

AZ EGYETEMI HALLGATÓK STRESSZKEZELÉSI TECHNIKÁINAK VIZSGÁLATA

Módné Takács Judit, modne.t.judit@amk.uni-obuda.hu

Pogátsnik Monika, pogatsnik.monika@amk.uni-obuda.hu

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar

Bevezetés

Az egyetemi hallgatók már a tanulmányi idejük folyamán is számottevő és különféle forrású stresszhelyzettel szembesülnek, és ez a stressz jelentős károkat okozhat az egészségre, a boldogságra és a tanulmányi előmenetelben is. A sikeres egyetemi felvétel után, további kihívások okozhatnak stresszt, ismeretlen környezetben új barátokat kell szerezniük, meg kell birkózniuk egy nagyobb kihívást jelentő munkaterheléssel, sok esetben szülői támogatás nélkül, és megtapasztalják az önállóbb életvitel okozta stresszhelyzeteket.

Kutatásunkban megvizsgáltuk, hogy melyek a szignifikáns stressz kiváltó okok a felsőoktatásban tanulók életében. Felmértük a stresszkezelésben alkalmazott eszközöket, konkrét esetekben alkalmazott megküzdési stratégiákat. Kiemelten tanulmányoztuk az egyetemi teljesítményt befolyásoló külső stresszhatásokat, a segítségkérés lehetőségeit az oktatási intézményben és azon kívül, valamint, hogy mennyire élnek a hallgatók a fennálló lehetőségekkel.

1. Leggyakoribb stressz okok az egyetemen, stresszkezelési támogatások az intézményekben

Az iskolai stresszforrásokat a szakirodalomban áttekintve (*Oxford learning*, 2018; *Dettweiler* és *mtsai*, 2017) a leggyakrabban említett okokat gyűjtöttük össze:

- *Zárthelyi, tesztírás:* Sok hallgató számára aggodást okoz, hogy jó osztályzatot tud-e szerezni, vagy egyszerűen lesz-e elegendő ideje a tanulásra, különösképpen, ha rövid idő alatt több zárthelyi dolgozat, vagy tesztírás is van beütemezve. A teszt stressz nem csak a nehézségekkel küzdő diákokat érinti, hanem a jól teljesítőket is. Ők a jobb eredmény elérése miatt tapasztalnak meg sok stresszt.

- *Túl sok beadandó, illetve házi feladat:* Megnehezíti a feladatok sikeres elvégzését az, amikor a hallgatót elárasztják vagy frusztrálják a házi feladatok, amikor az időbeosztása nem megfelelő. Ez olyan stresszes spirált okozhat, amikor a feladatok feltorlódnak, és a hallgatónak nincs ideje vagy energiája mindezek teljesítéséhez, ami egyre fokozódó stresszélményt eredményez.
- *Nagy leterheltség:* Legyen szó nehezebben tanulható tárgyakról vagy nagyon nagy mennyiségű tananyagról, a nagy munkaterhelés komoly stresszforrást jelenthet a hallgatók számára. Különösen gyakori ez az első éves hallgatóknál, akik számára szokatlanul nagy az egyszerre elsajátítandó egyetemi tananyagmennyiség.
- *Szervezettség hiánya:* A gyenge munkaszervezési és időmenedzselési készségekkel rendelkező diákok általában nagyobb stresszt tapasztalnak a tanulmányaik során. Ha ezek a szervezési készségek nem javulnak, egyre jobban lemaradhatnak, ami több stresszt és csalódást okozhat számukra. Aki a félév során nem osztja be az idejét, a tanulnivalóit és feladatait, a félév végén a feladatok olyan feltorlódásával kell szembenézzen, ami szinte kezelhetetlen és folyamatos stresszhelyzetet generál.
- *Túl kevés kikapcsolódás:* A hajsztolt hallgatók, akiknek túlszűfolt napjaik és rengeteg feladatuk van, hamarabb eljuthatnak egy nehezen kezelhető szorongó állapotba, mert nem marad szabad idejük a kikapcsolódásra. Ahogy munka mennyisége és nehézségi szintje növekszik, a megfelelő időgazdálkodási képességekkel nem rendelkező diákok még több stresszt tapasztalhatnak.
- *Kevés alvás:* A nem elegendő alvás megnehezíti a hallgatók koncentrációját és hatékony tanulását. Ez stresszélményhez vezethet, mert nem képes jól teljesíteni az órákon vagy a feladatok során. Számos tanulmány (Abdullah és mtsai, 2017) kimutatta, hogy azok a hallgatók, akik alszanak eleget, nagyobb valószínűséggel érznek stresszt, mint azok, akik igen.
- *Szereplés az órán:* Sok hallgató számára ijesztő az évfolyamtársak elé kiállni és beszélni. Ez különösen nehéz introvertált személyiségű (Ariga és mtsai, 2018) hallgató esetén, vagy olyan témakörben, amelyben nehézségei vannak.
- *A támogatás hiánya:* A szülők vagy a tanárok támogatásának hiánya sok stresszt okozhat a diákoknak. Úgy érezhetik, hogy sokat várnak el tőlük, de nem kapnak elég erős támogatást (legyen az érzelmi vagy gyakorlati) céljaik eléréséhez. Ez a stressz ok érintheti a jól teljesítő diákokat is.
- *Új környezet:* A középiskolából az egyetemre való átmenet számos új helyzetet teremt. Új és másfajta tanulói közösség, új és más típusú tanárok, új tanulási rendszer és más tanulási módszereket

igénylő környezet, sokak esetén kikerülés a szülői házból, a kollégiumi élet, mind-mind megterhelőek lehetnek a diákok számára, és időbe telik, amíg alkalmazkodnak hozzájuk.

