

A stressz szerepe a magasan kvalifikált, Z-generációs fiatalok életében

(Összefoglaló megállapítások) Jelen tanulmány a Z-generációs egyetemisták stresszkezelési technikáit elemzi. A jövőbeli változások reményében fontosnak tartom a feltörekvő generáció stresszhez való hozzáállását, legyen szó a karrierhez kapcsolódó, vagy éppen a magánélethez fűződő stresszorról.

A felmérés eredményei szerint a hallgatók közel egyharmada szorongásnak is nevezhető stresszhatással néz szembe a vizsgaalkalmak során. A magánélet kihívásait már sokkal jobban kezelik a fiatalok, mégis akadnak olyan egyetemisták, akik számára a magánélet is szorongásokkal teli. A hirtelen élethelyzetek, vagy az olyan „tudáspróbák”, amelyekre előzetesen nem készültek fel, még nagyobb stresszt, szorongást okoznak. A Z-generáció tagjai gyakran sportolással kezelik a stresszt, azonban magas azok aránya is, akik elhárító mechanizmusokat alkalmaznak (tagadás, elfojtás, terelés).

Összességében megállapítható, hogy a megkérdezettek 12,1%-a legalább részlegesen nehezen kezeli a lelki nyomást. A vizsgaszorongók aránya 8,1%, míg a magánéletben szorongók részaránya 1% alatt van. A válaszadók 4%-a sem az egyetemi, sem a magánéleti stresszt nem tudja kezelni; lelki és esetlegesen egészségügyi hatásaikkal szemben kiszolgáltatott helyzetben vannak.

A felmérés adatai szerint a fővárosi elitegyetemekre nagyságrendileg 3000 olyan hallgató jár, aki állandó szorongással néz szembe. Amennyiben ezek 5%-át vesszük csak kifejezetten súlyosnak (pánik, depresszió, személyiségzavar...), akkor a becslések szerint átlagosan egy egyetemen minden évfolyamban 3-11 mély válsággal küzdő fiatal tanul.

A kutatás arra is rávilágított, hogy a lányok sokkal nehezebben kezelik a stresszt. Az egyetemre járó lányok 6%-a állandóan szorong, 10,2%-a vizsgaszorongó, míg 1,2% a magánéletben érez nagyfokú feszültséget. A kérdőíves felmérés megmutatta, hogy a nyugodt lelkiállapottal rendelkezők körében a fiúk vannak felülreprezentálva. Míg a lányok esetében minden hatodik, addig a fiúk közül minden harmadik mondhatja el magáról, hogy szinte minden esetben kontroll alatt tudja tartani érzelmeit.

A tanulmány hosszútávú következtetése az, hogy a nagy felelősséggel járó munkapozíciók esetében célszerű kiemelten foglalkozni a stresszkezelési technikákkal és a mentális állóképességgel. Tekintettel arra, hogy a mentálisan instabil, befolyásos emberek már a történelem folyamán számos esetben voltak negatív világszintű folyamatok elindítói, már a jelenben is összpontosítani kell azokra a fiatalokra, akik számára a stresszkezelés nem tekinthető könnyű feladatnak. Kiváltképp azért tűnik ez fontosnak, mert ez a réteg 10-15 év múlva a szellemi elitet és a középvezetői réteget fogja képviselni, akiknek mások életét befolyásoló döntéshelyzetekkel kell szembenéznüik.

Kulcsszavak: *deviancia, egyetem, vizsgadrukk, magánéleti stressz, stresszkezelés*

(Bevezetés) Jelenünk formálja jövőnket. Napjainkban korábban nem tapasztalt nehézségekkel kell szembenéznünk. A környezeti és néhány más hatások, amelyek érnek, egyre borúsabb jövőképet vetítenek elénk. A hétköznapiakban gyakran hallani az

emberek panaszkodását arról, hogy egyre rosszabb lesz minden és a gyermekeink világa nagyon keserves lesz. Vajon jogosak ezek a félelmek? Amennyiben igen, akkor el kell gondolkodnunk azon, miképpen kellene megváltoztatni a gondolkodásmódunkat, illetve kultúránkat annak érdekében, hogy a negatív jövőképek ne váljanak valósággá.

Egyes megközelítések alapján a társadalmat generációnként érdemes vizsgálni. Más-más hatások jelentkeznek egy X-, egy Y- és egy Z-generációhoz tartozó egyén életében. A 1995 körül és az azután születettek a Z-generációhoz tartoznak, akik már beleszülettek a technológia világába. Számukra nem újdonság a számítástechnika, az okoseszközök, illetve azzal is tisztában vannak, hogy a kommunikációs eszközök tárhelye is drasztikus méreteket ölthet.

Mindazonáltal az okoseszközök egy egészen másféle világméretet, szemléletmódot eredményeznek. Ami egy középkorúnak természetesnek tűnik, az egy Z-generációsaknak nem, illetve fordítva. Más tudásanyaggal rendelkezik a két korosztály, mások a készségek és mások az érdeklődési körök.

Mindezek következtében az is feltételezhető, hogy az egyes generációkra más tényezők hatnak, azokat máshogyan tudják kezelni, illetve más dolgok kezelése okoz gondot. Egy adott inger kezelését csak abban az esetben lehet tökéletesen megvalósítani, hogyha az illető lelkileg, pszichésen van annyira stramm, hogy képes legyen elviselni az inger pszichére vetített hatásait.

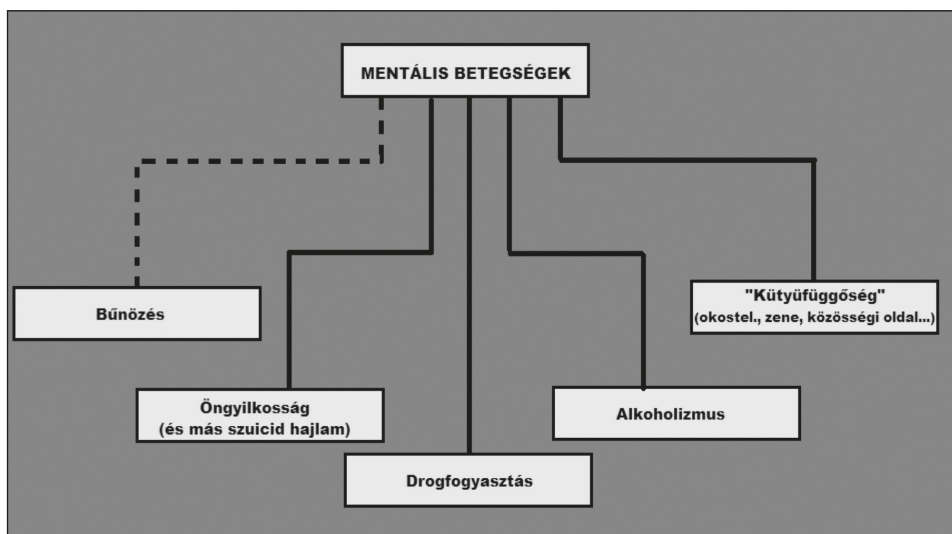
Jelen tanulmány a Z-generációs fiatalok stresszre adott válaszait mutatja be, egy kvantitatív-kvalitatív kutatás eredményeinek ismertetésén keresztül. A kutatás középpontjába azok az egyetemisták kerültek, akik már az applikációkkal teli, digitális világ „részei”. Választ keresek arra a kérdésre, hogy a megfigyelt egyetemisták számára mi okoz stresszt és hogyan kezelik a stresszorokat. Ezekből következően igyekszem meghatározni, hogy a jelenleg képzés alatt álló fiatalok milyen összetételűek a mentális állóképességet illetően, illetve hogy ennek az esetleges instabilitásnak milyen kivetülései lehetnek.

Mindezen kérdések megválaszolása nagyban előrelendítené az ország szellemi felemelkedését, amennyiben az illetékesek felfigyelnének az anomáliákra.

(A stressz, mint alapfogalom) A 21. században egyre magasabb az úgynevezett deviáns emberek száma. Habár a korábbi évszázadok során is ismerünk olyan központi személyiségeket, akik devianciában szenvedtek, mégis most kezd egyre drasztikusabb méreteket ölteni a deviáns viselkedésű emberek köre, avagy napjainkra jutunk el oda, hogy már a szőnyeg alá söpört, elfojtott dolgokkal szembe kell néznünk, és szembesülnünk kell a sok problémával küszködő ember tényével. Századunkban egyre több helyről érkeznek olyan ingerek, amelyek során a fiatalok nem képesek megbirkózni az élet nehézségeivel. Ez a nehézség okozza a devianciát.

Andorka (2003) és Giddens (1997) hasonlóképpen határozta meg a deviancia fogalmát. Véleményük szerint a deviancia a normaszegő magatartások összességét jelenti. Ezzel a megközelítéssel nem mindenki érte egyet, mint ahogy abban sincs konszenzus, mik tekinthetőek az alapvető devianciáknak. Egyes szakemberek tágabb, míg mások szűkebb keresztmetszetet adnak a deviáns viselkedésnek.

Az ortodox szociológiai elméletek az egyes devianciákat egy szinten kezelik egymással, azonban megközelítésem szerint az alapvető deviáns viselkedési forma a mentális betegség, amelyre más magatartásformák visszavezethetőek.



1. ábra: Deviáns viselkedési formák a 21. században. Forrás: Faragó, 2015

Habár a mentális betegségek szubjektív megítélés alá esnek és nincsen egyetértés abban a kérdéskörben, hogy milyen típusú betegségekkel rendelkező egyéneket kell deviánsnak tekinteni. Az egyértelműnek látszik, hogy némiképp mindenképp deviánsnak tekinthető az, akinek mentális problémái vannak.

Az ortodox nézetek a mentális betegségeket egyenrangúnak tekintik a többi deviáns viselkedési formával, azonban véleményem szerint ez az elképzelés nem állja meg a helyét. A koncepcióm az, hogy egyetlen alap deviancia létezik, mégpedig a mentális betegség. Ezek okozhatnak további mentális zavarokat, de mindenképpen alapjául szolgálhatnak a bűnözésnek, az öngyilkosságnak (és egyéb szuicid gondolatoknak), az alkoholizmusnak és a drogfogyasztásnak.

A mentális zavarok alapvetően a stressz helytelen kezelésére vezethetők vissza. A stressz a modern társadalom velejárója. Akadnak ugyan egyének, akikre kisebb nyomás hárul, de olyanok is, akiknek a mindennapjai is állandóan stresszesek. A stressz a latin *stingere* szóból ered, aminek jelentése nehézség. (Hargreaves 2011) A magyarországi első felmérések a 20. század közepére tehetőek, amikor is Selye János lefektette a stressz következményeire vonatkozó elgondolásának alapjait. Véleménye szerint a stressz „tetszés szerinti ingerek nem fajlagos (az inger természetétől független), mégis jellegzetes tünetegyüttesben megnyilvánuló hatása, amely fokozott sejtműködéssel és hormontermeléssel jár; bár a szervezet védekezését szolgálja, mégis károsodását idézheti elő az adaptációs energia fokozott elhasználása révén”. (Kardos 2009, 4) A stressz gazdaságilag is igen nagy károkat okoz, hiszen Hargreaves (2011) egy angol kutatás eredményeire alapozva azt állította, hogy napi szinten 7-9 millió fontnyi (megközelítőleg 3000 milliárd forint) kárt okoz a stressz.

Jóllehet, a stresszről általában negatív dolgokra asszociálunk, mégis nem minden esetben okoz hátrányt. A stresszhez kapcsolódóan lelki állapotunkat három kategóriába sorolhatjuk, függően attól, mennyire intenzív és milyen irányú a minket ért stresszhatás.

