal várjuk tagjainkat – az újonnan csatlakozottak mellett alumni tagjaink is jelen lesznek.

Pszinapszis 2024

A Pszinapszis tavalyi évi P/SZINTÉZIS című eseménye november 24-én került megrendezésre. A szervezőknek kiemelt célja volt, hogy az előadások és workshopok mellett reprezentáljanak a pszichológia területén fontos munkát végző civil szervezeteket, így lehetőségünk nyílt egy

standdal hozzájárulni a Budapesti Pszichológiai Napok programjához. Az Ifjúsági Tagozat számára is fontos lehetőség volt ez, hiszen az ország minden tájáról érkeztek nagy számban érdeklődő pszichológus hallgatók, akikkel így alkalmunk nyílt beszélgetni, megismerni főbb gondolataikat, élményüket, illetve bemutathattuk szervezetünket a közösségnek.

„Krizismetszetek - Nézőpontok és Stratégiák”

December 5-én került megrendezésre az MPT Ifjúsági Tagozatának Krizismetszetek című kerekasztal beszélgetése, melynek célja a pszichés krízis közelebbi megértése, különböző területekről érkező szakemberek nézeteinek és tapasztalatainak megosztása volt. Vendégünk volt dr. Péley Bernadette, aki drogambulancián és telefonos segélyvonal munkatársaként, valamint klinikai szakpszichológusként általánosságban is foglalkozott krízishelyzetekkel, elsősorban serdülőkkel. Csekeő Borbála hajléktalanszállókon és gyermekvédelemben, telefonos segélyvonalak által, de szakembereknek nyújtott szupervízió keresztül is belátást nyert abba, milyen krízisben lévőekkel dolgozni, míg dr. Sebestyén Árpád tapasztalatai többek közt emberkereskedelem áldozataival folytatott munkából is származnak. A beszélgetés során szó esett a felismerés nehézségeiről, a bizalom fontosságáról, valamint a krízisben rejlő fejlődési potenciálról is.



EFPSA Day

Idén december 5-én tartották az EFPSA Day-t, melyen mi is aktívan részt vettünk. Ez az esemény minden év decemberében kerül megrendezésre Európa-szerte, melynek célja, hogy közelebb hozzák egymáshoz a pszichológushallgatókat és bemutassák az EFPSA által kínált lehetőségeket. A rendezvény keretében egy prezentációval készültünk, amelyben bemutattuk az EFPSA (European Federation of Psychology Students' Associations) működését, céljait és projektjeit. A prezentáció után lehetőség nyílt kérdések feltevésére is – ezekre Pálffy Dorottya – Member Representative (MR) és Nagy Kata – Vice-MR válaszoltak, megosztva saját tapasztalatainkat a szervezetben végzett munkáról. A beszélgetés során szó esett a nemzetközi lehetőségekről, konferenciákról és arról is, hogyan lehet csatlakozni az EFPSA-hoz.



„Nekünk az Erasmus”

Az Erasmus program iránt érdeklődő hallgatók számára február 18-án megrendezett eseményünk tapasztalatok, élmények tartalmas megosztásával telt. Az eseményen számos érdeklődő vett részt, akik kíváncsiak voltak a külföldi tanulás lehetőségeire és az egyes országokban szerzett tapasztalatainkra, mely során a hallgatók hasznos tanácsokat kaptak a jelentkezési folyamatról, a külföldi egyetemi életről és az Erasmus programban rejlő lehetőségekről.

Kirándulás a Hármashatárhegyre

Március 2-án a HR Munkacsoport szervezésében tavaszi csapatépítő kiránduláson vett részt az Ifjúsági Tagozat. A kellemes időjárás és a természet közelsége ideális keretet biztosított a kötetlen beszélgetésekhez, az ismerkedéshez és a féléves tervek megvitatásához. A program lehetőséget teremtett a különböző munkacsoportok közötti kapcsolatépítésre és az együttműködés elmélyítésére.



Mindfulness meditáció workshop

Március 20-án belső képzés keretében került sor egy mindfulness meditációs workshopra Prof. Dr. Kiss Enikő Csilla vezetésével, Karai Virág alumni tagunk szervezésében. Az esemény elméleti és gyakorlati részből állt: megismerkedtünk a mindfulness pszichológiai hátterével, majd egy vezetett meditáció során saját élményt is szerezhettünk, amit közös feldolgozás követett. A program tartalmas és hasznos kiegészítése volt tanulmányainknak.