- *Nehéz tantárgyak:* Az egyetem első éve sok nehéz, nagy tananyagot tartalmazó alapozó tárggyal kezdődik. Itt nagyon fontos, hogy ne maradjon le a tananyag feldolgozásával és megértésével a hallgató, mert komoly szorongást okoz az egyre nehezedő, meg nem értett tanulnivaló.

Az iskolai stressz magas szintje következményekkel járhat a diákok jólétére (well-being), például különféle pszichoszomatikus és szomatikus vagy akár az iskolai kiégési tüneteket okozhat. Azon tényezőknek az ismerete, amelyek a hallgatók számára stresszforrások az egyetemi környezetben sokban segíthetik a hallgatók jólétének elősegítését és a hallgatók stresszkezelési képességeit támogató beavatkozások tervezését. A hallgatók azon képességének előmozdítása, hogy a mindennapi tanulmányi kihívásokkal és nyomással meg tudjon küzdeni, jelentősen csökkentheti az iskolai stresszélményeket (*Hirvonen és mtsai, 2019*). Ha a hallgatók úgy gondolják, hogy elegendő erőforrással rendelkeznek a kudarcok leküzdéséhez és a terhelésük ellenőrzéséhez, akkor a kihívást jelentő helyzeteket pozitívabbnak és kevésbé stresszesnek tudják felfogni.

Miként segíthetik a tanárok a hallgatóik stresszkezelését, és a nehézségekkel való megbirkózást?

- *A stressz felismerésének tudatosítása* (önmagukban és másokban) segít a helyzet kezelésében (*Wolfe, 2010.*)
- *A pozitív hallgató / tanár kapcsolat kialakítása* kritikus fontosságú a stressz csökkentése szempontjából.
- *A társadalmi kapcsolatok kialakulásának elősegítése* az osztályteremben. A jó társas kapcsolatok megnövelik az oxitocint és csökkentik a kortizont. A szemtől szembeni kapcsolatok a legjobbak, azonban a telefonbeszélgetések és még a Facebook is csökkentheti a kortizont, ha elősegítik a valódi kapcsolat érzését (*Bergland, 2013*).
- *Időgazdálkodás:* Ha az egyén jól szervezi a munkáját, akkor kevesebb a stressz.
- *A hallgatói erőfeszítések elismerésének fontossága*, mely kitartásra ösztönzi a diákokat.

- *A tudatosság fejlesztése* segít a hallgatónak az aktuális tevékenységre összpontosítani, csökkenti a szorongást és javítja a jövőbeni megküzdési tapasztalataikat.
- *Egyéni igényekkel szembeni megengedő tanári magatartás:* szorongásos helyzetben a feszültségoldó kommunikáció támogató hatású. A szóbeli felelés esetén szorongó hallgatónak engedni az írásbeli beszámolást.
- *Szüneteket megtartani,* aktivitást igénylő tevékenységekkel kombinálni a hosszú monoton előadásokat.
- *Humorral és nevetés jelenléte a tanteremben.* A jó nem csak mentálisan könnyíti meg a terhelést (*Mayo Clinic*, 2016), hanem a testre is hat. Aktiválja, majd lehűti a stresszreakciót, így nyugodt érzést nyújt. A nevetéstől felszabadul a dopamin, amely csökkenti a stresszt és növeli a memóriát (*Mayo Clinic*, 2016). A hallgatók szívesen hallanak olyan személyes történeteket, amelyek olyan dolgokra vonatkoznak, amelyek tanáraikkal diákkorukban történtek. Ez is erősíti a köztük lévő köteléket.
- *A valódi életből vett feladatok és a projektalapú tanulás* elmélyíti a hallgató tudását, mind a tények, mind a fogalmak szintjén. Ha a tanár célja egyszerűen a tesztre való felkészítés, akkor a diákoknak nehéz később a tanultakat új kérdésekre vagy problémákra alkalmazni. Ezért a mélyebb tanulás az egyik legjobb teszt-előkészítés, amelyet a tanár ténylegesen nyújthat a szorongás csökkentésére. Amikor a hallgatók tanulásukat személyesen értelmessnek érzik, belső motivációjuk erősíti a hosszú távú, memória hálózatukat. Az órák és az információk értelmessé tétele a hallgatók számára lehetővé teszi az agy számára, hogy hatékonyan tárolja ezeket az emlékeket, ezáltal megkönnyítve azok visszahívását.

A stressz befolyásolja az agyat (*LeDoux*, 1996), amikor a tanulásról van szó. Ezért a tanároknak tisztában kell lenniük azzal a stresszel, amelyet tanulóik a tanteremben és a személyes életükben is átélnek. Bár kevésbé tudjuk ellenőrizni, mi történik a tanterem kívül, támogatást és segítséget nyújthatunk számukra, amire szükségük lehet a stresszes idők kezelésében. Megértve azt, hogy a stressz hogyan befolyásolja a tanulást, a tanárok hozzájárulhatnak tanulóik érzelmi ellenálló képességének kiépítéséhez, valamint a legmagasabb megismerési szint aktiválásához.

2. A kutatás célja, kutatási kérdések, a kutatás módszere

Kutatásunk során célul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk melyek a stressz kiváltó okok a felsőoktatásban tanulók életében. Felmértük a

stresszkezelésben alkalmazott eszközöket, a hallgatók által konkrét esetekben alkalmazott megküzdési stratégiákat.