- *nyugalmi állapot*
lényegében ez az életünkben tapasztalható alapállapot, amikor a teljesítményünkben a túl alacsony stressz nem okoz semmilyen változást
- *eustressz*
e folyamatban az egyénben pozitív folyamatok játszódnak le, amelynek következtében növekszik a teljesítő-, és a koncentráció képesség
- *distressz*
egyes társadalmi folyamatok az egyénre nézve túl nagy stresszt okoznak, amelyek egyértelműen negatívan befolyásolják közérzetét (bekövetkezhet munkahely elvesztése, haláleset stb. miatt) (Józan 2013)

Annak ellenére, hogy a fenti kategóriák megnevezéséből következően előnyös hatással járhat a stressz, mégsem jelenthető ki az sem egyértelműen, hogy pozitív fogalomról van szó. A szervezetünk többször hibás választ ad a stresszt okozó ingerre. A kitáguló pupilla, az idegrendszer ébersége, a figyelem korlátozódása, a megemelkedett vércukorszint, a szapora légzés mind olyan tünetek, amelyek jelzik, hogy az egyén stresszes állapotban van. Ezek a leírt tünetek erősen hasonlítanak a pánikroham tüneteire.

A pánikszerű stresszrohamokon felül nagy problémát okoznak a szorongások is. Ugyan a többségben nem alakul ki a hajlam a szorongásra, mégis akiket érint, jellemzően a későkamaszokban kezdik el érezni a szorongás első jeleit. Az állandósuló szorongás beleépül jellemünkbe, ezáltal teljesen rutinszerűvé válik az erős stresszes reakció. Sokszor látszólag a semmiből érkeznek ezek a problémák, azonban ha a dolgok mélyére nézünk, a legtöbb esetben megtalálhatjuk a szorongás és a stressz miértjét. (Fehér 2012)

A nagyfokú stressz fiziológiai és pszichológiai tünetekkel jár, amelyet mindannyian más-kepp kezelünk. Lényegében a stressz kezelésére két külön tevékenység áll rendelkezésre.

1. táblázat: A stresszkezeléshez kapcsolódó fogalmak kategorizálása

Folyamat megnevezése	Megküzdés	Elhárító mechanizmus
<i>Kognitív folyamat</i>	Események logikai sorba rendezése	Racionalizálás
<i>Énre reflektáló folyamat</i>	Empátia	Projekció
<i>Figyelmi folyamatok</i>	Koncentráció a feladatra	Tagadás
<i>Érzelmi szabályozás</i>	Önuralom	Elfojtás

Forrás: Kardos, 2009

Az elhárító mechanizmus olyan eljárások és taktikák összessége, amelyet az én fejleszt ki, hogy könnyebben megküzdjön a szorongással. Az elhárítás magában foglalja a valóság eltorzítását, tagadását. Minden emberre kisebb vagy nagyobb mértékben jellemző a hárítás, azonban a túlzott mértékű elhárító mechanizmus már jelentős károkat okozhat. Elhárító mechanizmus a hasítás, amely a szélsőséges nézetek közötti hirtelen váltást jelent. A hasítás minden esetben tagadással jár, amely alatt a konfliktusokkal vagy vesztéssel kapcsolatos érzelmi reakciók hiányát értjük. Tagadásnak tekinthető az az eset is, amikor a nyilvánvaló tényt más okokra akarjuk visszavezetni, nem akarunk tudomást venni arról, ami valójában okozta a jelen helyzetet. A projektív identifikáció egy adott tárgy impulzusokkal való felruházása, amelyet az illető saját magában elfojtott. Tipikus példája ennek az esetnek az, amikor a hibáink miatt másokat okolunk. Végezetül még említésre

méltó hártási forma az elfojtás, amely esetben az illető igyekszik az átélt élményeket a tudattalanba áthelyezni. Ebben az esetben az egyénnek többé nincs kontrollja az adott esemény felett. (Kardos 2009)

A stresszel való megküzdés definíciója nem egységes, éppen ezért egyes kutatásokban másképp közelítik meg a jelenséget. Egyes értelmezések szerint minden stresszre adott választ megküzdésnek nevezhetünk, azonban más elméletek kiemelik a céltudatosság és az erőfeszítés szerepét. Lazarus szerint a stresszel való megküzdés során az egyén vagy a körülményeit (problémafókuszú megoldás), vagy annak értelmezését (érzelemfókuszú megoldás) változtatja meg. Az érzelemközpontú mechanizmusok sajátossága, hogy az illető csak addig alkalmaz egy adott stresszkezelési technikát, amíg az optimálisnak tekinthető, amíg nem talál nála jobbat. A problémaközpontú megoldás lényege a stressz forrásának kiiktatásában rejlik, míg az emocionálisan vezérelt esetben a stressz által keltett negatív érzések csökkentése a cél. A két stratégia nem zárja ki egymást; a legtöbb ember stresszkezelése során a kettőt együtt alkalmazza. (Dávid et al. 2014)

A gyakorlat azt mutatja, hogy a stressz kezelésére gyakran rossz válaszokat adunk. Gyakori az elhárító mechanizmusok alkalmazása is, azonban ennek minősített esete már a deviáns viselkedési formák kialakulását is eredményezheti.

Az egyik ilyen deviancia, amely egy szűk rétegnek problémát okoz, az **alkoholizmus**. Az alkohol túlzott mértékű fogyasztása a rendszerváltás után különösen nagy gondokat okozott. A lakosság mintegy 0,5%-a alkoholistának számított, amely összesen így hozzávetőlegesen 50 ezer ember számára okozott gondot. Nem feltétlen alkoholisták, de a „súlyos ivók” azok, akik napi rendszerességgel ittak legalább 3,5 dl tiszta alkoholt. (Érzékeltetésül: ha a sör alkoholtartalmát 5%-nak, a borét 10%-nak, míg a röviditalokét 35%-nak vesszük, akkor a 3,5 dl tiszta szesz napi 7 liter – azaz 14 korsó sörnek, 3,5 liter bornak – azaz 35 kisfröccsnek – vagy 1 liter – azaz két üveg – tömény italnak felel meg.) (Elekes 1999)

Az alkoholizmus és a droggal szembeni dependens hozzáállás hasonlóképpen vetül le az érintettekben. A **drogfogyasztás** hozzávetőlegesen a 60-as, 70-es években kezdett el terjedni, azonban a kábítószer csak az 1980-as években jutott el a fiatalokhoz. (Nagy 2005; Tóth, é. n.) Jellemzően férfiak éltek ezzel a lehetőséggel. A statisztikák alapján a kábítószer-fogyasztók számát az 1990-es években 3000-3500 főre becsülték. (Elekes 1999) A digitális világ kiterjedésének köszönhetően egyre több fiatalról derül ki, hogy igényli ezeket a szereket, illetve hogy már kipróbálta.

Durkheim szerint a társadalom velejárója a **bűnözés**. A legfontosabb kérdés, hogy sikerül-e olyan keretek közé szorítani ezt a devianciát, hogy az nem hátráltatja a társadalom egészét, valamint megmarad a lakosság biztonságérzete. Hazánkban napról napra átlagosan 1100-1200 bűnesetet regisztrálnak. Nehéz konszenzusra jutni abban a kérdésben, mi tekinthető még optimális bűnözési intenzitásnak, de az mindenesetre figyelemre méltó, hogy az év 365 napjára számított bűnesetek száma oly mértéket ölt, amely alapján elképzelhető lenne, hogy a magyar lakosság 3%-a adott évben bűncselekményt követ el. (Fragó, 2015)

A stressz elhárító mechanizmusai közül alighanem a legvéglegesebb „megoldási” forma az **öngyilkosság**. Emile Durkheim (1967) francia szociológus egy egész könyvet szánt a jelenség mélyebb megértésére. „Az öngyilkosság” címet viselő művében összefüggésbe hozta az öngyilkosságot többet között az évszakokkal, illetve a gazdaság működésével. Meglepőnek tűnhet első olvasásra, de arra a következtetésre jutott, hogy nemcsak a krízishelyzetekben, hanem gazdasági fellendülések során is nő az öngyilkosságra való hajlam. Véleménye szerint a társadalmunkban minden egyént korlátlan vágyak és korlátok közé

szorított eszközök jellemzik. Amikor fellendül a gazdaság, akkor a vágyak eluralkodnak az egyéneken, holott lehetőségei csupán bizonyos mértékkel lettek jobbakk. E különbséget eredményeképp fordulhat elő az, hogy valaki a gazdasági helyzetének javulása ellenére az öngyilkosság gondolatával foglalkozik.

Az öngyilkosság elemzésénél különbséget kell tennünk az öngyilkosságon való gondolkodás, az öngyilkossági szándék, az öngyilkossági kísérlet és a sikeres öngyilkosság között. A gyakorlat azt mutatja, hogy elsősorban a fiatalok között viszonylag magas azok aránya, akik a halálukon gondolkodnak, azonban tényleges kísérletig viszonylag kis hányaduk jut el. Kézdi (1994) szerint az öngyilkossági kísérletek nem elsősorban a halálvágyról szólnak, hanem sokkal inkább arról, hogy életüket nem tudják már másképp elképzelni.

Az öngyilkosság a legsúlyosabb szuicid tevékenység, azonban a modern civilizációban egyre jobban terjed a szuicid gondolatok, kényszeres cselekvések legújabb formája; a **vagdóság** és a falcolás. A tinédzserek viszonylag gyakran élnek ezzel a megoldási alternatívával. Az elképzelések szerint, amelyet a gyakorlat is alátámaszt, a szuicid tevékenység gyakran mentális betegségre vezethető vissza. A depressziósok, a személyiségzavarban szenvedők gyakran úgy érzik, hogy nem tudnak megbirkózni a rájuk háruló lelki nyomással. Továbbá az okok között megemlíthető, hogy egyesek úgy érzik, hogy a fizikai fájdalmakat jobban kezelik, mint a lelkieket. A leginkább lányokra jellemző deviáns stresszkezelési metódika jellemzően kamaszkorban (13-15 év körül) jelentkezik először. A tinédzserek felnőtt korukra jórészt általában „kinövik”, azonban némely súlyosabb esetben a szuicid hajlam megmarad felnőtt korban is. (N. L. – kidshealth.org, 2014) A vagdosás egyik, ha nem a legsúlyosabb következménye az, hogy az érintett területeken ejtett vágások sokszor olyan hegeket eredményeznek, amelyek még hosszú évekig nem gyógyulnak be. Mindez persze szociálisan alapjaiban meghatározhatja egy tinédzser életét, hiszen a keze, alkarja, combja akár egy életen át olyan testrészé válhat, amelyeket állandóan takarni kényszerül. A takarás pedig magában foglalja azt is, hogy mindenféle kifogásokat kell gyártania arra vonatkozóan, miért nem teszi szabaddá az alkarját stb. Ennek következtében nagyobb a valószínűsége annak, hogy a szuicid hajlamú, önmagát vagdosó fiatalnál a kialakult szégyenérzet miatt meglazulnak szociális kapcsolatai, eltávolodnak tőle a barátok, magára marad és lényegében a társadalmi kirekesztés szélére kerül. Mivel a maradandó hegek mindig problémát okoznak, nagyon nehéz a társadalomba való visszaintegrálódás, illetve annak elfogadása, hogy az illető pont annyit ér, mint más ember.

