

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

Jelige: **VOG008**

Tartalomjegyzék

Rövidítésjegyzék	3
Bevezetés.....	4
1. Irodalmi áttekintés.....	6
1.1 A jóllét	6
1.2 A stressz.....	11
1.3 A konfliktus	17
2. Hipotézisek	23
3. Kutatási módszerek.....	24
3.2 A mintavétel és a minta bemutatása.....	24
3.3 Az alkalmazott mérőeszközök bemutatása	25
3.4. Az alkalmazott statisztikai módszerek bemutatása	26
4. Eredmények és megbeszélés	27
4.1 Demográfiai jellemzők	27
4.2 Pszichológiai jóllét a felsőoktatásban.....	28
4.3 A hallgatók mentális distressz mutatói.....	32
4.4 A konfliktuskezelési stratégiákkal kapcsolatos eredmények	35
5. Következtetések és javaslatok.....	38
5.1 Következtetések a hipotézisek tükrében.....	38
5.2 Javaslatok.....	40
Összefoglalás	41
Irodalomjegyzék	43
Mellékletek.....	45

Rövidítésjegyzék

DASS – Depression Anxiety and Stress Scale

DE – Debreceni Egyetem

GAS – General Adaptation Syndrome (Általános Alkalmazkodási Szindróma)

N – esetszám

NE – A nagyváradai egyetemek hallgatói összesen (N=90)

NÁE – Nagyváradai Állami Egyetem

PKE – Partiumi Keresztény Egyetem

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences (Statisztikai Programcsomag a Társadalomtudományok Részére)

TKI – Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument

Bevezetés

Pályamunkámban a felsőoktatásban tanuló fiatalok pszichés jóllétét valamint az azt befolyásoló negatív érzelmi állapotokat és konfliktusokat vizsgálom, illetve ezek összefüggését elemzem, két ország felsőoktatási intézményében. Mint erdélyi, Szilágysomlyóról származó hallgatót ugyanis, két irányból is különösen érint a dolog. A negatív érzelmi állapotok közül elsősorban a stressz jelenséggel foglalkozom.

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 izgalma, 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 prevenciós 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.

1. Irodalmi áttekintés

Kutatásom középpontjában a pszichológiai jóllét áll, ezért az elméleti fejezetben elsőként ezt a változót járom körül, kitérve a stressz valamint a konfliktusok jelenségekörére.

1.1 A jóllét

A felsőoktatásban tanuló fiatalok életminőségének a tanulmányozása viszonylag új keletű. 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) Id. HAMVAI és PIKÓ (2009)].

A jóllét, jól-lét és a jólét közötti különbség

Fontosnak tartom tisztázni a fogalmak közötti jelentésbeli különbséget. A jólét a közgazdaságtan tárgya, amelyet többféleképpen meg lehet határozni: jövedelem, vagyon, alapvető javak, képességek stb. A jóllét vagy jól-lét kifejezés ezzel szemben immateriális és szubjektív javakat foglal magába. Továbbá az angol terminológia is különbséget tesz a jóllét (well-being) és a jólét (welfare) között (POMÁZI 2010).

A XX. században bekövetkező gazdasági, ipari, anyagi fejlődés ma már olyan anyagi helyzetet tesz lehetővé a társadalmak többsége számára, ami korábban lehetetlen lett volna. E mögött az a hipotézis húzódik meg, hogy a növekvő jólét egyúttal a jóllét javulásával fog együtt járni. A nemzetgazdaság egy bizonyos jóléti szintjéig valóban javul az emberek jóléte, azonban egy bizonyos szint fölött ez már nem figyelhető meg. Hiába nő nagy mértékben a nemzeti jövedelem az emberek általános elégedettsége, saját életminőségéhez való érzelmi és tudati viszonyulása azonban szinte változatlan marad. Ebből is látszik, hogy a nemzeti

össztermék, vagyis a GDP önmagában nem alkalmas egy társadalom jóllétének jellemzésére (KOPP és MARTOS 2011).

A jelenséget Takács Dávid „*jóléti paradoxonnak*” nevezi, amely azt jelenti, hogy az anyagi gazdagság ellenére mégsem boldogok az emberek (TAKÁCS 2009).

A jóléti kutatások áttekintése

A XX. század hatvanas éveiiig ez a kérdéskör orvosi, pszichológiai lexikonokban nem jelent meg, elsősorban a filozófusokat foglalkoztatta. Arisztotelész Nikomachosi etika című művében leírja, hogy az élet célja az eudaimonia, vagyis az isteni kísérővel való azonosulás, ami megfeleltethető a boldogság mai fogalmának. Ebben az értelemben a boldogság aktivitást jelent. Az emberi létezés alapvető célja az ember funkcióinak, vagyis erényeinek lehető legteljesebb gyakorlása. Arisztotelész szerint tehát az az ember valósíthatja meg az eudaimoniát, vagyis lehet boldog, aki az emberi lény funkcióit, az erényeket aktívan és folyamatosan használja (KOPP és SKRABSKI 2006).

Az Arisztotelész-féle megközelítés a mai pszichológiai elméletek közül közel áll a Maslow-féle (1968) szükséglet-hierarchia modellhez, Erikson (1959) pszichoszociális fejlődélméletéhez (melyet a későbbiekben részletesen kifejték) és Allportnak (1961) a személyiség érettségével kapcsolatos elméletéhez. Ezekben az elgondolásokban közös, hogy a szükségletek hierarchiájában a legmagasabb szükségletek az önmegvalósítási törekvések, melyek az érett személyiség jellemzői, s amelyek túlmutatnak az egyénen (KOPP és BERGHAMMER 2004).

Victor Frankl szerint az embert az különbözteti meg az állatvilágtól, hogy magasabb szintű erkölcsi igényeinek, életcéljainak alá tudja rendelni ösztönös késztetéseit, bár a kettő egyensúlya mid a lelki, mid a testi egészség vagyis jóllét alapjai. Szerinte a mai társadalomban egzisztenciális vákuum alakult ki, mert a társadalom éppen csak az anyagi szükségleteket elégíti ki. Az egzisztenciaanalízis megalapozója abból indult ki, hogy a Maslowi hierarchia helyett, amely szerint az ember csak akkor elégíti ki magasabb szintű igényeit, ha az alacsonyabb szintűek egyensúlyban vannak, azt tapasztalta, hogy „az élet értelme iránti igény és kérdés gyakran éppen akkor lángol fel, amikor valakinek nagyon rosszul megy. Ezt haldokló pácienseink éppúgy bizonyítják, mint a koncentrációs és hadifogolytáborok túlélői.”

Egy ügy iránti szolgálatban vagy egy személy iránti szeretetben az ember önmagát teljesíti ki. Minél inkább feloldódik a feladatában, minél odaadóbb a partnerével szemben, annál inkább ember, annál inkább lesz önmaga. Önmagát megvalósítani tehát igazán csak abban a mértékben képes, amennyire megfelelkezik önmagáról és túllép önmagán. „Ez volt a lecke, amit Auschwitzból és Dachauból magammal hozhattam: leginkább azok voltak képesek határszituációkat átélni, akik nyitottak voltak a jövőre, egy feladatra, amely várt rájuk, egy értelemre, amelyet be akartak tölteni.” [(FRANKL 1996 ld. KOPP. 2006)].

Gregg Easterbrook többek között a *The Progress Paradox* című könyvében ír arról, hogy miközben az életfeltételek folyamatosan javulnak a nyugati társadalmakban, az emberek egyre rosszabbul érzik magukat. Ennek az ellentmondásnak a legvilágosabb magyarázatát az evolúciós pszichológia adja. Az evolúciós pszichológia feltételezi, hogy az emberiség génjei igen nehezen tudnak megbirkózni az utóbbi évszázadban tapasztalt igen gyors, és elsősorban pszichológiai válaszokat igénylő kihívásokkal. A kihívás alatt a korai anya-gyermek kapcsolat megváltozását, a lakóhelyi és munkahelyi környezet urbanizálódását, a nagycsalád értékátadó szerepének jelentős gyengülését, a tömegtájékoztatás norma- és értékközvetítő szerepének előtérbe kerülését kell érteni. Mindezek a jelenségek az emberi adaptációs képességeket rendkívül súlyos, és korábban nem tapasztalt szakítópróbának teszik ki, ami az adaptáció zavaraiából származó egyensúlyvesztés pszichológiai és élettani következményeit eredményezi (KOPP és SKRABSKI 2006).

A múlt század 80-as éveitől kezdve erőteljesebben jelentkezett a pszichológián belül is az az igény, hogy a pozitív lelki állapotok és folyamatok saját jogukon is kapjanak figyelmet: a pozitív pszichológiának nevezett áramlat időközben megerősödött és az emberi jóllétről való gondolkodás szerves részévé vált (Seligman és Csikszentmihalyi 2000, Snyder és Lopez 2002). A jóllét (well-being) fogalma alatt az egyes szerzők más és másféle szubjektív tapasztalatot értenek, abban azonban hasonlítanak egymásra, hogy az emberi tapasztalatok pozitív, kíváncsatos oldalát vizsgálják. Ryff és Singer (1998) modelljében például a pszichológiai jóllét magasabb rendű fogalmába éppúgy beletartoznak a kompetencia és a pozitív kapcsolatok, melyek inkább önkitaljesítésre utalnak, mint az életcélok és értelem, amelyek azonban az egzisztenciális jóllét jellemzői (MARTOS 2010).

Ryff mentális jóllét koncepciója

A Ryff által kidolgozott kérdőív pozitív pszichológiai megközelítésből, az emberi tapasztalatok pozitív, kívánatos oldalát vizsgálja. Hat dimenzió mentén határozza meg az egyének saját kompetenciájára, a pozitív kapcsolataira és az önkitaljesítésre vonatkozó érzését. Ez a hat dimenzió a következő:

1. *Önelfogadás:* Az érettség és önaktualizáció jellemzője, egyben a mentális egészség és optimális létezés alapfeltételeként a lelki működés központi jellemzőjének tekintette. Az életen át tartó fejlődést leíró elméletekben is hasonló megközelítéssel találkozunk, például Eriksonnál (2002), aki az identitásban az önelfogadást, mind a jelenben mind a múltban hangsúlyozza.
2. *Pozitív kapcsolat másokkal:* A mentális egészség szempontjából központi szerepe van a meleg, kölcsönös bizalmon alapuló kapcsolatnak másokkal. A humanisztikus megközelítésben is megjelenik az önaktualizáció összetevőjeként a nyitottság és elfogadás mások iránt, valamint a mély baráti kapcsolatok igénye és képessége (Maslow, 2003), hasonlóan kiemelt szerepű a pszichoanalitikus elméletekben az intim kapcsolatok kialakításának képessége.
3. *Autonómia:* A saját viselkedés belső kontrolljának képessége és a függetlenség, önirányítás képessége szintén feltétele az önkitaljesítésnek és a szabadság megélésének. A maslowi önaktualizáció egyik összetevője az események, jelenségek és önmagunk értékelésének frissessége, a belső szttenderdek szerinti megítélés, ami függetlenséget jelent mások jóváhagyásától és a közösségi normáktól, kultúráktól.
4. *Környezet uralása:* A mentális egészséghez, érettséghez hozzátartozik az aktuális pszichés állapothoz illeszkedő környezet megválasztásának, megteremtésének, kontrollálásának képessége. Az eriksoni fejlődéslmélet is hangsúlyozza az egyes szakaszokban megjelenő, változó pszichés és szociális környezethez kötött krízisek, fejlődési feladatok megoldását, mint a kibontakozó fejlődés feltételét.
5. *Életcél:* A mentális egészséghez, érettséghez szintén hozzátartozik a saját létezésnek jelentést adó életcéllal kapcsolatos elképzelés, célra irányulás és a céleléshez kapcsolódó szándék megléte. A pszichoszociális fejlődéslmélet is hangsúlyozza a célok fontosságát, például az eriksoni felnőttkorban fejlődési feladatként megjelölt generativitásnál (Erikson, 2002), vagy az időskorban átérzett integritásnál, amelyek hozzájárulnak az élet jelentésteliségének érzéséhez.
6. *Személyes növekedés:* A humanisztikus teóriák az egészség feltételének tekintik a személyben rejlő potenciálok kifejtésének megvalósulását, az önaktualizáció, fejlődés

és kibontakozás érzésének fontosságát. Maslow (2003) rámutat, hogy ennek feltétele a lehetőségekre, tapasztalatokra és az érzelmekre való folyamatos nyitottság, hiszen a növekedés nem zárul le (RYFF 1989).

