

Grabovac Beáta

Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítókészítő Kar, Szabadka

beata.grabovac@magister.ns.ac.rs

Juhász Kovács Cintia

Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítókészítő Kar, Szabadka

cintiamttk@magister.ns.ac.rs

Önreguláció és savoring vajdasági magyar kisebbségi egyetemisták körében

Az önreguláció és a savoring két olyan pillére a mentális egészségnek, amely meghatározóan áthatja mindennapi közérzetünket és személyközi viszonyaink minőségét is. Ez a két mozzanat jelentősen javíthat, illetve ronthat életminőségünkön, betüremkedve a privát, munkahelyi, illetve a tágabb társas szférába is.

Jelen munkában a pozitív mentális egészség ezen aspektusaira koncentrálnunk, mivel szintjükben találtunk oszcillációt vajdasági magyar kisebbségi kontextusban, a magyarországi magyar többségi működéshez viszonyítva.

A dolgozat célja, hogy részletesebben körbejárja e két fogalom jelentését, meghatározásait és a szerbiai eredményeket. Ily módon a vajdasági magyar egyetemisták erősségeit, illetve jelenleg hátrányban levő jellemzőit vesszük górcső alá, a lehetséges tudományos magyarázatok után is kutatva.

Kulcsszavak: önreguláció, savoring, vajdasági magyar kisebbség, mentális egészség