

Kortárs segítesen alapuló egészségfejlesztési projekt a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán

Sárközy Virág pszichológus¹,
Dr. habil. Barabás Katalin egyetemi docens¹

¹Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet

Előzmények

A társadalom legegészségesebb rétegét a húszas éveikben járó fiatal felnőttek alkotják. A korosztályon belül vannak vulnerábilisabb szubpopulációk, ilyen az orvostanhallgatók csoportja is.

Hazai és nemzetközi felmérések foglalkoznak az orvostanhallgatók lelki egészségével, alkalmazkodási nehézségeivel, stresszforrásaival. A hallgatók 35-40%-a számára okoz nehézséget az egyetemi beilleszkedés, több mint egyharmada gondolkodott már tanulmányai idő előtti befejezésén. Egy Debrecenben végzett 2007-es felmérésből kiderül, hogy az orvostanhallgatók lelki egészségét jellemző átlagpontszám szignifikánsan magasabb, mint a hasonló korcsoport átlagpontszáma. Ezek a tapasztalatok egybecsengenek a külföldi hallgatók körében végzett hasonló témájú vizsgálatok eredményeivel. (3,4,5)

A szakirodalomban leírt tényeket támasztják alá a karon oktató pszichiáterek, pszichológusok visszajelzései is, az általuk vezetett gyakorlatok után számtalanszor keresik meg őket a hallgatók személyes gondjaikkal.

A cikk első részében bemutatott adatok igazolják, illetve a fent felsorolt tények alátámasztják, hogy az alacsony teljesítmény, a megerőltetőnek értékelt helyzet és az erre adott maladaptív megküzdési stratégia ördögi körként fokozzák egymás hatását a képzés éve alatt, ezért létjogosultsága van az orvostanhallgatók lelki egészségét támogató programok kialakításának.

Mindezek alapján célunk egy olyan, önkéntességen alapuló segítői háló kidolgozása volt, amely a kortárs segítés módszereit veszi alapul.

Kortárs támogatás a felsőoktatásban

Hazánkban a kortárs segítesen alapuló prevenció és intervenció programok a kilencvenes évek óta terjedtek el. Kortárs csoportok működnek szervezetekben, iskolákban, szakintézményekben, illetve azokon a területeken, ahol az egyének támogatást tudnak nyújtani problémáival küzdő társaiknak. A korai szakirodalmi meghatározások a drogprevenciót, a fogyatékkal élők segítését, a különböző etnikai

csoportok, hajléktalanok és szegények támogatását, valamint az iskolákon belüli tanulói támogatórendszert foglalták magukban. (6,7,8)

Napjainkra kibővült ez meghatározás, inkább esernyőki-fejezés, amely számos aktivitást fog össze. A kortárs segítés meghatározható úgy, mint a segítő beállítottságú kortársak azon tevékenysége, amely egy adott célcsoport körében hozzájárul a lelki egészség fenntartásához, az egészségmegőrzési és életvezetési programok működtetésével a személyiség fejlesztéséhez. Ezen tevékenységek két lényegi vonása az életkori közelség és az életút rokonsága. (9, 10)

A hazai kortárs segítő munkája dominánsan a serdülőkorra és a serdülőkre jellemző problémakörökre fókuszál, míg a fiatal felnőttek populációjára kisebb hangsúly kerül. Az ifjúkori kortárs segítés ugyancsak hatékony színtere a felsőoktatás, ahol szervezeti keretek között nyílik lehetőség a hallgatók lelki egészségének támogatására.