A lelki egészség kérdése napjainkban

A lelki egészség globális jelentőségére többek között a Globális Betegségteher Projekt hívta fel a figyelmet. Arra mutattak rá, hogy a mentális betegségek vezető halálakai a globális betegségtehernek. Az Egészségügyi Világszervezet 2001-es egészségügyi riportja szerint a rokkantságot okozó tíz legfontosabb betegség közül négy mentális betegség, melyek közül az unipoláris depresszió a legjelentősebb (VERESNÉ BALAJTI 2010). A népesség lelki egészségének jelentősége hazai vizsgálatokból is ismert. Pikó Bettina vezetésével a dél-alföldi régióban történt ifjúsági felmérés. A Magatartástudományi Intézetben Kopp Mária vezetésével évtizedek óta vizsgálják a magyar társadalom lelki egészségi mutatóit. Továbbá a kvalitatív, interjúkkal dolgozó életminőség-kutatás is jelen van Magyarországon [UTASI (2006) ld. MARTOS (2010)].

Az Európai Unió mentális egészség stratégiája alakításának keretében az Európai Bizottság 2008. június 13-án, Brüsszelben, „Együtt a lelki egészségért és jól-létért” című magas szintű konferenciát rendezett. A lelki egészség kérdéskörével foglalkozó találkozó keretében került sor „A Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma” című dokumentum elfogadására, mely az alábbi prioritásokra összpontosít:

1. Depresszió és öngyilkosság megelőzése.
2. Fiatalok lelki egészsége és lelki egészség az oktatásban.
3. Lelki egészség a munkahelyi környezetben.
4. Idősek lelki egészsége.
5. Küzdelem a megbélyegzés és a társadalmi kirekesztés ellen.

Az ENSZ Közgyűlése a 2012-ben elfogadott határozatában hangsúlyozta, hogy a boldogság, az emocionális jóllét keresése az emberi lét egyik alapvető célja. A dokumentum egyben felszólította az ENSZ tagországait, hogy méltó módon ünnepeljék meg a boldogság napját, az oktatásban, társadalmi rendezvényeken népszerűsítsék az emberi fejlődésben betöltött fontos szerepét. Nemrég került nyilvánosságra az ENSZ “boldogság-felmérése”, azaz a World Happiness Report, amelyben vezető közgazdászok, pszichológusok számtalan adattal illusztrálva mutatnak rá azokra a tényezőkre, amelyekről boldog lesz egy nemzet. A jelentés

célja alapvetően az, hogy a Globális Mentális Egészség Mozgalom egyre növekvő táborához csatlakozva felhívja a kormányok és politikai döntéshozók figyelmét arra, hogy ne a gazdasági növekedésre, hanem az emberek jólléti szintjének emelésére koncentráljanak, mivel egyéni szinten a boldogság a mentális és fizikai egészséghez, a biztos családi háttérhez köthető leginkább (1).

A felmérések és a kezdeményezések mutatják, hogy egyre inkább fontos kérdéssé válik az, hogy milyen a felsőoktatásban tanuló fiatalok stressz-szintje és ez hogyan hat a mentális és szomatikus állapotukra.

1.2 A stressz

„Az élet sava, borsó” – ezekkel a szavakkal foglalta össze Selye János az általa leírt fogalom lényegét, kifejezve ezzel, hogy a köznyelvi használattal ellentétben a stressz nem szükségszerűen rossz. Élete során mindenkinek szembe kell néznie kisebb-nagyobb stresszhatásokkal, melyek akár a változás, fejlődés ingerét is kínálhatják. Stressz hiányában súlyos ingerszegénység, depriváció lép fel, ugyanakkor túl sok stresszhatás lehetetlenné teszi a stresszor leküzdését, amely így testi és lelki betegségeket okozhat. A stressz hatásainak megélésében nagy szerepet játszanak az egyéni jellemzőink, korábbi tapasztalataink. A stresszor, mint minden életesemény személyes megítélés alá esik: az egyik ember számára elviselhetetlen, kontrollálhatatlan helyzet, míg a másik kifejezetten kellemesnek, kíváncsinak tartja. A stresszorok által kiváltott fiziológiai, pszichológiai és viselkedéses következményeket nevezzük stressznek illetve stresszválasznak (POTTER és PERRY 1999).

A stresszválaszok élettani összetevői

Claude Bernard, élettanász hívta fel a figyelmet a szervezetre ható stresszorok következményeire. Feltevése szerint a belső és a külső környezetben ható változások a szervezet működését megzavarják, ezért alapvető képessége a szervezetnek, hogy a túlélés érdekében alkalmazkodjon a változásokhoz. Az ő nevéhez fűződik a belső környezet (milieu intérieur), mint fogalom bevezetése (POTTER és PERRY 1999).

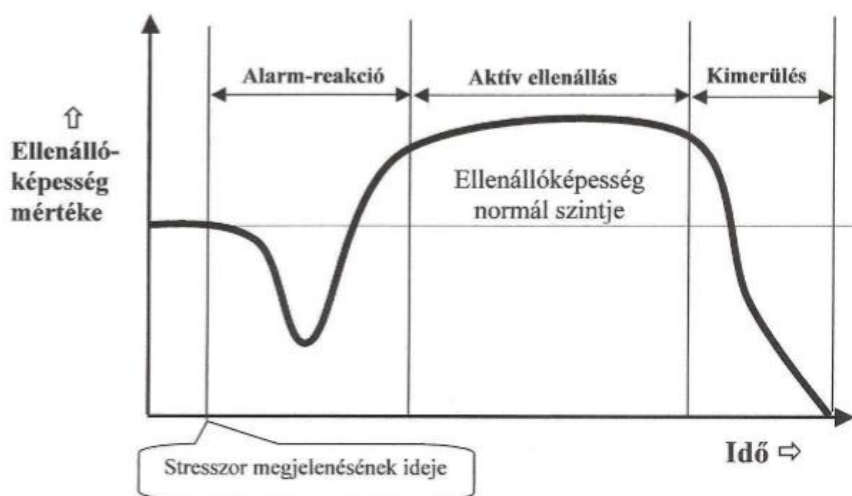
Szervezetünk a stresszorokra igen bonyolult válaszsorozatokkal reagál. Walter Cannon írta le először mi történik a szervezetben vészhelyzet, vagyis akut stressz esetén és vezette be a homeosztázis fogalmát. A Cannon-féle vészreakciót (üss vagy fuss – fight or flight) a

vegetatív idegrendszer szimpatikus része szervezi meg. A szimpatikus idegrendszer hatására adrenalin, noradrenalin és szteroid hormonok kerülnek mobilizálásra. Ezek hatására a szervezetben belül olyan élettani változások mennek végbe, melyek lehetővé teszik a hirtelen jelentkező, nem várt, kellemetlen hatások elhárítását vagy a menekülést az energiatartalékok mozgósítása révén. A hormonok közül az adrenalin és a noradrenalin növelik a vérnyomást, a pulzus- és légzésszámot, nő az izmok vérellátása, kitágulnak a pupillák és fokozódik a glükóz- anyagcsere.

A rövid ideig tartó stressz hatására kialakuló élettani válasznak alkalmazkodást elősegítő funkciója van. Ez a fajta reakció azonban tartósan nem maradhat fenn, hiszen nagyon gyorsan a szervezet kimerüléséhez vezetne.

A tartós ideig ható vagy ismétlődően jelentkező stresszorokkal szemben a szervezet a Selye-féle általános adaptációs szindrómával reagál. Selye János a szimpatikus idegrendszer fokozott működése mellett a hipotalamusz - hipofízis - mellékvese kéreg rendszer jelentőségére is felhívta a figyelmet. A folyamat során termelődő hormonok közül talán az egyik legjelentősebb a mellékvesekéregben felszabaduló glükokortikoid, a kortizol. Amellett, hogy ez a hormon is aktiválóan hat a szív- és érrendszerre, fokozza a fehérje- és cukoranyagcserét, nagy mértékben befolyásolja az immunrendszer működését és az idegrendszerben a neuronok pusztulását okozza.

A Selye-féle általános adaptációs szindróma lényege, hogy a szervezet alkalmazkodóképessége véges és kimeríthető. Az adaptációs mechanizmus három fázisa az 1. ábrán látható:



1. ábra: Selye-féle általános adaptációs szindróma három fázisa

(Forrás: Nagy Edit (2007): Egy segítő foglalkozás képviselőinek pályaképe, a kiégés szempontjából, Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen, 21. old.)

Az első szakasz az alarm reakció, amikor rövid időre csökken az alkalmazkodó és ellenálló képesség, majd a szervezet mozgósítja erőforrásait. Ez a fázis önmagában nem káros, tulajdonképpen a fizikai és a pszichológiai fejlődés alapvető feltétele.

A második szakasz az ellenállás szakasza, amikor a stresszhatás tartós fennállása esetén a szervezet olyan módon növeli alkalmazkodó és ellenálló képességét, hogy az lehetővé tegye a hosszú távú adaptációt. Ilyenkor az ellenállóképesség a normál szint fölé emelkedik.

A harmadik szakasz a kimerülés szakasza. Ilyenkor a szervezet már nem képes alkalmazkodni, az ember energiaforrásai kiapadnak, amely a teljes összeomláshoz vezethet (ATKINSON és mtsai 2005).

Selye úgy vélte, hogy az általa leírt rendszer hasonlóan reagál, akár distressz, akár eustressz éri az embert. A stresszkutatás egészen a legutóbbi időkig ezen az úgynevezett patogenikus szemléletű úton haladt, vagyis azokat a tényezőket vizsgálta, amelyek káros stresszt idéznek elő és megbetegíthetik az elszenvedőjüket. Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály a pozitív pszichológia nemzetközileg is elismert képviselői voltak azok, akik azt szorgalmazták, hogy azokat a tényezőket is helyzeteket is érdemes vizsgálni, amelyek az egészség megőrzésében segítenek. A szalutogenikus megközelítés azonban még nem tudott beférkőzni a stresszkutatás főáramába. Ez azért is meglepő, mert, már a pozitív pszichológia előtt felvetették, hogy az eustressz hormonálisan is más hatást fejt ki, mint a distressz. Az elmúlt években pedig néhány kutató az eustressz kortizolcsökkentő hatásáról számolt be. Amennyiben a pozitív stressz e hatását valóban igazolni lehetne, úgy a kutatás hozzájárulhatna a magasabb életminőséghez és a betegségek kialakulásának megelőzéséhez (NAGY 2012).

A stresszkutatás kezdetben a stresszre adott élettani válasz vizsgálatára korlátozódott. Az utóbbi időben azonban nagy hangsúly helyeződött a lélektani tényezőkre is.

A stressz kognitív és viselkedéses összetevői

A stresszválaszban fellépő kognitív folyamatok három tényezővel kapcsolatosak: az események értékelésével, a személy saját képességeinek és lehetőségeinek értékelésével, az események következményeinek felmérésével. Lazarus (1993) elméleteiben ezeket a

folyamatokat nevezte elsődleges és másodlagos értékelésnek, ahol az elsődleges értékelés elsősorban az esemény jellemzőivel és a személyre gyakorolt hatásaival kapcsolatos, míg a másodlagos értékelés az eseménnyel való megküzdés lehetőségeire, az énhatékonyságra, és az eseményre adott válasz eredményeire vonatkozó elvárásokat jelenti. Magán az eseményen kívül a kognitív folyamatokat a személy korábbi tapasztalatai és személyiségjellemzői is befolyásolják.

A stresszválasz viselkedéses összetevői a megküzdés (coping) fogalmába foglalhatók össze. Megküzdés alatt a személy azon erőfeszítéseit értjük, melyek arra irányulnak, hogy legyőzze a rá ható külső vagy belső fenyegetéseket. A folyamat révén az emberek új készségeket, képességeket sajátíthatnak el, vagyis azt mondhatjuk, hogy amennyiben a stressz hatékony megküzdéshez vezet, úgy hosszabb távon pozitívnak tekinthető, hiszen fejlődéshez segítette hozzá az egyént (OLÁH 2006).

