

Bevezetés – Témaválasztás indoklása

Kutatásomban a stressz és egyéb romboló tényezők, mint például a szorongás és a depresszió pszichés jólétre gyakorolt hatását vizsgálom a felsőoktatásban tanuló fiatalok körében. A célom egyrészt, hogy a kutatás eredményeivel bővítssem a magyarországi validálás alatt álló Ryff es DASS kérdőívek adatbázisát, másrészt, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy a stressz nemcsak a dolgozó emberek betegsége, a fiatalságot sem kíméli. Továbbá fontosnak tartom, hogy a mai fiatalok megtanulják alkalmazni a megfelelő konfliktuskezelő stratégiákat.

Szakirodalmi áttekintés

Stressz

A stressz szükséges és elkerülhetetlen velejárója a mindennapi életünknek ⁹⁹(Nandamuri, PP., Gowthami, C, 2011). Selye János megfogalmazása szerint a stressz az élet sava bors ¹⁰⁰(Selye, 1976). Egy bizonyos mértékig hasznos, hiszen megakadályozza, hogy a szervezet csak vegetáljon. Ezen kívül jótékony hatással van a hallgatókra, hiszen motiváltabbak lesznek tőle és nő a teljesítőképességük is ¹⁰¹(Alzaeem, Syed, & Gillani, 2010). Ugyanakkor normál szinten túl negatívan befolyásolja az érzelmeket, a gondolkodást és a cselekvést, átrendezi a szervezet erőforrásait és ezáltal a testi és a lelki egészség romlásához ¹⁰²(Nagy, 2012), számos pszichoszomatikus betegség kialakulásához vezethet ¹⁰³(Császár, 1980).

Az emberek különböző módon reagálnak a különböző tényezők (stresszorok) által kiváltott stresszhelyzetekre ¹⁰⁴(Dér, 2012). Ezek a helyzetek igen sokféle érzelmi reakciót válthatnak ki, mint például: szorongás, harag, agresszió, fásultság, depresszió, félelem. Súlyos stressz hatására pedig akár kognitív károsodások is bekövetkezhetnek, melyek koncentrációs nehézségekben, a logikus gondolkodás szétesésében mutatkozhatnak meg ¹⁰⁵(Atkinson, Hilgard, 2005).

Selye János szerint a legkárosabb stresszorok közé tartozik a szellemi feszültség, a kudarc, a bizonytalanság és a céltalanság ²(Selye, 1976). Ebből is látszik, hogy mennyire veszélyeztetettek a felsőoktatásban tanuló fiatalok, hiszen náluk a stressz gyakran fejti ki negatív hatását, ezáltal befolyásolva a tanulmányi teljesítményt, fizikai és mentális egészséget valamint a jólétet.

Jólét (Well-being)

A jólét az egyénnek a saját életminőségéhez való érzelmi és tudati viszonyulása ¹⁰⁶(Takács, 2005), melynek alapja a testi és a lelki egyensúly egyaránt ¹⁰⁷(Frankl, 1996). Az életminőség pszichológiai vizsgálatának háttere a pozitív pszichológiai irányzat, mely az emberi psziché erősségeinek feltérképezését, törvényszerűségeink vizsgálatát tartja alapvetőnek ¹⁰⁸(Kopp, Martos, 2011). Felmérések szerint már a fiatalok körében is igen magas a mentális problémákkal küzdők aránya ¹⁰⁹.

⁹⁸ Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, Témavezető: Dr. Kiss János

⁹⁹ Nandamuri, PP., and Gowthami, C., "Sources of Academic Stress – A Study on Management Students," Journal of Management and Science, (1:2), 2011, pp 31- 42.

¹⁰⁰ Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest, 1976

¹⁰¹ Ali Yousif Alzaeem, Syed Azhar Syed Sulaiman, Wasif Gillani: Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy students, International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health, 2010 Vol. 2 No. 7 (Pages 239-256)

¹⁰² Nagy Tamás: Lehet-e pozitív a stressz?, Mindennapi pszichológia IV. évf. 5. szám, 38-39 old., 2012

¹⁰³ Császár Gyula: Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1980

¹⁰⁴ Dér Ilona: Munkahelyi stressz – Megküzdés – Elégedettség Virtuális környezetben, Szakdolgozat, 2012

¹⁰⁵ Atkinson, Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2005

¹⁰⁶ Takács Dávid: „Jóléti gazdaságtan” – avagy a gazdaságpolitika újragondolásának szükségessége. Ifjú Regionalisták IV. Konferenciája, Győr SZE MTDI 2005.