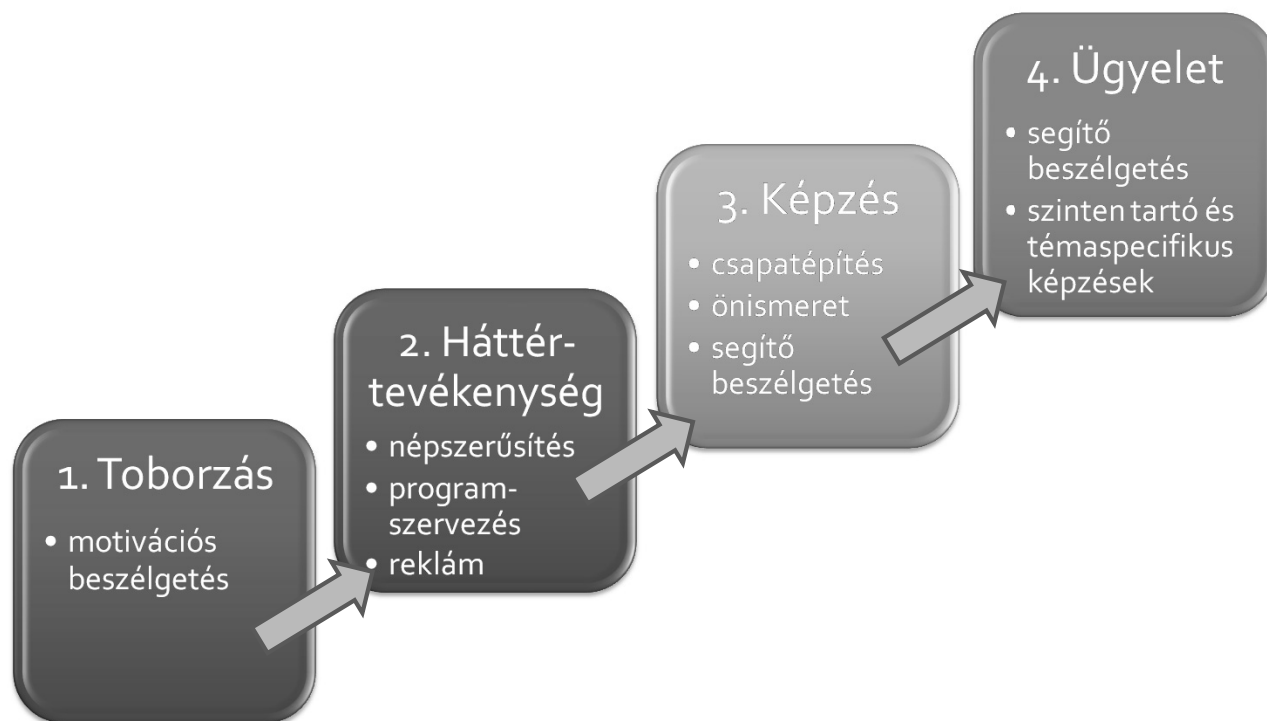
Magyarországon a *FETA – Felsőoktatási Tanácsadás Szervezet* fogja össze és biztosít fórumot az ország felsőoktatási intézményeinek munkájában résztvevő mentális gondozással foglalkozó szakemberek számára (www.feta.hu). Az egyetemeken, főiskolák keretein belül szerveződik az Életvezetési és Diáktanácsadó szolgáltatás, amely az intézmények profiljába vágóan segíti a hallgatók beilleszkedését, tanulását.

A kortárs segítő munka részét képezi a magyar felsőoktatási tanácsadásnak. Hatékony láncszeme a hallgatókkal való folyamatos, élő kontaktusnak. Az életkor hasonlósága és az életút rokonsága hozzájárul a segítő és a laikusok közötti hiteles kapcsolathoz. Jelenlétük védőhálóként funkcionál a lelki problémák megelőzésében, feldolgozásában, továbbá hozzájárul a hallgatók biztonságérzetének kialakulásához és az intézménnyel való optimális kapcsolatához. (11) A kortárs segítő, mint paraprofessionális támogató az információs, tanulmányi és személyes tanácsadásban vesznek részt. Megfelelő programokkal készítik fel őket a feladatokra. Emellett számos programot, tevékenységet szervezhetnek megelőzési céllal a maladaptív tevékenységek (magány, alkohol, drog) alternatívájaként.