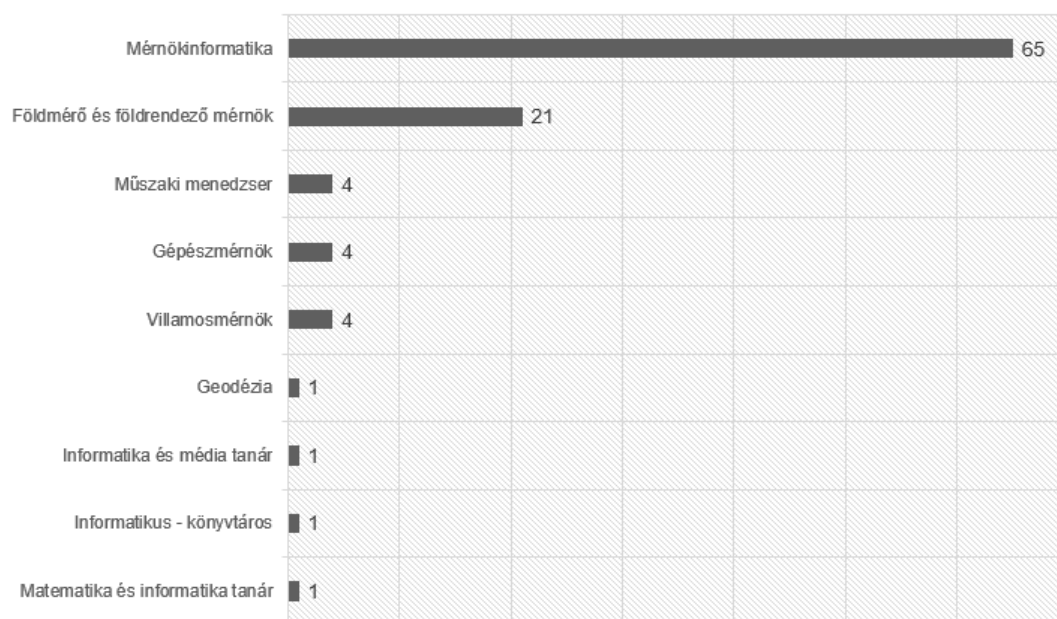
A kutatásunkban az alábbi kutatási kérdéseket fogalmaztuk meg:

- Melyek a szignifikáns stressz kiváltó okok a felsőoktatásban tanulók életében?
- Melyek a stresszkezelésben alkalmazott eszközök?
- Melyek a konkrét esetekben alkalmazott megküzdési stratégiáik?
- Melyek az egyetemi teljesítményt befolyásoló külső stresszhatások?
- Melyek a segítségkérés lehetőségei az oktatási intézményben és azon kívül, mennyire élnek a hallgatók a fennálló lehetőségekkel?

A kutatás online feltett nyitott végű kérdésekkel történt az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar hallgatóinak körében. A módszer átmenet a személyes interjú, és a kvantitatív kérdőíves módszer között. E módszerrel nagyobb számú értékelhető válasz begyűjtésére volt lehetőség, és a névtelenségnek köszönhetően, bátrabban és őszintébben válaszolhattak a bizalmasabb kérdésekre is.

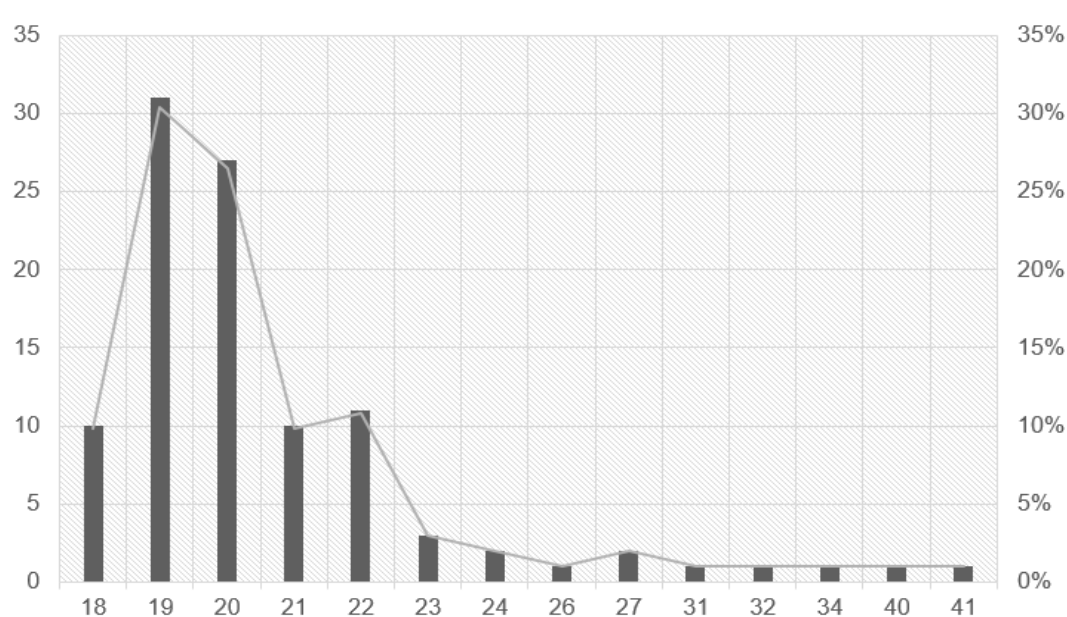
3. A vizsgált minta

A mintavétel az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar hallgatóinak körében, műszaki képzésben résztvevők közreműködésével történt. A kitöltők száma összesen 102 fő. A megkérdezés két félév során, 2020 májusában (kb. 40 %) és szeptemberében (kb. 60%) történt, vegyes oktatási környezetben (normál, hibrid, online). A COVID járványhelyzet miatt ez a két vizsgált félév egy különleges időszak volt a hallgatók számára. Egyes hónapokban teljes mértékben, vagy más hónapokban csak részben online zajlott az oktatás.



