

EGÉSZSÉG- ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR

Sporttudományi Tanszék

**STRESSZ ÉS STRESSZKEZELÉS A 18-25 ÉVES
FELSŐOKTATÁSI HALLGATÓK ÉS DOLGOZÓ FIATALOK
KÖRÉBEN**

Készítette: Szántai Virág

Neptun-kód: OKICYT

Szak: Rekreáció és életmód BSc

Konzulens: Dr. Kurucz Anikó, egyetemi adjunktus

GYŐR, 2024. ÁPRILIS

Tartalomjegyzék

1.	BEVEZETÉS.....	2
2.	CÉLKITŰZÉS.....	2
3.	A STRESSZKUTATÁS TUDOMÁNYÁGA.....	2
3.1.	A stresszkutatás előzményei.....	2
4.	A STRESSZ FOGALMÁNAK MEGHATÁROZÁSA.....	3
5.	SELYE JÁNOS STRESSZELMÉLETE.....	4
5.1.	A stressz nem-specifikus volta	4
5.2.	Az általános adaptációs szindróma (G.A.S.) fázisai	6
5.3.	A distressz és az eustressz	6
6.	A KUTATÁS.....	7
6.1.	A kutatás módszertana	7
6.2.	A kutatás eredményei.....	7
6.2.1.	A 18-25 éves korosztályra egységesen vonatkozó megállapítások	8
7.	A STRESSZ FORRÁSAI.....	9
7.1.	A Holmes és Rahe skála.....	10
7.2.	A stresszhatásra adott reakciók egyedisége.....	11
7.3.	Stressz az egyetemisták körében.....	11
7.4.	A munkahelyi stressz	13
7.4.1.	Leggyakoribb stresszorok az aktív munkavállaló fiatalok körében.....	14
7.4.2.	Leggyakoribb stresszorok a tanulás mellett dolgozó fiatalok körében	14
7.4.3.	Általános megállapítások a 18-25 év közötti fiatalokat érő stresszfaktorok háttérében álló okokról	15
8.	A STRESSZ KEZELÉSÉNEK SZÜKSÉGESSÉGE	15
8.1.	A stresszel való megküzdés.....	16
8.2.	A 18-25 éves fiatalok stresszkezelési szokásai.....	16
9.	STRESSZ ÉS SPORT.....	17
9.1.	A fizikai aktivitás és a rekreációs sport jótékony hatásai a stresszel való megküzdésben	18
10.	ÖSSZEFOGLALÁS.....	19
11.	IRODALOMJEGYZÉK.....	19

1. BEVEZETÉS

A stressz a mindennapjaink része. Egy olyan jelenségről van szó, amely mindenkit érint. Kinél jobban, kinél kevésbé, de mindenkinél jelentkezik. Számos formát ölthet és ölt is, ugyanis a kiváltó okok és a stressz megjelenési módjai minden embernél különböznek. Egy bizonyos szintű stresszre szükségünk van, hogy megfelelően funkcionáljunk a mindennapokban, ám a túlzott stressznek számos negatív következménye lehet az egészségre nézve. Más-más stresszhatások érnek bennünket attól függően, hogy milyen életkorban vagyunk, és mivel foglalkozunk. Fontos, hogy megértsük, mi okoz stresszt az életünkben, miként reagálunk rá, és hogyan birkózhatunk meg vele.

2. CÉLKITŰZÉS

Dolgozatomban a 18-25 év közötti korosztályra koncentrálok, és megvizsgálom az egyetemista és dolgozó fiatalokat. Választ keresek azokra a kérdésekre, hogy a kutatásban részt vevő fiatalok számára mi okoz stresszt, mit tesznek ellene, és hogyan kezelik ezeket a helyzeteket, milyen stresszkezelési módszereket alkalmaznak.

Hipotéziseim a következők:

- A felsőoktatásban részt vevő fiatalok esetében az egyetem vagy a főiskola az elsődleges stresszforrás.
- A vizsgák nagyfokú stresszt jelentenek a diákok számára.
- A fiatalok nagy része nem ismer speciális stresszkezelési technikákat, de lenne igény ilyen jellegű tanfolyamokra.
- A 18-25 év közötti korosztály előszeretettel választja a fizikai aktivitást a feszültség levezetésének céljából.

3. A STRESSZKUTATÁS TUDOMÁNYÁGA

A stresszkutatás minden kétséget kizáróan egy multidiszciplináris tudományterület. Egy olyan kérdéskörrel beszélünk, mely csak az orvostudomány keretein belül jó néhány szakterületet érint (pl. élettan, kórélettan, endokrinológia), továbbá a pszichológia (egészségpszichológia, vezetéslélektan, pszichofiziológia) és a szociológia (egészségyszociológia) bizonyos területeire is kiterjed (Pikó 2002).

3.1. A stresszkutatás előzményei

A stresszkutatás kiemelkedő alakja a magyar származású Selye János (Hans Selye; 1907–1982), aki több mint 80 évvel ezelőtt megjelent tudományos cikkeiben ír először erről a jelenségről, ám annak megnevezésére ekkor még nem a stressz szót használja. Selye mindig

hangsúlyozta, hogy nem ő fedezte fel a stresszt, ő csupán „feltette a térképre” (Selye 1974; Szabó et al. 2017).

A 19. század második felében Claude Bernard (1813–1878) nevéhez fűződik a kísérletes orvostudomány létrejötte. Selye János nagyra becsülte a francia kutatót, aki állatkísérleteinek eredményei alapján elsőként hangsúlyozta az élő szervezet állandó belső környezetének (milieu intérieur) jelentőségét, mely stabilitásra törekszik a külső környezet változásaival szemben (Selye 1974). Ezt az elméletet később Walter B. Cannon bővítette ki, és homeosztázis néven vált ismertté. Bernard az egyensúly megtartásában kiemelte a hasnyálmirigy és a máj szerepét, melyek a glikogén cukorra bontásával a vércukorszint állandóságát biztosítják (Szabó et al. 2017).

A homeosztázis fogalmát a kiváló amerikai tudós, Walter B. Cannon (1871–1945) vezette be az orvostudományba. Cannon szerint az agy koordinálja belső szerveinket annak érdekében, hogy a szervezetben uralkodó konstans viszonyok (testhőmérséklet, vércukorszint, nátriumszint, stb.) állandóak maradjanak. Továbbá ő hívta fel a figyelmet a vészhelyzetek esetén végbemenő „küzdj vagy menekülj” reakcióra, és rájött arra, hogy mind fizikai, mind pszichikai vészhelyzetek hatására megnő a vér adrenalinszintje, amely számos élettani folyamatot indít el a szervezetben (Szabó et al. 2017).

4. A STRESSZ FOGALMÁNAK MEGHATÁROZÁSA

A köznyelvben stressznek nevezzük az olyan dolgokat, amelyek feszültséget, dühöt, frusztrációt vagy lehangoltságot váltanak ki belőlünk. Előfordulhat, hogy valaki valamit stresszként fog fel, ám lehet, hogy másnak el sem éri az ingerküszöbét, és egyszerűen átsiklik felette. Ha túl sok van belőle, az negatív hatással van az egészségre, viszont bizonyos mértékű stresszre szükségünk van.

