

# Multikulturális környezet, stressz és figyelemkoncentráció

Szerző: Halmai Tamás<sup>1</sup>

DOI:[10.29180/978-615-6342-74-4\\_10](https://doi.org/10.29180/978-615-6342-74-4_10)

## ABSZTRAKT

Munkahelyi környezetünket egyre többféle kulturális hatás alakítja. A sokszínű milió számos izgalmas élményt szerez a munkavállalóknak, folyamatos lehetőséget biztosít a tanulásra és gazdagítja viselkedéskészletüket is. A tanulmány a multikulturális környezetet többféle szempontból tárgyalja. Az első részben a releváns szakirodalmat tekintem át, amely a helyzetet elsősorban újszerű ingerek tömegeként vizsgálja, amely jelentős kihívást, kognitív megterhelést jelent a munkavállalóknak. A szokatlan, váratlan és saját kultúránktól idegen helyzetek a distressz forrásai is, amelyekhez alkalmazkodnunk kell. A második részben röviden bemutatom a BGE-n megkezdett kutatásunkat, amelyben többek között erre a kihívásra igyekszünk egy intenzív heti kurzus keretében választ adni. A korábbi kutatási eredmények alapján figyelmi működésünk tudatos, módszeres fejlesztésével hatékonyabban szűrhetjük ki a zavaró, irreleváns ingereket. Ez a kognitív kontroll erősítésén keresztül érzelmi-hangulati szabályozásunkat is javítja. A meditáció különböző formái mellett a pozitív pszichológia eszköztára; a flow és más pozitív érzések facilitálása gyakorlati segítséget nyújthat az egyetemi hallgatóknak abban, hogy jövőbeli szakmai kihívásaikkal sikeresen küzdjenek meg.

**Kulcsszavak:** multikulturális környezet, figyelmi fókusz, meditáció, flow, pozitív pszichológia, kognitív kontroll

### 1. Bevezetés

A globalizáció egyik fontos következménye az, hogy különböző kultúrákból származó munkavállalók az üzleti élet egyre több területén, egyre szorosabban működnek együtt. Az elmúlt évtizedek szakirodalma részletesen tárgyalja az eltérő kultúrák találkozásának különféle következményeit (lásd pl.: Winterich és Zhang 2014, Laufer és mtsai 2010, Alizadeh Afrouzi 2021). A modern kutatások elsősorban Hofstede (1984, 2001) kulturális dimenzió- és Hall (1976, 1990) kontextus-elméletére támaszkodnak. Hall (1976) magas- és alacsony kontextusú kultúrákat különböztet meg; az elsőre az indirekt kommunikáció, a testbeszéd, a rang és a hierarchia kiemelt szerepe jellemző (lásd Kína, a Távol-Kelet, illetve Latin-Amerika országai). Ezzel szemben az alacsony kontextusú kultúrák (USA, Nyugat-Európa országai) a nyílt, explicit üzeneteket részesítik előnyben és igyekeznek minimalizálni a hierarchia szerepét. Hofstede kulturális dimenziói (individualizmus-kollektívizmus, férfiaság-nőiesség, magas, ill. alacsony hatalmi távolság, bizonytalanságkerülés, hosszú-, ill. rövidtávú idői orientáció) is a leginkább egy kelet-nyugati választóvonalat jelölnek ki a különböző kultúrák között.

A munkahelyi környezetben megjelenő kulturális különbségek a közös feladatoknak szinte

---

<sup>1</sup> Budapesti Gazdasági Egyetem, Külkereskedelmi Kar, Kommunikáció Tanszék, email: [halmai.tamas@uni-bge.hu](mailto:halmai.tamas@uni-bge.hu)

minden területét érintik. Eltérőek lehetnek a verbális és nonverbális kommunikáció jellemzői, a munkával és munkahelyi szereppel, a visszajelzéssel és a kritikával kapcsolatos elképzelések és elvárások, a mindennapi szokások, a vallási és etnikai jellegzetességek, a jövedelemhez és az anyagi kérdésekhez fűződő viszony – és még sorolhatnánk.