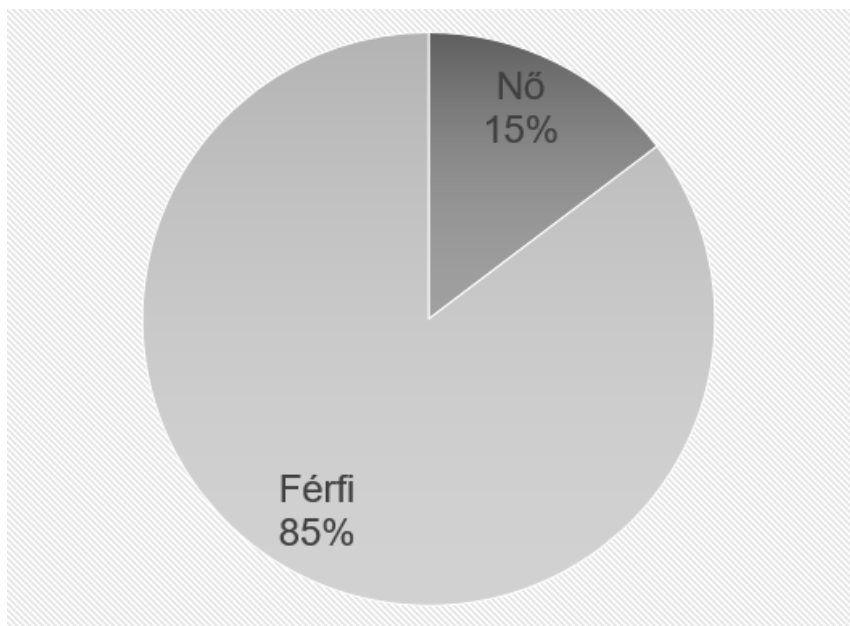
Forrás: Saját ábra

1. ábra A minta megoszlása szakonként, N=102



Forrás: Saját ábra

2. ábra A minta megoszlása életkor szerint, N=102



Forrás: Saját ábra

3. ábra A minta megoszlása nemek szerint, N=102

A műszaki képzés jellegzetes nemek szerinti eloszlása a karon is megfigyelhető, így nem meglepő, hogy nagyrészt férfiak töltötték ki a kérdőívet (3. ábra).

Érdekes vizsgálat lehetne a későbbiekben, esetleg nemenként külön vizsgálni az érintett kérdéseket, hogy okoz-e különbséget a stresszkezelési technikák tekintetében.

4. A kutatás eredményei

A legfontosabb stresszt kiváltó okokat vizsgálva a hallgatók életében, a következő jellemző válaszokat kaptuk (4. ábra). A válaszadók igen nagy arányban a jelenlegi élethelyzetükből kifolyólag az iskolai élettel kapcsolatos területeket jelölték meg, mint stresszt kiváltó okok forrását. Ezen belül kiemelkedik maga a vizsgaidőszak, mely különösen erőt próbáló a hallgatók életében. Ezek mellett természetesen megfigyelhetők a munkával, magánélettel kapcsolatos stresszforrások is. Sokaknak van már ebben az életkorban anyagi problémája, illetve az otthoni, családi gondokkal is meg kell küzdeniük.



Forrás: Saját ábra

4. ábra A stresszt kiváltó okok megoszlása, N=102

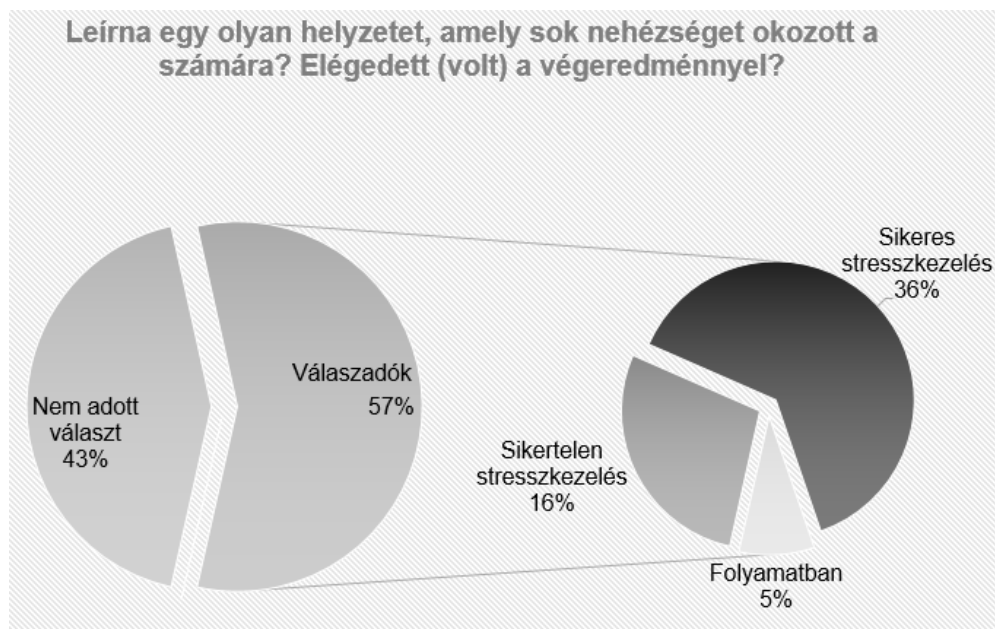
A stressz kezeléséhez használt eszközök vizsgálata során (5. ábra), két nagy csoport figyelhető meg a beírt, választott válaszok alapján. Az egyik csoportnál főként a stresszt kiváltó problémák kezelésére való fókuszáláson van a hangsúly. Ilyen eszköz lehet a meditáció, pozitív gondolatok erősítése, önbizalom növelés, segítségkérés barátoktól, tudatosság, és a megfelelő időbeosztás. A másik nagy csoport olyan eszközöket választ inkább, mely a felmerülő probléma által kiváltott stressz levezetésére irányul, akár úgy is értelmezhető, hogy egyfajta külső elfedése a problémás helyzetnek, ignorálása a megoldandó feladatnak, a figyelem elterelése. A népszerű elterelésre használt eszközök az olvasás, sport tevékenységek, játékok, és különböző pótcselekvések.