A főiskolások/egyetemisták az adott felsőoktatási intézmény követelményrendszerére jellemző fizikai és men-

1. ábra

A kortárs segítő program felépítése



tális megterhelésnek vannak kitéve tanulmányaik során. Érdemes ezeket a sajátosságokat figyelembe venni a kortárs programok kialakításánál.

A kortárs segítség lehetőségei az orvoscézésben

Az orvostanhallgatók számára különösen nagy létjogosultsággal bír a mentális támogatás ezen formája. *Spiro és munkatársai* az amerikai Wisconsin Orvosi Egyetemen végeztek felmérést, ahol a kortárs segítőnek kiképzett orvostanhallgatók munkájának hatékonyságát figyelték. Eredményeik szerint a 18 hónapon át tartó program során 20 segítő összesen 1 185 órát töltött segítő beszélgetéssel. A végeredmény figyelemre méltó, hiszen a kortársak fejenként heti 1,6 órában nyújtottak támogatást. Ezzel igazolták azt a feltevést, hogy amennyiben az orvostanhallgatók körében elfogadott, hogy lehetnek problémáik, és ezeket képzett segítővel meg tudják beszélni, akkor ezt a szolgáltatást nagy számban veszik igénybe. (12) A közel harmincéves eredményeknek még mindig van létjogosultságuk, ezt egy későbbi, a hallgatók jóllétével kapcsolatos vizsgálat is alátámasztja. *Lee és Graham* eredményei szerint az orvostanhallgatók a kortár-

sakkal történő beszélgetést hasznos megküzdési stratégiának tartották és gyakran alkalmazták. (13)

A módszer több szempontból is alkalmas a hallgatók lelki támogatására. Önkéntességen alapul, így finanszírozása különbözik a professzionális segítőkéttől.

Az önkéntes hallgatók munkájának erőssége abban rejlik, hogy kapcsolataik révén könnyebben elérik társaikat, hozzájuk pedig szívesebben fordulnak – két okból. Egyrészt nem áll fenn a megbélyegzés vélelme, a segítőik nem pszichiáterek vagy pszichológusok. Másrészt az orvostanhallgatók nagyjából homogén korcsoportot alkotnak. Az életkor hasonlósága mellett jelen van az életút rokonsága is, a képzés alatt hasonló tapasztalatokra tesznek szert, ezáltal válhatnak hiteles segítőivé laikus társaiknak.

A kortárs segítő programban való részvétel magára a segítőre is hat, azáltal, hogy a program során az orvosi hivatáshoz is szükséges kulcskézségek fejlődnek. Javul a megértés, a meghallgatás képessége, a kapcsolatteremtő készség, a rugalmasság, az asszertivitás, a problémamegoldás, a döntéshozatal, a stresszkezelés vagy a vezetői képesség. Erősödik a szakmai identitás, a betegekkel való hatékony kapcsolatki alakítás. A készségek fejlesztését célzó foglalkozások, tréningek és a munka jellege elősegíti, hogy a tagok csoportban

hatékonyan tudjanak együttműködni. (14) További előnye, hogy a hallgató saját lelkiállapotát is folyamatosan monitorozni, a felismert problémákat kezelni tudja, így zárva el a kiégési szindrómához vezető utat.

Az orvostanhallgatók részére kialakított program lehetőséget ad a képzés alatt felmerülő problémák, érzelmi megterhelés felismerésére és kezelésére, hatékony megküzdési technikák elsajátítására, továbbá hozzájárul a tudatos karriertervezéshez. Amellett, hogy kortarsaiktól támogatást kapnak fennálló problémáik kezeléséhez, a segítők munkája pozitív példaként áll a leendő orvosi hivatású hallgatók előtt.

A megelőzés és a beavatkozás egyik színtere az egyetemen belül a kortárs segítség révén valósulhat meg.

Célkitűzés

Célunk a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán belül egy önkéntességen alapuló segítői háló létrehozása volt, amely a kortárs segítség módszereit veszi alapul. A kortársak önkéntes orvostanhallgatók, akik a környezetükben élő, problémával küzdő laikus társaik és a probléma megoldása között összekötő szerepet töltenek be. Mivel a program hatékonysága hosszú távon mutatkozik, az eredményeket folyamatosan és több szinten ellenőrizzük.

