

Az énhatékonyság és a pszichológiai immunkompetencia összefüggései

Nagyné Hegedűs Anita

nagyne.hegedus.anita@szte.hu

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Hazai és nemzetközi empirikus kutatási eredmények igazolják a belső erőforrások fontosságát a lelki egyensúly megőrzésében, a kihívásokkal való sikeres megküzdésben. Jelen vizsgálatban felsőoktatásban részt vevő hallgatók énhatékonyságának, valamint a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív által lefedett területeket magában foglaló pszichés erőforrásainak feltérképezése volt a célom. A vizsgálat eredményei igazolták, hogy összefüggések mutathatók ki a válaszadó gyógypedagógus hallgatók énhatékonysági vélekedései és pszichológiai immunkompetenciája között.

Összességében megállapítható jelen vizsgálat eredményei alapján, hogy a gyógypedagógus hallgatók rendelkeznek olyan erőforrásokkal, melyek segítséget nyújthatnak számukra későbbi gyakorlati, szakmai munkájuk során. Ezen erőforrások felhasználhatók a képzési folyamatban a személyiség komplex alakítása, a fejlesztendő területek megerősítése kapcsán. A személyiség erőforrásaira való tudatos odafigyelés elsajátítása a képzési folyamat egyik fontos feladatának tekinthető, mellyel az oktatás hozzájárul a leendő pedagógusok mentális egészségének megőrzéséhez.

Kulcsszavak: *énhatékonyság, képzésfejlesztés, pszichológiai immunkompetencia, személyiségfejlesztés*



Bevezetés

Több hazai és nemzetközi kutatás is foglalkozott már az énhatékonyság és a lelki egészség, pszichés ellenálló képesség összefüggéseivel, igazolva az énhatékonyság jelentőségét a belső egyensúly megőrzésében, a kihívásokkal való sikeres megküzdésben (pl.: *Salavec, Neculai és Jakab, 2006; Capone és Petrillo, 2020; Muenchausen, Braeunig, Pfeifer, Göritz, Bauer, Lahmann és Wuensch, 2021*). Az énhatékonyság vitathatatlan jelentőségét alapul véve a vizsgálatban felsőoktatásban részt vevő hallgatók énhatékonyságának, valamint – ezzel összefüggésben – a hétköznapokban hasznosítható pszichés erőforrásainak feltérképezése volt a célom.

Az énhatékonyság a személyiségfejlődésben központi jelentőséggel bíró kognitív konstruktum, az egyén saját képességeiről alkotott véleménye, saját képességeibe vetett hite arra vonatkozóan, hogy egy adott cselekedetet végre tud-e hajtani, egy meghatározott célt el tud-e érni. Informál arról, hogy az egyén hogyan vélekedik saját mindennapi funkcionálását, pszichés jóllétét meghatározó képességeiről, valamint befolyásolja

az egyének életének alakulását, személyes fejlődését, kihívásokkal való megküzdését (Bandura, 1994; 1997; 2001; 2012; Rózsa és Kő, é. n.). Fogalmát a pszichológiai szakirodalomba Albert Bandura vezette be 1977-ben (Bandura, 1977). A hatékonysági vélekedések az emberi hatóerő fontos alapjai. Amennyiben az egyén nem hisz abban, hogy képes elérni az elvárt eredményeket és cselekedetei segítségével képes felülkerekedni a nehézségeken, kevés motivációja van a cselekvésre, a nehézségekkel szembeni kitartásra. Az egyén vélekedése egy feladat teljesítésével, a nehézségek leküzdésével kapcsolatos esélyeiről nagymértékben hatással van arra, hogyan viselkedik. Az erős énhatékonysággal bíró személyekre jellemző, hogy képesnek tartják magukat környezetük befolyásolására, a feladatokat inkább kihívásokként értékelik, továbbá úgy ítélik, rendelkeznek a céljaik eléréséhez szükséges készségekkel, képességekkel. Kontrollálhatónak érzik a potenciális stresszforrásokat, nehézségek és kudarcok esetén is elkötelezettek a céljaik iránt. Összességében sikerorientáltabbak, magabiztosabbak, kitartóbbak, mint a gyenge énhatékonysággal bíró személyek. Ezzel szemben az alacsony énhatékonysággal bíró személyekre az jellemző, hogy nem tartják magukat képesnek környezetük befolyásolására, a hatásgyakorlásra, inkább elkerülik az általuk nehéznek ítélt feladatokat. Alacsony szintű célokat állítanak fel, melyek iránt gyenge elkötelezettséget mutatnak, az erőfeszítéseket feleslegesnek, haszталannak vélik. Összességében elkeseredettebbek, szorongóbbak, mint az erős énhatékonysággal bíró egyének (Bandura, 2001; Rózsa és Kő, é. n.; Schunk, 1990).

