



**MULTIDISZCIPLINÁRIS KIHÍVÁSOK
SOKSZÍNŰ VÁLASZOK**

GAZDÁLKODÁS- ÉS SZERVEZÉSTUDOMÁNYI FOLYÓIRAT

**MULTIDISCIPLINARY CHALLENGES
DIVERSE RESPONSES**

JOURNAL OF MANAGEMENT
AND BUSINESS ADMINISTRATION

**GAZDASÁGI FELSOÓKTATÁSI INTÉZMÉNYEKBEN
TANULÓ HALLGATÓK PSZICHOLÓGIAI JÓLLÉTÉNEK
VIZSGÁLATA EGY KÉRDŐÍVES KUTATÁS TÜKRÉBEN**

**THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS
STUDYING IN ECONOMIC HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS – A QUESTIONNAIRE RESEARCH**

VÁGÁNY Judit Bernadett

Kulcsszavak: *pszichológiai jóllét, hallgató, Z generáció, EPOCH kérdőív, kiégés*
Keywords: *Psychological well-being, Student, Generation Z, EPOCH Survey, Burnout*

JEL kód: *I2, A2*

<https://doi.org/10.33565/MKSV.2021.01.06>

ÖSSZEFOGLALÓ

A hallgatók mentális egészségének megőrzésére valamint javítására óriási figyelmet kellene fektetni minden felsőoktatási intézménynek. Ennek oka, hogy egy hallgató, a felsőoktatásban töltött éve során, az ébrenléti óráinak közel felét az egyetemen vagy főiskolán tölti. Ez alatt az idő alatt előadásokat hallgat, gyakorlatokon vesz részt és különböző csoportmunkákban tevékenykedik, hogy csak a legjellemzőbb feladatokat említsem. Az egyetemi lét azonban nem csak a hallgatók tudását acélozza meg, hanem jelentős hatást gyakorol az önértékelésükre és énképükre egyaránt. Ez pedig – más perspektívából vizsgálva – befolyásolja az étellel való elégedettségüket és boldogságukat.

A felsőoktatási intézmények rangsoraiban a kiemelkedő hallgatói teljesítmények jelentős szerepet töltenek be. Kimagasló teljesítményt pedig (ahogyan az élsportban, úgy az oktatásban is) – a fizikai állóképesség és maga szintű tudás mellett – erős mentális állóképességgel rendelkező hallgatók érnek el. (Fodor & Korényi, 2019; Reinhardt et al., 2019) Különösen izgalmas a mentális egészség kérdésköre a gazdasági felsőoktatásban, melynek keretei között a versenyszellem igen erős.

Tanulmányomban egy átfogó kutatás részeredményét mutatom be, mely a gazdasági felsőoktatásban tanuló hallgatók mentális egészségét, pszichológiai jóllétét vizsgálja.ⁱ

A kutatás egy speciális, validált kérdőív (EPOCH kérdőív) kérdéseim alapul, mely nevét az Engagement (elmélyülés), Perseverance (kitartás), Optimism (optimizmus), Connectedness (kapcsolódás) és Happiness (boldogság) kifejezések rövidítéséből kapta. A kérdőív a kutatásban résztvevő hallgatókat ezen szempontok szerint vizsgálja.

Kutatási kérdéseim:

- *Az első éves hallgatók milyen eredményeket érnek el az EPOCH kérdőív dimenziói tekintetében összességében és nemek szerinti bontásban?*
- *Meg lehet-e állapítani szignifikáns összefüggést...*
 - *a válaszadók neme és a vizsgált állítások között?*
 - *a válaszadók lakhelye és a vizsgált állítások között?*
 - *a válaszadók életkora és a vizsgált állítások között?*

SUMMARY

Since students spend nearly half of their waking hours at university or college, enormous emphasis should be placed on maintaining and improving their mental health.

They attend lectures, participate in seminars, and engage in team work on a daily basis, just to mention the most typical tasks.

However, students being at university not only deepens their knowledge, but it also has a significant impact on both their self-esteem and self-image.

This, in turn, affects their feeling of satisfaction and happiness from a different perspective.

Outstanding student performance plays a significant role in the ranking of higher education institutions.

It is proven that outstanding performance (both in elite sports and in education) is achieved by strong mental and physical endurance. (Fodor & Korényi, 2019; Reinhardt et al., 2019)

The issue of mental health in economic higher education is particularly exciting as here students are highly competitive.

In my study, I present the partial results of a comprehensive research regarding the mental health and psychological well-being of students studying in economic higher education.

The research is based on the questions of a special, validated questionnaire (EPOCH questionnaire), that is named after Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, and Happiness.

Students participating in the research were examined along these aspects.

The questionnaire was completed at seven universities / faculties by 690 full-time and correspondence course students in the first year of undergraduate economics.

My research questions are:

- What kind of results are achieved by first-year students in terms of the EPOCH questionnaire and in terms of gender?*
- Can a significant correlation be established...*
 - between the gender of the respondents and the statements examined?*
 - between the place of residence of the respondents and the statements examined?*
 - between the age of the respondents and the statements examined?*

BEVEZETÉS

Szakmai és tudományos konferenciák, valamint az azt követő viták és beszélgetések során gyakran felmerülő kérdés, hogy mi az egyetemek feladata és mi az oktatók munkájának a célja. Nagyon sokféle álláspont szokott ütközni egy-egy ilyen beszélgetés alkalmával. Vannak, akik úgy gondolják, hogy az egyetemnek a legfontosabb célja a hallgatók intellektuális képességeinek fejlesztése, melynek alapja a modern és korszerű tudás átadása.

Mások véleménye szerint a lexikális tudásátadás mellett fontos a korszerű gyakorlati ismertek átadása is. Ennek érdekében színvonalasabbnál színvonalasabb programokat szerveznek az egyetemeken: nagynevű és értékes

tapasztalattal rendelkező gyakorlati szakemberek és kutatók tartanak előadásokat annak érdekében, hogy a tudásukat és tapasztalataikat megosszák az információéhes hallgatókkal.

A kollégákkal folytatott beszélgetés során gyakran felmerül a kérdés: vajon feladata-e az egyetemeknek a hallgatóik holisztikus szemléletű képzése?

Vajon kell-e erőforrásokat (pénzt, embert, időt, helyet stb.) biztosítani a hallgatók testi, szellemi és szociális fejlesztése mellett a lelki fejlődés / fejlesztés támogatására.

Az 51/2007. (III. 26.) Korm. rendelet meghatározza az állami költségvetés terhére biztosított hallgatói juttatásokat. Ebbe a körbe tartozik a mentálhigiénés és életvezetési tanácsadás is (10. § 6. bekezdésének a) pontja). A rendelet értelmében tehát az egyetemeknek gondoskodnia kell valamilyen szintű életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadásról.

A felsőoktatási intézmények azonban nagyon különbözően állnak ehhez a kérdéshez.

ANYAG ÉS MÓDSZER

A tanulmány két nagy logikai egységre tagozódik. Az első részben a téma szakirodalmi hátterének feltárása történik meg, melyet követően egy kérdőíves kutatás eredményei kerülnek bemutatásra. A kérdőívet hét egyetem / kar gazdasági alapképzésének első évfolyamra járó nappali és levelező tagozatos hallgatói töltötték ki összesen 690-en.

A kérdőívek 2020 februárjában kerültek kitöltésre, a koronavírus-járványt megelőző időszak utolsó hónapjában.¹

A kérdőíves kutatás eredetileg több egységből tevődik össze. Jelen tanulmányban a kérdőív egyik részének eredményei kerülnek bemutatásra. Ennek keretében a következő kérdésekre keresem a választ:

- Az első éves hallgatók milyen eredményeket érnek el az EPOCH kérdőív dimenziói tekintetében összességében és nemek szerinti bontásban?
- Meg lehet-e állapítani szignifikáns összefüggést...
 - a válaszadók neme és a vizsgált állítások között?
 - a válaszadók lakhelye és a vizsgált állítások között?
 - a válaszadók életkora és a vizsgált állítások között?

