

A stressz és a hallgatók egymás közötti társas támogatás kapcsolatának vizsgálata az Óbudai Egyetemen egy kérdőíves kutatás alapján

Dr. Bogáth Ágnes

Egyetemi adjunktus, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar,
bogath.agnes@uni-obuda.hu

Abstract: A stressz szerepe az életminőségünkre és teljesítményünkre elvitathatatlan. Az egyetemi hallgatók élethelyzetük és koruk kapcsán speciális kihívásokkal kerülnek szembe, mivel új, eddig ismeretlen stresszforrásokkal kell megküzdeniük. A stressz kezelés módszertanának és eszközrendszerének minősége nagyban hozzájárul az elért teljesítményük és fizikai, érzelmi egészségük mikéntjéhez. Fontos, hogy a stressz oldására konstruktív megküzdési technikákkal rendelkezzenek. A társas támogatás szerepét mindebben érdemes kiemelni az egyetemisták között. Ez a hallgatók egymás között kialakított szociális hálója, ami a hallgatótársakkal közösen átélt élethelyzet, sorsközösség mentén kialakuló kölcsönös lelki-szellemi és információs segítségnyújtásban jelenik meg. Ennek kapcsán kérdőíves kutatást folytattam le az Óbudai Egyetemen. A mintát 375 egyetemista általi kitöltés képezi. A tanulmányom egyik fókuszja az volt, hogy feltárjam a hallgatók egymás közötti társas támogatásának kapcsolatát a stresszorokkal és egyéb stresszkezelési technikákkal. A vizsgálatot SPSS programmal végeztem. A felhasznált elemző eljárások a következők: keresztábra elemzés és Mann-Whitney-próba.

Keywords: stressz, társas támogatás

1 Stressz és társas támogatás

A társas támogatás szerepét különböző nézőpontokból lehet megközelíteni. Néhány kutató az erőforrás jellegét hangsúlyozza, ami segíti a stresszel való megküzdést. Más megközelítés távolabbról indul és az emberi kapcsolatok megtartó erejét, az érzelmi támasz funkcióját emeli ki, ami támogatást nyújt az egyénnek abban, hogy szeretettnek és elfogadottnak érezze magát, akire figyelnek és akit meghallgatnak. (Ormándi, 2018)

A szociális kapcsolatrendszer biztosította szociális háló megtartó rendszere hozzásegíti az egyént a fizikai és érzelmi jólléte állapotához. Ennek kialakításához és fenntartásához megfelelő szociális képességekkel és készségekkel kell

rendelkezni, ami lehetőséget biztosít a megfelelő szociális közegbe való integrálódáshoz. (Urbán, 2017)

Lazányi (2011) a kutatásában rávilágított, hogy még a diákközösségekhez való kapcsolódási igény alapján is különbséget lehet tenni a hallgatók között. Maga a kapcsolódási igény is összefüggésbe hozható az erősebb bizonytalanság tűró képességgel valamint a korosztályra jellemző kapunyitási pánik hatékonyabb kezelésével.

Elmondható mind ezek alapján, hogy a felsőoktatási intézmények feladatkörébe érdemes minél szervezettebben beilleszteni a társas támogatás különböző szintjeinek létrejöttét támogató környezet kialakítását, valamint kívánatos a hallgatói szociális készségeket megcélzó fejlesztő programokat kialakítani.

1.1 Társas támogatás formái

Három fő területet lehet megkülönböztetni a társas támogatás nyújtása szempontjából (Kállai, 2007), amik a következők:

- Érzelmi támogatás: Ennek keretében a megélt érzéseket ki lehet mondani, ventillálni, ez megnyugvással és elfogadással jár együtt
- Intrumentális támogatás: tárgyi segítségnyújtást foglalja magában
- Információs támogatás: Ide tartozik a javaslatok, tanácsok adása, tapasztalatok megosztása.

A három támogatási forma ritkán jön létre tiszta formában, jellemző ezek valamilyen kombinációja.