A kulturális sokszínűség összetett jelenség: jelentős előnyökkel és haszonnal kecsegtet, ugyanakkor kihívást is jelent a munkavállalók és a szervezet számára. Pozitív esetben a diverzitás a szervezet fejlődését és erősödését segíti, hiszen a különböző kulturális jellegzetességek többféle készséget, megoldást és lehetőséget – és így jobb alkalmazkodást biztosítanak, mint a homogén környezet. A hatást kulturális szinergiának (Adler 1997) is nevezik. A különbözőségek ebben az esetben a munkatársakat – együttműködésük révén – kölcsönös fejlődésre és folyamatos tanulásra ösztönzik.

A multikulturális környezet ugyanakkor számos újszerű, szokatlan és váratlan helyzetet is teremt. Az üzleti élet szokásos kihívásai (komplex feladatok, időnyomás, anyagi felelősség, stb.) mellett tehát jelentős feszültséget is okozhatnak a munkavállalónak. Selye János (1969) klasszikus művében ezt a feszültséget a változó környezethez való alkalmazkodás természetes velejárójaként írta le. A szerző ugyanakkor megkülönbözteti a pozitív, ún. eustresszt, amely az erőfeszítés, a kihívás pozitív izgalma a negatív, kellemetlen distressztől. Ez utóbbi a kevésbé vagy egyáltalán nem befolyásolható helyzeteket kísérő feszítő állapot. Amennyiben tartósan emelkedett szinten marad, az köztudottan a szorongás, a hangulati zavarok kialakulásának, a kiégésnek és az addiktív viselkedésformák megjelenésének kedvez (lásd pl.: Keough és mtsai 2010, Buckner, Keough és Schmidt 2007). Igen fontos tehát, hogy amennyire csak lehetséges, ki tudjuk védeni, illetve optimális esetben meg tudjuk előzni az ilyen helyzetek kedvezőtlen hatásait.

A tanulmány első részében a multikulturális környezetet elsősorban mint különösen ingergazdag helyzetek sorozatát vizsgálom. Preventív nézőpontból az a kérdés merül fel, hogy összetett és kihívást jelentő helyzetekben milyen szerepet játszhat a figyelemlkoncentráció, vagy más néven figyelmi fókusz a distressz kivédésében, illetve megelőzésében.

## **2. Figyelemlkoncentráció és distressz**

A komplex és szokatlan helyzetek megélésében a figyelem az az ütközőfelület, amely felfogja az ingerek külvilágból érkező áradatát. Elsősorban szűrőként működik: a hatalmas tömegű információ egy részét megragadja és kizárja a többit. Amelyeket megragadott, azoknak egy része további kognitív feldolgozásra kerül: ennek köszönhetően vagyunk képesek új ismereteket tanulni, megjegyezni és emlékezetünkben tárolni. A figyelemre tehát úgy is tekinthetünk, mint a külvilággal kialakított kapcsolatunk első szakaszára, a mélyebb feldolgozás előszobájára. A téma két kiváló kutatójának megfogalmazásában: „a figyelem alapozza meg a világról kialakított tudásunkat, valamint gondolataink és érzéseink akaratlagos szabályozását” (Posner és Rothbart 2007, 2.o.).

A modernizáció és a globalizáció folyamatai mindannyiunk számára egyre komplexebb, azaz ingerekben egyre gazdagabb környezetet teremtenek. Az emberek elárasztása információval és ingerekkel óriási kihívást jelent figyelmünknek és ezen keresztül próbára teszi teljes kognitív

rendszerünket (gondolkodásunkat, emlékezetünket, képzeletünket, problémamegoldási készségeinket) is. Egy közgazdász szavaival: „Az információ felzabálja a befogadó figyelmét. Ezáltal az információbőség a figyelem elsorvadásához vezet” (Simon 1997, 155.o.).

A figyelem tehát abban az esetben tud hatékony szűrőként működni, ha sikeresen gátolja a személy számára nem releváns vagy zavaró ingereket. A gátló funkció működésének kétféle tipikus zavarát ismerjük. Az első esetben eláraszt minket a felesleges, irreleváns információ, a másodikban pedig éppenséggel nem tudunk elszakadni bizonyos ingerektől, amikor a helyzet ezt követelné (Desimone és Duncan 1995; Reynolds és Heeger 2009). Mindkét szituáció érthetően kellemetlen érzelmi hatással (sok esetben distresszel vagy szorongással) is jár; úgy érezhetjük, elveszítjük az irányítást a helyzet felett, akaratlagos szabályozásunk akadozik vagy egyenesen csődöt mond. Pszichológiai szempontból tehát döntően fontos az, hogy figyelmünket képesek legyünk akaratlagosan irányítani: meg tudjuk ragadni azokat az ingereket, amelyek számunkra relevánsak és hasznosak, illetve el tudjuk engedni azokat, amelyek irrelevánsak, vagy akár károsak (Gazzaley és Nobre 2012; van Moorselaar és Slagter 2020).

