



ÓBUDAI EGYETEM

**Keleti Károly Gazdasági Kar
Közgazdaságtudományi és Pénzügyi Intézet**

SZAKDOLGOZAT

**ÓE-KGK
2023**

Hallgató neve:
Hallgató törzskönyvi száma:

**Bobrovszki Barbara Tímea
T008231/FI12904/G**



ÓBUDAI EGYETEM
ÓBUDA UNIVERSITY

Óbudai Egyetem
Keleti Károly Gazdasági Kar
Közgazdaságtudományi és Pénzügyi Intézet

SZAKDOLGOZAT FELADATLAP

Hallgató neve: Bobrovszki Barbara Tímea

Szaktervezési száma: SZD2307241240384561

Törzskönyvi száma: T008231/FI12904/G

Neptun kódja:

Szak: Műszaki menedzser (BSc)

Specializáció: Irányítási rendszerek specializáció

Projektmenedzser specializáció

A dolgozat címe: Óbudai Egyetem hallgatóinak stresszkezelés céljából biztosított szolgáltatások és hallgatói igények vizsgálata

A dolgozat címe angolul: Examining the services provided to students at the Óbuda University for stress management and student needs

A feladat részletezése:

1. Végezzen szakirodalom kutatást a stressz témakörében!
2. Mutassa be a stressz megjelenését és hatásait a felsőoktatásban!
3. Készítsen kutatást az Óbudai Egyetemen a hallgatóknak stresszkezelés céljából biztosított szolgáltatásokról és hallgatói igények vizsgálatáról!
4. Vonjon le következtetéseket és tegyen javaslatokat a kutatás kapcsán!

Intézményi konzulens neve: Dr. Bogáth Ágnes

A kiadott téma elévülési határideje: 2024. 12. 15.

Beadási határidő: 2023. 12. 15.

A szakdolgozat: Nem titkos.

Kiadva: Budapest, 2023. 10. 19.



Intézetigazgató

A dolgozatot beadásra alkalmasnak találom:

Bogáth Ágnes
belső konzulens

külső konzulens



ÓBUDAI EGYETEM

Keleti Károly Gazdasági Kar

HALLGATÓI NYILATKOZAT

Alulírott Bobrovszki Barbara Tímea (Neptunkód: [REDACTED]) hallgató kijelentem, hogy a szakdolgozat saját munkám eredménye, a felhasznált szakirodalmat és eszközöket azonosíthatóan közöltem. Az elkészült szakdolgozatban található eredményeket az egyetem és a feladatot kiíró intézmény saját céljára térítés nélkül felhasználhatja, a titkosításra vonatkozó esetleges megkötések mellett.

Budapest, 2023.12.07.


hallgató aláírása

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	1
1. STRESSZ FOGALMA ÉS HATÁSAI	2
1.1. Arousal	2
1.2. Stressz fogalma	4
1.3. A stressz koncepció	7
1.4. Kiegész.....	8
1.5. Stressz és teljesítmény	9
1.6. Egészségügyi kihatások	11
1.6.1. Pszichológiai reakciók a stresszre	11
1.6.2. Fizikai reakciók a stresszre	12
2. STRESSZ SZEREPE A FELSŐOKTATÁSBAN	14
2.1. Stresszorok a felsőoktatásban	14
2.2. Stresszel való megküzdés	17
2.3. Társas támogatás	18
2.4. Társas támogatás a felsőoktatásban	19
3. ÓBUDAI EGYETEM BIZTOSÍTOTTA STRESSZKEZELÉSI LEHETŐSÉGEK	21
3.1. Mentálhigiénés tanácsadás	21

3.2.	Hallgatói Közösségi Központ	22
3.3.	Egyetemi Könyvtár	23
3.4.	Hallgatói Körök.....	24
3.5.	Korrepetálás	26
3.6.	Rendezvények	27
3.7.	Sport programok.....	30
4.	KUTATÁS.....	31
4.1.	Kutatás összegzése	40
4.2.	Javaslattétel	41
	TARTALMI KIVONAT.....	44
	SUMMARY	44
	IRODALOM JEGYZÉK	46
	Elektronikus hivatkozások.....	47
	MELLÉKLETEK.....	49
	M.1. Stressz vizsgálata az Óbudai Egyetem hallgatói körében	49
	M.2. Az Óbudai Egyetem által biztosított szolgáltatások feltérképezése	55

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Aktivációs szint.....	2
2. ábra: Eustressz, distressz, és teljesítmény kapcsolata.....	5
3. ábra: A kiégés ciklikusságát bemutató folyamat.....	9
4. ábra: A kitöltők nem szerinti megoszlása százalékban.....	32
5. ábra: A válaszadók jelenlegi lakhely szerinti megoszlása.....	33
6. ábra: A kitöltők finanszírozás típusa alapján történő megoszlása.....	33
7. ábra: A válaszadók munkával töltött ideje hetente.....	34
8. ábra: A kitöltők átlagosan naponta egyetemi tevékenységekkel töltött ideje	35
9. ábra: Kitöltők válaszai a megélt stresszszintjére.....	36
10. ábra: A megélt stressz kontrollálhatósága a válaszadók szerint.....	36
11. ábra: Az egyetemi tanulmányok által okozott stresszszint kontrollálhatósága	37
.....	

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat: A problémafókuszált és az érzelemfókuszált pozitív és negatív megküzdési stratégiák.....	18
---	----

BEVEZETÉS

Szakedolgozat témaválasztáskor minden hallgatónak több szempontra figyelnie kell. Ilyen például, hogy a témának legyen köze a tanultakhoz, álljon rendelkezésre megfelelő mennyiségű szakirodalom, vagy például az, hogy érdeklődjön a hallgató a választott téma iránt. Szakedolgozatom témájának kiválasztásakor az utóbbi szempont volt számomra elsődleges, hisz nem szerettem volna olyasmivel egy fél éven át foglalkozni, ami nem érdekel, de a többi tényezőt sem hagytam figyelmen kívül. A pszichológia mindig is közel állt hozzám és a stressz mára már eléggé elterjedt fogalom lett a köznyelvben is. Egyre többen figyelnek rá és kutatják, továbbá a cégek is egyre nagyobb figyelmet fordítanak munkavállalóik mentális egészségi állapotára. Szerintem ez elengedhetetlen a felsoktatásban is, mind a tanárok és mind a hallgatók mentális egészségi állapotára nagy figyelmet kell szánnia az intézményeknek, hogy az itt lévők teljesítményét, a popularitásukat, és a támogatások mennyiségét növelni tudják.

Dolgozatomban kifejtem, hogy mit is jelent valójában a stressz, hogyan hat az emberi szervezetre, ezel kapcsolatban említést teszek Selye János nevéhez fűződő általános adaptációs szindrómáról. Majd röviden áttekintem milyen stresszorok és megküzdési stratégiák jelennek meg a felsőoktatásban. Végül górcső alá veszem az Óbudai Egyetemen stressz megelőzés, illetve stresszel való megküzdés elősegítése céljából biztosított szolgáltatásokat és ezek imsertségét a hallgatók körében. Továbbá kutatást végzek a hallgatókkal, hogy vajon ők milyen megküzdési módszereket választanak, és kiderítem milyen az egyetem által biztosított szolgáltatásokra lenne igényük. Dolgozatomat a stressz témakörben folytatott vizsgálódásaim eredményeinek összefoglalásával és, ha szükséges javaslattétellel zárom.

Kutatásomban nem fogok különbséget tenni kor, szakok, és az egyetemen töltött félévek között.

1. STRESSZ FOGALMA ÉS HATÁSAI

1.1. Arousal

A szervezet általános éberségi, izgalmi állapotát arousal-szintnek nevezzük. (Buda és Péter-Szarka, 2014) Központja az agytörzsben elhelyezkedő hálózatos állomány, latinul „formatio reticularis”, ami életjelenségek szempontjából kiemelkedően fontos szerepet tölt be. Ez a reticularis aktiváló rendszer összegyűjti az érzékszervek izgalmát és ad utasításokat szervezetünknek. (Hámori, 2002)



1. ábra: Aktivációs szint

Forrás: Yerkes, R. M., Dodson, J.D. (1908)

A stressz és az aktivációs szint szoros összefüggésben állnak egymással. Fontos, hogy az embereket ingerek érijék nap mint nap, különben a haszontalanság érzése fog fennállni. Szokták mondani „Ahányan, annyifélék vagyunk.”. Minden ember más, így mindenki saját ingerküszöbvel rendelkezik, amelyet más-más nagyságú ingerekkel lehet elérni. A leghatékonyabb akkor lehet valaki, ha eléri az optimális szintet. A túl nagy arousal negatív hatással lehet a teljesítményünkre. Viszont, ha alacsony, akkor unatkozni kezdünk, ilyenkor a szervezetünk pótcselekvéseket alkalmaz. Például, ha valakit nem fog meg a tanár előadásmódja vagy épp a téma, amiről szó van az órán, az esetleg játszik, nyomkodja a telefonját, rágcsál vagy halkan sutyorog padtársával.

Az aktivációs szint viszont a személyiségtípustól is függ részben. Dúll és Urbán (2017) az extro- és introverziót és a szenzoros élménykeresést említette. Elmondása szerint az extrovertált emberek arousal szintjét nehezebb felfele tornáztatni, és érdekes feladatokkal kell őket ellátni, valamint szükségük van a társaságra, hiszen egyedül még nehezebb őket motiválni, csapatban pedig érvényesülhet a közösség hatása, ami egy plusz tényező lehet, míg az introvertált társaiknak magasabb ez az alapszint, így nekik hatékonyabb, ha egyedül, nyugodt körülmények között végezhetik a feladataikat, amelyek erős koncentrációt igényelnek. A szenzoros élménykeresők pedig igénylik a folyamatos impulzusokat, másképp unatkoznak.

Az arousalnak három szintje van:

- vegetatív arousal,
- kérgi arousal,
- viselkedéses arousal. (Dúll és Urbán, 2017)

Ezek az arousaltípusok egymással legtöbbször mérsékelt összhangban vannak, bizonyos esetekben azonban nagymértékben disszociálódhatnak egymástól. Az egyik például magas aktivitást mutat, míg a másik ennek az ellenkezőjét. Ilyen esetek iskolapéldája az alvás gyors szemmozgásokkal jellemezhető REM-fázisa, amikor a magas kérgi arousal (ami éberségre utal) alacsony viselkedéses arousalal jár együtt (az alvó nem mozog, sőt nehéz felébreszteni ebben az időszakban). (Csépe, et al., 2008)

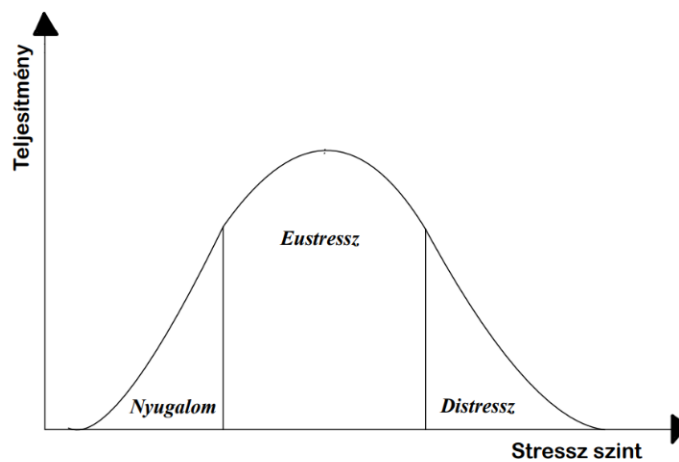
Megállapíthatjuk, hogy az aktivációs szint növekedésével a stressz együtt jár. Ilyenkor felmerülhet az a kérdés, hogy vajon ez jó vagy rossz stressz. Mint feljebb is olvasható volt az optimális arousalnál tudunk a legjobban teljesíteni, ha ezen felül még további helyzetek lépnek fel, amivel meg kell küzdenünk, épp az ellenkezője fog történni és teljesítményünk alábbhagy, mivel a stressz negatív hatásait éli meg.

1.2. Stressz fogalma

Az utóbbi évtizedben az egyik légszélesebb körben elterjedt és megismert fogalom má vált a stressz, mégis sokan tévedésben élnek azzal, mi is az pontosan. Sokszor használjuk manapság, hogy „Jaj, olyan stresszes vagyok!”, de a stressz nem mindig rossz. Kizártnak tartom, hogy elteljen úgy nap az ember életében, hogy ne érje olyan inger, amihez alkalmazkodnia kellene. Ha az ilyen ingerekre nincs felkészülve, akkor könnyen a stressz okozta károkat tapasztalhatja meg.

Selye (1983) szerint a stressz lényegében az adaptáció vagy alkalmazkodás, a szervezet intenzív ingerlésre adott nem specifikus válaszreakciója. Ebben az értelemben stresszoroknak hívta azokat az ingerként ható tényezőket, amelyek a szervezetet életre hívják, tehát külső hatásokat. A meghatározása szerint csak azokat az ingerként ható tényezőket tekinthetjük stresszornak, amelyekkel az egyén – saját megítélése szerint – egyedül nem tud megbirkózni, és emiatt stressz állapotba kerül, vagy más szavakkal, köznyelvi kifejezéssel élve, "stresszes lesz". (Selye, 1983)

Dr. Selye János a stresszelmélet megalkotója egy egész könyvet szentelt a pozitív stressznek. Ő elkülönítette a stressz két fajtáját: eustresszre és distresszre. A stressz alapvetően jó dolog, amíg meg nem haladja azt a szintet, amikor már a gáttal nem tud megküzdeni az egyén. A pszichológusok szerint a tapasztalt stressz szintje közvetlenül befolyásolja teljesítményünket. Az elmélet szerint nagyon magas és nagyon alacsony izgalmi szintek csökkentik a teljesítményt, míg a közepes szintű izgalmi állapot kedvező hatással van teljesítőképességünkre. Ez azt jelenti, hogy mérsékelt stressz mellett képesek vagyunk kiemelkedő teljesítményre. Ezt az összefüggést a pszichológia egyik klasszikus törvénye, az úgynevezett „fordított U alakú” görbe írja le. (Dúll és Urbán, 2017)



2.ábra: Eustressz, distressz, és teljesítmény kapcsolata

Forrás: saját szerkesztés Dúll és Urbán (2017) alapján

Összességében tehát a rövidebb ideig fennálló, kezelhető stressz-helyzetek serkentőleg hathatnak, a tartós, vagy szélsőségesen negatív ingerek azonban károsak. Éppen ezért Selye megkülönböztette a distresszt és az eustresszt. A distressz a patogén, negatív stressz. Azon stressz állapotok tartoznak ide, melyekkel az egyén nem tud megküzdeni, és/ezért tartósan fennállnak; nagy horderejű történések, kataklizmikus, traumatikus életesemények állnak a háttérben. Holmes és Rahe (1967) elkészítette a stressz-keltő események skáláját, melyen a tíz legmagasabb pontszámot elérő történés sorrendben a következő:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Házastárs halála | 6. Házasság |
| 2. Válás | 7. Állás elvesztése |
| 3. Különélés | 8. Kibékülés házastárssal |
| 4. Közeli családtag halála | 9. Nyugdíjazás |
| 5. Baleset, sérülés | 10. Családtag betegsége |

Ezen események közül van, ami nem (egyértelműen) negatív történés (például nyugdíjazás, házasság), viszont ez az a tíz tényező, amiknél a distressz kialakulásának valószínűsége igen magas. Valószínű mindnekinek más és más lesz, amit distresszként

fog megélni, mert a stressz és annak megítélése nem az inger, hanem az észlelő oldaláról történik.

A negatív stressz tehetetlenséget, frusztrációt, csalódottságot, fáradtságot és számos fizikai tünete tokozhat, ami azt jelzi, hogy a személy a stressztűrési határához közeledik, és nem tud megfelelően megbirkózni a helyzettel.