¹⁰⁷ Frankl V (1996) Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben. Kötet kiadó, Budapest, .148–156.

¹⁰⁸ Kopp Mária, Martos Tamás: A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jólét, életminőség viszonya, 2011

¹⁰⁹ http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_hu.pdf (A Lelki Egészség és Jól-lét Európai Paktuma)

Egy korábbi, 2013-ban végzett felmérés is mutatja, hogy nagyobb hangsúlyt kellene fordítani a fiatalok stresszre és annak kezelésére. A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának nappali tagozatos, első-, másod- és harmadéves, ápoló, mentőtiszt és szülésznő szakos hallgatói közepesen magas stressz szinttel rendelkeznek már ilyen fiatalon is ¹¹⁰(Barth, Nagy, 2013).

A kutatás módszertana

Jelenlegi kutatásomat a Debreceni és a Nagyvárad Állami Egyetem, továbbá a Partiumi Keresztény Egyetem hallgatóinak körében végeztem. A vizsgálat során az alábbi kérdésekre kerestem a választ:

1. Van-e kapcsolat/statisztikai együtt járás a depresszió, a szorongás, a stressz és a pszichés jólét között a magyarországi és a nagyvárad hallgatók körében.
2. Van-e különbség az egyetemek illetve a nemek között?
3. A különböző kulturális értékek, hagyományok befolyásolják-e a hallgatók stressz-tűrő képességét?

Alkalmazott kérdőívek:

A vizsgálatához egy 43 itemes önkitöltős, anonim, online kitölthető kérdőívet alkalmaztam, amely három részből állt:

- Az első rész a szocio-demográfiai változókat tartalmazta, mely az alábbi tényezőket foglalta magába: nem, életkor, szakirány, évfolyam
- A kérdőív második része a DASS kérdőív. Ennek rövidített, 21 itemből álló változatát használtam, amely négyfokozatú Likert - skálán pontozódik. Ez a viszonylag rövid kérdőív három negatív érzelmi állapot mér fel: a depressziót, a szorongást és a stresszt¹¹¹.
- Az utolsó rész Ryff jólét skáláját tartalmazza, amely 18 itemből áll és hatfokozatú Likert - skálán pontozódik. A pszichológiai jóllétet a korábbi elsősorban a humanisztikus és a pszichoszociális fejlődélméletek alapján az alábbi összetevőkkel jellemzi: önfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, autonómia, környezet uralása, életcél, személyes növekedés ¹¹²(Ryff, 1989).

A kutatás eredményei

A vizsgálatban 215 hallgató vett részt, melyből 156 nő és 59 férfi. Tehát a vizsgálati minta 72,6 %-a nő míg a 27,4 %-a férfi. A kérdőívet kitöltő hallgatók átlagéletkora 22 év.

A felmérésben a Debreceni Egyetem hallgatói közül 143 fő (a teljes minta 66,5%-a), míg a Nagyvárad Állami Egyetem és a Partium Keresztény Egyetem hallgatói közül 72 fő (a minta 33,5 %-a) vett részt.

DASS-21

	Normál	Enyhe	Mérsékelt	Súlyos	Extrém súlyos	Total
Depresszió	111	34	36	17	17	215
Szorongás	106	38	33	14	24	215
Stressz	96	30	39	38	12	215

A fenti táblázatból leolvasható, hogy a hallgatók többsége a depresszió, a szorongás és a stressz tekintetében a normál kategóriába tartozik. Ennek ellenére, az is jól látszik, hogy a felsőoktatásban tanuló fiatalok közül 89 fő (a teljes minta 41,4%-a) a mérsékelt és súlyos kategóriába tartozik a stressz tekintetében, annak ellenére, hogy ez az időszak még vizsgamentes.