A 21. században már senkinek sem ismeretlen a stressz fogalma és jelensége, ugyanis a stresszel való megküzdés egy olyan probléma, mely mindenkit érint (Pikó 2002). Minden embernek egyedi elképzelése van arról, hogy számára mit jelent a stressz, melyet saját, túlnyomó többségében negatív tapasztalatai alapján alakított ki. A stressz kifejezést a közvélemény gyakran használja feleslegesen vagy helytelenül, így fontos tisztázni, hogy tudományos szemszögből mit értünk alatta (Selye 1974).

A Magyar értelmező kéziszótár így definiálja a stresszt: „A szervezet v. a fizikum (erős v. gyakori) megterhelésének hatására létrejött állapot” (Juhász 1980). Ez alapján a stressz tehát hatással van testünkre, szerveink összességére és teljesítőképességünkre, munkabírásunkra is. Egy olyan hatásról van szó, mely változást idéz elő testi-lelki egyensúlyunkban.

Az előbbinél részletesebb meghatározással találkozhatunk az Idegen szavak és kifejezések kéziszótárában, amely a következőképpen fogalmaz a stresszről: „az emberi v. az állati szervezet védekező, egyéni válasza a külvilágból érkező, őt veszélyeztető fokozott ingerekre” (Bakos 1994). Ebből a meghatározásból kiderül, hogy a stressz esetében egy, a külvilágra adott reakcióról beszélünk, melyet valamilyen negatív, az élőlény számára káros inger vált ki.

Amennyiben a stressz leginkább adekvát definícióját keressük, Selye János meghatározásait kell használnunk. Selye több művében is egyértelműen leírja, hogy mi az a stressz, igaz, e definíciók esetében – részben a közérthetőség érdekében, részben saját kutatásainak eredményeként – árnyalatnyi különbségek figyelhetők meg, ám továbbra is ezen definíciók segítenek leginkább, hogy megértsük ezt a rendkívül sokrétű és összetett jelenséget.

A stressz első magyar nyelvű meghatározását Selye János hazánkban először 1964-ben megjelent *Életünk és a stressz* című könyvének borítóján találjuk: „A stressz az a hormonális eredetű élettani képesség, mely a létért folyó küzdelemben a szervezet folyamatos alkalmazkodását, a külső és belső ártalmak elleni védekezését biztosítja” (Selye 1964). Továbbá a stressz három fokozatát különbözteti meg: a vészreakciót, az ellenállást és a kimerülést.

Selye János *Stressz distressz nélkül* (1974) című munkájában többek között az alábbi definícióval találkozhatunk: „a stressz a szervezet nem-specifikus reakciója”. A stressz nem-specifikus voltáról a későbbiekben fogok szólni.

Selye egy másik 1974-es megfogalmazásából kiindulva – miszerint „a stressz az élő szervezet válasza bármilyen megterhelésre” – Pikó (2002) úgy értelmezi a stressz folyamatát, mint az egyén és a környezet kölcsönhatását, vagyis a környezethez való alkalmazkodást és az ennek következtében létrejövő viselkedésváltozást.

5. SELYE JÁNOS STRESSZELMÉLETE

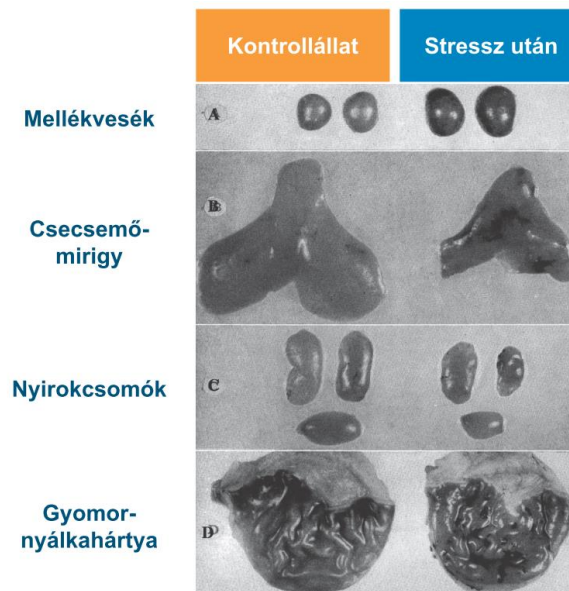
5.1. A stressz nem-specifikus volta

A stressz hátterében számtalan, különféle ok állhat, ám a szervezet az esetek túlnyomó részében egyazon reakcióval válaszol. A stresszfolyamat esetében egy ok-okozati folyamatról beszélünk, ahol a kiváltó okot stresszornak, annak hatását pedig stressznek nevezzük (Selye 1974). A stresszorok rendkívül sokfélék, ennek ellenére azonos biokémiai folyamatokat indítanak el a szervezetben. Selye János így érti azt, amikor a stresszt mint a szervezet nem-specifikus választ határozza meg. A szervezet bármilyen igénybevétele némileg egyedi, tehát specifikus – legyen szó az azt előidéző helyzetről, a kiváltott érzelmek mibenlétéről vagy a terhelés nagyságáról –, ugyanakkor egyaránt szükségessé teszi a szervezet újraalkalmazkodását, amely

ebben az esetben nem-specifikus, egyszerűen bármely típusú megterhelésre azonos válasz érkezik. A szervezet rendkívüli terhelésekre adott létfenntartó reakciói és ellenálló képessége biológiai törvényeken alapszik. Fogalmazhatunk úgy is, hogy éppen a szervezet homeosztázisra való törekvése hívja elő az alkalmazkodás reakcióit.

Selye János a stresszreakció nem-fajlagos voltára először saját klinikai tapasztalatai alapján következtetett, ugyanis kórházi megfigyelései alapján a legtöbb betegre – attól függetlenül, hogy mi okozta betegségét – egy általános tünetegyüttes volt jellemző: sápadtnak, lehangoltnak és megviseltnek látszottak. Ez a tünetegyüttes szinte minden káros tényező hatásaként megjelent, így Selye kezdetben csak „betegség-szindrómaként” emlegette.

Laboratóriumi körülmények között először 1936-ban vizsgálta meg a szervezet terhelésekre adott nem-specifikus válaszát. Különböző szennyezett és mérgező mirigykivonatokat fecskendezett be patkányoknak, és arra az eredményre jutott, hogy bármilyen összetételű is volt a befecskendezett kivonat, minden esetben egy egyidejűleg több szervet érintő elváltozás-csoport lépett fel, mely elsődlegesen a hipofízis által irányított mirigyekben volt megfigyelhető. A három fő jellemző elváltozás: a mellékvesekéreg megnagyobbodása és túlműködése, a csecsemőmirigy és a nyirokcsomók zsugorodása vagy sorvadása, illetve a gyomorban és bélrendszerben jelentkező fekélyek. Selye rájött arra is, hogy ez a tünetegyüttes az agyalapi miriggyel és a mellékvesékkel áll összefüggésben.



