

# PILLANATKÉP A GAZDASÁGI FELSŐOKTATÁS INTÉZMÉNYI MENTÁLHIGIÉNÉS TÁMOGATÓRENDSZERÉRŐL

## A SNAPSHOT OF THE INSTITUTIONAL MENTAL HYGIENE SUPPORT SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN ECONOMICS

Vágány Judit Bernadett\*

Közgazdasági és Üzleti tudományok Tanszék, Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar,  
Budapesti Gazdasági Egyetem, Magyarország

<https://doi.org/10.47833/2021.2.ART.002>

---

### **Kulcsszavak:**

Gazdasági felsőoktatás  
Mentális egészség  
Z-generáció

### **Keywords:**

Higher education in economics  
Mental health  
Z-generation

### **Cikktörténet:**

Beérkezett 2021. szept. 10.  
Átdolgozva 2021. szept. 31.  
Elfogadva 2021. okt. 5.

---

### **Összefoglalás**

*Egy hallgató, a felsőoktatásban töltött évei során, az ébrenléti óráinak közel felét az egyetemen vagy főiskolán tölti. Ez alatt az idő alatt gyakorlatokon vesz részt, előadásokat hallgat, egyéni- és csoportmunkákban tevékenykedik. A felsőoktatásban töltött évek nem csak a hallgatók tudására gyakorol jelentős hatást, de befolyásolja az önértékelésüket és énképüket egyaránt. E mellett az étellel való elégedettségükre és boldogságukra is hatással lehet. A tanulmányban egy átfogó kutatás részeredménye kerül bemutatásra, mely 17 gazdasági képzést folytató felsőoktatási intézmény honlapjának vizsgálata alapján tárja fel az intézményekben folyó életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadói tevékenységet.*

### **Abstract**

*Students, during their years in higher education, spend nearly half of their waking hours at university or college. During this time, they participate in exercises, listen to lectures, and engage in individual and group work. These years not only have a significant impact on students' knowledge, but they also affect both their self-esteem and self-image as well as their life satisfaction and happiness.*

*The study – based on the examination of 17 higher education institutions' websites – presents the partial results of a comprehensive research that explores the life management, mental health or psychological counseling activities of these institutions in the field of economics.*

---

## **1. Bevezetés**

Egy hallgató, a felsőoktatásban töltött évei során, az ébrenléti óráinak közel felét az egyetemen vagy főiskolán tölti. Ez alatt az idő alatt gyakorlatokon vesz részt, előadásokat hallgat, egyéni- és csoportmunkákban tevékenykedik.

---

\* Kapcsolattartó szerző. Tel.: +36 1 374-6207  
E-mail cím: [vagany.judit@uni-bge.hu](mailto:vagany.judit@uni-bge.hu)

E mellett a legmotiváltabb hallgatók tudományos diákköri konferencián, hazai, illetve nemzetközi megmérettetésen vesznek részt, illetve szakmai tapasztalataikat fejlesztik.

Az egyetemen töltött idő tehát nem csak a hallgatók tudására és kompetenciáira van hatással, de jelentős hatást gyakorol az önértékelésükre és képességükre egyaránt. Ez pedig – más szempontból nézve – befolyásolja az élettel való elégedettségüket és boldogságukat, mely hatással lehet életük későbbi alakulására.

A tanulmányban egy átfogó kutatás részeredménye kerül bemutatásra, mely a gazdasági képzést folytató felsőoktatási intézményeket vizsgálja. A kutatási kérdések a következők: Hogyan gondolkoznak a vizsgált egyetemek és főiskolák a „holisztikus szemlélet” fontosságáról? Mennyire tartják fontosnak a hallgatók testi, szellemi és szociális fejlesztése mellett a lelki egészséggel kapcsolatos programok szervezését? Az intézményben végzett segítő tevékenységet milyen hangsúlyosan osztják meg az érintettekkel és az érdeklődőkkel az egyetem honlapján keresztül?

