

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

A mesterséges intelligencia lehetséges alkalmazása az egyetemi jóllét fejlesztésében

The Potential Application of Artificial Intelligence in Advancing University Wellbeing

Szerzők: Gács Boróka, Varga Zsuzsanna

Doi: [10.58701/mej.12867](https://doi.org/10.58701/mej.12867)

Kulcsszavak: mesterséges intelligencia; ChatGPT; jóllét; egyetemi szervezetfejlesztés

Keywords: artificial intelligence; ChatGPT; wellbeing; organizational development in universities

Absztrakt

CÉLKITŰZÉS: A szervezeti és egyéni jóllét jelentőségének felismerésével a felsőoktatási intézmények megpróbálják megérteni és előmozdítani a jóllétet az egyetemi környezetben. A jóllét sokrétűsége, értelmezése és a felsőoktatásban való helye és alkalmazhatósága azonban még nem teljesen tisztázott. Célunk annak feltárása, hogy a mesterséges intelligencia milyen mértékben tudná támogatni az ezzel kapcsolatos tudományos kutatásokat és szervezetfejlesztést.

TELJESÍTÉS: Egy feltáró kísérletet végeztünk a ChatGPT 4.0 verziójával, amely lehetővé tette a Bing keresőmotor használatát. Összesen három kérdést (és egy tisztázó kérdést) tettünk fel angol nyelven 2023. október 5-én. Egyrészt arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen tudással rendelkezik a mesterséges intelligencia (MI) az elmúlt évek átfogó jóllét kutatásainak tekintetében, vagyis tudományos célra alkalmazható-e az általa adott információ. Másrészt arra kerestük a választ, hogy erre a tudásra építve képes-e szervezeti és egyéni szinten a jóllét fejlesztésére vonatkozó tanácsokat adni. A javaslatok között szerepeltek mentálhigiénés szolgáltatások kialakítására, támogató környezet létrehozására, rugalmas tanulmányi irányelvekre, fizikai egészségre vonatkozó kezdeményezések és a személyes jóllét fejlesztésére vonatkozó tanácsok.

KÖVETKEZTETÉSEK: Az eredmények alapján a ChatGPT 4.0 hasznos kiindulópontot és inspirációt nyújthat a jólléti kutatások és a szervezetfejlesztési kezdeményezések terén, bár az így kapott válaszok minősége korlátozott a tudományos hitelesség és a valós források tekintetében. A mesterséges intelligencia alkalmazása elsődleges betekintést és inspirációt nyújthat a felsőoktatásban dolgozók és a felsőoktatás színvonalát fejlesztők számára, miközben támogatja a jólléti programok kialakítását és finomítását a felsőoktatási intézményekben.

Abstract

OBJECTIVE: Recognizing the significance of organizational and individual well-being, higher education institutions aim to understand and promote well-being within this setting. However, the multifaceted nature of well-being and its applicability in higher education is not yet fully clarified. Our objective is to explore the extent to which artificial intelligence (AI) can support scientific research and organizational development related to this.

ACCOMPLISHMENT: We conducted an exploratory experiment with the ChatGPT version 4.0, which enabled the use of the Bing search engine. A total of three questions (and one clarifying question) were posed in English on October 5, 2023. Firstly, we were curious about the knowledge AI has regarding comprehensive well-being research of recent years, essentially if the information provided by it can be applied for scientific purposes. Secondly, we sought to answer whether, based on this knowledge, it can provide advice on improving well-being at organizational and individual levels. Suggestions included, among others, mental hygiene services, creating a supportive environment, flexible study guidelines, physical health initiatives, and strategies for personal well-being development.

CONCLUSIONS: Based on the results, ChatGPT 4.0 can provide a useful starting point and inspiration for well-being research and organizational development initiatives, although the answers are limited in terms of scientific credibility and real sources. The application of artificial intelligence can provide primary insight and inspiration for higher education leaders and developers while supporting the design and refinement of well-being programs within higher education institutions.

