

**Nemzetközi diákok mentális egészsége,
akadémiai sikere és a nemzetközi diákbarát
egyetemi környezet**

**Oktatói kompetenciafejlesztő
műhely 2025. október 21.**

Matavovszky Dominika
matavovszky.dominika@ppk.elte.hu
Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület

TÉMA INDOKOLTSÁGA

- **A nemzetközi hallgatók aggasztó mentális egészségmutatói**
 - Ausztrál (N=6000) kutatás: Mentális zavar - 19,2%, Szubklinikai tünetek - 67,4% (magasabb az átl. populációnál!) (Stallman, 2010)
 - Metaanalízis: 28 ország, 98 cikk, Depresszió- 30% (Ibrahim et al., 2013)
- **Egyéni és társadalmi krízisek** (Forbes-Mewett, 2020)
 - Gazdasági nehézségek, fegyveres konfliktusok, klímaválás



**NÖVEKVŐ ESETSZÁM
SÚLYOSBODÓ PROBLÉMÁK**

ELMÉLETI HÁTTÉR

A nemzetközi hallgatói populáció sajátosságai

Akkulturációs kihívások

- A nemzetközi mobilitás, következtében a felsőoktatási évek nagyrésze egy idegen országban telik
- Kulturális különbségek, nyelvi akadályok és társadalmi elszigeteltség (Smith & Khawaja, 2011).
- Új szociokulturális és intézményi környezethez való alkalmazkodás szüksége

Fejlődéslélektani kihívások

- Kibontakozó felnőttkor pszichológiai sajátosságai
- A serdülőkor és felnőttkor közötti új fejlődéslélektani szakasz (18-28 év)
- Nyugati kultúrákban jellemző, társadalmi változások következtében alakult ki
- Pl.: Instabilitás, identitás-beli exploráció, köztes állapot érzése

ÁTMENETISÉG

Mentális és fizikai problémáknak való kitettség (Pendse & Inman, 2017).

CÉLKITÚZÁS

**A kutatás célja a nemzetközi hallgatók mentális
egészségmutatóinak feltárása az akadémiai
teljesítményük és akkulturációs tapasztalataik
összefüggésében**



- **A hangulatzavarok és az adaptáció hátterében is összetett folyamatok állnak**, ezek dinamikus egymásra hatása feltételezhető (Ward & Szabó, 2019)
- Az **adaptáció különböző szinteken zajlik, melyek hátterében fontos az intézményi és szociokulturális környezet jellemzőinek feltárása**(Ward & Geeraert, 2016)



**A problémák és a leghatékonyabb beavatkozási
pontok azonosítása célzott intervenciót tesz
lehetővé**

A KONKÉRT VIZSGÁLAT MÓDSZERTANI JELLEMZŐI

Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) kutatócsoport

Eljárás: 2024 április, nagymintás online kérdőíves vizsgálat

Vizsgált változók:

- Demográfiai adatok (lakhatási körülmények, SES, származási ország stb.)
- Pszichológiai adaptáció és mentális egészség (depresszió, szorongás)
- A kibontakozó felnőttkor fejlődéslélektani sajátosságai
- Akadémiai és szociokulturális adaptáció
- Intézményi környezet
- Egyéb nemzetközi mobilitással összefüggő konstruktumok (kulturális intelligencia, észlelt kulturális távolság stb.)

Adatfeldolgozás: Statisztikai elemzések (korrelációs, regresszió, útmodell stb.)

A MINTA LEÍRÓ ADATAI

SZOCIODEMOGRÁFIA

2097 fő

Átlag életkor:

26,5 év

Nemi megoszlás:

1038 férfi, 1252 nő, 5 egyéb

35 nem kíván válaszolni

A minta nagyrészt (86%) a képzésük teljes idejét Magyarországon végző hallgatókból áll

Az alapszakos hallgatók magas aránya (39,8%) mellett kb. egyenlő arányban szerepelnek a mintában mesterszakos (27,7%) és doktori tanulmányaikat végző hallgatók (24,7%)

