

A pszichoeducáció szerepe a rendészeti felsőoktatásban

The Role of Psychoeducation in Law Enforcement Higher Education

RADVÁNSZKI Ronett¹ 

Bevezetés: A felsőoktatásba való belépés kritikus életszakasz, különösen a hivatásos szolgálatra készülő rendészeti hallgatók számára, akik egyszerre civil egyetemisták és tisztjelöltek. A kettős jogviszony, a fizikai és pszichés alkalmassági követelmények, valamint a hierarchikus intézményi struktúra jelentős mentális terhelést ró a hallgatókra.

Célkitűzés: A tanulmány célja, hogy bemutassa a rendészeti felsőoktatásba belépő hallgatók pszichés kihívásait, valamint azt, hogy a pszichoeducáció hogyan járulhat hozzá a mentális jóllétük megalapozásához és a hivatásos életre való felkészülésükhöz.

Módszertan: A tanulmány nemzetközi és hazai szakirodalmi források áttekintésével mutatja be a rendészeti hallgatók pszichoeducációjának jelenlegi helyzetét, fókuszálva a Nemzeti Közszerológati Egyetem „Társadalmi és kommunikációs ismeretek” tantárgyára és módszertani gyakorlatára.

Eredmények: A vizsgálat rámutat arra, hogy a rendészeti pszichoeducációs beavatkozások – különösen élményalapú, kompetenciafejlesztő megközelítésben – hozzájárulhatnak a hallgatók rezilienciájának, önismertének és érzelemszabályozásának fejlődéséhez. A nemzetközi gyakorlatokkal összevetve a magyar modell több szempontból innovatív és adaptálható.

Következtetések: A pszichoeducáció beépítése a rendészeti felsőoktatásba nemcsak a lemorzsolódás csökkentéséhez és a tanulmányi sikerességhez járulhat hozzá, hanem hosszú távon a szakmai alkalmasság és mentális egészség fenntartásához is. A kutatás hiánypótló módon hívja fel a figyelmet a hallgatók céltzott pszichés támogatásának szükségességére.

¹ Pszichológus, kriminalista, doktori hallgató, Nemzeti Közszerológati Egyetem Magatartástudományi és Kriminálpszichológiai Tanszék, e-mail: radvanszki.ronett@gmail.com

Kulcsszavak: pszichoedukáció, rendészeti képzés, mentális jóllét, hallgatói beilleszkedés, kompetenciafejlesztés

Introduction: Transitioning into higher education is a critical developmental stage, particularly for students in law enforcement training who simultaneously hold the status of university students and officer cadets. The dual legal status, institutional hierarchy, and psychological and physical requirements place a significant mental burden on them.

Objective: This paper aims to explore the psychological challenges faced by students entering law enforcement higher education and to examine how psychoeducational interventions can support their mental well-being and preparation for professional duties.

Methodology: The study is based on a review of national and international literature, with a focus on the current state of psychoeducation in police training. It highlights the practices applied in the "Social and Communication Skills" course at the Ludovika University of Public Service in Hungary.

Results: Findings indicate that psychoeducational interventions – particularly those based on experiential and competence-focused learning – enhance students' resilience, self-awareness, and emotion regulation. Compared to international practices, the Hungarian model presents innovative and adaptable elements.

Conclusions: Integrating psychoeducation into law enforcement training can reduce dropout rates, support academic performance, and strengthen long-term professional mental fitness. The study addresses a research gap by emphasising the importance of structured psychological support for cadets.

Keywords: psychoeducation, law enforcement training, mental well-being, student adaptation, competence development

Bevezetés

A felsőoktatásba való belépés kritikus életszakasz, amely a fiatal felnőttek számára egyszerre jelent lehetőséget és megterhelést. Az önálló életkezdés, az identitáskeresés, a társas kapcsolatok újrendeződése és a tanulmányi megfelelés együttesen fokozott pszichés kockázatot hordoz, különösen olyan képzési formákban, ahol a hallgatók nemcsak civil szerepeket, hanem hivatásos elvárásokat is teljesítenek. A rendészeti felsőoktatásban tanuló hallgatók – különösen a tisztjelölti jogállású hallgatók – esetében a kettős jogviszonyból fakadó terhek, a szigorúan szabályozott hierarchikus struktúra, a kötelező kollégiumi lét, valamint a fizikai és mentális alkalmasság iránti elvárások egyszerre idézhetnek elő kulturális sokkot és adaptációs krízist.

Ez az írás azt a célt tűzi ki, hogy bemutassa a rendészeti hallgatók mentális egészségi kockázatait és a pszichoedukáció szerepét a megelőzésben. Egyrészt feltérképezi a nemzetközi szakirodalom alapján, hogy milyen protokollok és gyakorlatok léteznek

a pszichoedukációs támogatásra a felsőoktatásban, másrészt részletesen bemutatja a Nemzeti Közzolgálati Egyetem Magatartástudományi és Kriminálpszichológia Tanszékének munkáját, különös tekintettel a „Társadalmi és kommunikációs ismeretek” (TKI) tantárgyra, amely kiemelten kezeli a hallgatók pszichés felkészítését, kompetenciafejlesztését és önismeretét.

A tanulmány hiánypótló abban az értelemben, hogy a már hivatásos rendvédelmi állomány mentális egészségével kapcsolatos kutatások száma jóval nagyobb, mint a hallgatói célcsoportot érintő vizsgálatoké, holott a pszichés terhelés a kiképzés korai szakaszától jelen van. Ez az időszak – amelyben a hallgatók még nyitottabbak az önreflexióra és a fejlődésre – kiemelten alkalmas lehet a megelőző beavatkozásokra és a mentális jólét alapozására. Jelen tanulmány ezért nem csupán problémaleírást ad, hanem gyakorlati, adaptálható módszertani válaszokat is felkínál a rendészeti hallgatók pszichés támogatására.

A felsőoktatásba való belépés krízisei: a mentális egészségi kockázatok és a megelőzés lehetőségei a hallgatói populáció körében

Az egyetemre történő belépés sorsfordító fejlődési időszakra esik, a családi kötelékektől való fokozatos eltávolodás, az önálló identitás formálása, új társas kapcsolatok kialakítása, valamint a megnövekedett önállóság és felelősség jellemzi (PATTON et al. 2016). Ezzel egy időben a fiatalok felgyorsult fejlődésen mennek keresztül, és fokozott érzékenységet mutatnak azokkal a kockázati tényezőkkel szemben, amelyek gyakran előfordulnak az egyetemi hallgatók körében, mint például a pszichoszociális stresszorok, a rekreációs droghasználat, a túlzott alkoholfogyasztás és az alvásmegvonás (CHUNG–HUDZIAK 2017). Emellett a mentális zavarok többsége fiatal felnőtt korban jelentkezik, és gyakran jelentős késedelemmel kezdődik meg ezek kezelése (KESSLER et al. 2007). A kezeletlen vagy nem megfelelően kezelt mentális betegségek súlyosabb pszichés zavarok kialakulásához, iskolai lemorzsolódáshoz, szenvedélybetegségekhez és önkárosításhoz vezethetnek (MCGORRY et al. 2011; HAWTON–SAUNDERS–O’CONNOR 2012). Összességében az egyetemre való belépés magas kockázatú időszak a maladaptív megküzdési stratégiák, a pszichopatológia megjelenése és a tanulmányi kudarc szempontjából, ugyanakkor lehetőséget is kínál a megelőzésre és az időben történő beavatkozásra. Éppen ezért az egyetemeknek kulcsszerepet kell vállalniuk a hallgatók mentális egészségét támogató integrált ellátórendszer kialakításában (DUFFY et al. 2019).