Forrás: Saját ábra

5. ábra A stressz kezelésére használt eszközök aránya, N=102

Szerettünk volna olyan konkrét helyzeteket, szituációkat látni, melyek nehézséget okoztak a hallgatóknak az eddigi életük során, mely emlékezetesebb volt és kíváncsiak voltunk mennyire boldogultak probléma megoldásával, mennyire érzik sikeresnek a végeredményt (6. ábra).

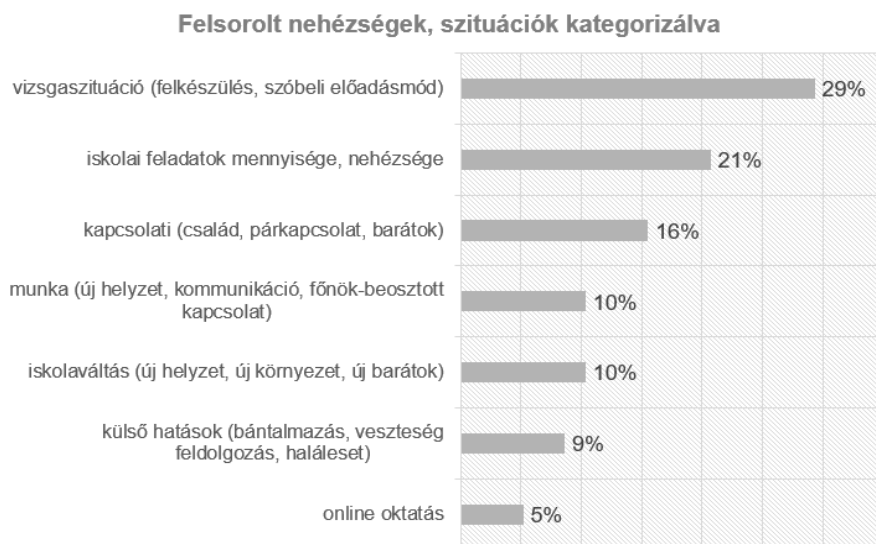


Forrás: Saját ábra

6. ábra A stressz kezelésének eredményessége konkrét helyzetben, N=102

A válaszadók 43%-a nem adott erre a kérdésre választ. Ez lehetett azért, mert nem tudták leírni a múltban átélt problémás, esetleg számukra kínos helyzetet, vagy mert túl személyes volt a kérdés, ezért nem akarták megosztani, vagy akár egyszerűen nem volt mit megosztaniuk velünk, mert még szerencsére nem kellett önállóan megküzdeniük hatalmas nehézségekkel. Azoknak a válaszait értékelve, akik írtak ilyen szituációkat, azt feltételezhetjük, hogy a válaszadók válaszainak eloszlását rávetíthetjük a megkérdezettek egészére, így durván a 2/3-a úgy érzi sikeresen tudta kezelni a felmerülő nehézségeket, negyede érzi úgy, hogy nem birkózik meg velük.

A felsorolt problémákat próbáltuk csoportosítani, és megfigyelni mennyire találtak hasonló nehézségekkel a hallgatók (7. ábra). A válaszok nagyrészt az iskolai élettel kapcsolatosak, mint a vizsgahelyzetből eredő (megfelelési kényszer, szorongás a kommunikáció/szereplés miatt, magas elvárások) vagy az iskolai feladatokhoz kapcsolható (nem megfelelő időbeosztás következtében jelentkező elmaradások, nagy tananyagmennyiségek feldolgozása, magas elvárások) nehézségek. Emellett kifejtésre kerültek a magánéleti (párkapcsolati, családon belüli konfliktusok) és munkahelyi problémák (munkatársakkal való együttműködés, megfelelési kényszer) is.