1.2 Társas támogatás a felsőoktatásban

A felsőoktatásban résztvevő hallgatók társas támogatási formái elsősorban az egyetemi kihívásokkal való megküzdéshez adnak támpontokat. Az érzelmi támogatás egymás biztatását, megbecsülését és érzelmi megtartását jelenti kritikus helyzetekben. Az instrumentális támogatás a tanulás, felkészülés hatékonyságát teszi lehetővé. Ide tartozik a tananyagok elérhetősége oktató részéről, vagy hallgatók egymás közötti jegyzetcsereje, továbbadása. Az információs támogatásra lehet példa az oktatói elvárások kommunikálása, és a tantárgyat teljesítési módjai közötti különbségek feltárása oktatói oldalról vagy akár hallgatók egymás közötti információátadás formájában. (Lazányi, 2011).

A felsőoktatásban megjelenő társas támogatásnak több forrását is megemlíthetjük. A támogatás forrása alapján megkülönböztethetünk (Lazányi, 2012):

- Intézményi támogatás. Ide tartoznak az egyetem által szervezett közösségi események, a szigorú oktatási struktúrán túlmutató rendezvények, de itt

említhetjük az egyetemi adminisztráció, tanulmányi osztály segítő hozzáállását is.

- Társas támogatás oktatóktól. Hallgatói eredmények elismerése, javítási lehetőség biztosítása, ehhez támogatás nyújtása, motiváló, támogató viszonyulás kialakítása is ehhez a kategóriához tartozhat.
- Társas támogatás a hallgatók részéről. Ennek fő megnyilvánulásai a pozitív társas interakciók. A hallgatók együtt töltött idő és együtt végzett feladatok kapcsán valósul meg ez a támogatási forma. Magában foglal érzelmi, instrumentális és információs támogatást egyaránt. Gyakran ez a közeg a legerősebb megtartó és segítő erővel rendelkező támogatási rendszer, ami nagy mértékben hozzájárul a hallgatók egyetemi teljesítményéhez.

Jelenlegi tanulmányomban a hangsúlyt ez utóbbi, hallgatók egymás közötti társas támogatásának vizsgálatára helyeztem.

2 Stressz kutatás a hallgatók körében

2.1 Anyag és módszer

A kutatásom gerincét a hallgatók által 2021 őszen és 2022 tavaszán 375 kitöltött kérdőíves minta adja. Ezen a mintán végeztem SPSS program segítségével statisztikai leíró és kapcsolatokat feltáró elemzéseket. Ez utóbbiak kapcsán keresztábra elemzéseket és Mann-Whitney-próbákat végeztem az összefüggések feltárása érdekében.

A kérdőív szélesebb spektrumú, mint ezen cikkem témája, itt és most csak a társas támogatást érintő tartalmakat emelem ki.

2.2 Hipotézisek

Kutatásom kezdetén két hipotézist állítottam fel a téma kapcsán. Ezek a következők:

H1: Van összefüggés a társas támogatás és az egyetemi tanulmányok okozta stressz mértékének és kezelhetőségének megítélése között.

H2: A társas támogatást igénybe vevő hallgatók inkább alkalmaznak egyéb közösségi stresszoldási technikákat, mint egyedül végezhetőket.

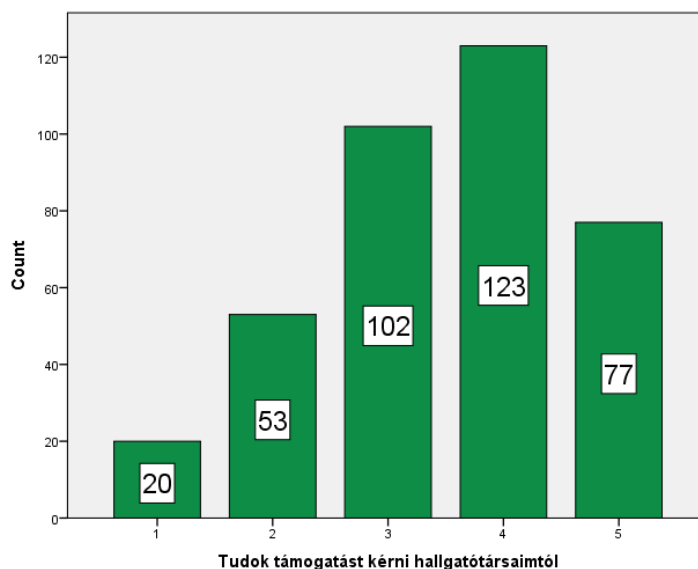
A H1 hipotézisnél azt feltételeztem, hogy a korcsoportos és egyéb kapcsolati háló adta pszichés megtartó erő kiterjed arra, hogy a megélt egyetemi stresszt mennyire ítélik a hallgatók leküzdhetőnek. A stresszel való eredményes megbirkózás első

lépése, hogy legyen az egyénben kellő belső tartás és erő, hogy a felmerülő nehézségeket megoldhatónak ítélje, legyen elég önbizalma és “én-ereje” a megküzdéshez.