CÉLKITŰZÉS

Napjainkban a szervezeti és egyéni jólét is egyre fontosabb szerepet kap, mivel a szervezetek és így a felsőoktatási intézmények vezetői is növekvő mértékben ismerik fel, hogy az általános és pszichológiai jólét nem luxus, hanem a munkahelyi eredményesség és az erős szervezeti immunrendszer nélkülözhetetlen feltétele. Az elmúlt évtizedben számos kutatás és elmélet látott napvilágot a jólét vizsgálatára és modellezésére. Az egyéni és a szervezeti/munkahelyi jólét pontos definiálásában

nincs konszenzus a szerzők között (Danna és Griffin, 1999). Shimmack úgy véli, hogy a jólét fogalma azt jelenti, hogy az emberek élete egy értékelési dimenzió mentén változik, amely a rendkívül nem kívánatos (szörnyű) és a rendkívül kívánatos (kiváló) élet között mozog (Shimmack, 2006). Crisp pedig úgy látja, hogy a jólét az, ami jó az egyén számára (Crisp, 2005). Warr amellettt tette le a voksát, hogy a jólét helyett a boldogság fogalmát volna szerencsésebb használni (Warr, 2007). Mindezekon felül pedig a

jóllét a pénzügyi jóllét (Dajnoki és mtsai, 2020), az elégedettség és a boldogság (Diener és mtsai, 1999), a pszichológiai jóllét és a mentális egészség (Bech és mtsai, 2003) is számos kutatásban megjelenik akár szinonimaként. Ezek alapján összességében azt tapasztalhatjuk, hogy a jóllét széles körben különbözőképpen definiált és alkalmazott, fogalomkörének befolyásoló tényezői a szakirodalomban egymással átfedően, nem konzekvensen alkalmazottak, főleg akkor, ha a felsőoktatási szervezeti keretében vizsgáljuk. Legtöbbször pszichológiai jóllétként hivatkoznak rá és a mentális egészséggel azonosítják, de fontos hangsúlyoznunk, hogy ennél jóval összetettebb fogalomról van szó.

Mit is jelent pontosan a jóllét egy egyetemi közegben? Hogyan lehet vizsgálni? Mit tehet egy egyetem a hallgatók és dolgozók jóllétéért? Mit tehetünk mi a saját jóllétünkért az egyetem keretei között? Annak érdekében, hogy ezekre a szakirodalomban is fellelhető dilemmákra objektív választ kapjunk, indokolt lenne egy alapos szakirodomelemzést követően egy átfogó metaanalízis elkészítése. Kérdés, hogy vajon a mesterséges intelligencia képes-e nekünk nélkül is adekvát segítséget nyújtani, esetleg helyettesítheti-e a tudományt és a szaktudást, vagy használható-e arra, hogy inspirálja, segítse kutatásunkat és a szervezeti fejlesztésre vonatkozó törekvéseinket?

TELJESÍTÉS

Az általunk megfogalmazott kérdések feltárásához összesen három kérdést tettünk fel angol nyelven a jelenleg talán

legnépszerűbb chatbotnak, az OpenAI ChatGPT 4.0 verziójának 2023. október 5-én. Ezen belül is azt a verziót alkalmaztuk, amelyet felruháztak a Bing keresőmotor használatával. Az angol nyelvű szöveget a DeepL szoftver segítségével fordítottuk magyarra. A fordítás ezt követően további nyelvtani és stilisztikai javításon esett át. Egyrészt arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen tudással rendelkezik az MI az elmúlt évek átfogó jóllét kutatásainak tekintetében, vagyis tudományos célra alkalmazható-e az általa adott információ. Másrészt arra kerestük a választ, hogy erre a tudásra építve képes-e szervezeti és egyéni szinten a jóllét fejlesztésére vonatkozó tanácsokat adni.

Kérdés: Kérjük, készíts egy áttekintő elemzést az egyetemi hallgatók és dolgozók körében végzett, a jóllétről szóló felmérésekről, felsorolva a forrásokat és részletes leírást adva az általuk vizsgált tényezőkről!