Származási ország

India – 114

Jordánia – 100

Törökország – 91

Irán – 87

Vietnám – 87

Kína – 78

Pakisztán – 72

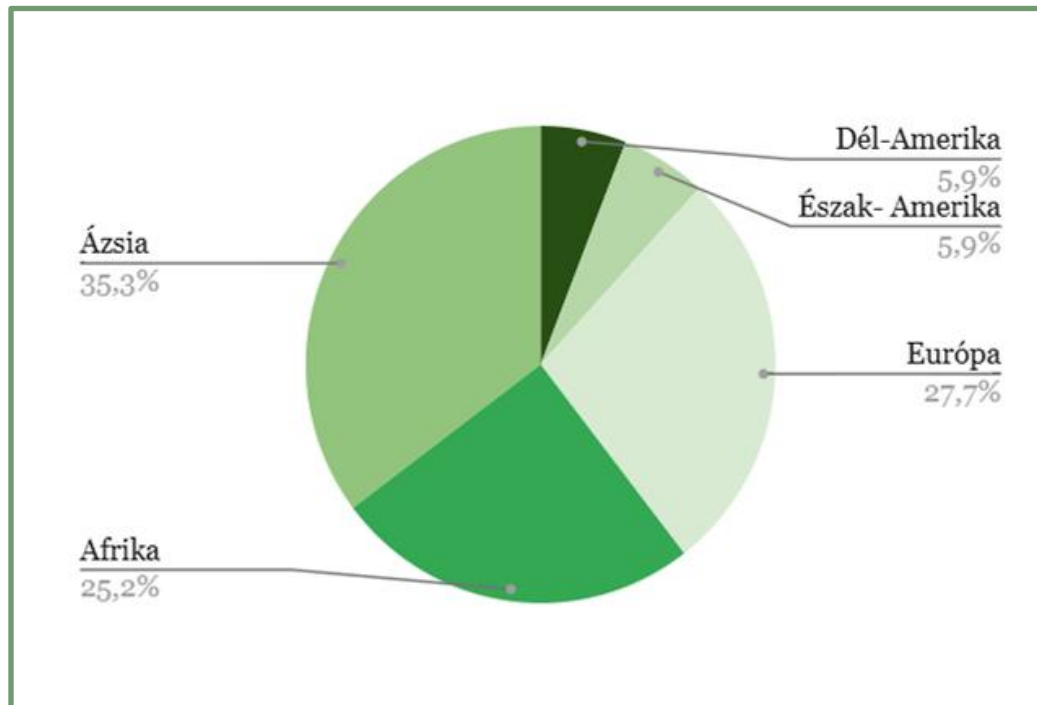
Kenya – 76

Indonézia – 64

Nigéria – 63

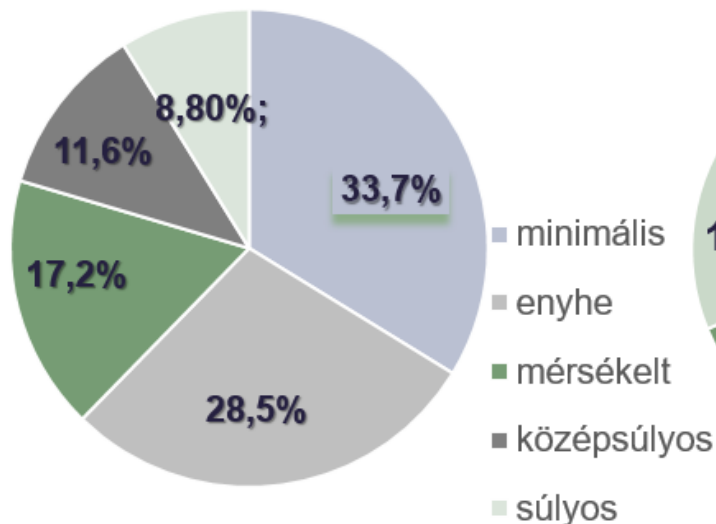
Németország – 60

Irak – 60



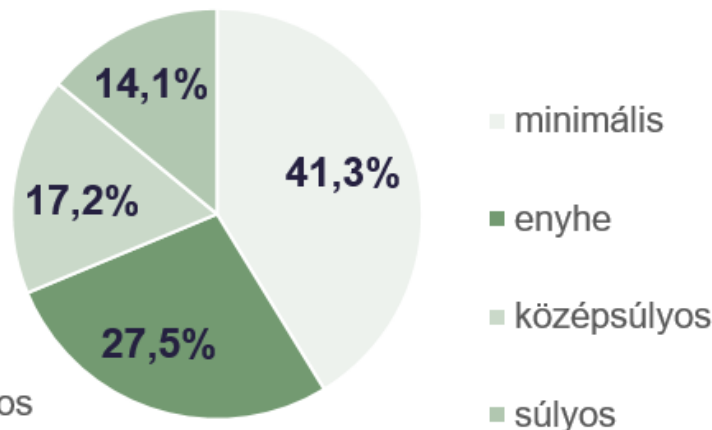
MENTÁLIS EGÉSZSÉG MUTATÓK

Depresszió



A minta 4,6%-a (160 diák!) szinte mindennap gondol az önsértésre, vagy arra, hogy jobb lenne meghalnia

Szorongás



A hallgatók legalább 31,3%-a, vagyis közel harmada számol be olyan szintű szorongásról, ami megnehezíti, hogy hatékonyan lássa el hétköznapi feladatait vagy hogy tanulmányaira tudjon fókuszálni.