„Az individuum megküzdési forráskapacitását alkotó személyiségtényezők egy integrált személyiségen belüli rendszerként foghatók fel, amit pszichológiai immunrendszerként definiálhatunk” (Oláh, 2005. 85. o.). A pszichológiai immunrendszer azon személyiségforrásokat foglalja magában, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a kihívásokkal való megküzdésre a fejlődési hatás, a pozitív következmények anticipálása, az énhatékonyság-érzés és a kitartás fokozása által (Oláh, 1996; 2005). A pszichológiai immunkompetencia felelős azért, hogy az egyén képes legyen hatékonyan funkcionálni. A magas pszichológiai immunkompetenciával rendelkező egyén jellemzői: képes az erősségeire helyezni a hangsúlyt, énvédő mechanizmusai fejlettek, hatékony megküzdési és problémamegoldási stratégiákkal rendelkezik, magas énhatékonysággal bír, elégedett sorsával és eredményeivel, gyakran kerül flow-élménybe, szociálisan és érzelmileg intelligens, empatikus, negatív érzések kevésbé dominánsak életében, élményeire képes odafigyelni, azokat képes megbecsülni, kiterjeszteni (Bredács, 2019). E pontokon az énhatékonyság és a pszichológiai immunkompetencia összekapcsolódása egyértelműen kirajzolódik.

A vizsgálat bemutatása

A vizsgálati minta

A keresztmetszeti, kérdőíves vizsgálatban 60 fő gyógypedagógus hallgató vett részt. Az adatfelvétel a 2022/2023-as tanév őszi félévében történt. A nem és az életkor vonatkozásában 6 fő nem adott választ (10,0%). A többi válaszadó nő volt (54 fő, 90,0%), akik közül 9 fő (16,7%) 20 éves, 31 fő (57,4%) 21 éves, 9 fő (16,7%) 22 éves, 2 fő (3,7%) 23 éves, 1 fő (1,9%) 24 éves és 2 fő (3,7%) 26 éves (1. táblázat).

Életkor	Gyakoriság	Százalék
20	9	16,7
21	31	57,4
22	9	16,7
23	2	3,7
24	1	1,9
26	2	3,7
Összes	54	100,0

1. táblázat: A vizsgálatban részt vevő hallgatók életkor szerinti bontásban

Vizsgálati eszközök

Énhatékonyság Kérdőív (*Kopp, Schwarzer és Jerusalem, 1993; 1995*)

E 10 itemes kérdőív az egyén általános optimista vélekedését vizsgálja, mely szerint képes az élet kihívásaival sikeresen megküzdeni. A kérdésekre 4 fokú skála alapján kell választ adniuk a vizsgálati személyeknek (1 – egyáltalán nem jellemző, 2 – alig jellemző, 3 – jellemző, 4 – teljesen jellemző). A kérdőív tételeit a 2. táblázat szemlélteti.

	Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.
	Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.
	Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem céljaimat.
	Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.
	Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni váratlan helyzetekben.
	Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.
	Meg tudom őrizni nyugalmamat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldóképességemre.
	Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.
	Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, mitévő legyek.
	Bármi történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.

2. táblázat: Az Énhatékonyság Kérdőív tételei

Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (Oláh, 1996, 2005):

A pszichológiai immunkompetencia vizsgálatára kidolgozott 80 itemes kérdőív felvételére is sor került a vizsgálatban. A kérdőív tételei 16 alskálába sorolhatók (3. táblázat).

