

**A BME Gazdaság és Társadalomtudományi Karán**  
**2018. november 14-én megtartott**  
**Termékélmény és pszichológia szekcióban**  
**A Heller Farkas Alapítvány különdíjában részesült**  
**Dolgozat címe: Pozitív oktatás: Hallgatói jóllét és pozitív pszichológiai intervenció**  
**Szerző: Halmos Alexandra a GTK Pszichológia mesterszak hallgatója**  
**Konzulens: Dr. Kun Ágota egyetemi adjunktus, Ergonómia és Pszichológia Tanszék**

A dolgozat rövid kivonata\*

*Háttér:* A pozitív pszichológia, a pozitív oktatás népszerűsödése nyomán egyre nagyobb figyelem övezi a hallgatói jóllétet illetve mentális egészséget mind a szakirodalomban, mind a médiában, egyelőre mégis marginalizált kutatási területnek számít. A világ többi részéhez hasonlóan a magyarországi felsőoktatási intézmények hallgatóinak mentális egészsége vagy jólléte aggodalomra ad okot, amely az illetékes szerv belső felmérése alapján a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatóit is érinti. Számos külföldi kutatás jutott arra a következtetésre (Galante et al, 2018; Cui, 2018), hogy a pozitív pszichológiai intervenciók és a pozitív oktatás pozitívabb jóllét-faktorokkal, például magasabb rezilienciával, étellel való elégedettséggel és kisebb distressz-szinttel és alacsonyabb számú depresszió-tünettel fonódik össze.

*Célkitűzések:* A pozitív oktatást meghonosítandó a pilotkutatásunk célja egy pozitív pszichológiai intervenció elindítása és hatásvizsgálata a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen.

*Módszer:* Az intervenció első része, a “*Pozitív pszichológia és önfejlesztés 1.*” szabadonválasztható kurzus elméleti aktualitásokat és saját tapasztalatokat dolgozott fel, az önismereti fejlődéshez hétközbenei gyakorlatok formájában javasolva eszközöket. A kvantitatív és kvalitatív kérdésekből álló kérdőívet 22 hallgató töltötte ki a kurzus három időpontjában. Az intervenció második része, a “*Pozitív pszichológia és önfejlesztés 2.*” kurzus a 2018-19/1. félévében indul, mely hatását a hallgatói jóllétre interjúkkal és más kvalitatív technikákkal mérjük.

*Eredmények az első intervencióról: Az ismételtméréses variancia-analízis alapján kis hatásméretű növekedést figyelhettünk meg a hallgatói boldogságban, az optimizmusban és a kivirágzásban, míg nem találtunk szignifikáns eltérést a rezilienciában, a PERMA-jóllétben. A tartalomelemzés a kurzus legnagyobb hozadékeként a fejlődést segítő eszközökhöz jutást, a boldogságot és az optimizmus emelték ki. A második intervenció eredményeihez szükséges adatok 2019. januárjában várhatóak.*

*Következtetések:* Bár eredményeinket a kutatás limitációi fényében érdemes értelmezni, eredményeink azt mutatják, hogy a hallgatók sokféle módon kamatoznak a kurzusból és összességében érdemes jóllét-intervenciót nyújtani, pozitív oktatást alkalmazni felsőoktatási intézményekben.

\*a TDK dolgozat iránt érdeklődők vegyék fel a kapcsolatot a szerzővel:  
halmos.szandi@gmail.com