Modern stresszkezelési reakciónak minősül a kutyüfüggőség. Sokan napi több órát használnak az okoseszközöket, ezáltal egy képzeletbeli, digitális világot teremtve maguknak, azonban a stresszkezelés során az internet és a számítógépes játékok a valóság elől egy kiváló menekülési irányvonalat jelentenek. Az applikációk világába való burkolózás számos negatív következménnyel járhat, amelyek közül kiemelkedik a kommunikációs készség számottevő csökkenése (szorongás kommunikáció során és/vagy a választékos önkifejezés hiánya és/vagy rendszeres töltelék-szó-használat [őő, izé, aha...], esetleg dadogás) és a perifériás látás csökkenése (ez akár csak a figyelmetlenség is okozhatja).

Az 1. ábrán látható deviáns viselkedési formák a legjellemzőbbek, avagy épp csak a legalapvetőbbek, legkirívóbbak. Tekintettel arra, hogy a szakemberek, társadalmi tudományokkal foglalkozók között sincsen egyetértés abban, pontosan milyen viselkedésminták, elemek tekinthetők deviánsnak, sokak a fenti ábrán látható formákat kiegészítének. Gyakran nevezik a fentiek kívül devianciának a dohányzást, a kávé, vagy éppen a szerencsejátékot, de tulajdonképpen ami a stressz kezelésére adott nem szokványos, avagy egészségünket károsan befolyásolja, az akár devianciának is nevezhető (pl. kutyüfüggőség).

Egy 2014-ben elvégzett kutatás az egyetemisták stresszkezelési szokásait mérte fel. A mintában több mint 600 egyetemista véleménye szerepelt. A kutatás egyik legfontosabb tanulsága az volt, hogy a magyar egyetemi hallgatók leginkább az iskola és a külső elvárások miatt stresszelnek. A 604 hallgató több mint negyede úgy válaszolt, hogy magas stresszfaktort jelent számukra a sulis és az elvárásoknak való megfelelés. A legkevesebb feszültséget a haverok és a barátok jelentik. A feszültség kezelése leginkább három módszerrel történik: zenehallgatás, hobbitevékenység és sportolás. A válaszadók közel fele zenehallgatással vezeti le a feszültséget, de a másik két, megnevezett stresszkezelési technika is 30-35%-ra kifejezetten jellemző. 2014-ben egyelőre elenyésző volt azok aránya, akik már nem tudták egyedül kezelni a szorongást, hanem kénytelenek voltak pszichológus vagy más szakember segítségét kérni. A két nem között nem látszott lényegi eltérés a stresszkezelésben. Egyetlen technika volt sokkal inkább jellemző a nőkre, nevezetesen a „lelkizés”, vagyis a stresszt okozó problémák barátokkal történő átbeszélése.

E kutatás még kitért arra is, hogy az egyetemisták milyen életviteli sajátosságokkal rendelkeznek. Kiderült, hogy a felmérés során megkérdezettek gyakran utolsó pillanatokra hagyják a tanulást, ami akár részben magyarázatot adhat arra, miért a legnagyobb stresszforrás az iskola. A fiatalok életében nagy szerepet tölt be a számítógép. (Ne feledjük, az okoseszközök ekkor még csak elterjedőben voltak, szóval inkább a laptop-használat volt a jellemző.) Ugyan a fiatalok egy része sokat tévézik, de 10,1% azok aránya, akik napi szinten sportolnak. Összességében az életvitel látszólag akár magyarázatot adhat az érzékelt stressz szintjére. (Faragó 2015)

(A magyar felsőoktatási rendszer néhány jellemzője) Véleményem szerint a szellemi elit és a diplomások köre megközelítően azonos réteget kell, hogy lefedjen. Mindezekből az is következik, hogy a felsőoktatás elvileg hozzájárul a nagyobb tudásanyag kiépüléséhez, valamint az olyan jellem kialakulásához, amelyre a társadalom más rétegei joggal példaként tekinthetnek.

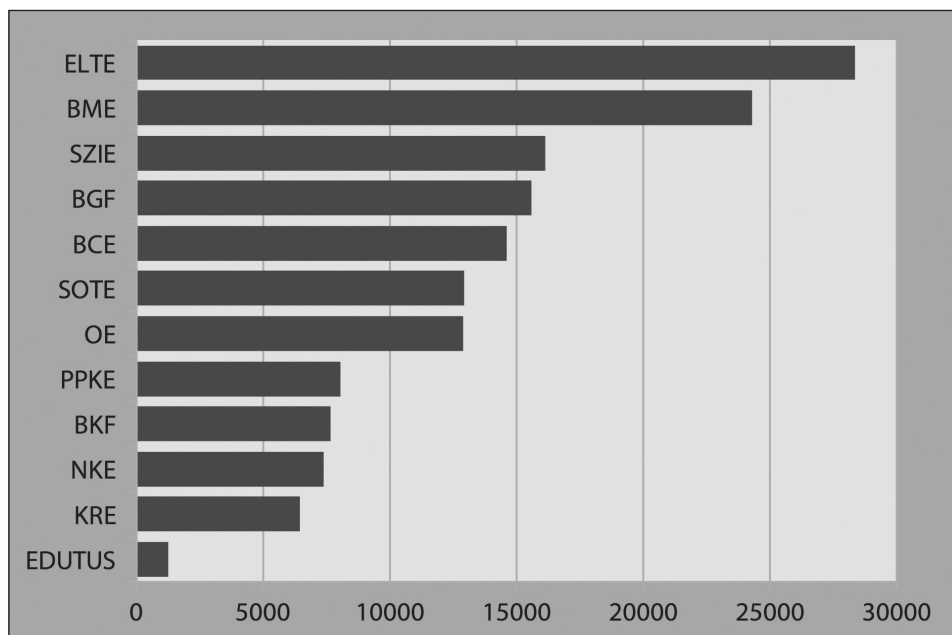
Ennek is köszönhetően egyre nagyobb az igény a diploma iránt. Az egyetemi képzés ugyanakkor más okokból is vonzó lehet: a diploma egy magasabb státuszt eredményezhet, vagy az is valószínű, hogy egy felsőfokú végzettséggel rendelkező magasabb keresetre számíthat, mint egy „csak” érettségizett munkavállaló. Mindezek mellett olykor az egyetemi képzésben való részvétel a család, vagy más felől érkező elvárás következménye. Ma már szinte minden középiskolás, vagy legalábbis jórésztük abban gondolkodik, hogy elvégez egy egyetemet, vagy főiskolát. Ez nemcsak Magyarországon van így, hanem a felsőoktatás expanziója megfigyelhető minden fejlett országban.

A rendszerváltás/rendszerváltozás óta nagy változások mentek végbe. A felsőoktatásban tanulók és az oktatók száma is megugrott. Az 1990/1991-es tanévben 77 felsőoktatási intézményben 17 300 tanár 108 ezer hallgató számára tartott előadásokat. A legmagasabb hallgatói és oktatói létszám az új évezred első évtizedének közepén realizálódott. A hallgatók száma 424 ezer főben tetőzött, míg a 2004–2005-ös tanévben közel 24 ezer tanár oktatott. A tanulmány gerincét adó kutatás a 2014–2015-ös tanév adataival foglalkozik. Erre a tanévre valamelyest visszaesett a felsőoktatási szereplők száma. A 67 intézmény 21 ezer tanárnak ad állást és 307 ezer hallgató képzését teszi lehetővé. (KSH, 2015)

A magyar felsőoktatás leginkább a fővárosra koncentrálódik. Habár az országban Budapesten kívül más egyetemi város is van, a legtöbben mégis a fővárosi egyetemeket részesítik előnyben. A kutatás, ebből következően, elsősorban a budapesti elitegyetemek sajátosságait vizsgálja. Ennek oka kettős: egyrészt az urbanizálódási folyamatot szem előtt

tartva sokkal többen vannak azok, akik vidékről a fővárosba mennek tanulni, semmint fordítva, másrészt pedig feltételezhető, hogy az egyetemek között nincs nagy eltérés. Úgy gondolom, hogy a vidéki és a budapesti Z-generációs fiatalok már szinte egyáltalában nem különböznek egymástól. A hipergyors technológiai fejlődésnek köszönhetően mára már szemvillantás kapcsolatba kerül két fiatal, így eszmecseréjük folytán egymás felé szocializálódnak, amely a térbeli alapon megmutatkozó jellembeli különbségeket csökkenti.

A fővárosba járó hallgatók létszáma meglehetősen sokatmondó.



2. ábra: Egyes budapesti felsőoktatási intézmények hallgatói létszáma (2015)

Forrás: Magyar Rektori Konferencia (2015)

A főváros két legnagyobb egyeteme, nevezetesen az ELTE és a BME együttesen közel 53 ezer hallgató képzését vállalja. E két felsőoktatási intézmény messze a legnagyobb a városban. A BCE Budai Campusa 2016. január elsejétől a SZIE-hez tartozik, éppen ezért mindenképp célszerű a Szent István Egyetemet is szerepeltetni a listán. A januárban életbelépett változások következtében a SZIE 20 ezer hallgatónál is magasabb létszámmal rendelkezik. A BCE a változások után már „csak” mintegy 10 ezer tanulót tudhat magáénak. Mindenesetre érdekes megfigyelni, hogy a budapesti elitegyetemek összesen több mint 88 ezer fő tanult a 2015-ös évben.

Az ábra adataiból a BME és az ELTE piaci pozíciójának stabilizálódása következik, azonban más nagyvárosokban hasonló méretű oktatási intézmények működnek. Pécsen 21 ezret közelíti meg a hallgatók összlétszáma, míg Debrecenben 30 ezren tanulnak.

A hallgatói létszám mellett szem előtt kell tartani más mutatókat is. A következő táblázat az egyetemeken/főiskolákon tanító tanárok számát is feltünteti.

2. táblázat: Néhány budapesti intézmény létszámadatai és alapítási éve

Megnevezés	Hallgatói létszám	Oktatók száma	Egy tanárra jutó hallgatók száma	Alapítás éve
BCE	14592	469	31,11	1853
BGF	15593	192	81,21	2000
BKF	7639	231	33,07	2000
BME	24291	1336	18,18	1782
EDUTUS	1262	88	14,34	1992
ELTE	28357	1116	25,41	1635
KRE	6439	231	27,87	1855
NKE	7387	196	37,69	2012
OE	12886	237	54,37	1879
PPKE	8055	255	31,59	1635
SOTE	12920	118	109,49	1769
SZIE	16111	723	22,28	1787

Forrás: Magyar Rektori Konferencia (2015)

Az egy tanárra jutó hallgatók száma igen változatosan alakul a különböző oktatási intézményekben. Az EDUTUS-on egy tanárra 14,3 diák jut, míg a másik véglet a SOTE, ahol minden oktató átlagosan 109,5 tanítvánnyal számolhat. A legnagyobb egyetemek közül az ELTE-n ez az arány 25,4, míg a BME-n viszonylag alacsony, 18,2.

A felsőoktatás a bolognai rendszer bevezetése óta lényeges változásokon esett át. Jelenleg egyes képzési formákat leszámítva az egyetemi rendszert egy 3 éves BA, egy 2 éves MA és amennyiben kandidál rá valaki, egy 4 éves PhD-képzés alkotja. Egyes esetekben a BA és az MA egymással összeolvadt és ez egy osztatlan képzést von maga után.

