

Barth Anita, Nagy Ildikó
Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar
Konzulens: Kiss János

**A negatív érzelmi állapotok valamint a konfliktuskezelési stratégiák
vizsgálata nyíregyházi és nagyváradi hallgatók körében**

Bevezetés

Kutatásunkban a negatív érzelmi állapotokat, vagyis a stresszt, a szorongást és a depressziót továbbá a konfliktuskezelési stratégiákat vizsgáljuk a felsőoktatásban tanuló fiatalok körében. Célunk, hogy a kutatás eredményeivel bővítsük a magyarországi validálás alatt álló DASS kérdőív adatbázisát továbbá felhívjuk a figyelmet a fiatalkori stresszre és annak kezelésére. Úgy gondoljuk, hogy rohanó világunkban még nagyobb hangsúlyt kellene fektetni erre, hiszen hosszútávon beláthatatlan következményei lehetnek a stressznek.

Szakirodalmi áttekintés

Stressz

A stressz szükséges és elkerülhetetlen velejárója a mindennapi életünknek (Nandamuri, PP., Gowthami, C, 2011). Selye János megfogalmazása szerint a stressz az élet sava bors (Selye, 1976). Egy bizonyos mértékig hasznos, hiszen megakadályozza, hogy a szervezet csak vegetáljon. Ezen kívül jótékony hatással van a hallgatókra, hiszen motiváltabbak lesznek tőle és nő a teljesítőképességük is (Alzaeem, Syed, & Gillani, 2010). Ugyanakkor normál szinten túl negatívan befolyásolja az érzelmeket, a gondolkodást és a cselekvést, átrendezi a szervezet erőforrásait és ezáltal a testi és a lelki egészség romlásához (Nagy, 2012), számos pszichoszomatikus betegség kialakulásához vezethet (Császár, 1980).

Az emberek különböző módon reagálnak a különböző tényezők (stresszorok) által kiváltott stresszhelyzetekre (Dér, 2012). Ezek a helyzetek igen sokféle érzelmi reakciót válthatnak ki, mint például: szorongás, harag, agresszió, fásultság, depresszió, félelem. Súlyos stressz hatására pedig akár kognitív károsodások is bekövetkezhetnek, melyek koncentrációs nehézségekben, a logikus gondolkodás szétesésében mutatkozhatnak meg (Atkinson, Hilgard, 2005).

Selye János szerint a legkárosabb stresszorok közé tartozik a szellemi feszültség, a kudarc, a bizonytalanság és a céltalanság (Selye, 1976). Ebből is látszik, hogy mennyire

veszélyeztetettek a felsőoktatásban tanuló fiatalok, hiszen náluk a stressz gyakran fejt ki negatív hatását, ezáltal befolyásolva a tanulmányi teljesítményt, fizikai és mentális egészséget valamint a jólétet.

Egy korábbi, 2013-ban végzett felmérés is mutatja, hogy nagyobb hangsúlyt kellene fordítani a fiataalkori stresszre és annak kezelésére. A Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának nappali tagozatos, első-, másod- és harmadéves, ápoló, mentőtiszt és szülésznő szakos hallgatói közepesen magas stressz szinttel rendelkeznek már ilyen fiatalon is (Barth, Nagy, 2013).

Konfliktus

A stressz és a konfliktus nehezen választhatóak szét, hiszen a konfliktus egyik fő forrása a stressz. Szekszárdi Júlia megfogalmazása szerint a konfliktus olyan ütközés, amelynek során igények, szándékok, vágyak, törekvések, érdekek, szükségletek, nézetek, vélemények, értékek kerülnek egymással szembe (Szekszárdi, 2008). Kezelésének módjait, stratégiáját számos külföldi (Kenneth W. Thomas és Ralph H. Kilmann David Johnson) és hazai (Horváth-Szabó Katalin, Szekszárdi Júlia) kutató leírta.