1. ábra: Stressz-okozta változások patkány szerveiben

(Forrás: Szabó et al. 2017:24)

Később kiderült, hogy ezek az elváltozások nem kizárólag a mirigykivonatok hatására lépnek fel, hanem okozhatja őket például hőhatás, hideg, fertőzés, sérülés, az idegrendszer túlterheltsége, stb. A káros behatásokra létrejövő elváltozás-csoportot Selye először általános adaptációs szindrómának (G.A.S.) nevezte.

5.2. Az általános adaptációs szindróma (G.A.S.) fázisai

Selye (1974) az általános adaptációs szindrómát három szakaszra bontja. Az első szakasz az alarm reakció, mely elindítja a stresszorra adott választ. Ezt követi az ellenállás szakasza, ahol normál esetben megtörténik az alkalmazkodás és az ellenállás. A harmadik, egyben utolsó szakasz a kimerülés szakasza, amikor a túl hosszú ideje fennálló stresszhatás következtében a szervezet alkalmazkodási energiája elfogy; ez pedig végül halálhoz vezet. A stresszorokkal szemben csak korlátozott ideig lehet ellenállást tanúsítani, ugyanis a kimerülés előbb-utóbb be fog következni.

Selye rávilágított a G.A.S. három szakasza és az emberi élet három szakasza közötti hasonlóságra, illetve ennek kapcsán az alkalmazkodóképesség véges voltára. Gyermekkorban kisebb ellenálló képesség jellemző, majd felnőttkorban a szervezet alkalmazkodása már megtörtént, és jó ellenálló képességről beszélhetünk, végül öregkorban bekövetkezik az alkalmazkodóképesség csökkenése, végül pedig a kimerülés, vagyis a halál. Selye az adaptációs energiát és annak végességét a visszafordíthatatlan öregedéssel hozta párhuzamba, és egy olyan öröklött egyenleghez hasonlította, melyből mindig elhasználunk egy keveset, ám az egyenleget növelni nem tudjuk, készleteink végesek. Takarékosan kell gazdálkodni vele, és csak akkor használni belőle, amikor feltétlenül szükséges, hogy minél tovább kitartson.

5.3. A distressz és az eustressz

Az 1970-es évek elején Selye értesült arról, hogy Leonard W. Levy svéd kutató megkülönböztette a „pozitív” és „negatív” stresszt. Ezen ötlettől felbuzdulva Selye megalkotta a „distress” (szorongás, vészjelzés) és az „eustress” (az eufória – öröm jelentésű – szóból) fogalmakat, melyeket először az 1974-ben megjelent *Stressz distressz nélkül* című könyvében használt.

A stressz ölthet kellemes vagy nemkívánatos formát. Nem csak az ártalmas hatások váltanak ki stresszt a szervezetben, és nem minden stressz káros. A kellemetlen, ártalmas stresszt Selye distressznek nevezi, ez alatt minden esetben a kellemetlen és káros negatív stresszt értjük. Ha a köznyelvben azt mondjuk valakire, hogy stresszes, voltaképpen a distresszre gondolunk.

6. A KUTATÁS

6.1. A kutatás módszertana

Kutatásomat 18 és 25 év közötti fiatalok körében végeztem, és kérdéseim középpontjában a negatív stressz, vagyis a distressz állt. Arra voltam kíváncsi, hogy a fiatal felnőttek életében milyen faktorok állnak a stressz háttérében, és ők maguk milyen módon kezelik a feszültséget. Az adatgyűjtés egy általam összeállított kérdőív segítségével történt, melyet online formában tölthettek ki a megkérdezett személyek a Google Űrlapok felületén. A kapott adatokat diagramok segítségével értékelem, és az eredményekből következtetéseket vonok le a stressz háttérét és a stresszkezelési szokásokat illetően.

A válaszadókat három csoportba soroltam aszerint, hogy a kérdőív kitöltésekor mivel foglalkoztak. A három kategória a következő volt: valamely felsőoktatási intézmény hallgatói, aktív munkavállalók és tanulás mellett dolgozó fiatalok. Az űrlap tartalmazott olyan kérdéseket, melyek minden kitöltő számára egységesek, illetve olyan differenciált kérdéseket, melyeknél az egyetemistáknak, a dolgozó és az egyetem mellett dolgozó fiataloknak nagyon hasonló, apróbb részleteiben különböző, elfoglaltságuknak megfelelő kérdéseket kellett megválaszolniuk. Az elkülönülő kérdések lehetőséget adtak a felsőoktatásban tanuló, aktív munkavállaló, illetve tanulás mellett dolgozó fiatalok csoportok szerinti szétválasztására és válaszaik külön-külön történő elemzésére.

A kérdőívben egyaránt voltak zárt és nyitott kérdések, így a kitöltés gördülékeny maradt, viszont teret kapott a személyes véleménynyilvánítás lehetősége is. Előfordultak feleletválasztós kérdések, ahol a válaszadónak több lehetőség közül kellett egyet kiválasztaniuk és jelölőnégyzetes kérdések, ahol a megadott lehetőségek közül több, szubjektív megítélés alapján adekvátnak vélt választ is megjelölhettek. Ezen kívül az űrlap tartalmazott olyan kérdéseket, ahol egy Likert-skálán kellett az adott személyt leginkább jellemző értéket megjelölni.

6.2. A kutatás eredményei

A kérdőívemet összesen 52 válaszadó töltötte ki, akik mind 18 és 25 év között voltak. A válaszadók között a két nem nagyon hasonló arányban képviselte magát, az űrlapot 25 hölgy és 27 férfi töltötte ki, így eredményeimmel a későbbiekben bátorkodom mindkét nemre egyenértékűen vonatkozó megállapításokat tenni.

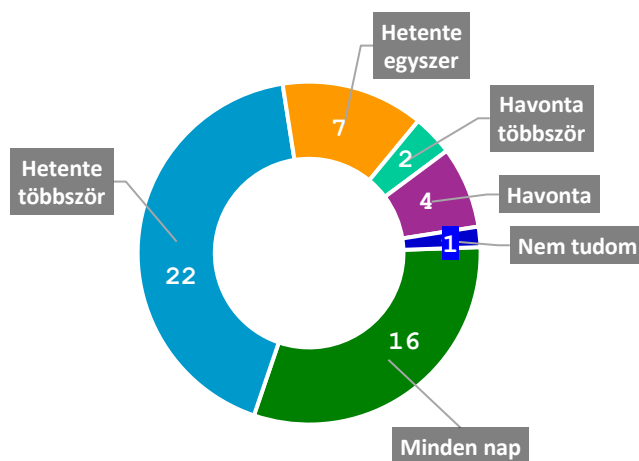
A kitöltők elfoglaltság szempontjából a következőképpen oszlottak meg: 39 fő, vagyis a megkérdezettek háromnegyede jelenleg valamely felsőoktatási intézmény hallgatója (egyetem, főiskola); 5 fő aktív munkavállaló, és 8 fő tanulmányai mellett dolgozik. A válaszadók

elfoglaltságának aránytalan megoszlása annak tudható be, hogy a kérdőívem elsősorban olyan fórumokon volt elérhető, ahol túlnyomórészt egyetemisták vannak jelen.

6.2.1. A 18-25 éves korosztályra egységesen vonatkozó megállapítások

Elsőként a minden kitöltő számára egységes és kötelező kérdések elemzése következik.