Hetekben, hónapokban gondolkodva az egyetemi szemeszter alapvetően három időszakra bontható. A szorgalmi időszakban a hallgató megkapja azt a tudásanyagot, amely később szükséges lesz számára a tárgy teljesítéséhez. A szorgalmi időszak első 1-2 hete arról szól, hogy a diákok véglegesítsék az órarendjüket, amely magában foglalja a számukra megfelelő tárgyak, oktatók és kurzusaik kiválasztását. A NEPTUN (a felsőoktatásban használt online tanulmányi ügyek intézését elősegítő program) lezárása után az órarend véglegesnek tekinthető. Ebben az időszakban gyakran kisebb fajsúlyú munkák keretein belül már számot kell adni a tudásról, de a ZH-k (zárt helyi) nem feltétlen eleme ennek az időszaknak. A 14 hetes szorgalmi időszakot követi a 4-5 hetes vizsgaidőszak, amikor az addig nem teljesített tárgyakból összevont vizsgát kell írni. Jellemzően egy hallgatónak 6-8 vizsgája van egy félévben. Párhuzamos képzés, vagy csúszás esetén ez a szám változhat. Jellemzően egy végzős hallgató az utolsó félévében csak minimális vizsgát kényszerül letenni. Ebben a szemeszterben sokkal nagyobb a gyakorlati jeggyel abszolválható tárgyak aránya, valamint az évközi munka súlya. A vizsgaszézen utolsó hetében az UV-hét van, amikor azok vizsgáznak csak, akik valamiért az utolsó alkalomra hagyták az adott vizsgájukat, vagy korábban már sikertelen vizsgát tettek. Rajtuk kívül az

utolsó héten kerül lebonyolításra a legtöbb államvizsga, ahol a végzős hallgatóknak számot kell adni szakmai tudásukról és meg kell védeniük szakdolgozatukat / doktori disszertációjukat. Végezetül a vizsgaszezon után a szünidő következik, amely a téli vizsgaszezont követően maximum 1 hét, míg a nyári szünet lényegében megegyezik a középiskolások szünidejével.

(A kutatás módszertana) A tanulmány megírásához egy olyan kutatási tevékenységet végeztem, amellyel az egyetemi szintű oktatás gyakorlati jelenségei széles körben elemezhetők. A kutatási tervben az szerepelt, hogy minél átfogóbb képet adjak a felsőoktatási rendszer gyakorlati működési elveiről, vonásairól. Továbbá szem előtt tartottam, hogy olyan jelenségekre világítsak rá, amellyel a tanulmányok túlnyomó többsége nem foglalkozik. Véleményem szerint egy gyakorlati elemzés egyik legfontosabb vonása, hogy valóban ne az „elvileg így kellene történnie” elv mentén haladjon, hanem az „így történik valójában” elvet kövesse.

A cél megvalósítása csak egy átfogó, kvantitatív és kvalitatív technikákat egyaránt magában foglaló kutatás esetén lehetséges. Alapvető, hogy a kutató minden esetben éber legyen abban a körben, amelyből az elemzéshez szükséges adatokat szeretné beszerezni. Oda kell figyelni minden megjegyzésre, apró cselekedetre és keresni kell az ok-okozati összefüggéseket. Ezek a megfigyelések képezték kutatásom első pillérét.

A második, jól elkülöníthető részkutatásban egy kvantitatív és kvalitatív elemeket is tartalmazó elemzést végeztem. A felmérést egy félig strukturált kérdőív segítségével végeztem el, amely tartalmazott zárt és nyitott kérdéseket egyaránt. Úgy gondoltam, a téma specialitása és a kutatási cél jellemzői miatt nem a standard önkéntes lekérdézés választom, hanem kikérdezéses módszert alkalmaztam. Ennek következtében a kutatás inkább hasonlított egy hosszabb lefolyású riportra, vagy egy rövidebb időt igénybe vevő mélyinterjúra.

Ebben az interjúsorozatban a felsőoktatásba járó hallgatókat kérdeztem meg a kutatási témámat érintő kérdésekről. Elsősorban a tanulmányokhoz való hozzáállásukra, az életvitelükre voltam kíváncsi, azonban a válaszadókat arról is megkérdeztem, hogyan látják a felsőoktatási rendszerben aktívan résztvevő csoportok (pl. tanári kar) munkáját.

A tanulmány gerincét adó interjúsorozat 150 hallgató lekérdezését foglalja magában. A mintába jórészt a fővárosi elitegyetemek tanulói kerültek be. A kutatásban résztvevők közvetlenül az egyetem hallgatóinak viselkedését illusztrálják. A vizsgált fővárosi elitegyetemek összesített hallgatói létszáma hozzávetőlegesen 88 ezer fő. A minta ugyan nem tekinthető reprezentatívnak, azonban megközelítőleg jól illeszkedik a valós arányokhoz.

3. táblázat: A minta összetétele – oktatási intézményenként, nemenként

Oktatási intézmény	Férfi	Nő	Összesen
1. számú	10	12	22
2. számú	23	15	38
3. számú	16	29	45
4. számú	5	7	12
5. számú	6	12	18
Egyéb	6	9	14
Összesen	66	84	150

Forrás: Saját szerkesztés

Jóllehet, a megkérdezett hallgatók csak néhány egyetem vonásait reprezentálják, mégis a minta rendkívül heterogén. A mintában a táblázatban szereplő öt, kiemelt egyetem mellett további kilenc oktatási intézmény képviselteti magát, így a kutatás 14 egyetem/főiskola hallgatóinak bevonásával történt. Egy-egy egyetemen különböző szakokról kértem véleményeket az oktatási rendszer megítélésére vonatkozóan. Célom volt, hogy minél szélesebb csoportokra tudjam kivetíteni az elemzésemet, amely szükségessé tette, hogy eltérő szakokon, évfolyamokon tanuló hallgatókkal folytassak beszélgetést. Mindezek ismeretében a minta a tanult szakok alapján a következőképpen alakult.

4. táblázat: A minta összetétele – szakokra lebontva

Oktatási intézmény	Minta	Képviselt szakok száma	Képviselt szakok száma, évfolyamok szerint megkülönböztetve
1. számú	22	17	20
2. számú	38	20	29
3. számú	45	27	39
4. számú	12	4	7
5. számú	18	12	14
Egyéb	15	11	14
Összesen	150	91	124

Forrás: Saját szerkesztés

A szakok és az évfolyamok száma együttesen szélesebb spektrumú információk beszerzését is lehetővé teszi. A kérdőív egyes kérdései nem csupán a megkérdezettre, hanem az egész szakra érvényesek. Az előzőekben leírtak alapján, ha átlagosan minden szakot 40 főnek tekintünk, akkor az adatok közvetlenül mintegy 6000 fő viselkedését reprezentálják. Ennek köszönhetően a 150 fős, kis minta egy szemvilág alatt ezres nagyságrendet öltött, amely pedig már figyelemre méltó.

A mintában szereplők átlagosan 21,34 évesek, amely egyben a 19–33 év közöttiek megkérdezését is jelenti. Mivel a 150 megkérdezettből csupán 17 MA-képzésben tanuló szerepel, arra lehet következtetni, hogy a mintában magas a 19–21 évesek aránya. A 150 válaszadó összességében Magyarország mind a 20 közigazgatási egységét képviseli. Budapest mellett mind a 19 megye képviselteti magát kisebb vagy nagyobb arányban. A pesti régiót leszámítva a Fejér megyében lakó hallgatók aránya jelentős, ugyanis 10 megkérdezett egyetemista is Fejér megyében lakik.

A kutatáshoz kapcsolódó kérdőív megszerkesztése után egy szemeszter alatt folyamatosan zajlott az adatbeszerzés. A tanév végeztével ezeket az adatokat rendeztem és utána széleskörű átkonvertálásnak vettem alá azokat. Az adatok kezelésének első lépéseként a válaszokat bekódoltam. Ehhez a Microsoft Excelt használtam. Az elemzésekhez a kinyert adatbázis exportáltam az SPSS-be, ahol statisztikai módszerek segítségével előállítottam a tanulmányhoz szükséges

nyersadatokat. A táblázatok, grafikonok, ábrák létrehozásához egy- és többváltozós módszereket egyaránt használtam. A feldolgozott információkat hol nyers-, hol származtatott adatokból nyertem ki.

A kutatás habár csak 150 fő véleményét, adatait tartalmazza, azonban az eredmények kivetíthetőek, köszönhetően a kérdőív egyes kérdéseinek, valamint a megfigyeléses adatszerzésnek. A korábbi elemzések arra engedtek következtetni, hogy a generáció tagjai között nem tapasztalható oly mértékű differencia, amely alapján okom lenne kételkedni az eredmények általánosításának lehetőségében. Mindezek alapján kijelenthető, hogy a kapott eredmények érvényesek lehetnek:

- MIKROSZINTEN: az érintett intézmények hallgatóira,
- MEZOSZINTEN: a fővárosi felsőoktatási intézményeinek hallgatóira,
- MAKROSZINTEN: az ország felsőoktatási intézményeinek hallgatóira.

A széleskörű tapasztalati adatok a felsőoktatásban szereplők – elsősorban a hallgatók – viselkedésének egy széles spektrumát mutatják be. A felmérés a következő témákat érinti:

- erkölcs
- alázat
- életvitel
- stresszkezelés
- szervezési kérdések
- a felsőoktatás környezeti elemzése
- összegző értékelés

Jelen tanulmány a hallgatók életvitelét és stresszkezelési metodikáját elemzi. A felmérés a 2014–2015-ös tanévben az egyetemre járó fiatalok viselkedését írja le.

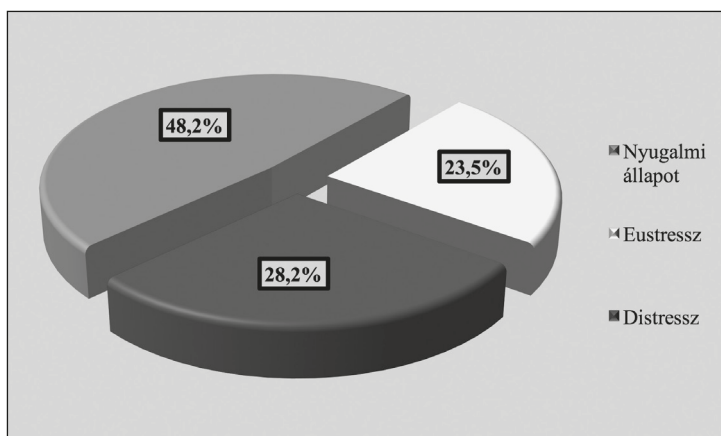
(A kutatás eredményei) Az interjúsorozat, valamint a megfigyelések számos olyan adatot szolgáltatnak, amelyek együttesen lehetővé tették a tanulmány témájának mély elemzését. Ezen információk ismertetésével foglalkozik a fejezet.

Vizsgadruk

Az egyetemi élet egy szerves részét képezi a kétszer bő egy hónapon át tartó vizsgaszezon. Ebben az időszakban, valamint az tárgyak egy részénél már évközben is számot adnak a hallgatók arról, mennyire sikerült elsajátítaniuk az anyagot. A ZH-kra és a vizsgára való készülés több tényező függvénye. Az egyik legfontosabb ilyen exogén, vagy félig endogén tényező az illető egyén lelki állapota, a stresszkezelő mechanizmusának működése.

Egyetemista és egyetemista között nagy a különbség abban a tekintetben, hogy miképp tudják kezelni a rájuk nehezedő nyomást. Sőt, nem csupán két véletlen kiválasztott egyetemista között nagy a differencia, hanem több esetben az is megfigyelhető, hogy két, azonos egyetemre és szakra járó hallgató is másképp reagál a vizsga okozta stresszre. Mindezek együttesen arra engednek következtetni, hogy szükséges elvégezni a vizsgastressz mélyre ható elemzését.

A felmérésben részt vevő hallgatók szintén eltérő módon reagálnak a stresszre. Mindazonáltal összesítve az adatokat látható, hogy az oktatási intézményekben nagy a feszültség.