## 2. A gazdasági felsőoktatási intézmények hallgatóinak bemutatása

Ahhoz, hogy teljes képet kaphassunk arról, hogy kinek is nyújtják az egyetemek a mentálhigiénés és életvezetési tanácsadást, fontos, hogy röviden bemutassuk a mostani egyetemista korosztályt, a Z-generációt. A közbeszédben gyakran halljuk, hogy „Ezek a mai fiatalok...” „Bezzeg az én időmben...” Ezek alapján azt gondolhatnánk, hogy a mai egyetemista korosztály rendkívül problémás korosztály. Ám ez a megítélés az idősebb generáció egy része felől nem újkeletű. Szókratész az i.e. V. században már a következőket írta (idézi [2]): „Fiatalságunk [...] rosszul nevelt, fittyet hány a tekintélyre és semmiféle tiszteletet nem tanúsít az idősek iránt. Manapság fiaink [...] nem állnak fel, amikor a helyiségbe belép egy idős ember, feleselnek a szüleikkel és fecsegnek ahelyett, hogy dolgoznának. Egyszerűen kiállhatatlanok.”

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. [3] [4] [5] [6] [7]

A tanulmány szempontjából legfontosabb generáció a Z, ezért a továbbiakban velük foglalkozunk részletesebben. Ahogyan azt a szakirodalmak olvasása során megszokhattuk, a kutatók élen járnak újabb és újabb fogalmak használatában. Van, aki net generációnak [8], mások Facebook generációnak vagy digitális bennszülötteknek [9] is nevezi őket.

A Z generációval több szerző is foglalkozik [10] [11] [12]. A legmeghatározóbb megállapításaik a következők:

- A személyes szabadság nagyon fontos számukra.
- Társas életüket a nyilvánossággal folyamatosan megosztják.
- Meghatározó számukra a kortárs közösségi érzés 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 legkevesebb a testvér.

Miután általánosságban bemutattuk a Z generáció jellemzőit röviden tekintsük át az egyetemre felvételt nyert hallgatók új élethelyzetével járó legfontosabb jellemzőket.

Az első éves hallgatók számára az egyetem egy új világ kapuját nyitja meg: sokan közülük életük egyik legmeghatározóbb mozzanatának tekintik a sikeres felvételt 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 (Pán Péter szindróma vagy más néven kapunyitási pánik – Quarterlife crisis).

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. [13] [14]

Vannak, akik szorongóvá válnak az ismeretlen környezetben, és nem tudnak mit kezdeni a látszólag határtalan szabadsággal. Elveszítettnek 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 találkozik, 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 kicsi csavar lesznek az óriási egyetemi gépezetben. [15] [16] [17]

A gazdasági felsőoktatási képzések esetében jelentősen lecsökkent az államilag finanszírozott helyek száma, ezért a hallgatók egy jelentős részének – a tanulmányaival párhuzamosan – a megélhetéséhez szükséges forrást is elő kell teremnie. 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 kezdődhet 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 elvárná magától, mely egyenes úton vezethet a fiatalkori kiégés irányába.

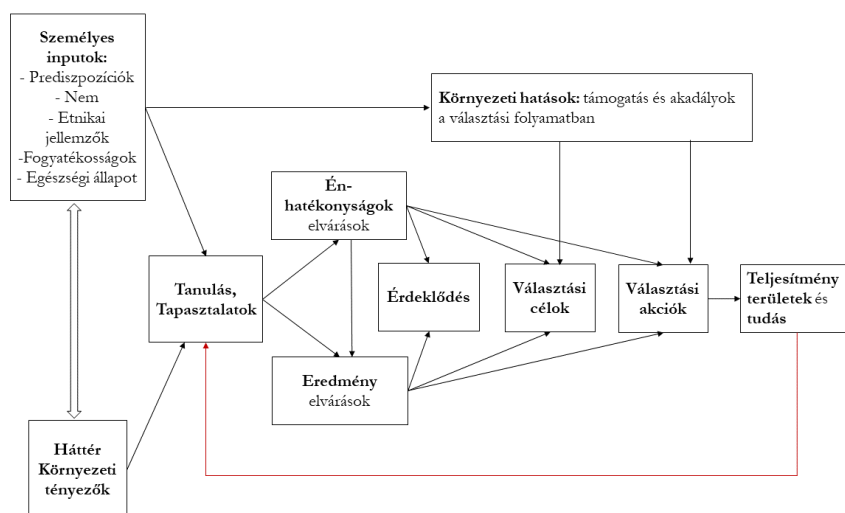
Ha ez bekövetkezik, a fiatal nem találja a helyét sem az egyetemen, sem a munkahelyén. Ilyenkor tapasztalható például, hogy a hallgató otthagyja az egyetemet és teljesen átalakítja az életét, amit a környezete sokszor döbbenet figyel. Van, aki külföldre menekül, hogy ott kezdjen „új és jobb életet”,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