A stressz rövid és hosszú távú következményei

A distressz következményei különösen nagy figyelmet kapnak napjainkban. A rövid távú pszichológiai következmények közé tartozik a lehangoltság, a szorongás, a fáradtság, a feszültség érzése, a kognitív funkciók rövid távú károsodása. A kognitív károsodások a logikus gondolkodás szétesésében, koncentrációs nehézségekben mutatkozhatnak meg.

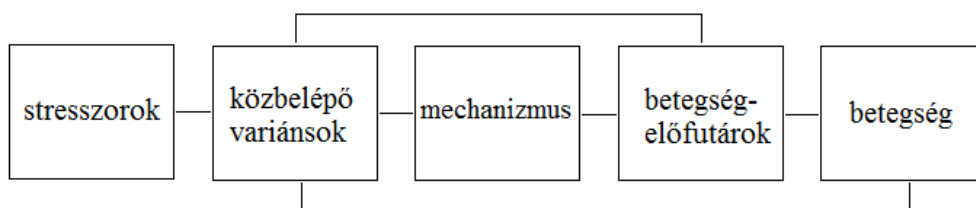
A hosszú távú következmények közé sorolható a stressz utóhatása, a kiégés (burnout), az egészségkárosító magatartások és a stressz betegségekhez való hozzájárulása.

A *stressz utóhatása* arra utal, hogy annak ellenére, hogy visszaáll a stressz által kiváltott arousal vagy fizikai aktiváció a normál szintre a mentális károsodás még fennmarad. Ez többek között a teljesítmény csökkenésében nyilvánulhat meg.

A *kiégés* jelenségét először a segítő foglalkozásúak - orvosok, pszichológusok, szociális munkások, és egyéb egészségügyi dolgozók - körében figyelték meg, mivel munkájuk során ők találkoznak leggyakrabban érzelmileg megterhelő helyzetekkel. Mára azonban a jelenség általánossá vált, szinte minden szakma kapcsán beszélhetünk a kiégés veszélyéről. A hallgatói kiégés fogalmát először Schaufeli és munkatársai definiálták. Szerintük a diákok a teljesíthetetlen követelmények miatt kimerültnek érzik magukat, távolságtartóvá és cinikussá válnak (CSÖRSZ 2011).

A stressz *egészségkárosító magatartásokon* keresztül is kifejtheti kedvezőtlen hatását. Így összefüggésbe hozható a dohányzással, az alkohol- és drogfogyasztással valamint a rendszertelen táplálkozással.

A stressz-betegség kapcsolatát napjainkban már senki sem vitatja.



2. ábra Stresszorok hatására kialakuló betegségek sematikus váza (Kagan és Levi)

(Forrás: CSÁSZÁR GY. (1980): Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina, Budapest, 46. old.)

Az 2. ábrán jól látszik, hogy a folyamatosan jelen lévő stresszorok hatására hogyan alakulnak ki a betegségek. A *stresszorok* vagyis a stresszt kiváltó tényezők esetleges csoportosítása során beszélhetünk külső (szenzoros túlingerlés vagy depriváció, veszélyhelyzet, elsődleges szükségletek hiánya, szociális behatások pl. konfliktusok) illetve belső stresszorokról (lelki egyensúlytalanság pl. kilátástalanság, bizonytalanság). Selye szerint a szellemi feszültség, a kudarc, a bizonytalanság és a céltalanság tartoznak a legkárosabb stresszorok közé. A *közbelépő variánsok* az egyéni tulajdonságokat és képességeket (pl. mentális folyamatok jellegzetességei, alkalmazkodási szint, társas kapcsolatok erősege, neveltetés, testi erőnlét, egészségi állapot) jelenti. A *mechanizmus* a stressz szervezeten belüli lezajlását, vagyis a megküzdési (coping) stratégiákat fejezi ki. A *betegség előfutárai* a Selye-féle GAS első két fázisát, a korábban már leírt alarm reakciót és ellenállási szakaszt jelentik, míg a *betegség* a kimerülési szakasszal azonos (CSÁSZÁR 1980).

A fenti folyamatból jól látszik, hogy a folyamatosan jelen lévő stresszorokhoz való alkalmazkodás kimerítheti a szervezetünk energiatartalékait és fogékonyabbá tehet bennünket a betegségekre.

A stressz egyrészt közvetlenül a fiziológiai folyamatokra gyakorolt hatása révén, másrészt közvetetten a viselkedésen keresztül befolyásolhatja az egészséget. A stressz élettani folyamatokra gyakorolt hatása önmagában ritkán vezet megbetegedéshez. Más tényezőkkel kölcsönhatásban fejt ki káros hatását. Mint már fentebb említettem, a krónikus stressz során gyengül az immunrendszerünk, amely így fogékonyabbá teheti a szervezetünket a betegségekre. Például vizsgaidőszakban nagyobb valószínűséggel leszünk betegek, ha a szervezetünk találkozik egy betegséget okozó mikroorganizmussal.

A stressz és a kardiovaszkuláris megbetegedések között is összefüggést mutattak ki. Az akut stressz növeli a szívritmuszavar és a szív oxigénellátásának időleges zavarait, míg a krónikus stressz a koronária megbetegedések kialakulásában és progressziójában játszhat szerepet (OLÁH 2006).

Selye szerint a legkárosabb stresszorok következménye a migrénszerű fejfájás, a fekélybetegség, a szívroham, a magas vérnyomás, az elmebetegség, az öngyilkosság és a tartós boldogtalanság (SELYE 1976). Ezen kívül nagyban megnöveli a fertőző betegségekre való fogékonyságot és bizonyos rákfajták kifejlődésének esélyét. A megbetegedéseken keresztül közvetve, az energiatartalékok kimerítésével és az öregedés felgyorsításával pedig közvetlenül is csökkenti az élettartamot.

Nem kétséges tehát, hogy a krónikus stressz és a hozzá kapcsolódó magas kortizolszint súlyos kockázatokat rejt (NAGY 2012).

A pszichoszomatikus tünetek előfordulás és az egészségi állapot között tehát szoros összefüggés mutatkozik. Az ifjúsági generációk körében végzett egészségi állapot felmérések szerint a pszichés és pszichoszomatikus betegségek gyakorisága emelkedő tendenciát mutat (PIKÓ 1995, 1999).

Stressz a kisebbségben élő magyarság körében

Tóth Pál Péter tanulmányában arról ír, hogy analóg módon Selye Jánosnak az egyén élettani folyamataira vonatkozó stressz-elmélete a társadalmi élet területére is alkalmazható. A stresszt a kisebbségi léttel együtt járó asszimilációs folyamatok egységének tekinti. Ezen kívül úgy gondolja, hogy a stressz ellenreakciója a kisebbségből olyan képességeket vált ki, amely a létért, a kisebbség méltóságának elismeréséért, megőrzéséért, fejlesztéséért folytatott harcban a kisebbségben élők állandó alkalmazkodását, valamint a természetes és az erőszakos beolvasztás elleni védekezését biztosítja. Ugyanakkor, ha a kisebbségben élőknek lehetőségük van önazonosságuk, identitásuk megőrzésére és nem tekintik őket saját szülőföldjükön idegennek, ellenségnek, vagyis az együttélés természetes, akkor az a kisebbség gazdagabb, teljesebb életét biztosítja (TÓTH 1991).

1.3 A konfliktus

A konfliktus, akár a stressz minden kultúrában, kapcsolatban elkerülhetetlen. Veszélyforrás, ugyanakkor elősegíti a fejlődést, a növekedést, a változást.

A konfliktusokról való gondolkodás az ókortól napjainkig

A konfliktusok tudományos módszertani alapjait *Arisztotelész* fektette le. Szerinte az érzelem, mint a szolga és az értelem, mint az úr perlekedik egymással, s ilyen esetben az érzelmek az ember primitív és ösztönös emberi reakciói, amelyeket el kell nyomi az értelem és az ész segítségével.

Egy másik ókori görög filozófus, *Hérakleitosz* munkáiban is találhatók utalások a konfliktusokra. Felfogása szerint a változás a létezés mindent átfogó törvénye, mely magába foglalja az ellenállást, az ellenállás pedig magában hordozza a konfliktus lehetőségét.

Ez a fajta megközelítés, miszerint a negatív érzelmek és érzések konfliktushelyzeteket eredményeznek, az ókortól szinte napjainkig befolyásolják a konfliktusok értelmezését és megítélését.

A középkori filozófusok elsősorban a kereszténység alapproblémáival foglalkoztak, mint a hit és az ész kapcsolata, isten létezése és egysége stb. A konfliktusok, amelyekről gondolkodtak, elsősorban az erény és a bűn, az ördögi és az angyali között feszült. A korszak szemlélete a konfliktusokkal kapcsolatban, hogy meg kell szüntetni őket, és a jósággal (pl. türelem, megbocsátás) kell helyettesíteni

René Descartes módszere a világ megismerésére a kétely. A világ, és benne önmagunk, megkérdőjelezése révén végül eljuthatunk a végső igazsághoz. Descartes gondolatai a konfliktusfelfogásra is hatnak: az „igazság” keresése napjainkban is komoly konfliktusforrás: mi az igaz, mi a hamis örök kérdése a konfliktusoknak.

Az újkor konfliktussal kapcsolatos nézeteit a különböző tudományágak képviselőinek sokszínűsége jellemzi.

Friedrich Hegel német idealista filozófus nevéhez fűződik a tézis, antitézis, szintézis dialektikus triásza. A dialektika lényege, hogy egy eszme (tézis) a maga ellentétébe csap át (antitézis), majd mindkettő feloldódik egy átfogó elvben (szintézis). Ez a megoldás magát a fejlődést jelenti, hiszen egy új minőség jön létre. Ha a konfliktus, konfliktuskezelés

nézőpontjából értelmezzük Hegel előbbi gondolatait, akkor a konfliktuskezelés lényegi elemeire bukkanhatunk, hiszen a konfliktusban álló felek nézőpontjainak ütközése (tézis – antitézis), a megoldásban új minőséget hozhat létre (szintézis).

Soren Kierkegaard a konfliktusokról vallott nézeteit jól szemlélteti a következő idézet: „A létező szubjektív gondolkodó egyszerre áll negatív és pozitív viszonyban az igazsággal. Megtalálható benne mind a humor, mind a szükséges pátosz, és állandóan a valamivé válás folyamatát éli, vagyis mindig törekszik valami felé.” A konfliktusokról ma akkor gondolkodunk így, amikor a saját és a másik nézőpontjait is igyekszünk mérlegelni, figyelembe venni, a megoldás érdekében.

Charles Darwin szerint az evolúció minden pillanatában megjelenik a konfliktus, hiszen a fejlődés lényege a létért való küzdelem, a verseny, amelyben az erősebb, a rátermettebb győz. Darwin megközelítésében a verseny, a konfliktus pozitív, a fejlődést elősegítő tényező.

A huszadik század pszichológusai közül kiemelhető *Sigmund Freud* a tudat és a tudattalan közötti konfliktusa. Freud a konfliktusra úgy tekint, mint a személyiség működését kísérő természetes folyamatra.

Alfred Adler szerint a konfliktusok az ego felsőbbrendűségi törekvései és környezetének interakciójából adódnak. Ez a konfliktus a viselkedés mozgatórugója. Elméletében kifejti, hogy a velünk született kisebbségi érzés alapvető emberi tulajdonság, és a konfliktus abból a késztetésből fakad, hogy az ember felsőbbrendűsége törekszik. Szerinte: „Embernek lenni annyit jelent, hogy kisebbségnek érzi magát, s emiatt állandóan saját magát igyekszik legyőzni.” A konfliktus Adler elméletében egy minden emberben létező egyetemleges állapot. Szerinte a konfliktus megszüntethető, amennyiben pozitív kompenzáció révén a környezet segíti az önalakítás-öneremtés kreatív folyamatát.