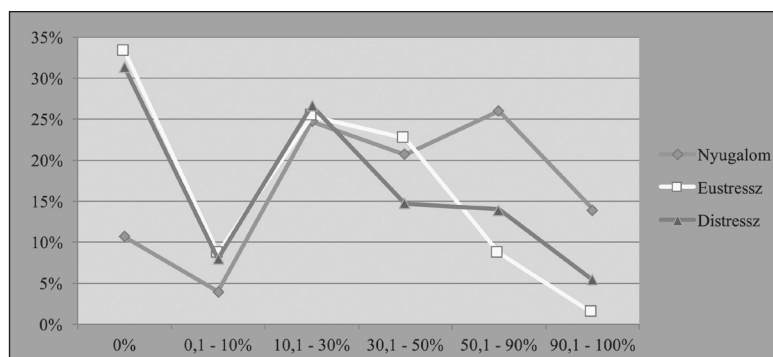


3. ábra: Az egyetemisták lelkiállapota

Forrás: Saját szerkesztés

Egy véletlenszerű alkalmat kiválasztva hozzávetőlegesen minden második diák alapvetően nyugodt, azonban a vizsgázók negyede gyengébben, vagy erősebben, de szorong, vagyis olyan jellegű stresszt él át, ami rombolja a teljesítményét. Ennek jeleit többször lehet tapasztalni az egyetemeken. Akik a vizsgázók körében mozoghatnak, a non-verbális jelekből is leszűrhetik, hogy itt bizony azok vannak zömmel, akik idegesek, feszültek, vagy szorongást éreznek.

Habár az adatok sokatmondóak, az nem feltétlenül igaz, hogy egy adott megkérdezett minden esetben ugyanúgy reagál a vizsgára. Az egyetemisták nagy része nyugalmi fázist, eustresszt és distresszt is egyaránt átél, azonban ezek gyakorisága egyénenként eltér.



4. ábra: Az egyetemisták lelkiállapota – megoszlási adatokra alapozva

Forrás: Saját szerkesztés

A megkérdezettek mintegy 15%-a nyilatkozott úgy, hogy a vizsgák alkalmával maximálisan nyugodtnak gondolja magát. Jóllehet, a legtöbbször gyakran nyugodtak, mégis figyelemre

méltó az a megközelítőleg 10%, akinek a lelkiállapota sokféleképp jellemezhető, de nyugodtnak nem nevezhetők. A válaszadók mintegy felére az jellemző, hogy a vizsgákat pozitív stresszel éli meg, ami inkább felpörgeti, ösztönzi a nagyobb teljesítményre. Mindezek ellenére mindösszesen 30% körül mozog azok aránya, akik sosem szoronganak a vizsga miatt. A distresszben vizsgázók aránya igen jelentős. Minden ötödik megkérdezett lelkiállapotára a distressz illik jobban, vagyis olyan típusú stresszt élnek át, amely inkább visszaveti teljesítményüket, szorongást okoznak és esetenként még akár testi és egyéb tünetekkel is járhatnak.

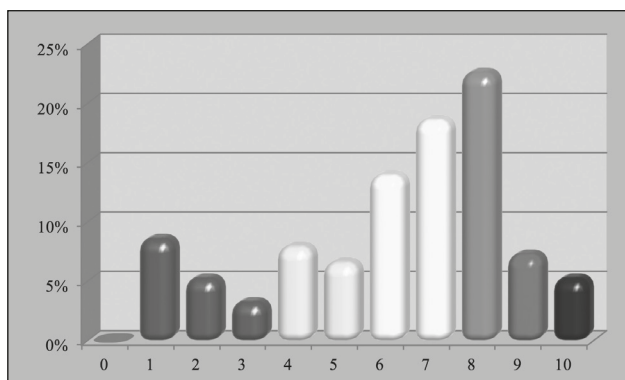
A válaszadók között nagy volt a különbség a vizsga előtti distressz tekintetében, ha a válaszokat nemek mentén két részre bontottam. Jól láthatóan magasabb a lányok között az erősen stresszelők aránya, ami azt is jelenti, hogy a vizsgaszorongás egyértelműen rájuk jellemző inkább. Ezt jelzi, hogy a lányok 15%-ára jellemző, hogy a vizsgaalkalmak előtt legalább 80%-os arányban distresszt élnek át. Ugyanez a mérőszám a fiúk esetében 6-7%.

A kutatás folyamán dokumentáltam, hogy a stressz mértékét az aktuálisan számonkért tárgy, illetve a számonkérés jellege befolyásolja. Ugy tapasztaltam, hogy a legtöbb esetben a szóbeli vizsgák és a prezentációk okoznak gondot; talán a közvetlen személyes megnyilvánulás miatt.

A stressz nem függ a megkérdezett korától. Gondolnánk azt, hogy az elsősök, akik még tapasztalatlanok, jobban stresszelnek, mint a már rutinosak, de ez nem feltétlen állja meg a helyét. Ha már mindenképp összefüggést keresünk, azt állíthatjuk, hogy a nagy tét előtt álló fiatalokra jobban jellemző a distressz. A felmérés eredményei szerint frusztráltabbak, akik már túl vannak életük első nyelvvizsgáján, államvizsgáján, szakdolgozatán.

A stressz jellege (eustress/distressz) önmagában is hordoz információt annak kapcsán, milyen a megfigyelt hallgató stresszkezelése, azonban ezen felül célszerűnek tűnik a stressz erősségét is külön kiemelni és elemezni. Mindezek szellemében kíváncsi voltam arra, hogy a válaszadók mit gondolnak arról, milyen erős stresszhatás éri őket a vizsgáik alkalmával.

Az interjúk során többek mondták, hogy a kérdés nem ilyen egyszerű, ugyanis vizsgánként eltérő a stressz erőssége. A korábban tapasztaltaknak és a korábban leírottaknak megfelelően sokak azt mondták, hogy az írásbeli alkalmával nyugodtak, ellenben ha szóbeli számonkérésről van szó, akkor sokkal frusztráltabbak. Megkértem a válaszadókat arra, hogy a válaszuk során az átlagos vagy éppen a jellemző stressz szintjéről számoljanak be. A megkérdezetteknek 0–10-es skálán kellett egy értéket mondaniuk, ahol a 0 a tökéletes nyugalmat, míg a 10 az extra erős stresszhatást jelentette.



5. ábra: A válaszadók által érzékelt stressz erőssége

Forrás: Saját szerkesztés

A válaszadók igencsak heterogének az érzékelt stressz erősségét illetően. Az ábrán különböző színnel jelöltem azokat az oszlopokat, amelyeket egy azonos jellemzően tudok illetni. A legalacsonyabb számmal válaszolók számára a stressz nem okoz gondot, a 4–7 közötti kategóriában azok szerepelnek, akik közepes erősségű, vagy váltakozó intenzitású stresszt tapasztalnak, míg a szorongást megközelítő stresszt átélők a 8–10-es számmal érzékeltették, hogy nehezen tudják kezelni a rájuk nehezedő lelki nyomást. A megkérdezettek 17%-a alapjáraton nem szembesül komolyabb stresszhatással, 48% mérsékelt stresszes, azonban 35% azok aránya, akiknél a stressz igen erős. Jóllehet, a határok más-képpen is értelmezhetőek, de az ábra adatai arról is tanúskodnak, hogy a legmagasabb stresszt jelentő két kategóriát az egyetemisták 12%-a jelölte meg a válaszában.

A nemek között ebben az esetben is erős eltérés mutatkozik. A válaszok arra engednek következtetni, hogy a lányok közel fele legalább 8-as erősségű stresszt él át a vizsgán (következtetéképpen a vizsgák során sokszor szorong), míg a fiúk esetében ez az arány mindösszesen megközelítőleg 20%. A nemi hatásokon keresztül az egyetemen között is kisebb-nagyobb differenciák állnak fenn e kérdés vonatkozásában. Azokban az oktatási intézményekben, ahol magasabb a lányok aránya, magától értetődően magasabb is azok aránya, akik a számonkérések előtt és alatt igencsak feszült állapotban vannak.

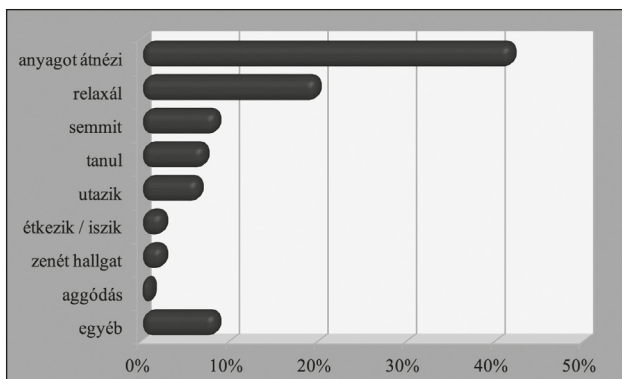
Természetesen a stressz több esetben eredményezheti azt, hogy a megfigyelt hallgató nem képes kiadni magából azt a teljesítményt, amire a tanulása alapján képes lenne. Ez a tény egyértelmű jele az erősebb vizsgastressznek, vagyis a negatív hatású distressznek. A válaszadók szűk felével már előfordult, hogy legalább egyszer leblokkolt, azonban a viszonylag rendszeresen lefagyó egyetemisták aránya 20% körül mozog. Azok, akik nem képesek teljesíteni, nagy részben lányok, tehát mondhatjuk, hogy a stressz ebben a tekintetben is leginkább őket érinti. A felmérés eredményei szerint a lányok negyede, míg a fiúk tizedére jellemző a rendszeres leblokkolás. Természetesen a leblokkolás sokszor magával vonja a rossz vizsgaeredményt, illetve több esetben annak ismétlését is. Oktatási rendszerenként ugyan némiképp változó a leblokkoló diákok aránya, azonban itt nem érvényesül az az erős hatás, amelyet a megkérdezett neménél tapasztalhattunk, tehát a femininebb egyetemen is hasonló a lefagyó hallgatók aránya, mint egy maszkulin oktatási intézményben.

A vizsgák időpontjai ismertek, a hallgatók (jellemzően) felkészülnek rá. A hirtelen számonkérés során magasabb azok aránya, akik nem tudják visszaadni tényleges tudásukat és leblokkolnak.

A stressz abban is megmutatkozik, hogy mivel foglalkoznak az érintettek a vizsgát megelőzően. A gyakorlat alapján elmondható, hogy általában 8-kor, 10-kor, 12-kor és 14 órakor kezdődnek a vizsgák. Nyilván ez némiképp befolyásolja a vizsgázó tevékenységét, azonban az mindenképp sokat elárul lelki állapotáról, mivel foglalkozik a vizsgát megelőző utolsó órában. A kutatás erre vonatkozó kérdése érdekes eredményt hozott.