Módszer

A felsőoktatásban már működő kortárs segítő csoportok (ELTE, SZTE) képzési tematikáját és tervezetét vettük alapul, amelyet külföldi tapasztalatokkal egészítettünk ki. (14,15,16,17) Ezek mentén dolgoztunk ki egy, az orvostudományi képzés igényeivel összhangban álló programot. Az orvostudományi képzés sajátosságait az időbeosztás szorossága, a nagy munkaterhelés, a zárt közösségi élet képezik, amelyeket a képzések szervezésénél, az ügyeleti beosztásnál, a népszerűsítésnél és végül a segítő beszélgetés struktúrájának kialakításánál figyelembe kell venni.

Működés

A 2008 őszi kidolgozott program szerkezetét az 1. ábra szemlélteti. Több tevékenységi blokkból áll, amelyek egymásra épülnek.

1. Toborzás

A program alapját maguk a hallgatók adják, ezért az első lépés a tagtoborzás és a tagok kiválasztása.

A társas együttlétek során mindig vannak olyan személyek, akik hajlamosak a segítő magatartásra, mint például az odafordulásra, empátiás hallgatásra, figyelemre, megértésre. Nincs ez másképp az orvostanhallgatók körében sem. Amennyiben ezt felhajtó erőként használjuk, s az érdeklődő hallgatók segítő beállítódását fejlesztjük, serkentjük, hozzájárulunk ahhoz, hogy hatékony kortárs segítőkké váljanak.

A hatékony segítő személyes tulajdonságaiban megjelenik a rogersi empátia, hitelesség és a feltétel nélküli elfogadás.

Munkájában motivált, együttműködő. Jellemző rá az emberek iránti természetes odafigyelés, jó a beszédkézsége, az önmegfigyelő képessége és az önismerete. Vannak bizonyos funkcionális és diszfunkcionális jellemzők, amelyek alkalmassá vagy kevésbé alkalmassá tesznek a segítő feladatra, ennek ismeretében kell megtörténni a kortárs segítő kiválasztása.

A hallgatókat hirdetés útján értük el. Az érdeklődők információmegbeszélés-tájékoztathattak. Ezkövetta kiválasztás motivációs interjú keretein belül, amely során feltérképeztük a hallgatók segítő munkához való viszonyát, a munkával kapcsolatos elképzeléseit, elvárásait. A szűrő beszélgetést követően 15 leendő kortárs segítő hallgató kezdte meg a munkát.

2. Háttértevékenységek

A program sikerességéhez nélkülözhetetlen, hogy a célcsoport tudjon a szolgáltatásról, ezért a következő lépés a háttértevékenységek beindítása volt. Ekkor alakították ki a csoport arculatát, s alkották meg a „*medicus*” és „*wellness*” szavak összeolvasztásából a mára már védjeggyé vált *Mediwell Kortárs Segítő Csoport* nevet.

A népszerűsítés több szinten zajlik. Plakátokon szerepelnek, fellelhetők közösségi portálokon (iwiw, facebook, stb.), kari honlapokon, cikkek jelennek meg róluk a kari újságban, illetve saját honlapjuk van (www.mediwell.atw.hu), ahol az odalátogatók megismerkedhetnek a csoport történetével, programjaival.

A honlap nagy előnye, hogy bemutatja a csoport tagjait. A segítőkről található egy fénykép és egy rövid bemutatkozó leírás is, amely még személyközelibbé teszi a szolgáltatást.

További reklámozási lehetőség a filmklub, amelyet havonta egyszer rendeznek meg. Behívó felületként szolgál, a kortársak a film előtti reklámidót a csoport népszerűsítésével töltik ki, ezzel is biztosítva, hogy a hallgatók széles körben szerezzenek tudomást tevékenységükről.

