
UNIVERSITY
OF DEBRECEN

FACULTY OF
HEALTH
NYÍREGYHÁZA



ACTA
MEDSoc
VOLUME 6.
2015

A pszichológiai jóllét és az azt meghatározó tényezők összefüggéseinek nemzetközi vizsgálata felsőoktatásban tanuló fiatalok körében

Barth Anita

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Abstract. The aim of this study is a more accurate characterization and identification of students with mental health factors, which could help to improve mental health in the context of higher education. The research was conducted at the University of Debrecen, the Partium Christian University and the State University of Oradea among students. The questionnaire examined the demographic data, the depression, anxiety and stress (DASS-21), the psychological wellbeing (Ryff-18) and the conflict management strategies (TKI). Two questionnaires (DASS-21, Ryff-18) are under validation in Hungary. The sample (N=237) consisted of 147 students from University of Debrecen and 90 students from the State University of Oradea and Partium Christian University. Result of the research showed that there is significant difference in autonomy ($p=0,005$) and purpose in life ($p=0,018$). I also found significant difference in the negative emotional states of stress ($p=0,042$) among students. The students from University of Debrecen reach higher stress level. Furthermore I did not found differences in the conflict management strategies. The students prefer the avoiding conflict strategy.

Keywords: psychological wellbeing, stress, international research, higher education

Absztrakt. Kutatásom célja a hallgatók lelki egészségének pontosabb jellemzése és olyan tényezők azonosítása, amelyek segítségével a lelki egészséget javítani lehetne a felsőoktatás keretein belül. Ennek érdekében kérdőíves vizsgálatot végeztem a Debreceni Egyetem, a Partiumi Keresztény Egyetem és a Nagyvárad Állami Egyetem hallgatóinak körében. Kutatási módszerként a standard kérdőíves vizsgálatot választottam. Az általam használt kérdőív három standard eljárást tartalmazott: a Ryff – féle pszichés jóllétre vonatkozó kérdőívet, a mentális állapotot vizsgáló DASS kérdőívet valamint Thomas Kilmann konfliktuskezelési tesztjét. Az adatfeldolgozás SPSS program segítségével történt. A teljes minta 237 fős lett, 147 fő a Debreceni Egyetemről, míg 90 fő a két nagyvárad egyetemről. A Debreceni Egyetemen tanuló fiatalok (N=147) és a nagyvárad hallgatók (N=90) összehasonlítása során szignifikáns különbséget találtam a pszichés jóllét egyes összetevői közül az autonómia és az életcél területén. A mentális distressz mutatók közül pedig a stressz skálán mértem jelentős eltérést. Míg a Debreceni Egyetem hallgatói a mérsékelt, addig nagyvárad hallgatók az enyhe tartományba tartoznak a stressz tekintetében. A konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában nem találtam jelentős különbséget a két ország hallgatói között. A magyarországi és az erdélyi hallgatók egyaránt az elkerülő stratégiát preferálják.

Kulcsszavak: pszichológiai jóllét, stressz, felsőoktatás

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy a társadalmi és gazdasági változások gyakran káros hatással vannak az emberi személyiség fejlődésére. A technika és a tudomány fejlődése, az emberi látókör kitágulása, a történelmi változások egyre inkább előtérbe hozzák az ember lelki egyensúlyának, egészségének a fontosságát, hiszen a fizikai biztonság, az anyagi jólét és a megfelelő fejlődéshez szükséges helyzetek megteremtése még nem feltétlenül jelenti azt, hogy a fiatalok boldogok és elégedettek is az életükkel. Fokozatosan jelent meg az igény, hogy a fiatalok fejlődését szolgáló főbb szocializációs közegek, mint például az oktatási intézmények a boldog és elégedett életet is biztosítsák. A jelenlegi oktatási intézmények legtöbbször inkább stresszforrás és a félelemteli, mintsem a boldog élet egyik színterei [Hunter és Csikszentmihályi (2003) ld. még Hamvai és Pikó (2009)].

Témaválasztásomban szerepet játszott, hogy a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának ápoló szakos hallgatójaként nap, mint nap szembesülök azzal, hogy a felsőoktatásban eltöltött évek, sőt már maga az oda kerülés folyamata is számos stresszforrást rejt magában. A felsőoktatásba bekerülő fiatalok számos kihívással néznek szembe. Először is be kell illeszkedniük egy új közegbe, meg kell tanulniuk a tanulmányi ügyintézés menetét, kollégiumban, albérletben kipróbálják az önálló élet nehézségeit. Nyugtalanítóan hathat a számonkérések megterhelő iz-

