

LAKÓTÁRSAT KERESÜNK... ÉS A VALÓSÁG: HOGY VANNAK A NEMZETKÖZI HALLGATÓK MAGYARORSZÁGON 2024-BEN?

Looking for a Roommate... and the Reality: How Are the International Students doing in Hungary in 2024?"

Dr. Karner Orsolya ¹⁶

¹ Pszichológiai Intézet, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Magyarország

Kulcsszavak:

mentális egészség,
felsőoktatás, interkulturális
adaptáció, tanácsadás

Keywords:

mental health, higher
education, intercultural
adaptation, counselling

Cikktörténet:

Beérkezett 2024. október 10.

10.14232/eetk30.10

ISBN: 978-963-306-987-5

Összefoglalás

A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) és a Mentális Jólét és Alkalmazott Egészségpszichológia a Felsőoktatásban Kutatócsoport (ELTE PPK) együttműködésében 2024. tavaszán végzett vizsgálat során a magyar felsőoktatásban tanuló nemzetközi hallgatók mentális állapotát mérték fel országosan. Kíváncsiak voltunk a hallgatók pszichés problémáira és a személyes erőforrásaikra, interkulturális adaptációjukra, társas támogatottságukra, emellett néhány háttérváltozóra, szociökonomiai tényezőre is rákérdeztünk.

Abstract

In the spring of 2024, the Higher Education Counseling Association (FETA) and the Mental Well-being and Applied Health Psychology in Higher Education Research Group (ELTE PPK) conducted a study to broadly assess the mental state of international students studying in Hungary. We were interested in the students' psychological issues and personal resources, their intercultural adaptation, social support, as well as some background variables and socio-economic factors.

Bevezetés

A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) és a Mentális Jólét és Alkalmazott Egészségpszichológia a Felsőoktatásban Kutatócsoport (ELTE PPK) együttműködésében 2024. tavaszán végzett vizsgálat során a magyar felsőoktatásban tanuló nemzetközi hallgatók mentális állapotát akartuk széles körben felmérni. Kíváncsiak voltunk a hallgatók pszichés problémáira és a személyes erőforrásaikra, interkulturális adaptációjukra, társas

⁶ Kapcsolattartó szerző. Tel.: +36 30 6654556 E-mail cím: karner@ppk.elte.hu

támogatottságukra, emellett néhány háttérváltozóra, szociökonomiai tényezőre is rákérdeztünk.

Jelen kutatásunk egy korábbi FETA kutatásra (Karner et al., 2021) épít, melyben a magyar hallgatók mentális egészségét vizsgáltuk két hullámban, 2021-ben és 2023-ban. A kérdőíves keresztmetszeti vizsgálatokat - mind a magyar, mind a nemzetközi hallgatók körében - kétévente ismételjük, így egy ismételt keresztmetszeti nagymintás kutatási elrendezés áll össze, amihez hasonlót nem találtunk a szakirodalomban. Az így keletkező, és kétévente bővülő adatbázison a későbbiekben is számos elemzést lehet végrehajtani, illetve tendenciákra és mintázatokra is lehetőségünk lesz rálátni. A nemzetközi hallgatók körében ez az első nagymintás vizsgálatunk.

Az online kérdőíves vizsgálat adatfelvétele 2024. március-áprilisban zajlott, 2729 kitöltés érkezett. A kérdőívet 42 magyarországi felsőoktatási intézmény hallgatói töltötték ki. Az elemzésbe bevontuk a teljesen és részlegesen kitöltött kérdőíveket is (ezért az adott kérdésekre adott és elemzett válaszok elemszáma eltérő lehet).

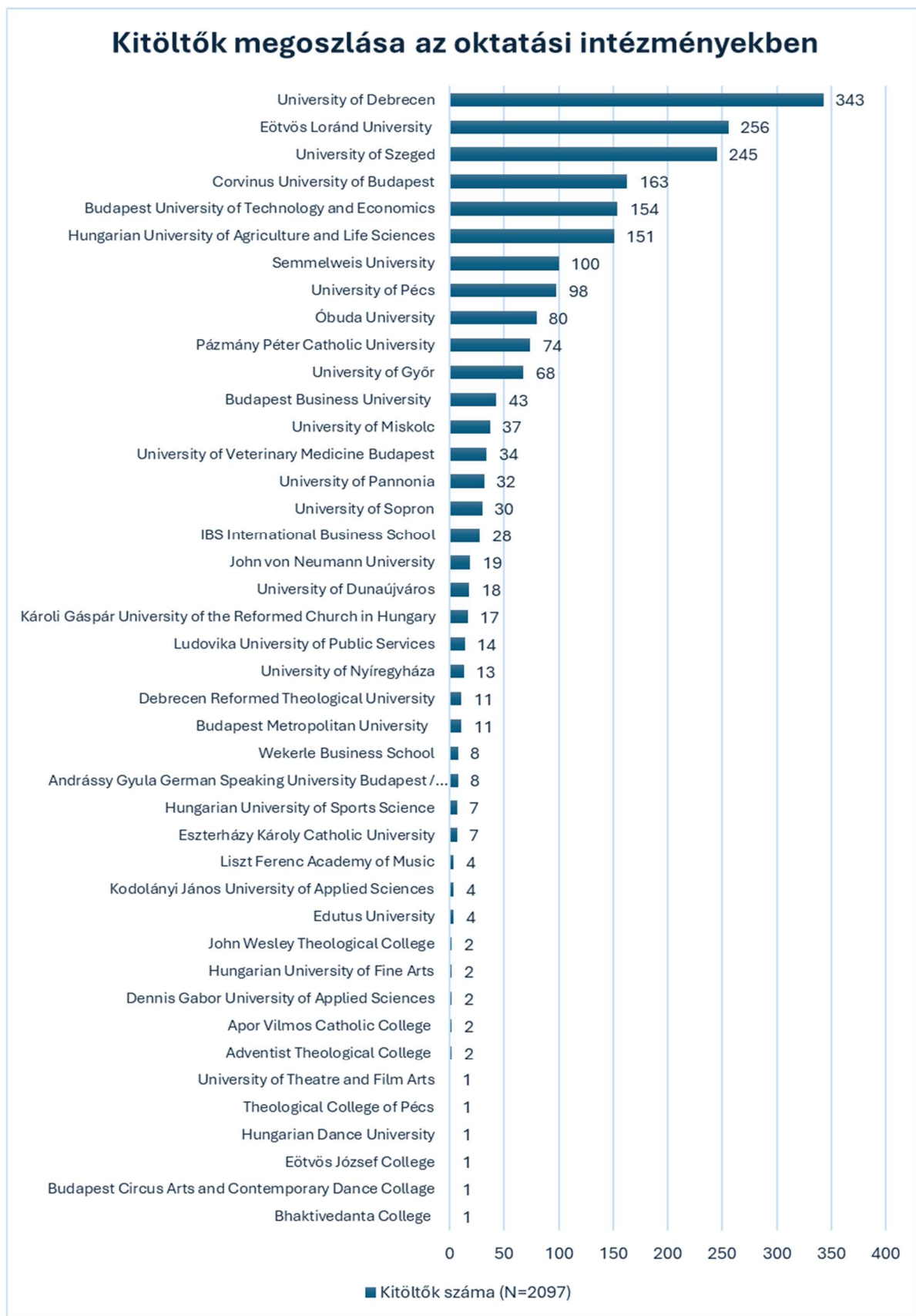
A kutatás kérdései a következő témakörök köré csoportosíthatóak:

1. alapvető szociodemográfiai változók (tanulmányok, családi háttér, lakhatási körülmények, származási ország és kultúra, szociokulturális háttér);
2. mentális egészség szempontjából releváns témák (mint pl. általános mentális állapot, depresszió, karrierrel kapcsolatos elképzelések, szorongás és kapunyitási krízis, egészségi állapot, problémákkal való megküzdés, kiégés) felmérése;
3. kimondottan a nemzetközi hallgatókra vonatkozó, a külföldi léttel összefüggő témák (mint pl.: az akadémiai és szociokulturális adaptáció, az egyetem és a campus hallgatóbarát attitűdje), amelyeket nemzetközi egyetemi hallgatói kontextusban eredményesen használt és validált kérdőívek alapján mértünk fel.

Leíró statisztika

Mintánkban a válaszadók 86,5%-ban teljes képzést végző hallgatók, tehát a mintánk nagyrészt a képzésük teljes idejét Magyarországon végző hallgatókból áll, így elemzéseink is főleg erre a hallgatói csoportra vonatkoznak. A résztvevők 22,1%-a önköltséges hallgató, 77,9%-a pedig ösztöndíjas (N=2215), ezen belül is a válaszadók 91,7%-ban Stipendium Hungaricum ösztöndíjjal tanulnak.

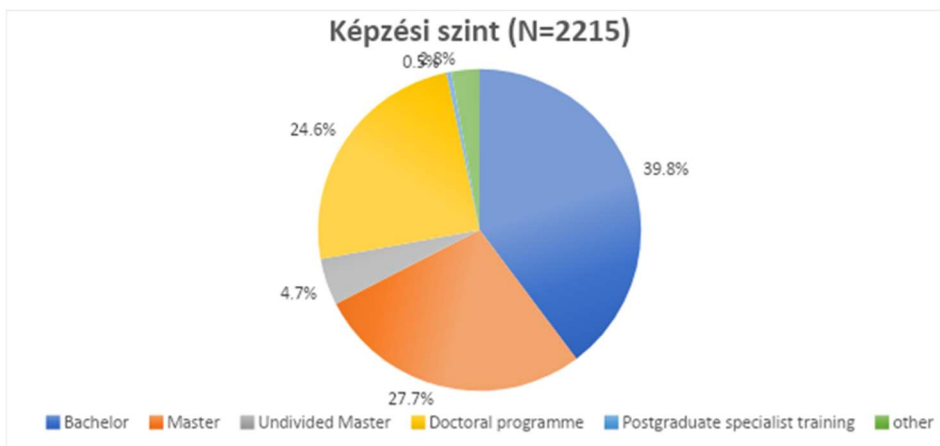
Kérdőívünket összesen 42 intézményben töltötték ki. A kutatási felhívás a Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület részéről közvetlenül küldte ki az egyetemek rektorai felé, majd az egyes intézményekben a nemzetközi hallgatókhoz az elektronikus tanulmányi rendszeren keresztül továbbították a felhívást, illetve a Tempus Közalapítvány is részt vett a kutatás felhívás terjesztésében. A kutatásban résztvevő nemzetközi hallgatók számát intézményi lebontásban a következő diagram (1.ábra) foglalja össze:



1. ábra: Kitöltők megoszlása az oktatási intézményekben

Forrás: Csikós Tamás, 2024

A kitöltőket megkérdeztük (2.ábra), hogy jelenleg mely képzési szinten folytatják tanulmányaikat. A válaszadók közül 39,8% alapszakos, 27,7% mesterszakos hallgató, 4,7% osztatlan képzésben vesz részt, 24,6% doktori programban tanul, 0,5% posztgraduális szakképzést végez, 2,8%-a a válaszadóknak az egyéb választ jelölte meg (N=2215). Az alapszakos hallgatók magas aránya mellett nagyjából egyenlő arányban szerepelnek a mintában mesterszakos és doktori tanulmányaikat végző hallgatók (Csikós Tamás, 2024).