PHQ-9 (Kroenke és mtsai., 1999)
GAD-7 (Spitzer és mtsai., 2006)
Tünetek gyakorisága (4 p Likert-skála)

SZOCIOKULTURÁLIS ÉS INZTÉMÉNYI KONTEXTUS

Szociokulturális adaptáció

- A helyi nyelv elsajátítása, a helyiek megértése és a hallgatók 57,7% számára bizonyos szintű nehézséget jelent
- A tágabb kontextuális tényezőkhez könnyebb az alkalmazkodás

Akadémiai adaptáció

- **Mérsékelten szintű akadémiai adaptáció →**
5 fokozatú skálán átlag 3,7 pont

Nemzetközi diákbarát kampusz

- **A diákok mérsékelten látják diákbarátnak az egyetemi környezetet →** átlag 3,33

BSAS (Brief Sociocultural Adaptation Scale) (Demes & Geeraert, 2014)

12 éleletterület (7 p Likert-skála)

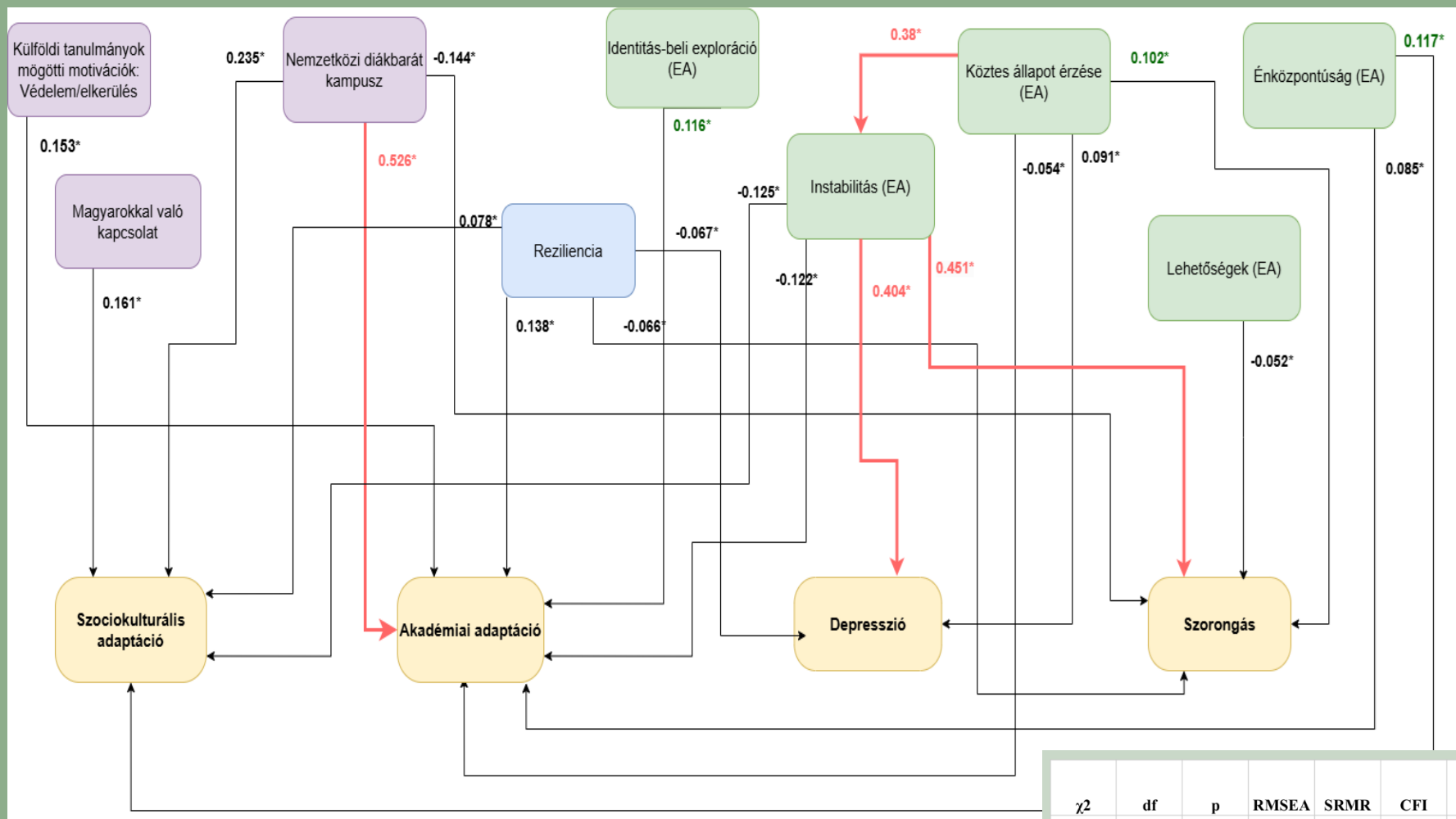
pl.: klíma, társadalmi környezet, életvitel, ügyintézés, étkezés
társas normák, értékek és hiedelmek, emberek attitűdjei, helyi nyelv