Egyre több egyetem világszerte kénytelen szembenézni a mentális zavarok növekvő gyakoriságával, miközben sok esetben a hallgatók részéről jelentkező igény jelentősen meghaladja a rendelkezésre álló szolgáltatások kapacitását (AUERBACH et al. 2018). Az elmúlt években jelentősen megnőtt a súlyos mentális betegséggel élő egyetemi hallgatók száma. Ebben a témában készült is egy kutatás, amely a világ különböző egyetemein tanuló hallgatók érzelmi és/vagy mentális egészségügyi problémáit vizsgálta. A vizsgált problémák között szerepeltek a hallgatók által átélt mentális zavarok típusai, az, hogy az egyetemi munkatársak hogyan kezelik ezeket a hallgatókat, milyen akadályok gátolják vagy segítik elő a segítségkérést. Egyértelművé vált, hogy javítani kell az egyetem és

a külső mentálhigiénés ellátórendszerek közötti együttműködést; növelni kell a hallgatók tudatosságát a meglévő, egyetemen belüli és azon kívüli támogatási szolgáltatásokról. Fontos belátni, hogy nem várható el minden oktatótól a hallgatók érzelmi nehézségeinek kezeléséhez szükséges szakértelem, ezért célszerű, hogy az egyetemek olyan mentálhigiénés szakembereket és irányelveket biztosítsanak, amelyek támogatást nyújtanak az oktatói kar számára (STORRIE–AHERN–TUCKETT 2010). Az egyetemi hallgatók mentális egészsége és jólléte napjainkra fontos közegészségügyi kérdéssé kezd válni (BROWN 2018). Egy nagyszabású, nemzetközi felmérésben, amely 8 ország 19 egyetemén összesen 14 000 hallgatót vizsgált, a résztvevők 35%-a legalább egy gyakori mentális zavar diagnosztikai kritériumainak megfelelt (AUERBACH et al. 2016). Egy másik nemzetközi tanulmány a WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) projekt pilot-eredményeiről szól. A projekt keretében 8 ország (Ausztrália, Belgium, Németország, Mexikó, Észak-Írország, Dél-Afrika, Spanyolország, Egyesült Államok) 19 egyetemén végeztek kérdőíves felméréseket, azzal a céllal, hogy becslést adjanak az elsőéves hallgatók körében előforduló gyakori mentális zavarok prevalenciájáról, valamint ezek alapvető szociodemográfiai összefüggéseiről. Az elsőéves hallgatók körében online önkitöltős kérdőíveket alkalmaztak, és több DSM-IV diagnosztikai kategóriát szűrtek: major depresszió, mania/hipomania, generalizált szorongásos zavar, pánikzavar, alkoholfüggőség és egyéb szerhasználati zavar. A vizsgálat fókuszában a 13 984 nappali tagozatos hallgató állt, akik közül: 35% legalább egy, egész életre vonatkozó gyakori mentális zavarban érintett, és 31% legalább egy, elmúlt 12 hónapban fennálló zavarban érintett (AUERBACH et al. 2018).

A közbiztonság területén dolgozók – például rendőrök, tűzoltók és segélyhívásokat fogadó diszpécserek – rendszeresen ki vannak téve komoly megterheléseknek, beleértve a fizikai veszélyeket, a kényelmetlen munkakörnyezetet, az időnyomást és a traumatikus eseményeket is (OLIPHANT 2016). A rendőri munkavégzés során elvárás az érzelmek elfojtása és kontrollálása, ez düh felgyülemeléséhez vezethet, ami később agresszív viselkedésbe csaphat át – akár az otthoni környezetben is (BORUM–PHILPOT 1993). Egy másik gyakori nehézség a nem megfelelő megküzdési módok alkalmazása, például az alkoholfogyasztás vagy az elkerülő viselkedés. Az alkoholfogyasztás sok esetben a trauma feldolgozására tett kísérletként jelenik meg, akár öngyógyításként, a poszttraumás stressz-zavar (PTSD) vagy a szorongás tüneteinek enyhítése céljából (VELAZQUEZ–HERNANDEZ 2019). A trauma ismételt átélése hosszú távon komoly pszichés és fizikai következményekkel járhat. Az egészségügyi kockázatok között szerepel a szív- és érrendszeri betegségek, daganatos megbetegedések, valamint a korai halálozás is (FELITTI et al. 1998). A munkahelyi stressz, alvászavar, anyagi problémák szintén hozzájárulhatnak ezek kialakulásához. Lelki oldalról a rendvédelmi dolgozók körében a leggyakoribb problémák a PTSD és a depresszió. Becslések szerint körülbelül a tisztek 17%-a tapasztalt PTSD-re utaló tüneteket (POOLEY–TURNS 2022).

A mentális egészséggel kapcsolatos stigma – vagyis azok a negatív hiedelmek és attitűdök, amelyeket az egyének a mentális problémák és a kezelés iránt táplálnak – szintén széles körben elterjedt a közbiztonsági dolgozók körében (ROYLE–KEENAN–FARELL 2009), (MILLIARD 2020). Ez a stigma gyakran a kezelés elkerüléséhez és a tünetek súlyosbodásához vezethet (HAUGEN et al. 2017; BELL–ESKI 2016). A közbiztonsági szerveknél uralkodó erős munkahelyi kultúra, amely sokszor az erőre és az önállóságra

helyezi a hangsúlyt, tovább erősíti ezeket a stigmatizáló nézeteket. Emellett a hagyományos férfiszerepekhez társított elvárások is hozzájárulnak ahhoz az elképzeléshez, hogy a mentális problémák beismerése gyengeségre vagy lustaságra utal (ROYLE–KEENAN–FARELL 2009), ami miatt az érintettek diszkriminációtól vagy akár munkahelyi megtorlástól is tarthatnak (CROWE et al. 2015). Egy Floridában készült kutatásban 1686 floridai közbiztonsági dolgozó vett részt, és egy rövid pszichoeducációs képzési program hatékonyságának értékelése volt a cél, ami a mentális egészséggel kapcsolatos ismeretekről és a mentális egészséggel kapcsolatos stigmákról szólt. Azt találták, hogy a képzés után a résztvevők mentális egészséggel kapcsolatos ismeretei növekedtek, és a másokkal szembeni stigma csökkent, függetlenül attól, hogy online vagy személyes pszichoeducációs képzésen vettek részt. Az önstigma szintje azonban nem változott. A rendőrök magasabb önstigmát mutattak, mint a tűzoltók, míg a tűzoltók és a diszpécserek alacsonyabb másokkal szembeni stigmát mutattak, mint a rendőrök. Tehát mind az élő, mind az online pszichoeducációs képzések hatékonyak lehetnek a mentális egészséggel kapcsolatos ismeretek növelésében és a másokkal szembeni stigma csökkentésében a közbiztonsági személyzet körében (MARKS et al. 2024).