3. Képzés

A képzés-blokk már a tényleges segítő munkára fókuszál. Megkezdődik a kiválasztáskor feltérképezett rejtett készségek kibontakoztatása. A képzésben résztvevő szakemberek a tréningeket tematikusan az orvostudományban megjelenő stresszorok köré csoportosítva dolgozták ki.

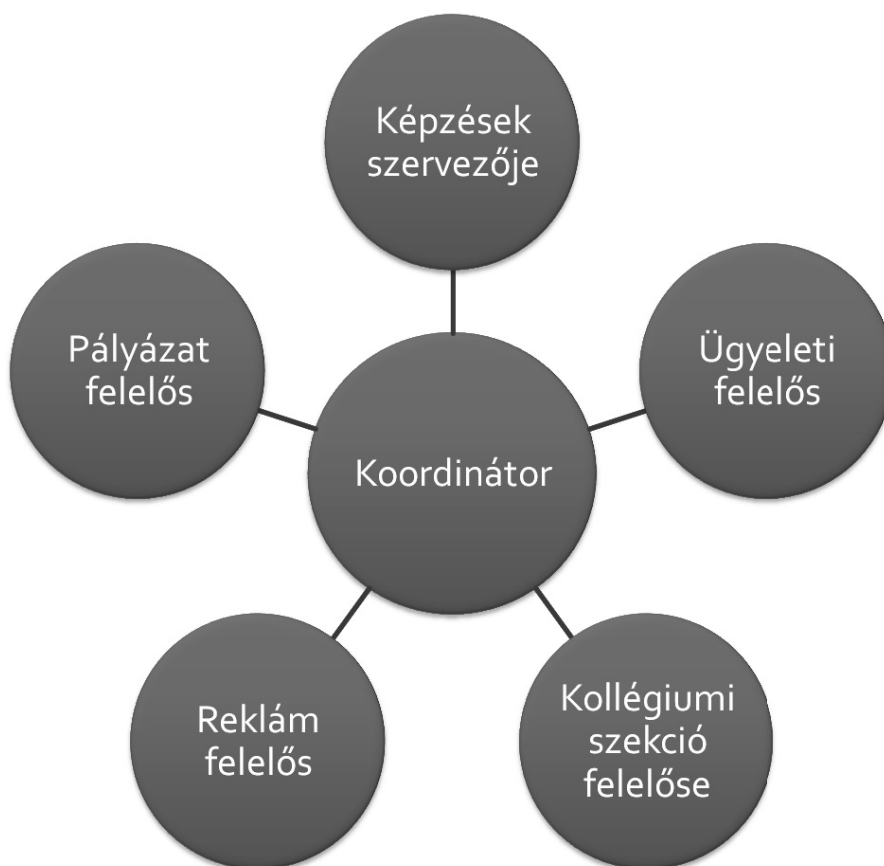
A csapatépítő tréning célja, hogy a leendő segítő (II–V. éves hallgatók) minél jobban megismerjék egymást, és elkezdődjön a csoportidentitás kialakulása. Ekkor történik az egyéni feladatvállalások meghatározása és rögzítése, a csoport tevékenységének és az egyes témakörök felelőseinek kijelölése.

A szervezet közgyűlésszerűen működik, titkos szavazás útján választják ki maguk közül a koordinátort. A *Mediwell* szerkezete a 2. ábrán látható.

A koordinátor tartja a kapcsolatot a szakmai vezetővel, illetve összehangolja és ellenőrzi a különböző kisebb munkacsoportok tevékenységét.

2. ábra

A Mediwell szervezete



A pályázatfelelős kutatja fel a pályázati lehetőségeket az anyagi források előteremtéséhez. A pályázatok elbírálásáig a Magatartástudományi Intézet finanszírozza a működést.

A reklámcsoport az arculatot, a folyamatos népszerűsítést biztosítja.

A kollégiumi szekció felelőse a helyszínek munkáját hangolja össze, míg az ügyeleti felelős a segítő beszélgetés időpontjait dolgozza ki. A képzések felelőse összegyűjti társaitól a felmerülő igényeket és ennek megfelelően szervez témaspecifikus képzéseket (drogprevenció, tanulásmódszertan, stresszkezelés).