### **3. Figyelmünk két rendszere**

Figyelmünk két alapvető rendszerből és ezek összehangolt működéséből áll össze. A gondolkodás elismert szakértője ezekre egyszerűen mint 1-es és 2-es rendszerre utal (Kahneman 2013); az 1-t másképpen alulról felfelé, a 2-t felülről lefelé működő rendszernek is nevezhetjük. Az 1-es, vagyis alulról felfelé rendszer az ősbibb, gyorsabb – tekintettel arra, hogy nagyrészt akaratlagos kontroll nélkül, elsősorban közepagy szinten működik. Ez a kognitív modul a beérkező ingereket a túlélés szempontjából intuitíve, érzélemvezérelt módon dolgozza fel. Gyors döntést hoz: veszélyes vagy nem, vonzó, hasznos-e vagy sem – ezért feldolgozzuk-e mélyebben, vagy sem. Sebessége és evolúciós jelentősége miatt az 1-es rendszer az automatikus reakcióknak kedvez. A 2-es rendszer ezzel szemben lassabb, hiszen tudatos (agykérgi) feldolgozást tartalmaz. A felülről lefelé rendszer akaratlagosan irányíthatja figyelmünket bizonyos ingerekre, így az öntudat, a reflexió és a tervezés kiindulópontja.

Könnyű belátni, hogy a multikulturális környezet komplexitásával, újszerűségével, ingergazdagságával erősen stimulálja az 1-es rendszert. Ha ugyanakkor hatékonyan kívánjuk feldolgozni ezeket az összetett helyzeteket, akkor éppenséggel a 2-es rendszer minél hatékonyabb szűrő, gátló – szabályozó funkciójára van szükség.

A modern pszichológiai-idegtudományi kutatásban a figyelmet gyakran mentális izomnak tekintik (Goleman 2015). Ha nem dolgoztatjuk, gyengül és teljesítménye csökkenni kezd. Rendszeres és kitartó edzéssel – memorizálás, tudatos összpontosítás – hatékonyan erősíthetjük. Ha ugyanakkor túlságosan megerőltetjük, túlfeszítjük, azzal súlyosan károsíthatjuk is.

### **4. A figyelem fejlesztésének lehetőségei**

#### *Meditáció és mindfulness*

A rendkívül komplex, ingergazdag multikulturális környezetben szinte lehetetlen a felmerülő problémákra konkrét megoldásokat, recepteket kínálni. Hasznosabb az a megközelítés, amely

ehelyett kognitív készségeinket – figyelmünket, memóriánkat, gondolkodásunkat, problémamegoldási lehetőségeinket – általánosan fejleszti. Egy biológiai-orvosi hasonlaltal élve: ahelyett, hogy gyógyszert kínálnánk bizonyos speciális tünetekre, hosszú távon jobb stratégia az, ha immunrendszerünket erősítjük. Szervezetünk így hatékonyabban veszi fel a küzdelmet a különböző kórokozókkal – károsító, vagy zavaró tényezőkkel – külső segítség nélkül is. Figyelmünkre tehát hasznos mentális izomként tekinteni. Célunk pszichológusként az, hogy minél hatékonyabban edzük és jó kondícióban tartsuk. Így képes lesz hatékonyan szűrni az információ-áradatot, gátolni az irreleváns ingereket és végső soron optimalizálni teljesítményünket.

