

Melléklet

IRODALOMJEGYZÉK

Abbott, J. A., Klein, B., Hamilton, C., & Rosenthal, A. J. (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 5(1), 89-95.

Appiah, R., Wilson Fadiji, A., Wissing, M. P., & Schutte, L. (2021). Participants' experiences and impressions of a group-based positive psychology intervention programme for rural adults in Ghana. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1891760.

Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of behavioral medicine*, 38(1), 4-17.

Barker, R. K., Tuominen, L. P., Larson, M. R., Lee-Nichols, M. E., Eslinger, G., Patterson, K. L., & Stocker, S. L. (2021). Enhancing Mindfulness and Well-Being in Higher Education. *International Journal of Community Well-Being*, 1-22.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 8(6), 505-516.

Bech, P., Gudex, C., & Johansen, K. S. (1996). The WHO (Ten) well-being index: validation in diabetes. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(4), 183-190.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1-20.

Brug, J., Oenema, A., & Campbell, M. (2003). Past, present, and future of computer-tailored nutrition education. *The American journal of clinical nutrition*, 77(4), 1028S-1034S.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).

Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of social and clinical psychology*, 29(6), 624-645.

Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: the science of well-being*. Oxford University Press.

Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World psychiatry*, 5(2), 71.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The journal of positive psychology*, 5(5), 355-366.

Crone, P., Knapp, M., Proudfoot, J., Ryden, C., Cavanagh, K., Shapiro, D. A., ... & Tylee, A. (2004). Cost-effectiveness of computerized cognitive-behavioural therapy for anxiety and depression in primary care: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 185(1), 55-62.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and education. *NAMTA journal*, 22(2), 2-35.

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology*, 9(3), 203-213

Diener, E. (1984). Subjective well-being (1984). *Psychological Bulletin*, 95(3).

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35-56.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37, pp. 11-58). Dordrecht: Springer.

Donaldson, S. I., & Donaldson, S. I. (2017). Other people matter: The power of positive relationships. *Toward a Positive Psychology of Relationships: New Directions in Theory and Research*, 1.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Frankl, V. E. (1985). Man's search for meaning. *Simon and Schuster*.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.

Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual review of psychology*, 65, 719-742.

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., and Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *J. Happiness Stud.* 14, 1241–1259.

Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105.

Gyollai, A., Simor, P., KöTELES, F. & Demetrovics, Z. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 13(2), 73-79.

Hamvai, C. (2014). Általános és középiskolai tanulók jóllétének pozitív pszichológiai aspektusai (Doctoral dissertation, SZTE).

Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14273.

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.

Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical care*, 15(5), 47-58.

Kaplan, S., Bradley-Geist, J.C., Ahmad, A. *et al.* A Test of Two Positive Psychology Interventions to Increase Employee Well-Being. *J Bus Psychol* 29, 367–380 (2014).

Kern, M. L., Allen, K. A., Furlong, M., Vella-Brodrick, S., & Suldo, S. (2021). PERMAH: A useful model for focusing on wellbeing in schools. *Handbook of Positive Psychology in Schools, Third Edition*. Routledge.

Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.

Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304-311.

Krippendorff, K. (2004). Reliability in content analysis: Some common misconceptions and recommendations. *Human communication research*, 30(3), 411-433.

László, J. (2011). A tudományos narratív pszichológiai tartalomelemzés és a pszichológiai tartalomelemzés hagyományai. *Pszichológia*, 31(1), 3-15

Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245–254.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Magyaródi T. (2012). Pozitív pszichológiai témák megjelenése a magyar szakfolyóiratokban és könyvekben (2000–2011). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 183-191.

Manzano Huab, C. A., & Fabella, F. E. (2019). Proactive Intervention Program for Students of Sto. Tomas De Villanueva Parochial School Guidance and Counseling (Positive Psychology Perma-Based). *Tomas De Villanueva Parochial School Guidance and Counseling (Positive Psychology Perma-Based)*(March 30, 2019).

Maslow Abraham, H. (1954). Motivation and personality. *New York: Harper & Row*.

Miller, P. M., Ingham, J. G., & Davidson, S. (1976). Life events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 20(6), 515-522.

Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: a mental health opportunity. *E-Journal of Applied Psychology*, 6(2).

Molnár, D. (2010). Empirikus kutatási módszerek a szervezetfejlesztésben. *Humán Innovációs Szemle*, 1, 1-2.

Nagy, H. (2019). Pozitív pszichológia: Az elmélettől a gyakorlatig. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 289-299.

O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 149-162.