2. ábra: Képzési szint

Forrás: Csikós Tamás, 2024

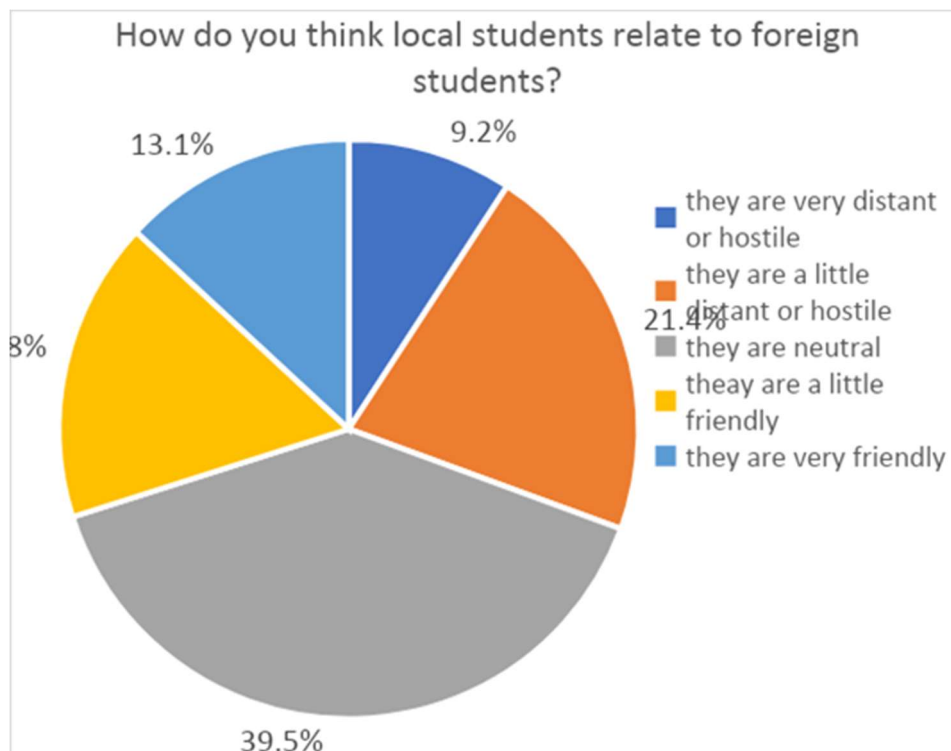
A kitöltők (n=2330) átlagéletkora 26,5 év, szórása 6,5 év. A legfiatalabb kitöltő 19 éves, a legidősebb 78. A kérdőívet kicsit több (n=1252) nő, mint férfi (n=1038) töltötte ki. A kitöltők közel 2/3-a egyedülálló, 1/5-e kapcsolatban él, és 13,3%-a házas.

Származási ország: 121 országból érkeztek a vizsgálatban résztvevő nemzetközi diákok. Földrészek alapján Ázsiából van a legtöbb ország (42), ezt követi Európa (33), majd Afrika (30). Sokkal kisebb mértékben, 7-7 észak-amerikai és dél-amerikai és 2 óceániai országból származnak a válaszolók (Nguyen Luu Lan Anh, 2024).

A kérdőívben rákérdeztünk arra, hogy a válaszoló valamely más országban élő magyar nyelvű kisebbséghez tartozik-e. A kérdésre összesen 2458-an válaszoltak. Ebből 226 fő (9,2%) igennel válaszolt, azaz majdnem minden tizedik nemzetközi diák magyar származásának mondja magát, bár csak valamennyivel több, mint a fele (56,7%) beszél magyarul és szinte csak minden harmadikuk (36,4%) mondja magát magyar anyanyelvűnek (Nguyen Luu Lan Anh, 2024).

Lakhatással kapcsolatban az derült ki, hogy a minta (n=2330) közel 60%-a lakást bérel, 34,7%-a kollégiumban lakik, alacsony azok aránya, akik saját lakásban vagy rokonoknál laknak.

Az adaptáció szempontjából a fogadó környezet társas jellemzői közül kiemelkedik a helyi diákok attitűdje a nemzetközi diákok irányába (3.ábra). Jelen vizsgálatunk adatai szerint leginkább semleges 3,02-es átlag egy 5 fokú mérőeszközön, és a leggyakrabban, 39,5%, -ban megadott érték a semleges 3 (ahol 1=nagyon távolságtartó vagy ellenséges, 3= neutrális, 5=nagyon barátságos) (Nguyen Luu Lan Anh, 2024).



3. ábra: Helyi diákok attitűdje a nemzetközi diákok irányába

Forrás: Csikós Tamás, 2024

A nehezebb integráció háttérében állhat az is, hogy nem azonos a helyi nyelv (magyar) és a tanulmányi nyelv (legtöbbször angol). Ez pedig hozzájárul ahhoz, hogy kialakuljon a nemzetközi diákok körében a „nemzetközidiák-buborék”. Ezzel összefügg, hogy sokszor nem integráltak, hanem a helyi diákoktól elkülönülve tanulnak, külön kurzusokat hirdetnek számukra (Nguyen Luu Lan Anh, 2024).

A helyi kultúra tagjaival történő társas interakciók nagyban hozzájárulhatnak a helyi kultúra megismeréséhez és így a szociokulturális adaptációhoz, így kutatásunkban a magyarokkal való társas interakciók gyakoriságára is rákérdeztünk. Ehhez a 10-item Intergroup Contact Scale Magyarországra adaptált verzióját használtuk. Mintánkban az látszik, hogy a nemzetközi hallgatók az egyetemen kerülnek leginkább kapcsolatba magyarokkal, viszont inkább kevésnek vagy mérsékeltén gyakorinak jellemzik a kapcsolódási lehetőségeket. Ami a legbeszédesebb adat, hogy közeli magyar barátról a válaszadók 34,1%-a egyáltalán nem számol be. Ezt a képet tovább árnyalja, hogy a rákérdezve az informális beszélgetések gyakoriságára a válaszadók 51%-a soha, vagy csak ritkán vesz részt kötetlen, hétköznapi beszélgetésekben magyarokkal. A kitöltők 54,6% még soha nem járt magyar családnál. A közeli barátok megléte és az informális beszélgetések gyakorisága járt együtt leginkább a szociokulturális alkalmazkodás skálával. (Csikós Tamás, 2024).

