

# A MEDIBALL OKTATÁS ADAPTÁCIÓJA, AZ EGYETEMI HALLGATÓK ERŐFORRÁS AKTIVÁLÁSA ÉRDEKÉBEN

## ADAPTATION OF MEDIBALL EDUCATION FOR THE RESOURCE ACTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS

*Boda Tímea \**

Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet, Debreceni Egyetem, Magyarország

---

### **Kulcsszavak:**

erőforrás aktiválás,  
képességfejlesztés,  
felsőoktatás, MediBall,  
személyes hatékonyság

### **Keywords:**

higher education,

### **Cikktörténet:**

Beérkezett  
Átdolgozva  
Elfogadva

---

### **Összefoglalás**

A tanulmány célja bemutatni a MediBallt. Az innovatív módszer és mozgásforma, katalizálja az erőforrás aktiváláshoz szükséges készségeket és amely ezáltal kitűnő kísérője lehet a képzés során a hallgatók személyes hatékonyságának támogatásában is. A kutatás igazolja, hogy a MediBall erősíti többek között a kreativitást az önismeretet a kommunikációt, a rezilienciát a stresszoldást és az aktivitást. Ugyanakkor jelentős sikerélményt és örömeztet ad gyakorlójának.

---

### **Abstract**

---

## **1. Bevezetés**

Az egyetemi képzés során a hallgatók erőforrás aktiválásának képessége egyrészt meghatározhatja az egyetemi tanulmányaik során nyújtott teljesítményüket, másrészt kihat az általános jól-lét állapotukra. A hallgató jelene és jövője szempontjából is kiemelten fontos, hogy mint egyetemi polgár milyen mértékben képes kiaknázni lehetőségeit és nem utolsósorban mennyire örömteli és pozitív emóciókkal teli életének e meghatározó szakasz. Az egyetemi képzés során meghatározó attitűdök és szokás mechanizmusok előrevetíthetik azt is, milyen potenciállal kezdi el a fiatal szakember karrierjét, hivatását. Az egyetem érdeke, feladata és felelőssége azon túl, hogy a megfelelő szaktudással vértékezi fel a hallgatót az is, hogy felkészítse az ifjú szakembert arra, hogy képes legyen reziliensen, motiváltan és a személyes erőforrásait teljeskörűen ismerve és azt kiaknázva belépni a munkaerőpiac folyton változó világába, elkerülve a korosztályra jellemző "kapunyitási pánikot". A hallgató a szülő és az egyetem részéről befektetett energiák és költséges megtérülésének záloga a szakmai tudás mellett a hallgató személyes erőforrás kiaknázásának képessége.

### **1.1 Az egyetemi hallgatók erőforrás aktiválása a pozitív emóciók segítségével**

Az erőforrás aktiválás annak felismerése, hogy egy kihívásokkal teli helyzetben felismerjük saját erőforrásainkat, amelyek segítségével hatékonyabban tudjuk kezelni nehézségeinket. Ezek az erőforrások a különböző helyzetekben eltérőek lehetnek. *Deubner 2020* szerint az erőforrások: "...a test és lélek éltető forrásai." [1] *Gutscher 1998* megfogalmazásában az erőforrások velünk született neurológiailag kódolt szükségletekre vonatkoznak, amelyek a testi és lelki egészségünket,

---

\* Kapcsolattartó szerző. Tel.: +36 203972355  
E-mail cím: boda.timea@econ.unideb.hu

össességében a túlélésünket biztosítják. Minden tapasztalás, amely ezen szükségletek kielégítéséhez hozzájárul, erőforrásnak tekinthető. [1] *Nestmann (1996)* szerint akkor válik valami igazi erőforrássá, ha a személy képes azt saját céljai elérése érdekében használni. [2]

Az erőforrások felismerése azt jelenti, hogy tudatosítjuk, mi az, ami a rendelkezésünkre áll, és melyek azok a tényezők, amelyek a háttérben állnak és támogatnak célunk elérésében. [3] Azonban az, hogy a fent említett tényezőket felismerjük, egyrészt megköveteli a tudatos odafigyelést, másrészt pedig kísérője egy olyan attitűd, amelynek segítségével képesek vagyunk felismerni a külvilág pozitív aspektusait. [1] Az emberben található erőforrások, egyrészt a belső erőforrások, mint: képességek/készségek, tulajdonságok, érdeklődési hajlamok, tudás, attitűd. [4] Másrészt külső erőforrásnak tekinthető tényezők, amelyek az egyén környezetében a rendelkezésre állnak, mint: szociális háló, munka, infrastruktúra, természet, kultúra.