A figyelem fejlesztésének egyik régóta bevált módszere a meditáció. Bár több ezer éves hagyományt követ, az elmúlt 15-20 évben vált széles körben népszerűvé, más keleti technikákkal együtt és a tudatos jelenlét (mindfulness) megközelítésén keresztül. A közelmúltban napvilágot látott vizsgálatok (pl. Tang, Hölzel és Posner 2015, Goldin és Gross 2010, Kajimura és mtsai 2020) és metaanalízisek (pl. Sumantry és Stewart 2021) eredményei egyértelműek: a rendszeresen gyakorolt, ún. fókuszált meditáció (focused attention meditation)<sup>2</sup> jelentősen javítja a figyelemkoncentrációt (van den Hurk és mtsai 2010), hozzájárul a distressz csökkentéséhez (Goldin és Gross 2010), valamint erősíti a kognitív kontrollt (Brewer és mtsai 2011). A feltételezések szerint nem egyszerűen a kognitív működésben érintett neuronhálózatok (azaz a „szoftver”) működését javítják ezek a gyakorlatok, hanem hosszú távon agykérgünk struktúrájának (a „hardvernek”) kedvező változásait is képesek elérni (Manna és mtsai 2010).

A meditáció és a mindfulness technikáinak részletes tárgyalása meghaladná tanulmányom kereteit. Kiindulópontként elfogadhatjuk azt, hogy – a klinikai vizsgálatok szerint – rendszeres alkalmazásuk javítja a figyelemkoncentrációt. Az újszerű, sokszor megterhelő információkkal bombázott munkavállaló így képes lesz hatékonyabban kiszűrni az irreleváns ingereket, könnyebben teszi tanulás és ismétlés révén automatikussá gyakran végzett tevékenységeit. Így több kapacitás szabadul fel a 2-es, azaz a felülről lefelé irányuló rendszernek, erősödik a kognitív kontroll. Más szavakkal: az illető személy kompetensebbnek érzi magát, miközben komplex feladatát végzi (Chan, Immink és Lushington 2017)

Felmerül a kérdés: vajon milyen úton érik el a meditáció és a mindfulness különféle technikái pozitív hatásukat? A módszerek többségének kiindulópontja az, hogy figyelmünket egyetlen tárgyra vagy tevékenységre (pl. egy hangra, vagy akár saját légzésünkre) összpontosítjuk, kizárva a külvilágból érkező hatásokat. A tapasztalat azt mutatja, hogy fókuszunk ilyen esetben legfeljebb néhány perc múlva elterelődik. A következő fontos lépés, hogy ezt észleljük és tudatosan, akaratlagosan visszatereljük figyelmünket az eredeti ingerre. Az utolsó két lépést újra és újra ismétljük a gyakorlat időtartama alatt. A kutatók feltételezése szerint a folyamat során valójában figyelmünk akaratlan, észrevétlen elterelődéseit, elkalandozásait fokozatosan tudatos ellenőrzés alá vonjuk. (Mintha egyre nagyobb súlyokkal terhelnénk vázizmainkat). Így tehát végső soron a 2-es rendszert és ezen keresztül a kognitív kontrollt erősítjük. Az eredmény a kompetencia erősödő érzése, hiszen az összetett helyzetből saját céljainknak és vágyainknak

---

<sup>2</sup> A fókuszált meditáció során figyelmünket aktívan az aktuális események megfigyelésére irányítjuk, érzelmi reakcióinkat és ítéleteinket lehetőség szerint kizárva.

megfelelően emelhetünk ki, illetve hagyhatunk figyelmen kívül ingereket.