Válasz: Különböző felméréseket végeztek az egyetemi hallgatók és a személyzet jóllétének felmérésére. Ezek a felmérések számos olyan tényezőt vizsgálnak, amelyek hozzájárulnak az egyének mentális, érzelmi és fizikai jóllétéhez egyetemi környezetben. Íme néhány figyelemre méltó felmérés és az általuk mért tényezők:

Columbia Egyetem Hallgatói Jóllét Felmérés (2020 Columbia Student Well-Being Survey)¹

A jóllétet befolyásoló tényezők: A felmérés a Columbia Egyetem hallgatói körében a kapcsolat és az összetartozás érzését vizsgálta.

¹ <https://universitylife.columbia.edu/2020-student-well-being-survey>

Healthy Minds Study (2020-2021)²

Tényezők: A felmérés országszerte 373 egyetemen vizsgálta az egyetemi hallgatók mentális egészségi állapotát.

Mentális Jólét Felmérés - RMIT Egyetem (Mental Wellbeing Survey 2023 - RMIT University)³

Tényezők: A felmérés a mentális egészséget és jóllétet vizsgálta az egész egyetemi közösségben, beleértve a dolgozókat és a hallgatókat is.

Hallgatói Jólét az Intézményi Támogatásért felmérés (Student Well-being for Institutional Support Survey - SWISS 2020)⁴

Tényezők: a hallgatói jóllétet vizsgálta az egyetemi közegben, beleértve a tanulmányi támogatást, a mentálhigiénés erőforrásokat, a lakhatást, az étkezést és a spirituális erőforrásokat.

Woodruff Egészségtudományi Központ Jólét Felmérés (Woodruff Health Sciences Center's Well-being Survey 2023)⁵

Tényezők: Bár konkrét tényezőket nem részleteztek, ez a felmérés a Woodruff Egészségtudományi Központon belül több mint 37 000 személy jóllétét mérte fel.

Mentális Egészség & Jólét Felmérés - Cornell Egyetem (Fall 2020 Mental Health & Well-Being Survey - Cornell University)⁶

Tényezők: a hallgatók mentális egészsége; a Covid-19 világjárvány és más társadalmi-gazdasági válságok mentális egészségre gyakorolt hatása; a mentális egészségi egyenlőtlenségek vizsgálata (pl. nemi identitás, faji identitás és szexuális irányultság szerint); a mentálhigiénés stratégiák kialakításához szükséges kiindulási adatok megállapítása.

Amerikai Főiskolai Egészségügyi Szövetség felmérése (American College Health Association Survey 2015)⁷

Tényezők: Azt vizsgálta, hogy a stressz és az alvási nehézségek hogyan befolyásolják a hallgatók tanulmányi teljesítményét.

A jólét meghatározó tényezői az egyetemi hallgatók körében (Determinants of Wellbeing in University Students, 2018)⁸

Tényezők: demográfiai jellemzők, pszichoszociális változók, észlelt stressz, koherenciaérzés, magány és reziliencia.

Felsőoktatási stressz és mentális jólét felmérés (Academic Stress and Mental Well-Being Survey, 2021)⁹

Tényezők: tanulmányi stressz mentális egészségre gyakorolt hatása, nem, nemzetiség, tanulmányi év és a világjárványra adott reakció alapján azonosítva a specifikusan veszélyeztetett csoportokat.

² <https://www.apa.org/monitor/2022/10/mental-health-campus-care#:~:text=During%20the%202020%E2%80%932021%20school%20year%2C.306%2C%202022.>

³ <https://www.rmit.edu.au/about/our-values/health-safety-wellbeing/mental-health-and-wellbeing/mental-wellbeing-survey#:~:text=studying%2C%20working%2C%20and%20living%20well.>

⁴ <https://www.insidehighered.com/news/student-success/health-wellness/2023/04/11/survey-gauges-student-supports-well-being-college#:~:text=April%2011%2C%202023,By%20Ashley%20Mowreader>

⁵ https://news.emory.edu/stories/2023/10/hs_em_well_survey_04-10-2023/story.html#:~:text=Oct.administered%20at%20Emory%20and%20nationally