¹ Ekkor még nem tudtuk, hogy ez a hónap lesz az utolsó olyan hónap, mely a megszokott – járványhelyezettől nem veszélyeztetett – módon kezdődik.

A vizsgált kérdéseket egy speciális, validált kérdőív (EPOCH kérdőív) eredményeinek a segítségével vizsgálom. A kérdőívet a tanulmány későbbi részében részletesen bemutatom.

A lekérdezés időpontja (2020. február) tudatosan került kijelölésre: ekkorra lezárult az őszi félév, a kutatásba bevont hallgatók túl voltak az első vizsgaidőszakukon, mely sokak számára jelentős mentális megterhelést vagy óriási sikerélményt jelentett és éppen belekezdtek a tavaszi félévbe. Érdekesnek tartottam megvizsgálni, hogy amilyen lelkiállapotban vágnak neki a hallgatók az új félévnek.

SZAKIRODALOM FELDOLGOZÁS

A szakirodalom feldolgozás keretében három fő témát fogok érinteni. Először a kutatásba bevont hallgatók (Z generáció) legfontosabb jellemzőit vizsgálom, majd a sikeres felvételt követő időszak bemutatását követően, a pozitív pszichológia irányzatának rövid ismertetésére kerül sor. Először tehát ismerjük meg a Z generáció legfontosabb jellemzőit!

A Z generációról

„Ezek a mai egyetemisták...!” hallhatjuk a beszélgetést egy-egy előadást vagy gyakorlatot követően az oktatók között és felsorolnak számos problémát, ami a mai generációt jellemzi. „Bezzeg a mi időnkben...!” záródik le a beszélgetés.

Vajon valóban annyira más a mai egyetemista generáció, mint amilyenek az előző generációk voltak? Vizsgáljuk meg, hogyan jellemzik a kutatások a jelenlegi egyetemista korosztályt!

A generációk kutatása az elmúlt időszak sláger témájának számítanak. Enyhe túlzással azt mondhatjuk, hogy ahány szerző, annyi féle elnevezés létezik a különböző generációk leírására és jellemzésére.

A generációkutatók a generációk határait a születési év alapján határozzák meg. A generációk 15-20 évente váltják egymást. Az egy generációhoz tartozók közös jellemzője, hogy hasonló életszakaszban vannak, hasonló hatások érték őket és más generációktól eltérő értékrendszert alakítottak ki. (Thuma, 2016, Szabó-Szentgróti et al, 2019, Tari 2010, Tari, 2011)

Pál Eszter és Törőcsik Mária (2013) tanulmányukban vizsgálták a különböző generációk jellemzőit, és összegyűjtötték a legjellemzőbb elnevezéseket. Ezt mutatja az 1. táblázat.

1. táblázat. A generációk elhatárolása a szakirodalom alapján

Howe és Strauss (2000)	Martin és Tulgan (2002)	Oblinger és Oblinger (2005)	Reeves és Oh (2007)	Mccrindle Research (2012)
Csendes generáció (1925-1943)	Csendes generáció (1925-1942)	Érettek (<1946)	Érett generáció (1924-1945)	Építők (1925-1945)
Boom generáció (1943-1961)	Baby boomerek (1946-1964)	Baby boomerek (1946-1964)	Boom generáció (1946-1964)	Baby boomerek (1946-1964)
13. generáció (1961-1981)	X generáció (1965-1977)	Gen-Xers (1965-1980)	X generáció (1965-1980)	X generáció (1965-79)
Évezred generációja (1982-2000)	Évezred generációja (1978-2000)	Gen-Y, NetGen, Évezred Generációja, Millenaristák (1981-1995)	Évezred generációja, Millenaris generáció (1981-2000)	Y generáció (1980-1994)
		Post-Millenaristák, Évezred utániak (1995-)	Z generáció (2001-)	Z generáció (1995-2010)

Forrás: Reeves & Oh (2007) és Mccrindle Research (2012) alapján Pál-Törőcsik, 2013

A téma szempontjából legfontosabb generáció a Z.

Van, aki net generációnak (Oblinger & Oblinger, 2005), mások Facebook generációnak vagy digitális bennszülötteknek (Prensky, 2001) is nevezi őket.

A következőkben az Ollé és munkatársai (2013) által összeállított táblázat (2. táblázat) és Pais (2013) tanulmánya alapján mutatom be a Z generációt.

2. táblázat. A Z generáció jellemzése

Optimista látásmód	Pesszimista látásmód
asszertív	agresszív
érdekérvényesítő, öntudatos	nárcisztikus
önálló, kezdeményező	mozaikszerű érettséget mutat
toleráns	türelmetlen
kíváncsi	édektelen, eltompuló
kritikus	kritikátlan
kreatív, önkifejező	fogyasztó, plagizáló
érzékeny	ézelmileg sekélyes
okosabb és intelligensebb az előző generációknál	csak „könnyű” tartalmakat fogyaszt
együttműködő, közösségi	elmagányosodó
sokcsatornás figyelem jellemzi	figyelemzavaros, képtelen koncentrálni
ingerfaló	felszínes
mindig online üzemmódban éló	függő
azonnali visszajelzésekre és jutalomra vágyik	mindennel az utolsó pillanatban készül el

Forrás: Ollé et al. (2013)

A Z generációval több szerző is foglalkozik (Pais, 2013, Thuma, 2016, Tari, 2011).

A legmaghatározóbb megállapításaik a következők:

- A személyes szabadság nagyon fontos számukra.
- Társas életüket a nyilvánossággal folyamatosan megosztják.
- Meghatározó számukra a kortárs közösségi ízlés és a lokális érdeklődés.
- Elődeiknél sokkal gyorsabb ritmusban élnek.
- A változástól nem félnek, mert hozzászoktak, ebbe születtek bele.
- Kevésbé lojális fogyasztók.
- Inkább magukban, mint a körülöttük lévő világban bíznak.
- Inkább okosak, mint bölcsek.
- A szabályok betartására kevésbé mutatnak hajlandóságot.
- Meghatározóan a Google, Facebook, YouTube, Wikipedia felületein élik az életüket.
- Az eddigi generációkhoz viszonyítva olyan családokban élnek, amelyekben a legidősebbek a szülők, legnagyobb a válások száma és legkevésbé a testvér.

Valóban, bizonyos szempontból nagyon más a mai generáció, mint az előző generációk voltak, ahogyan a mai kor is eltér az előző generációk korától. Ez nem újdonság. Így volt ez a történelem folyamán mindig: az idősebb korosztály gyanakodva figyelte a fiatalabbakat.

„A fiatalság velejég romlott. A fiatalok elvetemültek és semmirekellők. Sobasem lesznek olyanok, mint a régi idők fiatalsága. A mai fiatalok nem lesznek képesek megőrizni kultúránkat.” (Babilon romjai között talált 3000 éves agyagtábla, idézi Thuma, 2016, p213)

Ez a különbség nem csak az oktatásban jelenik meg, hanem a munkaerőpiacon is, amit ha nem tudnak megfelelően kezelni az érintettek, komoly konfliktussá nőheti ki magát.

Élet a sikeres felvételi után

Az első éves hallgatók számára az egyetem egy új világ kapuját nyitja meg: sokan közülük életük egyik legmeghatározóbb mozzanatának tekintik a sikeres felvételit és az egyetemi tanulmányok megkezdését. A középiskolából kikerült fiatalok egy új életszakaszba lépnek. Ez az életszakasz a felnőtté válás útján is jelentős, melyet a fiatalok nem egyformán élnek meg. Mint minden életszakaszváltáskor, a középiskolából való kikerülést követő időszak is krízist okozhat Ezt nevezzük kapunyitási pániknak vagy más néven Quarterlife crisis-nak (Agarwal et. al, 2020; Robinson et al., 2020).