A szociokulturális adaptációt a Brief Sociocultural Adaptation Scale (BSAS) segítségével mértük (Demes & Geeraert, 2014). A kérdőív méri a társadalmi beilleszkedés tágabb, a mindennapi életvitelt befolyásoló tényezőit, valamint a szűkebben vett, társas kapcsolatok kialakítására való képességet is. 12 területet mér: helyi nyelv, barátságok kialakítása, a helyiek

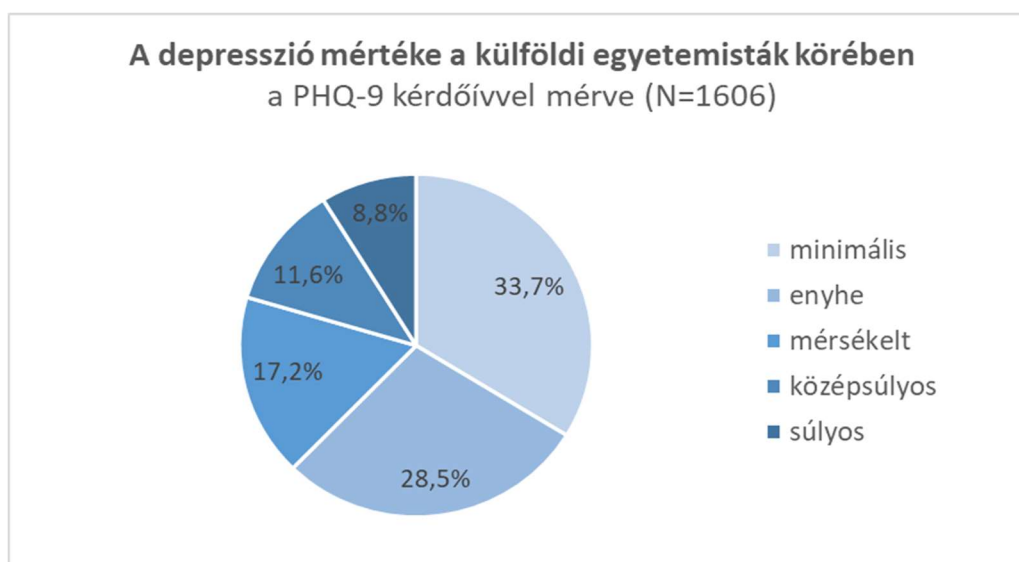
társas attitűdjeinek megértése, helyi normák és értékek, családi élet, étkezési szokások, mindennapi praktikus ügyek, életszínvonal, társadalmi környezet, természeti környezet és klíma. Mintánkban a válaszadók a tágabb kontextuális tényezőkhez könnyebben alkalmazkodnak, viszont a társas kapcsolatok kialakítására vonatkozó kérdéseknél már nagyobb nehézségről számolnak be. A helyi nyelv elsajátítása, a helyiek megértése és saját maguk megértetése a válaszadók 57,7%-a számára bizonyos szintű nehézséget jelent (22,3% somewhat difficult, 17,1% difficult, 18,3 very difficult, N=1512). A mintában a barátok szerzését 30,1%, a helyi emberek hozzáállását 27,5%, a családi életre vonatkozó szokások megértését 31,3% értékelte úgy, hogy nehézséget okoz. Ami még kihívást tud okozni, az étkezési szokásokhoz való alkalmazkodás, melyet a válaszadók 28,1%-a jelölt nehéznek. Az elemzések alapján a szociokulturális adaptáció fordított irányú együttjárást mutat a depresszió és szorongás skálákkal, tehát minél magasabb az adaptáció mértéke, annál alacsonyabb a depresszió és szorongás mértéke. Így az egyetem által nyújtott társas és kulturális integrációt elősegítő szolgáltatások és programok fontos prevenciók értékkel bírnak a mentális egészségmegőrzés szempontjából. (Csikós Tamás, 2024).

Vizsgálatunk szerint összességében tehát a helyi (magyar) hallgatók attitűdjét távolságtartónak, illetve neutrálisnak érzik a nemzetközi hallgatók, és ez, továbbá az eltérő oktatási és helyi nyelv az elkülönített oktatásszervezés révén együttesen vezethetnek ahhoz, hogy kevés csoportközi kontaktus alakul ki a nemzetközi és a magyar (helyi) hallgatók között.

2.1 Mentális állapot

A hallgatók mentális állapotának vizsgálatakor a depresszió és a szorongás szintjének felmérése azért kiemelten fontos, mert mindkét állapot erősen kihat a mindennapi életvezetésre, rontja az életminőséget, gyengíti a teljesítőképességet. A depresszió és a szorongás minden életkorban és populációban a leggyakoribb mentális zavarok közé tartozik (Spitzer, 2006; Auerbach és mtsai., 2018; Plummer, 2015). Azért is lényeges tisztán látni, hogy a hallgatók között milyen mértékben jelenik meg a depresszió és a szorongás, mert mindkét állapot a teljesítmény romlásán keresztül a lemorzsolódás kockázatát növeli, illetve a depresszióban felerősödő szuicid késztetések súlyosan veszélyeztető állapotot okozhatnak (Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024).