Carl Roger a személyközpontú pszichológia egyik fontos képviselője és a nondirektív terápiás módszer megalapozója. Szerinte a konfliktus gyökere a személyiség veleszületett pozitív természete és a civilizációs társadalom sokszor természetellenes hatásai között kereshető, amelyek ráakódnak a személyiségre. A konfliktusok a társadalom (család, kultúra) szabályrendszerei, elvárásai az egyén pozitív törekvései között vannak. Terápiájában olyan légkör megteremtésére törekszik, amelyben az egyén a saját erőfeszítései révén tudja megoldani konfliktusait. Ez a légkörteremtő hármas az empátia, a kongruencia és a feltétel nélküli elfogadás. Ma a konfliktuskezelés nehezen elképzelhető Rogers hármasának ismerete és alkalmazása nélkül

Jean-Paul Sartre francia író, filozófus. Sartre gondolkodásának középpontjában az emberi szabadság áll. Szerinte az ember azzá lesz, amivé teszi magát: mivel a szabadságunk adott, lépten-nyomon választanunk kell, ami felelősséggel ruház fel bennünket. A lét és a semmi c. művében kifejti, hogy önmagunk és a mások között kialakított kapcsolat a „kölsönösség” és a „változáson” alapul. Ez a kölsönösség és változás magában hordozza a konfliktusok lehetőségét. Az egyén, amikor másokat egyenrangú félként tisztel, akkor ez maga megteremti az egyének közötti különbség élményét, ebből természetesen következik a konfliktus. Amikor másokkal interakcióba lépve tiszteletben tartjuk mások másságát, ez önmagában konfliktus helyzet.

Lewis Coser szociológus, aki *A társadalmi konfliktus funkciói* c. művében, kifejtette, hogy a társadalmi konfliktus gyökere a korlátozott erőforrásokért folyó küzdelem. A küzdelem célja a rivális csoport semlegesítése, bántalmazása vagy megsemmisítése. Legfőbb mondanivalója, hogy a konfliktus a csoporthoz tartozók és a nem a csoporthoz tartozók között keletkezik. Szerinte a konfliktusnak összetartó szerepe van. Ez teremti meg az erős összetartozást és a kohéziót egy adott csoporton belül. Ez az elmélet pozitív értelmezést ad a konfliktusnak, amely szerint a konfliktus hozadéka az összetartás és az együttműködés.

Morton Deutsch a Columbia egyetem professzora, Coser elméletét követve tovább vizsgálta a konfliktus pozitív és negatív aspektusait. „A konfliktus feloldása” című művében kifejti modern konfliktusfelfogását. Szerinte a konfliktusokat nem megszüntetni kell, hanem a fejlődés lehetőségeként kell felfogni. Megkülönbözteti a konstruktív és a destruktív konfliktust. A destruktív konfliktusban a résztvevők vesztesnek élik meg magukat, a konstruktív konfliktusokban résztvevők pedig nyertesnek, amely megelégedéssel tölti el a résztvevőket.

Malcolm Owenn Slavin és *Daniel Kriegman* amerikai pszichológusok a pszichoanalitikus terápiás szemléletből közelítik a konfliktus fogalmát. Úgy gondolják, hogy a konfliktusok a természetes emberi létezéshez tartoznak, a konfliktusoknak evolúciós funkciójuk van, a fejlődést szolgálják. Rávilágítanak arra, hogy a konfliktusok az emberi kapcsolatokat jellemző jelenségek, még terápiás kapcsolatokban is előfordulnak, minden más kapcsolathoz hasonlóan.

Edward de Bono szerint a konfliktus forrása a konfliktusos gondolkodásban keresendő. A konfliktusos gondolkodásra a rugalmatlanság, a merev logikai szabályok jellemzőek. A hegelizmus – antitézis logikája vezet szerinte a konfliktusokhoz, amely a kommunikációban is tetten érhető. A konfliktusok kezelése a gondolkodás megváltoztatásával érhető el. A merev logika helyett a kreatív oldal irányú (laterális) gondolkodást kell előnyben részesítenünk, amellyel

kreatív problémamegoldást érhetünk el. De Bono szerint a konfliktusok oka a merev értékrend és a viselkedési sémák jelenléte

Friedrich Glasl osztrák konfliktuskutatással foglalkozó kutató a konfliktusok kiterjedésére, eskalációjára mutatott rá. Úgy gondolja, hogy a konfliktusok mélyülésével a beavatkozás módszere is változik. Kilenc fokozatot különböztet meg a konfliktusok kiterjedése alapján. Az első három fokozatnál lehetséges a közös megoldás, azonban a konfliktus mélyülésével, ennek esélye csökken, közvetítőre (mediátor) vagy valamilyen hatalmi kényszerítő erőre van szükség (BUDAVÁRI és TAKÁCS 2011).

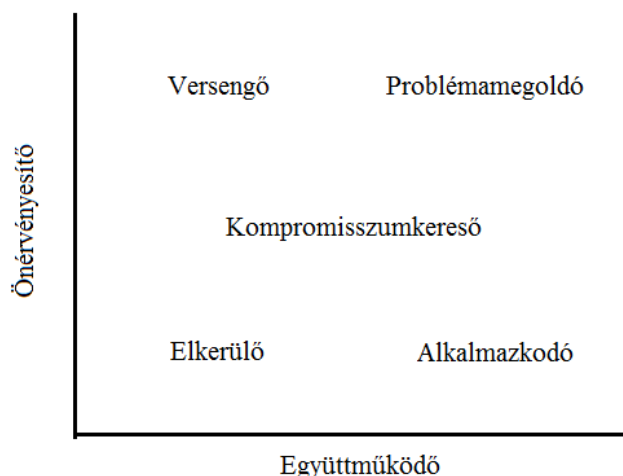
A konfliktus, mint stresszforrás

A stressz és a konfliktusok nehezen választhatók szét. Tartós stressz hatására kellemetlennek érzett, sokszor kellemetlenségeket is okozó, érzelmi állapot alakul ki. Ilyenkor a jelentéktelennek érzett események is konfliktusként érzékelhetőek. Az így keletkezett többletkonfliktusok pedig maguk is újabb stresszforrást jelenthetnek.

A konfliktushelyzetek, mint stresszesemények különböző pszichológiai és fiziológiai reakciókat váltanak ki belőlünk. Ezekben igen nagy egyéni különbségek mutatkozhatnak. Vannak olyan emberek, akik szervezete súlyos tünetekkel reagál a konfliktushelyzetekre, közben pedig érzelmi reakciókat nem mutatnak. Fordítva is előfordul, vannak emberek, akik heves érzelmi reakciókat élnek át, azonban testi szinten nem mutatnak elváltozást. A konfliktushelyzetek azonban nem azonosak a stresszhelyzetekkel, akkor válnak azzá, ha a konfliktushelyzeteket, mint egyéni többletalkalmazkodást kívánó bejósolhatatlan, befolyásolhatatlan eseményeknek vagy traumáknak, ill. próbatételeknek éljük meg.

Kenneth W. Thomas és Ralph H. Kilmann által kidolgozott konfliktuskezelési modell

Az önérvényesítő és az együttműködő elmélet mentén vált ismertté Kenneth W. Thomas és Ralph H. Kilmann által kidolgozott konfliktuskezelési modell (3. ábra).



3. ábra: Thomas-Kilmann konfliktuskezelési modellje

(Forrás: Thomas, K. W – Kilmann, R. H. (1974): *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*. New York: Xicom.)

A 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

Az alábbiakban ismertettem az öt konfliktuskezelési módot.

1. *Versengő*: Alkalmazója érvényesíteni akarja saját érdekeit, de a másik fél céljait, szempontjait nem veszi figyelembe. A konfliktus megoldása során nem működik együtt a másik féllel és a konfliktust harcként értelmezi, amelyben az emberi kapcsolatok nem számítanak neki. Szereti a nyílt összetűzéseket, amelyekben gyakran használja a megfélemlítést. Magatartását önző viselkedésmód jellemzi, sikerei biztonságot, büszkeséget és egyéni beteljesülés érzést nyújtanak. Az aszimmetrikus kapcsolatokra jellemző, ahol a vesztes rendszerint a kisebb hatalommal rendelkező

lesz. Ez a stratégia indokolt lehet, ha a kérdés egyértelmű, nagyon fontos a személy számára, vagy ha a helyzet gyors megoldására van szükség.

2. *Alkalmazkodó*: A versengés ellentéte. Alkalmazója lemond saját érdekeinek, vágyainak érvényesítéséről a partner javára és az emberi kapcsolatokra teszi a hangsúlyt. Inkább feladja saját célját és alkalmazkodik a másikhoz a kapcsolat érdekében. A stratégia mögött a bölcs belátás, a békülékenység és a másik véleményének az elfogadása is meghúzódhat. Indokolt lehet az alkalmazkodás, ha a személy jóindulatot akar kiváltani, későbbi esetleg viszonzást remél, illetve célravezető lehet, ha a vitatott kérdés, téma a másiknak fontosabb, vagy a vita elmérgesedik, ami így növelné a károkat.
3. *Elkerülő*: Alkalmazója a konfliktust hárítja, elfojtja, elkerüli úgy, hogy saját célját, érdekét nem érvényesíti, ugyanakkor nem működik együtt a másik céljának elérése érdekében sem, így ez vesztes – vesztes megoldásnak tekinthető. Nem szeret másokkal ellentétbe kerülni, nem tulajdonít nagy fontosságot sem a célok elérésének, sem az emberi kapcsolatoknak. A nyugalom és csend érdekében inkább visszahúzódik, hogy elhárítsa a fenyegető helyzetet. Leginkább akkor használatos, amikor valaki kevés információval rendelkezik, és abban bízunk, hogy az idő múlásával több információhoz juthat.
4. *Problémamegoldó*: Az elkerülés ellentéte. Alkalmazója nemcsak a saját, hanem a másik fél érdekeit is elfogadja és olyan megoldásra törekszik, amely mindkettejük számára megfelelő. egyaránt fontosnak tartja a célok elérését és az emberi kapcsolatok megtartását. A megoldáskeresés folyamatában lehetőség adódik egymás mélyebb megismerésére is. A szándékok, szükségletek feltárása során pedig a kapcsolat elmélyülhet, és lehetőség nyílik egymás eddig nem ismert értékeinek felfedezésére is.
5. *Kompromisszumkereső*: Alkalmazójának célja valamilyen kölcsönösen elfogadható megoldás megtalálása, amely részlegesen megfelel mindenki számára. Egyenrangú felek között gyakori megoldásmód, amely időt és lehetőséget ad jobb megoldások keresésére és nem rombolja a kapcsolatot. Ez a stratégia kielégítő, közbülső megoldáshoz vezet, ugyanakkor vesztes – vesztes helyzet, mert egyik fél érdeke sem érvényesül igazán, mindkét fél kölcsönösen enged a saját érdekéből. Indokolt megközelítés, ha mérsékelten fontosak vagy egymást kizáróak a célok vagy egyenlően erős felek vannak (SASS, SÍKLAKI 2011).

2. Hipotézisek

A vizsgálat során a következő hipotézisekből indultam ki:

1. Feltételezem, hogy azok a hallgatók, akik az elkerülő stratégiát választják, magasabb stressz-szinttel rendelkeznek, hiszen ennek a stratégiának az alkalmazásával a konfliktus nem szűnik meg, csupán időben eltolódik. A megoldatlan helyzet miatt állandó feszültség alakul ki a részt vevő felek között, ami újabb stresszforrást rejt magában.
2. Feltételezem, hogy azoknál a hallgatóknál csökken a jóllét észlelése az autonómia és a környezet uralása tekintetében, akik magasabb stressz-szinttel rendelkeznek. Az autonómia az érzelmi önállóság állapota, amely az őszinte és hiteles döntések meghozatalára való szabadsággal jár együtt. Bármilyen alacsony az autonómiát a stressz forrásnak érzékeljük. Tehát minél kevésbé tud valaki hatékonyan válaszolni a környezetére, annál tehetetlenebbnek érzi magát és annál nagyobb lesz a stressz-szintje.
3. Különbséget várok a Debreceni Egyetem hallgatói illetve a két nagyvárosi egyetem hallgatói között a konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában. A kisebbségi létből fakadó nehézségek miatt feltételezem, hogy a két nagyvárosi egyetem hallgatói nagyobb arányban választják az alkalmazkodó konfliktuskezelési stratégiát (TÓTH 1991).
4. Különbséget várok Debreceni Egyetem hallgatói illetve a két nagyvárosi egyetem hallgatói között a mentális distressz mutatók tekintetében. Feltételezem, hogy a két nagyvárosi egyetem hallgatók magasabb stressz-szinttel rendelkeznek, hiszen a stressz, mint asszimilációs folyamatok egysége együtt jár, együtt létezik a kisebbségi léttel, attól elválaszthatatlan (TÓTH 1991).