Oláh, A. (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának?. *Iskolakultúra*, 14(11), 39-47.

Oláh, A., Kapitány-Fövény M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 19-45.

Orsolya, P. Z., Zoltán, K. M., & Szilvia, J. (2017). A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(3), 230-262.

Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). How do people pursue happiness in their everyday lives?: The characteristics and behaviors of happiness seekers. *Emotion*.

Parks, A. C., Williams, A. L., Kackloudis, G. M., Stafford, J. L., Boucher, E. M., & Honomichl, R. D. (2020). The effects of a digital well-being intervention on patients with chronic conditions: observational study. *Journal of medical Internet research*, 22(1), e16211.

Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., & Martin, A. J. (2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7897.er

Pléh Cs. (2012). A pozitív pszichológiai szemlélet előfutáiról. *Magyar pszichológiai szemle*, 67(1), 13-18.

Pikó, B. (2004). A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5(4), 289-299.

Pikó, B. (2004). A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban= Mission of positive psychology in modern society. Paradigm Shift in Social Science?. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5(4), 289-299.

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin*, 131(6), 925.

Rogers, K. (2008). Valakivé válni. – A személyiség születése. Budapest: Edge.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55(1), 110.

Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4), 381-406.

Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.

Seear, K. H., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125-1141.

Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31(4), 1-56.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. és Peterson, C. (2005): Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60. 410- 421.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.

Smith, B. G., Smith, S. B., & Knighton, D. (2018). Social media dialogues in a crisis: A mixed-methods approach to identifying publics on social media. *Public relations review*, 44(4), 562-573.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.

Smith, C. P. (2000). Content analysis and narrative analysis. In H. T. Reis & C. M. Judd Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 313-335). New York: Cambridge University Press.

Smith, C. P., Feld, S. C., & Franz, C. E. (1992). Methodological considerations: Steps in research employing content analysis systems.

Susánszky, É., Konkolý Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255.

Swap, W. C., & Rubin, J. Z. (1983). Measurement of interpersonal orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 208.

Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása= The three faces of happiness: Psychometric properties of the Hungarian version of the Orientations to Happiness Scale. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 229-243.

Taga, K. A. (2006). *The measurement and health outcomes of social support* (Doctoral dissertation, University of California, Riverside).

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). New York, NY: Oxford University Press.

Taylor, C. T., Lyubomirsky, S., & Stein, M. B. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depression and anxiety*, 34(3), 267-280.

The PERMAH Survey (2019) Michelle McQuaid. <https://permahsurvey.com>, 2021. 11. 01.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.

Tu, M., Wang, F., Shen, S., Wang, H., & Feng, J. (2021). Influences of psychological intervention on negative emotion, cancer-related fatigue and level of hope in lung cancer chemotherapy patients based on the PERMA framework. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4), 728.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

WHO (1986): Ottawa Charter for Health Promotion. Charter for action presented at the first international conference on health promotion. *World Health Organization (WHO)*, Ottawa, Canada.

Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schüz, B. (2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29.

Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Kiegészítő részek

PERMAH modellhez kapcsolódó intervenciós gyakorlatok

A korábban már ismertetett PERMAH modellhez szintén kapcsolódnak intervenciós gyakorlatok. A következőkben Kern és munkatársai alapján (2021) mutatok be egy-egy konstruktumhoz tartozó gyakorlatot, hogy ezzel is szemléltessem az intervenciók olyan lehetséges formáit, melyeket már a gyakorlati használat is igazolt. Ezeket a gyakorlatokat a szerzők mind iskolai, mind munkahelyi használatra is ajánlják.

Pozitív érzelmek intervenció - Boldogság portfólió

Írj egy listát azokról a cselekvésekről, melyek örömmel töltenek el, mosolyt csálnak az arcodra, és segítenek, hogy jól érezd magad! Amikor kezded rosszul érezni magad, válassz ki valamit a megírt listából, amit megteszel annak érdekében, hogy felvidítsd magad! (Ezt a gyakorlatot Barbara Fredrickson (2009) is ajánlja könyvében).

Elmélyülés intervenció – Tudatos elmélyülés a cselekvésben

Az elmélyülés azt is jelenti, hogy tudatosan vagyunk jelen a pillanatban, és nem rágódunk a múlton, nem aggódunk a jövőn. Koncentrációt igénylő tevékenységek végzése, támogatja a diákokat, hogy fókuszálják figyelmüket. Például néhány percig figyeljenek a légzésükre, végezzenek ritmikus mozgást, vagy hallgassanak meg egy felvett meditációt.