A stratégiák közül részletesebben szeretnénk ismertetni talán az egyik legismertebb konfliktuskezeléshez kapcsolódó modellt, amelyet Thomas és Kilmann dolgoztak ki. A modell két dimenzió mentén (az együttműködés és az önérvényesítés) csoportosítja az egyénekre jellemző konfliktuskezelési stratégiákat. Az együttműködés dimenziója a konfliktusban részt vevő felek közös megegyezési hajlandóságát jellemzi, míg az önérvényesítés dimenziója, az egyéni célok elérését jeleníti meg. A két dimenzió mentén a modell öt féle stratégiát különít el:

1. Versengő – Competiting: Ebbe típusba tartozók alapvetően az önérvényesítés dimenziójához tartoznak és konfliktushelyzetben a saját akaratuk érvényesítése az elsődleges, még ha ez más kárára történik is.
2. Problémamegoldó – Collaborating: Ebbe a típusba tartozók képesek egyszerre az önérvényesítésre és az együttműködésre és arra törekednek, hogy a konfliktushelyzetet a résztvevő felek közösen oldják meg és olyan közös célokat hozzanak létre, amely túlmutat egyéni céljaikon.
3. Elkerülő – Avoiding: A nyugalom és csend érdekében alkalmazója visszahúzódik, elkerüli, elhárítja a fenyegető helyzetet, nincs energiája, ideje foglalkozni a

problémával. Ez a magatartás lehet egyfelől egy diplomáciai lépés, másfelől struccpolitika.

4. Alkalmazkodó – Accomodating: Az alkalmazkodó típus lemond saját érdekeiről, hogy a másik fél céljai megvalósulhassanak.
5. Kompromisszum-kereső – Compromising: A kompromisszumkeresés a kölcsönös lemondást jelenti a konfliktushelyzetben részt vevő felek részéről, amellyel mindketten nyernek és veszítenek is valamennyit.

Mindenkinél előfordul mind az öt stratégia, a különbség csak az arányokban van (Németh, 2011).

A kutatás módszertana

Adatforrások: a kutatási minta összetétele, nagysága és kiválasztása

A vizsgálatban azok a fiatalok vehettek részt, akik a felmérés idején a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karán vagy a Partiumi Keresztény Egyetemen hallgatói jogviszonnyal rendelkeztek. A hallgatók kiválasztására egyszerű, random (véletlenszerű) módszer alkalmazásával került sor.

A vizsgálat módszere és elemzésének stratégiai pontjai

Anonim, önkitöltős, kérdőíves módszert alkalmaztunk.

A kérdőív három részből állt:

1. Az első rész a szocio-demográfiai változókat tartalmazta, mely az alábbi tényezőket foglalta magába: nem, életkor, szakirány, évfolyam
2. A kérdőív második része a DASS-21 kérdőív. Ennek rövidített, 21 itemből álló változatát használtam, amely négyfokozatú Likert - skálán pontozódik. Ez a viszonylag rövid kérdőív három negatív érzelmi állapot mér fel: a depressziót, a szorongást és a stresszt⁽¹⁾.
3. Az utolsó rész Thomas – Kilmann kérdőíve, amely egy 30 kijelentésből álló feleletválasztós teszt. A válaszok összértéke egy konfliktusban alkalmazott stratégiának az alkalmazási gyakoriságát mutatja. A kérdőív a korábban már ismertetett öt stratégiát tárja fel. Minél magasabb az adott konfliktusban alkalmazott viselkedési stratégia összege, annál jellemzőbb az adott személyre annak alkalmazása (Tarnóczy, 2007)

A kapott adatokat az SPSS statisztikai program segítségével elemeztük.