Általánosságban elmondható, hogy felgyorsul a családtól való függetlenedés folyamata, kialakul az önálló énkép. A megszokott középiskolai barátok és társak már nem nyújtanak biztonságot: az új, ismeretlen közegben új kapcsolatok és szövetségek alakulnak ki, új életforma válik meghatározóvá. (Nagyné Kricsfalussy, 2017., Leist Balogh & Jámbori, 2016)

Vannak, akik szorongóvá válnak az ismeretlen környezetben, és nem tudnak mit kezdeni a látszólag határtalan szabadsággal. Elveszettnek érzik magukat az óriási szervezetben. Az átlátható és kezelhető osztályközösséget többszáz éves évfolyam váltja fel.

Az egyetemi oktatók már nem ismerik személyesen a hallgatókat, hiszen egy félévben egy oktató több száz, esetenként ezer hallgatóval is találkozhat, így az egy

hallgatóra fordított idő minimálisra csökken. Személytelenné válik számukra az oktatás, melyet nehezen viselnek.

Az előadásokon, a vizsgákon, a hallgatói szolgáltatói egységeknél már sok esetben nem a nevükön tartják őket nyilván, hanem Neptun kódjukon. Egy pici csavar lesznek az óriási egyetemi gépezetben. (Vasa et al., 2014.; Kárpáti-Daróczi & Karlovitz, 2020; Schwartz & Vágány, 2006)

A gazdasági felsőoktatási képzések esetében jelentősen lecsökkent az államilag finanszírozott helyek száma, ezért a hallgatók egy jelentős részének – a tanulmányaival egyidőben – a megélhetéséhez szükséges forrást is elő kell teremtenie. Ennek következményeként egyszerre lesz új belépő a felsőoktatásban és a munkaerő piacon, így egyszerre kell megfelelnie a két területen. Ez ismét súlyos krízishelyzetet teremthet a fiatalok számára. Fentebb már említettem a kapunyitási krízist, mely ebben az életszakaszban kezdhet és súlyos válságot okozhat a hallgatók számára. A rengeteg változás, a sok helyen egyidőben történő megfelelés, az önálló élet megkezdése egy időpontra esik, mely jelentős szorongást okozhat a fiatal, önálló életüket zömmel ekkor kezdő fiatalok számára.

Többször hallani a hallgatóktól: ezután már tényleg mindig ilyen lesz az életem? Tanulás, munka és megint munka?

Ez a felismerés óriási sokkot okozhat egy fiatalnak. Ehhez járulhat hozzá, ha az egyetemen és a munka világában egyszerre nem tud olyan szinten megfelelni, ahogyan azt elvárna magától, mely egyenes úton vezethet a fiatalkori kiégés (burnout) irányába.

Ha ez bekövetkezik, a fiatal nem találja a helyét sem az egyetemen, sem a munkahelyén. Ilyenkor tapasztalható például, hogy a hallgató otthagyja az egyetemet és teljesen átalakítja az életét, melyet a környezete sokszor döbbenet figyel. Van, aki külföldre menekül, hogy ott kezdjen „új és jobb életet”, van, aki egy teljesen más területen próbál szerencsét.

A burnout fogalma Herbert Freudenberger (1974) nevéhez fűződik. Kezdetben egészségügyi és szociális intézmények dolgozóinál, önszolgáltató közösségek tagjainál és krízisintervenciós központok munkatársainál figyelték meg a kiégés tüneteit. A későbbi kutatások során más – emberekkel aktívan kapcsolatban álló –

foglalkozások képviselőinél is azonosították a jelenséget, úgy mint a pedagógusoknál, jogászoknál vagy rendőröknél. A legtöbb vizsgálat kiegészítésként ezekhez a területekhez kapcsolódik. (Heinemann & Heinemann, 2017; Fontes, 2020)

A burnout leggyakoribb kiváltó okai a nagyfokú munkahelyi megterhelés, a stressz és a konfliktusok, (Zapf, 2002). A túlzott környezeti elvárás lehet az az ok, amely inadekvát érzelmi válasz kialakulásához vezet, és kiégést eredményezhet. (Morvai V., s.a.)

Napjaink egyik legnépszerűbb és legnagyobb port felkavart irodalma Anne Helen Petersen 2019-es cikke és 2020-ban megjelent *Can't Even-How Millennials Became the Burnout Generation* c. könyve, melyben a szerző az 1980-2000 között született (Y-generáció) amerikai fiatal felnőtteket vizsgálja. Megállapításai a fejlett nyugati társadalmak Millenaristáira ugyanúgy igazak, mint a könyv fókuszában álló amerikai Y-generációra. A téma Magyarországon is jelentősé érdeklődésre tart számot. Ezt is bizonyítja Horváth Bence (2021) 444.hu-n megjelent cikkének sikere.

A hallgatók nagy része azonban nem ég ki és befejezi az egyetemet, ám motivációjuk rendkívül széles skálán mozog. Ez a különbség már rögtön a szak- és egyetemválasztásnál elkezdődik.

Az oktató kollégákkal különböző informális összejövetelek alkalmával sokat beszélgetünk azokról az okokról, melyeket a szak- és egyetemválasztással összefüggésben leggyakrabban megneveznek a hallgatók. A felsőoktatásban töltött közel 20 évem során – alapozó tárgy oktatójaként – sokat beszélgettem elsős hallgatókkal és többször felmerült a kérdés: miért pont azt a szakot és egyetemet / főiskolát választották? A legérdekesebb válaszokat összegyűjtöttem. A következőkben ezek közül emelek ki párat:

- A tesóm/ismerősöm ide járt és ő ajánlotta.
- Igazság szerint én még most sem tudom, hogy mi akarok lenni. A gazdasági diploma pedig biztosan jó lesz valamire.
- Itt lakom nem messze. A főiskola közel van, azért ide jöttem.
- Már gyerekkoromban is ide akartam jönni,
- Még nem akarok dolgozni, így inkább tanulok.

- Mert jó híre van a sulinak és a szüleim szerint gazdasági szakemberre mindig szükség lesz.
- Mindig is közgazdász szerettem volna lenni.
- Nem vettek fel máshová.
- Szüleim akarták, hogy legyen egy diplomám, azért vagyok itt.
- Vállalkozni akarok és a gazdasági diploma segíteni fog ebben.

Az is egy nagyon érdekes kérdés, hogy egy félév vonatkozásában milyen elvárásai vannak a hallgatóknak saját maguktól. Tipikusan a következő válaszokat szoktam kapni a féléves célokat firtató a kérdésemre:

- A célom a túlélés.
- El akarok indulni minél több versenyen.
- Jókat akarok bulizni.
- Meg akarom találni a középutat az egyetem és a magánélet között.
- Minél jobb eredményt akarok elérni és megtartani az ösztöndíjam.
- Át akarok kerülni állami finanszírozásba.
- Minél több kreditet akarok teljesíteni.
- Minél több tudást akarok szerezni.
- Találni akarok valami jó gyakorlati állást, ahol sokat tudok tanulni és jól mutat az önéletrajzomban.
- Az egyik kedvencem: „Ki szeretném magam pattintani, mint ÉNB Kristóf az Éjjel-Nappal Budapest című sorozatban.”
- Nincs elvárásom.

Míndezek mellett jelentősen befolyásolhatja a hallgatók sikerét a családi háttér és a családi elvárások. Ezek esetenként nyomasztóak máskor inspirálóak lehetnek a hallgatók számára.