A válaszadó egyetemisták jelentős része úgy fogalmazott, hogy a vizsga előtt egy órával ha nem is tanul, de még egyszer átnézi az anyagot. A gyakorlati tapasztalatok ezzel egybecsengenek, ugyanis számos esetben tapasztaltam, hogy komoly kupaktanácsok folynak az egyes asztaloknál a vizsgaanyagot illetően. Mindezek mellett a kérdőív kitöltését vállaló egyetemisták 7%-a még tanul, vagyis az utolsó pillanatokban is az addig megtanulatlan anyagrészek elsajátítására tesz kísérletet – több-kevesebb sikerrel. A vizsgaanyag átnézésén felül jelentős még azok aránya, akik mentálisan próbálnak felkészülni a vizsgára, mégpedig relaxációval. Habár a relaxáció számos módját alkalmazzák a fiatalok, a céljuk ugyanaz – megnyugodni, illetve fejben 100%-ban felkészülni arra, hogy számot kell adniuk a szemeszter során átadott anyag elsajátításáról. A felmérés eredmé-

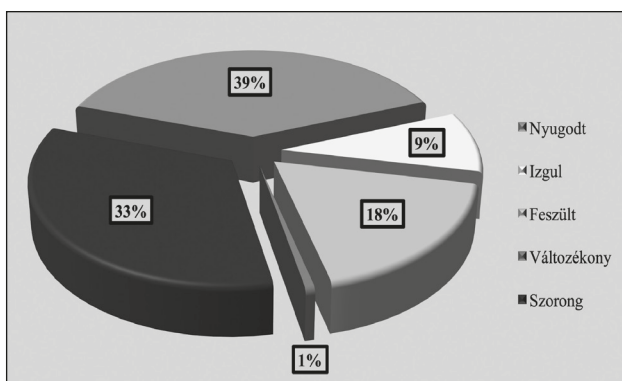
neyei szerint minden ötödik hallgató a tágan értelmezett relaxációval foglalkozik közvetlen a vizsga előtt. Egyéb stresszkezelő technikák közül megnevezésre került az étkezés, a dohányzás, a kávéfogyasztás és a kiabálás is. Mindezek ellenére vannak olyanok, akik semmilyen technikával nem tudják elterelni a figyelmet a stresszről és saját maguk álltan bevallva is főtevékenységképpen az aggodással, félelemmel vannak elfoglalva.



6. ábra: A vizsgára készülő hallgató vizsga előtti tevékenysége

Forrás: Saját szerkesztés

Az eddig csak közvetetten vizsgált vizsgastressz leginkább abban az esetben realizálódik, amikor az érintett maga is bevallja, hogy a számonkérések előtt, alatt lelkiállapota egyáltalán nem nyugodt. Éppen ezért kíváncsi voltam arra, hogy miképp vélekednek a megkérdezettek a saját állapotukról a vizsgák előtt. A válaszadóknak egy szóval, esetleg szószerekezettel kellett leírniuk, mit éreznek a vizsgák előtt.



7. ábra: Az egyetemisták lelkiállapota – vizsgák előtt és alatt

Forrás: Saját szerkesztés

Az egyetemistákra lényegében a két szélsőséges állapot jellemző. Míg közel 40%-uk nem stresszel a vizsgák miatt, addig az önbevalláson alapuló kérdésnél az interjúalanyok

harmada válaszolt úgy, hogy szorong a vizsgák előtt/alatt. Jóllehet, a stressz és a szorongás is különböző szinteket jelenthet, azonban az mégiscsak elgondolkodtató, hogy miért nem nyugodt a lelkiismerete a vizsgázó diákok közül minden harmadiknak.

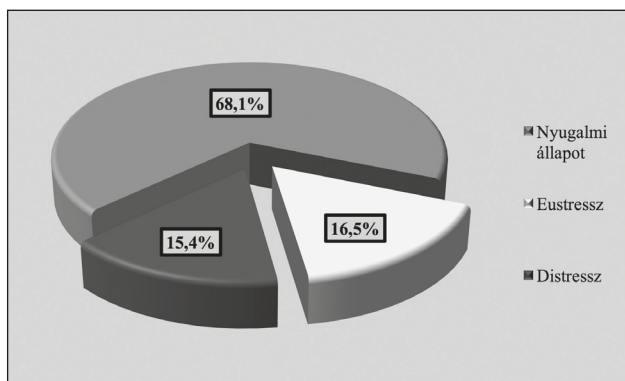
Az eddig leírtak ugyan arra engednek következtetni, hogy a stresszkezelés nem okoz akkora problémát a legtöbb Z-generációs egyetemistának, azonban a gyakorlati élet nem kifejezetten a vizsgákból, hanem sokkal inkább élethelyzetükből áll, amikben meg kell tudni állni a helyünket. Kutatásaim során tapasztaltam, hogy a vizsga időpontjának tudata, meg egyáltalán, a számonkérés ténye némiképp nyugtatja a fiatalokat. Sokkal nagyobb a bizonytalanság abban a helyzetben, ha hirtelen jön a tudás számonkérése, illetve ha tudásuk úgy van tesztelve, hogy arra nincs idejük felkészülni. Ebben az esetben sokkal magasabb a stresszes hallgatók aránya, illetve a szorongók, leblokkolók száma is megnövekszik. Ugyan közvetlen kutatási adat nem rendelkezésre, de becsléseim szerint a hirtelen élethelyzetben 20-30%-kal magasabb a stresszelők, szorongók aránya, mint egy olyan vizsgahelyzetben, amire fel tudtak készülni, amire előzetesen is számítottak.

Míndeaz tehát azt jelenti, hogy a szorgalmi időszak a legnyugodtabb, utána az írásbeli vizsga teljesítése okoz a legkisebb gondot. A szóbeli megmérettetés során jobban jelentkezik a stressz, míg végül a szorongást és blokkolást legvalószínűbben akkor tapasztaljuk, ha hirtelen teszteljük a fiatalok ismereteit.

Magánéleti stressz

A kutatás másik szerves kérdése az volt, hogy mennyiben okoz gondot az egyetemisták számára a magánéleti stressz. A karrieren kívül a magánélet is okozhat erős frusztrációt. A családban végbement változások, az esetleges veszekedések, válások, a szerelmi csalódások feldolgozása, az önkép mind olyan területek lehetnek, amelyek akár problémát is okozhatnak még egy olyan ember számára is, akinek alapjáraton jelentős lexikai tudása van.

Az egyetemistákra jellemzően ugyan nem nehezedik nagy magánéleti nyomás, mégis akadnak olyanok, akik nehezen viselik el a privátéletből fakadó stresszt.



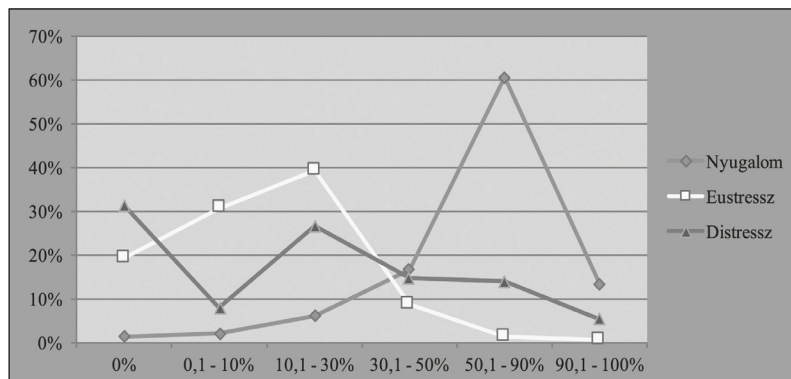
8. ábra: Az egyetemisták lelki állapota a magánéleti kérdések vonatkozásában

Forrás: Saját szerkesztés

Egy átlagos egyetemista a magánéletében mintegy kétharmad arányban nyugodt, azonban a megkérdezettek válaszaiból arra lehet következtetni, hogy a negatív stressz is jelen van a válaszadók életében, ugyanis a felmérés szerint a distressz aránya 15%, vagyis

minden hatodik stresszor erősen kihat a személyiségükre. Ahogy korábban a vizsgastressz esetében, úgy a privát stresszorokat is a lányok kezelik nehezebben, de ez a differencia nem oly szembetűnő, mint a vizsgastressz során tapasztalt különbség.

Ez is azt sugallja, hogy egyénenként eltérően érzékelik a privátéletről fakadó stresszhatásokat. Egyesek számára a stressz kezelése nem okoz gondot, míg mások stresszkezelési mechanizmusa igencsak inogó lábakon áll.



9. ábra: A megkérdezettekre vonatkozó egyes lelki állapotok megoszlása

Forrás: Saját szerkesztés

Az interjúalanyok közül sokak számára a magánéleti nyugalom túlsúlya érvényesül. 60%-uk többségében (maximum 90%-ban) nyugodtak vallja magát és minimális (1%) azok aránya, akik egyáltalán nem képesek ellazulni. A saját bevalláson alapuló válaszokból az is kiderült, hogy erősebb (negatív) stresszhatást a megkérdezettek 30%-a nem érez. Összességében a válaszok megoszlásából arra lehet következtetni, hogy a legtöbben a 70–75% nyugalmi állapot, 20–25% eustressz és 5%-os distressz-arányt közelítik meg.

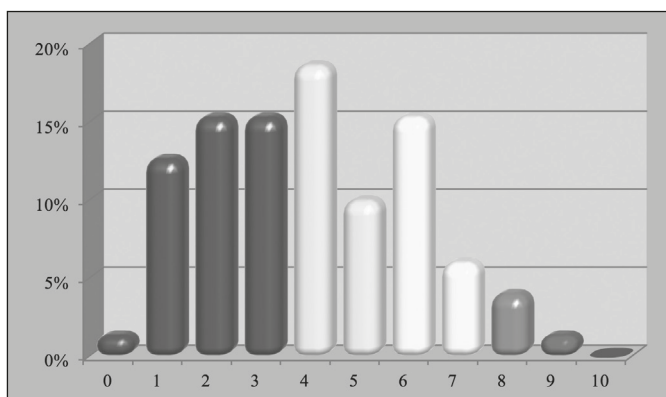
Nemekre vetítve a kapott eredményeket arra következtethetünk, hogy habár némiképp itt is megvalósul a stresszesebb kategóriában a lányok felülreprezentáltsága, ez a különbség nem oly mértékű, hogy azt statisztikailag relevánsnak lehessen nevezni.

Természetesen a magánéletben is eltérő erősségű stresszt éreznek az egyetemisták. Ahogy a vizsgák alkalmával is azt tapasztalhatjuk, hogy egyikük izgul, a másik vizsgázó meg aludni sem bír, itt is hasonlóképpen oszlanak meg a viselkedési formák.

A kutatás során kíváncsi voltam arra, hogy jellemzően milyen erős stresszhatással kell szembesülniük a privát szférában. Többen úgy feleltek, hogy ez változó, hiszen bizonyos dolgokra nyugalmasan, más dolgokra meg erőteljes stresszel reagálnak. Az átlagos stressz erősségét egy 0–10-es skálán kellett megjelölniük.

A válaszadók jellemzően gyenge stresszhatásnak vannak kitéve. A felmérésben résztvevő hallgatók mintegy 40%-a alacsonynak érzi a frusztráció szintjét a mindennapokban és jellemző az is, hogy adott egyén nagyobb feszültséget éreznek a karrierjük, mint a magánéletük során. A válaszadók mindösszesen közel 10%-át éri a mindennapokban erős stresszhatások.

A tapasztalt stressz erősségének vonatkozásában ismételtelen nagy a nemek közötti eltérés. A felmérés adatai arra utalnak, hogy a lányok 18%-a legalább 7-es erősségű stresszrel néz szembe a mindennapjai során, vagy annak legnagyobb részében, ugyanakkor a fiúk mindösszesen 3%-ára jellemző a privát szférával összefüggő szorongás.