Pozitív gondolkodás (IKPG)	Kedvező változások, pozitív következmények elvárásának, elővételezésének hajlama.
Kontrollézés/ kontrollképesség (IKKÉ)	Saját élet feletti ellenőrzés gyakorlásának meggyőződése.
Koherenciaézés (IKKH)	Összefüggések megértésére, az egyénnel történtek megértésére való igény és képesség.
Öntisztelet (IKÖ)	Aktív értékmegóvó képesség, egyén saját értékességének vélelme, önjutalmazó magatartás.
Növekedésérzés (IKN)	Egyén saját pszichológiai fejlődésének, önkiteljesedésének érzett mértéke.
Kihívásvállalás, rugalmasság (IKKR)	Kihívások vállalása, nyitottság, új iránti fogékonyságváltozások követésének és szenzitív érzékelésének hajlama.
Társas monitorozás/ empátia (IKTM)	Szociális nyitottság, környezet információinak érzékeny és szelektív észlelése.
Leleményesség (IKL)	Egyén innovatív, kreatív kapacitása, konstruktivitás, originalitás.
Énhatékonyság (IKÉH)	Tervek és megoldási javaslatok aktualizálásának hatékonysága, cél elérésének meggyőződése.
Társas mobilizálás képessége (IKMOB)	Mások meggyőzésében, motiválásában, irányításában való sikeresség.
Szociális alkotóképesség (IKSZO)	Rejtett képességek feltárása és felfedezése másokban és saját magában, melyek hasznosak a megküzdésben.
Szinkronképesség (IKSZI)	Aktuális eseményekkel mutatott szinkronitás, környezeti változások követésének képessége.
Kitartás (IKK)	Akadólyoztatás esetén viselkedés folytatása, szükségletkielégítés elhalasztásának képessége.
Impulzuskontroll (IKIM)	Viselkedés racionális kontroll alá helyezése, kontextuálisan helyes magatartás, viselkedés kiválasztása.
Érzelmi kontroll (IKÉK)	Fenyegetés, veszélyhelyzetek, kudarcok eredményezte szorongáson való uralkodás.
Ingerlékenységátlás (IKIG)	Frustrációs helyzetben mutatott reakciók, indulatok, düh, harag feletti racionális kontroll.

3. táblázat: A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív alskálái

A kérdésekre 4 fokú skála alapján kell választ adniuk a vizsgálati személyeknek (1 – szinte soha, 2 – néha, 3 – gyakran, 4 – mindig).

A vizsgálat fő kérdései

Mely pontokon mutathatók ki összefüggések az énhatékonyság és a pszichológiai immunkompetencia között? Milyen mintázatot mutatnak a vizsgált tényezők? A vizsgálati eredmények fontos alapként szolgálhatnak a képzésfejlesztésben, megmutatva, mely területekre építve, mely funkciók alakítása szükséges még leendő gyógypedagógusok esetében. Ezáltal fejleszthető a személyes és szakmai hatékonyságuk, mindennapi hatékony funkcionálásuk, hosszabb távon megőrizhető a lelki egyensúlyuk.

Eredmények

A statisztikai elemzéseket az SPSS-program segítségével végeztem. Az elemzésben szereplő változók átlagát, szórását és a Pearson-féle korrelációs együtthatók értékét a 4. táblázat foglalja össze.

		ÉH	Átlag	Szórás
ÉH	Pearson Correlation	1	29,22	4,83
	Sig. (2-tailed)			
IKÉH	Pearson Correlation	,675**	14,17	2,71
	Sig. (2-tailed)	,000		
IKPG	Pearson Correlation	,291*	14,78	3,03
	Sig. (2-tailed)	,025		
IKKÉ	Pearson Correlation	,340**	13,62	2,82
	Sig. (2-tailed)	,008		
IKKH	Pearson Correlation	,393**	14,17	3,21
	Sig. (2-tailed)	,002		
IKÖ	Pearson Correlation	,490**	14,00	2,98
	Sig. (2-tailed)	,000		
IKN	Pearson Correlation	,295*	14,43	3,17
	Sig. (2-tailed)	,023		
IKKR	Pearson Correlation	,238	13,62	3,06
	Sig. (2-tailed)	,070		
IKTM	Pearson Correlation	,134	14,17	3,09
	Sig. (2-tailed)	,312		
IKL	Pearson Correlation	,690**	13,68	3,07
	Sig. (2-tailed)	,000		
IKMOB	Pearson Correlation	,155	14,52	3,64
	Sig. (2-tailed)	,242		
IKSZO	Pearson Correlation	,479**	12,85	2,91