3. Kutatási módszerek

Ebben a fejezetben elsőként a kutatásom során alkalmazott mintavételi eljárást és a minta jellegzetességeit mutatom be, majd részletesen leírom, az általam alkalmazott mérőeszközöket és statisztikai módszereket. A dolgozatom célkitűzésének megvalósításához olyan kutatási módszereket választottam, amelyek megfelelnek a tudományos kutatás kritériumainak.

3.2 A mintavétel és a minta bemutatása

A minta bemutatása – néhány szó a vizsgált egyetemekről

A kutatást a Debreceni Egyetem, a Partiumi Keresztény Egyetem és a Nagyváradi Állami Egyetem hallgatóinak körében végeztem.

A Debreceni Egyetem Magyarország legrégebbi felsőoktatási intézménye 1914-ben kezdte meg működését 3 karral, amely azóta 15 karrá (Állam- és Jogtudományi Kar, Általános Orvostudományi Kar, Bölcsészettudomány Kar, Egészségügyi Kar, Fogorvostudomány Kar, Gazdaságtudomány Kar, Gyermekevelési-és Felnőttképzési Kar, Gyógyszerésztudomány Kar, Informatikai Kar, Mezőgazdasági-, Élelmiszertudományi és Környezetgazdálkodási Kar, Műszaki Kar, Népegészségügyi Kar, Természettudományi és Technológiai Kar, Zeneművészeti Kar) bővült. A tanulni vágyók magyar és angol nyelvű képzések közül választhatnak (2)

A Nagyváradi Állami Egyetem szintén nagy múltra tekint vissza. Kelet-Európa legrégebbi felsőoktatási intézményének számít. Jelenleg a Debreceni Egyetemhez hasonlóan 15 karral működik. A tanulni vágyók román, angol és magyar nyelvű képzések közül választhatnak (3).

A Partiumi Keresztény Egyetem 2008-ban lett önálló, akkreditált egyetem, amely az erdélyi magyar nyelvű felsőoktatás évszázados hagyományainak folytatója. Az intézmény célja, hogy az Erdélyben és a Partiumban élő magyar nemzeti közösségek számára esélyegyenlőséget biztosítson az oktatás területén valamint versenyképes szakembereket képezzen. Jelenleg 3 karral (Bölcsészettudomány Kar, Közgazdaságtudomány Kar, Művészeti Kar) működik (4).

A mintavétel

A minta kiválasztására egyszerű random (véletlenszerű) módszer alkalmazásával került sor. 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 jogviszonnyal rendelkező hallgatók tölthették ki. A teljes minta 237 fős lett: 147 fő a Debreceni Egyetemről, míg 90 fő a két nagyvárad egyeteméről.

3.3 Az alkalmazott mérőeszközök bemutatása

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. Az első rész a szociodemográfia adatokra vonatkozó kérdéseket, a második a DASS kérdőívet, a harmadik Ryff Jóllét Skáláját, míg az utolsó rész Thomas - Kilmann Konfliktuskezelési tesztjét tartalmazta (1. számú melléklet). Az alkalmazott standard kérdőívek közül kettő (Ryff-18, DASS-21) még kipróbálás alatt áll hazánkban. A kérdőívet elektronikus formában lehetett kitölteni, mely körülbelül 10-15 percet vett igénybe.

Szociodemográfiai adatok

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.

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)

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: 0-3ig, ahol a (0) Egyáltalán nem volt rám jellemző; a (3) Nagyon nagy mértékben/nagyon gyakran volt rám jellemző (HENRY és CRAWFORD 2005).

Ryff Jólét skála

A kérdőív harmadik része a még validálás alatt álló, 18 ítemes Ryff Jólét skála. Az önjellemzős kérdőívben az állítások hat faktorra – az autonómia, környezet uralása, személyes fejlődés, másokkal való jó kapcsolat, életcélok, önfogadás – vonatkoznak. Minden faktornak 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-ig, ahol az (1) Egyáltalán nem értek egyet; a (6) Erősen egyetértek (RYFF 1989).

Thomas - Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI)

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).

3.4. Az alkalmazott statisztikai módszerek bemutatása

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:

- átlagszámítás
- szórás
- gyakoriság
- kétmintás (függetlent mintás) t-próba
- Mann-Whitney próba
- konfidencia intervallum számítás
- korrelációs számítás

4. Eredmények és megbeszélés

Ebben a fejezetben a vizsgálat során kapott eredményeket mutatom be és értelmezem. Az eredmények bemutatása során először a minta egészére (N=237) vonatkozó megállapításokat ismertetem, melyeket nemzetközi vizsgálatokkal hasonlítok össze. Ezután összevetem a kutatásban részt vevő két ország hallgatóinak mutatóit. Mivel a két nagyváradai egyetemről kevés kitöltött kérdőívem érkezett vissza, ezért az egyetemek közötti összehasonlításban nem kapnék valós eredményeket. 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. Úgy gondolom az összevonás 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.

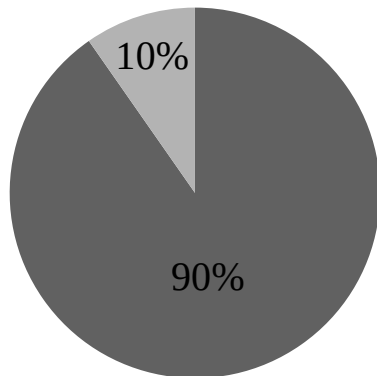
4.1 Demográfiai jellemzők

A vizsgálatban 237 kérdőív került kitöltésre. Olyan kérdőívvel nem találkoztam, amely teljesen alkalmatlan lett volna az értékelésre. A vizsgált kérdéscsoportok közül csak az „Évfolyamok” (11 db; 4,64%) kategóriájában találtam nem értékelhető választ.

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 munkarendjének és képzési szintjének megoszlása az 4. és 5. ábrákon látható.

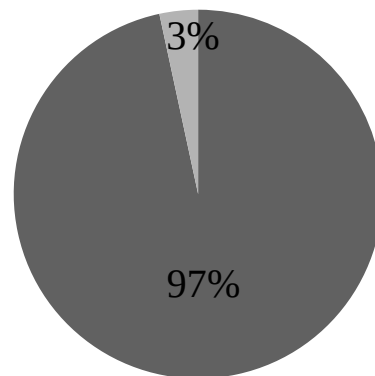
4. ábra
A munkarend százalékos megoszlása

■ alapképzés ■ mesterképzés



5. ábra
A képzési szint százalékos megoszlása

■ nappali ■ levelező



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.

4.2 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), majd kitérek a nemek közötti különbségekre és a pszichés jóllét egyes összetevőinek kapcsolatára.

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).

1. táblázat: A pszichés jóllét egyes összetevőinek átlaga

	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

Személyes növekedés:

A hat skála közül ezen a 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 modell alkalmazására.

A férfiak és a nők közötti összehasonlításban (Ryff-hez hasonlóan) magasabb pontszámot értek el a nők (átlag: 13,6 > 12,83). A kétmintás (független mintás) t-próba elvégzése során azonban azt az eredményt kaptam, hogy a két nem átlageredménye között nincs szignifikáns különbség ($p=0,141$). Tehát nem mondható el az, hogy egyik nem nyitottabb az újra, mint a másik vagy jobban képes az önmegvalósításra.

A személyes növekedés az önelfogadással (0,545) és az életcéllal (0,577) mutat szoros kapcsolatot (3. számú melléklet). Az ember egyik életcélja a személyes növekedés viszont csak az a személy képes megvalósítani önmagát, aki pozitív önképpel rendelkezik (KOPP, MARTOS 2011).

Életcél:

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

A férfiak (átlag: 13,52) és a nők (átlag: 13,18) között nem találtam számottevő különbséget. Az életcélok, irányok kijelölésének tekintetében nem állíthatom, hogy egyik nem biztosabb a másikonál.

Az életcél szoros együttjárást jelez a már említett személyes növekedéssel (0,577) valamint a másokkal való pozitív kapcsolattal (0,499) (3. számú melléklet). 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).

Pozitív kapcsolat másokkal:

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 magas pontszám azt jelenti, hogy a hallgatók társas kapcsolataikban empatikusan, őszintén, érdeklődően és megértően tudnak viszonyulni másokhoz.

A nemek közötti összehasonlításban (Ryff-hez hasonlóan) a nőknél kaptam magasabb átlagértéket (átlag: 13,01 > 12,29). A kétmintás (független mintás) t-próba elvégzése során azonban azt az eredményt kaptam, hogy a két nem átlageredménye között nincs szignifikáns különbség ($p=0,14$). Tehát a férfiak nem zárkózottabb személyiségek és nem tartanak fent kevesebb emberrel őszinte baráti kapcsolatot, mint a nők.

Ez a dimenzió a már említett életcéllal mutat együttjárást (3. számú melléklet).

Önelfogadás:

Az önelfogadás 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).

Nemi bontásban sem találtam számottevő különbséget a férfiak (átlag: 12,38) és a nők (átlag: 12,31) között.

Ez a dimenzió szoros együttjárást jelez a már említett személyes növekedéssel (0,545) valamint a környezet uralásával (0,536) (3. számú melléklet). Tehát az a személy, aki pozitív énképpel rendelkezik, jobban tud alkalmazkodni az esetleges környezeti változásokhoz, jobban ki tudja használni a környezete által nyújtott lehetőségeket.

Autonómia:

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 férfiak (átlag: 12,37) és a nők (átlag:12,21) közötti összehasonlításban nem találtam jelentősebb különbséget.

A vizsgálatban részt vevő valamennyi hallgató jóllét észlelése az autonómia területén egyik változóval sem függ össze nagymértékben (3. számú melléklet).

Környezet uralása:

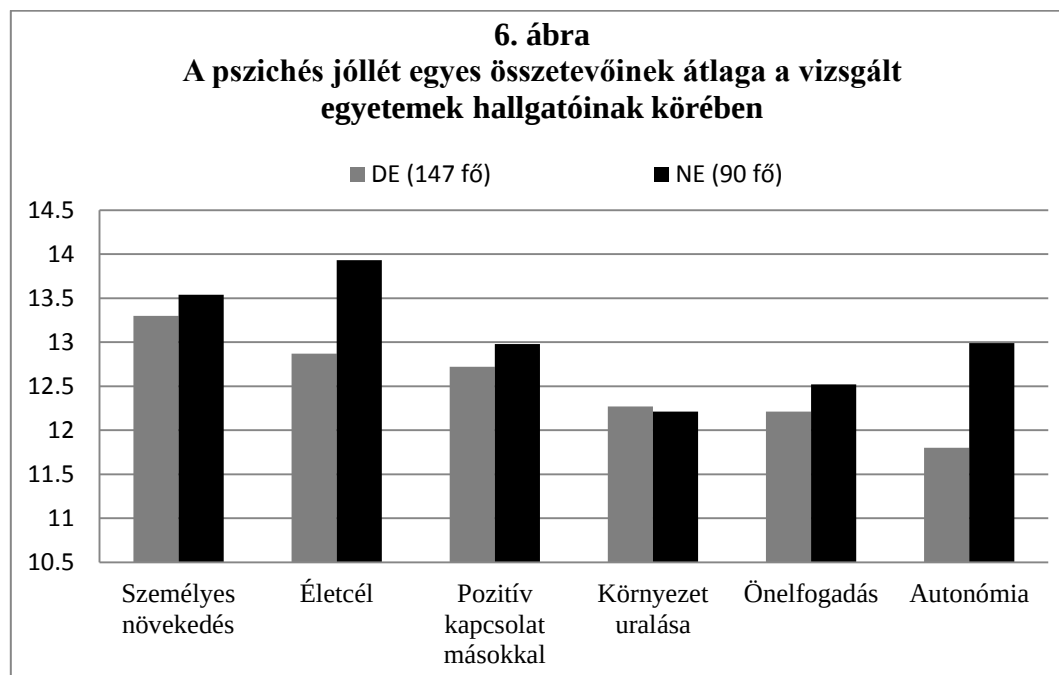
A hat skála közül ezen a területen kaptam a legalacsonyabb értéket. A környezethez való alkalmazkodás dimenziójánál kapott átlagértékem (átlag: 12,24) szintén közel azonos Ryff eredményével (átlag: 12,5).