„Az eustressz ezzel szemben pozitív stressz. Olyan élethelyzetekre igaz, melyeket az egyén kihívónak ítél, de képes a kihívásokat kezelni rejtett/szunnyadó képességeinek aktivizálása, vagy új képességek szerzése révén. Ilyen lehet egy konfliktushelyzet, melyet az egyén kielégítően meg/feloldott, vagy akár egy fontos tárgyalás, mely végül pozitív eredménnyel zárult. Az eustressz jellemzői ennek megfelelően megegyeznek az alarm fázis jellemzőivel, azonban a ”tünetek” intenzitása nem patogén. Pozitív minősítése inkább hosszú távon érvényesül, hiszen az eustressz során mozgósított kompetenciák, ismeretek beépülnek az egyén kompetenciakészletébe és növelik megküzdési potenciálját. Az egyén tehát a jövőben kevésbé intenzív stresszel reagál hasonló helyzetekben, problémákra.” (Lazányi, 2012, p. 344)

Az eustressz pozitív stresszorok miatt alakul ki, például amikor új munkahelyet kezdünk, megházasodunk, vásárolunk egy lakást, szülők leszünk, költözünk, nyaralni megyünk, vagy új hobbit kezdünk el.

1.3. A stressz koncepció

Dr. Selye János a stressz három szakaszát különbözteti meg, ami Általános Adaptációs Szindróma (G. A. S.) néven vált ismertté. Ezek:

1. Riasztás (Alarm) szakasza:

A test riadót fúj a stresszor megjelenésére adott válaszként. Az ellenálló képesség csökken. Hatására a szív- és keréngési rendszer, a hormonmirigyek, a vegetatív idegrendszer működése átáll oly módon, hogy elegendő energia álljon rendelkezésre a támadáshoz, vagy a meneküléshez. Ez az „üss vagy fuss” reakciós vészhelyzetben.

2. Ellenállás (Resistance) szakasza:

Ilyenkor a test ellenállóképességét a normális fölé emeli, hogy alkalmazkodjon a stresszor folyamatos jelenlétéhez. Szervezetünk megpróbálja fenntartani a magasabb szintű aktivitást és ellenállást. Ebben a fázisban a tartós stressz kimerítheti a szervezet erőforrásait.

3. Kimerültség (Exhaustion) szakasza:

A testnek nincs tovább energiája a stresszorhoz való igazodáshoz, és nem képes fenntartani az ellenállást, akkor megjelennek a stresszel kapcsolatos betegségek jelei, melyek akár halálhoz is vezethetnek.

(Selye, 1976)

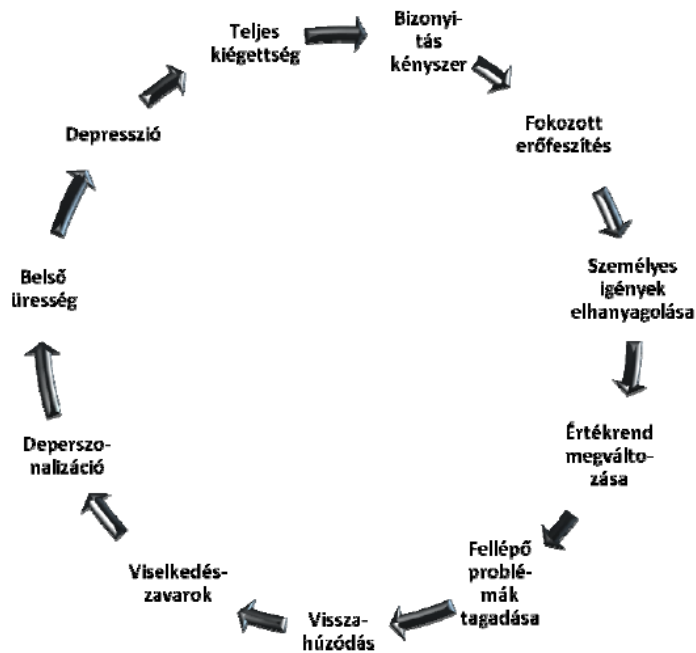
1.4. Kiegész

A stressz a személyiségfejlődés feltétele abban az esetben, ha az egyén képes megküzdeni a nehézségekkel. Mint már említettem, ha egy nehézség felmerül a szervezet alarm reakciója mutatkozik, ez hosszabb ideig fennálló stressz hatására krónikussá válhat. Ennek következtébn a szervezet kimerül. A negatív stressz hosszútávon kiegészhez vezethet, ami nem csupán a pszichés jóllétet, hanem a test biológiai funkcióit is érintik. A burn-out szindróma az egyén fizikai és lelki erőforrásainak kiapadásaként határozható meg, amely a krónikus emocionális megterhelések, stressz nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, mely inkompetencia és reménytelenség érzésével, ideálok és célok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek. (Berta és Csabai, 2018)

Tünetei:

1. Fizikai kimerülés:
 - krónikus fáradtság
 - általános törődöttség
 - gyakori fejfájás,
 - izomfeszülések nyakon, háton
 - alvási zavarok
2. Érzelmi kimerülés:
 - depresszió
 - reménytelenség és magára maradottság érzése
3. Szellemi kimerülés:
 - negatív magatartás önmagával, másokkal, és a világgal szemben

A kiegész többlépcsős folyamat, lassan, fokozatosan fejlődik ki. Kezdetben védekezési mechanizmusokat alkalmaz az egyén, hoy fenn tudja tartani a teljesítménye megfelelő szintjeit. Ha kialakul a frusztráció, az érintett elszigetelődik a külvilágtól, cinikussá válik. Amennyiben a leküzdésre szolgáló mechanizmusok nem kapcsolnak be, az érintett bekerül a kimerüési szakaszba és kiegész tünetei jelentkeznek rajta. (Jurányi és Gubicza, 2020)



3. ábra: A kiegész ciklikusságát bemutató folyamat

Forrás: Berta és Csabai (2018)

1.5. Stressz és teljesítmény

Mint már dolgozatomban bemutatattam, az aktivációs szintünk szoros kapcsolatban áll a teljesítményünkkel. Minél magasabb, vagy épp alacsonyabb az arousal, annál kisebb a teljesítmény. Az egyénnek meg kell találnia a számára optimális aktivációs szintet, hogy a teljesítménye is optimális legyen. A stressz, amint kialakul, gyakran befolyásolja az egyén gondolkodási és érzelmi állapotát. Stressz hatására a figyelem, emlékezet és a problémamegoldó képesség is károsodhat. A hosszú távú stressz jellemzően vezethet kiegészhez, depresszióhoz és az önértékelés csökkenéséhez. (Kahn és Byosiére, 1992)

Azokban az esetekben, amikor az egyén nem észleli, hogy a külső elvárások és a saját képességei között lévő különbség túlságosan nagy, akkor nem beszélhetünk stresszről. Azonban, ha az egyén úgy érzi, hogy saját fejlődése révén képes kezelni ezt a különbséget, és ehhez saját tudására és képességeire támaszkodhat, akkor pozitív

stresszről, azaz eustressről beszélhetünk. A stressznek ezen fajtája a teljesítményre pozitív hatással van, növeli azt. Selye János (1936) G. A. S. elméletében jól bemutatja, hogy az alarm szakaszban érzékeink kiélesednek, szervezetünk hirtelen képes magas teljesítményt produkálni annak érdekében, hogy a stresszorral megküzdjön. Viszont, ha a stresszor hosszabb ideig jelen van és az egyénben a stressz észlelt szintje magas, az eustressz distresszé alakul át, és a szervezeti működés határfoka is romlik. Visszaesik az egyén hangulata, csökken a munkára/teljesítményre való motivációja, hajlandósága. Ez kimerüléshez és az egyén kiegészéhez vezethet.

A stressz észlelt szintjét csökkentő és a kiegészést hátráltató tényezőként lép képbe a flow-élmény elérése, melynek megfogalmazása Csíkszentmihályi (1991) nevéhez fűzhető. A flow jelentése „áramlat”, pszichológiai értelemben egy adott cselekvésben való lebegést jelent. Csíkszentmihályi (1991) megfogalmazásában koncentráció, belemélyedés egy tevékenységbe mentális megerőltetés nélkül. Autotelikus¹ tevékenység, amikor maga a tevékenység végzése okoz örömet. Flow élmény átélésekor testünk, intellektusunk, érzelmeink és szellemünk természetes módon összehangolódik, ilyenkor egyfajta meditációhoz közeli tudatállapotban dolgozunk, nagyobb az energiánk, a koncentráló képességünk és a hatóképességünk, tehát a teljesítményünk fokozódik. A flow mindig a stressz és a relaxáció közötti állapotban alakul ki. Az, hogy egy stresszes szituáció flow élményhez vezet-e, akut stresszhez vagy teljes nyugalmi állapothoz, az egyén önismerete és önbecsülése határozza meg. Viszont pozitív kiegészést hátráltató hatásai mellett a negatív hatásai annak beindítását is elősegítheti. „A flow élmény addig nyújt védelmet, amíg az illető megfelelően fel tud tölteni, de amint a flow és a kipihentség hiánya találkozik kontrollvesztés és addiktív viselkedés következtében, a flow előidézheti a kiegész első tüneteit.” (Fabienne Aust et al., 2022, p. 6)

¹ Autotelikus: öncélú (idegen-szavak.hu)

1.6. Egészségügyi khatások

Ma már az orvostudomány is elismerte, hogy a stressz, mint pszichológiai tényező, szerepet játszhat bizonyos betegségek kialakulásában. Ezt nem elhanyagolható megvizsgálni, mielőtt elkezdenek kezelni egy-egy betegséget.

1.6.1. Pszichológiai reakciók a stresszre

A stresszfaktorok reaglására készítetik szerveztünket. Ezek a hatások egyaránt lehetnek pozitívak és negatívak is. Ha serkentő, akkor a problémával való találkozás során olyan képességek birtokáb jutunk, ami segítségével egy hasonló helyzetet a későbbiekben könnyebben tudunk majd kezelni.

A leggyakoribb válaszreakció a szorongás. Ide sorolhatók a nyugtalanság, pánik, zaklatottság. „Ha aza ember olyan eseményeken megy keresztül, melyek meghaladják az emberi szenvedés normális terjedelmét (például természeti katasztrófák, nemi erőszak, gyermekrablás, időnként a szorongással kapcsolatos tüneteknek egy olyan súlyos mintázata alakul ki, amit poszttraumás stresszbetegségnek (PTSD) nevezünk.” Néha a PTSD lappang, és egy kisebb stresszfaktor hozza felszínra, de van, hogy rögtön a trauma után jelentkezik, s akár évekig is tarthat. Ez a szindróma leggyakrabban katonáknál, terrorelhárítóknál jelentkezik. (Atkinson, et al., 1996)

A másik legtöbbször előforduló válasz a harag, amely agresszióba tokrollhat. Gyermekeknél jellemző, mivel őszinték, és nem tudják jól leplezni érzelmeiket, valamint kordában tartani azokat sok esetben, leginkább fizikai agresszió formájában tör elő belőlük, míg a felnőtteknél már a verbális formája jellemző. Ha nem azonosítható a frusztrációt okozó tényező, akkor gyakran egy ártatlan személy vagy tárgy felé áthelyeződik a harag. Csak gondoljunk arra, amikor a munkában vagy az iskolai csoportmunkában nem értünk egyet munkatársunk véleményével vagy a felettesünk döntéseivel és nem tudjuk kiadni a bennük keletkező feszültséget, akkor ezt gyakran hazavisszük és otthon engedjük szabadjára a indulatokat.

Gyakori minta a depresszió, fásultság. Ha a stresszor már olyan mértéket ölt, és a küzdés ezzel szemben sikertelen, visszahúzódik a személy, és a fásultsága akár

depresszióba is fordulhat. Sokszor kudarc után megrendül az önbizalmunk, vagy úgy érezhetjük nem tehetünk a sorsunk ellen semmit „elfogadjuk a helyzetet”, így inkább apátiába süllyedünk. A körülményeket tovább ronthatja, ha a szülőktől is ezt a példát látjuk, mert így még könnyebben eljuthatunk erre a szintre. Ha egyre több helyzetenél fordul elő ez a válaszmechanizmus, az egyenes út a depresszióhoz. (Lászlóffy, 2016)

A kognitív károsodás sem ritka, ha nagyon erős inger ér minket. Ez az előző válaszok következménye lehet. Romlásnak két oka lehet:

1. „a magas emocionális arousal zavarhatja az információfeldolgozást”
2. „a stresszorral találkozva elterelő gondolatok nyomulhatnak a fejünkbe”.

Az első állapotnál a 'minél inkább, annál inkább' elv érvényesül, vagyis minél jobban eljük meg a fenti reakciókat, annál nagyobb az esélye a kognitív károsodásnak. Ha az ember kognitív károsodást szenved, sokszor megesik, hogy nem tud megfelelő viselkedésmintát alkalmazni az adott helyzetben, ezáltal csapdába kerül. (Hunyadi és Székely, 2003)

1.6.2. Fizikai reakciók a stresszre

Mára már széles körben elfogadott tény, hogy az egészség kialakulását és megtartását számos társadalmi, környezeti, pszichológiai, viselkedési és biológiai tényező kölcsönhatása határozza meg. Ebben az összetett rendszerben a stressz különösen fontos szerepet játszik, mivel az egészséget közvetetten befolyásolja a fiziológiai folyamatokon keresztül, valamint közvetetten a viselkedésen keresztül. Szerencsére a stressz azon szintjét, ami önmagában betegséghez vezethet csak nagyon kevesen tapasztalják. A stressz hatása jól kimutatható az immunrendszer működésében, a tartós stressz gyengíti azon immunfolyamatokat, melyek például az egyszerű megfázás ellen védenek bennünket. Viszont a tartós stressznek számos fizikai tünete lehet, amelyek hosszú távon jelentkezhetnek a szervezet terhelése miatt. Fontos megjegyezni, hogy a stressz hatása egyénenként eltérő lehet, és a tünetek súlyossága is változhat. Az alábbiakban néhány közös fizikai tünetet sorolok fel, amelyek a tartós stressz hatására jelentkezhetnek:

1. **Fejfájás:** A stressz hosszú távon szorongást és feszültséget okozhat, amely fejfájást vagy migrént eredményezhet.
2. **Izomfeszültség és izomfájdalom:** A folyamatosan feszült izmok, különösen a nyak, vállak és hát területén, izomfájdalmat és merevséget okozhatnak.
3. **Hasi problémák:** A stressz hatására gyakoriak lehetnek emésztőrendszeri problémák, például gyomorégés, gyomorfájdalom, hasmenés vagy székrekedés.
4. **Szív- és érrendszeri tünetek:** Tartós stressz hozzájárulhat a magas vérnyomáshoz, szívritmuszavarokhoz és egyéb szív- és érrendszeri problémákhoz.
5. **Légzőrendszeri problémák:** A stressz növelheti a légzési nehézségek, például asztma vagy fulladás kockázatát.
6. **Álmatlanság:** A stressz alvászavarokhoz vezethet, ami álmoságot és kimerültséget okozhat.
7. **Immunrendszer gyengülése:** A hosszú távú stressz az immunrendszer hatékonyságát is csökkentheti, ami növelheti a fertőzések és betegségek kockázatát.
8. **Bőrproblémák:** A stressz hozzájárulhat a bőrproblémákhoz, például aknéhoz, ekcémához vagy psoriasis-hoz.
9. **Szexuális zavarok:** Tartós stressz esetén szexuális problémák, például csökkent libidó vagy merevedési problémák is kialakulhatnak.
10. **Súlyváltozás:** A stressz hatására változhat az étvágy, és ez súlyvesztést vagy súlynövekedést eredményezhet.
11. **Általános fáradtság:** A tartós stressz kimerültséget és alacsony energiaszintet okozhat.