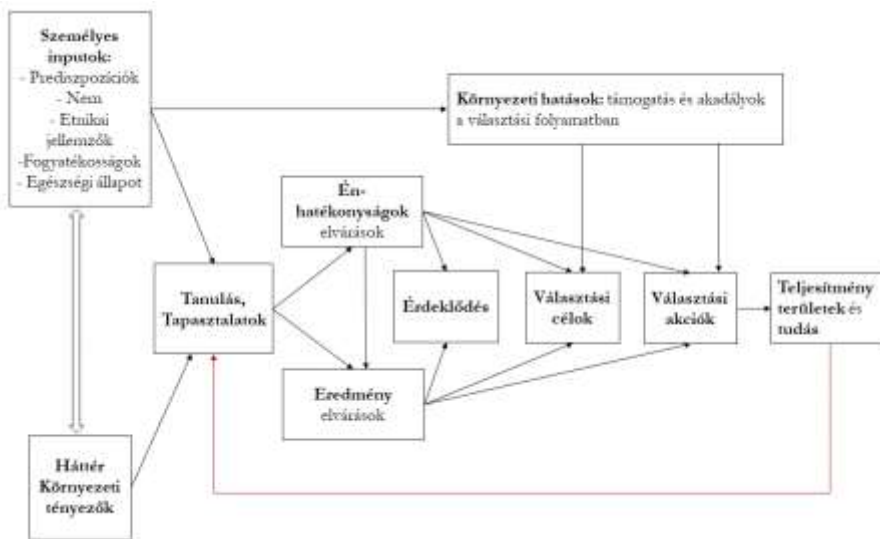
Egy következő mentális terhelést jelenthet, hogy a fiatalok egy részénél az egyetemi élet együtt jár a határtalan szabadságérzéssel (a középiskolával ellentétben az egyetemen a szorgalmi időszakban nincsenek szigorúan vett kötelezettségek: nincsenek folyamatos számonkérések, az előadások látogatása sem kötelező), mely az első időszakban mámorító lehet az érintett hallgatók számára: a szülői kontroll lazulása, a hatalmas bulik időszaka veszi kezdetét. Ebben az esetben egy új probléma jelenhet meg az életükben – felmerülhet a

függőségek kérdése: alkohol és kábítószer, hogy el tudjanak lazulni, majd pirulák, hogy végig tudjanak csinálni egy napot vagy fel tudjanak készülni a vizsgákra.

Miután áttekintettünk néhány mentálhigiénés szempontból fontos helyzetet, nézzük meg, hogy mi befolyásolja még a sikeres hallgatói előrehaladást az egyetemeken.

A tanulási tapasztalatok megszerzését együttesen befolyásolják a vizsgált személy egyedi jellemzői (személyes inputjai) és a környezeti háttértényezők.

Az egyén által megszerzett tapasztalatok pedig hatással vannak az én-hatékonyság- elvárásainak rendszerére, s így közvetlen hatást jelentenek a jövőbeli feladatok megoldásával kapcsolatos eredményelvárásokra is. (Kiss et al., 2009, Budavári-Takács I., 2011, Wang, 2015, Maramba – Kodama, 2017)



1. ábra. Szociál-kognitív pályaelmélet (SCCT)

Forrás: Lent et al., 1994 idézi Kiss et al., 2009

A szociál-kognitív pályaelmélet modell (Social Cognitive Career Theory – SCCT) kidolgozói szerint komplex módon kell vizsgálni az egyén személyes jellemzőit és korlátait (Nem, Etnikai jellemzők, Fogytékosságok, Egészségi állapot stb.) éppúgy, mint a szocio-ökonómiai háttéréből fakadó lehetőségeinek és korlátainak csoportját.

Amint az a fejezetben leírtak alapján megállapítható, a hallgatók – az egyetemi éveik során – számos nehézséggel szembesülhetnek. Ezek egy részével nem csak a Z generációnak kell megküzdenie, ugyanúgy jelen lehetett az idősebb generáció életében is. Az, hogy a Z generáció hogyan tud megküzdeni a felmerülő problémákkal, nagyban függhet attól is, hogy a felsőoktatási intézmények mit tesznek a hallgatók – nem csak tanulmányi szempontból – sikeres előmenetelének megsegítése érdekében.

Néhány gondolat a pozitív pszichológiáról és a pszichológiai jóllétről

Ahhoz, hogy minél jobban megérthessük majd a tanulmányban szereplő primer kutatás eredményeit, fontos néhány gondolat erejéig kitérni a pozitív pszichológiára és annak jellemzőire.

A pozitív pszichológia alapjait Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály 2000-ben megjelent *Positive Psychology - An Introduction* című írásukban fektették le.

Ha a pozitív pszichológiára, mint eszmerendszerre tekintünk, annak gyökerei egészen az ókorig nyúlnak vissza. Szókratész, Arisztotelész, Platon vagy Szent Ágoston többek között éppúgy a boldogságot, a jóllétet, az emberi erényeket és erősségeket vizsgálták, mint napjainkban például Seligman vagy Csíkszentmihályi (Oláh & Kapitány-Fövény, 2012).

A pozitív pszichológia fókuszában a pozitív érzelmek állnak, mint például a pszichológiai jóllét, a boldogság, a tolerancia, a kreativitás, a bölcsesség, a spiritualitás, a jövőorientáció, az optimizmus, a kitartás vagy a flow-élmény.

A pozitív pszichológia legfőbb célja, hogy a pszichológia ne csak az élet rossz dolgainak kijavítására törekedjen, hanem a pozitív tulajdonságok kialakítására, melyek az embereket a jólléthez vezethetik, melyben a boldogabb emberek egy boldogabb és elégedettebb társadalmat hozhatnak létre. (Péter-Szarka, 2015)

A pozitív pszichológia a humanisztikus pszichológiából nőtte ki magát. Fontosnak tartja az erősségek fejlesztését, az érett, egészséges emberekkel való foglalkozást, és az önkiteljesedés előmozdítását. Nem ért ugyanakkor egyet a humanisztikusok akadémiai világától való eltávolódásával, melyet leginkább az empirikus vizsgálatok elutasításával magyaráz. A pozitív pszichológia az elmúlt 20 évben az empiria és a tudományos gondolkodás széles tárházát volt képes

felsorakoztatni. (Szondy, 2011, Oláh, 2012, Pléh, 2012, Péter-Szarka, 2015, Nagy, 2019).

A pozitív pszichológia egyik központi fogalma a szubjektív jóllét (subjective wellbeing – SWB), melynek több meghatározása is ismert.

Diener (2000) szerint a szubjektív jóllét nem más, mint „a személy saját életével kapcsolatos kognitív és affektív² értékeléseinek összessége” (Diener, 2000, p34). Elgondolása szerint a szubjektív jóllét feltétele, az egyén pozitív érzelmeinek túlsúlya, a negatív érzelmek (pl. szégyen, szorongás vagy büntudat) relatív hiánya és az élettel való elégedettség.

Kahneman és Daeton (2010) szerint a szubjektív jóllét két részből tevődik össze: az érzelmi jóllétből^{3,4} (emotional well-being) és az élet értékének megítéléséből.⁵

Vargha András és mtsai (2019) szakirodalmak alapján összegyűjtöttek néhány tulajdonságot, mely a boldog embert jellemzi. E szerint a boldog emberek egészségesek, gyorsabban gyógyulnak, tovább élnek, hatékonyabban dolgoznak, empátikusak, segítőkészek és kreatívak.

EREDMÉNYEK

Pszichológiai jóllét felmérése a hallgatók körében

A téma szakirodalmi háttérének tanulmányozását követően tekintsük át hallgatók mentális egészségének, pszichológiai jóllétének helyzetét.

A szakirodalom tanulmányozása során találtam rá Láng István cikkére, mely a serdülőkorai pszichológiai jólléttel foglalkozik és az EPOCH kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői vizsgálja (Láng, 2019). Az itt leírtak adták az ötletet, hogy a primer kutatásomat erre a kérdőívre alapozzam.

² „Az affektív funkciók olyan érzelmi alapú jelenségek, mint az emocionális reakciók (pl. öröm egy látvány miatt vagy lelki furdalás egy emlék kapcsán), a szubjektív érzetek (pl. egy étel szeretete vagy egy szag miatti illat), a hangulatok (pl. egész nap tartó vidámság vagy lehangolt állapot), az attitűdök (pl. rajongás egy zenekarért vagy gyűlölet egy politikai párt iránt) vagy a temperamentum (pl. derülítő életszemlélet vagy agresszív hajlam)”. (<https://esem.hu/szotar/affektiv/>)

³ melyet hedonikus jóllétnek vagy tapasztalt boldogságnak is neveznek.

⁴ az egyén mindennapi érzelmi minőségére vonatkozik, tehát arra, hogy a pozitív érzelmek és a negatív érzelmek mennyire teszi kellemessé vagy kellemetlenné az életét.