		ÉH	Átlag	Szórás
	Sig. (2-tailed)	,000		
IKSZI	Pearson Correlation	,375**	10,85	3,69
	Sig. (2-tailed)	,003		
IKK	Pearson Correlation	,459**	14,23	3,80
	Sig. (2-tailed)	,000		
IKIM	Pearson Correlation	,084	13,25	3,31
	Sig. (2-tailed)	,525		
IKÉK	Pearson Correlation	,320*	11,22	3,57
	Sig. (2-tailed)	,014		
IKIG	Pearson Correlation	,241	12,55	3,99
	Sig. (2-tailed)	,066		
IKÖssz	Pearson Correlation	,547**	216,10	33,18
	Sig. (2-tailed)	,000		

4. táblázat: A vizsgált változók statisztikai elemzésének eredményei

Az Énhatékonyság Kérdőív összesített értéke (ÉH) és a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív énhatékonyságot vizsgáló alskálája (IKÉH) között erős, szignifikáns, pozitív kapcsolat van ($r=,675$; $p=,000$). A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív alskálái közül még további tíz alskála mutat szignifikáns pozitív összefüggést az Énhatékonyság Kérdőív összesített értékével. Ezek közül legerősebb kapcsolat a leleményesség- (IKL) alskálával ($r=,690$; $p=,000$) mutatkozott, meghaladva az énhatékonyság-alskálával (IKÉH) való összefüggés erősségét. Emellett kiemelhető még az öntisztelet-alskálával (IKÖ: $r=,490$; $p=,000$), a szociálisalkotóképesség-alskálával (IKSZO: $r=,479$; $p=,000$), valamint a kitartásalskálával (IKK: $r=,459$; $p=,000$) való kapcsolatok erőssége is. A leggyengébb szignifikáns korreláció az Énhatékonyság Kérdőív összesített érték (ÉH) és a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív pozitív gondolkodást vizsgáló alskálája (IKPG: $r=,291$; $p=,025$), valamint a növekedésérzés-alskála (IKN: $p=,295$; $p=,023$) összefüggésében mutatkozott.

Az eredmények alapján megállapítható továbbá, hogy a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív összértéke (IKÖssz) szintén erős, szignifikáns, pozitív kapcsolatot mutat ($r=,547$; $p=,000$) az Énhatékonyság Kérdőív összesített értékével (ÉH).

Demográfiai változóként a nem és az életkor szerepelt a vizsgálatban. Mivel az e kérdésekre válaszoló kitöltők nők voltak, így e vonatkozásban elemzések nem végezhetők. Az életkorral az empátia-, társasmonitorozás-alskála mutatott szignifikáns pozitív összefüggést ($r=,373$; $p=,005$).

Az egyes életkorokhoz tartozó személyek létszámát tekintve a 23, 24 és 26 évesek, valamint a korra vonatkozó kérdést meg nem válaszolók kivételével további elemzések végezhetők. Leíró statisztikai eredményekkel megmutatható az egyes életkori csoportokhoz tartozó átlagértékek alakulása (5. táblázat).

		N	Átlag	Szórás
ÉH	20	9	29,56	5,32
	21	31	28,16	5,13
	22	9	32,00	4,27
	Total	49	29,12	5,13
IKÖssz	20	9	199,44	48,56
	21	31	219,81	30,69
	22	9	222,67	23,15
	Total	49	216,60	33,76
IKPG	20	9	13,56	4,25
	21	31	15,39	2,82
	22	9	15,33	1,80
	Total	49	15,04	3,01
IKKÉ	20	9	12,67	3,74
	21	31	13,29	2,47
	22	9	15,89	1,62
	Total	49	13,65	2,79
IKKH	20	9	14,33	3,64
	21	31	14,29	2,78
	22	9	14,44	2,83
	Total	49	14,33	2,90
IKÖ	20	9	12,33	3,64
	21	31	14,13	3,02
	22	9	14,67	2,06
	Total	49	13,90	3,04
IKN	20	9	13,11	3,37
	21	31	14,97	3,15
	22	9	13,78	2,82
	Total	49	14,41	3,16
IKKR	20	9	11,78	4,49
	21	31	13,97	2,77
	22	9	14,11	2,31
	Total	49	13,59	3,13
IKTM	20	9	12,11	3,82
	21	31	14,42	2,68
	22	9	13,89	2,98
	Total	49	13,90	3,03