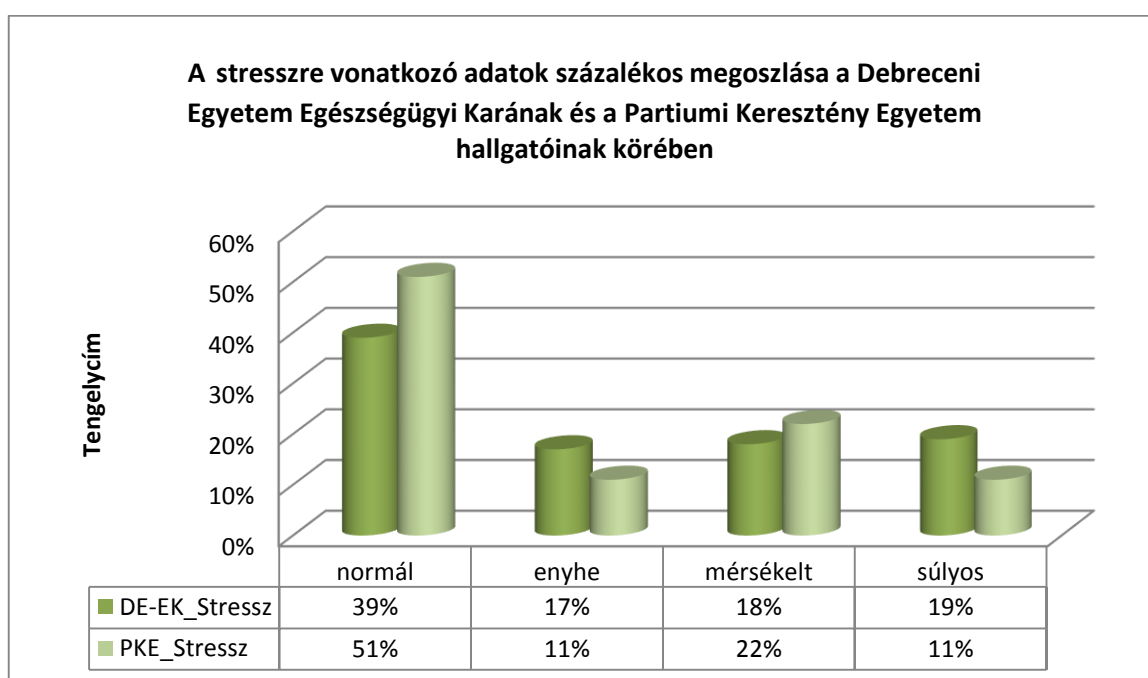
A kutatás eredményei

A vizsgálatban 163 fő vett részt, melyből 124 nő és 39 férfi. Tehát a vizsgálati minta 76 %-a nő, míg a 24 %-a férfi.

A felmérésben a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának hallgatói közül 110 fő (a teljes minta 67,5 %-a), míg Partium Keresztény Egyetem hallgatói közül 53 fő (a minta 32,5 %-a) vett részt.