Mindenekelőtt kíváncsi voltam arra, hogy a célcsoport tagjai milyen rendszerességgel érzik magukat stresszesnek. A kitöltők közel egyharmadának (vagyis 16 fő) életében mindennaposak a feszült pillanatok; 22 fő (hozzávetőleg a megkérdezettek 42%-a), tehát a relatív többség hetente többször él át stresszt; 7 személy hetente egyszer tapasztalja magán a stressz tüneteit; 2 fő havonta több alkalommal feszült; miközben 4 személy csak havi rendszerességgel stresszel; valamint 1 fő nem tudja megítélni az őt érő stressz gyakoriságát. Nagyon sok faktor befolyásolhatja, hogy milyen gyakran ér bennünket stresszhatás, melynek következtében feszültnek érezzük magunkat.



2. ábra: Milyen gyakran fordul elő Önnel, hogy stresszesnek érzi magát?

Forrás: saját ábra

A stressz egyéni teljesítményre gyakorolt hatását illetően a következő a helyzet: a megkérdezettek több mint felének (pontosabban 29 főnek) a stressz rontja a teljesítményét; negyedük (tehát 13 személy) megítélése szerint a stressz javítja teljesítőképességüket; amíg 10 személy nem tudta megítélni vagy nem talált összefüggést a két tényező között.

Érdekelt, hogy hányan próbálták már ki ezelőtt legalább egyszer a mindfulness, a légzéstechnikákat, a meditációt és/vagy a jógát stresszoldás céljából. 23 személy egyáltalán nem próbálta még egyik speciális stresszoldó technikát sem. 29 fő alkalmazott már egy vagy több stresszkezelési módszert az imént felsoroltak közül. A meditációt és légzéstechnikákat

egyenként 20-20 személy próbálta már, a mindfulness 13 fő, a jóga pedig meglepően kevesen, mindössze 6-an alkalmazták már ezelőtt feszültségoldás céljából.

Arra a kérdésre, hogy ha lehetőségük adódna, részt vennének-e egy olyan tanfolyamon, ahol stresszkezelési módszereket és technikákat sajátíthatnának el, a következő válaszok érkeztek: 19 fő válaszolt igennel, 13 fő nemmel, 20 fő pedig azt mondta: „Talán”. Tehát lenne igény a stresszkezelési technikák elsajátítására, ám legtöbb esetben a lehetőségek nagyon korlátozott volta akadályozza meg a fiatalokat ebben. Így az a feltevése, miszerint a fiatalok nagy része nem ismer speciális stresszkezelési technikákat, de szívesen elsajátítana ilyeneket egy tanfolyam keretein belül, csak félig igazolódott be, ugyanis sokan ismerik a felsorolt módszereket – több-kevesebb sikerrel alkalmazzák is őket –, ám szívesen részt vennének egy ilyen jellegű tanfolyamon, ahol még behatóbban elsajátíthatnák ezeket.

A továbbiakban megkérdeztem, hogy azok a személyek, akik alkalmaznak stresszkezelési módszereket (30 fő), saját tapasztalataik alapján mennyire tartják hatékonynak azokat a technikákat, melyeket alkalmazni szoktak. Az értékelés egy 5-fokú Likert-skálán történt, ahol a válaszadók az általuk alkalmazott technikák hatékonyságát két véglet („egyáltalán nem hatékony” és „nagyon hatékony”) között minősítették. Senki sem jelölte meg az 1-es értéket, amely a stresszkezelési technikák hiábavalóságát jelöli, tehát senki sem tartja hatástalannak az ilyen technikák alkalmazását. A legtöbben (13 fő) a középső értéket (3) társították az ilyen módszerek hatékonyságához, amely eredményből arra a következtetésre juthatunk, hogy a relatív többség célirányosnak és eredményre vezetőnek tartja a stresszkezelési technikákat, csak személyes tapasztalataikban nem érzékelték kellő mértékben azok pozitív hatásait. Ennek hátterében az állhat, hogy egy-egy ilyen technika elsajátítása és helyes kivitelezése hosszú gyakorlást igényel, mire valóban képesek leszünk tudatosan és célravezetően alkalmazni azokat stresszhatás alatt, így egy kevésbé gyakorlott egyén első ilyen jellegű próbálkozásai – stresszszintjének csökkentése érdekében – kevésbé lesznek sikeresek.

7. A STRESSZ FORRÁSAI

Mi válthat ki stresszt? A stresszt okozó tényezők a stresszorok, ám az, hogy mi számít stresszornak, sokszor a szubjektív reakció alapján dől el. Tehát az a tényező válik stresszorrá, amit mi magunk akként fogunk fel, és oly módon reagálunk rá (Bagdy 2004). Alapesetben veszélyeztető tényezőkről beszélhetünk, melyek nem feltétlenül vezetnek betegségek kialakulásához, csupán azok lehetőségét vetik fel, melynek bekövetkeztéhez még számos egyéb feltételnek kell teljesülnie. Fontos leszögezni, hogy a stressznek lehetnek fizikai (pl.

hőmérséklet, éhség) és lelki (pl. megrázkódtatások, kudarcok) okai is. A továbbiakban jellemzően a stressz lelki aspektusáról lesz szó.

7.1. A Holmes–Rahe-skála

A stressz nagyon gyakran az életben bekövetkező változások velejárója, ugyanis a megváltozott életkörülmények veszélyeztetik biztonságérzetünket (Pikó 2002). Általánosságban az emberek nem szeretik a változást, félnek az újdonságoktól, így a kiszámíthatóság biztonságérzetet nyújt számukra. Az életben és az életkörülményekben bekövetkezett változások igencsak jelentős stresszhatást jelentenek, ha kiszámíthatatlanok, erőteljesek, súlyosak, elkerülhetetlenek vagy ismeretlenek (Wilkinson 2002). Azonban be kell látnunk, hogy a változások és megpróbáltatások elengedhetetlenek mindennapjainkban, hiszen éppen ezek segítik elő azt a tanulási folyamatot, mely segít a megküzdési stratégiák kialakításában. Thomas Holmes és Richard Rahe amerikai pszichiáterek 1967-ben kidolgoztak egy olyan skálát, mely az élet bizonyos eseményeihez egy stressz-szintet rendel hozzá.

A skálán egyaránt szerepelnek pozitív és negatív események, ugyanis minden változás szükségessé teszi az alkalmazkodást, legyen az örömteli vagy lehangoló (Wilkinson 2002). A legmagasabb stresszhatást például a házastárs vagy közeli családtag halála, a válás és a szakítás, illetve az állás elvesztése váltja ki, tehát ebbe a kategóriába az erősen negatív események tartoznak. Alapesetben nem neveznénk lesújtó alkalomnak a házasságkötést, a gyermek születését vagy éppen a nyugdíjba vonulást, mégis magas stressz-értékek lettek hozzájuk társítva. Ennek oka az lehet, hogy ezen események mind szignifikáns változást és fordulópontot jelentenek az egyén életében, mely az esetek nagy részében összességében bármennyire is pozitív kimenetelű, az új helyzethez történő hozzászokás nem könnyű, és nem megy egyik pillanatról a másikra.