Belső homeosztázisunk érdekében a lelki és testi erőforrásaink egyaránt meghatározóak. *Grawe* megfogalmazásában a lelki erőforrások az emberek alapszükségeiknek kielégítéséhez szükséges pozitív energiaként és éltető forrásként definiálhatóak. Olyan katalizátorok, amelyek meghatározhatják a pozitív öröm-örömtelenség egyenletünket; a kötődéseinket; a céljainkat és azt az érzetet, hogy értelmet találjunk cselekedeteinkben; meghatározzák önbecsülésünket. [5]

A lelki szükségletek támogatásához többek között az alábbi erőforrások is hozzájárulhatnak:

- önbecsülésünk érdekében végzett tevékenységeink; elismerés és megbecsülés a mindennapokban
- aktív életvezetés és kellő szabadidő és megfelelő keretek az orientációhoz
- tartalmas kapcsolatok és társas támogatás és együttműködés
- pozitív érzések a mindennapokban; az öröm, vidámság, büszkeség és boldogság [5]

*Achor (2015)* a Harvardon tanulmányozta a hallgatók erőforrás-aktiválását stresszes helyzetben. Arra a megállapításra jutott, hogy az egyébként intelligens hallgatók, ahelyett, hogy felépítették volna, leépítették társas hálózatukat, azt az erőforrást, amely a legstabilabban erősítheti boldogságukat és a sikert. A kapcsolati háló egy olyan erőforrás, amely felel a kiváló életminőségért és az alacsony stresszintért is. [6]

A testi erőforrásaink biztosítják a fizikai túlélésünket. Ezekre az erőforrásokra stresszhelyzetben kifejezetten szükség van. Jellemzően éppen a nehéz helyzetekben vagyunk kevésbé gondosak testi erőforrásainkkal kapcsolatban. Kevesebbet alszunk; nincs hangulatunk és erőnk mozogni; bármilyen megeszünk, amely javítja hangulatunkat, ugyanakkor nem szolgálja egészségünket; nem figyelünk oda a kellő folyadékpótlásra; vagy nem veszünk tudomást a légzésünkről annak stresszoldással kapcsolatos szerepéről.

Egy 2002-es belga-kanadai tanulmány szerint a légzésritmusunk, akár az érzelmi reakciónk 40%-áért is felelhet. [7] Ez tehát egy olyan erőforrásunk, amit jellemzően nem ismerünk kellően, illetve tudatosan nem használjuk erőforrásként, kivéve talán azok, akik a jóga és meditáció területén jártasak. *Mcintosh* szerint a testmozgással csökkenthetjük szervezetünkben a kortizol mennyiségét, amely egyúttal csökkenti a stresszel kapcsolatos krónikus betegségek kockázatát is, továbbá a mozgás segíti az agyban a noradrenalin és a szerotonin kiválasztását, amiktől boldogabbnak és ellazultabbnak érezhetjük magunkat. [7] Összességében a mozgás olyan testi erőforrás, amely kifejezetten pozitívan hat lelki szükségleteinkre is.

*Fredrickson, (2015)* szerint a pozitív életszemlélet hozzájárul ahhoz, hogy nyitottabbá váljunk saját észlelésünkre, ezáltal kreatívabban oldjuk meg a problémákat. Pozitív gondolkodásunk megújíthatja világnézetünket és revitalizálja mentális állapotunkat. [8] *Gollwitzer és munkatársai szerint (1996)* ennek a folyamatnak a nehézsége abban is rejlik, mivel a pozitív nézetek illeszkednek saját magunkra és a Világra vetített kognitív reprezentációkhoz, úgynevezett kognitív sémák, ezért nem tűnnek fel a mindennapokban, ezzel szemben a negatív információk kirívóbbak, kevésbé illeszkednek kognitív sémáinkba, ezért feldolgozásuk is több időt igényel, melynek következtében élénkebben megmaradnak emlékezetünkben. [9]