¹¹⁰ Barth Anita, Nagy Ildikó: Úton a Burn-out felé a felsőoktatásban, VII. Nyíregyházi Doktorandusz (PhD/DLA) Konferencia Kiadványa, 2013

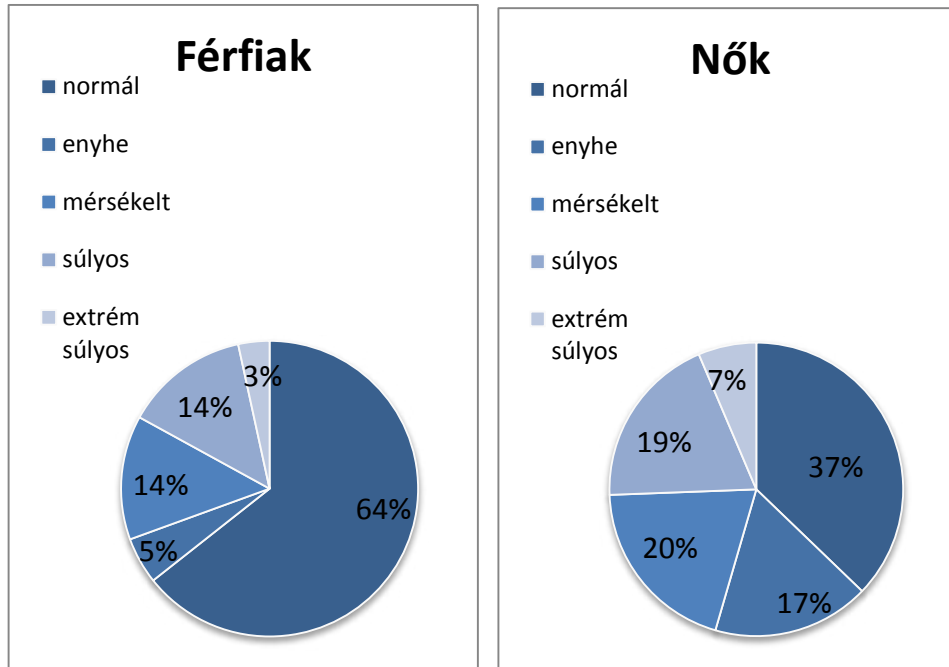
¹¹¹ <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>

¹¹² Ryff, C. "Happiness is everything, or is it? Exploration son the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081., 1989

A stresszre vonatkozó adatok megoszlása a férfiak és a nők körében

	Normál	Enyhe	Mérsékelt	Súlyos	Extrém súlyos	Total
Férfi	38 (64,4%)	3 (5,1%)	8 (13,6%)	8 (13,6%)	2 (3,4%)	59 (100%)
Nő	58 (37,2%)	27 (17,3%)	31 (19,9%)	30 (19,2%)	10 (6,4%)	156 (100%)

A stresszre vonatkozó adatok százalékos megoszlása a férfiak és a nők körében



A kördiagramon és a táblázatban is jól látszik, hogy a nemek között, nagy különbségek vannak. Az eredmények alapján elmondható, hogy a nők jóval stresszesebbek, mint a férfiak, hiszen közel kétszer annyi nő tartozik az extrém súlyos, továbbá feleannyi a normál kategóriába, mint férfi. Ezek az értékek megegyeznek egy korábbi felméréssel, melyet 2013 márciusában végzett a Life.hu. Az ő eredményeik alapján elmondható, hogy a férfiak stressztűrő képessége jóval magasabb, mint a nőké¹¹³.

Az eredmények oka véleményem szerint, hogy a nőkre napjainkban egyre több társadalmi elvárás nehezedik. Az állandó rohanás, a szerepek halmozódása, a teljesítménykényszer előbb utóbb szorongást, majd kimerülést okoz.

A stresszre vonatkozó adatok megoszlása az egyetemek között:

Intézmény	Stressz átlag
Debreceni Egyetem	9,035
Nagyvárad Állami Egyetem	7,571
Partium Keresztény Egyetem	8,000

A feni táblázatban található átlagok minimálisan térnek el egymástól, tehát elmondható, hogy az egyetemek között nincs különbség. Ezen kívül varianciaanalízist (eredménye: $p=0,190$) és a Kruskal-Wallis tesztet (eredménye: $p=0,168$) is alkalmaztam. Ezek alapján pedig ugyanaz mondható el: a két ország hallgatóinak stressz-szintje közel azonos.