galma, a szoros határidők, a követelményeknek való elégtétel, a mindennapos konfliktusok. Nyomasztó érzés, ugyanakkor kihívás is megfelelni az esetleges szülői, oktatói elvárásoknak. Ezeket a stresszhelyzeteket pedig nem mindenki tudja megfelelő módon kezelni. Kezeletlenül pedig negatívan befolyásolja a jóllétet, az életminőséget, sőt akár testi és lelki betegségek kialakulásához is vezethet. Több tanulmány is alátámasztja (Hazag és Major 2008; Móczár 2012; Lazányi 2011a), hogy napjainkban egyre nagyobb azoknak a felsőoktatásban tanuló fiataloknak az aránya akik, valamilyen lelki vagy pszichoszomatikus betegséggel küzdenek. Ennek ellenére a probléma megoldása máig elmaradt. Ugyan kisebb próbálkozások vannak különböző mentálhigiénés programok formájában, de azok, akik a leginkább érintettek nem jutnak el ezekre. Feltételezésem szerint ennek egyik oka az, hogy a hallgatók nincsenek megfelelő módon (olykor egyáltalán) tájékoztatva ezekről a programokról.

Vizsgálatom célja a hallgatók lelki egészségének pontosabb jellemzése és olyan tényezők azonosítása, amelyek segítségével a lelki egészséget javítani lehetne a felsőoktatás keretein belül. Vizsgálatom eredményeivel egyrészt szeretnék hozzájárulni a fiatalok mentális egészségével foglalkozó primer prevenció programok hatékonyságához és a velük foglalkozó szakemberek munkájához. Másrészt bővíteni szeretném a magyarországi validálás alatt álló Ryff-18 és DASS-21 kérdőívek adatbázisát. A DASS-21 kérdőív validálását Kósa Karolina és Tolvay Katalin (Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Magatartástudományi Intézet) végzik. A Ryff kérdőívet Kállay Éva és Dégi László Csaba (Kolozsvári Babeş Bolyai Tudományegyetem) fordították, a validálását pedig egy közös kutatócsoport elkezdte Magyarországon, melynek tagjai: Kállay Éva, Dégi László Csaba, Sass Judit, Bodnár Éva és Kiss János.

Kutatási módszerek

Mintavétel és minta

A kutatást a Debreceni Egyetem, a Partiumi Keresztény Egyetem és a Nagyvárad Állami Egyetem hallgatóinak körében végeztem. Az adatfelvétel a 2013/2014-es tanév II. 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 jogviszonnal rendelkező hallgatók tölthették ki. A teljes minta 237 fő lett: 147 fő a Debreceni Egyetemről, míg 90 fő a két nagyvárad egyetemről.

Alkalmazott mérőeszközök

Kutatási módszerként a standard kérdőíves vizsgálatot választottam, mert ezzel jelentősebb elemszámú minta megkérdezése is elvégezhető. Úgy vélem, hogy az engem leginkább érdeklő pszichés jóllétet, valamint az azt befolyásoló tényezőket szubjektív, önkitöltős kérdőívekkel lehet leginkább feltérképezni. A 76 itemből álló kérdőív a kérdéscsoportok alapján négy részre tagolható.

A megkérdezettek az első hét kérdés megválaszolásával az alapvető szociodemográfiai adatokra vonatkozó kérdésekre adták meg a választ, melyek a nemre, életkorra, felsőoktatási intézményre, szakirányra, évfolyamra, munkarendre és képzési szintre vonatkoztak.

A második rész a DASS kérdőívet tartalmazta. A Magyarországon még validálás alatt álló kérdőívet ausztrál kutatók fejlesztették ki. A kérdőív három negatív érzelmi állapotot mér fel: a depressziót, a szorongást és a stresszt. Minden skálához hét-hét kérdés tartozik. Az önjellemzős kérdőív négyfokú Likert - skálán pontozódik. A Likert - skálán bejelölhető kategóriák: 0-3, ahol a (0) Egyáltalán nem volt rám jellemző; a (3) Nagyon nagy mértékben/nagyon gyakran volt rám jellemző (Henry és Crawford 2005).

A kérdőívem harmadik része a még validálás alatt álló, 18 itemes Ryff Jóllét skála. Az önjellemzős kérdőívben az állítások hat faktorra – az autonómia, környezet uralása, személyes fejlődés, másokkal való jó kapcsolat, életcélok, elfogadás – vonatkoznak. Minden faktorhoz három kérdés tartozik. A válaszok egy hatfokú Likert - skálán adhatók meg, és azt mutatják, mennyire jellemzőek egy adott személyre az adott tulajdonságok saját megítélése szerint. A Likert - skálán bejelölhető kategóriák: 1-6, ahol az (1) Egyáltalán nem értek egyet; a (6) Erősen egyetértek (Ryff 1989).

Az utolsó része Kenneth W. Thomas és Ralph H. Kilmann által kidolgozott kérdőív, melynek célja az egyéni viselkedés vizsgálata konfliktushelyzetekben. A kérdőív 30 állítás párból áll és mind az öt konfliktuskezelési stratégiára – versengő, alkalmazkodó, elkerülő, problémamegoldó, kompromisszumkereső – ad egy-egy pontszámot. Ez a pontszám jelzi, hogy milyen gyakran választottuk az egyes megoldási lehetőségek közül az adott viselkedésmintát. Az eredmény a konfliktuskezelési módok dominanciáját, alkalmazásuk gyakoriságát adja meg (Thomas és Kilmann 1974).