A H2 hipotézis megfogalmazásánál, az a gondolat vezérelt, miszerint a társas támogatás alapvetően egy extravertált tevékenység. Felmerült bennem a gondolat, hogy a velünk született alapvető beállítottságunk, ami szerint extravertáltak vagy introvertáltak vagyunk, kihat a stresszkezelési módszereink megválasztására. Ez beállítottság befolyásolja, hogy hogyan töltődünk, végső soron, hogyan gyűjtünk erőt akár a stresszel szembeni harcra is. Az extravertált ember kifelé fordulva, társas környezetéből, világban szerzett élményeiből töltkezik, míg az introvertált befelé fordulva, sokszor egyedül, belső világában szerzett élményeiből merítve nyeri erőforrásait. (Jung, 1990) Mindebből kiindulva, feltételeztem, hogy a társas támogatásban részesülők a jól működő extraverziós működéssel rendelkeznek, így alapvetően további társas, közösségi stresszoldási módszereket részesítenek előnyben, az introverziós egyedül végezhetővel szemben.

2.3 Hipotézis vizsgálat

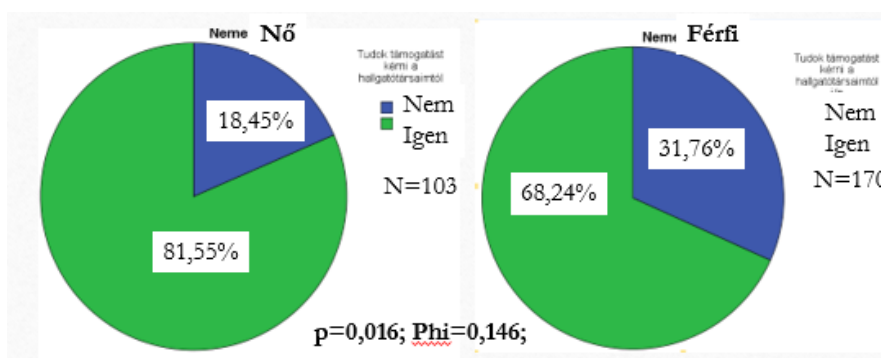
A hipotézis vizsgálat elsődlegesen a kérdőívben szereplő „Mennyire érzi igaznak magára elsősorban az egyetemista életével kapcsolatban?” „Tudok támogatást kérni a hallgatótársaimtól” kérdésre adott 1-5 likert skálás válasz alapján történt. Ennek megosztása a 1. ábrán látható.



1. ábra Társas támogatás elérhetősége a hallgatóknál N=375 Mean=3,49

Forrás: saját kutatás SPSS

Kíváncsi voltam, hogy találok-e statisztikai kapcsolatot aközött, hogy a hallgató tud-e támogatást kérni és a neme között. Keresztábra elemzés eredménnyel járt, bár elég gyenge ($\Phi=0,146$) de szignifikáns ($p=0,016$) kapcsolatot tártam fel. Ezt mutatja a 2. ábra. Ez alapján a nők körében jellemző a társas támogatás igénybe vétele.