Holmes és Rahe az alacsony stressz-szintet kiváltó alkalmak közé sorolja többek között az iskolában vagy munkahelyen bekövetkező változásokat, a kisebb családi nézeteltéréseket, a kisebb adósságokat és az ünnepekre való felkészülést (pl. karácsony). Ezek az események általában nem közömbösek egy ember számára, és mindenki nagyon eltérő módon áll hozzájuk, ám nem közelítik meg az élet nagyobb eseményei által okozott impulzusok mértékét.

A skála értékei egy általános iránymutatást adhatnak a különböző események által okozott stressz mértékéről, ám nem szabad elfelejteni a szubjektivitás jelentőségét sem, mely nagyban meghatározza az egyén reakcióját egy változás bekövetkeztekor (Pikó 2002). Továbbá egy esemény stressz-szintjét nagyban befolyásolja az egyén életkora, mert ugyanazt az eseményt merően másképp értékelhetjük különböző életszakaszokban. Ezen felül ne feledjük,

hogy a stresszhatás sokszor egymástól független faktorok összességének a végeredménye (Wilkinson 2002).

7.2. A stresszhatásra adott reakciók egyedisége

Mindenki egyedi módon reagál a stresszre, és mindenki rendelkezik egy saját viselkedésmóddal, melyet abban az esetben alkalmaz, ha stresszhatás éri. Ahhoz, hogy csökkenteni tudjuk a minket érő stresszt, fel kell ismernünk, hogy mi áll a háttérben, és rá kell jönnünk, hogyan tudjuk elkerülni vagy hogyan tudunk hozzáidomulni.

Szatmári (2018) úgy értelmezi a selyei megfogalmazást, hogy „a stressz a nem megfelelő szintű terhelés következménye”. Ha ez a terhelés túl nagy, a szervezet már nem tudja azt feldolgozni, és ennek következtében testi és lelki panaszokat okoz, illetve a kiégéshez vezető első lépcsőfokot jelenti.

A szervezet az őt érő megterhelő, nem-specifikus hatásokra válaszként aktiválja a hipotalamusz-adenohipofízis-mellékvesekéreg tengelyt, mely a szervezetet készenléti állapotba helyezi, ám az ennek hatására jelentkező biológiai, pszichológiai és szociális viselkedésminták egyénenként eltérőek lehetnek; a stresszhatásra adott válaszreakció tükrözheti az egyéni sajátosságokat (Pikó 2002).

A stressz hatását befolyásolja, hogy mennyire kiegyensúlyozott az egyén stressztűrő képessége. Két tényező játszik szerepet a stresszre adott válaszreakcióban: a stresszt kiváltó események és az egyén eseményekre adott testi, lelki és viselkedésbeli reakciója. E két tényező törekény egyensúlyától függ, hogy miként reagálunk a stresszre, és hogyan boldogulunk a helyzettel (Wilkinson 2002).

7.3. Stressz az egyetemisták körében

Az egyetemisták élete egy kívülálló számára első pillantásra könnyűnek és gondtalannak tűnhet, de ez nem minden esetben tükrözi a valóságot. A felsőoktatási intézmények hallgatói valóban más jellegű problémákkal kell, hogy szembenézzenek, mint a velük egyidős munkavállaló fiatalok, ennek ellenére őket is számos stresszhatás éri. A tanulmányaikkal kapcsolatos számonkéréseken és kötelezettségeken túl ugyanúgy jelen vannak életükben többek között az esetleges családi vagy magánéleti konfliktusok, a túlterheltség és az időhiány, illetve a valós vagy vélt társadalmi elvárásokból fakadó megfelelési kényszer nyomasztó érzése, melyek mind stresszt okozhatnak.

A stressz kétségtelenül a modern világ része; a napjainkra jellemző rohanó világ, a technika folyamatos fejlődése és a tradicionális értékek elhalványulása és átalakulása felerősíti ezeket az érzéseket, és nehezebbé teszi a problémákkal való megbirkózást, mely sok esetben az egyre

gyakoribb deviáns viselkedésmintákban nyilvánul meg, és végül különféle mentális betegségekből manifesztálódik (Faragó 2017).



3. ábra: Felsőoktatási hallgatókra jellemző leggyakoribb stresszorok

Forrás: saját ábra

A kitöltők között 39 felsőoktatási hallgató volt, akiknek előre megadott válaszlehetőségek közül kellett kiválasztaniuk, hogy általában mi okoz nekik stresszt a mindennapokban. A válaszadók több lehetőséget is megjelölhettek. Mindent egybevetve megállapítható, hogy az egyetemista vagy főiskolás diákok életében a tanulás jelenti a legnagyobb terhet, és ebből fakadóan a leggyakoribb stresszort, ugyanis a 39 diák közül 29 fő (közel háromnegyedük) jelölte meg az egyetemet vagy főiskolát, mint stresszforrást. Ezzel az első hipotézisem beigazolódott, miszerint a felsőoktatásban részt vevő fiatalok esetében az egyetem vagy a főiskola az elsődleges stresszforrás.

Ezt követi a stresszorok sorában a túlterheltség és az időhiány – egyenként 28 szavazattal. Nem csoda, ugyanis napjainkban e két stresszorral mindenki találkozhat kisebb-nagyobb gyakorisággal. Egyetemisták esetében különösen gyakran előfordul, hogy úgy érzik, túl sok feladatot kellene egyidejűleg teljesíteni, amire nincs elég idejük, és ez nyomasztja őket, frusztrálttá válnak. A túlterheltség és az időhiány sok esetben összefügg egymással, például, ha túl sok feladatot kell szűkös határidőn belül elvégezni, vagy túl sok mindent akarunk belesűríteni egy napba.

A megfelelési kényszer 26 fő jelölte meg, mint stresszfaktort. Diákok esetében igen gyakoriak a szülők vagy tanárok által támasztott túl nagy elvárások, melyek következtében a fiatalok úgy érzik, hogy nekik mindig jól kell teljesíteniük, és nem szabad hibázniuk. Az előbbi megállapítás hatványozottan igaz a túlérzékeny, maximalista emberekre, akik az átlagosnál jobban ki vannak téve a szorongásnak. Ezenkívül – ha jóval kevésbé jelentősen is, de – jelen

van a társadalmi elvárásokból, családi konfliktusokból, az életben bekövetkező változásokból, magánéleti problémákból, anyagi nehézségekből és a közlekedésből fakadó stressz is.