A képzés következő állomása az önismereti tréning volt, amely két teljes napot vett igénybe. Pszichológus és mentálhigiénikus szakember vezetésével az önismeret segítői vonalra fókuszáltak a hallgatók, összesen 20 órában.

Az alapképzések lezárását a segítő beszélgetés tréning jelentette, amelyet két, a kortárs segítő-képzésben járatos pszichológus vezetett. Ekkor a hallgatók akváriumgyakorlatokon keresztül tapasztalhatták meg segítő helyzetben megjelenő erősségeiket, gyengeségeiket és fejlesztették készségeiket.

A képzéseket összesen 15 hallgató végezte el 45 órában. A képzésben 5 pszichológus és egy mentálhigiénikus szakember vett részt. A folyamat 2009 márciusában zárult le,

így a tényleges segítő munka 2009 áprilisában kezdődhetett meg. A tréningek elvégzéséről egy rövid ünnepség keretében hivatalos dokumentumot kaptak a kortárs segítőik.

4. Ügyelet

A kortárs program csúcsa a segítő beszélgetés, vagy más néven ügyelet. A szorgalmi időszakban kortársaink fejésként heti egy órában tartanak ügyeletet az erre kijelölt helyszíneken – a Kar Magatartástudományi Intézetében, illetve két orvosi kollégiumban biztosítanak erre a célra helyiséget. A központ kihasználtsága a hétköznapok munkaidejére esik, a kollégiumokban pedig inkább az esti órákra, ezért az ügyeleti időpontok összeállításakor figyelembe vettük ezt a szempontot.

Ügyeleti időben a segítőket hallgatótársaik tanulmányi, magánéleti problémákkal egyaránt felkereshetik. A hozott problémák kötődhetnek szorosan az orvosképzéshez, illetve adódhatnak az egyetemi lét életvezetési problémáiból is. A felmerülő nehézségeket az alábbi felsorolás foglalja össze:

- Tanulmányi követelmény
- Nagy ismeretanyag
- Szakmai inkompetencia érzése

- A jövőkép bizonytalansága
- Beilleszkedési nehézségek
- Magánéleti problémák
- Párkapcsolati krízis
- Társas kapcsolatok
- Autonómia/szülőktől való elszakadás
- Önértékelés
- Drog, alkohol
- Vallási, világnézeti elköteleződés

A kortársak a beérkezett „esetek” számára a kiképzésnek megfelelően segítő beszélgetést tudnak nyújtani, maximum 5 alkalommal. Amennyiben segítőink úgy érzik, hogy érzelmileg megterhelő számukra, vagy kérdéseik vannak az esettel kapcsolatban, havonta, szakember vezetésével, junior Bálint-csoport biztosít szupervíziós lehetőséget. A kortársak egyéb védelmére rendelkezésre áll továbbküldési útvonal, vagyis, ha a segítő kompetenciahatárát meghaladó eset érkezik az ügyeleti időpontban, lehetőség van professzionális segítőhöz (pszichológusok, pszichiáterek) továbbirányítani, ahol az eset a helyzet súlyosságának megfelelő szakellátást kap. A szakemberek munkáját a *Szegedi Egyetem Életvezetési Tanácsadó Központja* hangolja össze.

Tervezet

Az orvosi karon angol és német nyelven tanuló hallgatók számára tervezzük kibővíteni az ügyeleti szolgáltatást. Angol nyelvtudású kortárs segítőink a külföldi hallgatók számára is elérhetőek lesznek, ezzel biztosítva a segítségkérés lehetőségét minél szélesebb rétegben. A szolgáltatás multikulturális kiterjesztése előremozdítja az orvostanhallgatókra kevésbé jellemző nyitottságot, segít nekik abban, hogy kapcsolatokat keressenek.