10. ábra: A magánélet során tapasztalt stressz erőssége

Forrás: Saját szerkesztés

A distressz és az erősebb stresszhatások olykor gyakorta állandósuló feszültséget, szorongást vagy egyéb mentális zavarokat eredményezhetnek. A mentális állóképesség alakulását nem befolyásolja közvetlenül a diploma megléte, vagy a magas szintű tanulmány, éppen ezért a distresszben lévő egyetemisták ugyanúgy ki vannak téve a lelki betegségek veszélyének. Mindezek ellenére a válaszadók négyötödének komoly lelki problémája még nem volt. Egyesek azonban nem ilyen szerencsések. A felmérésben résztvevők 13%-a 1-1 alkalommal már szenvedett rövidebb ideig mentális problémáktól, de mintegy 6-7%-a azok aránya, akik számára a szorongás, a distressz megoldhatatlan problémát jelent. Ahogy a vizsgák előtt erős stresszt jelez az éjjeli nem alvás, a heves szívverés, így a magánéletben is megvannak azok a problémakörök, amelyek arra engednek következtetni, hogy lelki problémákkal küszködik az illető. A kutatásban résztvevők közül akadt pánikbeteg és olyan is, akit depresszióval diagnosztizáltak. Számukra a mindennapok is sokszor felérnek egy kínzással, illetve önbizalmuk lényegében nincs. A párkapcsolati kudarcok, egy családtag elvesztése következtében kialakuló gyász és depresszió, vagy nervosa (anorexia nervosa, bulimia nervosa és ortodexia nervosa) típusú gondok egyaránt problémákat okozhatnak.

Stresszkezelési metodikák

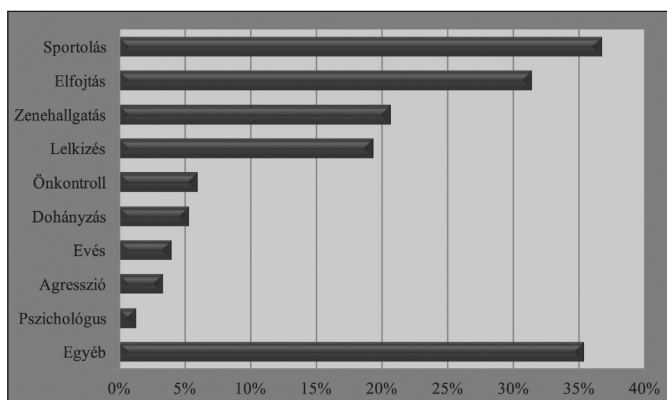
Ahogy látható, az egyetemisták életében fontos szerepet tölt be a stressz. Kiderült, hogy míg egyesek számára a stressz nem jelent lényegi akadályt, addig mások számára kifejezetten problémás a stresszből adódó szorongás leküzdése.

Éppen ezért mindenképp szem előtt kell tartanunk azokat a praktikákat, amelyekkel a Z-generációhoz tartozó fiatalok igyekeznek kezelni a stresszt.

A felmérés során észrevettem, hogy a megkérdezettek szinte egyetlen esetben sem szóltak arról, hogy tudatosan készítenék fel magukat a stresszre, vagyis hogy saját maguk mentális felkészítését végezzék el, amivel jobban tudnák kezelni a feszültséget kiváltó helyzeteket. Alig néhány ember tesz megelőző lépéseket, arányukat mindenképp 10% alá becsülném.

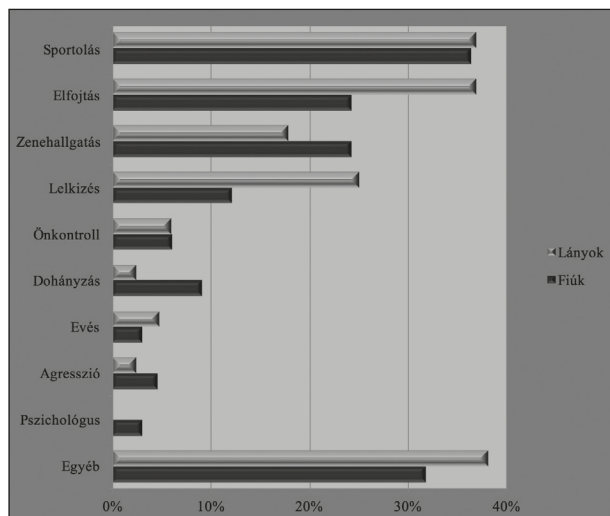
Az alanyok leginkább a stressz jelentkezése után végeznek hatékony vagy kevésbé hatékony stresszkezelési eljárásokat, amelyekkel igyekeznek megnyugtanni magukat, többkevesebb sikerrel. A legjellemzőbb stresszkezelési metodika a sportolás. A megkérdezettek

37%-a az aktív stresszkezelés ezen módját választotta, amely a véleményem szerint előnyös. A felmérés arra nem tért ki, hogy ezen fiatalokra milyen gyakoriságra jellemző a sportolás, holott ez mélyebb elemzéseket tudna generálni, de korábbi tapasztalatok szerint az iskolán kívüli sportolás inkább alkalmi, semmint rendszeres jelleget ölt. A sportolással szemben negatív megítélés alá esik, hogy az egyetemisták harmadára jellemző, hogy a stresszt elfojtja, amely így akár a későbbiekben nagyobb problémákat is okozhat. A terelő eljárások összességében csak átmeneti megoldásként funkcionálhatnak (tagadás, háritás, terelés, elfojtás), éppen ezért a 31%-os részarány messze meghaladja azt az arányt, ami elfogadható lenne. Gyakori még a zenehallgatás és a lelkezés. A felmérés szerint az egyetemisták 3%-a szakember segítségével igyekszik megbirkózni a stressz, szorongás okozta problémákkal.



11. ábra: Az egyetemisták stresszkezelési metódusai

Forrás: Saját szerkesztés



12. ábra: Az egyetemisták stresszkezelési technikái – nemi bontásban

Forrás: Saját szerkesztés

A stresszkezelési technikák nemi bontásban történő vizsgálata rámutatott arra, hogy egyes esetekben komoly eltérések vannak. A lányokra inkább jellemző, hogy szorongás esetén a kiváltó okot megbeszélnek barátaikkal (25%), ugyanakkor megközelítőleg 40%-ra jellemző, hogy elfojtja magában a gondokat, ezzel még nagyobb nehézségeket okozva saját magának. A legnagyobb differencia az elfojtás esetében tapasztalható; a lányok 37%-a, míg a fiúk 24%-a választja ezt a stresszkezelési lehetőséget. A fiúk zenehallgatással és dohánnyal vezetik le a feszültséget, de az is meglepő, hogy a minta szerint csak fiúk járnak pszichológushoz. Természetesen mivel a minta nem elég nagy, illetve azon belül is nagyon kevés szakembert megjárt válaszadóval beszéltem, az eredmény nem általánosítható.

(Összegzés) Ahogy látható, a stressz beleivódott az egyetemisták mindennapjaiba. Egyértelműen ki kell jelentenünk, hogy a felsőoktatási teljesítmények mellett a stresszre adott válasz szintén szegregál. Mindazoknak, akik számára a stressz egy átmenetileg fellépő enyhe zavaró tényező, nyitottak a kapuk, ellenben azokkal, akik a magánéletükben és/vagy karrierjük során jelentkező szorongással nem tudnak mit kezdeni.

A magyar felsőoktatás humán nyersanyaga, vagyis a felvételiző diákokat öt csoportba osztottam a stresszre adott válasz szerint. Ezek a következők:

1. Nyugodt emberek

Ideális állapot. Sem a vizsgák, sem a magánéleti problémák miatt nem akadnak ki. Nem jellemző rájuk a stressz, de ha mégis, akkor szinte kizárólagosan a pozitív stressz hatásait érzik, vagyis nő a teljesítőképességük. Jellemző, hogy viszonylag higgadtak tudnak maradni, s ha mégis idegesek lesznek, az csupán átmeneti állapot.

2. Vizsgaszorongók

Ugyan a magánéleti problémák jellemzően nem okoznak jelentős stresszt, de az elvárások miatt a számonkéréseknél jellemzően nagyon stresszelnek. Izgulnak, idegesek, olykor még életviteli tüneteket is produkálnak a vizsgát megelőző 24 órában. Ilyen az étvágytalanság, a nehéz elalvás, illetve a szédülés érzete. Szélsőséges esetben nyugtatókhoz fordulnak. Ezek a szélsőséges jelenségek ciklikusak; koncentrálnak januárra és a május-június időszakra, amikor a vizsgaidőszakban 6-8 vizsgája van a fiataloknak. Ezen időszakokat leszámítva nagyjából nyugodtnak tekinthetők, bár olykor kell nekik a lazítás. (Ez sok esetben a bulizásokban mutatkozik meg.)

3. Magánéleti szorongók

A karrierjük többé-kevésbé egyenesen ível előre, jól megy a tanulás, vannak lehetőségeik, de a magánéletben rendkívül bizonytalanok. Egy nehezebb vizsga általában nem okoz stresszt, de egy rosszul sikerült párkapcsolat annál inkább. Egy otthoni veszekedés érzékenyen érinti őket, kiváltóképp, ha ez az állapot társul egy maradandó feszült légkörrel. Esetenként előfordul, hogy a kezelhetetlen erősségű szorongásaikat az okozza, hogy nincsenek megelégedve saját külsőjükkel, esetleg jellemükkel. Jellemző, hogy ezeknek a fiataloknak alacsony az önbizalmuk és félénken viselkednek szociális helyzetekben. Nem, vagy csak nagyon nehezen tudják elengedni magukat. Lazulásuknál sokszor a mesterséges eszközök (pl. alkohol) nagy szerepet játszanak.

4. Átlagemberek

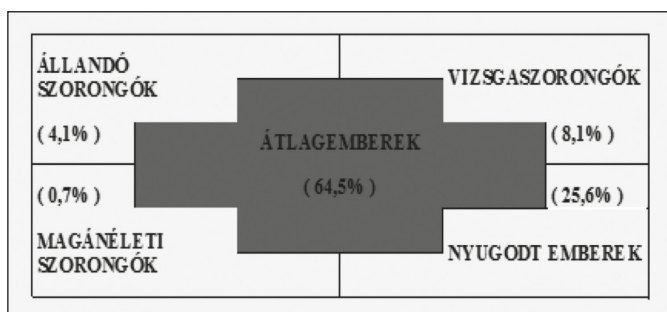
Nem kifejezetten nyugodtak és nem kifejezetten stresszesek. A normális kereteken belül változékony a lelki állapotuk. Legyen szó vizsgáról, vagy magánéletéről, képesek adott körülmények függvényében erősen stresszelni, de megfelelően nyugodt körülmények között ők is higgadtak magadnak. Kellőképpen határozottak, szociális helyzetekben megállják a helyüket, de a nagy felelősséggel járó momentumoknál már elbizonytalanodhatnak. Nincs

kifejezetten nyugodt, sem szorongós időszakuk, általában időszaktól függetlenül változik ciklikusan a lelkiállapotuk; de nem extrém amplitúdóval.

5. Állandó szorongók

Számukra a vizsgák és a magánélet is egy nagy szorongással teli időszakot jelent. Nehezen tudnak ellazulni, hiszen nem érzik magukban azt az önbizalmat, hogy képesek elvégezni megfelelő eredménnyel az egyetemet, ugyanakkor magánéleti problémák esetén is összezuhannak. Ez egy komplex mentális probléma, s a jövő szempontjából mindenképp veszélyforrásként értelmezhető. Jellemzően menekülnek a stresszor elől, nincsenek jól kialakult stresszkezelési eljárásaik, egyedül képtelenek megbirkózni a rájuk nehezülő nyomással.

A felsőoktatásban tanuló hallgatók fenti öt csoportba sorolása eltérő nagyságú csoportokat generál. Az arányok évről évre változhatnak, de a Z-generáció egyetemre való betörésével egyidejűleg több életfolyamatban töréspontok figyelhetők meg. Egy példa erre a stressz megnövekedett szerepe.