Kapcsolatok intervenció – Ápolj mély barátságokat!

Szükségünk van az életben nem csak társakra, de barátokra is. Olyan barátokra, akikkel őszintén beszélhetünk, akiktől támogatást kaphatunk és akik törődnek velünk. De a jó barátságok kialakulásához elköteleződés és idő is kell. Válassz ki egy-két embert barátaid közül, akik mellett elköteleződsz, és tervezz be rendszeres találkozási időpontokat velük! Hallgasd meg őket figyelmesen, merj nyitott és sebezhető lenni mellettük, és légy kész arra, hogy megbocsáss nekik!

Értelem intervenció – Tedd értelmessé a hétköznapi dolgokat!

A mindennapi feladatainkban sokszor nehezen találjuk az értelmet – inkább azért végezzük őket, mert kell és emiatt kimerítőek számunkra. Most készíts egy jelentéstérképet! Vegyél egy darab papírt, és a bal oldalára írd fel azokat a dolgokat, amik értelmetlennek tűnnek számodra, amikről úgy érzed, hogy muszáj velük foglalkoznod, de fárasztanak, elszívják az energiádat.

Majd mindegyik tevékenységből húzz egy nyilat és írd mellé a jobb oldalra, hogy mi lehet ennek a tevékenységnek a célja, vagy milyen, számodra fontos eredmény eléréséhez járul hozzá. Ha úgy érzed, hogy a választott cél nem elég jelentőségteljes, akkor rajzolj belőle egy másik nyilat, és válassz mellé egy másik lehetséges célt vagy eredményt. Meg tudod találni a tevékenység célját? A későbbiekben érdemes azokkal a tevékenységekkel foglalkozni, melyeknek feltárható számodra a célja, és amiknek nem azokat javasolt csökkenteni életedben.

Teljesítmény intervenció – Alkoss remény térképet!

Vegyél egy papírlapot, és a hosszú oldala mentén hajtsd háromba! Majd a jobb oldali részre írd fel, hogy „Célok”. Ide gyűjtsd össze azokat a céljaidat, amiket a következő években el szeretnél érni. A bal oldali oszlopra írd fel, hogy „útvonalak”, és írd hozzá három olyan tevékenységet, melyek segíthetnek ennek a célnak az elérésében. Középre írd fel az „akadályok” szót, és gyűjts minden lehetséges felsorolt útvonal mellé olyan dolgokat, amik akadályként, kihívásként jelentkezhetnek. A lap aljára írd fel olyan személyek nevét, akik támogatni tudnak, és olyan tevékenységeket, dolgokat, amik segíthetnek motivációd fenntartásában.

Egészség intervenció – Aludj jól!

A jó alvást akkor élhetjük át, ha megteremtjük hozzá a megfelelő körülményeket. Lefekvés előtt 30-60 perccel kezdj el hangolódni az alvásra. Kerüld a megterhelő testmozgást, a koffeint és az alkohol fogyasztást. Csökkentsd a fényeket és a hőmérsékletet. Tarts egy jegyzetkönyvet az ágyad mellett, és ha úgy érzed leállíthatatlanul jár az agyad, írd le mi jár a fejedben, tisztázd a gondolataidat!

Köszönetnyilvánítás

A dolgozatom végén, de talán fontosságát tekintve elsősorban szeretnék köszönetet mondani konzulensemnek, Dr. Kun Ágotának, aki folyamatos támogatásával és magasszintű szaktudásával nagyban hozzájárult a dolgozat elkészüléséhez. Hálával tartozom lelkesedéséért, ötleteiért, és belém vetett hatalmas bizalmáért!

Továbbá köszönetet szeretnék mondani Édesanyámnak, Turócziné Pesty Ágnesnek is, akinek előremutató meglátásai, és érdeklődő hozzáállása, segített fenntartani a motivációm, és fontos észrevételei támogatták a dolgozatom formálódását.

Hálával tartozom minden résztvevőnek, barátaimnak, ismerőseimnek, akik nyitottsága, és jelenléte lehetővé tette ennek a kutatásnak a megvalósulását, valamint Gelencsér Senonnak a BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék demonstrátorának a szövegek legépelését.

A kérdésfeltevéseken túlmutató, egyéb eredmények

A vizsgálatok szubjektív tapasztalatai

A vizsgálatot három különböző napon vettem fel a három eltérő csoporttal. A résztvevők létszámbeli eloszlása 20-9-15 fő volt.