Értékelés

A program sikerességéhez nélkülözhetetlen a visszacsatolás. A munka értékelése több szinten zajlik. Egyrészt a segítőök önreflexiója ad információt, az általuk vezetett napló a beérkező esetszámról és a probléma jellegéről tájékoztat.

A laikus hallgatók számára kidolgoztunk egy hallgatói véleményt feltáró kérdőívet, továbbá zajlik a felsőoktatásban tanulók stresszforrásait vizsgáló angol nyelvű kérdőív magyar nyelvű változatának bevezetése.

A program rövid fennállása miatt hiteles, reprezentatív adatok nem állnak még rendelkezésünkre, a többszintű értékelés által felvázolt profil és a kapott adatok egy önálló cikk témáját adhatják.

Következtetés

Munkánkban célunk a *Mediwell* kortárs segítő projekt kialakításának és működésének bemutatása volt. A leendő orvosok számára létrehozott program egy dinamikus, holisztikus és integrált támogató rendszer hallgatóktól – hallgatóknak. Kiépítése és fenntartása egyéni, társas és intézményi szinten is hat.

Egyéni szinten a segítők szemléletét formálja, illetve a fejlesztett készségek a későbbi segítő hivatás fontos részét adják. Társas szinten a modellhatás érvényesül, a közösségi programok szervezésével pedig lehetőség nyílik a társas kapcsolatok kialakulására. Intézményes szinten a hivatásra nevelés fontos eszközévé válhat.

A program eredményei hosszú távon jelennek meg abban a csoportban, amelyben működnek. Ennek értékelése folyamatosan zajlik és egy további önálló cikk alapját szolgáltatja.

Összefoglalás

A tanulmány a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karán létrehozott kortárs segítő programot mutatja be. Az ifjúkori kortárs segítség hatékony színtere a felsőoktatás, amelyet már számos intézményben működő csoportok bizonyítanak. Az orvostanhallgatók mentális egészségének támogatása is megvalósulhat a kortárs segítség módszerével, amely így – az orvosi egyetem specifikumaira helyezve a hangsúlyt – a megelőzés és beavatkozás fontos eszközévé válhat.

A program kialakítása több lépcsőben zajlott. A leendő orvosok közül kiválasztottunk 15 hallgatót, akik fél éven keresztül, összesen 45 órában végezték el a kortárs képzést. Aktív munkájuk 2009 áprilisában kezdődött. Legfőbb feladatuk az „ügyelet” és a népszerűsítés. Munkájuk erőssége abban rejlik, hogy kapcsolataik révén könnyebben elérik a hallgatókat, hozzájuk pedig könnyebben fordulnak, veszik igénybe segítségüket, szervezett programjaikat. Számukra szakmai vezetés biztosít védelmet.

A kortárs segítő programban való részvétel magára a segítőre is hat, azáltal, hogy a program során az orvosi hivatáshoz is szükséges kulcskészségek fejlődnek. Az orvostanhallgatók részére kialakított program lehetőséget ad a képzés alatt felmerülő problémák, érzelmi megterhelések felismerésére és kezelésére, hatékony megküzdési technikák elsajátítására. Amellett, hogy kortársaiktól támogatást kapnak fennálló problémáik kezeléséhez, a segítők munkája pozitív példaként áll a leendő orvosi hivatású hallgatók előtt.

A megelőzés és a beavatkozás egyik színtere az egyetemen belül a kortárs segítség révén valósulhat meg.

Summary

This article presents the peer counseling program of the University of Szeged Faculty of Medicine. The help of peer counsels is proved to be most effective in higher education, this was showed by other institutions in which peer counseling programs operate. Peer counseling can help in the support of medical student's mental hygien. By putting the emphasis on the characteristics of medical education peer counseling can be the most effective tool of prevention and intervention.

The development of the program had many steps. From the volunteered medical students 15 were picked, who completed a 45 hour training session. They started to work in April of 2009. Their main task is keeping office hours and the popularization of the program. Peer counseling is effective because through their connections they can reach

students easier, peers who need help turn to them easier and fellow students attend peer counseling programs more often. For the volunteer students professional help is available which gives them security during their work.