⁶ <https://health.cornell.edu/initiatives/skorton-center/mental-health-initiatives/fall-2020-mental-health-well-being-survey>

⁷ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917719563#:~:text=In%20a%20recent%20survey%20,lower%20grade%20or%20dropped%20courses>

⁸ <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03125-8#:~:text=Hierarchical%20regression%20analyses%20showed%20that.and%20resilience%20the%20strongest%20predictors>

⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9169886/#:~:text=We%20surveyed%20843%20college%20students.and%20reaction%20to%20the%20pandemic>

A főiskolai hallgatók pszichológiai jóllétének kockázati és védőfaktorai (Risk and Protective Factors of College Students' Psychological Well-Being, 2020)¹⁰.

Tényezők: a hallgatók mozgásszegény életmódját, valamint a pszichológiai jóllét-hez hozzájáruló egyéb konkrét kockázati és védőfaktorokat elemezték.

Ezek a felmérések együttesen széles körű betekintést nyújtanak az egyetemi közösségekben uralkodó jóllétet befolyásoló számos tényezőkre. A mentális egészség, a társas kapcsolatok, a tanulmányi stressz és az intézményi támogatás megértésén keresztül, ezek a tanulmányok értékes adatforrásként szolgálnak, amelyek útmutatást adhatnak az egyetemeknek a támogató környezet és erőforrások kialakításához, annak érdekében, hogy javítsák hallgatóik és munkatársaik jóllétét.

Kérdés: van még más is?

CUIMC Jólét Felmérés (CUIMC Well-Being Survey, Columbia University Irving Medical Center)¹¹

Tényezők: Általános munkával kapcsolatos tapasztalatok, elégedettség és a szervezeten belüli fejlődési lehetőségek.

NCAA Sportoló Hallgatók Jólét Felmérés (NCAA Student-Athlete Well-Being Survey)¹²

Tényezők: Hallgatói sportolók mentális egészséggel kapcsolatos aggodalmai, különös tekintettel a Covid-19 hatására.

2022 Jólét Felmérés (2022 Well-being Survey, Indiana University School of Medicine)¹³

Tényezők: Nem említik kifejezetten, de a felmérés célja a programfejlesztésre vonatkozó ajánlások összegyűjtése volt.

2021 Hallgatói Jólét Felmérés (2021 Student Wellbeing Survey, University of Bristol)¹⁴

Tényezők: hallgatói tapasztalatok vizsgálata a Covid-19 vonatkozásában, úgy mint depressziós és szorongásos tünetek, magány, pénzügyi nehézségek, életkörülmények, egészségügyi kockázatok, gyász, az online tanulásra való áttérés, étkezési zavarok, valamint a mentális egészség különböző demográfiai csoportok közötti egyenlőtlenségei.

Ezek a felmérések rávilágítanak az egyetemi környezetben a jóllétet befolyásoló számtalan tényezőre, és értékes ismereteket nyújtanak az egyetemek számára a közösségeik előtt álló kihívások kezeléséhez. A kérdések széles spektrumát ölelik fel, a mentális egészségtől kezdve a Covid-19 világjárvány gyakorlati következményeikig.

Kérdés: Ezek alapján tégy javaslatot arra, hogyan lehetne javítani a jóllétet egy egyetemen!

Válasz: A jólét javítása egyetemi környezetben többszempontú megközelítést igényel, amely mind egyéni, mind rendszerszintű tényezőkkel foglalkozik. Íme

¹⁰ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/23328584211065725#:~:text=Colleges%20and%20universities%20have%20increasingly,factors%20examined%20in%20this%20study>

¹¹ <https://www.cuimc.columbia.edu/faculty-staff-resources/cuimc-well-being-initiative/cuimc-well-being-survey-report#:~:text=The%20CUIMC%20Well,hear%20close%20to%204%20400%20voices>

¹² <https://www.ncaa.org/news/2022/5/24/media-center-mental-health-issues-remain-on-minds-of-student-athletes.aspx#:~:text=More%20than%209%20800%20responded%20to,levels%20of%20mental%20health%20concerns>