⁵ Ez a gondolkodás eredménye. Akkor jelentkezik, amikor az ember a saját életét értékeli.

A következőkben kérdőíves kutatásom eredményét mutatom be.

Az EPOCH-H kérdőívről

Ahogy azt már korábban említettem, a pozitív pszichológia képviselői rendkívül fontosnak tartják az empirikus vizsgálatok alkalmazását. A kutatásokra többféle módszer áll rendelkezésre. Az EPOCH kérdőív egy ezek közül.

Az EPOCH kérdőív neve az Engagement (elmélyülés), Perseverance (kitartás), Optimism (optimizmus), Connectedness (kapcsolódás) and Happiness (boldogság) rövidítésből származik.

(A kérdőív Martin E. Seligman PERMA-modelljére⁶ épül és a felnőttként szárnyalni képes kamaszt írja le.)

Kern és munkatársai (2016) (idézi Láng, 2019) az EPOCH kérdőív 5 dimenzióját a következőképpen definiálják:

Az *elmélyülés* nagyfokú érdeklődésre valamely tevékenységbe való bevonódásra utal. (Azonos a Csíkszentmihályi (2001) által megfogalmazott flow-élménnyel.)

A *kitartás* egyfajta állhatatosságnak feleltethető meg, amely lehetővé teszi, hogy az akadályok és különböző kihívások ellenére is elkötelezettek maradjunk hosszú távú terveink mellett.

Az *optimizmus* a jövőbe vetett hitre, a reményre utal. Lehetnek negatív tapasztalatok, de azokat átmenetinek tartjuk és pozitívan tekintünk a jövőre.

A *kapcsolódás* annak megtapasztalását jelenti, hogy vannak olyan emberek körülöttünk, akik gondoskodnak rólunk, akikre – bármi is történjen – számíthatunk, és akik számára mi magunk is támaszt nyújtunk.

A *boldogság* a megelégedettség és pozitív hangulat tartós érzését fejezi ki és nem egy pillanatnyi érzést jelent.

Fontos kiemelni, hogy az EPOCH-modell elsősorban az egyéni erősségekre koncentrál és nem tesz különbséget a között, hogy pl. az elmélyülés élményét mi váltja ki: a tanulás vagy egy érdekes film megnézése. (Láng, 2019).

⁶ PERMA-modell. A felnőttkori szárnyalás öt tényezőjének angol nyelvű betűszavából ered: Positive emotions (pozitív érzelmek), Engagement (elmélyülés), Relationships (kapcsolatok), Meaning (értelemteliség) és Accomplishment (teljesítmény). (Seligman, 2016) Az EPOCH modellben a pozitív érzelmeknek a boldogság (Happiness), az értelemteliségnek az optimizmus (Optimism), a teljesítménynek a kitartás (Perseveration), a kapcsolatok kapcsolódásként (Connectedness) felel meg. Az elmélyülés azonos néven (Engagement) szerepel.

Az EPOCH-kérdőív 20 állítást tartalmaz (3. táblázat).

Az állításokat egy 1-5 terjedelmű Likert skálán kell értékelni attól függően, hogy mennyire érzi magára igaznak a válaszadó (1: soha nem igaz 5: mindig igaz).

Az EPOCH kérdőív állításai 5 csoportba sorolhatók (3. táblázat).

Miután a kérdőív adott volt, első lépésben a minta meghatározása volt a feladat. Fontosnak tartottam, hogy a mintába több, budapesti gazdasági felsőoktatási intézmény hallgatói is bekerüljenek. E cél megvalósítására az online kérdőív volt a legmegfelelőbb eszköz.⁷

Nagy előnye az online kérdőívnek, hogy nem igényli a kutató személyes jelenlétet, költséghatékony és környezetbarát, hiszen nem kell kinyomtatni, valamint nem kell a válaszok kódolására és adatbevitelre plusz időt fordítani.

Az elkészült online kérdőíven egy próba lekérdezést végeztem 20 fő bevonásával. Miután a próba lekérdezésbe bevont hallgatóktól pozitív visszajelzést kaptam, eljuttattam a linket néhány kollégámnak, akik gazdasági felsőoktatási intézmény alapozó tárgyainak oktatói, és kértem őket, hogy segítsenek abban, hogy a kérdőívek eljussanak az első éves hallgatókhoz.

Tapasztalatból tudom, hogy a hallgatók a félév első előadásain/gyakorlatain vannak jelen legnagyobb létszámban, majd a jó idő közeledtével a lelkesedésük csökken, ezért azt kértem a kollégáktól, hogy az első heti előadásaikon / gyakorlataikon kérjék meg a hallgatóikat a kérdőív kitöltésére.

A fentiek miatt a kitöltés 2020. februárjában történt meg.

EREDMÉNYEK

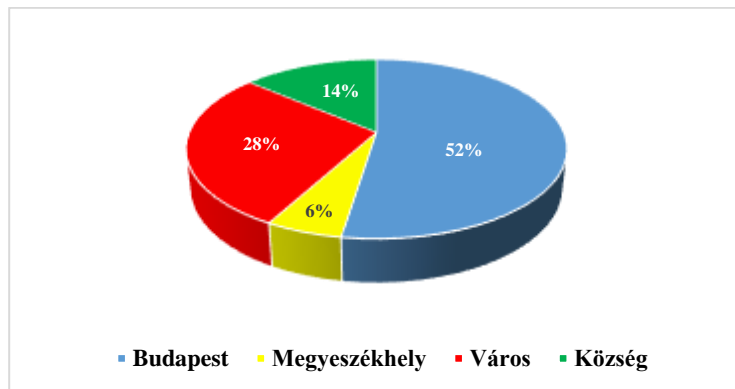
A kérdőívet hét egyetem / kar gazdasági alapképzésének első évfolyamra járó nappali és levelező tagozatos hallgatói töltötték ki összesen 690-en.

⁷ Az EPOCH-H 20 kérdésén túl kérdőívem további kérdéseket is tartalmazott, melyek elsősorban a hallgatók mentális egészségére, szokásaira és kompetenciáira irányultak. Ezek egy másik kutatás részét képezik.

A válaszokat IBM SPSS Statistics 26 programmal elemeztem.

A kérdőívet 237 férfi és 453 nő töltötte ki. A legfiatalabb hallgató 18 éves volt, a legidősebb 51. Az átlagéletkor 22,43 év volt.

A válaszadók több, mint fele Budapesten él, a többiek nagy része is város lakó. Pusztán 14 százalékuk lakóhelye község (2. ábra).



2. ábra. A válaszadók lakóhely szerinti eloszlása

Forrás: Saját kutatás

A mintában szereplő hallgatók bemutatását követően tekintsük át a kutatás eredményeit.

Először vizsgáljuk meg a hallgatók válaszainak átlagát nemek szerinti bontásban és összességében.

3. táblázat. A válaszok átlagának alakulása neme szerinti bontásban és összességében.