Egy újabb mentális terhelést jelenthet, hogy a fiatalok egy részénél az egyetemi élet együtt jár a határtalan szabadságérzéssel (a középiskolával ellentétben az egyetemen a szorgalmi időszakban döntően 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 veheti 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. A hallgatók nagy része sikeresen befejezi az egyetemet, melyhez hathatós segítséget nyújthat a felsőoktatási intézményben egy jól kiépített mentálhigiénés és életvezetési tanácsadó rendszer. [18]

Vizsgáljuk 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 jövődöbéli feladatok megoldásával kapcsolatos eredményelvárásokra is. [19] [20] [21] [22]



1. ábra. Szociál-kognitív pályaelmélet (SCCT) [23]

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

### 3. Módszerek

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). [1] A rendelet értelmében tehát az egyetemeknek gondoskodnia kell valamilyen szintű életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadásról.

A kutatás megkezdése előtt kilenc – gazdasági képzést folytató felsőoktatási intézmény – segítő szakemberével (pszichológusával, mentálhigiénés szakemberével) készítettünk interjút. Ezek alapján azt a következtetést vontuk le, hogy a felsőoktatási intézmények nagyon különbözően állnak a mentálhigiénés és életvezetési tanácsadás támogatásához. Az interjú alapján azt találtuk, hogy vannak olyan intézmények, melyek egy komplett segítői hálózatot építettek ki nem csak a hallgatóik, de az oktatóik számára is, és vannak olyanok intézmények is, ahol kizárólag a „kötelező minimumnak” megfelelő szolgáltatás áll csak a hallgatók rendelkezésére.

Az interjút követően 17 gazdasági képzést folytató felsőoktatási intézmény honlapját vizsgáltuk meg annak érdekében, hogy feltárjuk, hogy milyen információk találhatóak az intézményben folyó életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadási tevékenységről.

A következő intézményeket honlapját elemeztük:

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapesti Gazdasági Egyetem, Budapesti Metropolitan Egyetem, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Debreceni Egyetem, Edutus Egyetem, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Gábor Dénes Főiskola, Károli Gáspár Református Egyetem, Kodolányi János Egyetem, Milton Friedman Egyetem, Miskolci Egyetem, Óbudai Egyetem, Pannon Egyetem, Széchenyi István Egyetem, Szegedi Tudományegyetem, Szent István Egyetem.

Első lépésben kigyűjtöttük a gazdasági képzést meghirdető felsőoktatási intézményeket a felvi.hu oldalról.

Ezt követően célzott keresést és tartomelemzést végeztünk a kigyűjtött intézmények honlapján. A kutatás során azt vizsgáltuk, hogy milyen információ érhető el „életvezetési tanácsadás”, „pszichológiai tanácsadás” illetve „mentálhigiénés tanácsadás” címszóval. Ahol a honlapon nem volt erre vonatkozóan könnyen elérhető információ, Google kereséssel vizsgáltuk meg, hogy van-e találat a felsőoktatási intézmény és a fenti három fogalom vonatkozásában.

A találatokat és a megszerzett információkat egy táblázatba rendeztük, melynek segítségével arra tudunk választ adni, hogy a vizsgált felsőoktatási intézmények honlapjain feltüntetett

információk szerint milyen lehetőségek állnak az ott tanuló hallgatók rendelkezésére lelki problémáik megoldására vagy lelki egészségük fejlesztésére. A kutatásra 2020 február 1. és március 31. között került sor. E mellett ugyanezen 17 intézmény honlapján megadott mentálhigiénés szakembert vagy pszichológust kerestünk meg kilenc írásbeli kérdéssel, mely az intézményben folyó konkrét tevékenységekkel kapcsolatban került megfogalmazásra. A tanulmányban ezen kutatások eredménye kerül bemutatásra.

#### 4. Eredmények

A kiválasztott intézmények méretük, képzés kínálatuk, elhelyezkedésük vagy hallgatói létszámuk alapján különböznek egymástól, ám közös jellemzőjük, hogy van gazdasági képzésük.