A DASS-21 kérdőív eredményei

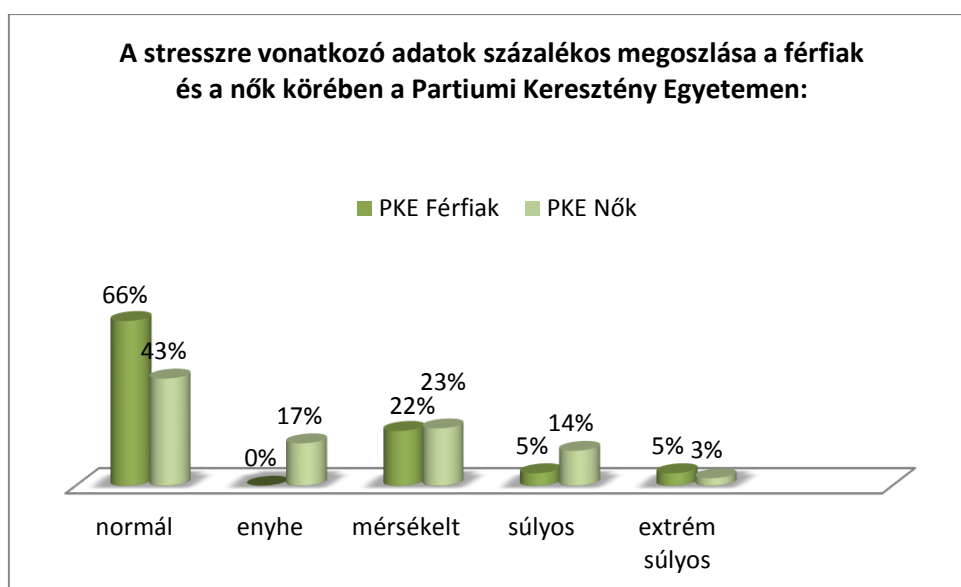
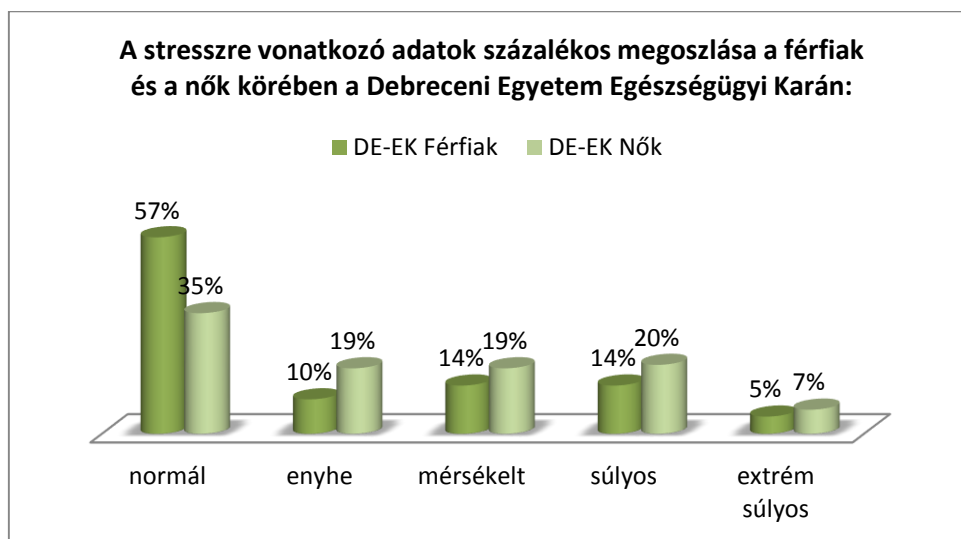
A stresszre vonatkozó adatok százalékos megoszlása a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának és a Partiumi Keresztény Egyetem hallgatóinak körében:



Az oszlopdiagramról leolvasható, hogy a Debreceni Egyetemen tanuló hallgatóknak mindössze a 39 %-a, míg a nagyváradi egyetemen tanuló diákoknak több mint a fele (51 %) tartozik a normál kategóriába a stressz tekintetében. Elmondható továbbá, hogy az Egészségügyi Kar hallgatóinak a 25 %-a tartozik a súlyos és extrém súlyos kategóriába, vagyis 10%-kal többen, mint a Partiumi Keresztény Egyetemen.