Állítások	Nem	Átlag (Mean)	Szórás (Std. Deviation)	Standard hiba (Std. Error)	Az átlag 95%-os konfidencia intervalluma (95% Confidence Interval for Mean)	
					Alsó határ (Lower Bound)	Felső határ (Upper Bound)
Kapcsolódás						
Ha valami jó dolog történik velem, vannak olyan emberek, akikkel szívesen megosztom a jó hírt.	Férfi	4,62	0,707	0,046	4,53	4,71
	Nő	4,82	0,451	0,021	4,78	4,86
	Total	4,75	0,560	0,021	4,71	4,79
Ha valamilyen problémám van, mindig áll mellettem valaki.	Férfi	4,10	0,973	0,063	3,98	4,23
	Nő	4,30	0,903	0,042	4,21	4,38
	Total	4,23	0,932	0,035	4,16	4,30
Vannak olyan emberek az életemben, akik tényleg törődnek velem.	Férfi	4,71	0,577	0,037	4,64	4,79
	Nő	4,78	0,537	0,025	4,73	4,83
	Total	4,76	0,552	0,021	4,71	4,80
Vannak olyan barátaim, akik igazán fontosak nekem.	Férfi	4,57	0,798	0,052	4,46	4,67
	Nő	4,71	0,658	0,031	4,65	4,77
	Total	4,66	0,712	0,027	4,60	4,71
Kitartás						
Ha valamibe belekezek, be is fejezem azt.	Férfi	4,10	0,785	0,051	4,00	4,20
	Nő	4,04	0,847	0,040	3,96	4,12
	Total	4,06	0,826	0,031	4,00	4,12
Addig dolgozom az iskolai feladataimon, amíg el nem készülök azokkal.	Férfi	3,57	1,078	0,070	3,43	3,71
	Nő	3,72	1,055	0,050	3,62	3,82
	Total	3,67	1,065	0,041	3,59	3,75
Ha tervet készítek arra, hogy hogyan csináljak valamit, akkor ragaszkodom is hozzá.	Férfi	3,85	0,943	0,061	3,73	3,97
	Nő	3,72	0,941	0,044	3,63	3,80
	Total	3,76	0,943	0,036	3,69	3,83
Keményen dolgozok.	Férfi	4,03	0,906	0,059	3,91	4,14
	Nő	4,10	0,901	0,042	4,02	4,18
	Total	4,08	0,903	0,034	4,01	4,14

Állítások	Nem	Átlag (Mean)	Szórás (Std. Deviation)	Standard hiba (Std. Error)	Az átlag 95%-os konfidencia intervalluma (95% Confidence Interval for Mean)	
					Alsó határ (Lower Bound)	Felső határ (Upper Bound)
Optimizmus						
Optimista vagyok a jövömmel kapcsolatban.	Férfi	4,13	0,944	0,061	4,01	4,25
	Nő	4,15	0,896	0,042	4,07	4,23
	Total	4,14	0,912	0,035	4,07	4,21
Bizonytalan időkben a legjobbat remélem.	Férfi	3,79	1,055	0,069	3,66	3,93
	Nő	3,58	1,083	0,051	3,48	3,68
	Total	3,65	1,078	0,041	3,57	3,73
Úgy gondolom, hogy jó dolgok fognak történni velem a jövőben.	Férfi	4,36	0,772	0,050	4,26	4,46
	Nő	4,32	0,783	0,037	4,25	4,39
	Total	4,34	0,779	0,030	4,28	4,39
Hiszek abban, hogy a dolgok megoldódnak, bármennyire bonyolultnak is látszanak.	Férfi	4,18	0,857	0,056	4,07	4,29
	Nő	4,15	0,871	0,041	4,07	4,23
	Total	4,16	0,866	0,033	4,10	4,23
Boldogság						
Boldognak érzem magam.	Férfi	3,91	0,920	0,060	3,79	4,02
	Nő	3,91	0,903	0,042	3,82	3,99
	Total	3,91	0,909	0,035	3,84	3,97
Sok vidámságban van részem.	Férfi	4,18	0,850	0,055	4,07	4,29
	Nő	4,18	0,821	0,039	4,10	4,25
	Total	4,18	0,830	0,032	4,12	4,24
Szeretem az életet.	Férfi	4,30	0,966	0,063	4,18	4,43
	Nő	4,25	0,894	0,042	4,17	4,33
	Total	4,27	0,919	0,035	4,20	4,34
Vidám ember vagyok.	Férfi	4,14	0,909	0,059	4,03	4,26
	Nő	4,15	0,844	0,040	4,07	4,23
	Total	4,15	0,866	0,033	4,08	4,21

Állítások	Nem	Átlag (Mean)	Szórás (Std. Deviation)	Standard hiba (Std. Error)	Az átlag 95%-os konfidencia intervalluma (95% Confidence Interval for Mean)	
					Alsó határ (Lower Bound)	Felső határ (Upper Bound)
Elmélyülés						
Ha valamit csinállok, annyira élvezem, hogy nem is veszem észre, mennyi idő telt el.	Férfi	4,65	0,588	0,038	4,58	4,73
	Nő	4,61	0,655	0,031	4,55	4,67
	Total	4,62	0,633	0,024	4,58	4,67
Teljesen el tudok merülni abban, mit csinállok.	Férfi	4,23	0,782	0,051	4,13	4,33
	Nő	4,17	0,781	0,037	4,10	4,24
	Total	4,19	0,781	0,030	4,13	4,25
Annyira bele tudok merülni abba, amit csinállok, hogy minden másról megfeledkezem.	Férfi	3,50	1,011	0,066	3,37	3,63
	Nő	3,63	0,938	0,044	3,54	3,72
	Total	3,59	0,965	0,037	3,51	3,66
Amikor valami új dolgot tanulok, elfeledkezem arról, mennyi idő is telik el közben.	Férfi	3,63	1,015	0,066	3,50	3,76
	Nő	3,77	0,944	0,044	3,69	3,86
	Total	3,72	0,971	0,037	3,65	3,80

Forrás: Saját kutatás, 2020.

Az adatokat az EPOCH kérdőív módszertanánál meghatározott 5 dimenziónak megfelelően rendeztem el, majd egytényezős varianciaanalízis segítségével, nemek szerint jelenítettem meg az adott állításokra adott válaszok átlagát (3. táblázat).

A táblázat adatai alapján megállapítható, hogy két olyan csoport volt, melynél lényeges különbségek mutatkoztak a válaszok átlaga alapján: az egyik a *Kapcsolódás* csoport volt, melynek minden állítására a nők adtak magasabb átlagpontot, a másik eltérés pedig az *Optimizmus* csoport esetében jelentkezett, ahol a férfiak átlagpontszáma volt magasabb.

Ez összecseng Láng (2019) kutatásával.

A másik 3 csoport azonban meglehetősen kiegyensúlyozottnak tekinthető átlagpontszámok alapján. Külön kiemelném a *Boldogság* dimenziót, ahol az első két állítás átlaga mindkét nemnél megegyezik.

Ennél a csoportnál eltérés tapasztalható a Láng-féle kutatás eredményeitől. Esetében a Boldogság dimenziót a férfiak értékelték átlagosan magasabb pontszámmal, míg a másik két dimenziónál a nők átlagpontszáma volt a nagyobb.⁸

A legalacsonyabb átlagpontszámot az „Annyira bele tudok merülni abba, amit csinálok, hogy minden másról megfeledkezem.” állítás kapta (3,5) és a pontszám a férfi válaszadóktól származott. (Érdekességképpen megjegyzem, hogy a két nem átlagában is ez az állítás kapta a legalacsonyabb pontszámot (3,59).)

A legmagasabb pontszám (4,82) pedig a Kapcsolódás dimenzióhoz tartozik és a nők adták a következő állítást: „Ha valami jó dolog történik velem, vannak olyan emberek, akikkel szívesen megosztom a jó hírt.”

A Kapcsolódás dimenzióra adott magas pontszám azért is nagyon fontos, mert „A minőségi emberi kapcsolatok alapvető pszichés funkciókon túl az egyén testi-lelki jóllétének alapvető előfeltételei: védelmet és támaszt nyújtanak a magány, a betegség vagy épp a szegénység ellen, de társadalmi szempontból is nélkülözhetetlenek a stabilitás és az összetartozás szempontjából.” (Albert et al., 2020, qubit.hu)

Relatív magas átlagpontszámúnak számít az Optimizmus dimenzió 3 állítás is, amit azért lényeges kiemelni, mert az optimizmus a mentális egészség hosszabb távú fenntartásának lényeges feltétele. (Albert et al., 2020)

Aggodalomra ad ugyanakkor okot, hogy a hallgatók az Optimizmus dimenzióon belül a „Bizonytalan időkben a legjobbat remélem.” állítást az egyik legalacsonyabb pontszámmal (3,58) értékelték, mely a napjainkban zajló koronavírus-járvány idején – amikor az egyik legjelentősebb mentális megpróbáltatást pontosan a bizonytalanság jelenti – komoly lelki problémákat okozhat.