A mentális egészség kérdése mind a felsőoktatásban, mind a közbiztonsági szférában egyre égetőbb társadalmi és szakmai problémává válik. A kutatások azt mutatják, hogy az egyetemi hallgatók körében világszerte emelkedik a mentális zavarok előfordulási aránya, miközben a szolgáltatások nem tudják maradéktalanul kielégíteni a megnövekedett igényeket. Hasonló kihívásokkal küzdenek a közbiztonsági dolgozók is, akik fokozott stressznek, traumatikus eseményeknek és stigmatizáló attitűdöknek vannak kitéve. A mentális problémák beismerése mindkét csoportban gyakran akadályozott, részben a segítségkéréshez kapcsolódó negatív hiedelmek, részben a támogató rendszerek hiányosságai miatt. A legújabb eredmények alapján ugyanakkor biztató, hogy célzott pszichoeducációs programok – akár online, akár személyes formában – képesek javítani a mentális egészséggel kapcsolatos tudatosságot, valamint csökkenteni a másokkal szembeni stigmát. E kihívások kezelése és a beavatkozások megerősítése tehát kulcsfontosságú az érintett populációk hosszú távú jólléte és működőképessége szempontjából.

Nemzetközi válaszok a hallgatói mentális egészségi krízisre: pszichoeducációs beavatkozások a felsőoktatásban

Az elmúlt években világszerte egyre hangsúlyosabbá vált a hallgatók mentális egészségének kérdése, amelyre az egyetemeknek és főiskoláknak is reagálniuk kellett. A kutatások rendre kimutatják, hogy a felsőoktatásban tanulók körében növekszik a stressz, a szorongás és a depresszió előfordulása, amit részben a tanulmányi terhek, részben pedig a felnőtté válás kihívásai, valamint a társadalmi és gazdasági változások okoznak. A nemzetközi szakirodalomban egyre nagyobb figyelmet kapnak a pszichoeducációs programok, amelyek célja a hallgatók önismeretének, megküzdési képességeinek és érzelmi szabályozásának fejlesztése. A beavatkozások változatos formákban jelennek meg: személyes és online csoportok, rövid tréningek és egész szemesztert felölelő kurzusok egyaránt megtalálhatók. A közös pont, hogy ezek a programok megelőző jelleggel, gyakorlati

készségek átadásával kívánják támogatni a hallgatók pszichés jóllétét, és kiegészíteni a hagyományos tanácsadói szolgáltatásokat.

Egy Indiában végzett kutatás egy pszichoeducációs program hatását vizsgálta egyetemi hallgatók mentális egészségére. A program ötnapos, strukturált beavatkozás volt, amely során előadásokat, csoportos megbeszéléseket, szerepjátékokat és gyakorlati feladatokat alkalmaztak, főként olyan területekre fókuszálva, mint a kognitív átstrukturálás, érzelemszabályozás és interperszonális készségek. A kutatásban összesen 60 hallgató vett részt: 30 fő az intervenció, 30 fő a kontrollcsoportban. A DASS-21 kérdőív² segítségével mérték a depresszió, szorongás és stressz szintjét a program előtt és után. Az eredmények szerint az intervenció csoportban szignifikánsan csökkentek a stressz, szorongás és depresszió értékei, míg a kontrollcsoportban nem történt érdemi változás. A normál stressz-szinttel rendelkező hallgatók aránya az intervenció után 50%-ról 93,3%-ra nőtt, míg a közepes stressz-szinttel rendelkezők aránya 23,3%-ról 0%-ra csökkent. A kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a rövid távú pszichoeducációs beavatkozás hatékony módszer lehet a hallgatók mentális egészségének javítására, különösen azok számára, akik nem vesznek igénybe hagyományos tanácsadói szolgáltatásokat. Eredményei megerősítik, hogy a pszichoeducáció beillesztése a felsőoktatási tantervekbe – különösen a magas pszichés terhelésnek kitett rendészeti képzések esetében – fontos és indokolt lépés (PADMANABHAN 2022). Egy 2023-as brazil kvalitatív kutatásban 20 egyetemi hallgató részvételével vizsgálták az online pszichoeducációs csoportok hatását a mentális egészségre. A nyolchetes programot a Covid-19-járvány idején, online formában bonyolították le. A hallgatók többsége pozitívan értékelte az élményt, kiemelve, hogy az online tér kényelmes és befogadó légkört biztosított, megkönnyítve a személyes problémák megosztását. Előnyként említették a közlekedési idő megtakarítását is. Ugyanakkor néhány résztvevő hiányolta a személyes jelenlétet, nehézséget jelentett számukra a rendszeres részvétel, és többen igényként fogalmazták meg a találkozók számának növelését. A tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy az online pszichoeducációs csoportok hatékony eszközök lehetnek a hallgatók mentális támogatásában, különösen krízishelyzetekben, és érdemes a pandémiát követően is beépíteni az ilyen típusú beavatkozásokat a felsőoktatási gyakorlatba (DA SILVA et al. 2023). Egy 2024-es longitudinális kutatásban a bristoli „The Science of Happiness” pszichoeducációs kurzus hosszú távú hatását vizsgálták (N = 228). Az eredmények alapján a kurzust elvégző hallgatók 1–2 évvel később magasabb mentális jóllétről és alacsonyabb szorongás- és magányosságérzetről számoltak be, mint az általános egyetemi populáció. A pozitív hatások különösen azoknál maradtak fenn, akik a tanult technikákat a kurzus után is alkalmazták. A tanulmány alátámasztja, hogy a pszichoeducációs kurzusok hosszú távon is hozzájárulhatnak a hallgatók mentális egészségéhez (HOBBS et al. 2024). Egy török kvantitatív kutatás is alátámasztotta a korábbi eredményeket, amely 120 egyetemi hallgató részvételével vizsgálta egy nyolchetes pszichoeducációs program hatékonyságát. A résztvevőket véletlenszerűen osztották be egy intervenció és egy kontrollcsoportba. A program során a hallgatók stresszkezelési technikákat, érzelemszabályozási stratégiákat

² A DASS-21 (depression anxiety stress scales – 21 item) pszichológiai mérőeszköz, amely a depresszió, a szorongás és a stressz tüneteit vizsgálja. A DASS-21 a Lovibond–Lovibond 1995 által kidolgozott DASS-42 rövidített változata.

és önismereti gyakorlatokat sajátítottak el. Az eredmények szerint az intervenció csoport tagjainál szignifikánsan csökkent a stressz, szorongás és depresszió a program végére, míg a kontrollcsoportban nem történt jelentős változás (ELEMÓ–TÜRKÜM 2019).