		N	Átlag	Szórás
IKL	20	9	12,22	4,12
	21	31	13,62	2,64
	22	9	14,22	3,07
	Total	49	13,47	3,03
IKÉH	20	9	13,67	2,91
	21	31	14,03	2,32
	22	9	14,89	3,26
	Total	49	14,12	2,59
IKMOB	20	9	13,33	3,28
	21	31	14,39	3,69
	22	9	16,00	3,88
	Total	49	14,49	3,67
IKSZO	20	9	12,00	3,64
	21	31	12,87	2,43
	22	9	12,67	3,46
	Total	49	12,67	2,83
IKSZI	20	9	11,00	4,06
	21	31	11,23	3,56
	22	9	10,67	3,90
	Total	49	11,08	3,64
IKK	20	9	13,44	4,50
	21	31	14,13	3,86
	22	9	15,22	3,27
	Total	49	14,20	3,85
IKIM	20	9	12,78	3,77
	21	31	13,64	2,90
	22	9	12,78	3,23
	Total	49	13,33	3,09
IKÉK	20	9	10,22	4,44
	21	31	12,13	3,57
	22	9	11,22	2,54
	Total	49	11,61	3,59
IKIG	20	9	10,89	5,08
	21	31	13,32	3,58
	22	9	12,89	2,93
	Total	49	12,80	3,82

5. táblázat: Az egyes életkori övezetekhez tartozó átlagértékek

E korosztályi megfontolásokat megtartva varianciaanalízis végezhető annak megválaszolására, hogy az egyes életkori csoportok válaszai között mutathatók-e ki szignifikáns különbségek. Az elvégzett varianciaanalízis egy esetben mutatott szignifikáns eredményt, mégpedig a kontrollérzés-alskála vonatkozásában: $F(2,46)=4,219$; $p=,021$. A post hoc elemzés igazolta, hogy a kontrollérzés vonatkozásában a 22 évesek mutatják a legmagasabb értékeket, mely érték a másik két csoporthoz viszonyítva szignifikánsan magasabb.