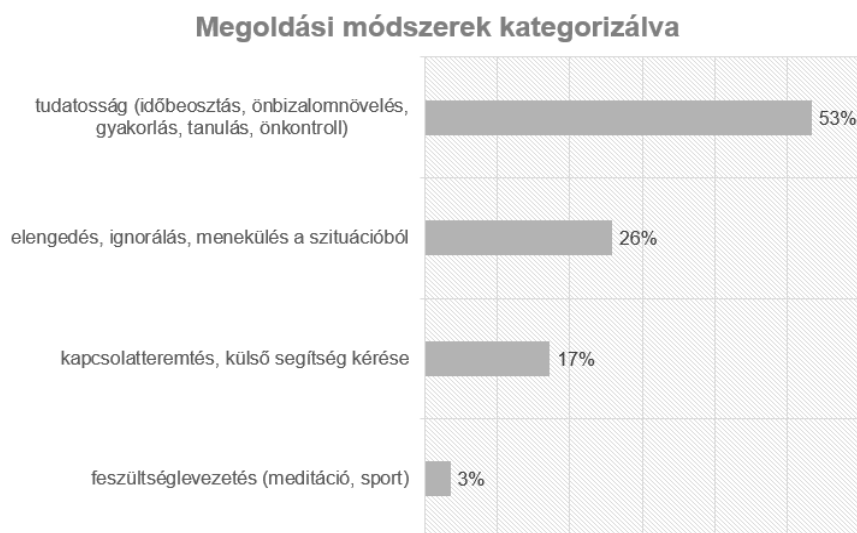


Forrás: Saját ábra

7. ábra A nehézségek kategorizálva, N=58

A bemutatott szituációkban használt megoldási stratégiák vizsgálati eredménye azt mutatja, hogy a válaszadók igen nagy arányban tudatosan a problémamegoldására törekednek (8. ábra). A feladatok prioritizálásával,

optimális időkihasználással, önbizalom növeléssel, pozitív gondolatokkal, önkontrollal, és ha szükséges külső segítség igénybevételével oldják meg a felmerülő nehézségeiket. Csupán egyharmada a válaszadóknak, akik valamilyen szinten elmenekülnek az adott helyzetből, nem a megoldásra koncentrálnak, hanem az elengedésre, levezetésre. Ez természetesen lehet a folyamat vége is, amikor már több stratégiát kipróbált és egyik sem vezetett eredményre, majd az elengedéshez fordulnak, mint megoldási lehetőséghez.



Forrás: Saját ábra

8. ábra A megoldási módszerek eloszlása, N=58

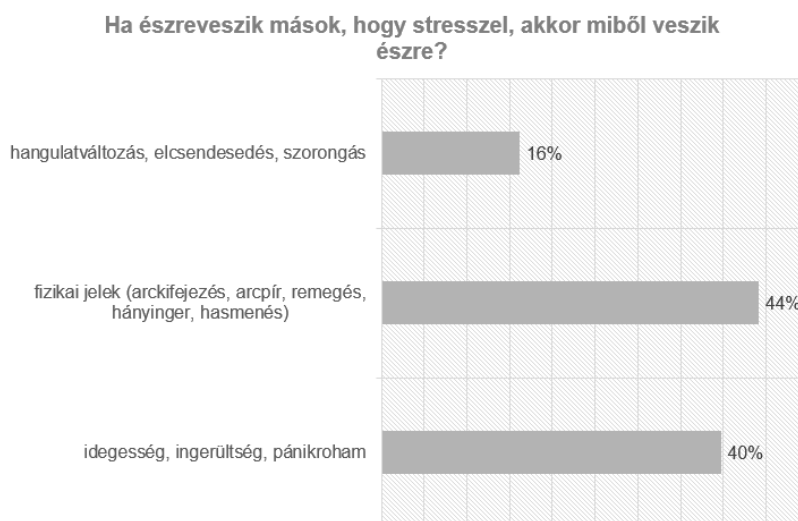


Forrás: Saját ábra

9. ábra Iskolán kívüli stresszhatások eloszlása, N=102

Az iskolán kívüli, a tanulmányokat befolyásoló stresszforrások közül 1/3-1/3 arányban jelentkeznek a munkahelyi, illetve családi problémák (9. ábra). A fennmaradó problémák javarészt azok, melyekkel kapcsolatban kevés befolyása van az egyénnek, mint pl. betegség, önállósodás – elköltözés otthonról, magány, szeretethiány, önbizalomhiány, szorongás és a megfelelési kényszer. A válaszok alapján ezeket a felmerült problémát 54%-ban egyáltalán sikerül megoldani, illetve talán ezek azok a problémák, melyekről kevésbé beszélnek másokkal, nem vonnak be külső segítséget a megoldásukhoz.

Vizsgáltuk a külső jeleket stresszhelyzetben (10. ábra). A válaszadók 67%-a véli úgy, hogy igenis látható jelei van annak, hogy ő éppen egy problémás helyzettel próbál megküzdeni. A válaszaik alapján ezek a jelek, igen nagy arányban erős külső jelei a stressznek. A válaszadók 40%-a ráadásul intenzív jeleket említ, mint pánikroham, idegesség, esetenként dühroham. Volt, aki agresszivitásról is beszámolt, ez talán magyarázza is, hogy sokan miért próbálják elterelni a figyelmüket az ilyen szituációkról, miért választják a levezetését a megoldás helyett a stressznek, a sporttal, és a különböző hobbikkal.