Kettős jogviszony, kettős teher: a hivatásos rendészeti hallgatók beilleszkedési krízisei a felsőoktatásban

Az előző fejezetben olvashattunk arról, hogy milyen megpróbáltatások várnak a felsőoktatásba lépő fiatalokra. Vajon van-e különbség egy civil szakot választó hallgató és egy hivatásos szakot hallgató felsőoktatási krízisei között? Természetesen van. A legnagyobb különbség talán a kettős jogviszony.

Fontos figyelembe vennünk, hogy a rendőrhallgatók nem „egyszerű” hallgatók, hanem tisztjelöltek is. A tisztjelölti jogállást a rendészeti felsőoktatás fejlődésének eredményeként vezették be 2016 őszétől. Ez a jogállás egyfajta köztes formát képvisel a korábban kizárólagosan érvényben lévő hallgatói jogviszony és a hivatásos szolgálati viszony között. Ezt támasztja alá az is, hogy a Belügyminisztérium alá tartozó rendvédelmi szerveknél szolgálatot teljesítő tisztjelöltekre – a 2015. évi XLII. törvény [Hszt. (új)] vonatkozó előírásai alapján, az abban rögzített eltérések figyelembevételével – a hivatásos állomány tagjaira érvényes szabályokat szükséges alkalmazni (SZABÓ 2018).

A rendészeti alapképzés nappali munkarendjére felvételt nyert hallgató az ösztöndíjszerződés aláírásával egyidejűleg a rendvédelmi szervek – például a Rendőrség, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal vagy az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság – tisztjelölti állományába kerül. A tisztjelölti és hallgatói jogviszony egymással szorosan összefügg: kizárólag egyidejűleg létesíthetők, és fennállásuk a teljes képzési időszak alatt kötelező. Amennyiben bármelyik jogviszony megszűnik, az automatikusan a másik jogviszony végét is jelenti. A felvételi eljárás során a jelentkezőknek különböző alkalmassági vizsgálatokon kell átesniük, amelyek fizikai, egészségi és pszichológiai követelmények teljesítését is magukban foglalják, valamint felméri a 12 rendészeti alapkompétenciát is. Az egyetem a pályaorientáció elősegítése érdekében interjút is folytat a jelentkezőkkel. További felvételi feltétel, hogy a jelentkező hozzájáruljon az életvitelének ellenőrzéséhez. Ezt az ellenőrzést a Nemzeti Védelmi Szolgálat végzi el a sikeres felvételi után, de még a hallgatói jogviszony létrejötte előtt. Amennyiben az ellenőrzés kifogásolható életvitelt tár fel, az egyetem nem létesíthet hallgatói jogviszonyt az érintett személlyel. A hallgató ezenfelül vállalja, hogy a képzés teljes ideje alatt fenntartja a tisztjelölti státuszt. A felvétel egyik alapfeltétele a büntetlen előélet is, amelyet a jelentkezőnek három hónapnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvánnyal kell igazolnia a beiratkozáskor. A nappali munkarendű rendészeti alapképzésre olyan cselekvőképes, magyar állampolgárságú személyek jelentkezhetnek, akik legalább betöltötték a 18. életévüket, de a felvétel évében még nem töltötték be a 25. életévüket (SZABÓ 2018; NKE tv. 24. §; NAV Szj. tv. 240).

Mindezek fényében világosan kirajzolódik, hogy a hivatásos képzésben részt vevő hallgatók – civil társaikhoz képest – sokkal komplexebb kihívásokkal szembesülnek már a felsőoktatási tanulmányaik kezdetétől. Miközben a „mezei” egyetemisták is nehézségekkel küzdenek az önálló élet, a tanulmányi megfelelés és az új szociális kapcsolatok

kialakítása terén, a tisztjelöltekre ezzel párhuzamosan egy másik, sokkal szigorúbb rendszer is ránehezedik. A legtöbben életükben először kerülnek el otthonról, elvágyva a családi biztonságtól, olyan intézményes keretbe lépnek be, ahol a kollégiumi elhelyezés kötelező, az életüket pedig szigorú, hierarchikusan szervezett struktúra szabályozza. Az egyetemi beilleszkedés időszaka számukra tehát nemcsak új kihívásokkal, hanem kulturális sokként is jelentkezhet: egyszerre kell helytállniuk a tanulmányaikban, a fizikai-pszichikai alkalmassági elvárások teljesítésében, miközben már a hivatásos lét szabályrendszere szerint kell élniük a mindennapjaikat. A kettős jogviszony nemcsak előnyökkel – például ösztöndíjjal és biztos elhelyezkedéssel – jár, hanem komoly, azonnali kötelezettségekkel is: állandó fegyelem, etikai megfelelés, életviteli ellenőrzés, és szolgálati jellegű kötelezettségek terhelik a hallgatót. Mindez fokozott alkalmazkodóképességet, érzelmi stabilitást és rendkívüli önfegyelmet kíván, ami már az első félétől kezdve próbára teszi a fiatal rendőrhallgatók mentális és fizikai teherbírást.

Pszichoedukáció a rendészeti felsőoktatásban Magyarországon: kompetenciafejlesztés és mentális prevenció a képzés kezdetén

A nemzetközi szakirodalmat is áttekintettem annak érdekében, hogy feltérképezzem, milyen irányelvek, bevált gyakorlatok és protokollok találhatóak a rendészeti képzésben részt vevő hallgatók pszichoedukációjára vonatkozóan. A kutatás során szembetűnő volt, hogy míg a szolgálatot teljesítő, már hivatásos állományban dolgozó rendőrök mentális egészségével, stresszkezelésével és kiegészítő megelőzésével kapcsolatosan számos tudományos publikáció, intervenció modell és program áll rendelkezésre – például a rezilienciafejlesztés, poszttraumás stressz-zavar (PTSD) kezelése vagy a szupervíziós rendszerek bevezetése –, addig a rendőrképzés alatt álló hallgatók lelki támogatása, mentálhigiénés felkészítése jóval kevesebb figyelmet kap a nemzetközi diskurzusban. Nincs egységes, nemzetközileg elterjedt protokoll arra vonatkozóan, hogy a rendészeti képzés során hogyan lehetne rendszerbe foglalni a pszichoedukációt, és hogyan lehetne megelőzni azokat a pszichés terheléseket, amelyek már az egyetemi évek alatt erodálni kezdik a hallgatók mentális jóllétét. Ez a hiányosság különösen problémás annak fényében, hogy a hivatásos létre való felkészülés nem csupán fizikai és szaktudásbeli kihívásokat, hanem fokozott pszichés megterhelést is jelent, amelyhez tudatos, preventív támogatási rendszerekre lenne szükség már a képzés korai szakaszától kezdve.