Alkalmazott statisztikai módszerek

A feldolgozást és az elemzést matematikai-statisztikai módszerekkel, SPSS (Statistical Package for Social Science) szoftver segítségével végeztem. Az elemzés során az alábbi műveleteket hajtottam végre:

- átlag
- szórás
- gyakoriság
- kétmintás t-próba
- Mann-Whitney próba
- konfidencia intervallum számítás
- korrelációs számítás

Eredmények

Az eredmények bemutatása során először a minta egészére (N=237) vonatkozó megállapításokat ismertetem, majd ezután összevetem a kutatásban részt vevő két ország hallgatóinak mutatóit.

Mivel a két nagyváradai egyetemről a vártnál kevesebb kitöltött kérdőívem érkezett vissza, ezért arra a döntésre jutottam, hogy a két nagyváradai egyetem hallgatóit egy csoportként kezelem (N=90) és a vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóit hasonlítom össze (nem pedig az egyetemek hallgatóit). Úgy gondolom, az összevonas két okból is megtehető. Egyrészt a kérdőívek csak magyar nyelven voltak elérhetőek, ezért feltételezem, hogy a nagyváradai populáció azon tagjai töltötték ki, akik a nyelvet értik és beszélik, vagyis a magyar kisebbséghez tartoznak Romániában. Másrészt mindkét egyetem Nagyváradon található, így a hallgatók bár külön egyetemen tanulnak, mégis ugyanazon városi légkörben élik mindennapjaikat, ugyanolyan szórakozási lehetőségeik vannak, nagyon sokszor pedig ugyanabba a baráti társaságba tartoznak. Mint Nagyváradon élő rokonokkal és barátokkal rendelkező személy ezt kint tartózkodásom során tapasztaltam is.

Demográfiai jellemzők

A teljes minta 62%-a (147 fő) a Debreceni Egyetem, míg 38%-a (90 fő) a Partiumi Keresztény Egyetem (53 fő) és a Nagyváradai Állami Egyetem (37 fő) hallgatója. A résztvevők 73%-a (174 fő) nő, 27%-a (63 fő) férfi. A válaszadók átlagéletkora 22 év. A legfiatalabb válaszadó 18, a legidősebb 46 éves volt. A felmérésben részt vettek 90%-a alapképzésben, 10%-a mesterképzésben tanul. A nappali tagozatos hallgatók a minta 97%-át teszik ki és mindössze 3%-át a levelező tagozatosok.

A résztvevők körében a tanult szakirányok szerint is megvizsgáltam a megoszlást. A segítő hivatást választó hallgatók a teljes minta körülbelül 65 %-át teszik ki. Ez azt jelenti, hogy többségük általános orvos, ápoló, mentőtiszt, szülésznő, védőnő, egészségügyi szervező, pszichológia és szociális munka szakos hallgató.

Pszichológiai jóllét a felsőoktatásban

A minta egészére vonatkozó megállapítások

A felmérésben részt vevő hallgatók pszichológiai jóllétének egyes összetevőit Ryff vizsgálatának eredményeivel hasonlítom össze (1. táblázat).

Ryff 321 különböző életkorú személynél vizsgálta a pszichés jóllét egyes összetevőit. Életkor szerint a középkorúak között többen értek el magasabb értékeket a vizsgált dimenziókon (életcél, autonómia) a fiatalabb vagy idősebb korosztályhoz képest. A környezet uralásának észlelt képessége nőtt az életkorral, míg a személyes növekedés magasabb volt a fiatal és középkorú válaszadók körében. Nem szerint a másokkal való jó kapcsolat és a személyes növekedés észlelése a nőknél magasabb volt, mint a férfiaknál (Ryff 1989).

	A kutatásom során kapott átlageredmények	Ryff átlageredményei
Személyes növekedés	13,39	15,5
Életcél	13,27	14
Pozitív kapcsolat másokkal	12,82	12,5
Önelfogadás	12,33	12,5
Autonómia	12,25	13
Környezet uralása	12,24	12,5
	N=237	N=321

1. táblázat: A pszichés jóllét egyes összetevőinek átlaga.

A hat skála közül a személyes növekedés területen kaptam a legmagasabb értéket. Az általam mért érték (átlag: 13,39) azonban jóval alacsonyabb, mint Ryff eredménye (átlag: 15,5). A személyes növekedés dimenziójánál mért alacsonyabb pontszám jelentheti azt, hogy a hallgatók fejlődése stagnál, unottak az élet legtöbb területén, nem képesek új viselkedési modellt alkalmazására.