Az első alkalom mind a visszajelzések, mind a személyes tapasztalatom alapján nagyon erős hatással volt a résztvevőkre. Ezen az alkalmon huszan voltak jelen, melyből tizenegy nő és kilenc férfi volt. A záró körben többen kiemelték, hogy eddig nem is gondolták, hogy így is meg lehetne közelíteni a dolgokat, hogy pozitívan is rá lehet tekinteni a hétre, és hogy meg lehet egymással osztani az örömeinket, sikereinket, boldog pillanatainkat még akkor is, ha eddig alig ismerték egymást. A pozitív kapcsolatok témához tartozó kérdéskártyák jól működtek a kiscsoportos beszélgetések során. Segítségükkel fókuszuk a pozitív témákra, örömteli dolgokra, eseményekre irányult, aminek látható hatása volt. Figyelve a résztvevőket azt láttam, hogy a kezdetben egészen sok személynél megfigyelhető zárt testtartás negyed óra alatt teljesen eltűnt a teremből. Elég volt tizenöt perc ahhoz, hogy a résztvevők láthatóan nyitottabbá váljanak, többet nevessenek és jobban figyeljenek egymásra. A jól megalapozott bizalom segítette őket, hogy a második gyakorlatot is meg tudják csinálni. Itt párokban dolgoztak, és bár az idő túl kevésnek bizonyult a feladathoz, az értelemhez kapcsolódó célválalasztó feladat üzenetét be tudták fogadni, és egymás támogatását is szívesen vállalták.

A második alkalommal kisebb létszámban, összesen kilencen voltak jelen, és minden résztvevő nő volt. Ekkor a pozitív érzelmek és az elmélyülés volt a két kiválasztott téma. Mind a két témához inkább elmélyülősebb, gondolkozósabb feladatokat választottam, ami a hangulaton is látszódott. Sokkal nyugodtabb, békésebb, visszafogottabb volt a hangulat, és inkább személyes mint közösségi élmény volt. Az elmélyüléshez tartozó zenehallgató gyakorlat segített a résztvevőknek a nyugalom és a flow megélésében. Ennek oka lehetett az is, hogy több olyan résztvevő is volt, akinek a zene, a zenélés fontos szerepet tölt be az életében, illetve négyen is kreatív szakmát végeznek (építészek, belsőépítészek) így számukra, elmondásukkal összhangban, az elmélyülés gyakrabban megélt élménynek mondható. Az alkalmon végén nehezebben indult be az interjú, és kevesebb szóbeli visszajelzést adtak, azonban a

kérdőívesomagban található, az alkalomra vonatkozó kérdések alapján az látható, hogy nagyon jó hatással voltak rájuk a gyakorlatok, és jó élményként élték meg az együtt töltött időt.

A harmadik, és egyben az utolsó alkalom lassan indult, de annál nagyobb lendülettel záródott. Lassan gyülekeztek a résztvevők, és kisebb kezdeti bizalmat tapasztaltam, ami valószínű abból fakadt, hogy sokféle helyről és társaságból érkeztek, és kevesen ismerték egymást. Tizenötön voltak összesen, amiből heten voltak férfiak és nyolcan nők. Az egészség és a sikerek, teljesítmény témaköréhez tartozó gyakorlatok voltak ezen alkalom középpontjában. Az egészséghez kapcsolódó intervenció segítette a résztvevőket, hogy végig gondolják, miben szeretnének leginkább fejlődni az egészségüket tekintve, és ehhez konkrét akcióterveket is készítettek párokban. Az akcióterv készítését a páros munka nem segítette annyiban, mint amennyi plusz idővel járt. Ennek tanulsága alapján azt látom, hogy ezt érdemes egyéni feladatnak megtartani, és inkább a megosztást, tapasztalatcserét kinyitni páros vagy közösségi gyakorlattá. A következő gyakorlat volt a három alkalmas vizsgálat legpozitívabb tapasztalata. A sikerek és teljesítmények témakörhöz tartozó módszernél a résztvevők először összeírtak öt olyan dolgot, eseményt amit sikernek élnek meg, majd keveredve párokban egyet-egyet megosztottak egymással, és a másik sikerére is visszajelezték. Ez olyan sok örömet okozott a résztvevőknek, hogy több személyhez is odamentek, mint az előre meghatározott öthöz, és egyre lelkesebben és boldogabban meséltek életük egy-egy sikeréről. Nagyon izgalmas tapasztalat volt kívülről nézni a gyakorlat hatását, hallgatni az egyre nagyobb intenzitású megosztásokat, és figyelni az ismeretlenekből ismerősökké váló résztvevőket. Összességében úgy láttam, hogy erről az alkalomról távoztak a legnagyobb energiával és lendülettel, és a visszajelzések alapján hálásak voltak, hogy kaptak teret ezen sikerek megosztására.