MPT-IT a Pszieszta rendezvényen – Pécsi jelenlét és együttműködés

Március 22-én standdal képviseltük az Ifjúsági Tagozatot a Pécsi Pszichológus Napok zárónapján, a Pszieszta rendezvényén. A „Fától az erdő” tematikájú program során lehetőségünk nyílt bemutatni szervezetünket, kapcsolatot építeni a pécsi pszichológushallgatókkal, és megalapozni egy jövőbeli együttműködést a helyi diákszervezettel.



Pécsi Filmklub Esemény - The After – A múlt sebei című filmről

Április 10-én rendeztük meg első filmklubunkat, ahol a gyász és traumafeldolgozás témáját jártuk körül. A *The After – A múlt sebei* című Oscar-jelölt rövidfilm vetítése után Dr. Makó Hajnalka és Dr. Mucsi Georgina előadásait, majd egy érzékeny kerekasztal-beszélgetést hallgathattunk meg. A film motívumai és a szakértői hozzászólások egyaránt segítettek a közös gondolkodást arról, hogyan lehetünk jelen egy másik ember gyászában – kísérőként, nem irányítóként.

EFPSA 39. Kongresszus

Az Ifjúsági Tagozat tagjai közül is részt vettek a European Federation of Psychology Students' Associations (EFPSA) 39. Kongresszusán, amelyet idén Törökországban rendeztek meg „Perception Illusions” (Észlelési torzítások) témában április 28 és május 4 között. A szakmai előadások, workshopok és készségfejlesztő tréningek mellett lehetőségünk nyílt nemzetközi kapcsolatépítésre is, miközben kulturális és közösségi programok színesítették a hetet.

„Pszichológia és AI”

„Mindig is szükség lesz pszichológusokra – de olyanokra, akik értenek az AI-hoz is.” 2025. május 30-án került megrendezésre az MPT Ifjúsági Tagozatának *Pszichológia és AI* című eseménye, ahol szakértőkkel – Dr. Ujhelyi Adrienn-nel, Dr. Szondy Mátéval és Magyary Ágnessel - jártuk körül a mesterséges intelligencia pszichológiában betöltött szerepét. A beszélgetés középpontjában a chatbotok és nyelvi modellek lelki támogatásban betöltött lehetőségei, etikai kérdései, valamint a terápiás keretek és az emberi kapcsolatok pótolhatatlansága álltak. Szó esett a kötődés, az antropomorfizálás, valamint az AI projektív szerepének pszichológiai vonatkozásairól is. A résztvevők a félelem helyett a tudatos és felelős használat fontosságát hangsúlyozták.



Magyar Pszichológiai Társaság XXXI. Nagygyűlés - a Magyar Pszichológiai Társaság Ifjúsági Tagozatának részvétele

Idén is aktívan részt vettek tagjaink a Magyar Pszichológiai Társaság XXXI. Nagygyűlésén. Három tagunk előadóként szerepelt:

- **Vikár Míra:** „*A gyermekvállalási szándék pszichoszociális összefüggései*”
- **Balázs Arikán:** „*A differenciált itemműködés diszlexiás tanulók matematikai kompetenciamérésében*”
- **Madarász Csilla:** „*Az impulzivitás affektív megközelítése: első lépések egy új jutalomkélesztési feladat kidolgozásában*”

A poszterszekcióban is izgalmas kutatásokat mutattak be:

- **Mihály Lili Kata:** „*Álmodozni rossz? – A nappali álmodozás adaptív oldala, a fantáziatevékenység és a pszichológiai immunitás kapcsolata*”
- **Matos Sára Anna:** „*A bűncselekményhez vezető út kevert (kvantitatív és kvalitatív) elemzése – Életútban fellelhető sajátságok és rizikófaktorok az elkövetett bűncselekmény tükrében*”

- **Karai Virág** (Alumni): *"Függetlenség és életminőség időskorban: az autonómia jelentősége az aktív idősödésben"*