Azt feltételeztük, hogy a klasszikus, nagy múltú tudományegyetemek, akik színes és multidiszciplináris képzési struktúrával rendelkeznek és a képzési kínálatukban a „humán területek” is megjelennek (pedagógusképzés, pszichológusképzés stb.) – az oktatási tevékenységük mellett – kiemelt figyelmet szentelnek az életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadásnak és ezt a honlapjukon is hangsúlyosan szerepeltetik.

A kutatás során tartalomelemzést végeztünk. Az adatokat egy Excel táblázatban gyűjtöttük össze. A következőben ennek a táblázatnak egy lényegi kivonatát mutatjuk be szöveges formában.

##### **A. Az életvezetési-, mentálhigiénés-, pszichológiai tanácsadást végző szervezeti egységek.**

A vizsgált felsőoktatási intézmények többségében a Karrier Irodák, a Diáktanácsadó Központok, a Hallgatói Szolgáltatási Osztályok vagy az Életvezetési Tanácsadó Központok keretei között végzik a tanácsadási tevékenységet.

##### **B. A honlapon szereplő segítők- vagy tanácsadók létszáma.**

Az egyetemek honlapján 1-4 (döntő többségében pszichológus) tanácsadó neve szerepelt. Néhány üdítő kivétel azonban megfigyelhető volt. Azokban az esetekben, ahol a pszichológiai-, mentálhigiénés- vagy életvezetési tanácsadás a Diáktanácsadó Központokhoz volt rendelve, ott a kortárs diák segítők is megjelentek a honlapon.

A segítőkkel folytatott beszélgetés, valamint a honlapokon szereplő címekre küldött írásbeli kérdéseket megválaszoló szakemberek válaszai alapján megállapítható, hogy az egyetemi tanácsadók rendkívül túlterheltek. Jelentős igény tapasztalható a hallgatók részéről segítő tevékenységre, életvezetési tanácsadásra. Éppen ezért többségében magas az egy tanácsadóra jutó hallgatói létszám. Egy hallgatóra átlagosan 45-50 perc jut alkalmanként.

Vannak olyan egyetemek, ahol pszichológus képzés is zajlik. Esetükben a pszichológia szakos hallgatók is részt vesznek a tanácsadásban, jelentős terhet levéve ezzel a túlterhelt ellátórendszerrel. Az ebből fakadó különbség a honlapokon is megjelenik.

##### **C. Az elvégzett feladatok, a kezelt problémák és a fejlesztett készségek.**

A legjelentősebb különbség a végzett tevékenységek és szolgáltatások tekintetében tapasztalható az egyetemek között. Tekintsünk át néhány jó példát!

- Térítésmentes pszichológiai illetve mentálhigiénés tanácsadás az egyetem hallgatói mellett az egyetem dolgozói számára is
- Térítésmentes csoportos foglalkozások magyar és angol nyelven a hallgatók és dolgozók számára: pl. 10 és 12 hetes autogén tréning keretében
- Önismeret vagy egyéb társas készségek fejlesztése 8-15 fős kiscsoportos foglalkozások keretében. Néhány egyetem esetében nagyobb létszámmal maximum 25 fős csoportokkal dolgoznak.
- Önsegítő modulok: egy-egy adott témához kapcsolódóan, tünetbecslő kérdőív kitöltését követően, a hallgatók visszajelzést kaphatnak az aktuális állapotukról, esetleges nehézségeikről. A visszajelzés mellett különböző életvezetési tanácsokat olvashatnak az egyes témakörökben. Ennek segítségével lehetőség nyílik készségfejlesztésre, önismeret szerzésre.

- Online tanácsadás és Skype-os konzultációk abban az esetben, ha nem megoldható a személyes találkozás: például külföldön tanuló, a nyári szünetben vidéken tartózkodó hallgatók számára.
- Az egyik budapesti egyetem esetében például 2018 januárjától 6 alkalmas konzultációs rendszerben zajlik a tanácsadás. Ezt tartják – az adott keretek között – a legmegfelelőbbnek, figyelembe véve a nagy érdeklődést. Ez körülbelül másfél hónap elköteleződést jelent a kliensek számára. Felhívják ugyanakkor a figyelmet arra, hogy a nagyobb kihagyások visszavetik a konzultációs folyamatot, és lassítják a várólisták kezelését, ami miatt más segítséget igénylő hallgatók később jut időponthoz. Ezért mindenkit arra kérnek, hogy akkor jelentkezzen tanácsadásra, ha tudja vállalni, hogy heti rendszerességgel megjelenik a konzultáción!
- Az 1-6 alkalmas konzultációk több egyetem gyakorlatában is megjelenik

A honlapokon feltüntetett információk alapján általánosságban elmondható, hogy a tanácsadási forma kiválasztásakor figyelembe kell venni az egyéni preferenciákat is (inkább négy szemközti vagy inkább csoportos helyzetben dolgozunk-e szívesebben).