Magyarországon a rendészeti hallgatók pszichoedukációjában kiemelt szerepet tölt be a Nemzeti Közszerződési Egyetem Magatartástudományi és Kriminálpszichológia Tanszéke. A tanszék különösen nagy hangsúlyt fektet a pszichológiai, szociológiai és kommunikációs készségek fejlesztésére a „Társadalmi és kommunikációs ismeretek” (TKI) című tantárgy keretében, amely 2012 óta része az oktatási programnak. A TKI-kurzus célja, hogy a hallgatókat már a képzés korai szakaszában felkészítse a hivatásos szolgálattal járó interperszonális és pszichés kihívásokra. A tantárgy öt tudományterület – pszichológia, kommunikáció, szociológia, etika és neveléstudomány – integrációjára épül, és kiscsoportos, élményalapú, reflektív tanulási formában valósul meg, trénerpárosok vezetésével. A módszertani paletta rendkívül színes: szerepelnek benne vendégelőadások, forgószínpad

jellegű gyakorlati foglalkozások, játékos számonkérések, valamint külső helyszínen zajló élménypedagógiai programok is, mindez a hallgatók visszajelzései alapján folyamatosan fejlesztve (FEKETE–BAJNOK–HEGEDŰS 2023).

A már korábban említett 12 rendészeti alapkompétenciát (döntési képesség, együttműködés, érzelmi intelligencia, felelősségvállalás, határozottság, magabiztosság, hatékony munkavégzés, kommunikációs készség, konfliktuskezelés, önállóság, problémamegoldó készség, pszichés terhelhetőség, szabálykövetés, fegyelmezettség) Malét-Szabó Erika dolgozta ki kutatótársaival (MALÉT-SZABÓ et al. 2018). A tisztjelöltek esetében már a képzés legelső szakaszában sor kerül a 12 rendészeti alapkompétencia felmérésére, aminek célja, hogy képet kapjunk a hallgatók aktuális kompetenciaprofiljáról. A „Társadalmi és kommunikációs ismeretek” (TKI) tantárgy kiemelt feladatának tekinti e kompetenciák tudatos fejlesztését: pszichoedukációs módszerekkel támogatja a hallgatókat abban, hogy saját készségeiket felismerjék, finomítsák és megerősítsék. A kurzus keretében a kompetenciák – például a kommunikáció, döntéshozatal, stressztűrés vagy konfliktuskezelés – fejlesztése nem csupán elméleti ismeretátadással, hanem élményszerű, interaktív tanulási formákon keresztül valósul meg.

Fontosnak tartjuk, hogy a frissen felsőoktatásba került hallgatók bevezető pszichoedukációt kapjanak a pszichológia néhány fontos témájáról (érzelmeik, stressz, mentális egészség, asszertív kommunikáció, öngondoskodás). A fiatal felnőtt korban számos kritikus egészség-magatartás jelenik meg, amelyek hatással vannak a felnőttkori betegségek jövőbeli kimenetelére. Ezen túlmenően a fiatal korban előforduló morbiditás és mortalitás domináns okainak többsége csak erre a fejlődési időszakra vonatkozik, ami azt jelzi, hogy az intervenciók középpontjába a fiatalokat érdemes helyezni (WILLIAMS–HOLMBECK–GREENLEY 2002).

Az érzelmeiket általában sokrétű jelenséggé határozzák meg, amely szubjektív érzéseket, kogníciókat, motivációs hajlamokat, fiziológiai folyamatokat és kifejező viselkedéseket foglal magába (SCHERER 2009). A hallgatók gyakran tapasztalnak olyan érzelmeiket, mint az élvezet, a remény, a büszkeség, a harag, a szorongás, a szégyen vagy az unalom. Ezek az érzelmeik gyakran intenzívek, és mélyen befolyásolhatják a tanulást, az eredményeket és a pszichológiai egészséget. A kutatási eredmények megerősítik, hogy az érzelmeik befolyásolják a fiatalok figyelmét, a motivációjukat, a tanulási stratégiák használatát, a tanulás önszabályozását és az ebből származó eredményeket (PEKRUN 2017). A stressz során az emberek szembesülnek a környezetük fenyegetéseivel, ezeket értékelik, és reagálnak rájuk. Az egyik legjellemzőbb reakció lehet fizikai (például felgyorsult szívverés, izzadás) és érzelmi (félelem, szorongás) is. Mivel a szorongás a leggyakrabban tapasztalt érzelmi reakció olyankor, amikor stresszes eseményekkel kell szembenéznünk, a kutatók nagy hangsúlyt helyeztek arra, hogy ez hogyan befolyásolja a fizikai egészséget, a kognitív teljesítményt és a szociális teljesítményt (SUNG–CHAO 2015). A stressz témakörét azért választottuk, mert rendőrlétkben a stresszel való megbirkózásnak központi szerepe van. Kutatások alapján is feltételezhetjük, hogy a stressznek való kitettség és a stressz megélése, értékelése kombinálódhat biológiai fejlődés szempontjából maladaptív megküzdési stratégiákkal (COMPAS–OROSAN–GRANT 1993). A megfelelő információk átadása segíti a mentális zavarokról való stigmatizált gondolkodásmód csökkentését és az önelfogadást. Az alkalmak lehetőséget adnak a sorsközösség kialakítására, közös tudásanyag

megosztására és megmunkálására. Egy ilyen intervenció pszichológiai témakörben szólhat egyszerű ismeretterjesztésről, konkrét diagnózisokról (például lehetséges okok, tünetek), kezeléssel, valamint arról is, hogy az érintettek hogyan érezhetik jól magukat (JONES et al. 2018).

A fiatal felnőtt kor időszakában a magas önbecsülés, a reziliencia, valamint az érzelmszabályozási készségek jelentősen csökkentik a szorongást, és javítják a megküzdési képességeket az egyetemi környezetben felmerülő kihívásokkal szemben (MAO et al. 2020). Ezek a tényezők elősegítik az alkalmazkodó válaszokat a stresszes eseményekre ebben a kulcsfontosságú életszakaszban, csökkentik a nem adaptív érzelmi reakciók valószínűségét, és támogatják a pozitív hangulatok kialakulását (GILMORE 2019; LACOMBA-TREJO – CALDERÓN – CAÑERO 2022). Azok a fiatalok, akik magasabb önbecsüléssel és nagyobb érzelmi kompetenciával rendelkeznek, nagyobb rezilienciát mutatnak az érzelmi tünetekkel való megküzdés során (REED-FITZKE et al. 2015). Emellett a magas reziliencia összefügg a környezeti támogatás pozitívabb észlelésével, valamint az adaptív megküzdési stratégiák alkalmazásával is (HERNÁNDEZ et al. 2019). A fiatal felnőtt korban a hatékony érzelmszabályozás hozzájárul az új élményekre való nyitottsághoz, és segíti a változások optimista megközelítését (JIMÉNEZ-BALLESTER 2022). Továbbá összefüggésben áll a magasabb önbecsüléssel és a jövőbe vetett reményteli hozzáállással is (WEBSTER et al. 2018).

Pszichoedukációs gyakorlatok a rendészeti felsőoktatásban: kompetenciafejlesztés, önismeret és mentális támogatás a tisztjelöltek körében

A rendészeti felsőoktatásban a pszichoedukáció nem csupán támogató kiegészítője a képzésnek, hanem egyre inkább annak szerves részévé válik. Az alábbiakban a Nemzeti Közzolgálati Egyetem rendőr hallgatóinak szervezett pszichoedukációs gyakorlatok jó példáin keresztül mutatjuk be, hogyan valósul meg ez a törekvés.