*Achor* (2015) a Harvardon 1600 kiválóan teljesítő alapidiplomást vizsgált meg. A kutatás célja az volt, hogy kiderüljön, egyes hallgatók mitől kiemelkedőek, míg mások csak „elvannak” vagy lemaradnak. *Achor* a kutatás eredményeit az alábbi 7 alapelvben fogalmazta meg. Ezek az alapelvek segítik hozzá a hallgatókat, hogy kibontakozzanak a képességeik, hogy képesek legyenek élni a lehetőségeikkel, hogy eredményesek legyenek és hogy képesek rossz szokásaikat leküzdeni:

1. *A boldogság, mint versenyelőny* – képessé tesz tőkéket kovácsolni a pozitív hozzáállásból és fejleszti a teljesítőképességet
2. *Alátámasztás és az emelő* – képessé válni arra, hogy beállítódásunkon változtatni tudjunk, annak érdekében, hogy erőt adjon a kiteljesedéshez és a sikerhez
3. *Tetriszhatás* – képessé válni arra, hogy észrevegyük azokat a mintázatokat, amelyek segítenek megragadni és megélni lehetőségeinket
4. *Felfelé esés* – Annak a gondolati pályának a megtalálása, amely egyrészt kivezet a válságból a szorongásból és amely lehetővé teszi, hogy fokozódjon a boldogságérzetünk
5. *Zorró-kör* – szorongató helyzetben is képesek legyünk uralni az érzelmeinket és racionálisan gondolkodni
6. *20 másodperces szabály* – az energiaháztartásunknak nagyon fontos szerepe van abban, hogy képesek legyünk a régi rossz szokásainkat elhagyni és újakat kialakítani
7. *Társas befektetés* – képessé válni arra, hogy nehéz helyzetben is energiát tudjunk fordítani kapcsolati tőkének erősítésére és ápolására [6]

A bolognai-folyamat hatása a hallgatói kapcsolatokra jelentős. Lazultak a szaktársi kapcsolatok, csökkent azoknak a platformoknak a száma, ahol ugyanazon hallgatók egy szoros szakmai-baráti közösséget építve és élve támogatták egymást, hozzájárulva ezzel a lelki szükségletek kielégítésében nélkülözhetetlen társas támogatáshoz, ahhoz a közösségi élményhez, amely a jólét egyik meghatározó eleme. Egy élő közösség a legjobb megmértetése erőforrásainknak. Olyan húzóerő, amely a maga biztonságos klímájával, az összetartozás érzése által pozitívan és biztatóan hat a hallgatók személyes erőforrásainak kipróbálásában, feltérképezésében és fejlesztésében. *Achor* a boldogságot, mint versenyelőnyt fogalmazta meg a hallgatók életében. Az egyetemista lét alapja azok a minőségi és örömteli kapcsolatok, amely révén a hallgató elsajátítja az együttműködés művészetét is. A mai felsőoktatásnak tehát törekednie kell a bolognai folyamat okozta lyukak befoltozására.

*Arisztotelész eudaimonia* fogalma nem csupán a boldogságra utal, hanem a kiteljesedést és virágzást jelenti. Ez a tartalom megjelenik *Seligman* boldogság definíciójában is. Szerinte azok élnek a lehető legteljesebb életet, akik örömet, elkötelezettséget és értelmet találnak az életükben. [10] A pozitív attitűd, tehát egy olyan erőforrás, amely versenyelőnyként számos ponton jótékonyan hat személyes hatékonyságunkra. [11] Az ehhez szükséges képességek, készségek pedig sokoldalúan fejleszthetők. *Goleman* (2018) kutatásai például igazolják, hogy a meditáció amellett, hogy segíti a stresszoldást a mentális rugalmasságot, segít pozitív irányba átkeretezni a számunkra kevésbé hasznos gondola-mintázatunkat. [12] *Bagdy* (2014) „vitalitásgenerátoroknak” nevezi azokat a küzdési módokat, amelyek rendszerint aktivitásformákkal, mozgással és mentális és lelki „tréningek” tudatos alkalmazásával fejleszthetők. A relaxáció is egy olyan „vitalitásgenerátor”, amely amellett, hogy oldja a testi-lelki feszültségeket, segít megszabadulni rossz kötöttségeinktől [13] Egy 2019-es tanulmány bemutatta, hogy a MediBall a játékosok tapasztalatai alapján 94,9 %-ban fejlesztően hat a fizikai és mentális egyensúlyra és 87,3 %-ban képes hatni a rossz szokások elhagyására. Képes egy olyan szokásrendszer kiépíteni a játékos életében, amely összességében építően hat a WHO által megfogalmazott egészségstruktúrákra. [14]