2.ábra Társas támogatás a nők és férfiak körében
forrás: saját kutatás SPSS

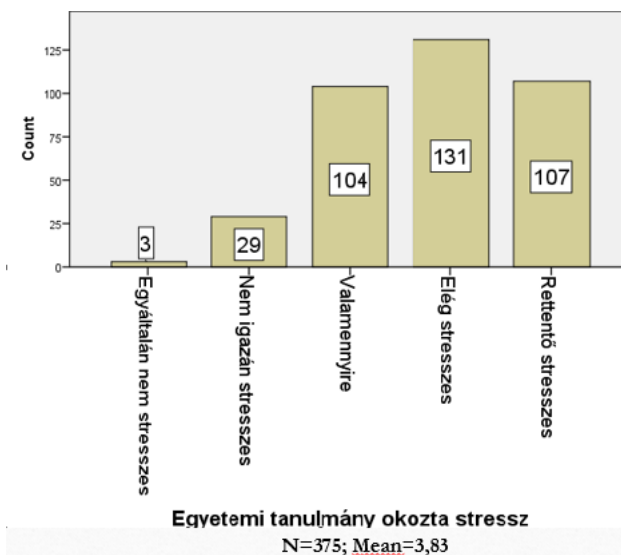
Az összefüggésvizsgálatok érdekében a fenti kérdésre adott válaszokat jelző változót átalakítottam. Eszerint az 1-2 választ adók az új változónál "nem" értéket kaptak, ebbe a csoportba 73 fő került, míg a 4-5 válaszolók "igen" értéket kaptak, 200 fős csoportot alkotva. A 3 értékű válaszok, amik semlegességet fejeztek ki, kikerültek a mintából.

2.3.1 H1 hipotézis vizsgálata

H1: Van összefüggés a társas támogatás és az egyetemi tanulmányok okozta stressz mértékének és kezelhetőségének megítélése között.

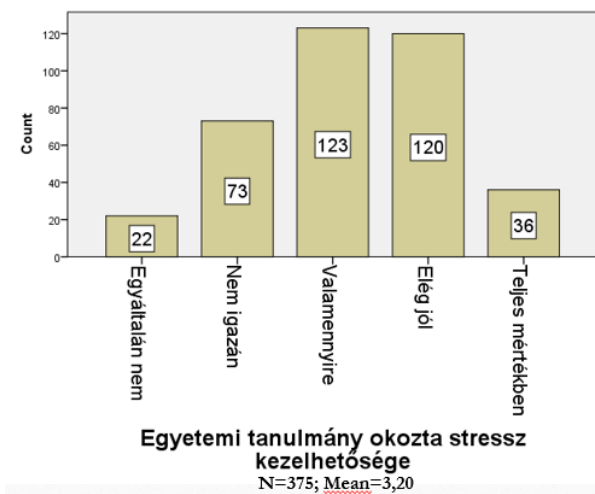
Összevettem a társas támogatás kérését a megélt stressz szintjének és annak kezelhetőségének megítélését az egyetemi és általánosságban az élet területén.

A 3.ábrán látható a hallgatók által megélt, egyetemi tanulmányok okozta stresszszintek



3.ábra Egyetemi tanulmányok okozta stressz
 forrás: saját kutatás SPSS

A 4. ábra az észlelt stressz kezelhetőségét mutatja meg.



4.ábra Egyetemi tanulmányok okozta stressz kezelhetősége
 forrás: saját kutatás SPSS

A társas támogatással folytatott összevetéskor a Likert-skála változói intervallum skálaként vannak kezelve. (Mérő, 1992) Mann-Whitney próbát végeztem, aminek lényege, hogy 2 csoport átlaga közötti szignifikáns eltérést vizsgálja. A kutatási helyzetben ezek a csoportok a társas támogatáshoz inkább hozzáférők és inkább nem hozzáférők voltak. Ennek eredményeit a 1. táblázat mutatja be.

Megélt stressz szintje és kezelhetősége	Társas támogatást tudok kérni a hallgatótársaimtól		p (p<0,05)	N
	nem	igen		
Egyetemi tanulmány okozta stressz mértéke	4,07	3,79	0,040	272
Általában megélt stresszhelyzetek kezelhetősége	3,05	3,59	0,000	273
Egyetemi tanulmány okozta stressz kezelhetősége	2,81	3,28	0,003	272

1. táblázat Társas támogatás és a megélt stressz és annak kezelhetősége közötti Mann-Whitney próba
 forrás: saját kutatás

A két csoport átlagai között szignifikáns különbség van mind az egyetemi helyzetek közben megélt stressznek és ennek kezelhetőségének megítélésében illetőleg ez utóbbi általánoságban megélt stresszhelyzetek kapcsán is kimutatható. Az egyetemi stresszt kisebb mértékűnek ítélték azok, akik társas támogatásban részesülnek, míg ugyanez a csoport a felmerülő nehézségek okozta feszültségekkel szembeni küzdelmet kevésbé ítélik kilátástalannak.