### *A flow, azaz áramlatélmény*

A figyelem fejlesztésnek további előnye az, hogy kezelhetőbbé teszi az összetett tevékenységeket. Úgy is fogalmazhatunk, hogy amikor a fókuszált figyelem állapotában vagyunk, akkor összhang alakul ki a feladat külső követelményei és saját belső képességeink és erőfeszítésünk között. Ezt az optimális állapotot nevezte el a modern pszichológiai kutatás flow-nak, azaz áramlatélménynek (Csikszentmihalyi 1997). Ilyenkor a feladatot nem érezzük sem túl könnyűnek, sem túl nehéznek – azaz nem vagyunk sem alul- (unalom), sem túlingerelve (distressz, szorongás). Csikszentmihalyi klasszikus vizsgálatait követően is számos kutatás igazolta azt a tényt, hogy az emberek széles köre a flow állapotában a szokásosnál szignifikánsan jobb munkahelyi teljesítményt nyújt (pl.: Bakker 2008, Harris, Vine és Wilson 2017, Jufri, Asri és Prasetio 2020). A flow a 21. század elején kibontakozó pozitív pszichológiai irányzat központi fogalma is (lásd pl. Seligman 2016, Fredrickson 2015). A tünet- és gyógyításorientált hagyományos klinikai szemlélettel szemben ez a megközelítés a kiteljesedő, örömteli életet helyezi a középpontba. Gyakorlatai a pozitív érzések (boldogság, büszkeség, hála) és pozitív kapcsolatok aktív keresésével a személyes jóllét (well-being) elérését tűzik ki célként. A korábbi kutatás elsősorban arra kereste a választ, hogy egy szervezet vagy munkahely miként tudja megteremteni az áramlatélmény külső feltételeit. Az újabb vizsgálatok sokkal inkább arra koncentrálnak, hogy maguk a munkavállalók mit tehetnek azért, hogy elősegítsék a flow-t.

## **5. Mit tehetünk a jövőben?**

Az orvosi és pszichológiai beavatkozásokban sokszorosan igazolódott az elsődleges, másodlagos és harmadlagos megelőzés fontossága. Érzelmi, kapcsolati és mentális zavarok esetében egyaránt igaz az, hogy jelentősen jobb hatást érünk el akkor, ha az egészséges személyek körében preventív, fejlesztő módszereket alkalmazunk, mint ha már kialakult problémákat kezelünk. A fő kérdés tehát a következő: miként fejleszthetjük a figyelemkoncentrációt és a flow átélésének képességét lehetőleg már a munkába lépés, a komplex és megterhelő (sok esetben multikulturális környezetben jelentkező) szakmai helyzetek megjelenése előtt? Kézenfekvő, hogy az oktatás különböző színtereit válasszuk a fejlesztés terepének.

Az USA-ban már tíz-tizenöt évvel ezelőtt bevezetett oktatási programok (Penn Reziliencia Program, Strath Haven-i Pozitív Pszichológiai Tanterv, Geelong Középiskolai Tanterv) eredményei arról tanúskodnak, hogy már középiskolai diákoknál sikerrel fejleszthető az optimista és rugalmas gondolkodás, amely hatékonyan előzi meg a depresszió és a szorongásos zavarok későbbi kialakulását (Seligman és mtsai 2009).

A pszichológia kutatás alapján az egyetemi hallgatók mentális állapota világszerte aggasztó és romló tendenciát mutat: egy tízezres mintaszámú brit vizsgálatban például mindössze 11%-uk jelezte, hogy valóban boldog és 6%-uk azt, hogy teljesen elégedett az életével (Neaves és Hewitt 2021). Egy másik, nemzetközi felmérésben az elsőéves egyetemisták 31%-a felelt meg valamely mentális zavar diagnosztikai kritériumainak (Auerbach és mtsai 2018), beleértve nem

csak a szorongást és a depressziót, de az öngyilkossági gondolatokat és késztetéseket is (Mortier és mtsai 2018). Sokféle mentálhigiénés és terápiás beavatkozás jöhet szóba annak érdekében, hogy a hallgatók lelki jóllétén (well-being) javítsunk. Ilyenek a meditáció és a mindfulness (Hassed és mtsai 2009) már említett technikái, a mentálhigiéné (Kurki és mtsai 2021), vagy az ún. életkézségek (life skills) oktatása (Limarutti és mtsai 2021).

Másféle megelőzés-szemponturnak megközelítést képviselnek a pozitív pszichológiai módszerek. A metaanalízisek eredményei azt mutatják, hogy a szemlélet válasza a multikulturális munkakörnyezet jelentős kihívásaira a kognitív készségek tudatos és módszeres fejlesztése. A figyelemlkoncentrációt és a flow-t segítő programok nem egyszerűen a hallgatók-leendő munkavállalók lelki jóllétét javítják, hanem ezen keresztül hatékonyságukat is fokozzák.