A megkérdezett diákoknak egy 5-fokú Likert-skálán kellett bejelölniük, hogy milyen lelkiállapot jellemző rájuk egy-egy vizsga alkalmával, ahol 1 a teljes nyugalmat jelölte, 5 pedig a nagyon stresszes állapotot. Senki sem ítélte lelkiállapotát teljesen nyugodtnak vizsgaszituációban, ami nem meglepő: a vizsgákkal együtt járó teljesítménykényszer és az ebből fakadó nyomás mindenkiben feszültséget kelt, a különbségek nem a feszültség meglétében, hanem annak mértékében realizálódnak. 4 fő választotta a skálán 2-essel jelölt értéket, amely a kismértékű stresszt, vagyis egy nagyon enyhe izgalmi állapotot takar. Erre a csoportra vélhetően nagyfokú magabiztosság jellemző, amely esetlegesen egy kis könnyelműséggel párosulhat: nem stresszelnek sokat az esetleges következményeken, és könnyen veszik az akadályokat. Egy minimális feszültség természetes egy vizsga alkalmával, ám ez még nem csap át distresszbe, így semmilyen negatív következménye nincs. A megkérdezettek közül a legtöbben (13 fő) a skála közepére helyezték el magukat, tehát a 3-as értéket választották, ami azt jelenti, hogy izgulnak és nyugtalanok egy vizsga alkalmával, viszont ez az izgalom még nem befolyásolja negatívan a teljesítményüket. 10 diák a 4-es értékkel jellemezte kedélyállapotát, tehát nekik viszonylag magasabb a stressz-szintjük a vizsgák alkalmával, és ez esetleg már a teljesítőképesség romlásában is megmutatkozhat. 3 fő nagyon stresszesnek érzi magát vizsgák alkalmával, melynek következtében nekik már komoly nehézségekkel kell szembenéznük, és könnyen leblokkolhatnak egy ilyen alkalommal. Általánosságban megállapítható, hogy a hallgatók nagy része kisebb vagy nagyobb mértékű szorongást él át egy vizsga alkalmával. A válaszadó egyetemisták és főiskolások 53,8%-ával már előfordult, hogy leblokkolt egy vizsga közben (21 fő). Az előző két kérdésre érkezett válaszok értelmében a második hipotézisem is igaznak bizonyult, ugyanis a vizsgák vitathatatlanul nagyfokú stresszt jelentenek a diákok számára, mely sokszor a teljesítményt is hátráltatja.

7.4. A munkahelyi stressz

Egy munkahelyen akkumuláltan vannak jelen a potenciális stresszforrások (Pikó 2002). Stresszhelyzetek minden munkahelyen fellelhetők; a munka folyamán szükségszerűen előfordulnak nehézségek, nézeteltérések, félreértések, viták és konfliktusok, melyek automatikusan stresszt generálnak.

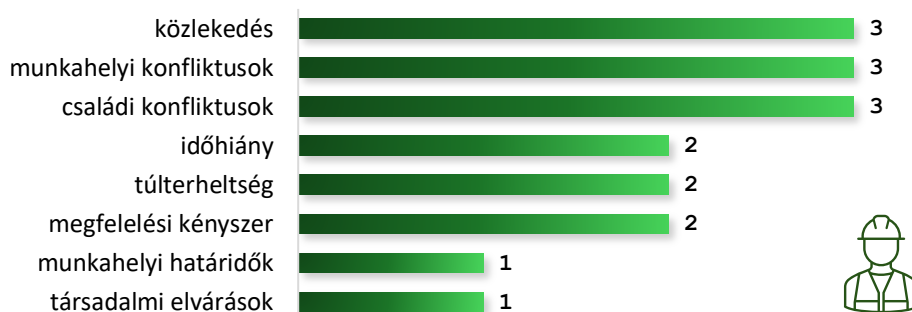
A legtöbben egyetértünk abban, hogy a munka szükséges az egyén életében. A keresőképes korú emberek többségének a munka valamilyen formában jelen van az életében, kiemelt

szerepet kap a mindennapjaiban, és attól függetlenül, hogy milyen érzéseket vált ki belőlünk, pótolhatatlannak látszik.

Az öfenntartáshoz és anyagi biztonsághoz elengedhetetlen a megfelelő jövedelem, így a jó fizetés kulcskérdés egy munkahely kiválasztásánál. A világban a pénz dominál, szükségünk van bevételre ahhoz, hogy fenntartsuk magunkat. Sok ember számára munkája teszi lehetővé a kiteljesedést, ám mai világunkban sokszor nehéz megtalálni azt a tevékenységet, amely illik személyiségünkhöz, és egyezik elképzeléseinkkel, ugyanis hajlamosak vagyunk elveszni a lehetőségek sokaságában – ez fiatal korban különösen nagy kihívást jelent a munkaerőpiacra épphogy csak belépő fiataloknak. Ahhoz, hogy egy munkahelyen huzamosabb ideig jól teljesítsen valaki, és kiegyensúlyozott legyen, nélkülözhetetlen a nyugodt környezet.

7.4.1. Leggyakoribb stresszorok az aktív munkavállaló fiatalok körében

A kérdőívet 5 olyan fiatal töltötte ki, aki jelenleg főállásban dolgozik, tehát a továbbtanulás helyett a munkát választotta, mert pénzt szeretne keresni. Legtöbbüknek a családi és munkahelyi konfliktusok, illetve a közlekedés okoz stresszt; ám a stresszorok listáján ezeket nem sokkal követi az időhiány, a túlterheltség és a megfelelési kényszer; míg a munkahelyi határidők és társadalmi elvárások egy-egy esetben vannak jelen a stressz kiváltó okaként. A felsőoktatási hallgatókhoz hasonlóan a dolgozó fiatalok esetében is a túlterheltség és az időhiány a stressz hátterében álló egyik legfőbb tényező.

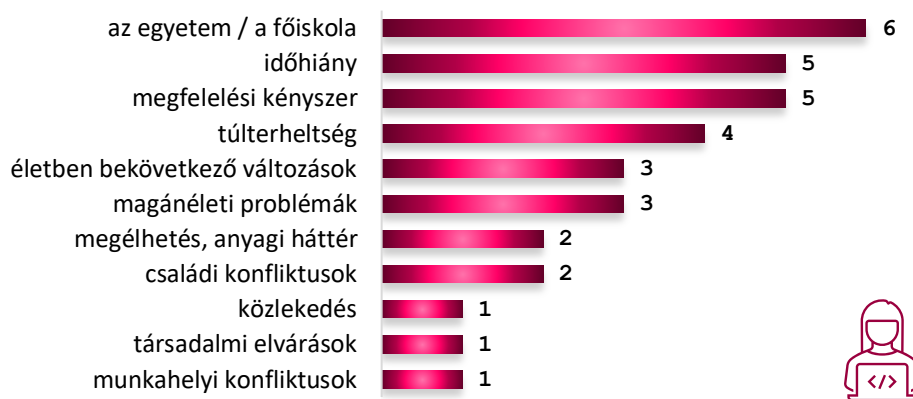


4. ábra: Az aktív munkavállaló fiatalokra jellemző leggyakoribb stresszorok
Forrás: saját ábra

7.4.2. Leggyakoribb stresszorok a tanulás mellett dolgozó fiatalok körében

A kérdőív kitöltésében 8 olyan fiatal vett részt, aki tanulás mellett dolgozik. Ők egyetemi vagy főiskolai tanulmányaik mellett rendszeresen vagy alkalmilag végeznek munkát, így kettős teher hárul rájuk. Akárcsak a tanuló fiataloknál, esetükben is a legnagyobb stresszforrást tanulmányaik jelentik. Egy nagyon átgondolt és gondosan megtervezett időbeosztásra van szükségük, hogy a tanulás és a munka is beleférjen a napi vagy heti

teendők közé. Egy állás mellett jóval nehezebb időt szakítani az iskolai feladatokra és a számonkérésekre való felkészülésre, így az egyik legnagyobb stresszt itt is az időhiány okozza. A megfelelési kényszer ebben a csoportban is erőteljesen jelen van; ők nemcsak az iskolában, hanem a munkahelyen is jól akarnak teljesíteni, és ezáltal sok esetben kétszer annyi nyomás nehezedik rájuk, mint azokra a társaikra, akiket kizárólag tanulmányaik foglalnak le.