A következő lépésben megvizsgáltam, hogy statisztikai szempontból meg lehet-e állapítani szignifikáns összefüggéseket az egyes változók között. Ennek érdekében Khi-négyzet próbát végeztem.

⁸ Ki kell emelni, hogy Láng András kutatásánál a kérdőívet a 14-19 éves korosztályba tartozó lányok és fiúk töltötték ki, a kérdőív eredeti céljának megfelelően.

Először arra voltam kíváncsi, hogy meg lehet-e állapítani szignifikáns összefüggést a válaszadók neme és a vizsgált állítások között?

A számítások alapján 3 állításnál található nagyon gyenge szignifikáns kapcsolat:

- Ha valami jó dolog történik velem, vannak olyan emberek, akikkel szívesen megosztom a jó hírt. (szignifikancia szint: 0,000; Cramer's V értéke 0,173). A szignifikáns kapcsolat alapján a megosztás lehetősége a nőkre inkább jellemző, mint a férfiakra.
- Ha valamibe belekezek, be is fejezem azt. (szignifikancia szint: 0,028; Cramer's V értéke 0,126). A feladatok befejezésének képessége a férfiak körében jellemzőbb.
- Amikor valami új dolgot tanulok, elfeledkezem arról, mennyi idő is telik el közben. (szignifikancia szint: 0,007; Cramer's V értéke 0,144). Ez a szempont ismét a nőkre jellemzőbb inkább.

Mindhárom eredmény összecseng a 3. táblázat eredményével is, ám annyira gyenge a kapcsolat a két változó között, hogy annak további vizsgálatát nem tartom szükségesnek.

A következő lépésben a válaszadók lakhelye és a vizsgált állítások közötti összefüggés került feltárára. Alapvetően azt feltételeztem, hogy a kisebb településen élő válaszadók – a kisebb és adott esetben összetartóbb közösségeknek köszönhetően – magasabb értékeket fognak elérni, mint a nagyvárosokban vagy a fővárosban lakó válaszadók.

Az elemzés kimutatta, hogy nincs szignifikáns összefüggés a változók között. Teljesen közömbös tehát, hogy a válaszadók vidéken élnek-e egy kisebb településen vagy a fővárosban.

Jól látható, hogy – habár statisztikai szempontból 1-1 állításnál megállapítható szignifikáns kapcsolat – annak erőssége elenyésző a vizsgált változók vonatkozásában és valódi összefüggést nem mutat.

Végül megvizsgáltam, hogy van-e összefüggés a válaszadók életkora és a vizsgált állítások között. Alapvetően azt feltételeztem, hogy lehetnek olyan állítások, mely az idősebb korosztályra lesz jellemzőbb (tipikusan pl. a Kitartás és az Elmélyülés csoportba tartozó állítások) másokat pedig inkább a fiatalabb korosztály jelöl majd magasabb pontszámmal (pl. Kapcsolódás vagy Optimizmus csoportok).

Mielőtt a konkrét eredményekre rátérnék, egy – a kutatás megkezdésekor – nem várt eredményre szeretnék kitérni.

A mintába került hallgatók esetében a legfontosabb szempont az volt, hogy első éves gazdasági képzésben résztvevő hallgatókat kérdezzünk meg. Az eredmények elemzésénél vált nyilvánvalóvá, hogy az élethosszig tartó tanulás megvalósulásának hála, több olyan hallgató is első éves hallgatóként tanul a felsőoktatásban, nappali vagy levelező tagozaton, aki életkora magasabb, mint arra eredetileg számítottam (18-24 éves korosztály). Dilemma volt, hogy kizárjam-e a mintából a kutatás szempontjából „túlkorosnak” számító válaszadókat. Végül úgy döntöttem, hogy nem zárom ki őket, mert kíváncsi voltam arra, hogy a szignifikancia vizsgálatnál a válaszaik eltérnek-e a 18-24 éves korosztálytól. A vizsgálatok három gyenge szignifikáns összefüggést tártak fel az életkorral összefüggésben a következő állítások vonatkozásában: „Addig dolgozom az iskolai feladataimon, amíg el nem készülök azokkal.” (szignifikancia szint: 0,024; Cramer's V értéke: 0,107); Bizonytalan időkben a legjobbat remélem. (szignifikancia szint: 0,001; Cramer's V értéke: 0,087) valamint a Keményen dolgozok. (szignifikancia szint: 0,000; Cramer's V értéke: 0,145).

Az állításokat az idősebb (25+) korosztály az átlagosnál magasabb pontszámmal értékelte.

Ez az eredmény nem volt meglepő számomra, mert összecseng a tapasztalatommal. A 25+ korosztály, mely általában már nagyobb munka- és élettapasztalattal rendelkezik, máshogy áll a tanuláshoz. Nagyobb gyakorlati tapasztalataiból adódóan látja az összefüggéseket az órákon átadott anyag és a saját tapasztalati között, valamint nagyobb energiákat mozgósít az egyetemi feladataiban. Sokan közülük az egyetemet is azért kezdik el, mert a jövőjük szempontjából hasznosnak tartják azt.

KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK

Összességében úgy gondolom, hogy a szignifikancia vizsgálatok (az utolsó kivételével) nem hozták azokat az eredményeket, melyekre számítottam. Fontos információval szolgáltak azonban a jövőre nézve: amikor az EPOCH kérdőív mellett döntöttem, azt gondoltam, hogy az még megfelelő lesz az első évfolyamot kezdő 18-20 éves korosztály számára. Amire akkor még nem gondoltam az az, hogy – habár legjellemzőbben valóban ez a korosztály kezdi meg egyetemi

tanulmányait – az élethosszig tartó tanulásnak és a levelezős hallgatók bevonásának köszönhetően – az első évfolyam hallgatói szélesebb életkori skálán mozognak majd. Különösen igaz a megállapítás amiatt is, mert nem csak nappali-hanem levelező tagozatos hallgatók is kerültek a mintába. A kérdőív mégis érdekes eredménnyel szolgált.

Az életkor összefüggésében kimutatható volt néhány gyenge kapcsolat, ezért a kutatás szempontjából „túlkoros” hallgatók végül nem kerültek kizárássra a mintából.

Rendkívül fontosnak tartom a téma további vizsgálatát. Úgy vélem, hogy a hallgatók pszichológiai jóllétének javítása minden olyan felsőoktatási intézmény számára fontos kell, hogy legyen, mely magas teljesítményt elért hallgatókat szeretne soraiban tudni és mely a felsőoktatási rangsorokban előkelő helyet szeretne fenntartani.

Ahogy az a tanulmányban is bemutatott kutatások is bizonyítják, magas teljesítményt, és jelentős eredményeket magas pszichológiai jóllétű és mentálisan erős ember tud elérni, legyen az egy egyetem hallgatója, egy munkahely kiválóan teljesítő munkavállalója vagy egy sportág legjobbjá.

A tanulmányban bemutatott kutatás befejezését követő időszakban megismételtük a kérdőív kitöltését. Második alkalommal 1.719 fő töltötte ki a kérdőívünket. Érdekeség, hogy a 2020. szeptember 1. és november 1. között kitöltött kérdőív válaszadói már az a korosztály volt, mely a középiskolai éveit – a koronavírus-járvány miatt – nem tudta a megszokott módon lezárni és az egyetemet egy bizonytalan helyzetben kezdte meg. Ennek a 2. kutatásnak az eredményeit – valamint a kérdőívben szereplő további kérdésekre adott válaszokat – egy következő tanulmányban mutatjuk majd be.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. 51/2007. (III. 26.) Korm. rendelet a felsőoktatásban részt vevő hallgatók juttatásairól és az általuk fizetendő egyes térítésekről, <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0700051.kor> (letöltés ideje: 2020. 03. 25.)
2. AGARWAL, S., GUNTUKU, S. C., ROBINSON, O. C., DUNN A. & UNGAR, L. (2020): Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter, *Front Psychol.* 2020; 11:341, <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.00341>