Taking part in the peer counseling program has an effect on the volunteers as well, because while working those skills develop which are inevitable later in their medical profession.

This program gives an opportunity to recognize and treat problems and also gives an opportunity to learn more effective coping techniques. Besides students getting help from their peers, the volunteers's work stand as a positive example for the future doctors.

Prevention and intervention can be put into practice through peer counseling within the framework of the university.

IRODALOM

1. Túry, F.–Lajtai, L.: „Hivatás és személyiség. Az orvostanhallgatók és orvosok pszichológiai problémái.” In: *Orvosi pszichológia* (Szerk.: Kopp, M.–Berghammer, R.), Medicina, Budapest, 2005. 237–249.
2. Csabai, M.–Barta, K.: „Az orvosi identitás alakulása. Orvostanhallgatók nézetei az orvosi pályáról, az orvosszerepről.” In: *Lege Artis Medicinae*, 2000;8: 638–644.
3. Lee, J.–Graham, A. N.: „Students' perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective.” In: *Medical Education*, 2001;35: 652–659.
4. Carter, A. O.–Elzubeir, M.–Abdulrazzaq, Y. M.–Revel, A. D.–Townsend, A.: „Health and lifestyle needs assessment of medical students in the United Arab Emirates.” In: *Medical Teacher*, 2003;25(5): 492–496.
5. Yousafzai, A. W.–Ahmer, S.–Syed, E.–Bhutto, N.–Iqbal, S.–Siddiqi, M. N.–Zaman, M.: „Well-being of medical students and their awareness on substance misuse: a cross-sectional survey in Pakistan.” In: *Annals of General Psychiatry*, 2009; 8(8): o.n.
6. Bácskai, E.–Gerevich, J.: *A kortárs segítség tanári kézikönyve*. Egészséges Ifjúságért Alapítvány, Vác, 2000.
7. Cowie, H.–Sharp, S.: *Peer Counselling in Schools*. David Fulton Publishers Ltd., London, 1996.
8. Fecskó, E.: *A segítség új generációja. Diplomamunka*. ELTE; 2001.
9. Rác, J.–Laczkó, Zs.: „Kétféle modell: a diák- és a sorstárs-segítés egy kvalitatív kutatás alapján.” In: *Addictologia Hungarica*, 2007;6(2): 113–133.
10. Simon, T.: *Egészségnevelés*. 1992, Supplementum, 2.
11. Rajnai, N.: „A felsőoktatási tanácsadás a Kodolányi Főiskola Diáktanácsadó és Információs Irodájában.” In: *Diáktanácsadók a felsőoktatásban*. (Szerk.: Rajnai N.) Soros Oktatási Füzetek, Budapest, 2001. 93–104.
12. Spiro, J. H.–Roenneburg, M.–Maly, B. J.: „Teaching doctors to treat doctors.” In: *Medical Teacher*, 1980; 2(6): 288–290.
13. Lee, J.–Graham, A. N.: „Students' perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective.” In: *Medical Education*, 2001;35: 652–659.
14. D'Andrea, V. J.–Salovey, P.: *Peer Counseling*. Science and Behavior Books, California, 1996.
15. Ritoók, Á. M.–Szmejkál, Sz.: „Az ELTE BTK Diáktanácsadó Központja.” In: *Diáktanácsadók a felsőoktatásban*. (Szerk.: Rajnai N.) Soros Oktatási Füzetek, Budapest, 2001. 87–92.
16. Szenes, M.–Katona, E.–Katona, M.: „A Diákcentrum Universitas, Szeged működésének bemutatása.” In: *Diáktanácsadók a felsőoktatásban*. (Szerk.: Rajnai N.), Soros Oktatási Füzetek, Budapest, 2001. 118–126.
17. Szenes, M.: „A kortárs segítség szerepe a diáktanácsadók működésében.” In: *Diáktanácsadók a felsőoktatásban*. (Szerk.: Rajnai N.), Soros Oktatási Füzetek, Budapest, 2001. 109–117.