A csoportos foglalkozások egyik központi célja a csoportkohézió erősítése. Számos feladatot és interaktív gyakorlatot alkalmazunk annak érdekében, hogy a hallgatók megélhessék az egymásra figyelés, a kölcsönös támogatás és a tapasztalatmegosztás élményét. Különös hangsúlyt helyezünk az öngondoskodás témájára, amely a kutatások szerint (például HOBBS et al. 2024; MAO et al. 2020) hosszú távon hozzájárul a mentális jólléthez és a reziliencia fejlődéséhez. Ez a csoportos munka segíthet abban, hogy erős kapcsolatok alakuljanak ki a hallgatók között, és hogy támogató közösséget hozzanak létre egymásnak az öngondoskodás terén. Elsősorban önismereti, önbizalom-növelési, érzelmszabályozási és kommunikációs készségfejlesztő céljaink vannak. Minden alkalommal más kerül fókuszba ezek közül. A beavatkozás alapvetően gyakorlatorientált, de van elméleti rész is, ami kontextusba helyezi a gyakorlatokat, illetve tisztázó szerepe van. Célunk az is, hogy a mindennapjaikban is alkalmazható technikákat adjunk a kezükbe, amelyeket önállóan is tudnak használni. Mivel a témánk sokkal átfogóbb, nagyobb területet ölel fel, így az egyes témákba való mélyebb belemerülésre nincsen lehetőségünk, de mindig van idő arra, hogy a hallgatók kérdéseire is tekintettel legyünk.

A pszichoeducációs munka során tudatosan törekszünk arra, hogy a hallgatók nyelven szólaljunk meg: közérthetően magyarázzuk el a pszichológiai elméleteket, konkrét példákat hozunk a rendészeti élethelyzetekből, és kulturális referenciákat alkalmazunk a bevonódás elősegítésére. Mivel a fiatal felnőtt hallgatók körében gyakori a társas megfelelés igénye, sokan nehezen szólnak meg – ennek leküzdésére biztonságos, laza légkört alakítunk ki, ahol a megszólalás nem jár kockázattal. Fontos, hogy bár ezek a csoportok nem terápiás jellegűek, mégis érzelmileg megérinthetik a résztvevőket. Éppen ezért biztosítani kell opciókat arra, hogy kihez fordulhatnak, ha szeretnének beszélgetni valakivel. Ehhez lehet különböző segélyvonalakat ajánlani (például Kékvonal), továbbírányítani őket pszichológus kollégához, szervezetekhez, például az egyetemünkön is működik egy kifejezetten NKE-s hallgatóknak szánt segítő beszélgetésekkel foglalkozó munkacsoport. Ezenkívül ajánlunk és bemutatunk különböző oldalakat (például Mélylevegő Projekt), podcastokat (például Kékegyenlőség, WMN, Merengő Podcast), könyveket (például *Érzelemszabályozás a gyakorlatban*), ha utána akarnak olvasni egy-egy témának, elmélyíteni a tudásukat, vagy további önismeretet szeretnének.

Képzési rendszerünkben az első évfolyamos hallgatóknak az első félévében egy 60 órás kurzus (Társadalmi és kommunikációs ismeretek) támogatja – többek között – az önismeret, a reflektív gondolkodás fejlesztését. Ehhez pedig elengedhetetlen a fejlesztő értékelés tudatos beépítése a pedagógiai munkánkba, amelynek révén nemcsak az oktató és a hallgató közötti viszony fejlődhet pozitív irányba, hanem hozzásegítheti a hallgatókat ahhoz, hogy a társas helyzeteket még jobban megértsék, megtanulják értelmezni azokat. A fejlesztő értékelés célja a pedagógiai, a tanulási folyamat menet közbeni irányítása, segítése. Nem minősítést, ítélezést jelent, hanem az eredmények mellett a fejlesztendő területek differenciált feltárását s ezzel a fejlődés, fejlesztés megalapozását, hiszen a fejlesztő értékelés által információkat és ösztönzést kaphatnak önkorrekciójukhoz és önértékelésük fejlesztéséhez (LÉNÁRD – RAPOS 2009).

A fejlesztő értékelést mi magunk is a pedagógiai folyamat szerves részeként értelmeztük, a tanulási eredmények meghatározása mellett azt is fontosnak tartottuk átgondolni, hogy a hallgatói önértékeléssel miként tudjuk az egyéni tanulási folyamatot legeredményesebben támogatni. A fejlesztő értékelés két legfontosabb alapelvét, a folyamatosságot és rendszerességet mindvégig szem előtt tartottuk a kurzusunk során. A fejlesztő értékelés során nemcsak a pedagógusnak van hangsúlyos szerepe, hanem a hallgató saját önértékelésének, a kortársak értékelésének és nem utolsósorban a kompetenciamérés során kapott kompetenciaprofilnak is.

Mielőtt a rendőr hallgatók egyetemi képzése elkezdődik, felmérjük az egyéni kompetenciákat, amit egy személyre szabott, egyéni elbeszélgetés követ. Bár a pszichológiai alkalmassági vizsgálaton kapnak visszajelzést a hallgatók kompetenciaprofiljukról, azonban mi is törekszünk arra, hogy az oktatási, egyéni fejlesztési szempontból értelmezzük a profilt, átbeszélve a 12 rendészeti alapkompétencia főbb viselkedésségeit. A beszélgetés során kitérünk arra, hogy mit gondol a hallgató a kapott eredményéről – gyakran tapasztaljuk, hogy sokszor félreértelmezik a profilt. Ezeknek a beszélgetéseknek az is a célja, hogy a kompetenciafejlesztéssel kapcsolatos előítéleteket próbáljuk feloldani, segítsük a hallgatókat abban, hogy képessé váljanak önmagukról gondolkodni. Az egyéni visszajelzések révén a hallgatók saját kompetenciáikat nem statikus tulajdonságként, hanem

fejleszthető készségekként kezdik látni, ami hosszú távon növeli a belső motivációjukat és önszabályozásukat.

A személyes visszajelzéseket közös értékelő körökkel egészítjük ki a csoportfoglalkozások során. Ezek a körök lehetőséget biztosítanak arra, hogy a hallgatók megtanuljanak visszajelzést adni és kapni, kifejezni saját véleményüket, értékelni saját munkájukat és másokét, valamint, hogy asszertív kommunikációval éljenek társas helyzetekben – ami rendészeti környezetben különösen fontos kompetencia.

A közös értékelő körök strukturált formában zajlanak: vezetett kérdések segítik a hallgatókat abban, hogy konkrétumokra reflektáljanak, ne általánosságokat fogalmazzanak meg. A következő kérdések segítik ezt a folyamatot: *Mit tettél saját sikered érdekében? Hogyan támogattad a csoportodat? Miben erősítenéd meg a társaidat? Mit változtatnál a csoportmunkában és miért? Hogyan járulhatnál hozzá egy pozitív változáshoz? Milyen érzéseket váltott ki benned a kapott visszajelzés?*

A hallgatók eleinte nehezen nyílnak meg ezekben a körökben, gyakran bizonytalanok abban, hogy mit és hogyan mondjanak, és hajlamosak sablonos megfogalmazásokra („jó volt”, „szép munka”). Ennek áthidalására T-kártyákat és önértékelő lapokat használunk, amelyek célzott kérdésekkel vezetik őket a mélyebb gondolkodás felé. Ez a módszer támogatja a tanulók metakognitív fejlődését, azaz azt a képességüket, hogy tudatosan gondolkodjanak saját gondolkodási és tanulási folyamataikról.