A személyes növekedés az önelfogadással ($r=0,545$) és az életcéllal ($r=0,577$) mutat szoros kapcsolatot. Az ember egyik életcélja a személyes növekedés vi-

szont csak az a személy képes megvalósítani önmagát, aki pozitív önképpel rendelkezik (Kopp és Martos 2011).

Az életcél dimenziójánál mértem a második legmagasabb értéket. Ez a pontszám (átlag: 13,27) azonban alacsonyabb, mint Ryff átlageredménye (átlag: 14,00), ami utalhat arra, hogy a vizsgált személyek nem terveznek, mert nem látják az irányt, nem érdekli őket a jövő.

Az életcél szoros együttjárást jelez a már említett személyes növekedéssel ($r=0,577$) valamint a másokkal való pozitív kapcsolattal ($r=0,499$). Ez nem meglepő, hiszen az életcélok azokra az ideálokra, állapotokra vagy tárgyakra vonatkoznak, melyeket az emberek a legfontosabbnak tartanak az életben. A szokásos életcélok közé pedig a kapcsolatok, a munka, a jómód, gazdagság, a tudás és a teljesítmény tartoznak (Martos 2010).

A hat skála közül a másokkal való pozitív kapcsolat skálán kaptam csak nagyobb átlagértéket (átlag: 12,82), mint Ryff (átlag:12,5). A skálán mért magasabb pontszám jelentheti azt, hogy a hallgatók társas kapcsolataikban empátiusan, őszintén, érdeklődően és megértően tudnak viszonyulni másokhoz.

Az önel fogadás jelenti a pozitív önképet, vagyis önmagunk elfogadását a jó és a rossz tulajdonságainkkal együtt. Ezen a területen a kapott eredményem (átlag: 12,33) közel azonos Ryff eredményével (átlag: 12,5).

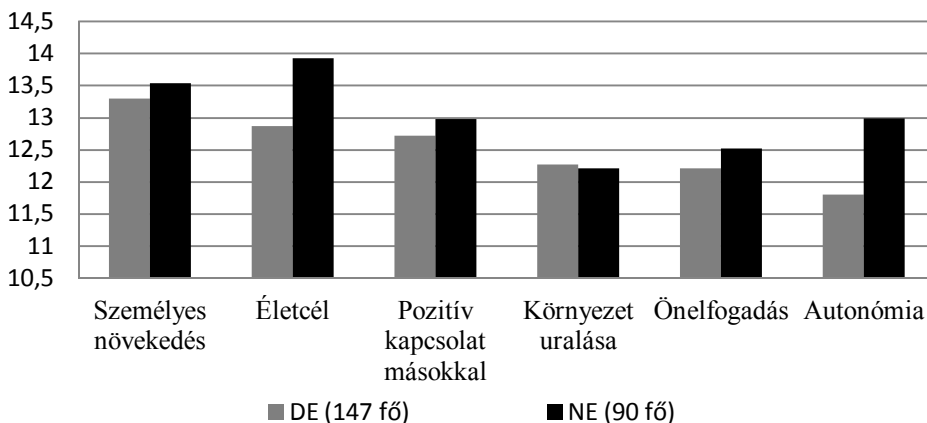
Ez a dimenzió szoros kapcsolatot jelez a már említett személyes növekedéssel ($r=0,545$) valamint a környezet uralásával ($r=0,536$). Tehát az a személy, aki pozitív önképpel rendelkezik, jobban tud alkalmazkodni az esetleges környezeti változásokhoz, jobban ki tudja használni a környezete által nyújtott lehetőségeket.

Az autonómia dimenziójánál mértem az egyik legalacsonyabb értéket. Az eredményem (átlag: 12,5) Ryff eredményéhez (átlag: 13) képest is alacsony. Ez utalhat arra, hogy a felsőoktatásban tanuló fiatalokat külső elvárások, mások értékelései irányítják, mások segítségével nélkül képtelenek fontos döntések meghozatalára.

A vizsgálatban részt vevő valamennyi hallgató jóllét észlelése az autonómia területén egyik változóval sem függ össze nagymértékben.

A hat skála közül a környezet uralása területén kaptam a legalacsonyabb értéket, amelyközel azonos Ryff eredményével. Feltételezhető, hogy a hallgatók nehezen kezelik mindennapi problémáikat és úgy érzik képtelenek javítani a környezetükön.

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása



1. ábra: A pszichés jóllét egyes összetevőinek átlaga a vizsgált egyetemek hallgatóinak körében.

A hat faktor közül a személyes növekedés, a pozitív kapcsolat másokkal, a környezet uralása valamint az önelfogadás skálákon közel azonos eredményt kaptam.