¹¹³ www.hvg.hu/pr_cikkek20130509_A_nagy_stresszteszt_x

Ryff-18

Skála	Átlag
autonómia	12,2000
környezet uralása	12,2233
személyes fejlődés	13,4651
másokkal való jó kapcsolat	12,7953
életcél	13,2186
önelfogadás	12,3070

A vizsgálatban részt vevő 215 hallgató a Ryff skálán a két legmagasabb átlag értéket a személyes fejlődés (átlag: 13,5) és az életcél (átlag: 13,2) skálákon érte el. Ezek az értékek azonban alacsonyabbak, mint Ryff vizsgálatainak eredményei (személyes fejlődés átlag: 15,5 ; életcél átlag: 14). Ugyanakkor a mentális egészséghez, érettséghez hozzátartozik az életcéllal kapcsolatos elképzelés, a céléléréshez kapcsolódó szándék megléte. A pszichoszociális fejlődéselmélet is hangsúlyozza a célok fontosságát, például az eriksoni felnőttkorban fejlődési feladatként megjelölt generativitásnál ¹¹⁴(Erikson, 2003). Továbbá a humanisztikus teóriák az egészség feltételének tekintik a személyben rejlő potenciálok kifejtésének megvalósulását, a fejlődés és kibontakozás érzésének fontosságát.

A két legalacsonyabb értéket az autonómia, vagyis a viselkedés belső kontrolljának képessége és a függetlenség (átlag:12,2) valamint a környezet uralása skálán mértem (átlag: 12,2). Ryff átlagához viszonyítva azonban az eltérés nem jelentős (autonómia átlag: 12, a környezet uralás átlaga: 12,5).

Összefoglalás

A felsőoktatásban eltöltött évek számos stresszforrást rejtnek magukban, melyek lehetnek pozitívak és negatívak egyaránt. Ezért nagyon fontos, hogy a hallgatók tisztában legyenek önmagukkal, a saját személyiségükkel, képességeikkel, céljaikkal, ezáltal pedig egy megfelelő konfliktuskezelési stratégiát tudjanak majd kialakítani.

Irodalomjegyzék

- Ali Yousif Alzaeem, Syed Azhar Syed Sulaiman, Wasif Gillani: Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy students, International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine& Public Health, 2010 Vol. 2 No. 7 (Pages 239-256)
- Atkinson, Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2005
- Barth Anita, Nagy Ildikó: Úton a Burn-out felé a felsőoktatásban, VII. Nyíregyházi Doktorandusz (PhD/DLA) Konferencia Kiadványa, 2013
- Császár Gyula: Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1980
- Dér Ilona: Munkahelyi stressz – Megküzdés – Elégedettség Virtuális környezetben, Szakdolgozat, 2012
- Erikson, E. (2002) Gyermekkor és társadalom, Osiris Kiadó, Budapest
- Frankl V (1996) Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben. Kötet kiadó, Budapest, .148–156.
- Kopp Mária, Martos Tamás: A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya, 2011
- Nagy Tamás: Lehet-e pozitív a stressz?, Mindennapi pszichológia IV. évf. 5. szám, 38-39 old., 2012

¹¹⁴ Erikson, E. (2002) Gyermekkor és társadalom, Osiris Kiadó, Budapest

Nandamuri, P.P., and Gowthami, C., "Sources of Academic Stress – A Study on Management Students," *Journal of Management and Science*, (1:2), 2011, pp 31- 42.

Ryff, C. "Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081., 1989

Selye János: *Stressz distressz nélkül*, Akadémia Kiadó, Budapest, 1976

Takács Dávid: „Jólléti gazdaságtan” – avagy a gazdaságpolitika újragondolásának szükségessége. Ifjú Regionalisták IV. Konferenciája, Győr SZE MTDI 2005.

A Lelki Egészség és Jól-lét Európai Paktuma

http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_hu.pdf

<http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>

http://hvg.hu/pr_cikkek/20130509_A_nagy_stresszteszt_x