5. ábra: A tanulás mellett dolgozó fiatalokra jellemző leggyakoribb stresszorok
Forrás: saját ábra

7.4.3. Általános megállapítások a 18-25 év közötti fiatalokat érő stresszfactorok háttérében álló okokról

Általánosságban elmondható a 18-25 éves korosztályról, hogy befolyással vannak rájuk a társadalom által sugallt elvárások, és ezek sok esetben szorongást okoznak. Fiatal felnőttkorban lezárul a személyiségfejlődés, megváltoznak a prioritások, és kialakul az értékrend. Ez sok esetben az ún. kapunyitási pánikban realizálódik, mely az önálló élet elkezdésétől való félelmet jelenti.

Manapság a fiatalok tovább maradnak a szülői házban, kitolódik a tanulás időszaka, nehezebb belépni a munkaerőpiacra és kialakítani az anyagi függetlenséget (Andorka et al. 2006). A tradicionális életút egyes lépcsőfokai ma már egyáltalán nem követik egymást lineárisan, a felnőtté válás egyes eseményei felcserélődnek, ezzel hektikussá téve az egész folyamatot az egyén számára.

8. A STRESSZ KEZELÉSÉNEK SZÜKSÉGESSÉGE

Stresszmentes élet nincsen. A stressz kialakulásának számtalan oka lehet: munkahelyi vagy magánéleti nehézség, trauma vagy veszteség, a bizonytalanság, kiszámíthatatlan helyzetek, az időhiány és kimerülés.

A stressztűrő képesség gyakorlással bizonyos mértékig fejleszthető, de alapvetően velünk született adottság. Számos módszer létezik, melyek segíthetnek leküzdeni a stresszt, ilyenek

például: a különböző légzéstechnikák; a mindfulness, vagyis tudatos jelenlét; a meditáció vagy a jóga, hogy csak a legkézenfekvőbbeket említsem. Élete során mindenki találkozik olyan helyzetekkel, melyek stresszt váltanak ki, de ha megtaláljuk a számunkra hatásos stresszkezelési módszereket, ezek nem fognak odáig fajulni, hogy testi vagy lelki betegséget okozzanak.

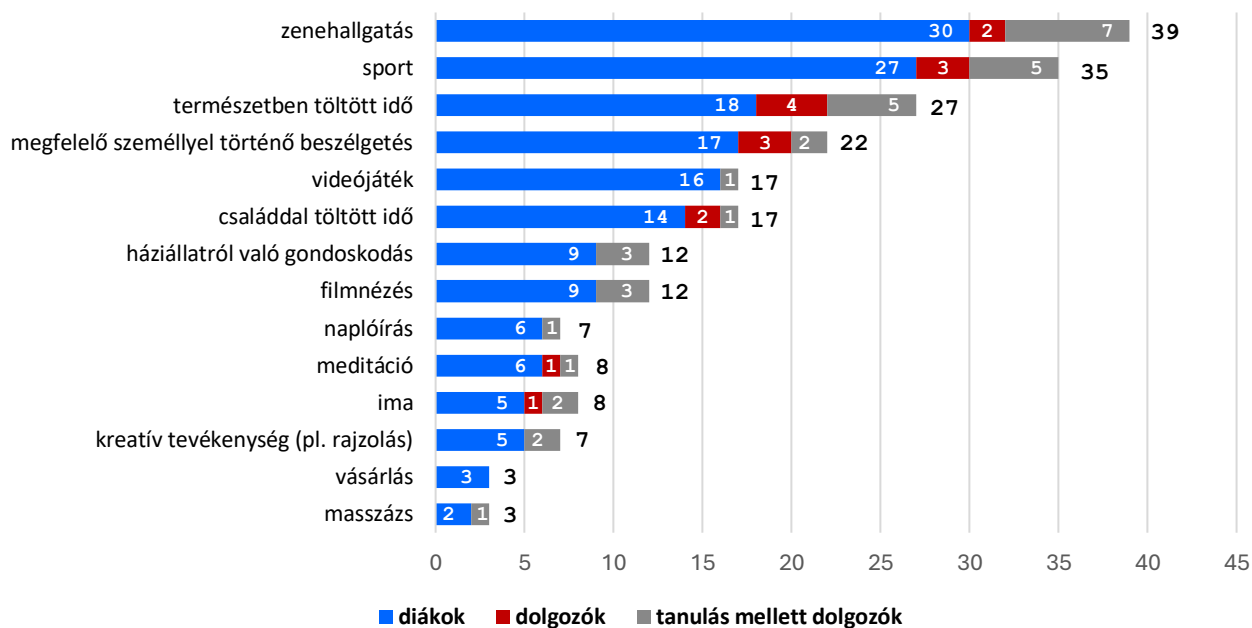
8.1. A stresszel való megküzdés

A stresszel való megküzdés (coping) egy tanulási folyamat eredménye, mely során különböző stratégiákkal gazdagodunk (Pikó 2002). Előfordulhat, hogy a stresszel való megbirkózáshoz nincs hatékony megküzdési stratégiánk, ezért érdemes önfejlesztő és önkontrolláló technikákat elsajátítani, melyek segíthetnek megküzdni a stresszel a továbbiakban. Ha felismerjük, hogy stresszel küzdünk, ne csak a tüneteket kezeljük, hanem próbáljuk meg megszüntetni a mögötte álló okokat (Wilkinson 2002).

8.2. A 18-25 éves fiatalok stresszkezelési szokásai

A stresszcsökkentés céljából alkalmazott módszerek egyénenként nagymértékben eltérhetnek, mindenkinek más-más tevékenységek segítenek a feszültség oldásában. Általánosságban elmondható, hogy a stressz ellensúlyozásának érdekében olyan foglalatosságokat érdemes végezni, melyek pozitív érzéseket és nyugalmat váltanak ki belőlünk.

Az alábbi ábra a kutatásban részt vevő személyek által alkalmazott stresszcsökkentő tevékenységek népszerűségét mutatja meg sorrendbe állítva, külön színnel jelölve a felsőoktatási hallgatók, aktív munkavállalók és tanulás mellett dolgozó fiatalok válaszainak megoszlását és az egyes kategóriák összesített szavazatait. Az ábrán a számok azt jelzik, hogy az adott tevékenységet hány fő alkalmazza.