Ezek a fizikai tünetek részben a szervezet stresszválaszának részei, amelyek arra készítik fel, hogy gyorsan reagáljon a veszélyre. Azonban ha a stressz hosszabb ideig fennáll vagy krónikus, ezek a tünetek súlyosabbá válhatnak és hosszú távú egészségügyi problémákat okozhatnak. Fontos a stressz kezelése és csökkentése, valamint az egészséges életmódbeli szokások fenntartása a fizikai és mentális egészség megőrzése érdekében. (Dúll és Urbán, 2017)

2. STRESSZ SZEREPE A FELSŐOKTATÁSBAN

Az egyre növekvő méretű felsőoktatásban egyre több hallgató küzd komoly pszichés és pszichoszomatikus problémákkal. Kiss (2000) által gyűjtött adatok szerint a hallgatók közel kétharmada küzd étkezési problémákkal, és egy jelentős számú hallgató küzd alkohol-, drog- és más szenvedélybetegségekkel. Emellett egyre több hallgatónál tapasztalható szorongásos tünetek előfordulása. A felsőoktatási évek számos stresszforrást hordoznak magukban a hallgatók életében. Ebben a fejezetben összefoglalom a legfontosabb tényezőket, amelyek ilyen problémákat okozhatnak, beleértve az anyagi nehézségeket, a társaság hiányát, a kulturális széttöredezettséget, a magányt és a tanulási készségek kérdését.

2.1. Stresszorok a felsőoktatásban

1. Anyagiak:

Ez a folyamat már a felvételi eljárás során elindul. Amennyiben a hallgatónak sikerül államilag finanszírozott helyre bekerülnie, vagy ösztöndíjat kiharcolnia sok szempontból védett helyzetben van társaival szemben. Továbbá ott van a folyamatos teljesítménykényszer, hogy el ne veszítse a támogatást. Amennyiben ökölséges helyen kerül be a felsőoktatásba, máris evesebbnek, csökkent értékűnek érezheti magát a hallgató. Ez az önértékelési deficit pedig erősen kihat az egyén percepciójára saját stressz-kezelő erőforrásainak értékelése kapcsán. A "kevéség" érzése sokszor a kiszolgáltatottság érzésével párosul, hiszen a tandíjat vagy a szülőknek kell állniuk, mely a legtöbb családnak nem kis megterhelés és ezért a hallgató kompenzatórikus magatartásokat kezd alkalmazni; vagy a hallgatónak magának kell előteremtenie, amely a kettős terhelés miatt rontja a felsőoktatási intézmény elvárásainak percepcióját. Azok a hallgatók, akik munka mellett tanulnak, vagy tanulás mellett dolgoznak kettős teljesítmény kényszerrel kell szembesülniük, és gyakran az órára való bejárás, vagy a munkával nem ütköző vizsgaidőpontok kiválasztása is nehézségekbe ütközik. Ez krónikus stressz forrássá válik a életükben. Emellett nehéz, ha nem lehetetlen számukra megfelelően integrálódni a felsőoktatási hallgatók társas körébe. Kívülállók maradnak, vag a tanulmányaik során azzá válnak. (Lazányi, 2012)

2.Társasság:

A nappali képzésben részt vevő hallgatók esetében az érzelmi-fizikai leválás folyamata miatt átalakul a kapcsolatuk a származási családjukkal. A fiatalok az önálló élet kialakításán munkálkodnak, ugyanakkor a tandíj, albérlet vagy megélhetés finanszírozása miatt pénzügyi szempontból függő viszonyba kerülhetnek szüleikkel. Stresszor tehát az önállósodási törekvés, mely nem nyerhet teret. Stresszor azonban az önálló élet is, főleg, ha valaki távol családjától, baráti körétől kollégiumba, albérletbe kényszerül. A kollégiumi lét a családtól való elszakadás mellett a kényszerű együttélés beilleszkedés stresszét is magában hordozza. (Perger, et al, 2020)

„A társasság problémakörét színesíti a tankörök, osztályok hiánya is. A hallgatók felsőoktatást megelőzően egy szűkebb 20-40 fős közösség tagjaiként csoportidentitást fejleszthettek ki, amely nem csak öndefiníciójukhoz nyújtott kiindulópontot, de közösségi élményekkel is gazdagította őket. Az osztályhoz való tartozás, bár a tanulók szempontjából kényszer-szülte társas kört jelentett, mégis számos előnye volt. A hasonló problémákkal küzdő, ugyanazon tárgyakat tanuló, abból ugyanolyan vizsgára készülő tanulók ha nem is baráti, de véd és dac szövetséget alakíthattak ki, megoszthatták erőforrásaikat, és a reciprocitás elvére épülve hosszú távú, kölcsönösen előnyös együtt működéseket alakíthattak ki. Társas támogatást találhattak egymásban, pótolva, kiegészítve ezzel az iskolaváltás által megtépzott baráti/averi, az önállósodási törekvések által meggyengített családi kötelékeket.” (Lazányi, 2012, p. 346)

3.Sokszínűség:

Ma már a felsőoktatási intézményekben való tanulás nem kizárólagos joga vagy lehetősége bizonyos társadalmi csoportoknak. Nyitott mindenki számára, függetlenül kortól, nemtől, faji vagy etnikai hovatartozástól. Az esélyegyenlőség elve nemcsak a hallgatói létszám növekedését hozta magával, hanem növelte a hallgatók sokféleségét is. Bár a sokszínűségnek számos előnye van, fel lehet róni, hogy a felsőoktatásban tanulók társasági élete széttöredezettebbé vált. A széttöredezettség erősíti az egyének közösségekkel szembeni fontosságát, amely ellentmond az egyéni jellegű, erősen individualista kultúránknak. A közösségek látszólagosak és lazák, és sokszor csak bulikon való részvételnél jelennek meg, pedig a felsőoktatási intézmények nemcsak

információk átadásának helyszínei, hanem lehetőséget kínálnak a hallgatók számára önmaguk és képességeik kipróbálására. Továbbá külföldről érkező hallgatóknál jelentkezhet a kulturális sokk hatása, ami rövid ideig tartó mentális kényelmetlenséget takar egy új kultúrával való találkozáskor. Akkor jelentkezik, ha a hallgató nem képes kiépíteni egy rutint új környezetében, és az ez okozta bizonytalanság érzése folyamatos stresszt vált ki az egyénben, aki hosszútávon kimerültté válhat, ami még jobban ronthatja helyzetét. (Mucsi et al., 2020; Lazányi, 2012)

4.Magány:

„A hagyományos stabil párkapcsolatok helyett ma már a csoportos bulizás, az időszakos/idaiglenes kapcsolatok és az el nem köteleződés korát éljük. A hallgatók kerülnek az intimitást és az elköteleződéssel járó (pár) kapcsolatokat. Növekszik a felsőoktatási tanulmányaikra nem életszakaszként csupán eszközként tekintők aránya is. Ezek a hallgatók nem akarnak szorosabb (baráti) kapcsolatokat kialakítani hallgatótársaikkal, csupán addig tartózkodnak az intézmény területén, ameddig feltétlenül szükséges, és csak annyi időt töltenek egymással, amennyit a csoportmunkák, - vagy az egyéb, munkahelyen elvárt csoportos, vezetési képességek – elsajátításához feltétlenül nélkülözhetetlen.” (Lazányi, 2012, p. 347)

5.Tanulási tényezők:

A tanulási tényezők számos olyan kihívást és gyengeséget tartalmaznak, amelyek befolyásolják a felsőoktatási képzés hatékonyságát és eredményességét. Az elsődleges tanulási tényezők között szerepelnek a nem megfelelő belépési kvalitások, amelyek azt jelentik, hogy a hallgatók nem rendelkeznek a szükséges előzetes tudással vagy készségekkel a sikeres tanuláshoz. Problémák merülhetnek fel az íráskészség terén, ami befolyásolhatja a tanulók képességét az információk hatékony megértésére és kifejezésére. A tanulók saját tudásra való rálátásában és a célok kitűzésében rejlő problémák is jelentős akadályt jelenthetnek. Ha a hallgatók nem rendelkeznek megfelelő motivációval vagy nem képesek realisztikus célokat kitűzni, az negatív hatással lehet a tanulás eredményességére. A tanulmányok választásával kapcsolatos hibák, az órák rendszeres elmulasztása és a tanulmányok és a későbbi pályaválasztás közötti kapcsolat téves észlelése további problémákat eredményezhet. Az olyan

tényezők, mint az alapozó vagy bevezető kurzusok túl magas színvonala az első félévben, azok érthetlensége és a hallgatók hiányos középiskolai tudása szintén nehezítheti a tanulási folyamatot. A kevésbé ösztönző és rosszul szervezett oktatás is kulcsszerepet játszik ebben a kontextusban. Ha a kurzusok nem megfelelően tervezettek vagy nem inspirálják a hallgatókat, az negatívan befolyásolhatja az elkötelezettséget és a tanulási eredményeket. Az első félév kritikus időszak lehet, és ha a tanulási környezet nem támogató, az hosszú távú hatásokkal járhat a hallgatók teljesítményére. (Kőrössi et al., 2021)

Összefoglalva, a felsőoktatásban való tanulás rendkívül kihívást jelent, és számos specifikus stresszorral jár a hallgatók számára.

2.2. Stresszel való megküzdés

A stressz szerves része a mindennapjainknak. A stressz helyzetek észlelése és kezelése erősen függ a személyiségünktől, érzelmi intelligenciánktól, a kontrollérzetétől is. Bizonyos emberek nehezebben küzdenek meg a kihívó szituációkkal, míg mások könnyen. Egy adott helyzetben az egyén először értékeli, hogy a helyzettel kapcsolatos ingerek fontosak-e és relevánsak-e az aktuális élethelyzetben. Meghatározza, hogy szükséges-e válaszolnia az adott ingerekre, és meghatározza, milyen típusú reakciót igényelnek azok. Az egyén tehát eldönti, hogy fenyegetőnek ítéli-e az adott helyzetet. Az első fázis végére már kifejtje elsődleges érzelmeit. A megküzdés második fázisában az egyén azt vizsgálja, hogy rendelkezik-e elegendő erőforrással a helyzet által indokolt válaszreakcióhoz, vagyis hogy a helyzet irányítható-e. A második fázis befejezéseként kialakítja a megküzdési stratégiát, azaz döntést hoz. A megküzdés fogalmába sorolhatjuk a stresszválasz viselkedéses összetevőit. A stressz-helyzetek kezelésének két fő megközelítése létezik a szakirodalomban - a problémaközpontú és az érzelmi megközelítés. Mindkét megközelítés elméleti keretet nyújt, mivel stresszhelyzetekben az emberek általában többféle stresszcsökkentő módszert próbálnak alkalmazni egyszerre, hogy a lehető legnagyobb hatékonyságot ériék el. (Lazarus, 1993)

A problémafókuszú stratégiák közös vonása az, hogy próbálják változtatni vagy befolyásolni a helyzetet vagy az eseményt. Akkor választja az egyén ezt a megküzdési stratégiát, ha a környezetet, és a körülményeket befolyásolhatóként értékeli. A folyamat

előfeltétele, hogy képes legyen felmérni a környezetet és a saját erőforrásait, továbbá képes legyen racionális döntést hozni a lehetséges válaszreakciókat illetően. Az érzelemfókuszú stratégiák nem a helyzet vagy esemény módosítására, hanem az ezzel kapcsolatos érzelmi folyamatok befolyásolására összpontosítanak. Az egyén célja az érzelmi reakciók befolyásolása, az érzelmi töltet intenzitásának csökkentése. Olyan helyzetekben jellemző, amikor az egyén személyes veszteséget él át, vagy a külső környezetét befolyásolhatatlannak tekinti. (Dúll és Urbán, 2017)

Megküzdési stratégiák	Problémafókuszált (átgondolás, tervezés, kivitelezés; akkor jó választás, ha meg kell érteni a helyzetet)	Érzelemlámpontú (érzelmi reakciók feldolgozása, megfékezése; akkor jó választás, ha meg kell barátkozni a helyzettel)
A) Negatív	1. Védekezés – Külső ok keresése. 2. Halogatás – A figyelem elterelése nem szünteti meg a problémát, csak elodázza! 3. Passzivitás – A történések kivárása. 4. Agresszivitás – Szóbeli, fizikai, érzelmi. 5. Negatív események újra és újra átélése.	1. Önsajnálkozó inaktivitás – Heverés napokon keresztül. 2. Önbántalmazás – Falás, drog, alkohol, vagdosás, higiénia elhanyagolása. 3. Visszahúzóds, szeparálódás – A katarzis nem hatékony!
B) Pozitív	1. Időmenedzsment-prioritások felállítása, idő maximális kihasználása. 2. Elérhető célok kitűzése. 3. Világos asszertív közlés – Mire van szükségünk, udvarias nemet mondás. 4. Kognitív átstrukturálás – Újraértékelve a stresszorokat kevésbé stresszes perspektívából látjuk a helyzetet. 5. Társas összehasonlítás lefelé és felfelé – Helyzetünket összehasonlítjuk a hasonló helyzetben levőkkel. 6. Humoros megnyilvánulás 7. Értelemkeresés – Mi értelme volt az adott eseménynek? Mit segít megérteni? 8. Előnykeresés – A környezet monitorozása, mobilizálása.	1. Önmagunkra figyelés – Pihenés, egészséges életmód, relaxálás. 2. Elfoglaltság társasági eseményekkel 3. Pozitív érzelmek gyakorlása 4. Vidámság

1. táblázat: A problémafókuszált és az érzelemfókuszált pozitív és negatív megküzdési stratégiák

Forrás: Bredács és Takács 2020, 66.pp

2.3. Társas támogatás

A társas támogatás azt jelenti, hogy olyan kapcsolatokat alakítunk ki és tartunk fenn, amelyek pozitív hatással vannak ránk. Mivel a mindennapi életünk jelentős részét társas közegben éljük, és a kapcsolatok kialakítása és fenntartása fontos erőforrás számunkra, ezért rendkívül fontos, hogy milyen benyomásokat és élményeket szerezzünk az életünk során. A társas támogatás olyan jelenség, amely az egyénben az emberi kapcsolatok alapján formálódik és megnyilvánul. (Smith, 2003)

Formái:

- Kézzel fogható támogatás: az egyén a rendelkezésére álló erőforrásokat a másik személy segítése céljából megosztja, ilyen például jegyzetek megosztása a hallgatók között
- Információs/érzelmi támogatás: tanács, információ, iránymutatás átadása a másik fél számára, ilyen például amikor a hallgató bizalmas információhoz jut egy vizsgával kapcsolatban
- Gyengéd támogatás: az egyén pozitív, szeretetteljes érzelmeket sugároz a személy felé, ezáltal növelve annak hitét, lelki egyensúlyát, ilyen például amikor a hallgatók egy rosszul sikerült vizsga után egymást nyugtatják, hogy a vizsga volt nehéz és nem bennük volt a hiba
- Pozitív társas interakció: ilyenkor a támogatást nyújtó fél közös időtöltésekre való hajlandóságát fejezi ki, ilyen egy bulira vagy baráti találkozóra való meghívás (Bogáth, 2022)

2.4. Társas támogatás a felsőoktatásban

A fentebb bemutatott társas támogatási formák olyan gyakorlatok és akciók, amelyeknek célja a hallgatók jóllétének és hatékonyságának növelése. Az utóbbi növekedése főként az instrumentális támogatás révén érető el, ami ebbe az esetben a tanuláshoz szükséges feltételek megteremtését foglalja magába (internet elérhetőség, tanuló helységek, könyvtár, jegyzetek, tankönyvek). Lazányi (2012) szerint a társas támogatásnak a felsőoktatásban több forrása van, amik a következők:

1. Intézményi támogatás:

A felsőoktatási intézményeknek kiemelkedő szerepük van abban, hogy lehetővé teszik-e a diákok számára a szükséges társas támogatás elérését tanulmányaik, ügyeik intézése vagy mentális jóllétük érdekében. Ezt meg lehet valósítani különböző rendezvények szervezésével, például az állásbörze vagy a karriertervezést segítő előadásokkal. Ide tartoznak az oktatók rendszeres konzultációs lehetőségei, a tanulmányi ügyek intézéséhez szükséges fogadóórák, valamint az ügyintézők által nyújtott segítő tájékoztatások. Fontosak a diáktanácsadók által biztosított pszichológiai konzultációk és tréningek is. Ezek

azonban csak akkor valósulhatnak meg, ha az adott intézmény szervezeti kultúrája hallgatóközpontú és támogató légkört teremt, amely biztosítja a diákok számára a különböző társas támogatási formák igénybevételének lehetőségét. (Perger, et al., 2020)