Igen nagyok azonban a különbségek az életcél valamint az autonómia területén. A DE-en tanuló fiatalok életcélátlaga 12,87, a NE hallgatóinak átlaga 13,93. A kétmintás (független mintás) t-próba elvégzése során azt az eredményt kaptam, hogy a két átlageredmény között szignifikáns különbség van ($p=0,018$). Ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy a Nagyváradon található egyetemek hallgatóinak határozottabb céljaik vannak, hisznek a jelen és múltbeli életük értelmében és abban, hogy a céljaik megvalósulnak a jövőben. A DE-en tanuló fiatalok autonómiaátlaga 11,8, a NE hallgatóinak átlaga 12,99. A kétmintás (független mintás) t-próba eredménye ($p=0,005$) alapján pedig elmondható, hogy a különbség erősen szignifikáns. Tehát a két nagyváradai egyetemen tanuló fiatalok saját standardjaik alapján értékelik önmagukat, társadalmi nyomás alatt is képesek önállóak maradni.

A hallgatók mentális distressz mutatóiA minta egészére vonatkozó megállapítások

A kutatásom során kapott átlageredmények		
	Átlag	Szórás
Depresszió	5,47	4,431
Szorongás	4,34	3,662
Stressz	8,54	4,683
N=237		

2. táblázat: A DASS-21 kérdőív skáláinak átlaga, szórása.

	Depresszió	Szorongás	Stressz
Normál	51,5% (122 fő)	50,2% (119 fő)	44,3% (105 fő)
Enyhe	16% (38 fő)	17,7% (42 fő)	14,8% (35 fő)
Mérsékelt	17,8% (42 fő)	15,2% (36 fő)	19,8% (47 fő)
Súlyos	7,7% (18 fő)	6,3% (15 fő)	16% (38 fő)
Extrém súlyos	7% (17 fő)	10,5% (25 fő)	5,5% (12 fő)
N=237			

3. táblázat: A mentális distressz mutatóin belüli értékek gyakorisága.

Depresszió:

A depresszió skálán kapott átlageredményem 5,47. A kapott átlag alapján elmondható, hogy a hallgatók enyhe mértékű depressziót jeleznek.

A gyakoriságvizsgálat eredménye szerint a hallgatók 67,5%-a tartozik a normál-enyhe, míg 32,5%-a a mérsékelt – súlyos - extrém súlyos tartományba.

A korrelációs számítás során azt az eredményt kaptam, hogy a depresszió nem jár együtt a szorongással, ugyanakkor erős kapcsolatban áll a stresszel.

Szorongás:

A szorongás skálán kapott eredményem (átlag: 4,34) alapján elmondható, hogy a hallgatók enyhe mértékű szorongást jeleznek.

A gyakoriságvizsgálat eredménye szerint a hallgatók 67,9%-a tartozik a normál - enyhe, míg 32,1%-a a mérsékelt – súlyos - extrém súlyos tartományba.

A korrelációs számítás során azt az eredményt kaptam, hogy a szorongás nem jár együtt a depresszióval, de összefügg a stresszel.

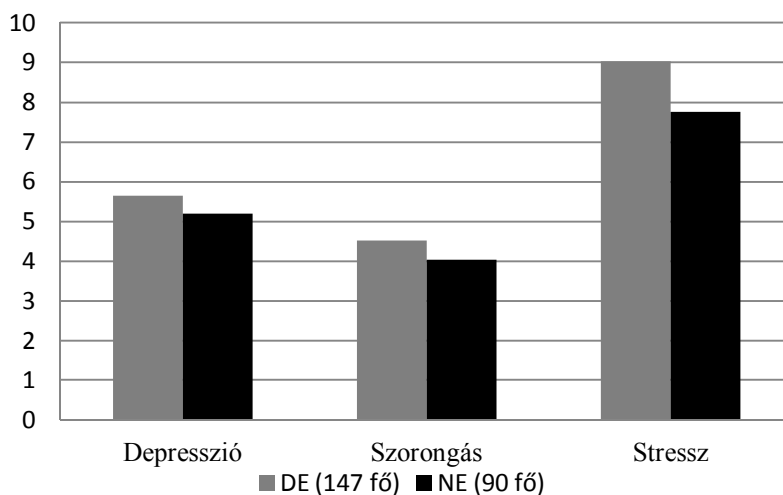
Stressz:

A három skála közül a hallgatók a stresszre vonatkozó tünetekre adták a legtöbb pontszámot (átlag: 8,54), ami enyhe mértékű stresszt jelez.

A gyakoriságvizsgálat azt az eredményt mutatja, hogy a résztvevők 59,1%-a tartozik a normál-enyhe, míg 40,9%-a a mérsékelt – súlyos - extrém súlyos tartományba.

A nemek közötti összehasonlításban számottevő különbséget találtam. Míg a férfiak (átlag: 6,86) a normál, addig a nők (átlag: 9,16) a mérsékelt tartományba tartoznak a stressz tekintetében. Az átlageredmények közötti különbség erősen szignifikáns ($p=0,001$).

A vizsgálatban részt vevő valamennyi hallgató mentális distressz mutatói közül a stressz erős kapcsolatot mutat a depresszióval ($r=0,616$) és a szorongással ($r=0,628$). Ez tehát azt jelenti, hogy a magas stressz-szinttel rendelkező hallgatók magas depresszió és szorongás szinttel is rendelkeznek.