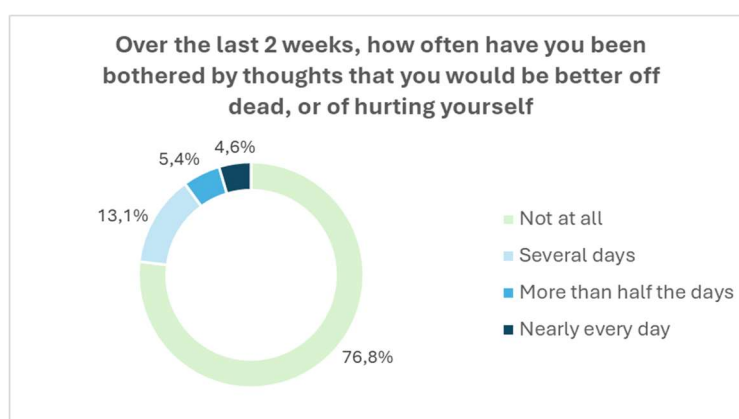
Jelen kutatásunkban 1606 diák válaszolt a depresszióra vonatkozó kérdéssorra (4. ábra). Közel egytizedük (9%) a súlyos depresszió, további körülbelül egytizedük (12%) a közép-súlyos depresszió jeleit mutatja. Mérsékelt depresszióra utaló tünetekkel küzd ezen felül még a diákok 17%-a, így **a hallgatók összesen 38%-a mutatja a depresszió tüneteit.** Ez gyakorlatilag ugyanolyan arány, mint az USA felsőoktatásban tanuló diákjai körében, vagyis 40% (Eisenberg és mtsai., 2023). Korábbi magyarországi mérésünk (Karner és mtsai., 2021) során a Magyarországon tanuló külföldi diákok 41,2%-ánál jelentek meg depresszióra utaló tünetek, így úgy tűnik, hogy a nemzetközi hallgatók körében ilyen arányú depresszióban való érintettséggel számolhatunk. (Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024).



4. ábra: A depresszió mértéke a külföldi egyetemisták körében

Forrás: Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024

A kérdések között szerepel az öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok, fantáziák megjelenése. Ez súlyosan veszélyeztető állapothoz vezethet, és az öngyilkosság végrehajtásának irányába terelheti az adott személyt (5.ábra). A jelen minta nemzetközi hallgatóinak 4,6%-a gondol szinte minden nap arra, hogy jobb lenne meghalnia, vagy azon gondolkodik, hogy árthatna magának. A hallgatók 5,4%-ánál az elmúlt két hétben a napok több, mint felében megjelentek ezek a gondolatok, további 13%-uk számol be arról, hogy az elmúlt két hétben több napon keresztül felmerült bennük ez a gondolat. Csak a minta 76%-a nem gondolt egyáltalán az öngyilkosságra vagy az önsértés valamilyen formájára a kitöltést megelőző két hétben, míg a minta negyedénél megjelennek ezek az aggasztó tendenciák. (Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024).



5. ábra: Öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok, fantáziák

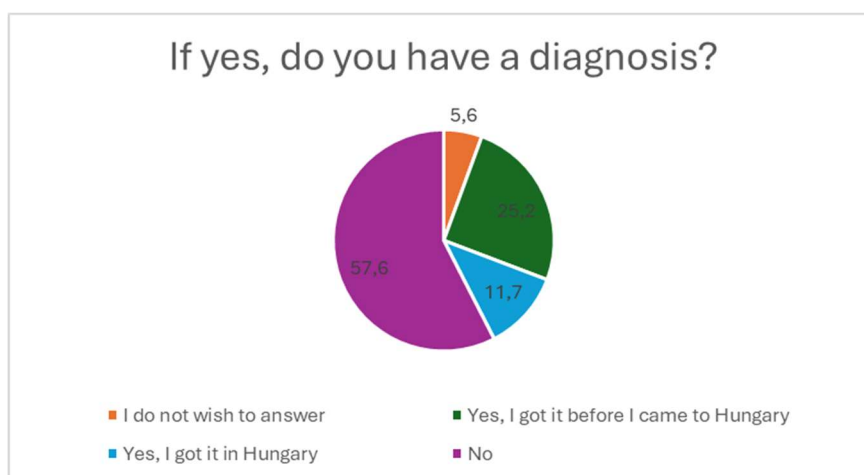
Forrás: Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024

A GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7, Generalizált Szorongásos Zavar-7) nevű teszt a válaszadó önbeszámolóját kéri arról, hogy a kitöltést megelőző két hétben milyen gyakran tapasztalta a generalizált szorongás tüneteit (idegesség, aggodalmaskodás, az ellazulás

nehezsége, motoros nyugtalanság, irritáltság, félelem-nyugtalanság). Mintánkban a nemzetközi hallgatók 27,5%-a mutatja az enyhe, 17,2%-uk a közép súlyos, 14,1%-uk a súlyos szorongás tüneteit. Ez azt jelenti, hogy 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. A WHO (még a pandémia előtti) nemzetközi vizsgálatában ez a szorongásos zavar a hallgatók 18,6%-ánál jelent meg életük során bármikor korábban, 16,7%-uknál pedig a vizsgálatot megelőző egy éven belül (Auerbach és mtsai., 2018). Az Amerikai Egyesült Államokban 2023-ban a hallgatók 17%-a számolt be súlyos, 19%-a közép súlyos szorongásról, a generalizált szorongás így mintájuk összesen 36%-át érinti (Eisenberg és mtsai., 2023). A magyarországi nemzetközi mintánk 31,3%-os eredménye ez utóbbi eredményhez áll közelebb (Vagdalt Eszter, Csikai Enikő, 2024).

Kíváncsiak voltunk arra, hogy hányan rendelkeznek már diagnosztizált mentális zavarral (6. ábra), erre a hallgatók közel negyede válaszolt igennel. Az igennel válaszolók közel harmada úgy érzi, hogy ezek korábban nem voltak rá jellemzőek, ezek a magyarországi tartózkodás óta vannak jelen nála (Karner, 2024).