Nemi bontásban sem jelentős az eltérés a férfiak (átlag: 12,4) és a nők (átlag: 12,19) eredményei között.

A környezet uralása a már említett személyes növekedéssel (0,587) és az önfogadással (0,536) jelez szoros együttjárást (3. számú melléklet).

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása

A felmérésben részt vevő egyetemek hallgatóinak pszichés jóllétére vonatkozó összetevőinek átlaga a 6. ábrán látható.



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

Igen nagyok azonban a különbségek az életcél valamint az autonómia területén. A DE-en tanuló fiatalok életcélátlag 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 autonómiaátlag 11,8, a NE hallgatóinak átlaga 12,99. A kétmintás (független mintás) t-próba eredménye (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.

4.3 A hallgatók mentális distressz mutatói

A minta egészére vonatkozó megállapítások

A vizsgálatban részt vevő 237 hallgató mentális distressz mutatóit (2. és 3. táblázat) először összehasonlítom Larcombe W. és Fethers K. eredményeivel, majd kitérek az egyes változókon belüli értékek gyakoriságára és a nemek közötti különbségekre.

W. Larcombe és K. Fethers egy kutatást végeztek 2012-ben Ausztráliában. 316 jogászhallgató mentális distressz mutatóit mérték fel az általam is használt DASS-21 kérdőívvel. A jogászhallgatók enyhe mértékű depressziót, szorongást és stresszt jeleztek (LARCOMBE és FETHERS 2013)

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

	A kutatásom során kapott átlageredmények		Larcombe és K. Fethers eredményei	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Depresszió	5,47	4,431	4,6	4
Szorongás	4,34	3,662	3,7	3,8
Stressz	8,54	4,683	7,2	4,6
	N=237		N=316	

3. táblázat: A mentális distressz mutatóin belüli értékek gyakorisága

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

Depresszió:

A depresszió skálán kapott eredményem (átlag: 5,47) közel azonos W. Larcombe és K. Fethers eredményével (átlag: 4,6). 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 férfiak (átlag: 5,51) és a nők (5,46) közötti összehasonlításban nem találtam jelentősebb különbséget.

A korrelációs számítás során azt az eredményt kaptam, hogy a depresszió nem jár együtt a szorongással, ugyanakkor erős kapcsolatban áll a stresszel (4. számú melléklet).

Szorongás:

A szorongás skálán kapott eredményem (átlag: 4,34) közel azonos az ausztrál kutatás eredményével (átlag: 3,7). Ez 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 férfiak (átlag: 5,51) és a nők (átlag: 5,46) között ezen a skálán nincs jelentősebb különbség.

A korrelációs számítás során azt az eredményt kaptam, hogy a szorongás nem jár együtt a depresszióval, de összefügg a stresszel (4. számú melléklet).

Stressz:

A három skála közül a hallgatók a stresszre vonatkozó tünetekre adták a legtöbb pontszámot. A stressz skálán mért átlageredményem (átlag: 8,54) magasabb, mint a két kutató által mért érték (átlag: 7,2). Ennek ellenére mindkét vizsgálatban részt vevő hallgatók enyhe mértékű stresszt jeleznek.

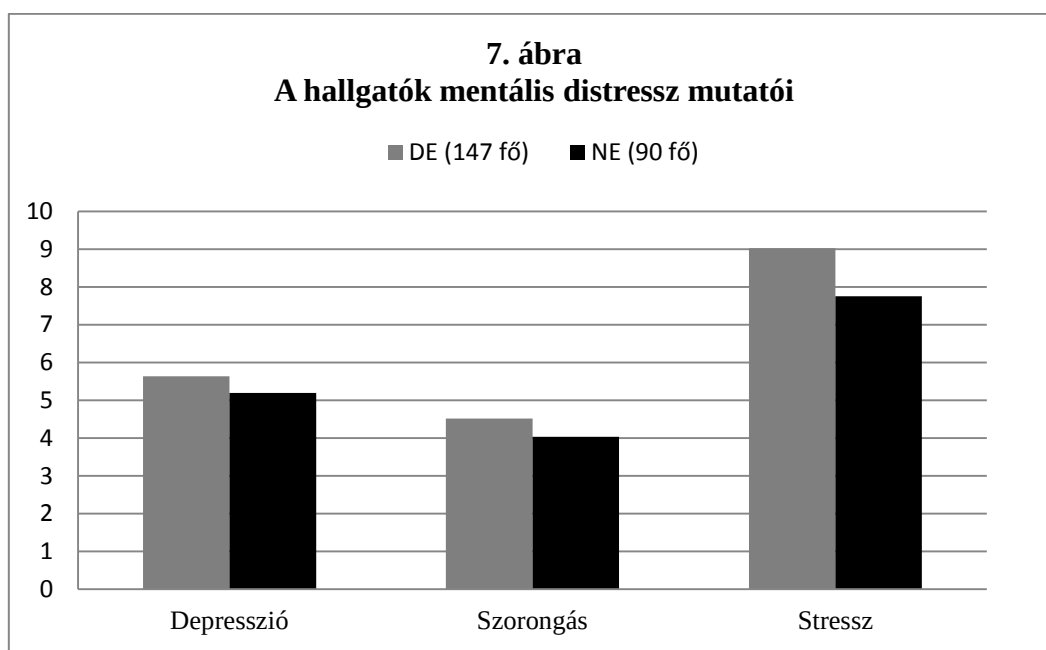
A gyakoriságvizsgálat azt az eredményt mutatja, hogy a résztvevők 59,1%-a tartozik a normál-enyhe, míg 40,9%-a a mérsékelt-súlyos-extrém súlyos tartományba.

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 (0,616) és a szorongással (0,628). Ez tehát azt jelenti, hogy a magas stressz-szinttel rendelkező hallgatók magas depresszió és szorongás szinttel is rendelkeznek (4. számú melléklet).

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása

Az összehasonlítás a 7. ábrán látható.



Depresszió:

Ezen a skálán a DE hallgatói magasabb pontszámot értek el, de a két átlag közötti különbség nagyon csekély (átlag: 5,64 > 5,2).

Szorongás:

A szorongás skálán a DE hallgatói szintén magasabb pontszámot értek el, de a különbség itt is minimális (átlag: 4,52 > 4,04).

Stressz:

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.

4.4 A konfliktuskezelési stratégiákkal kapcsolatos eredmények

A minta egészére vonatkozó megállapítások

A konfliktuskezelési stratégiákra vonatkozó értékeket Abel Gitimu Waithaka eredményeivel hasonlítom össze, majd összevetem a férfiak és a nők eredményeit.

Abel Gitimu Waithaka 2014-ben az Egyesült Államok egyik közép-nyugati egyetemén 268 hallgató körében mérte fel a konfliktuskezelési stratégiákat az általam is használt kérdőívvel. A résztvevők 62,7%-a (168 fő) nő, míg 36,6%-a (98 fő) férfi. A hallgatók átlagéletkora 22,35 év. A szakirányt tekintve többségük jogász, ápoló, pszichológus, tanár vagy mérnökhallgató (WAITHAKA 2014).

4. táblázat: A konfliktuskezelési stratégiák átlaga

	A kutatásom során kapott átlageredmények	Abel Gitimu Waithaka átlageredményei
Versengő	5,31	4,98
Problémamegoldó	5,92	5,42
Alkalmazkodó	5,95	6,35
Kompromisszumkereső	6,11	6,55
Elkerülő	6,7	6,69
	N=237	N=268

Versengő:

Az öt skála közül ezen a területen kaptam a legalacsonyabb értéket (átlag: 5,31). Abel Gitimu Waithaka a kutatása során szintén ezen a területen érte el a legalacsonyabb átlageredményt (átlag: 4,98). Tehát 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 ($-0,63$) (5. számú melléklet). Ez tehát azt jelenti, hogy azok a hallgatók, akik magas átlageredményt értek el a versengő stratégia területén, azok alacsonyabb értékkel rendelkeznek az alkalmazkodás tekintetében.

Problémamegoldó:

A második legalacsonyabb pontszámot ezen a skálán értem el. A kapott átlageredményem (átlag: $5,92$) megegyezik Abel Gitimu Waithaka eredményével (átlag: $5,42$).

A nemek közötti összehasonlításban azt az eredményt kaptam, hogy nincs szignifikáns különbség a nemek között ($p=0,066$).

Ez a stratégia egyik változóval sem függ össze nagymértékben (5. számú melléklet).

Alkalmazkodó:

Az alkalmazkodás, vagyis a másik igényeire való összpontosítás a saját igényekkel szemben skálán kapott eredményem (átlag: $5,95$) alacsonyabb, mint az Egyesült Államokban végzett vizsgálat során kapott eredmény (átlag: $6,35$).

Ezen a területen a nők értek el magasabb pontszámot (átlag: $6,10 > 5,52$), bár a különbségek között nincs szignifikáns eltérés ($p=0,112$).

Ez a stratégia a fentebb már említett elkerülő stratégiával jelez szoros negatív korrelációt (5. számú melléklet).

Kompromisszumkereső:

A második legmagasabb pontszámot ezen a skálán mértem (átlag: $6,11$). Ez a pontszám alacsonyabb, mint az amerikai hallgatók által elért érték (átlag: $6,55$). Ennek ellenére náluk is második helyen szerepel ez a stratégia.

A nemek közötti összehasonlításban nem találtam szignifikáns különbséget ($p=0,401$).

Ez a stratégia egyik változóval sem függ össze nagymértékben (5. számú melléklet).

Elkerülő:

Az öt skála közül ezen a területen kaptam a legmagasabb átlageredményt (átlag: $6,7$). Ez az eredmény pontosan megegyezik Abel Gitimu Waithaka eredményével (átlag: $6,69$). Ez alapján tehát elmondható, hogy a fiatalok többsége a konfliktusokról azt gondolja, hogy jobb

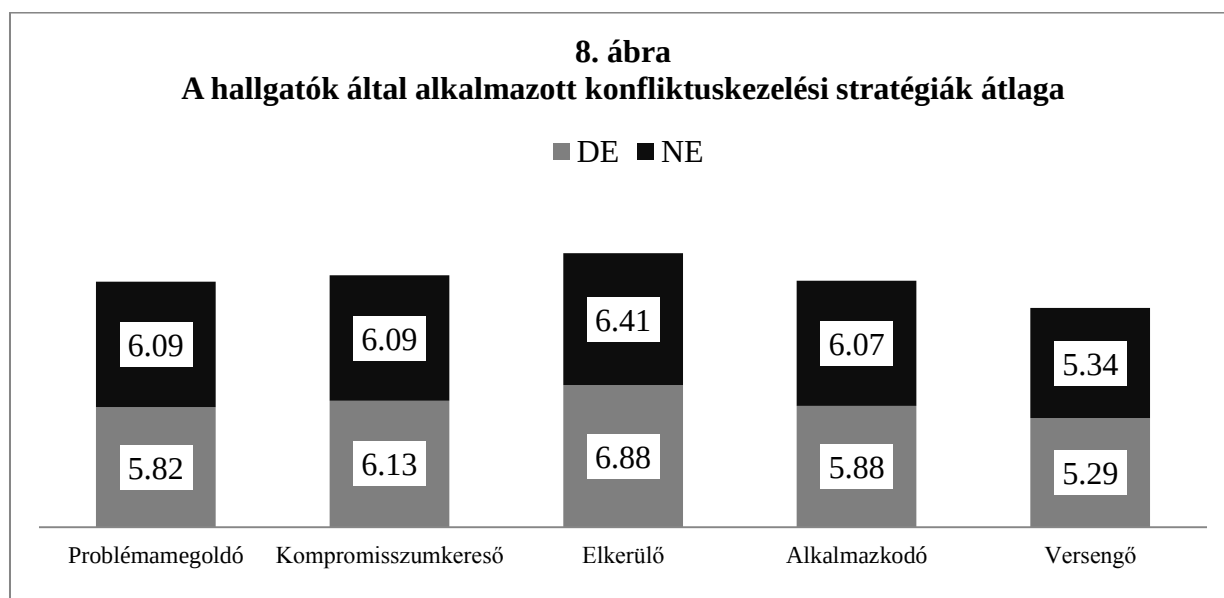
kimaradni belőle. A teljes mértékű passzivitással azonban másokat is gátolnak abban, hogy valamilyen elfogadható megoldás születhessen.