A Budapesti Gazdasági Egyetem (BGE) Külkereskedelmi Karán 2022 őszén indítottunk először 15 órás intenzív heti kurzust a pozitív pszichológia témájában. A kurzust élénk érdeklődés kísérte és az írásos visszajelzések alapján a résztvevők többsége hasznosnak vagy nagyon hasznosnak érezte. A kurzus műhelyként működött: a pozitív pszichológia elméletének rövid ismertetését követően a hallgatók 3-4 fős kis csoportokban dolgoztak. Ebben rejtett képességeik, ún. karaktererősségeik felmérése után olyan gyakorlatokat végezhettek, amelyek pozitív érzéseik (öröm, hála, flow) tudatos keresését helyezték a középpontba. A pozitív pszichológia kurzusról és eredményeiről egy következő tanulmányban számolok be részletesen.

Célunk a közeli jövőre nézve a mentálhigiénés program kibővítése az egyetemen. Ennek első lépéseként már a félév elején igyekszünk – elsősorban egyszerűen kitölthető online kérdőívekkel – felmérni a hallgatók mentális és hangulati állapotát, életükkel való elégedettségüket. A pozitív pszichológiai intenzív kurzust pedig olyan gyakorlatokkal egészítjük ki, amelyek a figyelemlkoncentrációt célzottan fejlesztik. A meditáció különböző formáinak (mindfulness-meditáció, fókuszált figyelem stb.) elsajátításával a hallgatók figyelmi szűrése, gátló funkciói fejlődhetnek. Ez erősítheti a kognitív kontrollt, amely áttételesen az érzelmi-hangulati szabályozást is javítja, ezáltal csökkenti a depresszió és a szorongásos zavarok előfordulását. A fiatalok így gyakorlati eszközöket kaphatnak kompetencia-érzésük fejlesztéséhez. A pozitív pszichológiai gyakorlatok emellett segíthetnek nekik abban, hogy tudatosan keressék a pozitív érzéseket mindennapjaikban és végső soron több örömet találjanak a munkájukban – és az életükben.

### **Felhasznált Irodalom**

Adler, N. J. (1997). "International dimensions of organizational behavior". Cincinnati, Ohio: South-Western College Pub.

Alizadeh Afrouzi, O. (2021). Humanitarian behavior across high-/low-context cultures: a comparative analysis between Switzerland and Colombia. *International Journal of Humanitarian Action* 6, 2. <https://doi.org/10.1186/s41018-020-00088-y>

Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, Demeyttenaere K, Ebert DD, Green JG, Hasking P, Murray E, Nock MK, Pinder-Amaker S, Sampson NA, Stein DJ, Vilagut G, Zaslavsky AM, Kessler RC (2018). WHO WMH-ICS Collaborators. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of

mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7):623-638. doi: 10.1037/abn0000362.

Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414

Bakker, A.B., van Woerkom, M. (2017). Flow at Work: a Self-Determination Perspective. *Occupational Health Science* 1, 47–65. <https://doi.org/10.1007/s41542-017-0003-3>

Brewer, J. A. et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences U. S. A.* 108, 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>.

Buckner J.D., Keough M.E., Schmidt N.B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*.;32:1957–1963.

Chan R.W., Immink M.A., Lushington K. The influence of focused-attention meditation states on the cognitive control of sequence learning. *Consciousness and Cognition*, 2017;55:11–25. doi: 10.1016/j.concog.2017.07.004. [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

Csikszentmihalyi M. (1997). Flow – a tökéletes élmény pszichológiája. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Desimone, R. & Duncan J.. 1995. Neural mechanisms of selective visual attention. *Annual Review of Neuroscience*, 18: 193–222.

Fredrickson B. (2015). A pozitív érzelmek hatalma. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Gazzaley, A. & Nobre A.C.. 2012. Top-down modulation: bridging selective attention and working memory. *Trends in Cognitive Science*, 16: 129–135.

Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10, 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>.

Goleman D. (2015). Fókusz – út a kiválóság felé. Budapest: Libri Kiadó

Hall ET. (1976). Beyond culture. New York: Doubleday.

Hall ET, Hall MR. (1990). Understanding cultural differences: Germans, French and Americans. Yarmouth: Intercultural Press.

Harris DJ, Vine SJ, & Wilson MR. (2017). Is flow really effortless? The complex role of effortful attention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6, 103–114.

Hassed, C., De Lisle, S., Sullivan, G., and Pier, C. (2009). Enhancing the health of medical students: Outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Advances in Health Science Education* 14, 387–398. doi: 10.1007/s10459-008-9125-3

Hofstede, G. (1984). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values* (2.kiadás.). Beverly Hills CA: SAGE Publications.