6. ábra: A 18-25 éves fiatalok által alkalmazott stresszcsökkentő módszerek népszerűsége
Forrás: saját ábra

A válaszlehetőségek közül a megkérdezettek háromnegyede a zenehallgatást választja stresszcsökkentés céljából (39 fő). A zenehallgatás népszerűségének hátterében az áll, hogy a zene azonnal segít kizárni a külvilágot és elterelni a negatív gondolatokat. Továbbá zenét bárhol és bármikor tudunk hallgatni, gyors és hatásos, ráadásul ma már csak a telefonunk kell hozzá. A munkavállalók esetében kevésbé volt kiemelkedő a zenehallgatás jelentősége, ám mind a diákoknál, mind a tanulás mellett dolgozó egyéneknél ez lett a legnépszerűbb stresszoldó tevékenység.

Továbbá a vizsgált célcsoport esetében nagy szerepet kap a sport (ennek jelentőségét a következő fejezetben részletesebben is kifejtem), a természetben töltött idő és a megfelelő személlyel történő beszélgetés is a feszültségoldáskor.

Sokat számít a stresszel való megküzdés sikerességében, ha családtagjaink, barátaink segítségünkre vannak. Összesen 17 személynek, tehát a megkérdezettek közel egyharmadának a családdal töltött idő jelent megnyugvást, biztonságot és lelki támaszt.

9. STRESSZ ÉS SPORT

A rendszeres testmozgás, melyet örömmel és lelkesedéssel végzünk, kulcsfontosságú a testi-lelki-szellemi egészség megalapozásában és megtartásában. A rendszeres fizikai aktivitás és a rekreációs céllal végzett sport stresszoldó hatású, csökkenti a feszültséget, növeli a fizikai és szellemi teljesítőképességet, kitartásra nevel, növeli önbizalmunkat, és segít legyőzni a

szorongást és a depressziót, így szerepe megkérdőjelezhetetlen a mindennapi feszültség csökkentésében (Szatmári 2018).

A modern kor emberének egyre nagyobb kihívást jelent természetes mozgásszükségletének kielégítése. A napjainkra jellemző felfokozott munkatempó eredményeként a stresszel teli életet a sport ellensúlyozza azáltal, hogy más jellegű elfoglaltságot, aktív pihenést biztosít (Bíróné 2004).

9.1. A 18-25 éves fiatalok véleménye a fizikai aktivitás szerepéről a stresszel való megküzdés tekintetében

A kutatásban részt vevő 52 személy közül 43 fő teljes mértékben egyetértett azzal az állítással, miszerint „a sport segít a stresszel való megküzdésben”, 9 fő részben értett egyet vele, és egyetlen ember utasítja el a fenti állítást. Ebből arra a következtetésre juthatunk, hogy a fiatal generáció tisztában van a sport stresszoldásban betöltött szerepével. Azok a személyek, akik csak részben értettek egyet, valószínűleg azért rendelkeznek ambivalens érzésekkel a sportot illetően, mert tisztában vannak, netalán személyesen is megtapasztalták a versenysportban jelen lévő teljesítménykényszert. Jelen esetben a rekreációs sport területére koncentrálna értem a sport feszültségoldó tulajdonságát.

Rákérdeztem, hogy amennyiben valaki a stressz csökkentése érdekében a fizikai aktivitást választja, milyen mozgásos- vagy sporttevékenységet szokott e célból végezni. A beérkezett válaszok alapján a legtöbben a futást választják ilyenkor (15 fő), ezt követi a konditermi edzés (13 fő), majd harmadik helyen a séta áll (8 fő). Továbbá vannak, akik saját testsúlyos edzéseket végeznek, kerékpároznak, valamilyen küzdősportot űznek, lovagolnak vagy jógáznak, amikor a feszültséget szeretnék levezetni. Egy-egy ember nevezte meg ezen kívül a focit, röplabdát, falmászást, úszást, spinninget, pilatest, aerobicot, asztaliteniszt és a kertészkedést mint stresszoldás céljából végzett mozgásos tevékenységet.

futás	15 fő	kerékpározás	5 fő
konditermi edzés	13 fő	küzdősportok	4 fő
séta	8 fő	lovaglás	3 fő
saját testsúlyos gyakorlatok	6 fő	jóga	3 fő

7. ábra: A 18-25 éves fiatalok által a stressz-szint csökkentése érdekében végzett legnépszerűbb mozgásos- vagy sporttevékenységek
Forrás: saját ábra

A negyedik hipotézisem, miszerint a 18-25 év közötti korosztály előszeretettel választja a fizikai aktivitást a feszültség levezetésének céljából, teljes mértékben igaznak bizonyult, ugyanis a megkérdezettek több mint 80%-a elismeri a sport stresszcsökkentésben betöltött

jelentős szerepét, és rendszeresen végez valamilyen fizikai aktivitást a feszültség oldásának céljából.

10. ÖSSZEFOGLALÁS

Ne a stressz kiiktatása legyen a célunk, ugyanis a stresszt nem kell és nem is lehet elkerülni, mert az élet részét képezi. Szervezetünk minden pillanatban az életben maradásra törekszik, így folyamatosan alkalmazkodnia kell a környezeti változásokhoz.

A célom ezzel a dolgozattal az lenne, hogy felhívjam a figyelmet az egészségtudatos életmód fontosságára, mely fiatal korban éppoly lényeges, mint idősebb korban. A stressz-szint csökkentése érdekében kiemelten fontos a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, az elegendő alvás és pihenés, illetve a dohányzás és alkoholfogyasztás mérséklése. Ha valaki kiegyensúlyozott életmódot folytat, tovább marad egészséges, tehát nő az egészségben eltöltött éveinek száma, így összességében egy boldogabb és teljesebb életet élhet.

11. IRODALOMJEGYZÉK

1. Andorka R. et al. 2006. *Bevezetés a szociológiába*. Budapest: Osiris Kiadó, 222–253.
2. Bagdy E. 2004. *Pszichofitness: Kacagás, kocogás, lazítás*. Budapest: Animula.
3. Bakos F. 1994. *Idegen szavak és kifejezések kéziszótára*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
4. Bíróné Nagy E. 2004. *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Budapest–Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
5. Faragó P. 2017. *A stressz szerepe a magasan kvalifikált, Z generációs fiatalok körében*. In: Valóság, 60.(3.), 24–48.
https://epa.oszk.hu/02900/02924/00051/pdf/EPA02924_valosag_2017_03_024-048.pdf
(Letöltve: 2023.03.22.)
6. Juhász J. 1980. *Magyar értelmező kéziszótár*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
7. Pikó B. 2002. *Egészségsszociológia*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó, 71–82.
8. Selye J. 1964. *Életünk és a stress*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
9. Selye J. 1974. *Stressz distressz nélkül*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
10. Szabó S. et al. 2017. *A stressz 80 éve és Selye János egyéb felfedezései: Az elmaradt Nobel-díj*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
11. Szabó S.–Filakovszky J.–Tóth J. 2017. *Selye, a stressz, és más felfedezései*. Természet Világa.
https://epa.oszk.hu/02900/02926/00055/pdf/EPA02926_termeszeti_vilaga_2017_07_301-306.pdf (Letöltve: 2023.03.22.)
12. Szatmári Z. szerk.: 2018. *Sport, életmód, egészség*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
13. Wilkinson, G. 2002. *A stressz (Családi orvoskalauz)*. Budapest: Pannonica Kiadó.