*Huppert és So* a Cambrige Egyetem munkatársai az Európai Unió 23 tagállamában mérték az örömallapot. Örömallapot definíciójuk összhangban van *Seligman* jól-lét elméletével. Az

örömállapot definíciójuk szerint, az egyénnek az alábbi három alapvonással és hat kiegészítő vonás közül hárommal kell rendelkeznie:

Alapvonások: pozitív érzelmek, elmélyülés, értelem

Kiegészítő vonások: önbecsülés, érdeklődés, cél, optimizmus, rugalmasság, pozitív kapcsolatok

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a dán emberek 33%-a él örömállapotban. A legrosszabb eredményt Oroszországban mérték. A lakosság 6%-ára jellemző ez az állapot, míg Magyarország hátulról a 6. helyen áll, itt a lakosság kevesebb, mint 10%-a él örömállapotban. [15]

*Davidson és Begley* (2013) szerint az érzelmi stílusunk meghatározza azt, ahogyan az életünk tapasztalataira reagálunk. Tehát befolyással van erőforrásaink aktiválására is. Az érzelmi stílusunk és agyi kapcsolatunk objektíven mérhető. [16] [17] [18] Az érzelmi stílusunk érzelmi életünk építőkockáinak tekinthető. *Davidson és Begley* (2013) a modern agykutatás eredményeire építve az érzelmi stílust az alábbi hat dimenzióban értelmezi:

1. Rugalmasság
2. Szemlélet
3. Társas intuíció
4. Ön-tudatosság
5. Kontextusérzékenység [19]

A hat dimenzió több ponton is azonosságot mutat *Seligman, Achor és Grawe* alapelveivel. A fenti alapelveket is figyelembe véve szükséges és időszerű az egyetemi képzés alatt olyan kiegészítő lehetőségek megteremtése, innovatív a fiatal generáció számára is vonzó módszerek beépítése, amelyek teret adnak a hallgatók saját erőforrásainak feltérképezésére és folyamatos fejlesztésére. Ilyen újszerű módszer a MediBall, amely egyszerre fejleszti a lelki és a testi szükségletekre ható képességterületeket.

## 1.2 Az erőforrás aktiválás innovatív módszere, a MediBall

A MediBall egy olyan modern sport és mozgásművészeti forma, amely jellemzője az emberi intelligencia finomságának, kreativitásának, esztétikumának egyén és csapat szinten történő megjelenése. Alapjaiban hasonlít a kínai Rouliqiu-ra, amely a hagyományos Tai Chi körkörös mozdulataira épít, azonban *Szilágyi István* szakmai igazgató továbbfejlesztve e sportot hozzákapcsolta azt a synchron method módszert, amely meghatározza a magyar Mediball újszerű technikáját. A MediBall sajátos lágy, körkörös mozdulatokra épülő, ugyanakkor a test természetes dinamikáját érvényesítő mozgásos labdajáték, amely remek lehetőséget ad a lelki, testi ellenállóképesség és teljesítőképesség fejlesztésére. A gyakorlás során mentális, fizikai és érzelmi szinkront hozunk létre. A MediBallt egy 26 cm átmérőjű szilikon ütővel és egy 55 g tömegű homokkal töltött gumilabdával játszik. A játék sokoldalúságára jellemző, hogy egyénileg, párban és csapatban is művelhető. A mozgásformát alkalmazhatjuk kötött forma gyakorlatban vagy kreatív „szabad” gyakorlatok során és mérkőzéseken egyaránt. *Szilágyi István* mester szakmai vezetésével Hazánkban 2008-ben indult útjára a MediBall. 2015-ben jött létre a Magyar MediBall Egyesület. Magyarországon közel 30 városban működnek MediBall csoportok. [20]

## 2. Módszerek

A kutatásban 2019-ben 118 fő (n=118) MediBall játékos vett részt, ez a teljes létszám 40%-a. Korukat tekintve 15-68 év közöttiek ebből: 42 férfi és 76 nő. A minta kiválasztás véletlenszerű, a kitöltés önkéntes volt. A kutatás újszerű, mivel a MediBall és a személyes hatékonyság összefüggéseit ez ideig még nem vizsgálták, illetve a MediBall felsőoktatásban történő adaptációjáról sem született tanulmány. A kérdőívben szereplő kérdések főként a már több éves MediBall gyakorlattal rendelkező játékosok tapasztalataira, saját élményeinek feltárására irányultak.