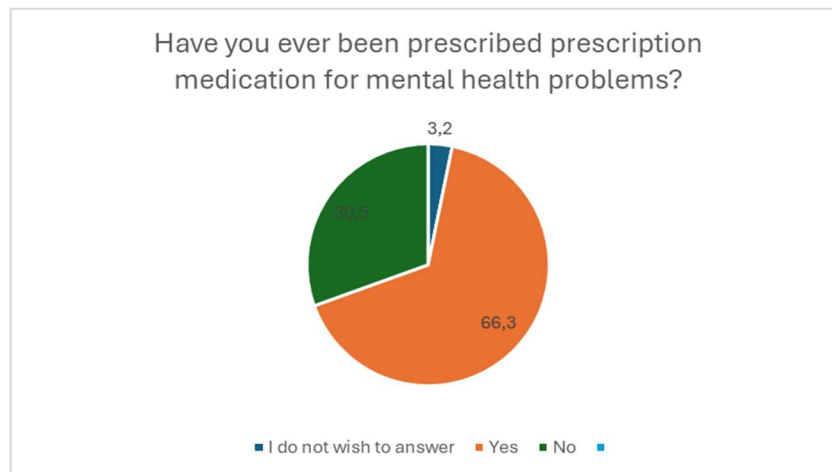
Akik erre igennel válaszoltak, közülük kb. minden 9. hallgató Magyarországon kapta meg a diagnózist.



6. ábra: Diagnosztizált mentális zavar előfordulása

Forrás: Karner, 2024

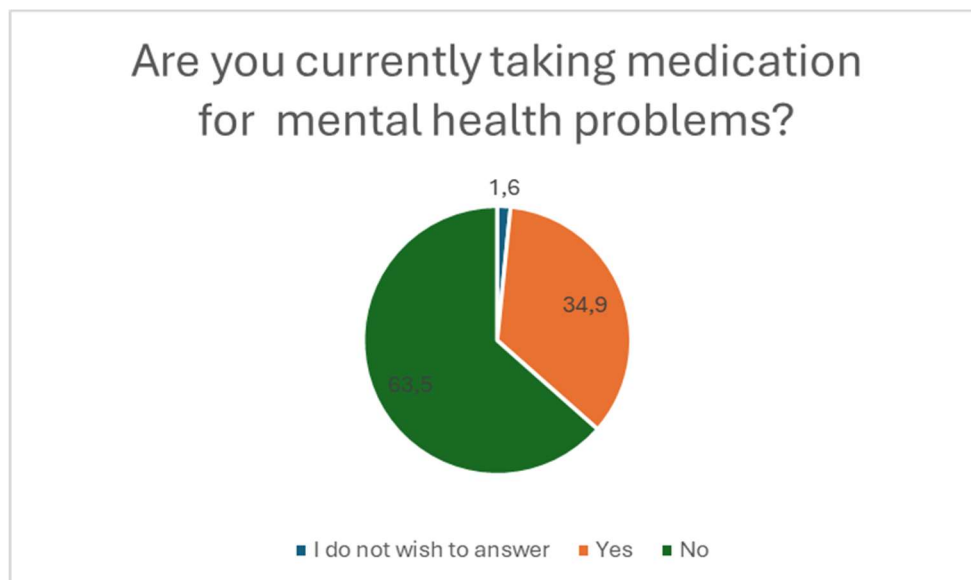
Szintén az érintettek 2/3-a válaszolta azt, hogy a mentális problémái miatt írtak már fel neki gyógyszert korábban (7. ábra).



7. ábra: Előzetes gyógyszerfelírás

Forrás: Karner, 2024

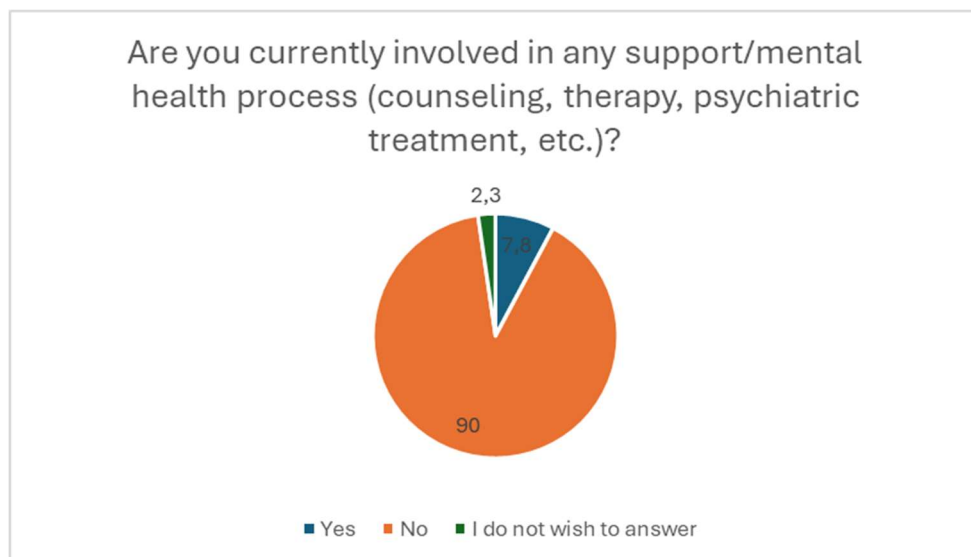
Az érintettek harmada aktuálisan is gyógyszer szed a mentális problémái miatt (8.ábra).