A hallgatók önkéntes alapon kitölthetnek pszichológiai teszteket is, amiről természetesen mindig részletes tájékoztatást és tesztfelvétel után teljes körű visszajelzést kapnak. A hallgatóink gyakran találkozhatnak konfliktushelyzetekkel a mindennapi munkájuk végzése közben, például a közterületi incidensek, vitás helyzetek vagy bűncselekmények felderítése során. Az asszertív kommunikációs készségek megtanulása segíthet nekik abban, hogy hatékonyan tudjanak kezelni ilyen helyzeteket, megőrizve a helyzet irányítását, és megfelelően kommunikálva az érintettekkel. Fontosnak tartjuk átbeszélni, hogy milyen módokon tudnak magukról gondoskodni a hallgatók. Ennek részeként bemutattunk és gyakoroltattunk velük olyan technikákat, mint például a stresszkezelési módszerek, relaxációs gyakorlatok, időmenedzsment-technikák és az érzelmi önállóságra való törekvés. E módszerek hatékonyságát több nemzetközi vizsgálat is igazolta (például PADMANABHAN 2022; DA SILVA et al. 2023). Ezen túlmenően, fontosnak tartjuk megérteni és átadni a hallgatóknak, hogy miért fontos az öngondoskodás. Megvizsgáljuk az öngondoskodás pszichológiai és fizikai hatásait, valamint azokat a hosszú távú előnyöket, amelyeket az önmaguk iránti gondoskodás hozhat az életükbe.

Fontos számunkra, hogy ne csak klasszikus tantermi oktatás és tréningek segítsék a hallgatók pszichoedukációs fejlődését, hanem az egyetem falain kívül is nézzünk szét. A hallgatók választhatnak valóban izgalmas helyszínek, alapítványok közül, ahova év végén ellátogathatnak. Ilyen volt például a Magadért Alapítvány, amely kiemelkedő munkát végez a függőségekkel, magatartási és pszichés problémákkal küzdő emberek támogatásában. A látogatás során betekintést nyerhetünk a különböző függőségek kezelésébe és az önismereti jellegű csoportfoglalkozásokba. Programlehetőség továbbá a Liszt Ferenc Repülőtér, a Budapesti Javítóintézet, Vakok Intézete, Országos Gyermekvédelmi Szakszolgálat, Megálló Csoport, Váltó-sáv Alapítvány és még sok más érdekes helyszín, mivel a programjaink évről évre bővülnek. Az ilyen alapítványok által

nyújtott szolgáltatások és tevékenységek révén a hallgatók megismerhetik és megérthetik a társadalmi problémák sokféleségét és komplexitását. Ez segíthet nekik abban, hogy jobban felkészülhessenek a különböző szociális helyzetek kezelésére és megértésére a későbbi munkájuk során. A hallgatók empátiát és megértést alakíthatnak ki azok iránt, akik különböző függőségekkel, pszichés problémákkal vagy magatartási nehézségekkel küzdenek. Ez rendkívül fontos a rendőri munka során, mivel segíthet abban, hogy a rendőrök hatékonyabban és érzékenyebben tudjanak kommunikálni és segítséget nyújtani az ilyen helyzetekben lévő embereknek. Az ilyen látogatások lehetőséget teremtenek a rendőrhallgatók és a civil szervezetek közötti együttműködésre és kapcsolatépítésre. Ez fontos lehet a későbbi munkájuk során, mivel a rendőrség és a civil szervezetek közötti hatékony együttműködés és partnerség hozzájárulhat a társadalmi problémák hatékonyabb kezeléséhez és megoldásához.

Befejezés

A rendészeti felsőoktatás sajátos kihívásokkal terhelt képzési forma, amelyben a hallgatók már a belépés pillanatától fokozott fizikai, mentális és erkölcsi elvárásoknak vannak kitéve. A kettős – hallgatói és tisztjelölti – jogviszony, a hierarchikus intézményi struktúra, valamint a hivatásos létre való felkészülés pszichés megterhelése olyan komplex beilleszkedési krízist eredményezhet, amelyre nem adható kizárólag tantermi keretek között megoldás. E kihívásokra válaszul a pszichoeducáció preventív és fejlesztő célú bevezetése kulcsszerepet játszik a mentális jóllét megalapozásában.

A tanulmány rávilágít arra, hogy miközben a nemzetközi szakirodalomban a szolgálatot teljesítő rendvédelmi dolgozók lelki támogatására számos program és intervenció létezik, addig a rendészeti hallgatók mentálhigiénés felkészítésére kevés figyelem irányul. Ezt a hiátust Magyarországon a Nemzeti Közszerológati Egyetem Magatartástudományi és Kriminálpszichológia Tanszéke próbálja csökkenteni, különösen a Társadalmi és kommunikációs ismeretek tantárgy keretében zajló pszichoeducációs és kompetenciafejlesztő munkával. A tantárgy nemcsak a hallgatók önismeretét és társas készségeit fejleszti, hanem olyan pszichológiai tudást és eszköztárat is nyújt számukra, amely elősegítheti a hatékony stresszkezelést, az érzelmi stabilitást és a rezilienciát.

Összességében elmondható, hogy a rendészeti hallgatók pszichoeducációja nem csupán a tanulmányi sikeresség szempontjából elengedhetetlen, hanem hosszú távon a hivatásukhoz szükséges lelki teherbírás és szakmai alkalmasság egyik alapkőve is. A hallgatók mentális egészségébe való befektetés tehát nemcsak egyéni, hanem intézményi és társadalmi értelemben is megtérülő stratégia.

Felhasznált irodalom

AUERBACH, Randy et al. (2016): Mental Disorders among College Students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. Online: <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