¹³ <https://medicine.iu.edu/faculty/evaluation-and-research/2022-wellbeing-survey#:~:text=The%202022%20Wellbeing%20Survey%20is,3082>

¹⁴ <https://epigram.org.uk/2021/12/06/a-look-into-the-2021-student-wellbeing-survey/>

néhány átfogó javaslat, amely a különböző jóléti felmérésekből nyert ismereteken alapul:

Mentálhigiénés szolgáltatások - Stabil mentálhigiénés szolgáltatásokat kell létrehozni elegendő személyzettel a hallgatók és oktatók igényeinek kielégítésére. A rendelkezésre álló mentálhigiénés források tudatosítása és a segítségkéréssel kapcsolatos stigmatizáció csökkentése.

Támogató környezet - Támogató, inkluzív és sokszínű közösség kialakítása, amely ösztönzi a nyílt kommunikációt és a társas támogatást. Biztosítson platformokat a hallgatók és a személyzet számára, hogy megoszthassák aggodalmaikat, tapasztalataikat és javaslataikat a jólét javítására!

Rugalmas tanulmányi irányelvek - Olyan rugalmas tanulmányi irányelvek bevezetése, amelyek figyelembe veszik a hallgatók mentális és fizikai egészségét. Fontolja meg a munkaterhelés csökkentését különösen stresszes időszakokban, és kínáljon alternatív értékelési módszereket a különböző tanulási stílusok és képességek figyelembevételére!

Pénzügyi támogatás - Kínáljon pénzügyi támogatást, például ösztöndíj vagy pályázat keretében, vagy vészhelyzeti alapokat a pénzügyi nehézségekkel küzdő hallgatók számára! Biztosítson megfizethető lakhatási és étkezési lehetőségeket az egyetemen vagy annak közelében!

Fizikai egészségre vonatkozó kezdeményezések - Ösztönözze a fizikai aktivitást jól felszerelt tornatermek, szervezett sportesemények és aktív életmóddal kapcsolatos kampányok révén! Tápanyagdús étkezési lehetőségek biztosítása és az egészséges táplálkozási szokások népszerűsítése.

Online támogatás - Az online tanulásra való áttérés miatt biztosítsa, hogy a diákok rendelkezzenek az ehhez az oktatási módhoz való alkalmazkodáshoz szükséges erőforrásokkal és támogatással. Kínáljon online tanácsadást és támogató csoportokat az egyetemi közösség jóléti igényeinek távoli kiszolgálása érdekében!

Visszajelzés - Hozzon létre visszajelzési rendszereket a hallgatók és a személyzet jólétének folyamatos felmérésére, és használja fel ezeket a visszajelzéseket a szükséges fejlesztésekhez! Rendszeres jóléti felmérések készítése a felmerülő problémák azonosítása és proaktív kezelése érdekében.

Képzések és workshopok - Kínáljon képzéseket és workshopokat a stresszkezelésről, az időgazdálkodásról és más releváns készségekről, hogy segítsen az egyéneknek kezelni az egyetemi élet kihívásait!

Munka és magánélet egyensúlya a személyzet számára - Az oktatók és a személyzet körében a munka és a magánélet egészséges egyensúlyának ösztönzése ésszerű munkaidővel, rugalmas időbeosztással és szakmai fejlődési lehetőségek biztosításával.

Közösségépítés - Szervezzenek közösségépítő eseményeket és tevékenységeket, amelyek elősegítik a társadalmi kapcsolatokat és az összetartozás érzését!

Hozzáférhetőség - Biztosítsa, hogy az egyetemi létesítmények és szolgáltatások mindenki számára hozzáférhetőek legyenek, beleértve a fogyatékkal élő személyeket is, és biztosítsa a jólétükhöz szükséges alkalmazkodási lehetőségeket!

E javaslatok kombinációjának megvalósítása jelentősen javíthatná az egyetemi

hallgatók és a személyzet általános jóllétét, pozitívabb, támogatóbb és gazdagabb egyetemi környezetet teremtve.

Kérdés: Szeretném fejleszteni a saját jóllétemet. Mit tegyek egyetemi oktatóként?