Érdekes tapasztalat továbbá, hogy a jellemzően baráti társaságnak szánt gyakorlatok mennyire sokat adtak akkor is, amikor ismeretlenekkel kerültek össze a résztvevők. Ez alapján azt látom, hogy célcsoportomnak az ilyenfajta ismerkedés izgalma és öröme fontos értéke, amelyekre nagy igényük van.

Az applikáció megalkotására vonatkozó ötletek az interjúk alapján

A fókuszcsoportos kislétszámú félig-struktúrált interjú utolsó kérdéseként arra voltam kíváncsi, hogy a résztvevők szerint mikor működne jól egy applikáció, ami a kipróbált gyakorlatokhoz hasonló elemeket tartalmazna. Mivel ez a témakör a kutatásom alapvető céljához nagyban hozzájárul, de túlmutat a kérdésfeltevéseken, így nem elemzem, de összefoglalom a tanulságait.



1. ábra: Applikáció fejlesztésére vonatkozó ötletek

Digitálisan vagy személyesen?

A válaszok között leggyakrabban az applikáció személyességének kérdése jött elő. Azaz, azzal kapcsolatban merültek fel érvek és ellenérvek, hogy tudnának-e hasonló élményt adni ezek a gyakorlatok, ha nem személyesen, egy térben alkalmazzuk őket, hanem digitálisan összekapcsolódva, de fizikailag egymástól távol. A legtöbben azt a megoldási javaslatot tették, hogy a telefonon futó alkalmazás csak instrukciókat, kiindulópontokat adjon az élőben találkozó baráti vagy esetleg ismeretlen társaságoknak. Ilyen módon a kötetlen baráti beszélgetéseknek is alapot tudna adni, és segítené mélyebbé, tartalmasabbá tenni azokat. Felmerült azonban, hogy a tudatosítást előmozdító gyakorlatok végzése otthon nap mint nap is végezhető, ehhez nem szükséges társas összejövetelet szervezni. A digitális megoldás személyesebbé alakítása érdekében hárman is a személyes hangvételű videók, képek közzétételével hidalnák át az applikáció személytelenségét.

Motivációs faktorok

Egy másik visszatérő témája volt a válaszoknak a használatra motiváló funkciók témája. Volt aki úgy gondolta, a saját magának kitűzött cél, és az azzal kapcsolatos, applikáció által küldött értesítések fenntartanák a motivációját. A kimutatások, statisztikai elemzések beépítése az applikációba többek szerint igen nagy hasznossággal járnának. Emellett felmerültek saját magunknak gyűjthető sikerpontok, valamint a másoktól kapott visszajelzések témája is, bár ez igen megosztó volt, mert a szociális média visszajelzési kultúrájától, a társas összehasonlítást generáló funkcióktól több résztvevő is ódzkodott. Más irányú megközelítés volt a napi rövid

tudásanyag közzététele mint motivációs faktor, valamint az értesítések, melyek saját vagy akár mások sikereire is emlékeztethetnek, ezzel is motiválva a további használatra.

Személyre szabhatóság

A személyre szabhatóság igénye szintén gyakorta felmerült a résztvevőkben. Ez akár abban is megvalósulhat, hogy a résztvevők visszajelzést adnak az applikációnak az adott feladattal kapcsolatban, mely ezeket beépítve alakít rajtuk. Egy másik gondolat a „kapcsolatok” témakörénél használt pozitív kérdés kártyák bővíthetőségére vonatkozott, azaz a felhasználók bővíthessék a kérdések számát, saját, általuk fontosnak tartott kérdések hozzáadásával. A gyakorlatok akár több szempontú szűrését javasolta az egyik résztvevő. Ilyen szempont lehet a felhasználók jelenlegi hangulata, aktuális helyzete, kihívásai, személyes céljai.

Konkrét ötletek

Pár konkrét ötlet is érkezett a résztvevőktől az applikáció funkcióját illetően. A zene és annak jótékony hatása beépíthető lehetne az alkalmazásba, akár adott zenelisták, zeneszámok ajánlásával, ezzel is hozzájárulva a felhasználók jóllétérzésének fokozásához. Az applikációban található kérdések az egyik résztvevő gondolata alapján, szerencsések ha kicsit megdöbbentőek, és erősen elgondolkoztatóak. Egy másik ötlet volt, hogy legyen tér más felhasználók által inspirálódni, például időszakosan érkezzen egy értesítés arra vonatkozóan, hogy ebben az időszakban mi tette a legtöbb embert boldoggá. A hálanapló és az önreflexió napló beépítése az alkalmazásba szintén felmerült ötletként.