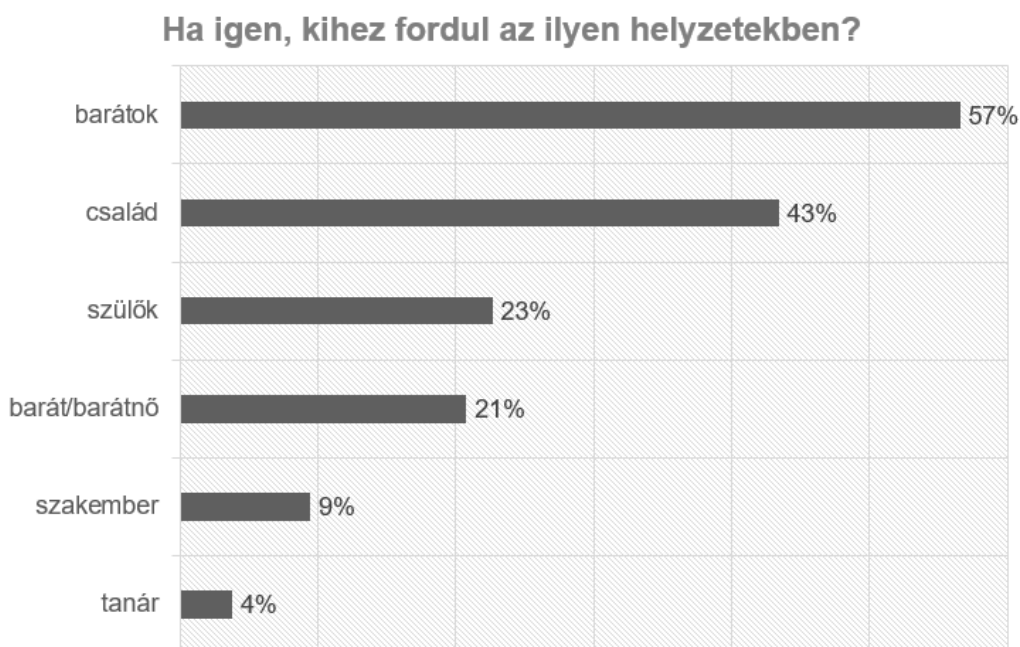


Forrás: Saját ábra

10. ábra A stressz külső jeleinek eloszlása, N=68

Arra a kérdésünkre, hogy kér-e segítséget (11. ábra), ha úgy érzi nem tud kezelni egy helyzetet és kihez fordul, az ilyen helyzetekben, az derült ki, hogy a válaszadók 52%-a, csupán a fele vesz igénybe külső segítséget. Ekkor nagyrészt a barátokhoz fordulnak, tehát nem olyan személyhez, aki szakmailag tudna nekik segíteni. Nehezen nyílnak meg, nehezen mondják el a problémájukat, ezért is választanak olyan személyt, aki ismeri őket,

ismeri az élethelyzetüket, korban is hasonló problémákkal küzd, így talán jobban megérti a helyzetüket. Más kérdés, hogy mennyire tud segíteni a probléma megoldásában, ha ő is hasonló gondokkal küzd esetlegesen.



Forrás: Saját ábra

11. ábra A külső segítségforrás eloszlása, N=53

A felmérésben kitértünk az oktatási intézmény által kínált lehetőségekre is (12. ábra). Megkérdeztük, hogy az iskolája által nyújtott lehetőségek közül van-e olyan, amely segít jobban kezelni a stresszhelyzeteket? (pl. van stressz menedzsment kurzus, pszichológushoz/tanácsadóhoz, hasznos technikák oktatása az órákon). Meglepő eredményként a válaszadók 34%-a nem tudja milyen lehetőségei vannak, tehát nem nézett utána. 14% szerint egyáltalán nincs is ilyen lehetőség. Így közel a válaszadók fele, alpból kiesik ebből a segítségnyújtási körből. A maradék 52% a következő lehetőségeket sorolta fel:

- stresszkezelő tréning
- pszichológus
- kijelölt segítők (mentorok, tanárok)
- patronáló órák

Viszont a válaszaik alapján nem igazán, vagy csak kevesen élnek ezekkel a lehetőségekkel.

Magyarázatként a következő indokokat adták, amiért nem élnek ezekkel a lehetőségekkel:

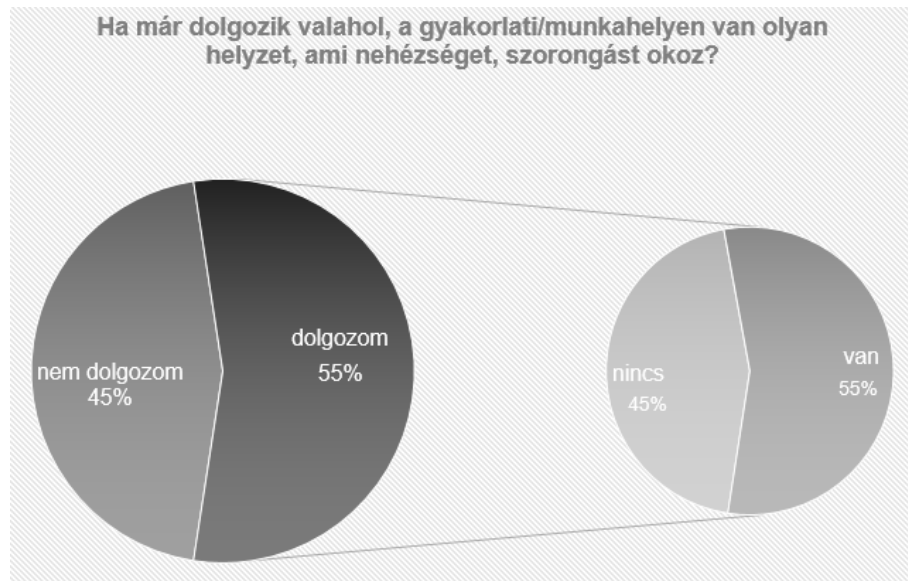
- jelentkezéshez kötött, és nem azonnali megoldást nyújt
- introvertált típusnak tartja magát, így önként nem veszi rá magát
- nem gondolja szükségesnek, keres más módot
- nem gondolja, hogy segítene
- nem tudja, hogy mit mondjon, hogyan nyíljon meg egy számára idegen személy előtt



Forrás: Saját ábra

12. ábra Az iskolai lehetőségek ismertségének eloszlása, N=102

Megvizsgáltuk a munkahelyi nehézségeket is (13. ábra), mivel a karon nagyszámban vannak jelen duális képzésben résztvevő hallgatók, illetve sokan dolgoznak az iskola mellett. A válaszadók 55%-a dolgozik és több mint a fele találkozott olyan helyzettel, mely nehézséget okozott neki, illetve szorongást okozott nála.