8. ábra: Jelenlegi gyógyszer szedés

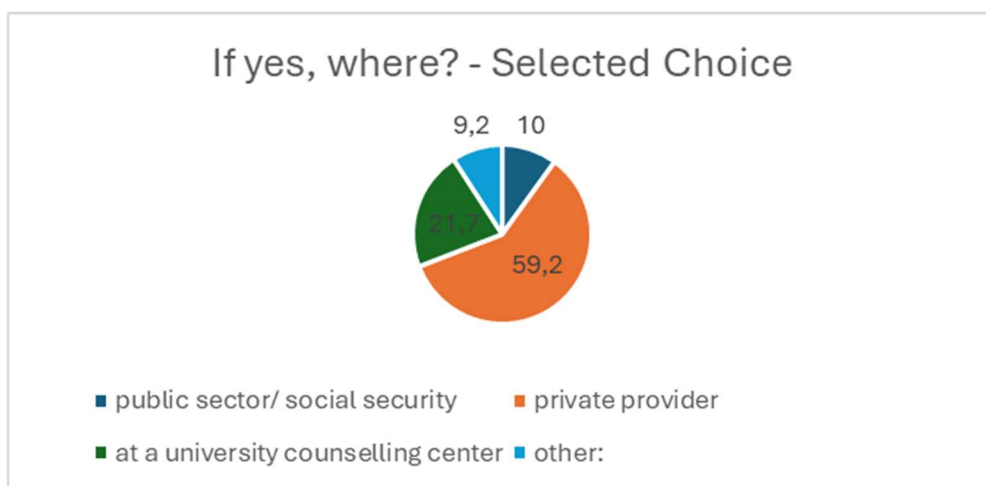
Forrás: Karner, 2024

A mentális problémákról beszámoló hallgatók 90%-a ugyanakkor nem vesz részt támogató pszichológiai folyamatban (9.ábra).



9. ábra: Pszichológiai támogatás igénybevétele
Forrás: Karner, 2024

A 7,8%-ból, akik valamilyen tanácsadási vagy pszichoterápiás folyamatban részt vesznek, a többség magánellátásba jár, a válaszolók több, mint ötöde az egyetemi tanácsadó központba, és csak harmadik helyen áll az állami ellátás, ahova tíz százalék jár (10.ábra).



10. ábra: Pszichológiai támogatás igénybevételeének megoszlása a különböző ellátási szektorokban
Forrás: Karner, 2024

A válaszadók 51,3%-a nem hallott még az intézmény nyújtotta pszichológiai tanácsadásról, 42,2%-a már hallott róla, és 6,5% igénybe is vette. Azt nem tudjuk, hogy annak, hogy nem hallott még róla, mi áll a háttérben, mert elképzelhető, hogy nem is biztosít ilyen szolgáltatást az adott intézmény se angol, se más idegen nyelven, vagy ha biztosít, akkor nem tudja ennek hírét eljuttatni a hallgatóihoz. (Füleki, 2024).

3. Összegzés

A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület (FETA) 2024. tavasszal lefolytatott kutatásának célja a magyarországi felsőoktatásban részt vevő aktív státuszú nemzetközi hallgatók akadémiai és interkulturális kihívásokhoz való adaptációjának, mentális jóllétének, lelki nehézségeinek és személyes erőforrásainak felmérése, mely megteremti az alapot arra, hogy az adatok alapján célzottan javasoljunk prevenció és támogatási intervenciót kormányzati, intézményi, hallgatói szinten.

A kutatás rávilágít arra, hogy a nemzetközi hallgatók mentális egészségét jelentősen befolyásolják a fiatal felnőttkor kihívásai és az akkulturációs folyamatok. Az identitás felfedezése, mint életkori sajátosság, és a nemzetközi mobilitás során szerzett tapasztalatok a korábbi, hozott élettapasztalatokkal összefonódva alakítják a hallgatók mentális állapotát. A szorongás, depresszió és testi tünetek legfőbb kiváltói közé tartoznak ezek a tényezők, így az intervencióknak ezek kezelésére kell összpontosítaniuk.

Összegezve az eredményeket, a következő javaslataink születtek kutatói és támogató szakemberi oldalán:

Intézményi szinten a szakmai **identitás fejlődésének támogatása**, például orientációs napok szervezésével, kiemelten fontos lehet. Az **irreális karrierelvárások csökkentése** érdekében **folyamatos és reális információk nyújtása** szükséges, hogy a hallgatók hosszú távú karriercélokat alakíthassanak ki, különösen a nemzetközi hallgatók esetében, ahol kultúraspecifikus különbségek is előfordulhatnak. A **sikeres szociokulturális adaptáció** elősegítése társadalmi szempontból is fontos, melyet **tematikus tréningekkel** lehet támogatni. Az elemzések és nemzetközi hallgatói visszajelzések rávilágítanak arra, hogy a **magyar és nemzetközi hallgatók közötti interakciók hiányosak**, ezért javasolt az **idegennyelvű kurzusok megnyitása a magyar hallgatók számára is**, továbbá **szükséges minél több az integrációt segítő, a magyar hallgatókkal közös szabadidős és szakmai program szervezése is**. Javaslataink között szerepel az **adaptív megküzdést fejlesztő programok támogatása, pszichoedukációs és a kulturális tájékozódást segítő kurzusok, reziliencia workshopok, valamint a maladaptív coping mechanizmusokról szóló tájékoztató kampányok**. Ezenkívül a **hallgatói közösségek szociális kapcsolatainak erősítése, sportolási és szabadidős tevékenységek támogatása, valamint pszichológiai tanácsadói szolgáltatások fejlesztése** is szükséges.

Tanulságos az érintettek véleményét is elemezni: a kérdőívben a nemzetközi hallgatókat megkérdeztük arról, hogy milyen javaslatokat tennének a egyetemi életüknek fejlesztésére. 942 hallgató írt választ erre a nyitott végű kérdésünkre. Füleki Beáta (2024) összegzése alapján ezek tematikus csoportosítása előfordulási gyakoriság szerinti sorrendben a következő. Az 1. helyen szereplőt emelték ki a legtöbben, és az első 4 témát nagyon sokan említették.

1. **Sokkal több, a magyar hallgatókkal közös programra** van szükség az izoláció elkerülése, az új kultúra megismerése, új kapcsolatok létesítésének lehetősége, az integráció segítése érdekében. (Pl. közös kurzusok, szabadidős és kulturális programok, sportolási lehetőség stb.)