2. Tanári támogatás:

A felsőoktatási intézményekben a képzések oktatói fontos szerepet játszanak a hallgatók életében, biztosítva számukra társas támogatást. Tanárok segítséget nyújtanak a diákjaiknak a hallgatói létükből fakadó stressz kezelésére. Ehhez elengedhetetlen, hogy a tanárok képesek és hajlandók legyenek a rájuk jutó rész elvégzésére. El kell ismeriük a jó teljesítményt, mind egyéni, és mind csoportos szinten. Megfelelő körülményeket kell teremteniük a diákok számára az autonóm tanuláshoz. Nyitottnak kell lenniük a diákok véleményére, észrevételeire. (Lazányi, 2012)

3. Hallgató társak részéről érkező támogatás:

Fő eszközei a dicséret, a bátorítás, a pozitív társas interakciók, a tisztelet. Ide tartoznak a csoportmunkák és egyéb projektek során együtt töltött idő, továbbá szünetekben vagy az órákon történő beszélgetések, közös eseményeken, bulikon való részvétel. Gyakran ez a környezet az egyetemi hallgatók számára rendelkezésre álló legerősebb támogató hálózat, amely jelentősen hozzájárul az egyetemi teljesítményükhöz. (Bogáth, 2022)

Ezen információk alapján megállapítható, hogy fontos a felsőoktatási intézmények számára, hogy szorosabban bekapcsolódjanak a társadalmi támogatás különböző szintjeinek kialakításába, és elősegítsék a megfelelő környezet létrehozását ehhez. Emellett kiemелendő, hogy elengedhetetlen a hallgatói szociális készségek fejlesztését célzó programok kidolgozása és megvalósítása. (Bogáth, 2022)

3. ÓBUDAI EGYETEM BIZTOSÍTOTTA STRESSZKEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

Az egyetemek és felsőoktatási intézmények gyakran kínálnak támogatást a hallgatók számára stresszkezelés és mentális egészségügyi kérdések kezelése szempontjából. Ezek a támogató szolgáltatások segíthetnek a hallgatóknak megküzdni a tanulmányaikból és az egyetemi életből adódó stresszforrásokkal. Ilyen szolgáltatások például a különböző tanácsadások, csoportos támogató programok, online források, vagy a vezetők és oktatók támogatása. Dolgozatom ezen fejezetében szeretném mutatni az egyetem által biztosított szolgáltatásokat, melyek a hallgatókat támogatják stresszkezelés szempontjából. A szolgáltatásokról a szükséges információt az egyetem dolgozóitól mély interjú keretein belül szereztem meg, melynek kérdéssorát a mellékletek között találhatják.

3.1. Mentálhigiénés tanácsadás

Az egyetemek gyakran rendelkeznek tanácsadási központokkal és pszichológiai szolgáltatásokkal, ahol a hallgatók szakember segítséget kérhetik stressz, szorongás vagy mentális egészségi problémák kezeléséhez. Legtöbb ember, ha valamilyen érzelmi, lelki problémáról van szó és szakszerű segítségre szeretne támaszkodni, akkor pszichológushoz fordul. Az Óbudai Egyetem jelenleg 3 pszichológust alkalmaz, akikhez lehet fordulni bármilyen jellegű problémával kapcsolatban. A pszichológusok heti 40 órában vannak alkalmazva, hetente 16 klienst tudnak fogadni, míg maradék idejükben felkészülnek az ülésekre és az adminisztrációs munkákat folytatnak. Az ülés időtartama 50perc. A hallgatóknak tanulmányaik alatt 12 ingyenes alkalom, míg az oktatóknak 6 (+2, ha szükséges) alkalom van biztosítva. Fontos tisztázni, hogy ez a fajta tanácsadás nem konkrét megoldást kínál az adott problémára, hanem segítséget nyújt annak leküzdésében, saját utunk megtalálásában. A pszichológiai tanácsadás olyan folyamat, amely során az egyén segítséget kap abban, hogy megértse és kezeljen olyan érzelmi, kognitív és viselkedésbeli kihívásokat, amelyek befolyásolják az életét. Az ilyen tanácsadás számos pozitív hatással járhat, és széles körű témákat fed le. Leggyakrabban felmerülő témák iskolai vagy magánéleti sztrezzel kapcsolatban (vizsgaidőszak, határidők betartása, munka és iskola összeegyeztetése), illetve

párkapcsolati/társas/családi problémákkal kapcsolatban merülnek fel. Félévente három alkalommal különböző tréningek kerülnek megrendezésre, ezek igényektől függően változnak, de a legnépszerűbb tréningek közé tartoznak a stresszkezelés, önismereti tréningek, és pszichotársas. Ezekre a tréningekre maximum 15 fő jelentkezhet. Mint az ülések, úgy a tréningek is maximális létszámmal működnek, szezontól függően sokszor várólista alakul ki. Mindkét szolgáltatásra e-mailen lehet jelentkezni. Az elérhetőségeket a kari honlapokon, plakátokon, kijelzőkön és a szolgáltatás saját Instagram oldalán is megtalálhatják a hallgatók. Továbbá az egyetem szakemberei elsőéves hallgatók kari tájékoztatóin is megszoktak jelenni, hogy tájékoztassák a hallgatókat a szolgáltatásról.

3.2. Hallgatói Közösségi Központ

A hallgatói közösségi központ (HKK) egy olyan hely vagy szervezet, amelyet az egyetemi vagy felsőoktatási intézmények hoznak létre a hallgatók számára. Ennek a központnak a célja az, hogy elősegítse a hallgatói közösség kialakítását, támogassa a diákokat az egyetemi élet minden aspektusában, és különböző szolgáltatásokat, eseményeket és tevékenységeket kínáljon a hallgatóknak. A központ általában kínál olyan szolgáltatásokat, amelyek segítik a hallgatókat az egyetemi élet kihívásaiban. Ide tartozhatnak tanácsadás, karrier-tanácsadás, egészségügyi szolgáltatások vagy akár diákszervezetek működését támogató irodák is. Az Óbudai Egyetemnek jelenleg 3 HKK-val rendelkezik, melyekből 2 üzemel. Az utóbb említett 2 aktív központ a Bécsi úti kampuszon, illetve a Tavaszmező utcai kampuszon találhatóak. Az inaktív központ a Thököly úton felújítás alatt áll. Minden központ egyfajta közösségi találkozópontra, ahol az egyetem munkatársai szívesen segítenek eligazodni az ösztöndíjakkal kapcsolatban, továbbá tanácsadással és közösségi programok szervezésével, infrastruktúra biztosításával támogatják a beilleszkedést az egyetemi életbe. Mindegyik központban lehetősége van a hallgatóknak kikapcsolódni, társas játékok ingyenes használata biztosított, továbbá mikrohullámú sütőt is találhatnak. Lehetőségük van különböző szolgáltatásokat igénybe venni például ingyenes internet elérés és számítógépek használata is biztosítva van, illetve diákhitel ügyintézésrel kapcsolatban is tudnak segítséget kérni. Térítés ellenében nyomtatásra, szkennelésre, spirálozásra, laminálásra is lehetősége van az egyetem hallgatóinak. Továbbá található baba-mama

szoba a Tavaszmező utcai Hallgatói Központban és baba-mama sarok a Bécsi úti Hallgatói Központban kiépítés alatt áll. Thököly úti Hallgatói Központban szakspeciális eszközöket is igénybevehetnek majd a hallgatók (például lézervágó). Mindegyik központ más-más nyitvatartási idővel üzemel, a szükséges információkat mind online és mind plakátokon keresztül is megtalálhatják a hallgatók.

3.3. Egyetemi Könyvtár

Az Egyetemi Könyvtár az oktatási és kutatási folyamatok sokoldalú és többdimenziós támogatója az intézményben, elősegítve az élethosszig tartó tanulás lehetőségét és hozzájárulva a tudásalapú társadalom és gazdaság kialakításához. Eszközeivel mindig támogatja a fenntartó tevékenységet és célkitűzéseket. A Könyvtár fő célja az Egyetemen végzett oktatási, kutatási és tanulmányi tevékenységekhez szükséges szakirodalom rendszeres és folyamatos gyűjtése, állományba vétele, feltárása és elérhetővé tétele. A Könyvtár részt vesz a hallgatók könyvtárhasználati ismereteinek fejlesztésében, az irodalomkutatási módszerek megismertetésében, segíti az információs kultúra elsajátítását, és aktívan részt vesz az Országos Dokumentumellátó Rendszerben (ODR) annak érdekében, hogy teljes körű szakirodalmi ellátottságot biztosítson az Egyetem számára. A Könyvtár üzemelteti és folyamatosan fejleszti az egyetemi tudásvagyon közzétételét szolgáló intézményi repozitóriumot – Óbudai Egyetem Digitális Archívuma (ÓDA). Ezen keresztül elősegíti az Egyetemen keletkezett publikációk és kutatási eredmények nemzetközi adatbázisokba való bekapcsolását és láthatóságát. A Könyvtár gondozza és hitelesíti az Egyetem oktatóinak és doktoranduszainak publikációs és hivatkozási adatait a Magyar Tudományos Művek Tárában (MTMT), biztosítva ezzel a tudományometriai szolgáltatást. A Könyvtár magas szintű és jól kialakított szolgáltatásaival, szolgáltatás-centrikus személyi állományával biztosítja, hogy mind belső, mind külső információforrásokhoz hatékonyan hozzáférhessenek a hallgatók és oktatók egyaránt térbeli és időbeli korlátok nélkül. Az ingyenes alapszolgáltatások közé tartozik a könyvtár online katalógusának korlátlan elérése, tájékoztatás, olvasószolgálat, állományfeltáró eszközök használata, helyben olvasás, internethasználat, kölcsönzés, könyvtárközi kölcsönzés, valamint online adatbázisok és folyóiratok elérése. Kiegészítő szolgáltatások, amelyek térítés ellenében vehetők igénybe, magukban foglalják a másolatszolgáltatást, nyomtatást, szkennelést, és

szakirodalmi szolgáltatás közvetítését. A Könyvtár stresszcsökkentő szerepe többféle módon manifesztálódhat például tud a hallgatók számára egy nyugodt környezetet biztosítani, ahova elvonulhatnak tanulni, gondolkozni, ez segít elkerülni a zajok és zavaró tényezők által okozott stresszt. Tág szakirodalom hozzáférést biztosít digitális formában is, amit otthonról is elérhetnek a tanulók, így időt és energiát spórolnak meg. A személyzet kedvességének és segítőkészségének köszönhetően pedig a hallgatók könnyebben megtalálhatják a szükséges információkat, és kevesebb stresszel járhat az esetleges akadályok leküzdése.

3.4. Hallgatói Körök

Az egyetemi szakkörök, avagy hallgatói körök olyan diákszervezetek vagy csoportok, amelyek az egyetemi közösségben azonos érdeklődési körrel rendelkező hallgatókat hoznak össze. Ezek a szervezetek sokféle tevékenységet folytathatnak, és számos előnnyel járhatnak a résztvevők és az egyetemi közösség számára. A hallgatói körök általában a hallgatók kezdeményezéséből jönnek létre, és az egyetemi élet szerves részét képezik. Segítik a hallgatókat abban, hogy mélyebb élményeket szerezzenek az egyetemi élet során, és hozzájárulnak a személyes és szakmai fejlődésükhöz. A hallgatói köröknek fontos szerepük van a társas támogatás biztosításában az egyetemi közösségekben. Ezek a körök különböző érdeklődési területekre fókuszálnak, és lehetőséget kínálnak a diákoknak, hogy hasonló érdeklődésű emberekkel találkozzanak, kapcsolatokat építsenek és támogassák egymást. Az Óbudai Egyetemen számos hallgatói kör található, amelyek karonként eltérőek lehetnek. Íme néhány népszerű hallgatói kör a különböző karokról:

- Bánki Donát Hagyományörző Kör (BDHK)
 - o Feladatuk a Szakestélyek, Hagyományörző kupák, Ballagások megszervezése és lebonyolítása mellett, Bánki Donát sírjának éves megkoszorúzása is.
- Média Kör
 - o Tevékenységét tekintve újságírással, szerkesztéssel, fotózással, videózással valamint a rendezvények hangosításával, “megzenésítésével” foglalkozik. Továbbá a rendezvényeken készült képek utólagos

megmunkálásával a kari Hallgatói Önkormányzat (HÖK) munkáját nagyban segítő kör.

- Hegesztő Szakműhely
 - A szakműhely foglalkozásai alatt a hallgatók megismerkedhetnek első sorban a lánghegesztés rejtjelmeivel, a keményforrasztás tudományával, valamint a termikus vágás két változatával a gyakorlatban. Ésszerű keretek között kötetlen foglalkozások során lehet kipróbálni a különböző hegesztési eljárásokat, és mindent első kézből tapasztalni. A kitartó és ügyesebb kezű körtagok közül már már hagyomány egy, vagy több csapatot összehozni, akikkel indulnak az országos hegesztési versenyen.
- Obuda University Racing Team – Az Óbudai Egyetem Formula Student csapata
 - A Formula Student egy olyan együlési autóépítő versenysorozat, amelyen egyetemi és főiskolai csapatok vesznek részt és méri össze a tudásukat. Szigorú szabályrendszer keretein belül készítik el az autó terveit, majd modern technológiákat felhasználva a valóságba ültetik át az elképzeléseiket. A tervezésen és gyártáson kívül az egész csapatot bemutató üzleti terv elkészítése és annak prezentálása szintén fő feladatuk a csapatoknak. Az egyetem csapata 2019 óta folytatja tevékenységét és hallgatói különböző karokról csatlakoznak.
- Íjász Kör
 - A hallgatóknak lehetőségük van az alapoktól kezdve megtanulni az íjak használatát
- 3D Kör
 - 3D nyomtatás rejtjelmeibe kaphatnak betekintést a hallgatók

Ezek mellett megtalálható még film vagy társasjáték kör, vagy röplabda szakkör is. Sok szakkör célja a tagok szakmai fejlődésének támogatása. Ez magában foglalhatja a szakmai workshopok, előadások, konferenciák, és egyéb események szervezését, amelyek segíthetik a hallgatókat a területükön való elmélyült tudásban. Az egyetemi körök elősegítik a közösségépítést a hasonló érdeklődésű hallgatók között. Ez a barátságok kialakítását és az egyetemi élet pozitívabbá tételét szolgálhatja. Számos szakkör nem csak a szakmai fejlődésre fókuszál, hanem szervez szociális és kulturális tevékenységeket is, mint például kirándulások, kulturális események, filmklubok vagy

sportesemények. Összevetve a szakmai támogatás mellett lehetőséget kínálnak a kapcsolatok kialakítására, közösségi élményt teremtenek ezzel fokozva a valahová tartozás érzését, lehetőséget adnak a nyitott kommunikációra, ami segíthet a stresszkezelésben.