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása

2. ábra: A hallgatók mentális distressz mutatói.

Összességében elmondható, hogy a DE hallgatói mindhárom skálán magasabb pontszámot értek el. Jelentős különbséget azonban csak a stressz skálán mértem. A DE-en tanuló fiatalok átlageredménye 9,03, míg a NE hallgatóinak eredménye 7,76. A paraméteres t-próba eredménye ($p=0,042$) alapján elmondható, hogy az átlagértékek különbsége szignifikáns.

Úgy vélem ennek egyik oka a szakirányokban keresendő. A DE hallgatói között jóval nagyobb azoknak a fiataloknak az aránya, akik valamilyen segítő hivatást választottak maguknak. Továbbá a NE hallgatói közül 53 fő a keresztyén értékrendű egyetem hallgatója. A vallásról pedig számos kutatás bebizonyította, hogy megnyugvást nyújt és kedvezően befolyásolja az egészséget (Indiries 2005). Ezen kívül a NE hallgatói közül mindössze 90 fő vett részt a vizsgálatban, míg a DE hallgatói közül 147 fő töltötte ki a kérdőívet. Az egyenlőtlen eloszlás pedig szintén okozhat eltérő eredményt. A két nagyváradai egyetem hallgatóinak az alacsonyabb stressz-szintje azonban utalhat arra is, hogy annak ellenére, hogy kisebbségben vannak még lehetőségük van önazonosságuk megőrzésére, identitásuk kiteljesítésre.

A konfliktuskezelési stratégiákkal kapcsolatos eredmények

A minta egészére vonatkozó megállapítások

	A kutatásom során kapott átlageredmények
Versengő	5,31
Problémamegoldó	5,92
Alkalmazkodó	5,95
Kompromisszumkereső	6,11
Elkerülő	6,7
	N=237

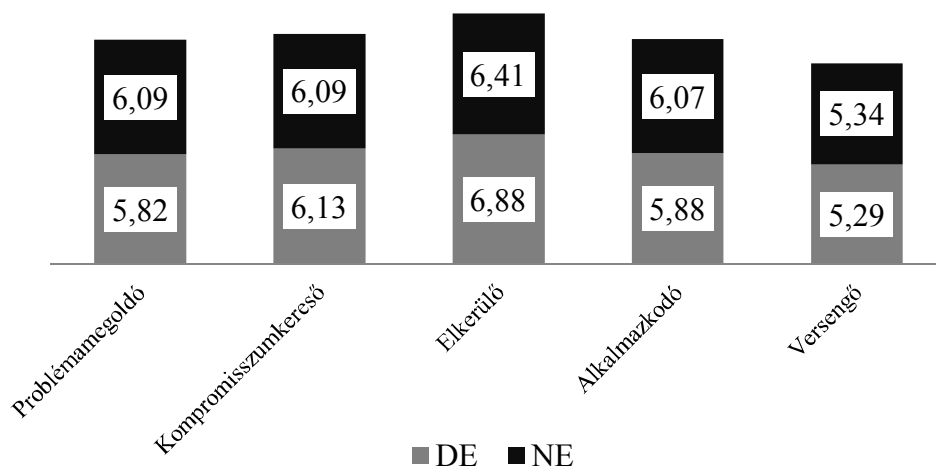
4. táblázat: A konfliktuskezelési stratégiák átlaga

Az öt konfliktuskezelési stratégia közül a versengés területen kaptam a legacsonyabb értéket (átlag: 5,31). Ez azt jelenti, hogy a hallgatók nem akarják mindenáron a saját akaratukat érvényesíteni másokéval szemben, nem törekednek mindenáron a győzelemre. A nemek közötti összehasonlításban azt az eredményt kaptam, hogy a férfiak átlageredménye nagyobb, mint a nőké (átlag: 5,92 > 5,09). Annak eldöntésére, hogy szignifikáns-e a különbség a nem-paraméteres Mann-Whitney próbát alkalmaztam, melynek eredménye ($p=0,075$) alapján elmondható, hogy nincs szignifikáns különbség a nemek között. A konfliktuskezelési stratégiák közül egyedül a versengő stratégia mutat korrelációt más stratégiával. Erős negatív korrelációt jelez az alkalmazkodó stratégiával ($r=-0,63$). Ez tehát azt jelenti, hogy azok a hallgatók, akik magas átlageredményt értek el a versengő stratégia területén, azok alacsonyabb értékkel rendelkeznek az alkalmazkodás tekintetében.