A mérés során fontos változóként tekinthető, hogy ki hány éve és milyen rendszerességgel MediBallozik. A játékosok 5,9%-a kevesebb, mint fél éve, 6,8% 1 éve, 8,5% 2 éve, 17,8% 3 éve, 7,6% 4 éve, 7,5% 5 éve és 45,8% több, mint 5 éve MediBallozik. A játékosok közül 14,4% havonta, 28,8% hetente 1-szer, 19,5% hetente 2-szer, 31,4% hetente többször és 5,9% naponta MediBallozik. A kvantitatív empirikus kutatás során az önbeszámolás jellegű kérdőíveket SPSS 20 programmal dolgoztam fel.

### 3. Eredmények

A kérdőívet kitöltő 118 fő MediBall játékos tapasztalatait az alábbi táblázat összesíti.

	A Mediball a tapasztalataim alapján fejlesztően hat rám az alábbi területeken...	egyáltalán nem jellemző	alig jellemző	jellemző	teljes mértékben jellemző
		%	%	%	%
1.	önkifejezés	1,7	11,9	47,5	39,0
2.	kreativitás	,8	9,3	39,0	50,0
3.	sikerélmény	0	8,5	47,5	44,1
4.	ellazultság	,8	6,8	35,6	56,8
5.	szabályosabb légzés	,8	11,0	45,8	42,4
6.	kiegyensúlyozottság	0	3,4	44,1	52,5
7.	rendezettség	,8	8,5	39,8	50,8
8.	örömrzet	0	6,8	28,0	65,3
9.	flow állapot megélése	,8	12,7	39,0	47,5
10.	megnyugszom tőle	,8	5,9	38,1	55,1
11.	csendérzet megtalálása	0	8,5	45,8	45,8
12.	figyelem és koncentráció	0	3,4	31,4	65,3
13.	képzelőerő	,8	13,6	46,6	39,0
14.	játékélmény	0	6,8	28,8	64,4
15.	kommunikáció és együttműködés	,8	6,8	47,5	44,9
16.	önismeret	,8	14,4	42,4	42,4
17.	én- és testtudatosság	0	12,7	32,2	55,1
18.	fizikai és mentális egyensúly	0	5,1	41,5	53,4
19.	teljesség megélése	,8	12,7	43,2	43,2
20.	időgazdálkodás	1,2	28,8	52,5	16,9
21.	versenyszituációban a stresszel való megküzdésben	5,9	13,6	53,4	27,1

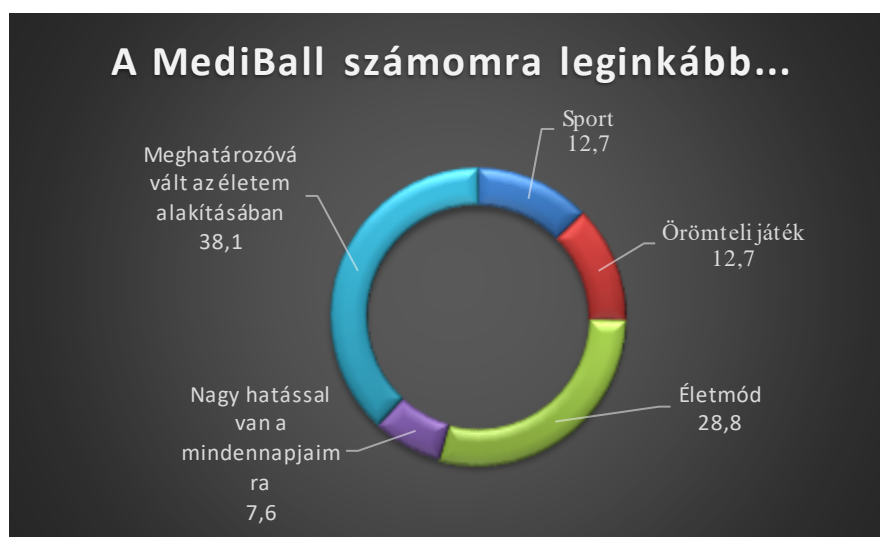
1. táblázat: A MediBall játékosok tapasztalatai alapján a MediBall az alábbi területeken hat fejlesztően