3.5. Korrepetálás

Az egyetemek elsődleges feladata az oktatás és a kutatás, azonban jelentős szerepük van a véleményformálás és a társas kapcsolatok kiépítése révén a hallgatóik nevelésében, személyes fejlődésének támogatásában. Ezt kívánja az egyetem erősíteni azáltal, hogy egy olyan társas kört, a korrepetitorok csoportját hozta létre, amelyben a társadalmi érzékenység és felelősségvállalás a kohéziós erő. A csoport tagjainak célja a lemaradók felzárkóztatásán túl a tananyagok modern kontextusba való helyezése. Olyan kezdeményezés az egyetemi környezetben, ahol diákok segítik egymást az adott tantárgyakban, részletesen magyarázzák meg a tananyagot, gyakorlatokat vezetnek, és segítenek a felmerülő kérdésekben. Ezek a körök általában szabadon választható csoportok, amelyek a hallgatók igényeihez és egyetemi tananyaghoz igazodnak. Az egyetem karain számos korrepetítori foglalkozás áll a hallgatók rendelkezésére, melyekre személyes megjelenés szükséges. A foglalkozásokon a diákoknak lehetőségük van feltétel nélkül kérdéseket feltenni, és a korrepetítornak vagy a körvezetőnek részletes válaszokat adni. Ez segít eloszlatni a félreértéseket és segít azoknak, akik bizonyos részeket nehezen értenek meg. Az ilyen körök segíthetnek a hallgatóknak abban, hogy kapcsolatokat építsenek társaikkal, különböző szakokon tanulókkal, és erősítsék a csoportmunka képességüket. Plusz motivációs tényezőként jelenik meg korrepetítoroknak a „Kiváló Korrepetítori Díj”, melynek célja, hogy kitüntesse azokat a hallgatókat, akik nem csupán jó tanulmányi eredményekkel rendelkeznek, hanem aktív közösségi munkával segítik hallgatótársaik tanulmányait is. A foglalkozások időpontjáról, és helyszínéről a szükséges információt a hallgatók a kari honlapokon, illetve a korrepetálás hivatalos Facebook oldalán érhetik el.

3.6. Rendezvények

Az egyetemi rendezvények olyan események, amelyeket az egyetemek és főiskolák szerveznek, és amelyeken a hallgatók, oktatók, alkalmazottak vagy akár a nagyközönség is részt vehet. Ezek a rendezvények számos célt szolgálhatnak, beleértve a közösségépítést, az oktatást, a szórakoztatást és a különböző érdeklődési területeken való részvételt. Az egyetemi rendezvények változatosak lehetnek és különböző formákat ölthetnek. Az Óbudai Egyetem számos rendezvényt szervez a hallgatóknak és az egyetem munkatársainak egyaránt, melyek különböző módokon nyújthatnak támogatást. Ezen rendezvények mindegyike hozzájárulhat az egyetemi közösség szellemiségéhez, a hallgatók és oktatók közötti kapcsolatok erősítéséhez, és lehetőséget nyújthat az egyetemi élet gazdagabbá tételéhez. Az egyetemen számos rendezvényt fel lehetne sorolni, a következőkben azokat fogom részletesebben bemutatni, melyek egy egyetem életében elengedhetetlenek, illetve már több éves múlttal rendelkező hagyományokká nőttek ki magukat.

- Menedzserbál
 - Az Egyetem Keleti Károly Gazdasági Karán megrendezésre kerülő Szakestély, melynek lefolyása kötetlen, tematikája állandó. Hallgatók és oktatók egyaránt részt vesznek az eseményen. A jegy árába beletartozik a korlátlan étel- és italfogyasztás. Zenés, táncos rendezvény, ahol a diákok hallgatótársaikkal és tanáraikkal kötetlenül beszélgethetnek, mulathatnak. A résztvevők viselete szigorúan meghatározott. Az Bál résztvevői névreszóló korsóval gazdagodnak, melynek árát a jegy ára magába foglalja.
- Korsó- és Gyűrűavató Szakestélyek
 - Az Egyetem több karán is fontos események közé tartozik, ahol oktatók és hallgatók együtt szórakozhatnak. Az eseményen a gólya hallgatók korsót, míg a végzős hallgatók arany, ezüst, vagy platina gyűrűt avathatnak. A viselet meghatározott. Ültetési rend és az est lebonyolítása szigorú keretek között van, melytől egyik évben sem térnek el. A Szakestély ideje alatt lebonyolítják a hagyományteremtő ceremóniát, a Szakestély Elnökké avatást, továbbá kórus és zenei kísérettel közösen

hagyományörző dalokat énekelnek a hallgatók és oktatók közösen. A jegy árába beletartozik a korlátlan étel- és italfogyasztás. További programok közé tartozik az oktatók és diákok közötti sörverseny. Az Estély ideje alatt a hallgatók és a tanárok kötetlenül vegyülhetnek és társaloghatnak, ezáltal egy közvetlenebb, barátságosabb légkör kerül kialakításra a későbbi iskolai napok tekintetében.

- Hagyományörző Kupa
 - o Nagy érdeklődéssel bíró rendezvény, mely Bánki Donát Gépész és Biztonságtechnikai Mérnöki Karon kerül megrendezésre minden évben. Egy egész délutános program, ahol hagyományörző versenyek lebonyolítása mellett a program kötetlen az arra járó érdeklődők számára. Hallgatók és oktatók egyaránt részt vesznek az eseményen. Étél és ital szolgáltatás elérhető, továbbá zene is szól a program ideje alatt.
- Összkollégiumi nap
 - o Az esemény több részből áll össze. Délután maximum 10 fős csapatok mérik össze rátermettségüket, különböző ügyességi feladatok és kocsmasportok lebonyolítása folyik. Majd az eredményhirdetés után egy közös hajnalig tartó ünneplés veszi kezdetét. Az eseményre nem csak kollégista csapatok jelentkezhetnek. Nevezési díj van, amiből a nyereményeket és a feladatokhoz szükséges kellékeket biztosítják. Kiváló alkalom közösségépítésre.
- Állásbörze
 - o Az Egyetem több tíz éve tart állásbörzét, immáron 3 különböző helyszínen. Budapesten a Bécsi úti és a Tavaszmezői kampuszon és Székesfehérváron. Az esemény igen nagy érdeklődő csoportot mozgat meg. Több mint 80 kiállítóval és értékes nyereményjátékokkal várja az érdeklődőket. A hallgatók és a friss diplomások találkozhatnak a potenciális munkaadókkal, vállalatokkal, és információkat szerezzenek a karrierlehetőségekről. Az állásbörzék általában lehetőséget teremtenek a diákoknak és a diplomásoknak arra, hogy kapcsolatba lépjenek olyan vállalatokkal, akik érdeklődnek a tehetséges fiatal szakemberek iránt. A rendezvényen részt vevő vállalatok standokat állítanak fel, ahol

bemutatják magukat, és információt nyújtanak a munkalehetőségeikről. Karrierút szempontjából meghatározó lehet.

- Tudományos Diákköri Konferencia (TDK)
 - o Olyan esemény, ahol a hallgatók által készített tudományos kutatásokat és projekteket mutatnak be, és megosztják azokat más diákokkal és szakemberekkel. Ez a konferencia lehetőséget teremt a diákok számára, hogy bemutassák saját eredményeiket, gyakorolják a nyilvános beszédet, és részt vegyenek a tudományos közösségben. Az ilyen típusú konferenciák általában az egyetemek, főiskolák vagy más oktatási intézmények által szervezettek, és számos előnnyel járnak mind a hallgatók, mind az intézmény számára. TDK minden szemeszterben megrendezésre kerül, nyertesei kvalifikálhatják magukat az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára is.
- KIN Kupa
 - o A KIN rövidítés Kandó Kálmán Ifjúsági Napokat takar. Körülbelül 45 éves múlttal rendelkező hagyomány. Egy napos csapatversenyt foglal magába, ahol különböző típusú feladatokat kell megoldania a csapatoknak. A fődíj a következő Kupa megszervezése és lebonyolítása és a vándor kupa elnyerése. Az a csapat, amelyik egymás után háromszor nyeri el a kupát örök kupát kap. Legtöbb csapat a Kupa nevéből adódóan a Kandó Kálmán Villamos Mérnöki Karról jelentkezik, más karokról 1-1 csapat jelentkezése jellemző. A Kupa a közösségi életet színesíti, a nyertes csapat évközben csapatépítőt tart, továbbá a többi csapattal rendszeres találkozókat, üléseket szerveznek, ahol a következő Kupa részleteit vitatják meg.
- Gólyatábor
 - o Óbudai Egytemen karonként eltérő módon és helyszínen zajlik a gólyatáborok lebonyolítása az újonnan érkező elsőéves hallgatók számára. A résztvevőknek a tábor ideje alatt lehetősége van megismerni új szaktársaikat, felsőbbéves hallgatókat, az ellátogató oktatókat és vezetőségi tagokat is. Ez egy nagyjából 3 napos program, melyen az elsőéves hallgatók csapatokat alakítanak és naponta eltérő programokon,

csapatversenyeken kell részt venniük, ezzel elősegítve későbbi tanulmányaikra nézve a csapatszellem kialakulását.

- Gólyabál

- Nívós esemény melyen hallgatók és oktatók egyaránt részt vesznek. Minden őszi félév elején kerül megrendezésre, a Szakestélyekkel ellentétben nem az Egyetem területén, hanem egy külső helyszínen. Nevéből adódóan elsősorban az elsőéves hallgatóknak szóló esemény, melyen keringő bemutatása és bálkirály és királynő választás is történik. Az rendezvényen felsőbbéves hallgatók is szívesen részt vesznek. A résztvevők viselete elegáns kell, hogy legyen.

Mindezek mellett külsős helyszínen évközben számos OE-s rendezvény kerül lebonyolításra például szemeszter felező, halloween party, félév záró buli. Ezek mind népszerűek a hallgatóság körében, és megfelelő kikapcsolódási lehetőséget kínálnak nekik. Minden megrendezésre kerülő programot plakátokon és online formában is hirdetnek az ezért felelős személyek. Az Egyetem rendelkezik külön erre a célra kialakított Facebook és Instagram oldallal is, ahol a hallgatók minden szükséges információt megtalálhatnak a programokról.

3.7. Sport programok

Az egyetemi sportprogramok széles skálát fednek le, és az egyetemi élet fontos részét képezik. Ezek a programok nemcsak a hallgatók fizikai egészségét és jó közérzetét támogatják, hanem közösségteremtő és szórakoztató tevékenységek is lehetnek. Az Óbudai Egyetem széleskörű palettával várja a sport iránt érdeklődő hallgatókat, akiknek lehetőségük van nem csak a kötelező féléves tantárgyak keretein belül, hanem szabadidős tevékenységként is végezni különböző sportokat. Ilyenek például a különböző labdajátékok, mint a labdarúgás, kosárlabda, röplabda, vagy a vízisportok közül a vízilabda, vagy egyéb kategóriában az íjászat, jégkorong és még sok más. Tagjai lehetnek az egyetemi sportcsapatoknak és részt vehetnek különböző versenyeken az egyetemet képviselve. A hallgatóknak az Egyetem ingyenesen biztosít falmászási lehetőséget és nyújt különböző támogatást maratonon résztvevő hallgatóknak, például állja az Egyetem a nevezési díját a hallgatónak, ezzel mind arra ösztönözve a diákokat,

hogy kikapcsolódjanak, fordítsanak időt testi és szellemi egészségükre. Egyre felkapottabb a sakk mint szellemi sport az egyetemen, illetve az esport immáron pár éve szabadon választható tantárgyként bekerült a palettába, mindamellett, hogy az Egyetem már házi esport bajnokságokat is szervez. Ezek általában csapatversenyek, de akad olyan rész is, ahol egyéni tudásukat tudják megmutatni a jelentkezők. Az egyetem kampuszain rendelkezésre áll fitnesszterem is, amit a hallgatók használhatnak, ha kondicionálás tárgyat vették fel az adott félévben, vagy térítés ellenében is. Az Egyetem Testnevelési és Sport Intézetének célja minél szélesebb körben lefedni a sportolási lehetőségeket mind a hallgatók, és mind az oktatók számára. Ennek érdekében a jövőben a szabadidős tevékenységi köröket is szélesíteni kívánják különböző túrákkal, barlangászattal is. Rendszeresen megrendezik az egyetemi sportnapot, ahol a hallgatók számos sporttevékenységen vehetnek részt. A sportnapon különböző sportágakban csapatban vagy egyénileg versenyezhetnek a hallgatók, ehhez előzetes regisztráció szükséges, de az esemény nyílt kapukkal fogad minden kedves érdeklődőt, aki csak kipróbálni szeretne különböző sportokat például íjászatot, sakkot, vagy lovagi tornát. Az esemény viszonylag nagy népszerűségnek örvend az egyetemi hallgatók körében. A sportnap mindenképp külsős helyszínen kerül lebonyolításra.

4. KUTATÁS

A kutatást az Óbudai Egyetem hallgatóinak körében végeztem. Az adatfelvétel a 2023/2024-es tanév I. félévében történt, önkitöltős, interneten kitölthető kérdőívvel. Azért döntöttem az elektronikus adatfelvétel mellett, mert a populációt alkotó egyének mindennapjainak elengedhetetlen része az internet. A kérdőívet aktív jogviszonnyal rendelkező hallgatók tölthették ki. A beérkezett kitöltések száma 188 lett. Úgy vélem, hogy az engem leginkább érdeklő pszichés jóllétet, valamint az azt befolyásoló tényezőket szubjektív, önkitöltős kérdőívekkel lehet leginkább feltérképezni. Kérdőívemet a konzulensem, Bogáth Ágnes Óbudai Egyetemen végzett kutatása alapján készítettem.

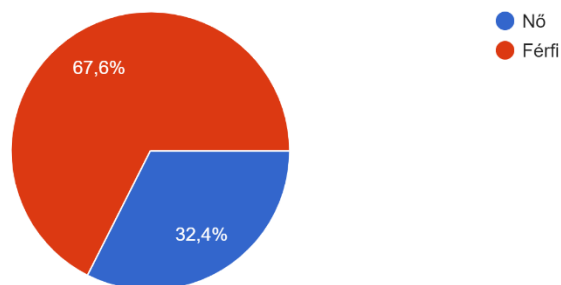
Elsősorban bemutatnám a fontosabb alapadatokat, mint a demográfiai jellemzők, a tanulmányok finanszírozásának típusa, az adott kitöltők átlagosan mivel tölti egy napját, továbbá, hogy a válaszadó mennyire érzékeli stresszesnek a mindennapi életét, és

számára mennyire kontrollálhatók a stresszhelyzetek összességében. Majd részletezem, hogy a kitöltőkben mi váltja ki leginkább a stresszt, hogyan értékelik egyetemista életüket, milyen stresszoldó technikákat alkalmaznak. Legvégül demonstrálom, hogy az egyetemen biztosított szolgáltatásokról hány válaszadó hallot vagy próbálta már, illetve kitérek a kitöltők szolgáltatásokkal kapcsolatos igényeire is. Kutatásomat összegzéssel és, ha szükséges javaslattétellel zárom.

Demográfiai jellemzők

Kutatásomban összesen két demográfiai jellemzőre vonatkozó kérdést illesztettem be. Az első a kitöltő nemére vonatkozik, míg a második a jelenlegi lakhelyére. Az utóbbit fontosnak véltem beletenni, hisz mint már említettem dolgozatomban, az anyagi gondok a felsőoktatásban megjelenő stresszorok között szerepel, így az őt érő stressz mennyiségéhez képest nem mindegy, hogy szülői házában, kollégiumban, vagy épp saját ingatlanban él életvitelszerűen. Kérdőívemet 188-an töltötték ki, melyből 127 kitöltő férfi és 61 kitöltő nő nemű.

Neme:
188 válasz



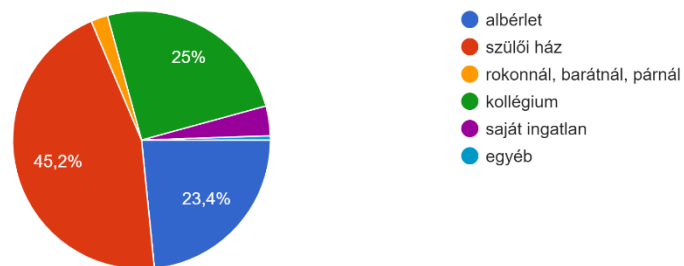
4. ábra: A kitöltők nem szerinti megoszlása százalékban

Forrás: saját szerkesztés

Életvitelszerű lakhely szerint a kitöltők leginkább 3 nagy csoportra oszthatók, összesen 45,2%-uk szülői házában él, 25%-uk kollégiumban, és 23,4% él albérletben, 6,4% pedig megoszlik a saját ingatlanban, vagy rokonnál, barátnál, párnál, és egyéb helyen tartózkodásnál.