- AUERBACH, Randy P. et al. (2018): WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. Online: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- BELL, Sean – ESKI, Yarin (2016): Break a Leg – It's All in the Mind: Police Officers' Attitudes towards Colleagues with Mental Health Issues. *Policing*, 10(2), 95–101. Online: <https://doi.org/10.1093/police/pav041>
- BORUM, Randy – PHILPOT, Carol (1993): Therapy With Law Enforcement Couples: Clinical Management of the „High-Risk Lifestyle”. *American Journal of Family Therapy*, 21(2), 122–135. Online: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/01926189308250911>
- BROWN, June S. (2018): Student Mental Health: Some Answers and More Questions. *Journal of Mental Health*, 27(3), 193–196. Online: <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>
- CHUNG, Winston W. – HUDZIAK, James J. (2017): The Transitional Age Brain: „The Best of Times and the Worst of Times”. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 26(2), 157–175. Online: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.017>
- COMPAS, Bruce E. – OROSAN, Pamela G. – GRANT, Kathryn E. (1993): Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology During Adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 331–349. Online: <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028>
- CROWE, Allison et al. (2015): Mental Illness Stigma among First Responders and the General Population. *Journal of Military and Government Counseling*, 3(3), 132–149. Online: <http://mgcaonline.org/wp-content/uploads/2013/02/JMGC-Vol-3-Is-3.pdf>
- DA SILVA, Grasielle Cristina Lucietto et al. (2023): Online Psychoeducation Groups for Mental Health Promotion: Perceptions of Brazilian University Students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(4), 1232–1242. Online: <https://doi.org/10.1002/capr.12736>
- DUFFY, Anne et al. (2019): Mental Health Care for University Students: A Way Forward? *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 885–887. Online: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)
- ELEMO, Aman Sado – TÜRKÜM, Ayşe Sibel (2019): The Effects of Psychoeducational Intervention on the Adjustment, Coping Self-Efficacy and Psychological Distress Levels of International Students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 70, 7–18. Online: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.02.003>
- FEKETE Márta – BAJNOK Andrea – HEGEDŰS Judit (2023): Akciókutatás a rendészeti felsőoktatásban: egy tantárgyfejlesztés reflexiója. *Neveléstudomány | Oktatás – Kutatás – Innováció*, 11(2), 20–31. Online: <https://doi.org/10.21549/NTNY.41.2023.2.2>
- FELITTI, Vincent J. et al. (1998): Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. Online: [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- GILMORE, Karen (2019): Is Emerging Adulthood a New Developmental Phase? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 67(4), 625–653. Online: <https://doi.org/10.1177/0003065119868680>
- HAUGEN, Peter T. et al. (2017): Mental Health Stigma and Barriers to Mental Health Care for First Responders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 218–229. Online: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.001>
- HAWTON, Keith – SAUNDERS, Kate E. – O'CONNOR, Rory C. (2012): Self-Harm and Suicide in Adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373–2382. Online: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- HERNÁNDEZ, Aurora et al. (2019): Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(47), 129–148. Online: <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>

- HOBBS, Catherine et al. (2024): Long-Term Analysis of a Psychoeducational Course on University Students' Mental Well-Being. *Higher Education*, 88, 2093–2105. Online: <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01202-4>
- JIMÉNEZ-BALLESTER, Ana María (2022): Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes. [Tesis Doctoral, Universitat de València, España]. Online: <https://hdl.handle.net/10550/82231>
- JONES, Rhys Bevan et al. (2018): Psychoeducational Interventions in Adolescent Depression: A Systematic Review. *Patient Education and Counseling*, 101(5), 804–816. Online: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.10.015>
- KESSLER, Ronald C. et al. (2007): Age of Onset of Mental Disorders: A Review of Recent Literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. Online: <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- LACOMBA-TREJO, Laura – CALDERÓN, Aruca – CAÑERO, Marta (2022): *Suicidio. De la conceptualización a la prevención*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- LÉNÁRD Sándor – RAPOS Nóra (2009): *Fejlesztő értékelés*. Budapest: Gondolat.
- LOVIBOND, Peter F. – LOVIBOND, S. H. (1995): The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. Online: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- MALÉT-SZABÓ, Erika et al. (2018): Rendőri alapkompenciák az egységes közszolgálati alapkompenciák tükrében. *Rendőrségi Tanulmányok*, 1(1), 15–74. Online: https://epa.oszk.hu/04000/04093/00001/pdf/EPA04093_rendorsegi_tanulmanyok_2018_1_015-074.pdf
- MAO, Yanhui et al. (2020): Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 12(7), 2–17. Online: <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- MARKS, Madeline R. et al. (2024): Improving Mental Health Knowledge and Reducing Mental Health Stigma among Public Safety Personnel: Comparison of Live vs. Online Psychoeducation Training Programs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(10), 1358. Online: <https://doi.org/10.3390/ijerph21101358>
- MCGORRY, Patrick D. et al. (2011): Age of Onset and Timing of Treatment for Mental and Substance Use Disorders: Implications for Preventive Intervention Strategies and Models of Care. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 301–306. Online: <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283477a09>
- MILLIARD, Beth (2020): Utilization and Impact of Peer-Support Programs on Police Officers' Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 11, 1686. Online: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01686>
- OLIPHANT, Robert (2016): *Standing Committee on Public Safety and National Security*. Government of Canada. Online: <https://www.ourcommons.ca/documentviewer/en/42-1/secu/report-5>
- PADMANABHAN, Sindu (2022): Psychoeducation Intervention for the Mental Health of College Students. *Science Frontiers*, 3(1), 17–24. Online: https://www.researchgate.net/publication/366876095_Psychoeducation_Intervention_for_the_Mental_Health_of_College_Students
- PATTON, George C. et al. (2016): Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. Online: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- PEKRUN, Reinhard (2017): Emotion and Achievement during Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(3), 215–221. Online: <https://doi.org/10.1111/cdep.12237>
- POOLEY, Grant – TURNS, Brie (2022): Supporting Those Holding the Thin Blue Line: Using Solution-Focused Brief Therapy for Law Enforcement Families. *Contemporary Family Therapy*, 44, 176–184. Online: <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09575-9>

- REED-FITZKE, Kayla et al. (2015): Adverse Family Influences on Emerging Adult Depressive Symptoms: A Stress Process Approach to Identifying Intervention Points. *Journal of Child and Family Studies*, 24(9), 2710–2720. Online: <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0073-7>
- ROYLE, Liz – KEENAN, Paul – FARRELL, Derek (2009): Issues of Stigma for First Responders Accessing Support for Post Traumatic Stress. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 11(2), 79–85.
- SCHERER, Klaus R. (2009): The Dynamic Architecture of Emotions: Evidence for the Component Process Model. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1307–1351. Online: <https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
- STORRIE, Kim – AHERN, Kathy – TUCKETT, Anthony (2010): A Systematic Review: Students with Mental Health Problems – A Growing Problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1–6. Online: <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- SUNG, Yao-Ting – CHAO, Tzu-Yang (2015): Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(1), 44–58. Online: <https://doi.org/10.1177/0748175614538062>
- SZABÓ Andrea (2018): A tisztjelölti jogállás sajátosságai. In ERDŐS Ákos (szerk.): *Integrált pénzügyőri ismeretek I. Kezdő pénzügyőrök kézikönyve*. Budapest: Magyar Rendészettudományi Társaság Vám- és Pénzügyőri Tagozata, 156–180.
- VELAZQUEZ, Elizabeth – HERNANDEZ, Maria (2019): Effects of Police Officer Exposure to Traumatic Experiences and Recognizing the Stigma Associated with Police Officer Mental Health: A State-of-the-Art Review. *Policing: An International Journal*, 42(4), 711–724. Online: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-09-2018-0147>
- WEBSTER, Jeffrey Dean et al. (2018): Wisdom and Meaning in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(2), 118–136. Online: <https://doi.org/10.1177/2167696817707662>
- WILLIAMS, Paula G. – HOLMBECK, Grayson N. – GREENLEY, Rachel Neff (2002): Adolescent Health Psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 828–842. Online: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.3.828>