Az MPT-IT-t önkéntesként képviselte: **Bogár Eszter, Herr Nina, Molnár Klementina, Nagy Kata, Örményi Márton és Pálffy Dorottya.**



Sziget 2025

Már több éves hagyományt folytatva az idei Sziget Fesztiválon is kitelepülünk a Civil Sziget területére augusztus 6. és 11. között, hogy a programot sajátos pszichoedukációs célzatú jelenlétünkkel gazdagítsuk. Bár több szervezet is kínál helyben segítséget az arra rászorulóknak, a mi célunk ezt kiegészíteni tematikus edukációval. Idén a terápiára fókuszálunk, célzott gyakorlatokon, játékokon keresztül szeretnénk közelebb hozni és demisztifikálni a pszichológia gyakorlati oldalát. A programunk tervezése során kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy a leggyakoribb tévhitekre reflektáljunk, amelyek miatt az emberek sokszor nem jutnak el a megfelelő segítséghez, emellett az érdeklődők a legfrissebb és népszerűbb határterületek eredményeiről is tájékozódhassanak (pl. a különböző megközelítések jelenlegi helyzete a történelmi perspektíván túl, a mesterséges intelligencia használata a terápiában stb.).

Csapatépítő nyár

Az idei nyáron tervben van még a Tagozat tagjai számára egy belső csapatépítő hétvége is. A Velencei-tónál töltünk majd el egy hétvégét augusztusban, ahol vegyesen szakmai és szabadidős, kötetlen programokon erősítenénk az összetartást a tagságon belül - korábbi tagjaink is csatlakoznak, Patterman Péter egy workshopot is tart jelenlegi tagjainknak. A legutóbbi tavaszi felvételin számos taggal bővültünk, ami egy jelentősebb átrendeződést is jelent a tagozat összetételét illetően. Számunkra ez az összekovácsolódás ideje lesz.

Sziget 2025 – Hogyan működik a terápia a gyakorlatban?

Az MPT Ifjúsági Tagozata idén is jelen volt a Sziget Civil Faluban, standunk központi témája pedig a pszichoterápia működésének bemutatása volt. Célunk az volt, hogy a fesztiválozók számára közérthető, élményszerű formában tegyük átélhetővé a pszichológiai gyakorlat egyes elemeit, és közelebb hozzuk a mentális egészség témáját a mindennapokhoz.



A program során az érdeklődők interaktív és önismeretet támogató tevékenységeken vehettek részt: kitölthették a ‘milyen terapeuta illik hozzám’ kérdőívet, illetve kvíz kérdéseket válaszolhattak meg az edukációs anyagaink alapján. Emellett stresszkezelő technikákat (relaxáció, légzőgyakorlatok) is elsajátíthattak. Kreatív feladatok – például ‘Rorschach-festés’ vagy stresszlabda készítés – segítették az elmélyülést.

Újdonságként idén a pszichológia és mesterséges intelligencia kapcsolata is fókuszba került: interaktív anyagokkal és beszélgetésekkel mutattuk be, mire alkalmas az AI a mentális jóllét támogatásában (pl. önismereti naplózás, relaxációs appok), és mire nem (diagnózis, terápiás helyettesítés).

Kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy a fesztiválozók hiteles, könnyen elérhető információkat kapjanak a pszichológiai segítségnyújtásról – például ingyenes pszichoterápiás központokról, telefonos lelkisegély-vonalakról és segítő civil szervezetekről.

Standunk barátságos, biztonságos térként működött, ahol a fesztiválozók játékos, ugyanakkor tartalmas módon kapcsolódhattak a pszichológia világához.

Kollaboráció a Helperekkel

Idén másodszor működtünk együtt a Helperek pszichológus csapatával, akik 0–24 órában ingyenes pszichológiai tanácsadást és kríziskezelést biztosítottak a fesztiválozóknak, és járőröztek a legnagyobb szükség esetén. Az MPT önkéntesei napközben a Civil Faluban várták az érdeklődőket edukatív programokkal, majd szükség esetén a Helperekhez irányították őket a gyors és biztonságos támogatás érdekében. A Helperekkel való együttműködés pedig ismét megmutatta, hogy ha a segítő szervezetek összefognak, akkor még biztonságosabb és befogadóbb közeg jöhet létre a fesztiválozók számára.