Jelenlegi lakhelye:*

188 válasz

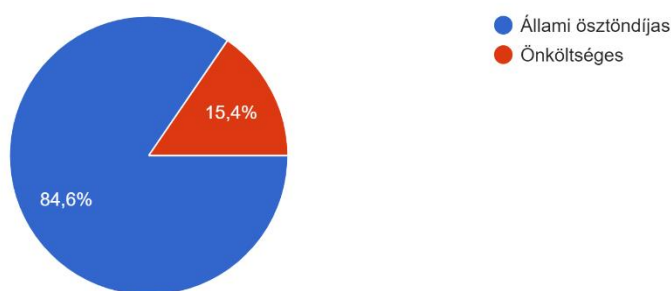


5.ábra: A válaszadók jelenlegi lakhely szerinti megoszlása

Forrás: saját szerkesztés

Finanszírozás típusa

Egyetemi tanulmányok finanszírozásának típusa szerint kétféleképpen csoportosíthatók a hallgatók, önköltséges vagy államilag támogatott. A válaszadók túlnyomó része, összesen 159-en az utóbbi támogatási forma csoportjába tartoznak. 29 válaszadó önköltséges formában folytatja tanulmányait.

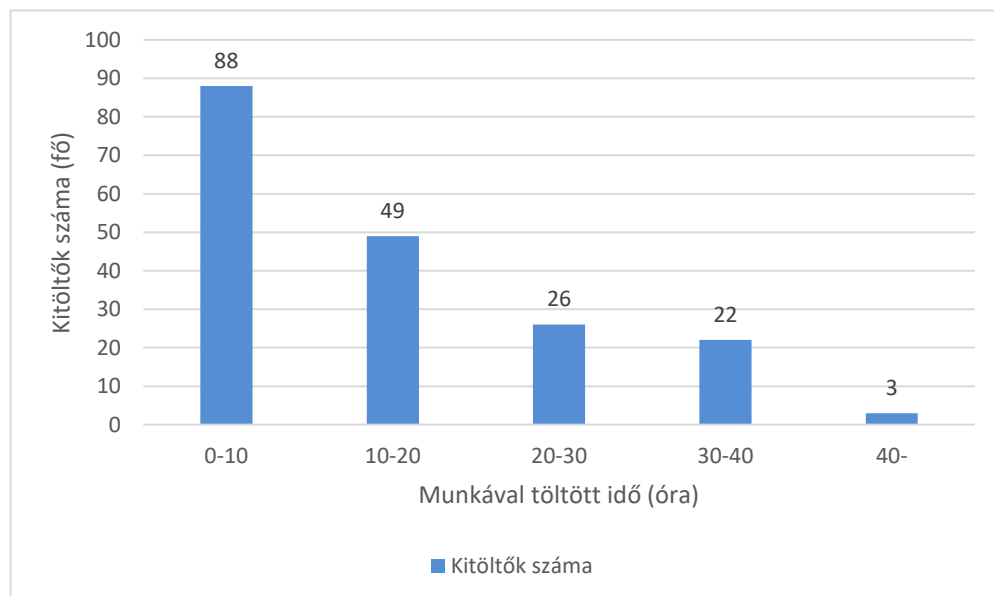


6.ábra: A kitöltők finanszírozás típusa alapján történő megoszlása

Forrás: saját szerkesztés

Különböző tevékenységekkel eltöltött idő

Négy fő tevékenységben oszlik meg a kitöltők átlagos napja. Az első alapvetően a tanulás, egyetemen töltött idő, a második a munka, a harmadik az alvás, és az utolsó a szabadidővel töltött tevékenységek. Kíváncsi voltam, hogy a kitöltők hány százaléka dolgozik rendszeresen egyetemi tanulmányai mellett, hisz a hallgatókat érő stressz mennyisége nagyban függ attól, hogy az illető hány potenciális stresszforrással rendelkezik. Kérdőívemből kiderült, hogy a válaszadók egy része, azaz 36,7%-a (összesen 69 kitöltő) nem rendelkezik munkahellyel. Míg 36,1% maximum heti 20 órát, azaz több, mint 2 munkanapot, és 8% teljes állásnak megfelelően heti 40 órát, 5 munkanapot dolgozik. Akadt olyan is, aki több, mint heti 40 órában dolgozik. Megoszlásukat 5 különböző szegmensre csoportosítottam.

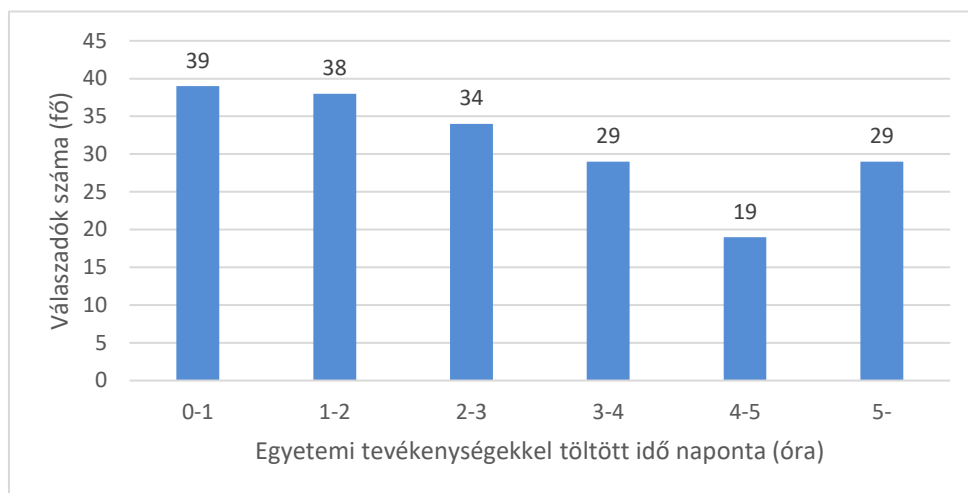


7. ábra: A válaszadók munkával töltött ideje hetente

Forrás: saját szerkesztés

Egyetemi órákkal, feladatokkal és tanulással átlagosan naponta 5-nél több órát tölt a válaszadó hallgatók több, mint 15%-a. A többi kitöltő átlagosan napi szinten 0,5-5 óra közötti időintervallumot tölt az iskolával kapcsolatos tevékenységekkel. Részletes megoszlás a 8.ábrán látható, az is észrevehető, hogy a 39 kitöltő 0-1 óra közötti időintervallumot tölt az iskolai tevékenységekkel naponta. Hozzá kell tennem, hogy az egyetemen és tanulással töltött átlagos napi idő függ attól, hogy a hallgató hány felvett

tantárggyal rendelkezik az adott félévben, illetve azon tantárgyak nehézségétől és a kitöltő egyéni szorgalmától is.



8.ábra: A kitöltők átlagosan naponta egyetemi tevékenységekkel töltött ideje

Forrás: saját szerkesztés

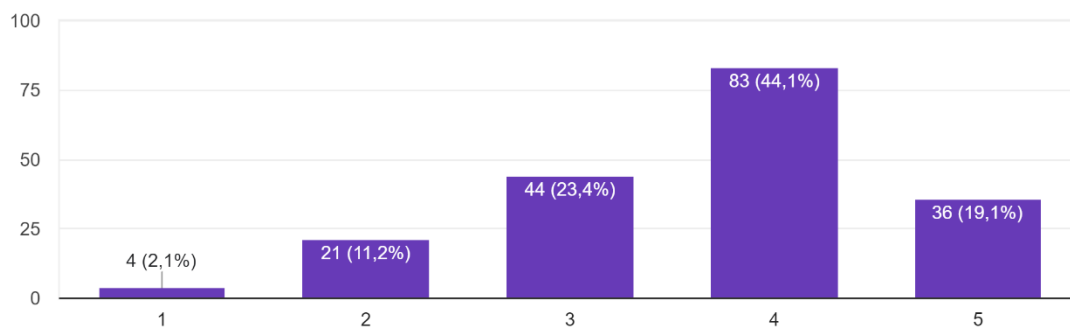
A válaszadók túlnyomó része, összesen 156 kitöltő, átlagosan naponta több mint 5 órát tölt alvással. 17% pedig átlagosan naponta 1-4 órát. Stresszkezelés szempontjából a megfelelő mennyiségű alvás pozitív hatásokkal jár. Szabadidejükkel és egyéb tevékenységekkel a kitöltők legtöbbször 2-3 órát tölt el napi szinten. Az utóbbi két tevékenységgel kapcsolatos válaszokra jellemző, hogy a középértéktől a szélsőértékek felé haladva egyre csökkennek az adott válaszok számai.

Érzékelt stresszszint

A kitöltők egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett be kategorizálni, hogy mennyire ítélik stresszesnek jelenlegi helyzetüket, ahol az 1 azt jelenti, hogy egyáltalán nem ítélik stresszesnek, míg az 5, hogy rettentő stresszesnek vélik. Válaszokat és megoszlásukat az alábbi diagram mutatja. Amin jól kivehető, hogy a kitöltők 63,2%-a stresszesnek ítéli meg a mindennapjait.

Mennyire ítéli stresszesnek a mostani életét összességében?

188 válasz



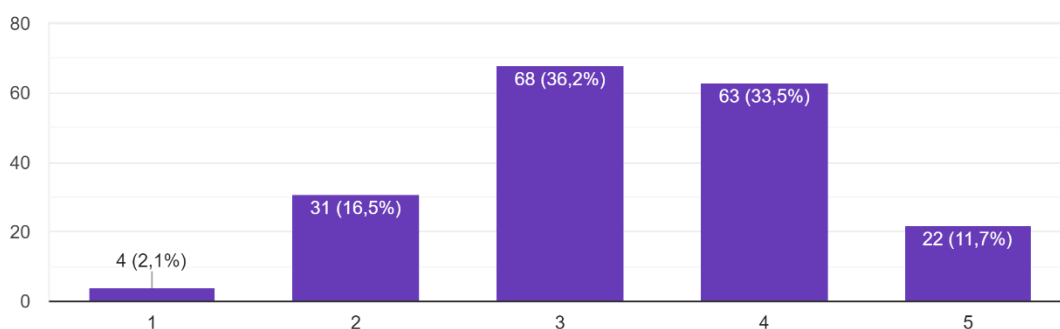
9.ábra: Kitöltők válaszai a megélt stresszszintjére

Forrás: saját szerkesztés

A 10.ábrán látható, hogy a válaszadók mennyire értékelik kezelhetőnek a megélt stresszhelyzeteket összességében. Mint az előző kérdésnél, úgy itt is egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett meghatározniuk a választ. Az ábráról leolvasható, hogy attól függetlenül, hogy a válaszadók több mint a fele magasnak ítéli a megélt stresszszintet, a legtöbben, azaz 81,4%-uk, úgy gondolja, hogy jól kezeli azt.

Mennyire kezelhetők, kontrollálhatók Ön számára a megélt stresszhelyzetek összességében?

188 válasz



10.ábra: A megélt stressz kontrollálhatósága a válaszadók szerint

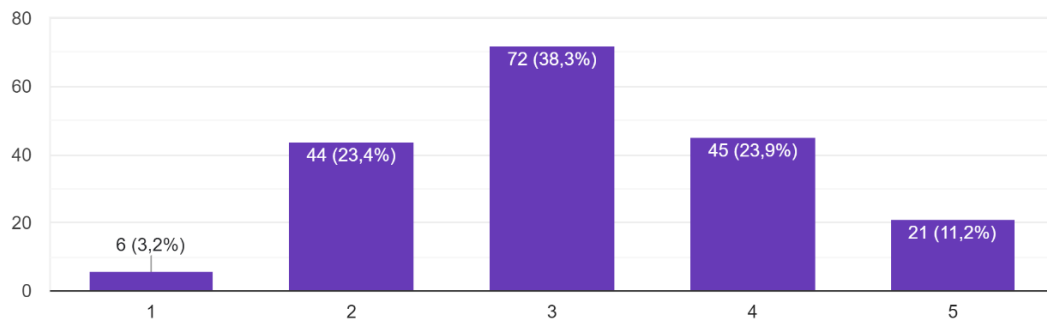
Forrás: saját szerkesztés

Az egyetemi tanulmányok által okozott stresszhelyzetek kezelhetőségét is egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett kategorizálniuk a válaszadó hallgatók. A diagramon jól látszik, hogy többség ezt is átlagosan vagy jól kontrollálhatónak ítéli meg. Hozzá kell tennem,

hogy a tanulmányból fakadó stressz függ az adott félévben felvett tantárgyak számától és nehézségétől.

Mennyire kezelhetők, kontrollálhatók Ön számára a megélt stresszhelyzetek az egyetemi tanulmányaival kapcsolatban?

188 válasz



11.ábra: Az egyetemi tanulmányok által okozott stresszszint kontrollálhatósága

Forrás: saját szerkesztés

Ezekén kívül felsoroltam néhány egyetemi életben felmerülő szituációt, állítást, amik feszültséget okozhatnak. A kitöltőknek itt is egy 1-től 5-ig terjedő skálán kellett választ adniuk a kérdésre, ahol az 1 jelenti az egyáltalán nem okoz számukra stresszt, míg az 5 a nagyon sok stresszt okozt. Az összes felsorolt szituációt a mellékletek között találhatják, én most bemutatom azokat, melyeket a hallgatók többségében vagy nagyon stresszesnek, vagy kevésbé stresszesnek ítélnék meg. A kitöltők közel 58%-a, úgy véli, hogy az Egyetem magas elvárásai igen sok stresszt okoznak, míg az oktatók bizonytalan elvárásai miatt 52,1%-ukban keletkezik magas szintű feszültség. Ezekkel ellentétben kommunikáció terén mind az oktatókkal, és mind az egyetem adminisztrátoraival történő kommunikációt a hallgatók több, mint 70%-a kevésbé ítéli stresszesnek. Kiugróan magas volt a vizsgaidőszakkal járó stressz megítélése a hallgatók körében, a válaszadók több, mint 89%-ban okoz a vizsgaidőszak nagy mennyiségű stresszt. A tanulmányok és a magánéleti tevékenységek összeegyeztetése gyakran jár feszültséggel, a kitöltők 40%-a érzi úgy, hogy ez számára sok stresszel jár. Ugyanez a feszültség fennáll akkor is, ha a hallgatónak nem csak magánélet és az egyetem által kiszabott elvárásoknak kell megfelelnie, hanem a munkahelyén is teljesítenie kell. Fentebb bemutattam, hogy a kitöltők közül 69-en nem rendelkeznek munkahellyel, így számukra

a munka és egyetem összeegyeztetése nem jár feszültséggel. Viszont a munkahellyel rendelkező akár, már heti 10 órában dolgozó hallgató is úgy vélekedik, hogy számára e két tevékenység összeegyeztetése magis feszültséget generál.

Megküzdési módszerek

Felsoroltam a hallgatóknak különböző jellemző stresszoldó technikákat, melyeket szintén részletesen a mellékletek között találhatnak. A válaszokból kiderült, hogy a kitöltők nagy része eleget alszik, kevés százalékuk fogyaszt stresszoldás céljából dohány termékeket, alkoholt, kávé és drogokat. Szintén kevesen viselkednek agresszíven vagy épp sírják ki magukból a gondokat, a relaxációs tevékenységek végzése sem népszerű. Az evést, mint pótcselekvést a stressz oldásának céljából a hallgatók több, mint 50%-a akarva vagy akaratlanul is alkalmazza. Sokan választják a kommunikációt, hogy oldják az őket ért feszültséget, kibeszélik a bennük rejlő érzelmeket, gondolatokat barátoknak, hallgatótársaknak, vagy épp családtagnak. Válaszok alapján a legtöbb hallgató tudatosan csökkenti az őt érő stressz szintjét a helyzetet végig gondolván, a célra fókuszálva megoldási tervet próbálnak készíteni. A szórakozással, bulizással, hobbival, és sporttal, mozgással való időtöltés a válaszadó hallgatók nagyjából felére jellemző megküzdési módszer. A legtöbben a zene hallgatást választották, mint a rájuk nagyon jellemző stresszoldó technika. A hallgatóknak lehetőséget adtam, hogy a felsoroltakon kívül megemlítsék azt a módszert, ami segíti őket a stressz oldásában. Többen megemlítették a sétát a természetben, a vezetést, naplózást, olvasást és hidegzuhanyt is.