Az eredeti elképzelésemhez képest új irányként jelent meg annak a gondolata, hogy milyen sokat adhat egy ilyen alkalmazás, ha lehetőség van ismeretlen emberekkel is kipróbálni, ami akár ismerkedésre is nagyon jó felületet biztosítana a válaszadók szerint.

1. MELLÉKLETEK

1.1. 1. sz. Melléklet: A kutatás meghirdetéséhez készült plakát

#POZITÍV PSZICHOLÓGIA #TRÉNING GYAKORLATOK # KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY

BONTAKOZZ KI!

JÓLLÉT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK KÖZÖSSÉGI HATÁSVIZSGÁLATA



GYAKORLATOK
EGY BOLDOGABB
ÉLETÉRT

**OKTÓBER 11.
HÉTFŐ 17:30-20:00**

**OKTÓBER 12.
KEDD 17:30-20:00**

**OKTÓBER 14.
CSÜTÖRTÖK 17:30-20:00**

HELYSZÍN
BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS
GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST, MAGYAR TUDÓSOK
KÖRÚTJA 2, 1117
Q ÉPÜLET 114-ES TEREM

AZ ALKALMAK CÉLJA A POZITÍV
PSZICHOLÓGIA, PERMAH
JÓLLÉTMODELLJÉHEZ KÖTŐDŐ
INTERVENCIÓS GYAKORLATAINAK
HATÁSVIZSGÁLATA EGY JÓLLÉT
NÖVELŐ APPLIKÁCIÓ FEJLESZTÉSÉNEK
MEGALAPOZÁSÁHOZ ÉS AZ EBBŐL
KÉSZÜLŐ TDK DOLGOZATHOZ.

A GYAKORLATOK TÁMOGATJÁK A
JÓLLÉT FOKOZÁSÁT, ÉS KÖZÖSSÉGI
ÉLMÉNYT IS NYÚJTANAK!

JELENTKEZÉS
OKTÓBER 10. 23:59-IG A
KÖVETKEZŐ LINKEN:
<https://forms.gle/n33ve4aziqGFioFJ9>



1.2. 2. sz. Melléklet: A kutatáshoz használt kérdőív

Sajátélmény-alapú hatásvizsgálat egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához

Kedves Résztvevő!

A következőkben különböző kérdőíveket találsz, amelyek kitöltése teljesen anoním módon történik. Arra kérek, hogy a lehető legőszintébben válaszolj a kérdésekre!

A vizsgálatához kapcsolódó kérdések

Milyen élmény volt a gyakorlatokat közösségben kipróbálni?

Kikkel próbálnád ki a gyakorlatokat?

Válaszodat aláhúzással jelöld! Az üres helyre beírhatsz más csoportokat, személyeket, akik nincsenek felsorolva)

- Családoddal
- Munkatársaiddal/ szaktársaiddal
- Baráti társasággal
- Pároddal
-
-
-

Milyen gyakran alkalmaznád a sikerekhez tartozó gyakorlatot?

Válaszodat aláhúzással jelöld

- Naponta
- Hetente 2x
- Hetente
- Két hetente
- Havonta
- Két havonta

Milyen gyakran alkalmaznád az egészséghez kapcsolódó gyakorlatot?

Válaszodat aláhúzással jelöld

- Naponta
- Hetente 2x
- Hetente
- Két hetente
- Havonta
- Két havonta

Hogy érzed, mennyiben segítették a gyakorlatok a jóllét érzetedet?

PANAS kérdőív

Az alábbiakban felsorolt szavak érzéseket, állapotokat írnak le. Kérem, karikázza be azt a számot, ami leginkább kifejezi, hogy jelen pillanatban hogyan érzi magát.

		Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelt	Elég	Nagyon
1	édeklőő	1	2	3	4	5
2	kiborult, magamon kívül vagyok	1	2	3	4	5
3	izgatott, feldobott	1	2	3	4	5
4	zaklatott, feldűlt	1	2	3	4	5
5	erős	1	2	3	4	5
6	bűntudatom van	1	2	3	4	5
7	réműlt	1	2	3	4	5
8	ellenséges	1	2	3	4	5
9	lelkes	1	2	3	4	5
10	bűszke	1	2	3	4	5
11	ingerlékeny	1	2	3	4	5
12	éber	1	2	3	4	5
13	megszégyenűlt	1	2	3	4	5
14	elhivatott	1	2	3	4	5
15	ideges	1	2	3	4	5
16	elszánt, határozott	1	2	3	4	5
17	figyelmes	1	2	3	4	5
18	feszűlt	1	2	3	4	5
19	aktív, élénk	1	2	3	4	5
20	félénk	1	2	3	4	5

Pozitivitás teszt

Barbara Fredrickson

Hogy érzeted magad az utóbbi 24 órában? Tekints vissza az elműlt napra, és az alábbi, 0-4-ig terjedő skála segítségével határozd meg, hogy mi volt az adott érzés legmagasabb szintje. Kérlek, karikázd be azt a számot, ami ezt leginkább kifejezi.

		Egyáltalán nem	Egy kicsit	Mérsékelt	Jelentősen	Nagyon erősen
1	Mennyire voltál vidám, mennyire jól szórakoztál, bolondoztál?	0	1	2	3	4
2	Mennyire voltál dűhös, ingerűlt, bosszűs?	0	1	2	3	4
3	Mennyire szégyellted magad, érezted magad megalázottnak, vagy megszégyenítettnek?	0	1	2	3	4

4	Milyen mértékben éreztél áhítatot, csodálatot, bámulatot valami iránt?	0	1	2	3	4
		Egyáltalán nem	Egy kicsit	Mérsékelten	Jelentősen	Nagyon erősen
5	Milyen mértékben éreztél megvetést, lenézést, lekicsinylést?	0	1	2	3	4
6	Milyen mértékben éreztél undort, utálatot, ellenszenvet?	0	1	2	3	4
7	Mekkora mértékben éreztél zavart, szégyent, gátlásosságot?	0	1	2	3	4
8	Mennyire éreztél hálát, elismerést vagy köszönetet mások iránt?	0	1	2	3	4
9	Mennyire éreztél büntudatot, bűnbánatot vagy önvádat?	0	1	2	3	4
10	Mennyire éreztél gyűlöletet, bizalmatlanságot vagy gyanakvást?	0	1	2	3	4
11	Mennyire érezted magad reménytelinek, optimistának, bátorítottnak?	0	1	2	3	4
12	Mennyire érezted magad lelkesnek, emelkedettnek, feldobottnak?	0	1	2	3	4
13	Mennyire érezted magad érdeklődőnek, kíváncsinak vagy ébernek?	0	1	2	3	4
14	Mennyire voltál örömteli, boldog, szerencsés?	0	1	2	3	4
15	Mennyire éreztél szeretetet, közelséget és bizalmat?	0	1	2	3	4
16	Mennyire voltál büszke, magabiztos és öntudatos?	0	1	2	3	4
17	Mennyire voltál szomorú, letört és boldogtalan?	0	1	2	3	4
18	Mennyire voltál megfélemlített, rémült vagy ijedt?	0	1	2	3	4
19	Mennyire voltál elégedett, békés, derűs?	0	1	2	3	4
20	Mennyire voltál ideges, stresszes, túlhajszolt?	0	1	2	3	4

Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála

Kérjük, az alábbi számok bekarikázásával jelölje be, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások!

		Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
1	Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire	1	2	3	4	5

	számíthatok, ha szükségem van rá.					
2	Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
		Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
3	A családomra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
4	Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.	1	2	3	4	5
5	Barátaimra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
6	Tudok a problémáimról beszélni a családommal.	1	2	3	4	5
7	Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
8	Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
9	A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.	1	2	3	4	5
10	Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.	1	2	3	4	5

Az 5 tételes WHO Jól-lét Kérdőív

(WHO Well-Being Questionnaire)

Kérjük, karikázza be azt a válaszlehetőséget, mely legjobban leírja, hogyan érezte magát az elmúlt 2 hét során.

	Az elmúlt két hét során érezte-e magát	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
1	 vidámnak és jókedvűnek?	0	1	2	3
2	... nyugodtnak és ellazultnak?	0	1	2	3
3	... aktívnak és élénknek?	0	1	2	3
4	... ébredéskor frissnek és élénknek?	0	1	2	3
5	A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?	0	1	2	3

Boldogság Orientáció Skála

Orientation to Happiness (Peterson, Park, & Seligman, 2005)

Kérjük, hogy az alábbiakban olvasható állításokról adja meg, hogy azok mennyire illenek az Ön jelenlegi életére!