3. ALBERT, F., DÁVID, B. & HUSZTI, É. (2020): Magyar kutatók figyelmeztetnek: Vigyázzunk, nehogy a távolságtartás elszigetelődéshez vezessen! <https://qubit.hu/2020/03/26/magyar-kutato-kfigyelmeztetnek-vigyazzunk-nehogy-a-tavolsagtartas-elszigetelodeshez-vezessen> (letöltés ideje: 2020. 04. 15.)
4. BUDA VÁRI-TAKÁCS, I. (2011): Karriertervezés, Digitális tankönyvtár, https://regi.tankonyvvar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch06.html (letöltés ideje: 2020. 02. 01.)
5. CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2001): FLOW- Az áramlat. Akadémia Kiadó. Budapest
6. FODOR, Sz. & KORÉNYI, R. (2019): Jólét és teljesítmény az iskolában - a kibékíthető ellentét In: Polonyi, T., Abari, K., Szabó, F. (eds.) Innováció az oktatásban. Oriold és társai, Budapest. 83-103
7. FONTES, F. (2020): Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome. Memorandum, 37. <https://tinyurl.hu/h5q1/>
8. FREUDENBERGER, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, 159-165.
9. HEINEMANN, L. V. & HEINEMANN, T. (2017): Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. SAGE Open. January-March 2017: 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
10. HORVÁTH, B. (2021): Fiatal felnőttek, akiknél a kiegész az alapállapot. <https://tldr.444.hu/2021/01/10/fiatal-felnottek-akiknel-a-kieges-az-alapallapot> (letöltés ideje: 2021.01.30.)
11. KÁRPÁTI-DARÓCZI, J. & KARLOVITZ, J. T. (2020): Vállalkozói kompetenciák komparatív vizsgálata albán és magyar közgazdász hallgatók között. Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok - Gazdálkodás- és Szervezéstudományi folyóirat, (1), 45-60. <https://doi.org/10.33565/MKSV.2020.01.04>
12. KISS, I. (2009): Életvezetési kompetencia - Észlelt életvezetési én - hatékonyság mintázat elemzése tanácsadási szolgáltatásokat igénybe vevő felsőoktatási hallgatók mintáján, Doktori disszertáció, https://ppk.elte.hu/file/kissistvn_tf_h.pdf (letöltés ideje: 2020.01.17.)
13. LÁNG, A. (2019): A serdülőkori pszichológiai jólét multidimenzionális mérőeszköze: Az EPOCH kérdőív magyar változatának (EPOCH-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 20 (2019) 1, 12–34. <https://doi.org/10.1556/0406.20.2019.002>

14. LEIST BALOGH, B. & JÁMBORI, Sz. (2016): A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongásfüggvényében. *Alkalmazott Pszichológia* 2016, 16(2) 69–90. http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2016/10/AP_2016_2_Leist-Balogh_Jambori.pdf
15. MARAMBA, D. C. & KODAMA, C.M. szerk. (2017): *Brigding Research and Practice to Support Asian American Students*, Wiley Periodical, <https://tinyurl.hu/ezuR/> (letöltés ideje: 2020. 01. 17.)
16. MORVAI, V. (s.a.): A kiégés (burnout) szindróma. https://www.omtki.hu/index_htm_files/feu0502c1.htm (letöltés ideje: 2021. 01. 24.)
17. NAGYNÉ KRICSFALUSSY, A. (2017): Pán Péterek? – avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál? *Különleges Bánásmód*. III. ÉVF. 2017/2. 39-62.
18. OBLINGER, D. – OBLINGER, J. (2005): *Is It Age or IT: First Steps Toward Understanding the Net Generation* In: Oblinger D. – Oblinger J. (szerk.): *Educating the Net Generation*, Washington, D.C.: EDUCAUSE <https://www.educause.edu/ir/library/PDF/pub7101.PDF> (letöltés ideje: 2020. 03. 14.)
19. PAIS, E. R. (2013): *Alapvetések a Z generáció tudománykommunikációjához*. Tanulmány. Pécsi Tudományegyetem. https://ktk.pte.hu/sites/ktk.pte.hu/files/images/szervezet/intezetek/mti/pais_alapvetesek_a_z_generacio_tudomany-kommunikaciojához_-_tanulmany_2013.pdf (letöltés ideje: 2020. 01. 21.)
20. PÁL, E. & TÖRŐCSIK, M. (2013): *Irodalmi áttekintés a Z generációról. Tudománykommunikáció a Z generációnak*. TÁMOP-4.2.3-12/1/KONV-2012-0016
21. PETERSEN A. H. (2019): *How Millennials Became The Burnout Generation*. <https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work> (letöltés ideje: 2021. 01. 10.)
22. PETERSEN, A. H. (2020): *Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation*. Houghton Mifflin Harcourt.
23. PRENSKY, M. (2001): *Digital Natives, Digital Immigrants*. MCB University Press, 2001/ 5. szám. <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf> (letöltés ideje: 2020. 03. 12.)
24. REINHARDT, M. – TÓTH, L. – RICE, K. G. (2020): *Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – A perfekcionizmus, az érzelemszabályozás és a*

szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében, Magyar Pszichológiai Szemle, 2019, 74.3/3. 301–325, <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.3>

25. ROBINSON, O.C., CIMPORESCU, M. & THOMPSON, T. (2020): Wellbeing Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *J Adult Dev* (2020). <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
26. SCHWARTZ, K. & VÁGÁNY, J. (2006): Integrating a Complex View of the Customer into the Quality Assurance Systems of Institutions of Higher Education. In: Manuel Filipe Pereira da Cunha Martins Costa & José Benito Vazquez Dorrió (ed.) HSCI2006 Proceedings of the 3rd International Conference on Hands on Science, pp459-463
27. SELIGMAN, M. E. (2016): *Flourish - Élj boldogan* Akadémia Kiadó, Budapest
28. SZABÓ-SZENTGRÓTI, G., GELENCSÉR, M., SZABÓ-SZENTGRÓTI, E. & BERKE, Sz.: Generációs hatás a munkahelyi konfliktusokban. *Vezetéstudomány*, 2019/4. szám pp77-88 <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2019.04.08>
29. TARI, A. (2010): Y generáció: Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban. Jaffa Kiadó. Budapest.
30. TARI, A. (2011): Z generáció. Tercium Kiadó. Budapest.
31. THUMA, O. (2016): Generációs különbségek a munka és az iskola világában. In: Fenyvesi É. – Vágány J. (szerk): *Korkép* Budapest: BGE pp213-232 <https://tinyurl.hu/Nlgh/> (letöltés ideje: 2019. 11. 12.)
32. TÓTH-MÓZER, Sz. (2013): A gyermekkép az információs társadalom hajnalán In: Ollé J. – Papp-Danka A. – Lévai D. – Tóth-Mózer Sz. – Virányi A. Oktatásinformatikai módszerek - Tanítás és tanulás az információs társadalomban. Budapest ELTE Eötvös Kiadó p52 http://www.eltereader.hu/media/2013/11/Olle2_okt-inform_READER.pdf (letöltés ideje: 2020. 03. 12.)
33. VÁGÁNY, J. B. (2020): A hazai gazdasági felsőoktatási intézményekben tanuló hallgatók mentális egészségének és jóllétének vizsgálata. SOTE, Budapest
34. VASA, L., SPALLER, E. & TÖMBÖLY, T. (2014): Felsőoktatási innovációs kihívások, In: Tompos, Anikó; Ablonczyné, Mihályka Livia (szerk.): A tudomány és a gyakorlat találkozása: Kautz Gyula Emlékkonferencia 2014. június 17.
35. WANG, V. C. X. (2015): *Handbook of Research on Learning Outcomes and Opportunities in the Digital Age*, IGI Global, <https://tinyurl.hu/6vyi/> (letöltés ideje: 2020. 03. 01.)

36. ZAPF, D. (2002): Emotion work and psychological well-being. A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Manag. Rev.* 12: 237-268

ⁱ A tanulmány a SOTE mentálhigiénés képzésére készült szakdolgozat kutatási eredményeinek bemutatásán alapul.

ISSN 2630-886X

18  57

BGE