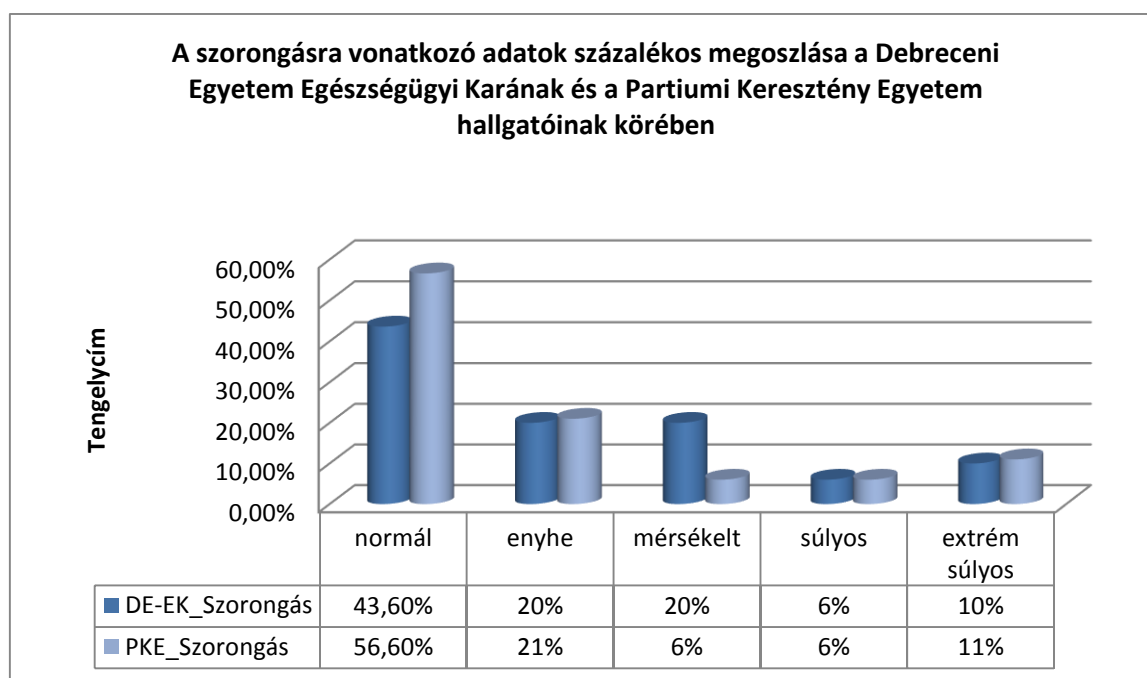
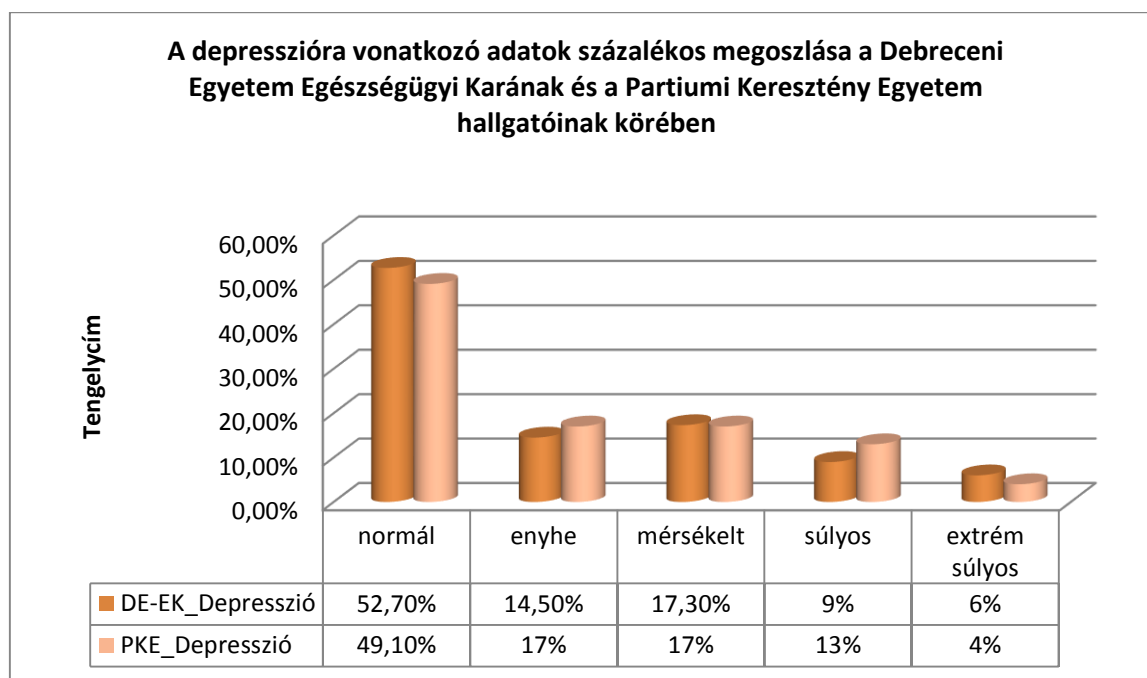
Tehát a Debreceni Egyetem hallgatói nem sokkal ugyan, de stresszesebbek, mint a Partiumi Keresztény Egyetem hallgatói.