A személyes jóllét javítása holisztikus törekvés, amely megköveteli a mentális, fizikai és érzelmi egészségre, valamint a munka és a magánélet egyensúlyára való odafigyelést, különösen egy olyan szakmában, mint az egyetemi oktatás. Íme néhány lépés, amelyet érdemes megfontolnia:

Önreflexió - Szánjon egy kis időt arra, hogy elgondolkodjon jelenlegi jólléti állapotán! Határozza meg azokat a területeket, ahol elégedettnek érzi magát, és azokat, ahol szeretne javulást látni!

Kérjen szakmai segítséget - Fontolja meg, hogy konzultáljon egy mentálhigiénés szakemberrel, aki segíthet feldolgozni a felmerülő kihívásokat!

Munka és magánélet egyensúlya - Állítson fel világos határokat a munka és a magánélet között! Biztosítson időt a pihenésre és a munkán kívüli, önnek tetsző tevékenységekre!

Időgazdálkodás - A hatékony időgazdálkodás segíthet a stressz csökkentésében. Állítson fel fontossági sorrendet a feladatai között, és ha lehetséges, ne habozzon delegálni!

Fizikai egészség - A rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott étrend és a megfelelő alvás elengedhetetlen a fizikai egészség megőrzéséhez, ami viszont támogatja a mentális jóllétet.

Mindfulness és relaxációs technikák - Az olyan gyakorlatok, mint a meditáció, a

jóga és a mindfulness segíthetnek a stressz kezelésében, valamint javíthatják a mentális tisztánlátást és az összpontosítást.

Szakmai fejlődés - Vegyen részt olyan szakmai fejlődési lehetőségekben, amelyek fejleszthetik készségeit, növelhetik a munkával való elégedettségét, és előrébb vihetik karrierjét!

Hálózatépítés és támogató csoportok - Kapcsolódjon össze más kollégákkal, és csatlakozzon támogató csoportokhoz, hogy megossza tapasztalatait, stratégiáit, és érzelmi támogatást kapjon!

Építse be a hobbikat és az érdeklődési körét! - Szánjon időt olyan hobbikra és érdeklődési körökre, amelyek energiát adnak és inspirálnak!

Gyakorolja a hálát és a pozitivitást! - A pozitív szemlélet ápolása és a hála gyakorlása javíthatja a mentális jóllétet.

Folyamatos tanulás - Tanuljon folyamatosan a jóllétről és a személyes fejlődésről olvasás, workshopok és egyéb oktatási források révén!

Keressen visszajelzést! - Kérjen visszajelzést a kollégáktól, a felettesektől és a tanulóktól, hogy szakmailag és személyesen tovább fejlődjön!

Hozzon létre támogató osztálytermi környezetet! - Ápolja a támogató és befogadó környezetet az óráin! Ez értelmesebb interakciókat eredményezhet a diákokkal és élvezetesebb tanítási élményt.

Lépjen fel a jólléti erőforrásokért! - Szorgalmazza, hogy intézménye több erőforrást és támogatást nyújtson a személyzet jóllétéhez!

Tűzzön ki reális célokat! – Tűzzön ki elérhető személyes és szakmai célokat, és ünnepelje az eredményeit, legyenek azok bármilyen kicsik is!

Ne feledje, hogy a jóllét fokozása folyamatos folyamat. Fontos, hogy türelmes legyen önmagával, miközben azon dolgozik, hogy egyetemi oktatóként kiegyensúlyozott és teljes életet teremtsen.

Megjegyzés: abban az esetben, ha Chat GPT-nek nem Bing keresőmotorral összekapcsolt verzióját kérdezzük, felhívja a figyelmünket arra, hogy „A felsorolt források és az általam adott információk kitaláltak voltak és csak illusztrációs célokat szolgáltak. Ha valós információt és hivatkozásokat szeretnél az egyetemi hallgatók és alkalmazottak jóllétével kapcsolatban, akkor érdemes a tényleges kutatásokat és jelentéseket keresni az adott témában.” Továbbá, olyan esetekben, amikor saját célra kérünk segítséget, legtöbbször felhívja a figyelmünket arra, hogy a legfontosabb, hogy szakemberhez forduljunk.