A férfiak ezen a skálán magasabb pontszámot értek el, mint a nők (átlag: 7,1 > 6,56), ennek ellenére a különbség nem szignifikáns ($p=0,135$).

Az elkerülő stratégia egyik változóval sem függ össze nagymértékben (5. számú melléklet).

A vizsgálatban részt vevő két ország hallgatóinak összehasonlítása

Az összehasonlítás a 8. ábrán látható.



A 8. 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 önértékesítés 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 (2. számú melléklet).

5. Következtetések és javaslatok

5.1 Következtetések a hipotézisek tükrében

1. *Feltételezem, hogy azok a hallgatók, akik az elkerülő stratégiát választják, magasabb stressz-szinttel rendelkeznek, hiszen ennek a stratégiának az alkalmazásával a konfliktus nem szűnik meg, csupán időben eltolódik. A megoldatlan helyzet miatt állandó feszültség alakul ki a részt vevő felek között, ami újabb stresszforrást rejt magában.*

A vizsgálat során az elkerülő stratégiánál kaptam a legmagasabb átlageredményt (átlag: 6,7). Továbbá a hallgatók a stresszre vonatkozó tünetekre adták a legtöbb pontszámot (átlag: 8,54), amely alapján elmondható, hogy a hallgatók enyhe mértékű stresszt jeleznek. Az elkerülő stratégia és a stressz közötti korrelációs együttható értéke (-0,013) azonban arra utal, hogy nincs kapcsolat a két változó között (6. számú melléklet). Vagyis a magasabb stressz-szinttel rendelkező hallgatók nem feltétlenül választják a konfliktushelyzetek folyamatos elkerülését. Tehát ez a hipotézisem **nem igazolódott be**.

2. *Feltételezem, hogy azoknál a hallgatóknál csökken a jóllét észlelése az autonómia és a környezet uralása tekintetében, akik magasabb stressz-szinttel rendelkeznek. Az autonómia az érzelmi önállóság állapota, amely az őszinte és hiteles döntések meghozatalára való szabadsággal jár együtt. Bármilyen alacsony is ez az autonómiát a stressz forrásnak érzékeljük. Tehát minél kevésbé tud valaki hatékonyan válaszolni a környezetére, annál tehetetlenebbnek érzi magát és annál nagyobb lesz a stressz-szintje.*

A hallgatók a stressz skálán viszonylag magas (átlag: 8,54), az autonómia (átlag: 12,25) és a környezet uralása (átlag: 12,24) területén pedig alacsony átlageredményt értek el. Ennek ellenére a korrelációs együttható a stressz és az autonómia (-0,137) valamint a stressz és a környezet uralása (-0,241) tekintetében arra utal, hogy nincs összefüggés a változók között (6. számú melléklet). Tehát **nem állíthatom**, hogy a magasabb stressz-szinttel rendelkező hallgatókat a külső elvárások, irányítják és kevésbé képesek alkalmazkodni a környezetükhöz.

3. *Különbséget várok a Debreceni Egyetem hallgatói illetve a két nagyváradai egyetem hallgatói között a konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában. A kisebbségi létből fakadó nehézségek miatt feltételezem, hogy a nagyváradai hallgatók nagyobb arányban választják az alkalmazkodó konfliktuskezelési stratégiát (Tóth 1991).*

A konfliktuskezelési stratégiák átlageredménye alapján elmondható, hogy a NE hallgatóinál az alkalmazkodó stratégia a harmadik helyen szerepel (átlag: 6,07). A DE hallgatóinál ez a stratégia a negyedik helyen áll (átlag: 5,88). Annak ellenére, hogy a NE hallgatóinál magasabb átlagértéket kaptam, még **nem állíthatom**, hogy nagyobb arányban alkalmazzák ezt a stratégiát, mint a DE hallgatói, hiszen a két átlag közötti különbség nem szignifikáns ($p=0,596$).

4. *Különbséget várok a Debreceni Egyetem hallgatói illetve a két nagyváradai egyetem hallgatói között a mentális distressz mutatók tekintetében. Feltételezem, hogy a nagyváradai hallgatók magasabb stressz-szinttel rendelkeznek, hiszen a stressz, mint asszimilációs folyamatok egysége együtt jár, együtt létezik a kisebbségi léttel, attól elválaszthatatlan (Tóth 1991).*

A nagyváradai hallgatók átlageredménye (átlag: 7,76) jóval alacsonyabb, mint a DE hallgatóinak eredménye (átlag: 9,03). A stressz skálán mért értékek közötti különbség szignifikáns ($p=0.042$). Tehát a hipotézisem **nem igazolódott be**. 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 keresztény értékrendű egyetem hallgatója. A vallásról pedig számos kutatás bebizonyította, hogy megnyugvást nyújt és kedvezően befolyásolja az egészséget (INDRIES 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.

5.2 Javaslatok

Jelen tanulmány számos hazai és külföldi tanulmányhoz hasonlóan a hallgatók magas stressz-szintjéről számol be.

De 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 támogatni 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 feledkeznek 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.

Összefoglalás

A felsőoktatásban tanuló fiatalok életminőségének a tanulmányozása viszonylag új keletű. 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 leginkább stressz- és konfliktusforrást jelentenek mintsem a boldog élet egyik színtereit.

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 76 itemből álló kérdőív a kérdéscsoportok alapján négy 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. A harmadik rész Ryff Jólét skálája, amelyben az állítások hat faktorra – autonómia, környezet uralása, személyes fejlődés, másokkal való jó kapcsolat, életcélok, önfogadás – vonatkoznak. Az utolsó rész a TKI kérdőív, amely az öt konfliktuskezelési stratégiára – versengő, alkalmazkodó, elkerülő, problémamegoldó, kompromisszumkereső – vonatkozó kérdéseket foglalja magába.

A feldolgozást és az elemzést SPSS program segítségével végeztem. Az elemzés során az alábbi műveleteket hajtottam végre: átlagszámítás, szórás, gyakoriság, kétmintás (függetlent mintás) t-próba, Mann-Whitney próba, konfidencia intervallum, korrelációs számítás.

Eredményeim a következőképpen alakultak: a mentális distressz mutatókra valamint a konfliktuskezelési stratégiákra vonatkozó eredményeim megegyeznek a nemzetközi vizsgálatok eredményeivel (Ryff 1989, Larcombe W., Fethers K. 2013, Waithaka A. G. 2014). 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. Továbbá a hallgatók az elkerülő konfliktuskezelési stratégiát részesítik előnyben a másik négy stratégiával szemben. A Debreceni Egyetem hallgatóinak (N=147) és a két nagyváradi egyetem hallgatóinak (N=90) az 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 a két nagyváradi egyetem hallgatói az enyhe tartományba tartoznak a stressz tekintetében. A konfliktuskezelési stratégiák alkalmazásában nem találtam jelentős különbséget a két ország hallgatói között. Mindhárom intézményben 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 stressz-szint csökkentése.

Irodalomjegyzék

- ATKINSON R. C., HILGARD E. (2005): Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
- CSÁSZÁR GY. (1980): Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina Könyvkiadó, Budapest
- CSÖRSZ I. (2011): Az orvosi hivatásszemélyiség alakulásának társaslélektani meghatározói és fejlesztésének lehetőségei, Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen
- ERIKSON E. (2002): Gyermekkor és társadalom, Osiris Kiadó, Budapest
- HAZAG A., M AJOR J. (2008): A hallgatói kiégés jelensége, orvosok lelki egészségvédelme, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 9(4), pp. 305-322
- HAMVAI CS., PIKÓ B. (2009): A serdülők szubjektív jóllétét meghatározó társas tényezők a családban és az iskolában
- HENIRY J. D., CRAWFORD J. R. (2005): The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-clinical Sample, British Journal of Clinical Psychology
- HUNTER J. P., CSIKSZENTMIHÁLYI M. (2003): The positive psychology of interested adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 32. évf. 27–35.
- INDRIES K. (2005): Vallásosság, Országos Epidemiológiai Központ, OLEF2003, Kutatási jelentés
- KOPP M., BERGHAMMER R. (szerk.) (2004) Orvosi pszichológia, Medicina
- KOPP M., MARTOS T. (2011): A magyarországi gazdasági növekedés és a társadalmi jóllét, életminőség viszonya, Magyar Pszichofiziológiai és Egészséglélektani Társaság, Budapest
- KOPP M., SKRABSKI Á. (2009): Magyar lelkiállapot az ezredforduló után, Távlatok 86.
- LARCOMBE W., FETHERS K. (2013): Schooling the blues? An investigation of factors associated with psychological distress among law students, 36 University of New South Wales Law Journal 390-436.
- LAZÁNYI K. (2011a): Mit nyújthat egy szakkollégium a felsőoktatásban tanuló hallgatóknak?, Erdei Ferenc VI. Tudományos konferencia kiadványa, Kecskemét
- LAZÁNYI K. (2011b): A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán, in Vállalkozásfejlesztés a XXI. században, Budapest, pp. 155-170
- LAZARUS R. A. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 44, 1-21.
- MARTOS T. (2010): Életcélok és lelki egészség a Magyar társadalomban, Doktori (PhD) értekezés, Semmelweis Egyetem, Budapest
- MASLOW A. (2003): A lét pszichológiája felé, Ursus Libris, Budapest
- MÓCZÁR Á. (2012): Gyógypedagógus hallgatók társas támogatásának vizsgálata, Szakdolgozat, ELTE-BGGYK, Budapest
- NAGY E. (2007): Egy segítő foglalkozás képviselőinek pályaképe, a kiégés szempontjából, Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen, 21. old.)

NAGY T. (2012): Lehet-e pozitív a stressz?, Mindennapi pszichológia, IV. évf. 5. szám, 38-41 old.

OLÁH A. (2006): Pszichológiai alapismeretek, Bölcsész Konzorcium, Budapest

POMÁZI I. (2010): A társadalmi haladás mérése, Statisztikai Szemle, 88. évfolyam 3.szám

POTTER A. P., PERRY A. G. (1999): Az ápolás elméleti és gyakorlati alapjai, Medicina, Budapest

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

SASS J., SÍKLAKI I. (2011): A társadalmi konfliktusok kezelése, A tananyag a TÁMOP-4.1.2/A/2-10/1-2010-0003 "Képzés- és tartalomfejlesztés a Budapesti Corvinus Egyetemen" című projekt keretében készült, Budapest

SELYE J. (1976): Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest

TAKÁCS D. (2009): A boldogság közgazdaságtana, Doktori (PhD) értekezés, Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudomány Doktori Iskola, Győr

THOMAS K. W., KILMANN R. H. (1974): Thomas-Kilmann conflict mode instrument. New York: Xicom.

TÓTH P. P. (1991): Kreativitás és stressz a kisebbségben élő magyarság körében, Regio – Kisebbségtudományi Szemle 2. évf. 2.sz.

UTASI Á. (2006) A szubjektív életminőség forrásai. Biztonság és kapcsolatok. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest

VERESNÉ BALAJTI I. (2010): Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása, Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, Debrecen

WAITHAKA A.G. (2014): Conflict handling styles among college students: the influence of conflict training, personality and family conflict resolution, PhD, Liberty University, Lynchburg, VA

www.

1. earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf (World Happiness Report; Látogatva: 2014.07.03.)
2. tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_konfliktus_kezeles/ch01.html (Budavári-Takács Ildikó: A konfliktuskezelési technikákról; Látogatva: 2014. 07. 03)
3. unideb.hu (A Debreceni Egyetem honlapja; Látogatva: 2014. 08.02.)
4. uoradea.ro (A Nagyvárad Állami Egyetem honlapja; Látogatva: 2014. 08.02.)
5. partium.ro (A Partiumi Keresztény Egyetem honlapja; Látogatva: 2014. 08.02.)