A stresszre vonatkozó adatok százalékos megoszlása a férfiak és a nők körében:



Mindkét ábrán jól látszik, hogy a nők mind a két egyetemen jóval stresszesebbek a férfiaknál. Az eredmények oka véleményünk szerint, hogy a nőkre napjainkban egyre több társadalmi elvárás nehezedik. Az állandó rohanás, a szerepek halmozódása, a teljesítménykényszer előbb utóbb szorongást, majd kimerülést okoz.

A depresszióra és a szorongásra vonatkozó adatok:



A depresszió és a szorongás tekintetében a hallgatók többsége mindkét egyetemen a normál kategóriába tartozik. Itt is elmondható, hogy a Debreceni Egyetem hallgatói nem sokkal ugyan, de, rosszabb értékekkel rendelkeznek, mint a Partiumi Keresztény Egyetem Hallgatói.

Összegzés – Következtetések

A felsőoktatásban eltöltött évek számos stresszforrást rejtenek magukban, melyek lehetnek pozitívak és negatívak egyaránt. Ezért nagyon fontos, hogy a hallgatók tisztában legyenek önmagukkal, a saját személyiségükkel, képességeikkel, céljaikkal, ezáltal pedig egy megfelelő konfliktuskezelési stratégiát tudjanak majd kialakítani.

Irodalomjegyzék

1. Ali Yousif Alzaeem, Syed Azhar Syed Sulaiman, Wasif Gillani: Assessment of the validity and reliability for a newly developed stress in Academic Life Scale (SALS) for pharmacy students, International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine& Public Health, 2010 Vol. 2 No. 7 (Pages 239-256)
2. Atkinson, Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2005
3. Barth Anita, Nagy Ildikó: Úton a Burn-out felé a felsőoktatásban, VII. Nyíregyházi Doktorandusz (PhD/DLA) Konferencia Kiadványa, 2013
4. Császár Gyula: Pszichoszomatikus orvoslás, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1980
5. Dér Ilona: Munkahelyi stressz – Megküzdés – Elégedettség Virtuális környezetben, Szakdolgozat, 2012
6. Nagy Tamás: Lehet-e pozitív a stressz?, Mindennapi pszichológia IV. évf. 5. szám, 38-39 old., 2012
7. Nandamuri, PP., and Gowthami, C., “Sources of Academic Stress – A Study on Management Students,” Journal of Management and Science, (1:2), 2011, pp 31- 42.
8. Németh Zsolt: AZ UTÁNPÓTLÁSBAN DOLGOZÓ LABDARÚGÓ EDZŐK KONFLIKTUSKEZELŐ KULTÚRÁJÁNAK MINTÁZATA, Pécs, 2011
9. Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémia Kiadó, Budapest, 1976
10. Szekszárdi Júlia: A konfliktuskezelés gyakorlata. Új Pedagógiai Szemle, 5. sz. 86-103., 2001
11. Tarnóczy Richárd alezredes: A határainkon túl szolgálatot teljesítő katonai állomány kiválasztási rendszerének kialakítása (Az Értékelő Központ alkalmazásának lehetséges aspektusai a Magyar Honvédség személyzeti kiválasztása során), Budapest, 2007
12. ⁽¹⁾<http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/>