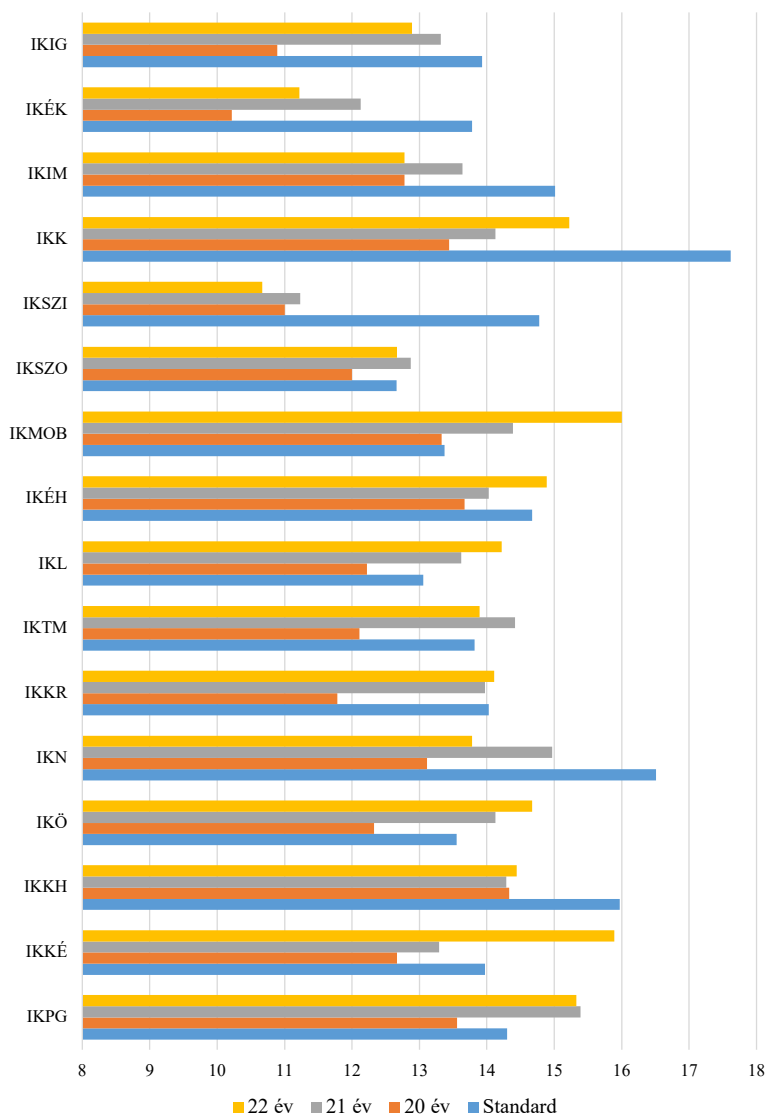
Összefoglalás

A vizsgálat eredményei igazolták, hogy több ponton is összefüggések mutathatók ki fiatal felnőttkorban lévő, leendő gyógypedagógusok énhatékonysági vélekedései és pszichológiai immunkompetenciája, valamint annak alskálái között. Összefoglalva megállapítható, hogy:

- az énhatékonyság és a pszichológiai immunkompetencia pozitív összefüggést mutat, mely alapján elmondható, hogy az énhatékonyság pozitív irányú alakulásával, alakításával a pszichológiai immunkompetencia-kérdőív által lefedett területekre vonatkozó pszichés erőforrások is pozitív irányba változnak. E kapcsolat fordított irányban is igaz.
- a legerősebb kapcsolat az énhatékonyság és a pszichológiai immunkompetencia között a leleményesség-alskálával mutatkozott, mely az egyéni magabiztosság, hatékonyságérzés és az egyén kreatív kapacitása közötti erős összefüggésre mutat rá leendő gyógypedagógusok körében.
- az erős összefüggések a személyiségalakításban, személyiségfejlesztésben hatékonyan felhasználható kapcsolódásokra mutatnak rá, melyek gyorsabb, hatásosabb fejlesztési irányt jelezhetnek. Az eredmények alapján az énhatékonyság alakítása hatással lehet az egyén saját személyiségének pozitív értékelésére, az önjutalmazásra, önmaguk tiszteletére, a másokban rejlő képességek feltárására, kibontakoztatására a kitartásra akadályoztatás esetén is. E tényezők változása hatással lehet az énhatékonyság alakulására is. Megvizsgálva e jellemzőket megállapítható, hogy a gyógypedagógiában kiemelt fontossággal bírnak.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az empátia, a társas monitorozás képessége az életkor előrehaladtával növekszik, mely eredményt a varianciaanalízis is megerősítette.

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívhez rendelkezésre álló standard értékek alapján (Oláh, 1996) megvizsgálható a gyógypedagógus hallgatók válaszmintázata (1. ábra).



1. ábra: A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív alskáláira adott válaszok összehasonlítása a standard értékekkel életkori övezetenként

Az eredmények alapján kirajzolódik, hogy:

- mindhárom életkori csoport alacsonyabb válaszmintázatot mutatott a standard értéknél a koherenciaérzés, a növekedésérzés, a szinkronképesség, a kitartás, az impulzuskontroll, az érzelmi kontroll és az ingerlékenységátgátlás alskáláinak vonatkozásában. E területek tekintetében fokozottabb odafigyelés, tudatosabb

fejlesztés, alakítás szükséges. E területek közül a kitartásalkála mutatja az énhatékonysággal a legerősebb, pozitív szignifikáns összefüggést. A többi alskála – két kivétellel – szintén pozitív szignifikáns kapcsolatban van az énhatékonysággal, így e területek erősségként felhasználhatók a hallgatók támogatásának folyamatában.

- az életkor előrehaladtával fejlődő tendenciát mutat a kontrollézés, az öntisztelet, a rugalmasság, a kihívásvállalás, a leleményesség, az énhatékonyság, a társas mobilizálás képessége, a kitartás. A többi tényező tekintetében egy szélesebb körű vizsgálatban válasz kereshető arra, hogy a jelen eredmények alapján kirajzolódó válaszmintázat általános jelenségnek tekinthető-e, vagy ez specifikusan csak a vizsgált populációra jellemző.