Mellékletek

1. számú melléklet

Az alkalmazott kérdőívek

1. Életkor:
2. Nem:
 1. Nő
 2. Férfi
3. Egyetem:
 1. Debreceni Egyetem
 2. Nagyváradi Állami Egyetem
 3. Partiumi Keresztény Egyetem
4. Szakirány:
5. Évfolyam:
6. Munkarend:
 1. Nappali
 2. Levelező
7. Képzési szint:
 1. Alapképzés
 2. Mesterképzés

Kérjük, olvassa el az alábbi kijelentéseket és karikázza be a megfelelő választ, attól függően, hogy AZ ELMÚLT HÉTEN a kijelentés mennyire volt önre jellemző.

0	1	2	3
egyáltalán nem volt rám jellemző	egy kicsit/ időnként volt rám jellemző	elég erősen/ gyakrabban volt rám jellemző	nagyon nagy mértékben/nagyon gyakran volt rám jellemző

5.	Nehezen tudtam megnyugodni, miután valami felzaklatott.	0	1	2	3
6.	Észrevettem, hogy kiszáradt a szám.	0	1	2	3
7.	Egyáltalán nem voltam képes pozitív érzelmekre.	0	1	2	3
8.	Úgy éreztem, mintha valami baj lenne a légzésemmel (pl. nagyon szaporán lélegeztem, vagy alig kaptam levegőt nyugalmi állapotban).	0	1	2	3
9.	Nehezemre esett, hogy bármibe is belekezdjek.	0	1	2	3
10.	Hajlamos voltam túlreagálni bizonyos helyzeteket.	0	1	2	3
11.	Észrevettem, hogy remegek (pl. a kezem).	0	1	2	3
12.	Úgy éreztem, hogy túl feszült vagyok, és ez sok energiát felemészt.	0	1	2	3
13.	Aggódtam, hogy olyan helyzetekbe kerülhetek, ahol pánikba esem, bolondot csinállok magamból.	0	1	2	3
14.	Úgy éreztem, hogy az életben semmi jóra nem számíthatok.	0	1	2	3
15.	Úgy éreztem, hogy zaklatottá válok.	0	1	2	3
16.	Nehezen tudtam ellazulni.	0	1	2	3
17.	Csüggedtnék és lehangoltnak éreztem magam.	0	1	2	3
18.	Türelmetlen voltam, ha feltartottak abban, amivel éppen foglalkoztam.	0	1	2	3

	foglalkoztam.				
19.	Úgy éreztem, közel állok ahhoz, hogy pánikba essem.	0	1	2	3
20.	Semmi nem tudott fellelkesíteni.	0	1	2	3
21.	Értéktelen embernek éreztem magam.	0	1	2	3
22.	Túlérzékeny voltam.	0	1	2	3
23.	Észleltem a szív működésemet (pl. gyorsan vagy furcsán vert a szívem) fizikai terhelés hiányában is.	0	1	2	3
24.	Minden ok nélkül félelem fogott el.	0	1	2	3
25.	Értelmetlennek éreztem az életet.	0	1	2	3

Karikázza be azt a számot, amely legjobban jelzi egyetértésének mértékét az alábbi megállapításokkal kapcsolatban!

1	2	3	4	5	6
erősen egyetértek					egyáltalán nem értek egyet

1. Személyiségem legtöbb oldalát szeretem.	1	2	3	4	5	6
2. Amikor megvizsgálom életem történetét, elégedett vagyok azzal, ahogy a dolgok eddig alakultak.	1	2	3	4	5	6
3. Néhány ember céltalanul vándorol egész életében, de én nem tartozom közéjük.	1	2	3	4	5	6
4. Gyakran lehangolnak az élet mindennapi követelményei.	1	2	3	4	5	6
5. Bizonyos tekintetben kiábrándultnak érzem magam az életben nyújtott teljesítményem miatt.	1	2	3	4	5	6
6. Nehézséget és többnyire csalódással teli élményeket hoz számomra a szoros kapcsolatok fenntartása.	1	2	3	4	5	6
7. Napról napra élem az életem és nem igazán gondolok a jövőre.	1	2	3	4	5	6
8. Általában úgy érzem, hogy felelős vagyok azért a helyzetért, amelyben élek.	1	2	3	4	5	6
9. Jól tudom kezelni a mindennapokban rám háruló kötelezettségeket.	1	2	3	4	5	6
10. Néha úgy érzem, mintha már megtettem volna mindent, ami az életben megtehető.	1	2	3	4	5	6
11. Az élet számomra a tanulás, változás és fejlődés szakadatlan folyamata.	1	2	3	4	5	6
12. Úgy gondolom, hogy fontos olyan új élményeket és tapasztalatokat szerezni, amelyek kihívásokat jelentenek önmagunk és világunk újragondolására.	1	2	3	4	5	6
13. Az emberek valószínűleg úgy jellemeznének engem, mint egy adakozó személyt, aki hajlandó időt szentelni másokra.	1	2	3	4	5	6
14. Régen feladtam a próbálkozást arra, hogy valami nagy javulást vagy változást hozzak létre az életemben.	1	2	3	4	5	6
15. Hajlamos vagyok arra, hogy elfogadjam a határozott véleményt	1	2	3	4	5	6

képviselő emberek álláspontját.						
16. Nem valami sok melegséget és bizalmat tapasztalok a másokkal való kapcsolataimban.	1	2	3	4	5	6
17. Bízom a saját véleményemben még akkor is, ha az gyökeresen eltér mások álláspontjától.	1	2	3	4	5	6
18. Azon értékek alapján ítélem meg magam, amelyeket én fontosnak tartok, nem pedig azok alapján, amiket mások tartanak fontosnak.	1	2	3	4	5	6

Hogyan reagálunk azokban a helyzetekben, mikor eltérés van saját szándékaink és mások szándékai között? A következőkben párokba rendezett állítások találhatók, melyek lehetséges reagálási módokat írnak le. Kérjük, mindegyik párnál karikázza be vagy az A vagy a B állítást, azt, amelyik jobban jellemzi saját viselkedését. Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem mondható jellemzőnek saját viselkedésére, de akkor is válassza ki és karikázza be azt, amelyiknek az előfordulása valószínűbb.

1.	A.	Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
	B.	Ahelyett, hogy olyasmiről tárgyaljunk, amiben nem értünk egyet, inkább azokat a dolgokat igyekszem hangsúlyozni, melyekben mindketten egyetértünk.
2.	A.	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
	B.	Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami neki és nekem fontos.
3.	A.	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B.	Igyekezem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot
4.	A.	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
	B.	Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve a másik kívánságainak.
5.	A.	Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
	B.	Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
6.	A.	Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.
	B.	Igyekszem nyelő helyzetbe kerülni.
7.	A.	Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
	B.	Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8.	A.	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B.	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
9.	A.	Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
	B.	Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy a magam útját járhassam.
10.	A.	Határozott vagyok céljaim követésében.
	B.	Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11.	A.	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
	B.	Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.
12.	A.	Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetekben, amikor az vitát eredményezne.
	B.	Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
13.	A.	Közös alapot javaslok.
	B.	Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.
14.	A.	Elmondom a gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övéit.
	B.	Igyekszem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.
15.	A.	Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatot.

	B.	Igyekszem megtenni, ami a feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
16.	A.	Igyekszem nem megsérteni mások érzéseit.
	B.	Igyekszem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.
17.	A.	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B.	Igyekszem megtenni, ami a haszontalan feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18.	A.	Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
	B.	Nem bánom, ha megtart valamit az állításaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.
19.	A.	Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
	B.	Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen egy kis időm átgondolni.
20.	A.	A nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére törekszem.
	B.	Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21.	A.	Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
	B.	Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22.	A.	Megpróbálom átmeneti álláspontot találni az övé és az enyém között.
	B.	Érvényesítem kívánságaimat.
23.	A.	Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindnyájunkat elégedettséggel töltsön el.
	B.	Vannak helyzetek, mikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24.	A.	Ha úgy tűnik a másiktól, hogy álláspontja nagyon fontos a számára, megpróbálom igazodni a szándékaihoz.
	B.	Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25.	A.	Igyekszem megvilágítani számára álláspontom logikáját és előnyeit.
	B.	Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
26.	A.	Közös alapot javaslok.
	B.	Szinte mindig törődöm vele, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27.	A.	Néha elkerülöm az állásfoglalást olyan esetekben, amikor az vitát eredményezne.
	B.	Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
28.	A.	Általában határozott vagyok céljaim követésében.
	B.	Általában keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29.	A.	Közös alapot javaslok.
	B.	Úgy érzem, nem mindig érdemes a nézeteltérések miatt gyötrődni.
30.	A.	Igyekszem nem megsérteni mások érzéseit.
	B.	Mindig megosztom a problémát a másikkal a megoldás érdekében

2. számú melléklet

A konfliktuskezelési stratégiák átlaga és a 95%-os megbízhatósági szintű konfidencia intervallum

	DE			NE		
	Mean	95% Confidence Interval for Mean		Mean	95% Confidence Interval for Mean	
		Minimum	Maximum		Minimum	Maximum
Problémamegoldó	5,82	5,5	6,13	6,09	5,72	6,46
Kompromisszumkereső	6,13	5,82	6,44	6,09	5,67	6,51
Elkerülő	6,88	6,49	7,27	6,41	6,01	6,81
Alkalmazkodó	5,88	5,46	6,29	6,07	5,48	6,66
Versengő	5,29	4,78	5,8	5,34	4,71	5,98
	N=147			N=90		

3. számú melléklet

Korrelációs a pszichés jóllét egyes összetevői között

Correlations							
		R_aut	R_korny	R_szem	R_masok	R_eletcel	R_onelf
R_aut	Pearson Correlation	1	,410**	,413**	,303**	,406**	,464**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	237	237	237	237	237	237
R_korny	Pearson Correlation	,410**	1	,587**	,436**	,429**	,536**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	237	237	237	237	237	237
R_szem	Pearson Correlation	,413**	,587**	1	,496**	,577**	,545**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	237	237	237	237	237	237
R_masok	Pearson Correlation	,303**	,436**	,496**	1	,499**	,496**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	237	237	237	237	237	237
R_eletcel	Pearson Correlation	,406**	,429**	,577**	,499**	1	,479**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	237	237	237	237	237	237
R_onelf	Pearson Correlation	,464**	,536**	,545**	,496**	,479**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	237	237	237	237	237	237
**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							

4. számú melléklet

Korreláció a mentális distressz mutatók között

Correlations				
		D_D	D_A	D_S
D_D	Pearson Correlation	1	,484**	,616**
	Sig. (1-tailed)		,000	,000
	N	237	237	237
D_A	Pearson Correlation	,484**	1	,628**
	Sig. (1-tailed)	,000		,000
	N	237	237	237
D_S	Pearson Correlation	,616**	,628**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	
	N	237	237	237

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

5. számú melléklet

Korreláció a konfliktuskezelési stratégiák között

Correlations						
		TK_compet	TK_collab	TK_comprom	TK_avoid	TK_accom
TK_compet	Pearson Correlation	1	-,074	-,220**	-,383**	-,630**
	Sig. (1-tailed)		,127	,000	,000	,000
	N	237	237	237	237	237
TK_collab	Pearson Correlation	-,074	1	-,030	-,388**	-,273**
	Sig. (1-tailed)	,127		,323	,000	,000
	N	237	237	237	237	237
TK_comprom	Pearson Correlation	-,220**	-,030	1	-,292**	-,209**
	Sig. (1-tailed)	,000	,323		,000	,001
	N	237	237	237	237	237
TK_avoid	Pearson Correlation	-,383**	-,388**	-,292**	1	,096
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000		,070
	N	237	237	237	237	237
TK_accom	Pearson Correlation	-,630**	-,273**	-,209**	,096	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,001	,070	
	N	237	237	237	237	237

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

6. számú melléklet

Korreláció az elkerülő konfliktuskezelési stratégia, a stressz, az autonómia valamint a környezet uralása között

Correlations					
		TK_avoid	D_S	R_aut	R_korny
TK_avoid	Pearson Correlation	1	-,052	-,064	-,043
	Sig. (1-tailed)		,267	,221	,301
	N	147	147	147	147
D_S	Pearson Correlation	-,052	1	-,103	-,213**
	Sig. (1-tailed)	,267		,108	,005
	N	147	147	147	147
R_aut	Pearson Correlation	-,064	-,103	1	,470**
	Sig. (1-tailed)	,221	,108		,000
	N	147	147	147	147
R_korny	Pearson Correlation	-,043	-,213**	,470**	1
	Sig. (1-tailed)	,301	,005	,000	
	N	147	147	147	147
**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).					