A legmagasabb átlageredményt az elkerülő konfliktuskezelési stratégia területén kaptam. Ez alapján tehát elmondható, hogy a fiatalok többsége a konfliktusokról azt gondolja, hogy jobb kimaradni belőle. A konfliktust inkább hártják, elfojtják, elkerülik úgy, hogy saját céljaikat, érdekeiket nem érvényesítik, ugyanakkor nem működnek együtt a másik céljának elérése érdekében sem, így ez vesztes – vesztes megoldásnak tekinthető. A nyugalom és csend érdekében inkább visszahúzódnak, hogy elhárítsák a fenyegető helyzetet. A teljes mértékű passzivitással azonban másokat is gátolnak abban, hogy valamilyen elfogadható megoldás születhessen. Ez a konfliktuskezelési mód leginkább akkor használatos, amikor valaki kevés információval rendelkezik, és abban bízik, hogy az idő múlásával több információhoz juthat.

Kenneth W. Thomas és Ralph H. Kilmann által kidolgozott modell előnye egyrészt, hogy lehetőséget ad az egyéni konfliktuskezelési stratégiák mérésére, másrészt megmutatja, hogy az adott megközelítési mód mely helyzetben tekinthető hatékonynak. Fontos tudni, hogy nincs „jó” vagy „rossz” megoldás. Mindenkinél előfordul mind az öt, a különbség csak az arányokban van. Minden embernek van azonban egy preferált stratégiája, amelynek ismerete segítheti az egyént abban, hogy melyik terület használata jellemzi és melyiket esetleg fejlesztenie kéne. Egy-egy stratégia megjelenése nem minősít önmagában senkit, ezek megítélése csak az adott összefüggésrendszerben, az adott konkrét szituáció ismeretében lehetséges

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása



3. ábra: A hallgatók által alkalmazott konfliktuskezelési stratégiák átlaga.

A 3. ábráról leolvasható, hogy a hallgatók átlageredményei között minimális különbségek vannak. A legtöbb pontszámot az elkerülő, míg a legkevesebbet a versengő konfliktuskezelési stratégia kapta mindkét ország hallgatóinak körében. Vagyis a hallgatókat alacsony önérvényesítés és együttműködés jellemzi. A 95%-os megbízhatósági szintű konfidencia intervallum figyelembe vételével azonban az is elmondható, hogy míg a Debreceni Egyetem hallgatóinál az elkerülő konfliktuskezelési stratégia minimum (átlag: 6,49) és maximum (átlag: 7,27) átlaga nem mutat átfedést a többi konfliktuskezelési stratégia minimum és maximum átlagával, tehát a többitől teljesen elkülönül, addig a nagyváradi hallgatóknál ez nem figyelhető meg.

Javaslatok

Mit tehetnek a felsőoktatási intézmények annak érdekében, hogy segítsék a hallgatókat a különböző stressz- és konfliktushelyzetek megoldásában?

Először is nagyon fontos tisztázni, hogy a stressz elkerülhetetlen. A stresszt csak kezelni lehet. Ebből kifolyólag úgy vélem, nagyon fontos lenne, hogy a hallgatók megfelelő megküzdési stratégiákkal rendelkezzenek. Különböző stresszkezelő tréningeken, kurzusokon a hallgatók el tudnák sajátítani azokat a módszereket, stratégiákat, technikákat, amelyek segítenének nekik abban, hogy hatékonyabban kezeljék a stresszt. Ezeket a kurzusokat akár szabadon választható tárgyként is meglehetne hirdetni, hiszen a hallgatókat a kurzus elvégzése után kapott néhány kredit is motiválná.

A tréningek hatékonyságát pedig kérdőíves felméréssel lehetne eldönteni, mely akár egy újabb kutatás alapjául is szolgálhatna.

Ezen kívül szakemberek bevonásával változatos sportolási lehetőségeket is lehet kínálni a hallgatók számára. Köztudott, hogy a rendszeres testmozgás az egészségi állapot szubjektív megítélését pozitív irányba befolyásolja, vagyis a hallgatók önértékelés, önbizalma ezáltal javulhatna. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a feszültséget és azt az érzést erősíti az egyénben, hogy uralja a testét, ezzel együtt az életét.

Továbbá a felsőoktatási intézményeknek érdemes lenne alkalmazni illetve támogatnia a társas támogatás különböző formáit, mint például a szakkollégiumokat. A társas támogatás, mint a jóllét szükségszerű eleme, segít a stressz-szint csökkentésében valamint a megfelelő megküzdési módok kialakításában. Kutatások bizonyítják, hogy azok az emberek, akik széles támogatói körrel rendelkeznek,

gyakrabban állnak pozitívan a felmerülő problémákhoz és könnyebben felelkeznek meg a negatív érzelmeikről (Lazányi 2011b).

Mindemellett már a felsőoktatásban el lehetne kezdeni a kiégés prevenciót a személyiség fejlesztésével, a szakmához kapcsolódó érzelmi követelmények megvilágításával.