Hofstede, Gt (2001). *Culture's Consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2.kiadás.) Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

Hofstede G, Hofstede GJ, Minkov M. (2010). *Cultures and organizations - software of the mind: intercultural cooperation and its importance for survival*. New York: McGraw Hill.

Jufri M., Asri A., Prasetyo I. (2020). Relationship Between Flow and Performance of Employees of the Central Office PT. Pelindo IV (Persero) Makassar. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 481, 62-66. DOI - 10.2991/assehr.k.201027.013

Kahneman D. (2013). *Gyors és lassú gondolkodás*. Budapest: HVG Könyvek.

Kajimura S., Masuda N., Lau J.K.L. et al. (2020). Focused attention meditation changes the boundary and configuration of functional networks in the brain. *Scientific Reports* 10, 18426. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75396-9>

Keough M.E., Riccardi C.J., Timpano K.R., Mitchell M.A., Schmidt N.B. (2010). Anxiety Symptomatology: The Association with Distress Tolerance and Anxiety Sensitivity, *Behavioral Therapy* 41(4): 567–574

Kurki, M., Sonja, G., Kaisa, M., Lotta, L., Terhi, L., Susanna, H. Y. S., et al. (2021). Digital mental health literacy -program for the first-year medical students' wellbeing: A one group quasi-experimental study. *BMC Medical Education* 21:563. doi: 10.1186/S12909-021-02990-4

Laufer D., Silvera D.H., McBride J.B., Schertzer S.M. (2010). Communicating charity successes across cultures: highlighting individual or collective achievement? *European Journal of Marketing* 44(9/10):1322–1333.

Limarutti, A., Maier, M. J., Mir, E., and Gebhard, D. (2021). Pick the Freshmen Up for a “Healthy Study Start” Evaluation of a Health Promoting Onboarding Program for First Year Students at the Carinthia University of Applied Sciences, Austria. *Frontiers in Public Health* 9:652998. doi: 10.3389/FPUBH.2021.652998



Manna A., Raffone A., Perrucci M.G., Nardo D., Ferretti A., Tartaro A., Londei A., Del Gratta C., Belardinelli M.O., Romani G.L. Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Research Bulletin* 2010;**82**:46–56. doi: 10.1016/j.brainresbull.2010.03.001.

Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., et al. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine* 48, 554–565. doi: 10.1017/S0033291717002215

Neaves, J., and Hewitt, R. (2021). *Student Academic Experience Survey*. York: Advance HE and Higher Education Policy Institute. Available online at: [https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2021/06/SAES\\_2021\\_FINAL.pdf](https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2021/06/SAES_2021_FINAL.pdf)

Posner M.I., Rothbart M.K.(2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology* 58: 1-27., 6

Reynolds, J.H. & Heeger D.J.. 2009. The normalization model of attention. *Neuron* 61: 168–185.

Seligman M.E.P. (2016). *Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jóllét radikálisan új értelmezése*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Seligman M.E.P., Ernst R.M., Gillham J., Reivich K., Linkins M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom intervention. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.

Selye J. (1969). *Életünk és a stress*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Simon H. (1997). Designing organizations for an information-rich world. In: Lamberton DM (szerk.) *The Economics of Communication and Information*. Cheltenham: Edward Elgar.

Sumantry D, Stewart KE (2021). Meditation, Mindfulness, and Attention: a Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 1332–1349. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01593-w>

Tang Y-Y, Hölzel BK & Posner MI. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *National Review of Neuroscience* 16, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

van den Hurk PAM, Giommi F, Gielen SC, Speckens AEM & Barendregt HP. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 63, 1168–1180. <https://doi.org/10.1080/17470210903249365>.

van Moorselaar D, Slagter HA. Inhibition in selective attention. *Annual NY Academic Science* 1464(1):204-221. doi: 10.1111/nyas.14304. Epub 2020 Jan 17. PMID: 31951294; PMCID: PMC7155061.

Winterich KP, Zhang Y. (2014). Accepting inequality deters responsibility: how power distance decreases charitable behavior. *Journal of Consumer Research* 41(2):274–293.