KÖVETKEZTETÉSEK

A mesterséges intelligenciával végzett kísérletünk alapvetően arra irányult, hogy megvizsgáljuk, a chatbot milyen mértékben tájékozott a jólléti kutatások terén, és milyen mértékben alkalmazható a szervezetfejlesztés kontextusában. A feltáró jellegű dialógus során megfigyelhető, hogy a ChatGPT 4.0 által bemutatott

kutatások nagy része a mentális egészségre koncentrál, amely fontos aspektusa a szervezeti jóllétnek, de nem kizárólagos. A szervezeti és egyéni jólléttel kapcsolatos lehetséges tennivalók tekintetében azonban széles skálán mozog a ChatGPT válasza, amely azt mutatja, hogy a jóllét számos ponton tetten érhető és jelentése nem korlátozódik kizárólag a ChatGPT által fontosnak ítélt kutatások fókuszára, a mentális, pszichológiai jóllétre.

Összegzésként megállapíthatjuk, hogy a chatbot által nyújtott információk értékes kiindulási pontot és inspirációt kínálnak a szervezeti fejlesztéshez kapcsolódó jólléti programok kialakításához, ám ezek az információk semmiképpen sem tekinthetők egy átfogó tudományos álláspontnak vagy ajánlásnak. A chatbot alkalmazása potenciálisan segíthet abban, hogy a vezetők és fejlesztők elsődleges betekintést nyerjenek a jólléti kutatásokba, és inspirációt merítsenek belőlük a szervezeti fejlesztési kezdeményezések kidolgozásához és finomításához, viszont minden esetben javasolt a klasszikus kutatási módszertanokat is alkalmazni. Fontos hangsúlyozni, hogy a szisztematikus áttekintések és metaanalízisek szigorú protokollokhoz kötöttek (pl. PRISMA¹⁵ protokoll), amelyek alkalmazása ma már elengedhetetlen egy megfelelő színvonalúnak tekinthető tudományos publikáció elkészítéséhez (Moher és mtsai, 2016). Mindazonáltal a ChatGPT és a hasonló technológiák használata segíthet a jóllét tanulmányozásában és az arra való reagálás módjának megtalálásában.

¹⁵ <http://prisma-statement.org/prismastatement/checklist.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

HIVATKOZÁSOK

- Bech, P., Olsen, L. R., Kjoller, M., & Rasmussen, N. K. (2003). Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 Mental Health subscale and the WHO-Five well-being scale. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 85–91.
- Crisp, R. (2011). Wellbeing. *The Stanford Encyclopaedia of Philosophy*. Zalta, E. N. (ed.). <http://plato.stanford.edu/entries/well-being/>
- Danna, K.; Griffin, R. W. (1999). Health and Wellbeing in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature. *Journal of Management*, 25(3), 357–384
- Dajnoki, Krisztina, Kőmíves, Péter Miklós, N., Szabados, Éva, Bácsné. (2020). Factors influencing well-being at work. *Hadtudomány*. 30, 183–197, 10.17047/Hadtud.2020.30.E.183.
- Diener, E.; Suh E.; Lucas R. E.; Smith H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Moher, D., Stewart, L., & Shekelle, P. (2016). Implementing PRISMA-P: recommendations for prospective authors. *Systematic reviews*, 5, 1–2.
- Shimmack, U. (2006). Internal and External Determinants of Subjective Well-being: Review and Policy Implications. Yew-Kwang Ng, Lok sang Ho (eds): *Happiness and Public Policy*. Palgrave Macmillan, England. 67–88.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness and unhappiness*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, New Jersey.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐKRŐL

Gács Boróka

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Pécs
boroka.gacs@aok.pte.hu

Varga Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Pécs
zsuzsanna.varga@aok.pte.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 10. 10.

Elfogadva: 2023. 10. 13.

Megjelentetve: 2023. 11. 14.

Copyright © 2023 Gács Boróka, Varga Zsuzsanna. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület.
Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.