Ha az eredményeket Davidson és Begley (2013) érzelmi stílus dimenziói tekintetében vizsgáljuk, akkor az eredmények azt mutatják, hogy a MediBall fejlesztően hat az „Ön-tudatosság” dimenzióra,

hiszen a játékosok 84,8%-a szerint a játék fejlesztően hat önismeretükre, 87,3 %-ban én- és testtudatukra, valamint a MediBall a gyakorló 86,5% szerint fejlesztően hat az önkifejezésre. A „*Rugalmasság*” és a „*Kontextusérzékenység*” dimenziókat figyelembe véve azt láthatjuk, hogy MediBall kifejezetten pozitívan hat az egyensúlyállapotra. A MediBall 96,6%-ban segít kiegyensúlyozottnak lenni, a játékosok 92,4 %-a nyilatkozta azt, hogy segít ellazulni, ugyanakkor 96,7%-ban támogatja a koncentrációt és figyelmet és 80,5 % szerint segíti a stresszel való megküzdést. A „*Társas intuición*” dimenzióját vizsgálva az eredmények kimagaslóak; azt mutatják, hogy a MediBall 92,4% fejleszti a kommunikációhoz és az együttműködéshez kapcsolódó készségeket. A „*Szemlélet*” dimenziót és Grawe a lelki szükségletek támogató erőforrásokat, úgymint öröm, pozitív érzések a mindennapokban, boldogság stb. vizsgálva a játékosok megfogalmazták, hogy a MediBall kifejezetten fejlesztően hat rájuk az alábbi területeken: 93,2%-ban erős játékélményt ad; 91,6% számára jelent sikerélményt; 93,3% szerint a játék valódi örömet jelent számunkra; 96,5% nyilatkozta azt, hogy a MediBall segíti a flow állapot megélését.

Összességében az eredmények azt mutatják, hogy a MediBall, mint erőforrás támogatja a Grawe (1998) által megfogalmazott lelki szükségleteket, miközben, mint aktív mozgásforma a testi szükségletekre is pozitívan hat.

Az alábbi diagrammon jól látható, hogy a MediBall a játékosok számára olyan komplex erőforrásként jelenik meg, amely az életük számos frontján meghatározóvá vált.



1. diagramm: A MediBall szerepe és jelentősége a játékosok életében (%)

Siegmund (2011) szerint minden ember képes erőforrásainak aktiválására, viszont nem hatékony passzívan arra várni, hogy majd azt egy külső erő aktiválja. [21] A MediBall, egy olyan aktív erőforráskatalizátor, amely több fronton is képes előhívni és fejleszteni a személyes hatékonysághoz nélkülözhetetlen képességeket.

## Következtetések

A kutatás eredményei alátámasztják, hogy a MediBall egy olyan izgalmas módszer, amely egyben lehetőség is az egyetemi hallgatók erőforrásainak fejlesztésében. A mai fiatal generáció gyorsan halad, jellemzően „most” szeretné kielégíteni igényeit, nem szeret kivárni; jellemzően a munka gyümölcsét azonnal birtokolni kívánja. A MediBall, mint fiatal mozgásforma egy olyan adu a hallgatók erőforrásainak fejlesztésében, amely amellet, hogy azonnali sikerélményt és örömet jelent gyakorlója számára, segíti az egyetemi társas kapcsolatok kialakítását és erősítését. A játék igazi

különlegessége abban rejlik, hogy a testi és lelki érzetek abban a pillanatban megszületnek, amikor a játékos gyakorolni kezd és az itt szerzett tapasztalások, mint valós, ugyanakkor játékos-élményszerű erőforrásként építhetők be a hallgatók életébe. A MediBall a mai fiatal generációk igényeihez igazodva, gamifikálva, a mozgás segítségével fejleszt, átlépve ezzel a hagyományos fejlesztő tréningek adta lehetőségeket.