Az Egyetemen lévő társas támogatás megítélése

Kérdőívem ezen kérdésében különböző támogatási módokat soroltam fel, ahol a kitöltőknek el kellett dönteniük egy 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy mennyire tartják jellemzőnek az állítást az egyetemi tanulmányaikkal kapcsolatban. Az egyes jelenti az egyáltalán nem jellemzőt, míg az ötös a nagyon jellemzőt. Mint már dolgozatomban említettem a felsőoktatásban jelenlévő társas támogatásnak 3 formája van. Az intézményi támogatással és az oktatóktól származó támogatással kapcsolatban is 1-1 állítást tettem fel, mindkettőről a kitöltők közel 80%-a vélekedett úgy, hogy nem vagy kevésbé megfelelő. Tehát a hallgatók túlnyomó része nem érzi, hogy az egyetem

támogatást nyújtana a különböző problémák megoldásaival kapcsolatban, továbbá az oktatóktól érkező támogatást sem érzékeli. 4 állítást tettem fel a hallgató társaktól érkező támogatásról. Kitérve a kézzel fogható támogatásra, mint a jegyzetek, vizsgasorok megosztása, az információs támogatásra, érzelmi támogatásra és az egyetemen kívüli együtt töltött időre. Az első kettőt a kitöltők kiemelkedően jellemzőnek ítélik meg, míg a második kettő már kevésbé jellemző. Az egyetemen kívüli együtt töltött időt inkább a kollégiumban élő hallgatók vélik jellemzőnek.

Egyetemen biztosított szolgáltatások

Felsoroltam minden fentebb olvasható szolgáltatást, annak érdekében, hogy kiderítsem, a hallgatók mennyire ismerik és/vagy próbálták azokat. A válaszokból kiderült, hogy a legtöbben szinte minden szolgáltatásról hallottak, de még nem próbálták azokat. Kevés az aránya azoknak, akik abszolút nem is hallottak a szolgáltatásokról. A legtöbb válaszadó az állásbörzén, és a különböző rendezvényeken vett részt. A különböző sportprogramokról vagy nem is hallottak a hallgatók vagy hallottak róla, de nem próbálták azokat.

Kérdőívem utolsó két kérdése a hallgatók különböző igényeinek feltérképezésére irányul. Kíváncsi voltam, hogy milyen az egyetemen még nem biztosított szolgáltatásra nyitottak a hallgatótársaim. A legkevésbé érdekesnek bizonyult számukra a biztosított iskolai parkoló, a különböző csoportos edzések és kedvezményes sportolási lehetőségek mellett a biztosított gyárlátogatások és a dietetikus. Akár egyszeri, akár többszöri alkalommal igénybe vennék az önvédelmi tréninget, kedvezményes masszázs lehetőségét, karrier-tanácsadást. A felsoroltak között a válaszadók számára legszimpatikusabbak közé tartozott a tanulmányi eszközbeszerzési támogatás, kedvezmény különböző szórakozási lehetőségekre, mint például mozi vagy stand-up előadás, valamint biztosított szakmai gyakorlati helyszín. Kiemelkedő érdeklődést az étkezési támogatás ért el. Az utolsó kérdésben megadtam a lehetőséget a hallgatóknak, hogy saját igényeiket vagy ötleteiket bátran megoszthassák a témában. Megemlítsre került a Neptun szerverek bővítése, az iskolai konditermek megfelelő karbantartása, továbbá különböző automaták kihelyezése az egyetem területére (például kávéautomata).

4.1. Kutatás összefoglalása

A kutatás során az érdeklődésem középpontjában a pszichés jóllét és az azt befolyásoló tényezők álltak, melyeket szubjektív, önkitöltős kérdőívek segítségével igyekeztem feltérképezni. Az alapadatok bemutatásával kezdtem, beleértve a demográfiai jellemzőket és a tanulmányok finanszírozásának típusát. Az adatok szerint a válaszadók túlnyomó többsége államilag támogatott finanszírozású hallgató, és az életvitelszerű lakhelyük tekintetében a szülői házban élők, a kollégiumban lakók és az albérletben élők alkotják a legnagyobb három csoportot. A válaszadók napi tevékenységeinek elemzése során kiderült, hogy a tanulás, munka, alvás és szabadidő megoszlása meglehetősen változatos. Az aktív munkavégzés mellett tanulók aránya az előzetes elképzeléseimhez képest alacsony értéket ért el, illetve tanulással is kevesen foglalkoznak napi 3-4 óránál többet. Az érzékelt stresszszint vizsgálata során a válaszadók több mint 60%-a stresszesnek ítéli meg mindennapi életét. Az értékelések azt mutatják, hogy a kitöltők nagy részének van jól bevált stresszkezelési technikája, azonban a vizsgaidőszak még így is a hallgatók több mint 80%-ának okoz jelentős stresszt. A megküzdési módszerek tekintetében a kitöltők számos, meglehetősen diverzifikált stresszoldó technikát alkalmaznak, beleértve az alvást, kommunikációt, különböző társas programokat vagy akár egyéni szórakozási lehetőségeket. Sajnálatos módon több, mint a hallgatók feléből vált ki stresszevést egy-egy helyzet. A zenehallgatást, mint megküzdési módszert választották legtöbben, ami nem meglepő, hiszen mind ismerhetik számos jótékony élettani hatását. Az egyetemi támogatást értékelve a válaszadók többsége úgy véli, hogy az intézményi támogatás és az oktatóktól származó támogatás nem elégséges. A hallgatók jellemzően kapnak társas támogatást, azonban ezt inkább hallgatórásaiktól várhatják, mint az oktatóiktól. Különösen a jegyzetmegosztás és az információk támogatás ért el magas értéket. A kutatás végén a hallgatók igényeinek feltérképezésére irányuló kérdések kitértek az egyetemen biztosított szolgáltatásokra és azokra, amelyek hiányoznak a jelenlegi szolgáltatási palettából. Az eredmények alapján látható, hogy a hallgatók számára fontos lenne olyan szolgáltatásokat biztosítani, mint a tanulmányi eszközbeszerzési támogatás, az étkezési támogatás, az önvédelmi tréning és a kedvezmények a különböző szórakozási lehetőségekre. Összességében a kutatás eredményei rávilágítanak az egyetemisták mindennapi életének körülményeire, meglévő stresszkezelési stratégiáira

és az egyetemi szolgáltatások sarkalatos pontjaira, illetve feltárják milyen új szolgáltatásokkal csökkenthetné az intézmény a hallgatók stresszszintjét, ezzel javítva általános egészségi állapotukat. Minden visszakapott információ fontos lehet az oktatási intézmény számára a hallgatói támogatás és jólét javítása érdekében.

4.2. Javaslattétel

Egy szervezetnek rendkívül fontos, hogy a munkavállalói mentális egészségével foglalkozzon, hisz a dolgozók jólléte befolyásolhatja a szervezet mindennapi életét és elért eredményeit, popularitását is. Jelen esetben az Egyetemnek szem előtt kell tartania mind az oktatóinak, adminisztrátorainak, és mind a hallgatóinak a pszichés jóllétét. Ezek mind hatással vannak egymásra és az Egyetem életére is. Felmérésem alapján a hallgatók nagy részének mind a magánéletben, mind az egyetemi életben megélt stressz szintje magas, de jól kezelhető. Kutatásomból kiderült, hogy a kitöltők nagy része nem érzékeli az Egyetemtől és tanáraitól érkező támogatást. Dolgozatom harmadik fejezetében olvashatták az Egyetem által biztosított különböző szolgáltatásokat, melyekből kiderült, hogy az Óbudai Egyetem a tőle telhető legjobb módon és legtöbb oldalról próbálja támogatni hallgatóit. Rengeteg rendezvényt és egyéb lehetőséget kínál fel a hallgatóknak, melyek elősegítik a szükséges társas támogatás elérését. Oktatóknak rendszeres konzultációs időpontjaik vannak és elektronikus úton is ellehet érni őket, szintúgy az adminisztrátorokat is, akik a tőlük telhető legjobb módon próbálnak a hallgatóknak segíteni a felmerülő problémák megoldásában. Illetve az Egyetem üzemelő Hallgatói Központjaiban és Könyvtárában számítógépek használata biztosított, és területén ingyenes Wifi használatra is van lehetőségük a hallgatóknak. Kutatásomban az ösztöndíjakról külön nem számoltam be, mert jogilag nem minősülnek szolgáltatásnak. Viszont jelen ponton ki kell emeljem, hogy Egyetemünkön számos ösztöndíj megpályázható akár egyszeri, akár többszöri alkalommal, melyek elnyerése pénzbeli támogatással jár, ami karonként eltérő lehet, ezzel csökkentve az anyagi gondok által keletkezett feszültséget az egyénben. A pályázatok beadásában a tanulók bátran kérhetnek segítséget a kari hallgatói önkormányzatban tevékenykedő hallgatótársaktól. Továbbá a legtöbb kar külön ösztöndíj füllel rendelkezik online felületén, ahol különböző információkat tudhatnak meg a hallgatók. Véleményem szerint nem mindegyik ösztöndíj megpályázása van teljesen érthetően megfogalmazva,

így azokat minden kar számára tanácsos átnézni, és ahol szükséges szerkeszteni. Az Egyetem ösztöndíj palettáját kilehetne egészíteni eszközbeszerzési támogatással, melyet a hallgatók egyszeri alkalommal vagy megpályázhatnak vagy az egyetem minden hallgatójának bizonyos feltételek teljesítése mellett kivétel nélkül járna. A válaszadó hallgatók, legfőképp a munkahellyel nem rendelkezők, megítélése szerint pozitív hatással lenne tanulmányaikra, ha a szakmai gyakorlati helyszín biztosítva lenne számukra. Itt egy olyan rendszerre gondolok, ahol az Egyetem szerződést kötve cégekkel éves/féléves szinten biztosít a hallgatóinak tanulmányaikhoz igazodó gyakorlati helyszínt, ahol releváns szakmai tapasztalatokkal gazdagodhatnak az ott töltött idő alatt. Vagy egy meghatározott időintervallum lenne kialakítva szakonként a hallgatók számára, amikor csak a szakmai gyakorlattal kell foglalkozniuk az egyetemi tanulmányaikat háttérbe szorítva. Válaszó hallgatók érdeklődésébe még a karrier-tanácsadás is beletartozik, ami jelenleg elvileg a Hallgatói Közösségi Központokban igénybevehető szolgáltatás. Sajnos ez a gyakorlatban másképp működik, mivel az ott tevékenykedő egyetemi munkatárs inkább a diákhitel ügyintézés tekintetében tud segítséget nyújtani a hallgatóknak. Emiatt fontosnak találom, hogy az egyetem biztosítsa olyan személyek rendelkezésre állását, akik részletes és naprakész válaszokkal tudják kielégíteni a hallgatókat, akár bizonyos cégekről vagy pozíciók leírásáról, akár fizetési igényekről, önéletrajz/motivációs levél készítésről is. Tanároktól érkező támogatásnak a hiányát elsősorban a letisztázatlan elvárások okozzák. Megemlítésre került a válaszokban, hogy sokszor a zárthelyi dolgozatokban és a vizsgákon elvárt tudás nem egyezik meg a leadott tananyagból származtatható tudással, a moodle rendszerben feltöltött PowerPoint előadásokból nem lehet az elvárásoknak megfelelő mennyiségű és minőségű információt kiszedni, és sokszor értelmetlennek otthoni tanuláshoz, illetve, hogy a tanterv sem naprakész. Meglátásom szerint fontos, hogy oktatóként az ember a megfelelő tudást tudja átadni mind személyesen, mind online keretek között, ezért az Egyetem oktatóinak a hallgatói visszajelzés alapján az előadásuk módjában fejlődniük kell, amit különböző prezentációs technikákkal kapcsolatos tréningekkel érhetnek el, ahol elsajátíthatnak különböző előadásmódokat, és prezentációk megfelelő elkészítésének módját. Ezáltal mind a szorgalmi időszakban, és mind a vizsgaidőszakban megélt stressz csökkenthető a hallgatók számára. Illetve az oktatók személyes sikereiket is gyarapíthatják vele, ha előadásaik során a hallgatók

nagy részének a figyelmét sikerül megfogniuk. A kutatásból kiderült információk alapján az Egyetem által biztosított szolgáltatásokról a hallgatók legtöbbje hallott, viszont nagy részüket nem sikerült megmozgatni velük, még nem próbálták ki a szolgáltatásokat. Ennek különböző okai lehetnek, például még lehet nem volt szükségük rá, nem volt idejük, vagy csak nem érdeklődtek irántuk. A meglévő szolgáltatások népszerűsítésének módját megfelelőnek találom, mind online és mind papír alapon is. Szokták mondani, hogy „a korral haladni kell”, szerintem ebben az esetben közrejátszik, hogy különbség van a különböző generációk igényeiben, elvárásaiban. Ezeket az igényeket csak folyamatos térképezés segítségével tudja az intézmény felmérni, ami alapján kiderülhet az is, hogy milyen marketingmódszerrel képes a legnagyobb tömeget megmozgatni. Ezt mindenképp fontosnak vélem bevezetni a sportfoglalkozásokat tekintve, mert a legtöbb hallgató hallott ezekről a szolgáltatásokról, de még nem próbálta ki őket. A begyűjtött hallgatói igények alapján a jó minőségű, árszabványon megfelelő étkezés igen fontos a hallgatók számára. Sokban segítené egyetemi életüket, ha az iskola területén különböző automaták lennének kihelyezve, ha a büfékben jó minőségű, tanulói pénztárcabarát lehetőségek közül választhatnának. Ezt tekintve felmerülhet az, hogy az Egyetem miképp tudja az étkezést támogatni. Átvállalhatja bizonyos mennyiségét a költségeknek, például a hallgató 20%-kal olcsóbban vásárolhat, vagy rendezhet havi szinten ingyenes étkezéseket, melyek előregisztrációhoz kötöttek. Mindezek mellett a szórakozás, kikapcsolódás is fontos számukra a pszichés jóllétet illetően, melyet az intézmény különböző előadásokra szóló kedvezményes jegyekkel biztosíthat. Tanulmányaim alatt volt lehetőségem ingyenesen különböző előadásokon részt venni, tehát az Egyetem biztosít ezekre lehetőséget alkalomadtán. Jelen esetben viszont egy állandó kedvezményre gondolok bizonyos színházakba vagy moziba, melyet a hallgatók diákigazolványuk felmutatásával igénybe vehetnek. A kutatási eredményekből látható, hogy a fiatalok már az egyetemi éveik során számos olyan helyzetnek vannak kitéve, amelyek okozhatnak stresszt és konfliktust, és ezeket sok esetben nem képesek megfelelően kezelni. Ezért kiemelkedő fontosságú, hogy a felsőoktatási intézmény kiemelt figyelmet fordítson a hallgatók mentális egészségére és megfelelő mentálhigiénés támogatást biztosítson számukra. Ezen intézkedések révén el lehetne érni a hallgatói jóllét növelését és a stresszszint csökkentését, ami az intézmény egyik kulcsfontosságú feladata lenne.