Academic Adaptation Scale (Cemalcilar és mtsai., 2005)

Tételek tartalma: elégedettség, személyzettel való kommunikáció, jövőkép, időbeosztás (5 pontos Likert- skála)

International Friendly Campus scale (Wang et al. 2014)

Itemek tartalma: egyetem felkészültsége, adminisztratív munkatársak segítőkészsége, erőforrások elérhetősége, szociális aktivitás (5 p. Likert-skála)



χ^2	df	p	RMSEA	SRMR	CFI	TLI
181.114	23	< 0.001	0.069	0.043	0.958	0.909

EREDMÉNYEINK

- A nemzetközi hallgatók szorongásos és depressziós tüneteit leginkább a fiatal felnőttkorral járó instabilitás és a „köztes állapot” érzése határozza meg
- A reziliencia kulcsszerepet játszik az alkalmazkodásban, és a depressziós és szorongásos tünetek kialakulásával szemben is.
- A magyarokkal való kapcsolat gyakorisága fontos tényező a szociokulturális adaptációban
- A **nemzetközi diákbarát kampusznak** különösen az **akadémiai és szociokulturális adaptációban** van szerepe, **de negatív előrejelzője a szorongásnak is**
- Az **akadémiai adaptáció a leginkább előrejelezhető kimeneti változó**, amelyet legnagyobb mértékben a nemzetközi diákbarát kampusz befolyásol

A felsőoktatásban tanulók sérülékenysége részben életkori sajátosságaikból, részben pedig az új kulturális és intézményi környezethez való alkalmazkodás kihívásaiból ered.

A nemzetközi hallgatók mentális állapotának komoly társadalmi hatásai lehetnek



**Komplex és
átfogó
vizsgálatok**

Mivel a felnőtté válás és az alkalmazkodási folyamatok gyakran egy időben zajlanak, hatásaik nem választhatók el élesen egymástól

Az alkalmazkodás különböző színtereken zajlik, részben hasonló, részben eltérő pszichológiai háttértényezőkkel, így az intervencióknak mindegyik szintre ki kell terjednie



**Célzott
intervenciók**

Hivatkozások

- Arnett, J. J. (2000): Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–80.
- Arnett J., J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2010). Emerging adulthood (s). *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy*, 255-275.
- Berry, J. W., & Sam, D. L. (1997). Acculturation and adaptation. *Handbook of cross-cultural psychology*, 3(2), 291-326.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International journal of intercultural relations*, 29(6), 697-712.
- Cemalcilar, Z., Falbo, T., Stapleton, L. M. (2005). Cyber communication: A new opportunity for international students' adaptation? *International Journal of Intercultural Relations*, 29(1), 91– 110
- Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 45(1), 91-109.
- Forbes-Mewett, H., & Sawyer, A. M. (2019). International students and mental health. *Journal of International Students*, 2016 Vol. 6 (3), 6(3), 661-677.
- Forbes-Mewett, H. (2020). Vulnerability and resilience in a mobile world: The case of international students. *Journal of International Students*, 10(3), ix-xi.
- Greenfield, P. M. (2009). Linking social change and developmental change: shifting pathways of human development. *Developmental psychology*, 45(2), 401.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.

- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk factors for depression in the emerging adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1).
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242-262
- Pendse, A., & Inman, A. G. (2017). International student-focused counseling research: A 34-year content analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(1), 20-47.
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007, Summer). Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development*, 2 (1).
- Roszik-Volovik, X., & Nguyen Luú Lan, A. (2020). A nemzetközi hallgatók vizsgálata–a felsőoktatásban való boldogulás és az elégedettség komplexitása. *Alkalmazott Pszichológia*, 20(4), 139-160.
- Russell, J., Rosenthal, D., & Thomson, G. (2010). The international student experience: Three styles of adaptation. *Higher education*, 60(2), 235-249.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249-257.
- Szabó, Á., Papp, Z. Z., & Nguyen Luu, L. A. (2020). Social contact configurations of international students at school and outside of school: Implications for acculturation orientations and psychological adjustment. *International journal of intercultural relations*, 77, 69-82.

- Ward, C., & Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: The acculturation process in its ecological context. *Current opinion in psychology*, 8, 98-104.
- Ward, C., & Szabó, Á. (2019). Affect, behavior, cognition, and development. *Oxford handbook of culture and psychology*, 648-699.
- Wintre, M. G., Kandasamy, A. R., Chavoshi, S., & Wright, L. (2015). Are international undergraduate students emerging adults? Motivations for studying abroad. *Emerging Adulthood*, 3, 255–264.