

**POZITÍV EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGIAI VÉDŐFAKTOROK MINT A SIKERES
TANULÁS MEGHATÁROZÓI ÉS ELŐREJELZŐI**

S-3

Jámbori Szilvia*SZTE Pszichológiai Intézet; SZTE Szociális Kompetencia Kutatócsoport**Kulcsszavak:* egészségpszichológia; védőfaktorok; sikeres tanulás

Kutatásunkban a tanulás, a különböző tanulási mintázatok pszichés és környezeti hátterének és kapcsolatrendszerének vizsgálatát tűztük ki célul serdülők és egyetemisták körében. A kutatás elméleti háttérét a pozitív egészségpszichológia (Seligman & Csikszentmihályi, 2000) adja, mely a serdülőkori és fiatal felnőttkori fejlődésben is meghatározó védőfaktorokat állítja a középpontba. Ezen karaktererőségek az életcélok megléte, a jövőorientáltság, a belső motiváció, az önértékelés, az optimizmus, valamint a személyes és a társas kapcsolati hatékonyság. Ezek a karakterjegyek hozzájárulhatnak az egészségtudatosság növeléséhez (Pikó, 2004). A felsőoktatási és a munkahelyi szakmai-magánéleti sikeresség – az ezeken a színtereken folytatott tanulás – nagymértékben függ a korábbi életkorokban megtapasztalt tanulási stílustól és formától, valamint a tanulás családi és nem családi társas, kognitív és emocionális sajátosságaitól. A felnőttkori tanulás eredményességére, hatékonyságára szintén hatással vannak a tanulási jellemzőkkel – az eddigi kutatási eredmények alapján – szoros kapcsolatban álló pszichés jellemzők: a társas környezetben folytatott tanulás során alkalmazott kommunikációs stílus, a társas problémák megoldásának módja, a problémákkal való megküzdés, az énhatékonyság, az étellel való elégedettség, a jövőorientáltság és a társas támogatás. Vizsgálatunk középpontjában olyan tényezők feltárása áll, amelyek hosszú távon segíthetik az adaptációt, a sikeres alkalmazkodást, és hozzájárulhatnak a tanulás sikerességéhez. Előadásunkban egy hároméves longitudinális kutatás első évének eredményeit mutatjuk be, azokat a családi és az iskolai kontextus együttes figyelembevételével elemezzük. A vizsgálatban 205 9. és 10. évfolyamos középiskolás ($M_{\text{életkor}}=14,8$ év, $N_{\text{fiú}}=85$, $N_{\text{lány}}=120$) és 230 elsőéves egyetemi hallgató ($M_{\text{életkor}}=19,6$ év, $N_{\text{férfi}}=79$, $N_{\text{nő}}=153$) vett részt. A longitudinális kutatási elrendezéssel az a célunk, hogy meghatározzuk azokat a tényezőket, amelyek előremozdító vagy hátráltató tényezők lehetnek a sikeres tanulás és a társas beilleszkedés szempontjából. Az első előadás bemutatja a személyes célok, tervek és az időperspektíva szerepét a tanulás sikerességében. A második előadásban a társas problémák és megoldási módjaik tanulmányi teljesítménnyel való kapcsolatáról lesz szó. A harmadik előadás az iskolához és az iskolai élethez fűződő érzelmi viszonyulást mutatja be a sikeres iskolai előmenetel megjelenésében. A negyedik előadás az identitásalakítás életkori különbségeit és hasonlóságait ismerteti, kiemelve a társas támogatás szerepét az identitás alakításának folyamatában.

A kutatást az EFOP-3.6.1-16-2016-00008 azonosítójú, EU társfinanszírozású projekt támogatta.