

SZTEhírek > Hírchívum > 2015. December



Online pszichológiai tanácsadás szegedi egyetemistáknak

2015. december 02.

Ingyenes online tanácsadást nyújt a Szegedi Tudományegyetem hallgatói számára az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ. A LélekNavigátor oldal online tanácsadásán (<http://www.leleknavigator.hu/online-tanacsadas>) (<http://www.leleknavigator.hu/online-tanacsadas>) bármilyen életvezetési és lelki problémában segítenek a szakemberek. Az online segítségnyújtásról Dr. Szenes Mártát, az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ szakmai vezetőjét kérdeztük.



Cikk nyomtatás

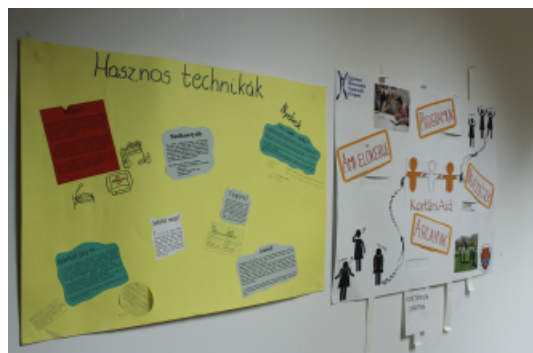


Link küldés

Tetszik 45

Tweet

Magyarországi viszonylatban kiemelkedő jelentőségű a Szegedi Tudományegyetem hallgatóinak nyújtott online pszichológiai tanácsadó rendszer működtetése. A szegedi egyetemisták lelki és életvezetési problémáikon a LélekNavigátor oldal online tanácsadói (<http://www.leleknavigator.hu/online-tanacsadas>) segítenek a vizsgaidőszakban is.



(/site/upload/2015/12/_mg_3108.jpg)Személyre szabott, gyors és anonim segítség

A világ számtalan pontján már legalább 20 éve jól ismert módja a segítségkérésnek és segítségnyújtásnak az online forma. Ennek számtalan változata létezik a skype-től kezdve a chaten át a klasszikus levelezésig. Az egyetemisták tanulmányaik és egyéb társas kapcsolati szokásaik miatt sok időt töltenek a számítógépnél, ezért kézenfekvő, hogy így kérjenek tanácsot életvezetési kérdésekben is – magyarázta Dr. Szenes Márta, az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ szakmai vezetője. Hozzátette: **a LélekNavigátor oldalon nyújtott segítség gyors, személyre szabott, s mert anonim, a segítségkérő megőrizheti inkognitóját, autonómiáját.** A

honlapról elküldött e-mail-eket képzett szakemberek fogadják, akikhez bármilyen lelki, életvezetési problémával lehet fordulni. Így például párkapcsolati, tanulmányokhoz fűződő, családi, esélyegyenlőségi, vagy akár állásinterjúval kapcsolatban is. Jelenleg 8 szakember látja el az online tanácsadást, akik mind speciális képzésben részesültek. A stáb minden tagja a speciális felkészülésen túl valamilyen segítő szakmában dolgozik hivatásszerűen. A felkészült tanácsadók a fogyatékossgal élő hallgatók mentálhigiénes problémáinak megoldásában is segítenek.

Jelentős igény az online segítségnyújtás iránt

- Tudomásunk szerint az országban a Károli Gáspár Református Egyetemen működik közel egy éve hasonló szolgáltatás, ám az a mi online tanácsadásunkkal összevetve lényegesen kisebb forgalmat bonyolít le, tapasztalataik még szerényebbek – mondta Dr. Szenes Márta. Elárulta: az SZTE online rendszerében minden héten érkezik segítségkérő levél. Idén február óta 80 új egyetemista levélíró kereste meg a központot, ugyanakkor **2012 óta már több mint 650 fiatal felnőtt kért ezen a csatornán segítséget.** Vannak visszatérő levelezőpartnerek is, akik esetlegesen hosszabb időkihagyás után ismét felveszik a kapcsolatot a szakemberrel. Érdekes adat, hogy **2015 február elejétől számítva több, mint 600 levél fogalmazódott meg,** de ez nem azonos a segítségkérők számával. Ez a szám jól mutatja az aktivitást és az igényt a segítségnyújtás ilyen formájára.

(/site/upload/2015/12/_mg_3109.jpg)Változó problémák: a partnerkapcsolati konfliktusoktól a szexualitásig

- A legváltozóbb problémákkal fordulnak hozzánk, sőt, olykor a levélíró sem tudja pontosan meghatározni a nehézségét, inkább adott élethelyzetet oszt meg a szakemberrel. Felsorolni sem lehetne a problémákat, de azt fontos hangsúlyozni, hogy minden levelezés egyediségéből fakadóan maximálisan a levélíróra fókuszál, és közös gondolkodásra hívja meg a segítségkérőt. A levélíró dönt arról, mit oszt meg velünk, és milyen mélységben teszi ezt – mondta Dr. Szenes Márta. Hozzátette: **a középpontban lévő problémák nagyon hasonlóak a személyes tanácsadásban felbukkanó kérdésekkel, így partnerkapcsolati konfliktusok, családról való leválás, identitás keresés, tanulmányokkal összefüggő kérdések, pályaválasztás, pszichoszomatikus tünetek.**

- A személyes tanácskéréssel összevetve azt mondhatjuk, hogy több olyan hallgató van, aki a szexualitással kapcsolatban osztja meg gondolatait, érzéseit. Továbbá észre kell vennünk, hogy a férfi levélírók könnyebben kérnek tanácsot levélben, mint személyesen, amelynek kultúránkba ágyazott okai lehetnek. Mindkét jellegzetes eltérést magyarázhatjuk az anonimitás személyiséget védelmező szerepével – fogalmazott.



SZTEinfo
fotó: Bobkó Anna



Cikk nyomtatás



Link küldés



Tetszik 45



Tweet

Kövess minket!

SZTE

Szegedi E...

4,1 ezer kedvelés

Tetszik az oldal

Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

SZTE *magazin*

Újvidékről jött az SZTE doktori iskolájába Kartali Tünde (/sztehirek/2018-január/ujvidekrol-jott-szte?objectParentFolderId=19413)

2018. január 19.