Egyéni tanácsadást általában akkor javasolt igénybe venni, ha egy-egy problémát nagyobb mélységben szeretnénk feltárni (pl. veszteségélmény feldolgozása).

Csoportos tanácsadás akkor hasznos, ha a problémánk megoldásában inkább a társaktól jövő visszajelzések, illetve a társak viselkedésének a megfigyelése vihetnek előre (pl. asszertivitás fejlesztése).

Több egyetem is felhívja a figyelmet arra, hogy az életvezetési tanácsadás nem terápia.

#### D. Problémakezelés, életvezetési tanácsadás

Az egyetemeken működő problémakezelés és életvezetési tanácsadás leginkább a következő területekre koncentrál:

<p>A választott pályával kapcsolatban felmerülő kétségek                      Alkalmazkodási nehézségek                      Beilleszkedési nehézségek                      Betegség                      Családi- és párkapcsolati problémák                      Depresszió                      Döntési nehézségek                      Elakadások                      Életúttervezéssel kapcsolatos kérdések                      Érzelmek és indulatok szabályozásának nehézségei                      Feldolgozatlan események                      „Furcsa szokások”, melyektől nem sikerül megszabadulni,                      Hangulatzavar                      Honvágy                      Identitás probléma</p>	<p>Kapcsolat kialakítási problémák                      Kapunyitási pánik                      Kritikus élethelyzetek megoldása                      Lelki, magánéleti vagy egyetemmel kapcsolatos problémák kezelése                      Magányosság                      Megküzdési problémák                      Motivációhiány                      Munkahelyi konfliktusok                      Nyelvi nehézségek miatti felületes kapcsolatok                      Önértékelési zavarok                      Öngyilkossági gondolatok                      Rettegés mások számára közömbös dolgoktól,                      Szerhasználattal kapcsolatos kérdések                      Szorongásos problémák                      Tartós lehangoltság                      Veszteségélmény feldolgozás                      Viselkedészavarok (evés, alvás illetve szexualitás zavarai)</p>
--	--

#### E. Szervezett programok

Az egyetemeken rendkívül színes programokat szerveznek a hallgatóik számára. Készségfejlesztő tréningek, csoportos foglalkozások és ismeretterjesztő előadások egyaránt szerepelnek a programkínálatukban. Következzen néhány program az egyetemek kínálatából.

<p><b>Készségfejlesztő tréningek</b>                      Asszertivitás tréning                      Érzelmi intelligencia tréning                      Időgazdálkodás tréning                      Kommunikációs fejlesztő workshopok                      MBTI alapú önismereti tréning                      Önismereti kérdések a karriertervezésben</p>	<p><b>Csoportos foglalkozások</b>                      Identity és ConnAct társasjátékok                      Kapcsolati fókuszú csoport                      Önismereti, szociális készségfejlesztő csoport                      Pszichodráma csoport                      Veszteség- és Gyászfeldolgozást Támogató Csoport</p>
---	--

Önismereti tréning viselkedéstípusok mentén Prezentációs workshopok Reziliencia tréning Stresszkezelés tréning Tanulás támogató tréning Vezetői készségfejlesztés tréning	
<b>Egyéb programok</b> Mentálhigiénés filmklub Mentál Café	<b>Ismeretterjesztő előadások</b> „Én használlak téged vagy te használsz engem?” - előadás a mobilfüggőségről Pénzügyi tudatosság a mindennapokban „Rá tudom-e venni anyámat a klímatudatosságra? – egy életmódváltás családi csetlés-botlásai” Környezettudatosság - környezetpszichológiai dilemmák

## 5. Következtetések

A hallgatók mentális egészségére az egyetemeknek a jövőben tanácsos egyre nagyobb figyelmet fordítani. Számos kutatás igazolja, hogy a magas teljesítmény magas mentális egészség mutatókkal társul nem csak a sportban, de a tanulásban és a munkában egyaránt. [24]