Összegzés

Kutatásom célja a hallgatók lelki egészségének pontosabb jellemzése és olyan tényezők azonosítása, amelyek segítségével a lelki egészséget javítani lehetne a felsőoktatás keretein belül. Ennek érdekében kérdőíves vizsgálatot végeztem a Debreceni Egyetem, a Partiumi Keresztény Egyetem és a Nagyvárad Állami Egyetem hallgatóinak körében. A teljes minta 237 fős lett: 147 fő a Debreceni Egyetemről, míg 90 fő a két nagyvárad egyetemről.

Kutatási módszerként a standard kérdőíves vizsgálatot választottam. A 46 itemből álló kérdőív a kérdéscsoportok alapján három részre tagolható. Az első rész a szociodemográfiai adatokra vonatkozó kérdéseket tartalmazta, a második rész a DASS-21 kérdőívet, amely három negatív érzelmi állapotot mér fel: a depressziót a szorongást és a stresszt. Az utolsó rész Ryff Jólét skálája, amelyben az állítások hat faktorra – autonómia, környezet uralása, személyes fejlődés, másokkal való jó kapcsolat, életcélok, önfogadás – vonatkoznak. A feldolgozást és az elemzést SPSS program segítségével végeztem. Eredményeim a következőképpen alakultak: A vizsgálatban részt vevő hallgatók (N=237) a személyes növekedés területén érték el a legmagasabb átlageredményt, míg a két legalacsonyabbat az autonómia és a környezet uralása skálákon mértem. A mentális distressz mutatók közül a hallgatók a stresszre adták a legtöbb pontszámot. A gyakoriságvizsgálat azt az eredményt mutatja, hogy a résztvevők 40,9%-a a mérsékelt – súlyos - extrém súlyos tartományba tartoznak e tekintetben. A nemek közül a nők jóval magasabb stressz-szintet jeleznek. A Debreceni Egyetem hallgatóinak (N=147) és a két nagyvárad egyetem hallgatóinak (N=90) az összehasonlítása során szignifikáns különbséget találtam a pszichés jólét egyes összetevői közül az autonómia és az életcél területén. A mentális distressz mutatók közül pedig a stressz skálán mértem jelentős eltérést. Míg a Debreceni Egyetem hallgatói a mérsékelt, addig a két nagyvárad egyetem hallgatói az enyhe tartományba tartoznak a stressz tekintetében. A nagyvárad hallgatók átlageredménye jóval alacsonyabb, mint a DE hallgatóinak eredménye. A stressz skálán mért értékek közötti különbség szignifikáns ($p=0,042$). A konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában nem találtam jelen-

tős különbséget a két ország fiataljai között: a hallgatók egyaránt az elkerülő stratégiát preferálják.

A vizsgálati eredményekből látszik, hogy a fiatalok már a felsőoktatásban eltöltött évek alatt számos stressz- és konfliktusforrásnak vannak kitéve, amelyeket nem tudnak megfelelő módon kezelni. Ezért a felsőoktatási intézmények egyik fontos feladata lenne a hallgatók lelki egészségének a védelme, mentálhigiénés gondozása, mellyel elérhető lenne a hallgatói jóllét növelése és a stresszszint csökkentése.

Irodalomjegyzék

1. Hazag A. - Major J. (2008): A hallgatói kiégés jelensége, orvosok lelki egészségvédelme, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(4), pp. 305-322.
2. Hamvai CS. - Pikó B. (2009): A serdülők szubjektív jóllétét meghatározó társas tényezők a családban és az iskolában. *Új Pedagógiai szemle*, 4. 30 – 43.
3. Hunter J. P. - Csikszentmihályi M. (2003): The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32. évf. 27–35.
4. Indries K. (2005): Vallásosság, Országos Epidemiológiai Központ, OLEF2003, Kutatási jelentés.
5. Kopp M. - Martos T. (2011): A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya, Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság, Budapest.
6. Lazányi K. (2011a): Mit nyújthat egy szakkollégium a felsőoktatásban tanuló hallgatóknak? Erdei Ferenc VI. Tudományos konferencia kiadványa, Kecskemét.
7. Lazányi K. (2011b): A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán. In: *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest, pp. 155-170.
8. Martos T. (2010): Életcélok és lelki egészség a Magyar társadalomban, Doktori (PhD) értekezés, Semmelweis Egyetem, Budapest.
9. Móczár Á. (2012): Gyógypedagógus hallgatók társas támogatásának vizsgálata, Szakdolgozat, ELTE-BGGYK, Budapest.
10. Ryff C. (1989). "Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
11. Thomas K. W. - Kilmann R. H. (1974): *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*. New York: Xicom.

Barth Anita

Erdélyben születtem 1990-ben. A középiskolai tanulmányaimat Budapesten végeztem. A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karára 2012-ben jelentkeztem diplomás ápoló szakra, ahol jelenleg negyedéves hallgató vagyok. A Debreceni Egyetem Tehetség gondozó Programjának 2013 óta vagyok a tagja. A diploma megszerzése után mesterképzésben szeretnék majd részt venni.