TARTALMI KIVONAT

A tanulmányom célja a stressz jelenségének és hatásainak vizsgálata volt felsőoktatási környezetben, különös tekintettel az Óbudai Egyetemre. A tanulmányomban részleteztem a stressz fogalmát és áttekintettem annak széleskörű hatásait, kitérve a pszichológiai, fiziológiai szempontokra. A felsőoktatásban betöltött szerepét is elemzés alá vetettem, kiemelve azt a tényt, hogy a hallgatók számára komoly kihívásokat jelenthet. A dolgozatomban részletesen kifejtettem a felsőoktatásban jelenlévő stresszorokat, azokat a tényezőket, amelyek a legnagyobb mértékben hozzájárulnak a stressz kialakulásához. Ezek közé tartozhatnak az akadémiai nyomás, az időhiány, a szociális elvárások és az életmód terheinek összessége. A tanulmányban továbbá bemutattam az Óbudai Egyetem által nyújtott stresszkezelési lehetőségeket, az intézmény által kidolgozott programokat és eszközöket, amelyek segítik a hallgatókat és az alkalmazottakat a stressz kezelésében. Az ilyen típusú kezdeményezések fontosságát hangsúlyozta a tanulmány, kiemelve az intézmény felelősségét a hallgatók és dolgozók jólétéért. A kutatás eredményei alapján a javaslatokat tettem a hallgatókat érő stressz csökkentésére és kezelésére a felsőoktatási intézmény számára. Ezek között szerepelt az információáramlás javítása a rendelkezésre álló stresszkezelési lehetőségekről, az oktatási tervek rugalmasságának növelése is.

SUMMARY

The aim of my study was to examine the phenomenon of stress and its effects in the higher education environment, with particular focus on Óbuda University. In my paper, I outlined the concept of stress and provided an overview of its extensive effects, delving into psychological and physiological perspectives. I also analyzed its role in higher education, emphasizing the significant challenges it poses for students. Within the thesis, I elaborated extensively on the stressors present in higher education, identifying factors that contribute most significantly to the development of stress. These may include academic pressure, time constraints, social expectations, and the cumulative burdens of lifestyle.

Furthermore, the study presented stress management opportunities offered by Óbuda University, detailing programs and tools developed by the institution to assist students and employees in stress management. The importance of such initiatives was underscored in the study, highlighting the institution's responsibility for the well-being of both students and staff. Based on the research findings, I proposed recommendations for reducing and addressing stress experienced by students within higher education institutions. These suggestions encompassed improving the flow of information regarding available stress management options and increasing the flexibility of educational plans.

*

Köszönöm szépen a vizsgálatban részt vevő intézményi dolgozóknak és hallgatóknak, hogy lehetővé tették kutatásom elkészítését.

IRODALOM JEGYZÉK

1. ATKINSON R. , ET AL (1999): Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest p. 408
2. BERTA J. – CSABAI K. (2018): Szocializáció gyermek és serdülőkorban
Elakadások, zavarok és kibontakozás , Akadémiai Kiadó, Budapest pp. 30-80
3. CSÉPE V. – GYŐRI M. – RAGÓ A. (2008): Általános pszichológia 3., Osiris
Kiadó, Budapest
4. CSÍKSZENTMIHÁLYI M. (1991): Flow – Az áramlat. Atökéletes élmény
pszichológiája
5. DÚLL A. – URBÁN R. (2017): Aktivációs szint, tudatállapotok, stressz, Osiris
Kiadó, Budapest. In: Pedagógusok pszichológiai kézikönyve
6. HOLMES T. H. – RAHE R. H. (1967): The social readjustment rating scale,
Journal of psychosomatic research, 11
7. HUNYADI György – SZÉKELY Mózes (2003): Gazdaságpszichológia, Osiris
Kiadó, Budapest
8. JURÁNYI R. – GUBICZA S. (2020): MUNKA- ÉS TÚZVÉDELEM,
Akadémiai Kiadó, Budapest
9. KAHN R. L. – BYOSIERE P. (1992): Stress in Organisations. In: Ed.:Dunnette,
Hough: Handbook of Industrial and Organizational Psychology, Consulting
Psychologists Press, Palo Alto
10. KISS I. (2000): Életszakasz-váltás problémái: Belépés az egyetemre, ELTE
BTK, Budapest
11. LAZARUS R. S. (1993): Coping theory and research: Past, Present and Future,
Psychosomatic Medicine
12. SELYE J. (1976): Stressz distressz élkül, Akadémiai Kiadó, Budapest
13. SELYE J. (1983): Életünk és a stressz, Akadémiai Kiadó, Budapest
14. SMITH C. N. (2003): Corporate social responsibility: not whether, but how?,
Centre for Marketing Working Paper No. 03-701

Elektronikus hivatkozások

1. AUST F. – BENEKE T. – PEIFER C. – WEKENBORG M. K. (2022): The Relationship between Flow Experience and Burnout Symptoms: A Systematic Review, p. 6
Available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/3865>
2. BOGÁTH Á. : A stressz és a hallgatók egymás közötti társas támogatás kapcsolatának vizsgálata az Óbudai Egyetemen egy kérdőíves kutatás alapján
Available at: https://old2.kgk.uni-obuda.hu/sites/default/files/VF2022/VF_2022_II/VF_2022_II_06.pdf
3. BUDA M. – PÉTER-SZARKA Sz. : Kreativitás és azon túl...A kreatív klíma mint lehetőség a 21. századi iskola számára
Available at: http://real.mtak.hu/56187/1/EPA00011_iskolakultura_2014_3_033-040.pdf
4. HÁMORI J. (2002): Agykutatás és tudománytörténet
Available at: http://real-eod.mtak.hu/6207/1/Tanulmanyok_2002_06_Hamori_Agykutatas_es_tudomany_tortenet.pdf
5. KŐRÖSSY J. – JAGODICS B. – MARTOS T. – SZABÓ É. (2021): Faktorok, magyarázatok a sikeres és sikertelen felsőoktatási tanulmányok háttérében - A pszichológiai tényezők szerepe a lemorzsolódásban
Available at: <https://akjournals.com/view/journals/0016/76/1/article-p127.xml?rskey=VrVe6V&result=6>
6. LAZÁNYI K. (2012): Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban p. 344, pp. 346-347
Available at: https://old2.kgk.uni-obuda.hu/sites/default/files/12_Lazanyi_Kornelia.pdf?fbclid=IwAR1VRoUeXdFyyFsXaaDo3dhWddmrvWdgk6EmUhIm8dHlCSK8-p7-udiMMw
7. LÁSZLÓFFY M. (2016): Pszichoszomatikus megbetegedések
Available at: <https://docplayer.hu/17638794-Pszichoszomatikus-megbetegedesek-dr-laszloffy-marianna-2016-04-13-antsz-oth-mff.html>
8. MUCSI A. – MALOTA E. – TÖRÖK A. (2020): Kulturális sokk és pozitív szájreklám – a felsőoktatásban tanuló külföldi hallgatók körében

Available at: https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/4709/1/VT_2020n2a2.pdf

9. PERGER M. , ET AL (2020): A felsőoktatási hallgatók mentálhigiénés állapotának országos felmérését előkészítő szakmai tanulmány

Available

at:

<https://feta.hu/sites/default/files/A%20fels%C5%91oktat%C3%A1si%20hallgat%C3%B3k%20ment%C3%A1lhigi%C3%A9n%C3%A9s%20%C3%A1llapot%C3%A1nak%20orsz%C3%A1gos%20felm%C3%A9r%C3%A9s%C3%A9t%20el%C5%91k%C3%A9sz%C3%ADt%C5%91%20szakmai%20tanulm%C3%A1ny.pdf>

MELLÉKLETEK

M.1. Stressz vizsgálata az Óbudai Egyetem hallgatói körében

KÉRDŐÍV

Tisztelt Hallgató!

A kérdőív a megkérdezett hallgatókat ért stressz forrásait, mértékét, hatását és ezzel szembeni megküzdési módokat, és igényeiket vizsgálja.

A kitöltés kb.10-15 percet vesz igénybe.

A kitöltés önkéntes és anonim formában zajlik, az adatokat összesítve kerülnek feldolgozásra és kezelésük bizalmas.

Köszönöm, hogy a kérdőív kitöltésével segíti kutatásomat.

Üdvözlettel, Bobrovski Barbara

1. Neme:

- Férfi
- Nő

2. Finanszírozás típusa:

- Állami ösztöndíjas
- Önköltséges

3. Hetente hány órában dolgozik az egyetem mellett? (Kérem, egy számot írjon 0-99 között, egyéb karaktert ne használjon!)

4. Jelenlegi lakhelye:

- albérlet
- szülői ház
- rokonnál, barátnál, párnál
- kollégium
- saját ingatlan
- egyéb

5. Naponta átlagos hány órát tölt a felsorolt tevékenységekkel?

- egyetemi órák, feladatok, tanulás

- munka
 - alvás
 - szabadidő
 - egyéb
6. Mennyire ítéli stresszesnek a mostani életét összességében? 1- Egyáltalán nem stresszes, 5- Rettentő stresszes
7. Mennyire kezelhetők, kontrollálhatók Ön számára a megélt stresszhelyzetek összességében: 1- Egyáltalán nem, 5- Teljes mértékben
8. Mennyire kezelhetők, kontrollálhatók Ön számára a megélt stresszhelyzetek az egyetemi tanulmányaival kapcsolatban? 1- Egyáltalán nem, 5- Teljes mértékben
9. Mennyire okoznak feszültséget Önben a hétköznapiak során a következő élethelyzetek és környezeti hatások? Értékelje 1-5 skálán, ahol az 1-Egyáltalán nem okoz stresszt; 5-Nagyon sok stresszt okoz
- Egyetemi magas elvárások
 - Oktatók elvárásainak bizonytalansága
 - Kommunikáció az oktatókkal
 - Kommunikáció a egyetemi adminisztrációval kapcsolatban
 - A magánélet és az egyetem összeegyeztetése
 - A munka és az egyetem összeegyeztetése
 - Vizsgaidőszak
 - Munkahelyi nehézségek (ha van)
 - Baráti, családi kapcsolatok hiánya, szűkössége
 - Konfliktusok a magánéletében
 - Covid-19 járványhelyzet
 - Hazai gazdasági folyamatok
 - Világgazdasági folyamatok
10. Mennyire érzi igaznak magára elsősorban az egyetemista életével kapcsolatban? Értékelje 1-5 skálán, ahol az 1-Egyáltalán nem jellemző; 5-Teljesen jellemző
- Eleget alszok
 - Jól alszok
 - Étkezési zavarokkal küzdök

- Sok alkoholt fogyasztok
- Sok cigit szívok
- Használok drogokat
- Magányosnak érzem magam
- Sokszor vagyok feszült, ingerült
- Fásult vagyok, kiégett
- Elégedett vagyok az egyetemi teljesítményemmel
- Tudok támogatást kérni hallgatótársaimtól
- Tudom irányítani az életemet
- Sokszor szorongok
- Biztos vagyok benne, hogy a képzést sikeresen be fogom fejezni
- A sikertelen tárgyakért, vizsgákért csakis magamat tartom felelősnek
- Ezekben a napokban sok a számonkérés és feladatok lejáratási határideje.
- Anyagi gondjaim vannak
- Aggódok a saját és a szeretteim egészségéért
- Félek a vizsgaidőszaktól
- Nincsenek jövőbeli terveim
- Kilátástalannak látom a jövőt
- Vannak erős érzelmi biztonságot adó kapcsolataim
- Sokszor reagálok agresszíven
- Túlerheltnek érzem magam
- Gyakran vannak emésztőrendszeri tüneteim (pl gyomorfájás, hasmenés)

11. Milyen stresszoldó technikákat használ? Értékelje 1-5 skálán, ahol az 1- Egyáltalán nem; 5-Nagyon gyakran

- alkohol fogyasztás
- cigizés
- drog fogyasztás
- eves, édességevés
- kávé fogyasztás
- médiafogyasztás (pl. közösségi média, tv)
- agresszíven viselkedés (pl morgás, veszekedés, kötözködés, kiabálás)

- kisérem magamból
- próbálja kizárni a stressz forrását azzal, hogy eltereli a figyelmét
- szórakozás (pl hobbi, buli, videojáték)
- sport, mozgás
- szex
- a helyzet átgondolása, a célra összpontosítás, megoldási terv készítés
- végig gondolja, mi lehet a legrosszabb kimenet és ennek hatását gondolatban csökkenti
- hallgatótársaihoz fordul, akiktől támogatást kap.
- családdal, partnerrel, egyéb segítő személlyel kibeszéli, ventilálja a problémáit
- zenehallgatás
- relaxáció, meditáció
- egyéb

12. Amennyiben rendelkezik egyéb stresszoldó technikával, kérem írja le!

13. Mennyire jellemző, hogy a következő támogatásban részesül az egyetemi tanulmányai kapcsán? Értékelje 1-5 skálán, ahol az 1-Egyáltalán nem jellemző; 5-Teljesen jellemző

- Kézrel fogható támogatás hallgatótársaktól (pl.: jegyzetek, vizsgasorok megosztása)
- Információ támogatás hallgatótársaktól (pl. információ a vizsga menetéről, oktatói elvárásokról)
- Érzelmi támogatás hallgatótársaktól(pl. biztatás, megnyugtatás)
- Egyetemen kívüli összejövetelek hallgatótársakkal(pl. buli, baráti összejövétel)
- Oktatóktól érkező támogatás, segítség
- Az Egyetem támogatása a problémái megoldásában (pl ügyintézés, kérelmek, adminisztráció)

14. Felsorolva találja az egyetem által biztosított szolgáltatásokat/programokat.

Kérem az Önre igaz állítást válassza ki a lehetőségek közül!

Nem hallottam róla Hallottam róla, de nem vettem igénybe/részt Hallottam róla
és igénybe/részt vettem

- Pszichológiai tanácsadás
- Stresszkezelés tréning
- Önismeret fejlesztő tréning
- Pszichotársas
- Hallgatói Közösségi Központ (HKK)
- Állásbörze
- Menedzserbál
- Korsó- és Gyűrűavató Szakestély
- Hagyományörző Kupa (HAGYÓ)
- Összkollégiumi nap
- KIN Kupa
- Különböző OE-s rendezvények (szemeszterfelező, félév záró, stb.)
- Gólyabál
- Különböző szakkörök
- Könyvtár
- Gólyatábor

15. Felsorolva találja az egyetem által biztosított sportfoglalkozásokat, rendezvényeket. Kérem az Önre igaz állítást válassza ki a lehetőségek közül!

Nem hallottam róla Hallottam róla, de nem vettem részt Hallottam róla
és részt vettem

- Sportnap
- Labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda stb.)
- Asztalitenisz
- Kondicionálás
- Úszás
- Falmászás

- Íjászat
- Maraton futás
- Jégkorong
- Sítábor
- Esport

16. Felsorolva talál különböző szolgáltatásokat. Kérem válassza ki az Önre igaz állítást!

Nem érdekel Érdekel és kipróbálnám Érdekel és rendszeresen igénybe venném

- Kedvezményes jégkorcsolyázás
- Kedvezményes uszodai belépőjegy
- Dietetikus
- Önvédelmi tréning
- Karrier-tanácsadás
- Gyárlátogatások
- Kedvezményes masszázs
- Ingyenes/kedvezményes étkezési lehetőség
- Biztosított szakmai gyakorlati helyszín
- Kedvezményes szórakozási lehetőségek (mozi, színház, stand-up előadás, stb.)
- Különböző csoportos edzések (crossfit, köredzés, stb.)
- Iskolai parkoló
- Tanulmányi eszközbeszerzési támogatás (pl: laptop)

17. Ha a felsoroltakon és a már létező lehetőségeken kívül van bármilyen még az egyetemen nem bevezetett szolgáltatásra igénye kérem írja le!

M.2. Az Óbudai Egyetem által biztosított szolgáltatások feltérképezése

MÉLYINTERJÚ KÉRDÉSEK

1. Kérem meséljen az Ön/Önök által biztosított szolgáltatásról. Sorolja fel részletesen az elemeit, a fontos tudnivalókat.
2. Hányszor vehetik igénybe a szolgáltatást a hallgatók tanulmányaik alatt?
3. Milyen marketing módszerekkel próbálják felkelteni a hallgatók érdeklődését?