A kutatási eredmények azt igazolják, hogy az egyetemek rendkívül eltérő mentálhigiénés és életvezetési tanácsadó hálózatot tartanak fenn és eltérő fontossággal kezelik a hallgatók és oktatók mentális egészségének kérdését. Érdekes kutatási téma lenne, hogy vajon azokon az egyetemeken, ahol az intézmény fontosnak tartja a hallgatók mentális egészségének védelmét és fenntart erős tanácsadói szolgálatot, vajon kisebb-e az egyetemet elhagyó hallgatók- és nagyobb-e a kiváló teljesítményt elért hallgatók aránya. Az mindenképpen szerencsés, hogy egyre több kutató foglalkozik az általános jólléttel és hívja fel a figyelmet annak fontosságára. [25] A felsőoktatásban fokozódó verseny és a változó környezet egyre több felsőoktatási intézmény számára teszi világossá, hogy lényeges lesz a hallgatóik, oktatóik és dolgozóik mentális egészségének, pszichológiai jóllétének a védelme ahhoz, hogy hosszú távon elégedett hallgatókat és oktatókat tudjon magáénak.

## Irodalomjegyzék

- [1] 51/2007. (III. 26.) Korm. rendelet a felsőoktatásban részt vevő hallgatók juttatásairól és az általuk fizetendő egyes térítésekről
- [2] 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/> Letöltve: 2019. november 12.
- [3] Mannheim, Karl (1969). A nemzedéki probléma. *Ifjúságszociológia*. Budapest
- [4] Tari A. (2010): Y generáció: Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban. Jaffa Kiadó. Budapest.
- [5] Tari A. (2011): Z generáció. Tercium Kiadó. Budapest.
- [6] 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/> Letöltve: 2019. november 12.
- [7] 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>
- [8] 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> Letöltve: 2020. március 14.
- [9] 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> Letöltve: 2020. március 12.
- [10] 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](https://ktk.pte.hu/sites/ktk.pte.hu/files/images/szervezet/intezetek/mti/pais_alapvetesek_a_z_generacio_tudomany-kommunikaciojához_-_tanulmany_2013.pdf) Letöltve: 2020. január 21.
- [11] 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/> Letöltve: 2019. november 12.
- [12] Tari A. (2011): Z generáció. Tercium Kiadó. Budapest.
- [13] Nagyné Kricsfalussy A. (2017): Pán Péterek? – avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál? *Különleges Bánásmód*. III. ÉVF. 2017/2. 39-62.

- [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](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2016/10/AP_2016_2_Leist-Balogh_Jambori.pdf)
- [15] 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.
- [16] 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>
- [17] 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 Dorrio (ed.) HSCI2006 Proceedings of the 3rd International Conference on Hands on Science, pp459-463
- [18] Vágány J. B. (2021). Gazdasági felsőoktatási intézményekben tanuló hallgatók pszichológiai jóllétének vizsgálata egy kérdőíves kutatás tükrében. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok - Gazdálkodás- és Szervezéstudományi folyóirat* (1), 135-162. <https://doi.org/10.33565/MKSV.2021.01.06>
- [19] 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](https://ppk.elte.hu/file/kissistvn_tf_h.pdf) Letöltve: 2020. január 17.
- [20] Budavári-Takács I. (2011): Karriertervezés, Digitális tankönyvtár, [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Karriertervezes/ch06.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch06.html) Letöltve: 2020. február 1.
- [21] Wang V. C. X. (2015): Handbook of Research on Learning Outcomes and Opportunities in the Digital Age, IGI Global, <https://tinyurl.hu/6vvi/> Letöltve: 2020. március 1.)
- [22] Maramba D. C. – Kodama C.M. szerk. (2017): Bridging Research and Practice to Support Asian American Students, Wiley Periodical, <https://tinyurl.hu/ezuR/> Letöltve: 2020. január 17.
- [23] 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](https://ppk.elte.hu/file/kissistvn_tf_h.pdf) Letöltve: 2020. január 17.
- [24] Reinhardt M.– Tóth L. – Rice K. R. (2019): Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – A perfekcionizmus, az érzelmszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2019, 74.3/3. pp301–325, <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.3>
- [25] Boda T. (2021): Szemléletváltás a felsőoktatásban: az általános jólét vizsgálata a Neumann János Egyetem Pedagógusképző Kar hallgatói körében. *Gradus*. pp58-64, <https://doi.org/10.47833/2021.1.ART.002>