	Egyáltalán nem illik rám	Egy kicsit illik rám	Valamennyi-re illik rám	Nagyrészt illik rám	Teljesen illik rám
Az idő gyorsan telik, függetlenül attól, hogy mit csinállok éppen.	1	2	3	4	5
Az életem egy magasabb célt szolgál.	1	2	3	4	5
Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket kínál számunkra.	1	2	3	4	5
Keresem az olyan kihívásokat, ahol próbára tehetem a képességeimet.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem mások érdekeit.	1	2	3	4	5
Függetlenül attól, hogy dolgozom vagy játszom, általában elmerülök a dologban és teljesen elfeledkezem önmagamról.	1	2	3	4	5
Mindig teljesen magával ragad az, amit épp csinállok.	1	2	3	4	5
Mindent megteszek azért, hogy feldobott legyek.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy bele tudok-e feledkezni a tevékenységbe.	1	2	3	4	5
Ritkán terelik el a figyelmemet a körülöttem folyó dolgok.	1	2	3	4	5
Felelősséget érzek a világ jobbá tételéért.	1	2	3	4	5
Az életemnek maradandó értelme van.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy az kellemes lesz-e számomra.	1	2	3	4	5
A társadalom szempontjából fontos, hogy mit teszek.	1	2	3	4	5
Egyetértek azzal az állítással, hogy: „Az élet rövid – kezdjük a desszerttel!”	1	2	3	4	5
Szeretek olyan tevékenységeket végezni, amelyek izgatják az érzéseimet.	1	2	3	4	5
Sokat gondolkodom azon, hogy mi az életem jelentése és hogyan illek bele a „nagy egészbe”.	1	2	3	4	5
Számomra az élvezetekkel teli élet a „jó élet”.	1	2	3	4	5

Rövid Reziliencia Skála

Útmutató: olvassa el a következő állításokat és karikázzon be egy számot mindegyik mellett a szerint, hogy mennyire ért vagy nem ért egyet az adott állítással.

- 1 = nagyon nem értek egyet
- 2 = nem értek egyet
- 3 = semleges
- 4 = egyetértek
- 5 = teljes mértékben egyetértek

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Hamar visszazökkenek egy nehezebb időszak után. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Nehezen vészelem át a stresszes eseményeket. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Nem tart sokáig, hogy talpra álljak egy stresszhelyzet után. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Nehezen térek magamhoz, amikor valami rossz történik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Általában kevés gonddal lendülök túl a problémás élethelyzeteken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Jellemzően sok időt vesz igénybe, hogy túltegyem magam az életemben bekövetkező kudarcon. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1.3. 3. sz. Melléklet: Az csoportos interjú kérdései

1. Milyen élmény volt számodra ez az alkalom?
2. Mi volt a legjobb benne?
3. Rád milyen hatással voltak rád ezek a gyakorlatok? Mivel magyarázod ezeket a hatásokat, megéléseket?
4. Szerinted mitől működne jól egy applikáció, ha ilyen és hasonló gyakorlatokkal készülne?

1. sz. Melléklet: A beleegyező nyilatkozat

Sajátélmény-alapú hatásvizsgálat egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához

Tisztelt Vizsgálati résztvevő!

Ezúton köszönöm, hogy a vizsgálatra való vállalkozással segíti munkámat.

Ahhoz, hogy egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához készített sajátélmény-alapú hatásvizsgálat eredményeit tudományos célra felhasználhassam, a személyiségi jogok értelmében írásos beleegyezése szükséges. Jelen beleegyező nyilatkozata a későbbiekben bármikor visszavonható.

Kiemelném, hogy adataival csak a kutatásban résztvevő szakemberek találkozhatnak. Arra kérjük, hogy olvassa el az alábbi nyilatkozatot és töltse ki.

NYILATKOZAT

Alulírott :,

hozzájárulok, hogy a Turóczy Hajnalka által vezetett tudományos vizsgálatban adataim, válaszaim, nevem és személyi adataim teljes titokban tartásával tudományos elemzés, előadás és szakfolyóiratban publikáció céljára felhasználásra kerüljenek.

Ezek mellett hozzájárulok, hogy az interjú során interjú hangfelvételek készülhessenek, melyet egyedül a vizsgálatvezető tárolhat, használhat fel, és a vizsgálat után legkésőbb két hónappal megsemmítésre kerülnek.

A vizsgálat menetéről és körülményeiről megfelelő és elfogadható felvilágosítást kaptam.

Budapest, 2021. 10. 14.

.....
a vizsgálatban résztvevő aláírása