

Halmos Alexandra (Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Illyés Sándor Szakkollégium)

### **Pozitív oktatás: Hallgatói jóllét és pozitív pszichológiai intervenció**

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, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók és a pozitív oktatás pozitívabb jóllétfaktorokkal, például magasabb rezilienciával, étellel való elégedettséggel és kisebb distressz-szinttel, alacsonyabb számú depresszió-tünettellel fonódik össze, valamint korrelációt mutat a jobb akadémiai teljesítménnyel. A pozitív oktatást meghonosítandó a kutatásunk célja egy pozitív pszichológiai intervenció elindítása és hatásvizsgálata a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen. Az intervenció a "Pozitív pszichológia és önfejlesztés" c. szabadon választható kurzus kereteiben valósul meg. A kurzus hatását mérő kvantitatív és kvalitatív kérdőívet 22 hallgató töltötte ki, és 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 jóllétben és az étellel való elégedettségben. A kvalitatív eredmények a kurzus legnagyobb hozadékaként a fejlődést segítő eszközökhöz jutást, a boldogságot és az optimizmus emelték ki. Bár eredményeinket a kutatás limitációi fényében érdemes értelmezni, eredményeink azt mutatják, hogy a hallgatók sokféle módon kamatoznak a kurzusból, és érdemes jóllét-intervenciót nyújtani, pozitív oktatást alkalmazni a felsőoktatási intézményekben.

Hegedűs Hanga (SZTE Móra Ferenc Szakkollégium)

### **A kevesebb néha több**

A témám középpontjában a Könnyen Érthető Kommunikáció (továbbiakban KÉK) áll, amely egyenlő esélyű hozzáférést biztosít az információkhoz értelmileg akadályozott emberek számára.

Magyarországon egyelőre kevés tudásunk van a KÉK-ről, és még kevesebb tudományos kutatás támasztja alá azt, hogy a módszer valóban hasznos-e. A KÉK más országokban (például a skandináv, az angolszász és a német nyelvű országokban) már jelentős segítséget jelent az értelmileg akadályozott személyek hétköznapjaiban, és számukra is lehetőséget nyújt az egyenlő esélyű információhoz jutásban. Szeretném, hogyha a KÉK Magyarországon is hozzáférhető lenne a célcsoport számára, és minél több értelmileg akadályozott ember hétköznapját segítené meg, de ahhoz, hogy a KÉK biztos alapokon állhasson, és hogy ez a kommunikációs eszköz a célcsoport számára leginkább

megfelelő módon létezessen, sokkal több tapasztalati tudásra lenne szükségünk, amit egyedül a tapasztalati kutatásokból nyerhetünk.

Korábban Magyarországon még nem végeztek a KÉK érthetőségére irányuló kutatást, ezért nehéz jó kutatási kérdést és hipotézist megfogalmazni. A mostani kutatással egy tapasztalati kutatást igyekszem megalapozni. Ehhez az eddigi külföldi kutatások eredményeiről szóló szakirodalmak kritikus áttekintését helyeztem ezen dolgozat középpontjába.

Mai előadásomban a dolgozatomat ismertetem röviden, a KÉK bemutatásának kiemelésével.

Oláh Julianna - Janovicz Júlia (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Szent Ignác Jezsuita Szakkollégium)

### **Nemi különbségek a spiritualitás hatásában?**

Bár a vallás, spiritualitás védőfaktor szerepe az egészségmagatartások terén közismert, kevés átfogó tanulmány készült a serdülőkori mentális zavarok és a spiritualitás kapcsolatáról. Néhány kutatás arra utalt, hogy a spiritualitás megélésének más formája jelenik meg fiúknál és lányoknál, ám eddig nem született kutatás arról, ez mennyire igaz serdülőknél, ahogy a vallás/spiritualitás hatásmechanizmusát vizsgáló kutatások sem differenciálják eredményeiket nemi minta szerint.

Kérdőíves vizsgálattal (N=350) arra kerestük a választ, hogy serdülőknél miként függnek össze a vallásosság, spiritualitás dimenziói a depresszió és a jóllét tüneteivel, és ez az összefüggés mennyiben magyarázható más, olyan eddig nem vizsgált változókkal, mint a szociális közeg vallásossága, vagy a vallásosság általános fontosságának megítélése. Fő kutatási kérdésünk az volt, hogy a vallás és spiritualitás más dimenziói állnak-e kapcsolatban a mentális egészség mutatóival a fiúknál és a lányoknál.

Többszörös lineáris regresszió alkalmazásával arra jutottunk, hogy a lányok és fiúk esetében a vallás és spiritualitás más dimenziói kapcsolódnak a jólléthez és a depressziós tünetekhez, illetve hogy a szociális közeg vallásossága bizonyos esetekben prediktora lehet a jóllétnek, vagy depressziós tüneteknek serdülőknél. Eredményeink a hatékonyságvizsgálatok újraértelmezésére, és a nemi szempontok fontosságára hívják fel a figyelmet a spiritualitás-mentális egészség kutatásában.

Cseh Rebecca (PTE Szentágothai János Protestáns Szakkollégium)

### **Az arcokon látható érzelmek hatása a vizuális keresési teljesítményre**

A kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a különböző, evolúciós szempontból is fontos érzelmi információt hordozó arckifejezések miként befolyásolják a vizsgálati személyek vizuális keresési teljesítményét.

Négy, a szakirodalom által relevánsnak ítélt arckifejezéssel dolgoztunk: boldog, dühös (direkt fenyegetés), ijedt (indirekt fenyegetés) és semleges (kontrollként). A