2. **Magasabb ösztöndíjra** (és időben történő utalásra), **több támogatásra, ösztöndíj-lehetőségre** van szükség, mert nem elég a megélhetéshez a jelenlegi támogatás.

3. **Fejleszteni kell a nemzetközi hallgatókat célzó szolgáltatásokat**, hogy meg lehessen érteni a belépéskor a tanulmányi rendszert és követelményeket, az itteni kultúrát és szokásokat, könnyebben lehessen teljesíteni a tanulmányi követelményeket, sikeresebb legyen a munkakeresés, javuljon a mentális állapot. (Pl. orientációs programok, angol nyelvű kiadványok a beiratkozáskor, tanulmányi tanácsadás, kortárs és oktatói mentorálás, könnyen elérhető tanácsadási szolgáltatások, well-being workshopok, karrier-tanácsadás, CV írási és interjúfelkészülés kurzusok, nemzetközi hallgatóknak elérhető munkalehetőségek, peer support, nemzetközi hallgatókat összegyűjtő platform stb.)

4. **Angol nyelvű kommunikáció fejlesztése** – értve ezalatt, hogy a Neptun üzenetek angolul (is) legyenek, az oktatók és admin munkatársak angolja legyen megfelelő, kínáljanak a nemzetközi hallgatóknak is angol, mint idegen nyelv kurzusokat, a honlapon is legyen minden fontos információ angolul is elérhető.

5. **Egyenlő bánásmód, diszkrimináció csökkentése, multikulturális mindset** (Pl. hasonló lehetőségeket és kurzusokat kínáljon az egyetem, mint ami a magyar hallgatóknak elérhető. Az oktatókat, egyetemi dolgozókat érzékenyítsék, fejlesszék az interkulturális kompetenciáikat. A hallgatói diszkrimináció csökkentése érdekében szervezzenek egymás kultúrája megismerését elősegítő programokat stb.)

6. **Kollégiumi férőhely** biztosítása, kollégiumi szolgáltatások fejlesztése.

7. **Nagyobb rugalmasság a tárgyak felvételénél, tanulmányok szervezésében** (Pl. sok tantárgy angol nyelven nem felvehető egy adott félévben, nem megoldott más órára/csoportba/kurzusra való átjelentkezés, nehéz a képzésváltás stb.)

8. **Infrastrukturális fejlesztésekre** van szükség néhány területen (Pl. közösségi terek, tanulószobák létesítése, elérhető árú egyetemi kávé, étkezésre alkalmas helyiség biztosítása, jó minőségű vezeték nélküli internetkapcsolat stb.)

Köszönetnyilvánítás

Köszönöm a FETA és a Tempus Közalapítvány támogatását, valamint a kutatócsoport tagjainak a munkáját.

Irodalomjegyzék

[1] Csikós Tamás: *Tanulmányok, nyelvtudás, karriertervek, egyetemi identitás, szociokulturális adaptáció.* In: Karner Orsolya, Füleki Beáta (szerk.) *Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók adaptációjának, hallgatói sikerességének és jóllétének felmérése.* 2024, FETA, Budapest.

[2] Eisenberg, D., Lipson, S. K., Henze, J., és Zhou, S. (2023). *The Healthy Minds Study. 2022-2023 Data Report.* Letöltve: 2024.05.20.

[3] Füleki Beáta (2024) *Önkéntesség, munkavégzés, anyagi biztonság, hallgatói szolgáltatások.* In: Karner Orsolya, Füleki Beáta (szerk.) *Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók adaptációjának, hallgatói sikerességének és jóllétének felmérése.* 2024, FETA, Budapest.

[4] Karner Orsolya et al (2021) *Magyarországi felsőoktatásban tanuló hallgatók mentális jóllétének felmérése. Kutatási beszámoló. FELSŐOKTATÁSI TANÁCSADÁS EGYESÜLET 2021.*
https://www.feta.hu/sites/default/files/Kutat%C3%A1si%20besz%C3%A1mol%C3%B3_Magyarorsz%C3%A1gi%20fels%C5%91oktat%C3%A1sban%20tanul%C3%B3%20hallgat%C3%B3k%20ment%C3%A1lis%20j%C3%B3ll%C3%A9t%C3%A9nek%20felm%C3%A9r%C3%A9s%C3%A9r%C5%91_FETA_2021.pdf

[5] Karner Orsolya: *Életkor, szocio-ökonomia státusz, demográfia, lakhatás, szomatikus egészségi állapot, krónikus betegségek, gyógyszereszedés* In: Karner Orsolya, Füleki Beáta (szerk.) *Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók adaptációjának, hallgatói sikerességének és jóllétének felmérése. 2024, FETA, Budapest.*

[6] Nguyen Luu Lan Anh (2024): *Nemzetközi hallgatók származási országa, akadémiai adaptáció, kulturális intelligencia, kulturális távolság* In: Karner Orsolya, Füleki Beáta (szerk.) *Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók adaptációjának, hallgatói sikerességének és jóllétének felmérése. 2024, FETA, Budapest.*
<https://www.feta.hu/kutatas/magyarorszagon-tanulo-nemzetkozi-hallgatok-adaptaciojanak-hallgatoi-sikeressegenek-es-jolletenek-felmerese-2024>

[7] Vagdalt Eszter, Csikai Enikő (2024): *Depresszió, szorongás, egyéni személyes krízis és társadalmi krízisek (katonai konfliktus, gazdasági helyzet, klímaváltozás)* In: Karner Orsolya, Füleki Beáta (szerk.) *Magyarországon tanuló nemzetközi hallgatók adaptációjának, hallgatói sikerességének és jóllétének felmérése. 2024, FETA, Budapest.*
<https://www.feta.hu/kutatas/magyarorszagon-tanulo-nemzetkozi-hallgatok-adaptaciojanak-hallgatoi-sikeressegenek-es-jolletenek-felmerese-2024>