Forrás: Saját ábra

13. ábra A munkahelyi problémák eloszlása, N=102

A következő munkahelyi nehézségek fordultak elő a válaszok alapján:

- magas elvárások
- nem megfelelő vezetői stílus
- aránytalan munkamegosztás
- szakmai tapasztalat hiánya
- időbeosztás, szoros határidők
- beilleszkedési problémák
- félnek jelezni a problémákat

A legtöbb cég elköveti azt a hibát, hogy nem azokat jelölik ki vezetőnek, akik megfelelő vezetői készségekkel rendelkeznek, hanem akik szakmailag jól teljesítenek, jó munkabírással rendelkeznek (ennél jelenhet meg a nem megfelelő vezetői stílus problémája). Megfigyelhető, hogy a felsorolt problémák ok-okozati viszonyban állnak egymással. Az új dolgozók integrációjára nagyon kis mértékben, vagy egyáltalán nem fordítanak kellő figyelmet. Ebből az következik, hogy ha nincsenek meg a megfelelő szakmai tapasztalatok a friss, felvett munkavállalóknak, akkor sokszor érzik úgy, hogy irreálisak feléjük az elvárások (itt jelenik meg a magas elvárás, a szakmai tapasztalat hiányának az érzése). Ha nem történt meg a mentorálás, megismerés, úgy valóban nehéz a megfelelő munkakörbe, megfelelő feladatokkal ellátni a kezdő dolgozókat (ez okozhat beilleszkedési

problémákat, aránytalan munkamegosztást, hiszen olyan dolgozók kapnak több munkát, akik el is tudják megfelelően végezni és ez újabb konfliktushelyzetet generál). Illetve ebben a folyamatban jelen van esetleg egy delegálni nem képes vezető, egy olyan vezető, aki a megfelelő feladatokat kiosztja, nyomon követi és segít elakadás esetén (időbeosztás, szoros határidők).

Összefoglalás és konklúzió

Kutatásunk alapján megállapíthatjuk, hogy a vizsgált korosztály puha készségei fejlesztésre szorulnak, mint pl. a kommunikáció (nem mernek kérdezni, félnek a szóbeli feleletektől stb.), időbeosztás, csoportban betöltött szerepek sajátosságai, önismeret és önfejlesztés.

A hallgatók jellemzően nehezen nyílnak meg, és nehezen vesznek igénybe segítséget. Szükséges segíteni a hallgatókat a támogatás elérésében, és a problémafelismerésben.

A kutatásunk eredményeit felhasználva tervezünk egy stresszkezelési kurzus kidolgozását egyetemi hallgatók számára. Fontosnak tartjuk, hogy a hallgatók helyesen azonosítani tudják a problémák gyökérokát, a megoldásokhoz szükséges területeket fejleszteni tudják pl. helyes időmenedzselés, különböző szituációkban megfelelő kommunikáció, másokkal való közös munka, együttműködés, konfliktuskezelés stb.

A kutatás folytatását tervezzük egy nagyobb mintán, hogy az egyes részminták elemzése is releváns eredményeket adjon, pl. a nemi eltérések, szakok szerinti eltérések stb. vizsgálatában. További terveink között szerepel a másik oldal (tanárok) tájékozottságának vizsgálata a hallgatói stressz hatásokról, a problémákról, a tanári helyzetfelismerésről, támogatási módszerek alkalmazásáról.

Folyamatban van a témakörben egy nemzetközi kutatás lefolytatása, mely összehasonlítást tesz lehetővé a magyar és a külföldi diákok sajátosságai és viselkedése között. A kutatásra épülő, tervezett tananyag egy nemzetközi projekt része (Opensel), mely során 3 ország (Magyarország, Hollandia, Málta) közösen végzi a fejlesztést.

Irodalomjegyzék

Abdullah I. Almojalía - Sami A. Almalkia - Ali S. Alothmana - Emad M. Masuadib - Meshal K. Alaqeelc (2017): The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 7/3. p169-174

Ariga R.A. - Amelia R. - Sari S. (2018): Relationship of extrovert and introvert personality types against student achievement faculty of nursing USU. *Journal of Physics: Conference Series*, 1116/5.

Bergland, C. (2013): Cortisol: Why the "stress hormone" is public enemy no. 1. *Psychology Today*. Forrás: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1>

Dettweiler U. - Becker C. Auestad B. H. Simon P. Kirsch P. (2017): Stress in School. Some Empirical Hints on the Circadian Cortisol Rhythm of Children in Outdoor and Indoor Classes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14/5), 475

Hirvonen, R. - Yli-Kivistö, L. - Putwain, DW. Ahonen, T. - Kiuru, N. (2019): School-related stress among sixth-grade students - associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70. p100-108 ISSN 1041-6080

LeDoux, J. (1996): The emotional brain. New York, NY, USA: Simon & Schuster.

Mayo Clinic. (2016): Stress relief from laughter? It's no joke. *Healthy Lifestyle*. Forrás: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

Oxford learning, 2018 Forrás: <https://www.oxfordlearning.com/causes-of-school-stress/> COMMON CAUSES OF SCHOOL STRESS FOR STUDENTS

Wolfe, P. (2010): Brain matters 2nd edition. Alexandria, Virginia, USA: Association of Supervision and Curriculum Development.