Összességében megállapítható jelen vizsgálat eredményei alapján, hogy a pedagógus hallgatók rendelkeznek olyan erőforrásokkal, melyek segítséget nyújthatnak számukra későbbi gyakorlati, szakmai munkájuk során. Ezen erőforrások felhasználhatók a képzési folyamatban a személyiség komplex alakítása, a fejlesztendő területek megerősítése kapcsán. A személyiség erőforrásaira való tudatos odafigyelés elsajátítása, belsővé tétele a képzési folyamat egyik fontos feladatának tekinthető, mellyel az oktatás nagymértékben hozzájárul a leendő pedagógusok mentális egészségének megőrzéséhez.

A kutatás korlátai, kitekintés

A kutatási minta egy felsőoktatási intézményt foglal magában, így eredményeink lokálisak, országos érvénnyel, a leendő pedagógusokra történő általánosíthatósággal nem rendelkeznek. A későbbiekben érdemes lenne az adatfelvételt egy nagyobb mintára kiterjeszteni, reprezentativitásra törekedve kivitelezni. A nagyobb minta válaszmintázata alapján elvégzett elemzések átfogóbb, a gyakorlati életben valószínűsíthetően jobban alkalmazható eredményeket nyújtanának.

Kutatásunk keresztmetszeti jellegéből adódóan is rendelkezik korlátokkal. A kutatás eredményei alapján csak korlátozottan fogalmazhatók meg megállapításokat arra vonatkozóan, hogy a vizsgált tényezők hogyan változnak az életkor előrehaladtával.

E korlátok mellett azonban az eredmények alapján levonható következtetések, populációspecifikus jellemzők segíthetnek a felsőoktatásban dolgozó oktatóknak bizonyos jelenségek és jellegzetességek megértésében, illetve a kutatási eredményeket felhasználhatják a hallgatók személyiségfejlesztése során, alapozva a kirajzolódó mintázatokra, erősségekre. Egy szélesebb körű kutatás lehetővé tenné, hogy a hallgatók személyiségfejlesztésére komplex, a hallgatók jellemzőinek és igényeinek megfelelő programokat dolgozzanak ki az oktatók és az intézmények.

Irodalom

- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, **84**. 2. sz. 191–215.
- Bandura, A. (1994): Self-efficacy. In: Ramachaudran, V. S. (szerk.): *Encyclopedia of human behavior*. 4. kötet, Academic Press, New York. 71–81.
- Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman, New York.
- Bandura, A. (2001): Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, **52**. sz. 1–26.
- Bandura, A. (2012): On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, **38**. 1. sz. 9–44.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0149206311410606> (2023.02.20.).
- Bredács Alice (2019): A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. *Parlando: Zenepedagógiai Folyóirat*, 2. sz. Paper: 2019/2019-3. <https://www.parlando.hu/2019/2019-3/BredacsAlice.pdf> (2023.02.21.).
- Capone, V. és Petrillo, G. (2020): Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, **39**. 1757–1766.
- Kopp Mária, Schwarzer, Ralf és Jerusalem, Matthias (1993): *Hungarian Questionnaire in Psychometric Scales for Cross-Cultural Self-Efficacy Research*. Zentrale Universitäts Druckerei der FU Berlin, Berlin.
- Kopp Mária, Schwarzer, Ralf és Jerusalem, Matthias (1995): *Általános énhatékonyság skála*. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hungar.htm> (2023.02.20.).
- Muenchhausen, S., Braeunig, M., Pfeifer, R., Göritz, A. S., Bauer, J., Lahmann, C. és Wuensch, A. (2021): Teacher Self-Efficacy and Mental Health – Their Intricate Relation to Professional Resources and Attitudes in an Established Manual-Based Psychological Group Program. *Frontiers in Psychiatry*, **12**. sz. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.510183> (2023.02.21.).
- Oláh Attila (1996): *A megküzdés személyiségtényezői. A Pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere*. Kézirat, Budapest.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Rózsa Sándor és Kő Natasa (é. n.): *Az észlelt énhatékonyság szerepe gyermek- és serdülőkorban*. Kézirat.
- Salavecz Gyöngyvér, Neculai Krisztina és Jakab Ernő (2006): A munkahelyi stressz és az énhatékonyság szerepe a pedagógusok mentális egészségének alakulásában. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, **7**. 2. sz. 95-109. DOI: 10.1556/Mentál.7.2006.2.2
<http://real.mtak.hu/58525/1/mental.7.2006.2.2.pdf> (2023.02.20.).
- Schunk, D. H. (1990): Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, **25**. sz. 71–86. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Schunk_Goal_1990.pdf (2023.02.20.).