13. ábra: Az egyetemisták csoportokba foglalása az átélt stressz alapján

Forrás: Saját szerkesztés

A kutatás során kiderült, hogy a fővárosi elitegyetemekre járók jellemzően átlagosan feszültek, ami azt jelenti, hogy azért igenis izgatottak a vizsgák előtt és annak ellenére, hogy alapvetően nyugodtak a magánéletben, képesek a kiakadásra. Ami pozitívumnak tekinthető, hogy a megkérdezettek negyede sem a vizsga, sem a magánélet nyomasztó hatásait nem érzi meg különösebben.

Egyértelműen kiemelendő a megkérdezettek közül az a 4,1%, aki szorongásai ellen nehezen tud védekezni. Ők abban a kategóriában foglalnak helyet, ahol mind a magánélet, mint az egyetemista lét (karrier) igencsak stresszesnek tekinthető. Állandóan, vagy nagyon gyakran éreznek szorongást, ezek olykor kihatnak az életvitelükre.

Több esetben megfigyelhető, hogy ez nem egy átmeneti állapot, hanem „személyiségvonás”, ami nagyrészt a helytelen stresszkezelési metodika alkalmazásának tudható be.

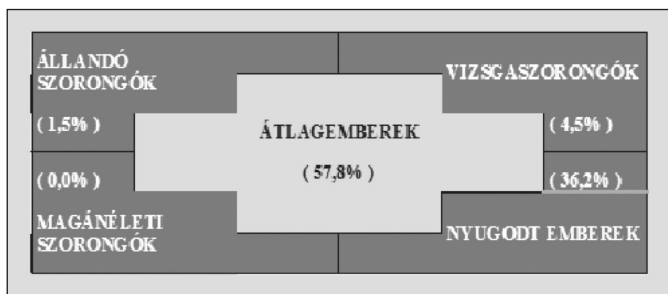
Amennyiben ezen adatokat kivetítjük a fővárosi elitegyetemek 88 ezer diákjára, akkor a következő irányszámokat kapjuk:

- NYUGODT EMBEREK: 22 528 fő
- ÁTLAGEMBEREK: 56 760 fő
- MAGÁNÉLETI SZORONGÓK: 560 fő
- VIZSGASZORONGÓK: 6480 fő
- ÁLLANDÓ SZORONGÓK: 3280 fő

A becslés szerint nagyságrendileg a fővárosi 5 elitegyetemre 10 000 olyan hallgató jár, akinek szorongásos problémái vannak. Ez egy oktatási intézményre vetítve átlagosan megközelítőleg 2000 hallgatót jelent. Az elitegyetemekre becsült állandóan szorongók száma 3280 fő, ami igencsak elgondolkodtató. Ha úgy feltételezzük, hogy ezen hallgatók csak 5%-a is rendelkezik komoly lelki problémával (depresszió, pánikroham, kevert szorongásos depresszió, személyiségzavar...), akkor 164 főre tehető az ilyen súlyos állapotban lévő Z-generációsok száma. Viszonyításképpen ez azt jelenti, hogy a vizsgált egyetemeken évfolyamonként a mérettől függően 3-11 ilyen mély problémákkal küszködő diákkal találkozhatunk.

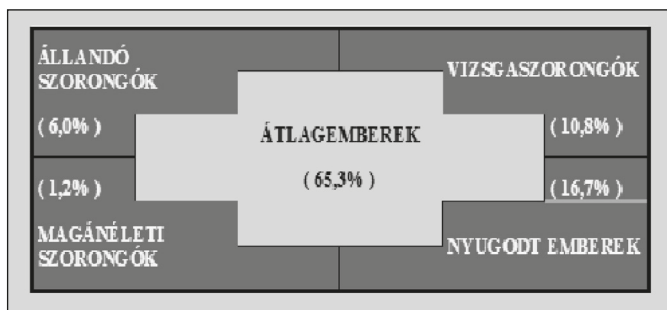
A kutatási adatok arra engednek következtetni, hogy a magánéleti válságok is számottevően befolyásolhatják az egyetemi vizsgák teljesítését. A szorongással való eredménytelen küzdelem az elemzett generációban gyakran depresszióban realizálódik. A depresszió egyik gyakori jelensége a szociális-, vagy épp az agorafóbia. Ez sok esetben az egyetemi közegben való kényelmetlen létet is jelenti, amely akár kimaradást, passzíváltatást, vagy a tanulmányok abbahagyását is maga után vonhatja. Ez egy elképzelhető forgatókönyv arra vonatkozóan, hogy a szorongás elleni kiszolgáltatottság miképpen teheti tönkre egy feltörekvő fiatal álmait és jövőjét.

Míndezek ellenére az összegzéskor meg kell említeni, hogy a stresszel kapcsolatos témáknál nagy szerepe van az érintett személy nemének, hiszen általában a lányok/nők érzékenyebben reagálnak a stresszorokra. A magánéleti és a vizsgastressz keresztmetszetbe állításánál hasonlóképp célszerű megvizsgálni, hogy a fiúk és a lányok hogyan reagálnak a megmértetésekre és a magánéleti konfliktusokra.



14. ábra: Az egyetemisták csoportokba foglalása az átélt stressz alapján – fiúk

Forrás: Saját szerkesztés



15. ábra: Az egyetemisták csoportokba foglalása az átélt stressz alapján – lányok

Forrás: Saját szerkesztés

A fiúk és a lányok között megfigyelhető némi eltérés. Kijelenthető, hogy a lányokra jobban jellemző a szorongás, mint a fiúkra. A legnagyobb differencia a nyugodt emberek arányában mutatkozik meg. A fiúknál 20 százalékponttal magasabb az alapvetően nyugodt lelkiállapottal rendelkezők aránya. Míg a fiúk közül minden harmadik, addig a lányoknál minden hatodikra jellemző, hogy nem stresszel.

A megkérdezett lányok 10,8%-a a vizsgák alkalmával szorong, de alapjáraton nyugodt, míg a fiúknál ugyanez az arány 4,5%. Ez a tény egyben megfelelő alátámasztást ad azon állításomnak, miszerint alapjában véve az egyetemisták között is érvényesül az az általánosságban is tapasztalható jelenség, miszerint a nők érzékenyebbek a pszichés behatásokra, nehezebben tudják kezelni a stresszt, amelyből következően magasabb a mentális betegségben szenvedők aránya.

(Következtetések) A kutatás rávilágított arra, hogy habár 2-3 év alatt nagyban megváltozott az egyetemista-állomány, ez nem mutatkozik meg jellemzően a stressz kezelésében. A 2014-es kutatásban nagyrészt még az Y-generáció utolsó néhány évfolyamához tartozó hallgatók vettek részt, míg 2015-ben már sokkal magasabb a Z-generációs egyetemisták száma és aránya.

A digitalizáció egyre nagyobb stresszkezelési problémákat eredményez, azonban ennek kimutatására nem elegendő 2 év, tekintettel arra, hogy egy 22 és egy 24 éves egyetemisták szokásai meglehetősen hasonlítanak egymáshoz. Amennyiben nagyobb távlatban megvizsgálhatóak lesznek a hallgatók, akkor már feltehetően lényegesebb eltéréseket is észre lehet venni.

Ami azonban egyértelműen látszik, hogy az egyetemisták egy szűk részének, nagyjából 5-10%-ának komoly gondjai vannak a stresszkezeléssel. Ha az elitegyetemek 88 ezer fős létszámát vesszük alapul, akkor ez hozzávetőlegesen 5-6 ezer szorongással küszködő fiatal, diplomás munkavállalót jelent.

A részleges szorongással küszködők – vagyis akik vagy csak a vizsgák alkalmával, vagy csak a magánéletben szoronganak – szintén nagy veszélyt jelenthetnek a jövőben, hiszen egyes fronton érzelmeik instabilak. A felmérés eredményei szerint 8,8%-ra jellemző ez a fajta viselkedés.

Mindez tehát azt jelenti, hogy az iskolapadból kikerülő diákok 12,1%-a legalább az élet egyik szerves területén erős stressznek van kitéve, ami blokkolja őket és visszaveti a teljesítményüket. E negatív hatást fokozza az a kutatási eredmény, miszerint a sportolás mellett sokak elfojtással, terelő technikákkal kezelik a stresszt. E folyamat hosszú távon egy instabilabb lelkiállapothoz vezet, amely egyben a mentális betegségek magas kialakulási kockázatát is jelenti.

Azok a kvalifikált munkavállalók, személyek, akik karrierjük során felelősségteljes munkát vállalnak, tudásuk révén nagy veszélyt jelentenek a társadalomra, ha mentális állapotuk nem kielégítő. A történelemben többször bebizonyosodott, hogy ha a befolyásos emberek súlyos mentális zavarokkal küszködnek, veszélyt jelentenek az egész világra.

A kutatás legfontosabb következtetése az, hogy a 21. század tele van potenciális veszélyforrásokkal. A mostani egyetemisták, elégtelen stresszkezelésük miatt szintén kisebb-nagyobb kárt képesek okozni a társadalomnak. Egyesek a munkahelyükön hoznak érzelmi, elhibázott döntéseket, amelyek mások sorsát pecsételhetik meg, míg megint mások talán épp a III. világháborút robbanthatják ki téves eszméik miatt.

Ezeket most kell megelőzni; így tehát a feladat adott: segíteni kell mindazokat, akik számára a stresszkezelés nem egyszerű feladat, ugyanakkor a magasabb státuszú, felelősségteljes pozíciók esetében már nagy figyelmet kell e jellemvonásnak szentelni, mivel emberi életek boldogsága vagy kínlódása múlhat rajta.

FELHASZNÁLT FORRÁSOK

- Dávid Imre – Fülöp Márta – Pataky Nóra – Rudas János (2014): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*; http://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf (Letöltés ideje: 2014. 11. 13.)
- Durkheim, Emile (1967): *Az öngyilkosság*. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest.
- Elekes Zsuzsanna (1999): *Devianciák, mentális betegségek*; <http://www.tarki.hu/adatbank-h/nok/szerepvalt/elekes97.html> (Letöltés ideje: 2014. 12. 10.)
- Faragó Péter (2015): A stressz és a mentális zavarok korszaka: Az egyetemisták stresszel kapcsolatos attitűdjéről. *Valóság*, 2015/5. szám, 38–57.
- Hargreaves, Gerard (2011): *Stresszkezelés*. Scolar Kiadó, Budapest.
- Józan Szilvia (2013): *A teljesítményfokozó stressz – Eustressz*; <http://www.nepbetegsegek.hu/eustressz-es-distressz.html> (Letöltés ideje: 2014. 11. 02.)
- Kardos Márta (2009): *Stressz és megküzdés az elsős egyetemisták életében*. TDK dolgozat (Budapesti Corvinus Egyetem, Magatartástudományi és Kommunikációelméleti Intézet).
- Kézdí Balázs (1994): Önpusztítás és lelki egészség. In Münnich Iván – Moksony Ferenc (szerk.): *Devianciák Magyarországon*. Közélet Kiadó, Szeged, 174–185. o.
- KSH (2015): Felsőfokú oktatás (1990–); http://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_zoi007a.html (Letöltés ideje: 2016. 03. 24.)
- Magyar Rektori Konferencia (2015): *Magyar felsőoktatási intézmények, 2015*, Magyar Rektori Konferencia, Budapest.
- N. L. – kidshealth.org (2014): Önbántalmazás egyik formája: vagdosás; <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/4504/Onbantalmazas-vagdosas> (Letöltés ideje: 2016. 03. 20.)
- Nagy Gabriella Julianna (2005): *Devianciaszociológia*. Debreceni Egyetem, Bölcsészstudományi Kar, Szociológiai és Szociálpolitikai Tanszék.
- Tóth Anikó Panna [é. n.]: *Devianciaszociológia*. Debreceni Egyetem, Bölcsészstudományi Kar, Szociológiai és Szociálpolitikai Tanszék.