## Irodalomjegyzék

- [1] Deubner, M. -Böhme Uta Deppe – Schmitz (2020): Erőforrások aktiválása a coachniban, Miskolc Z-Press Kiadó pp.11.,44. ISBN 978-615-6167-00-2
- [2] Nestmann, F. (1996): Psychosozial Beratung – ein ressourcentheoretischer Entwurf. Verhaltens-therapie and Psychosoziale Praxis, 28 (3) 359-376
- [3] Molnár Edina (2012) Supervision in social work: experiences as a college supervisor of social worker training, Economica (Szolnok)5, 2. különszám, pp. 29-35.
- [4] Molnár Edina (2017b) Kommunikáció, meggyőzés, reklám. Alumni Kiadó, Szolnok
- [5] Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe pp.421.
- [6] Achor, S. (2015): A boldogság mint versenyelőny, Budapest Hvg Könyvek Kiadó pp.25-32. ISBN 978-963-304-212-0
- [7] Mcintosh, D. Horowitz, J. (2018): Stressz. A feszültségoldás pszichológiája. Budapest, Hvg Könyvek Kiadó Zrt pp.128-129. ISBN 978-963-304-687-6
- [8] Fredricson, B. (2015): A pozitív érzelmek hatalma. Budapest, Akadémiai kiadó pp.28-42 ISBN 978 963 05 9640 4
- [9] Gollwitzer, P.M., Bargh J. A. (1996): The psychology of action. Linking Cognition and Motivation to Behavior. New York, Guilford ISBN
- [10] Seligman Martin (2008): Autentikus életöröm – A teljes élet titka. Győr, Laurus ISBN
- [11] Molnár Edina (2017a) Korabeli magyar reklám és pszichológia. Alumni Kiadó, Szolnok
- [12] Goleman, D. Davidson, R. (2018): A meditáció tudománya Budapest, HVG Könyv Kiadó pp. 226-232. ISBN 978-963-304-550-3
- [13] Bagdy Emőke (2014): Relaxáció Megnyugvás Belső BékeKulcslyuk Kiadó pp. 27-30. ISBN 978-615-800090-6-5
- [14] Boda Tímea (2020): MediBall – a 21. század jellemző betegsége, a stressz kezelésének újszerű módszere, innovatív lehetőség a munkavállalók stresszkezelésében és a reziliencia fejlesztésében Szent István University Károly Róbert Campus, Gyöngyös XVII. NEMZETKÖZI TUDOMÁNYOS NAPOK ONLINE KONFERENCIA „Környezeti, gazdasági és társadalmi kihívások 2020 után” Gyöngyös Hungary June 05, pp.155. 2020 ISBN 978-615-5969-02-7 (online)
- [15] Seligman Martin (2016): Flourish-élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése Budapest, Akadémiai Kiadó pp.35-37. ISBN 978 963 05 9150 8
- [16] Molnár, Edina (2020a) The Role of the High Emotional Arousal Level in Purchasing Decisions Caused by Advertisements (August 3, 2020). SEA - Practical Application of Science, 2020, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3666009>.
- [17] Molnár Edina (2020b) The role of empathy, anxiety and personality in purchasing decisions caused by advertising. Annals of the University of Oradea. Economic Science, 29 (1), pp. 376-386.
- [18] Molnár Edina (2020c) The role of momentary and sustained emotional arousal level in advertising-influenced and non-influenced purchasing decisions..Cross-cultural Managment Journal, 22(1), pp. 67-78. RePEc:cmj:journl:y:2020:i:1:p:67-78
- [19] Davidson J. Richard, Begley Sharon. (2013): Az agy érzelmi élete. Budapest, Akadémiai Kiadó pp. 19-26. ISBN 978 963 05 9415 8
- [20] Szilágyi István (2016). A MediBall leírása. *Mediball*. <http://www.mediball.hu/jatek/453-leiras>
- [21] Siegmund, Besser-Cora, Siegmund Harry (2011): Wingwave coachnig, Miskolc Z-press Kiadó Kft pp. 146. ISBN 978-963-9493-56-8