2.3.2 H2 hipotézis vizsgálata

Továbbiakban a H2 hipotézist vettem górcső alá.

H2: A társas támogatást igénybe vevő hallgatók inkább alkalmaznak egyéb közösségi stresszoldási technikákat, mint egyedül végezhetőket.

A Mann-Whitney próba a következő 2. táblázatból kiolvasható esetekben hozott eredményt, ahol is a társas támogatás igénybevétele szerit kettéosztott mintán a különböző stresszkezelési módszerek használatát vizsgáltam.

Stresszoldási technikák alkalmazása	Társas támogatást tudok kérni a hallgatótársaimtól		p (p<0,05)	N
	nem	igen		
Stresszoldás: alkohol fogyasztás	1,93	2,21	0,034	272
Stresszoldás: sport, mozgás	2,60	3,07	0,016	272
Stresszoldás: a helyzet átgondolása, a célra összpontosítás, megoldási terv készítés	2,77	3,45	0,000	272
Stresszoldás: végig gondolja, mi lehet a legrosszabb kimenet és ennek hatását gondolatban csökkenti	2,70	3,14	0,011	272
Stresszoldás: családtaggal, partnerrel, egyéb segítő személlyel kibeszéli, ventilálja a problémáit	3,07	3,67	0,001	272
Stresszoldás: zenehallgatás	3,47	4,05	0,001	272
Stresszoldás: relaxáció, meditáció	1,97	2,48	0,001	272

2. táblázat Társas támogatás és a különböző stresszkezelési módszerek használata közötti Mann-Whitney próba
 forrás: saját kutatás

Arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a egyéb társas stresszoldási módok népszerűbbek-e a társas támogatást igénybe vevőknél, mint az egyedül végezhető. Az eredmények alapján látható, hogy bár voltak olyan módszerek, mint például a nehézségek családtagokkal, barátokkal folytatott kibeszélése, amik társas környezetben történnek, esetleg a sportolás és alkoholfogyasztás is ide tartozhat, de többségében mégis az egyedül végezhető módszerek mutattak szignifikáns eltérést a különböző csoportok átlagai között. Ezek közül kiemelném a kifejezetten önállóan használható módszereket, mint például kognitív eljárások: a helyzet átgondolása, megoldási terv készítés, negatív kimenetek végig gondolása és ezeknek a racionalizálása továbbá a zenehallgatás vagy éppen a meditáció, relaxáció.

Másik oldalról közelítve a kérdést, érdemes megvizsgálni, hogy hol nem található szignifikáns kapcsolat a fenti kérdésben. A következő stresszkezelési módok és a

társas támogatás szerinti mintamegosztás szerinti átlagoknál nem volt szignifikáns különbség a Mann-Whitney próba alapján:

- drog fogyasztás
- cigarettázás
- evés, édességevés
- médiafogyasztás (pl. közösségi média, tv)
- agresszív viselkedés (pl. veszekedés, kötözködés, kiabálás)
- sírás
- próbálja kizárni a stressz forrását azzal, hogy eltereli a figyelmét
- szórakozás (pl hobbi, buli, videojáték)

A listából kiemelném a társas módszereket, elsősorban a szórakozást, de ide sorolnám akár a médiafogyasztást esetleg a cigarettázást és drogfogyasztást. Hiába társaságot igénylők ezek a módszerek, még sincs kapcsolat a társas támogatással.

Ha végig olvassuk a fentebbi két listát, akkor szembeötlő, hogy az átlagok közötti szignifikáns különbséget mutató módszerek majd mindegyike konstruktív, a stresszel való megküzdést célozza vagy szolgálja. Míg ahol nincs meg ez a különbség, azok a módszerek leginkább a stresszel való szembenézés elkerülését célozzák, többségében destruktív módon. Mindez arra enged következtetni, hogy a társas támogatás igénybe vétele elsősorban az ugynevezett "A" és "B" típusú személyiségkarakterrel van inkább összefüggésben (Friedman és Rosenman, 1974), mint az egyén introvertált/extravertált beállítottságával. Ennek a kategorizálásnak a lényege, hogy az "A"-típusba az emberek azon része tartozik, akikben nagy a versenyszellem, nem tudnak lazítani, folyamatosan feladatokat tűznek ki maguk elé, míg a "B"-típus képes a pihenésre, le tud lassítani és általában nyitott a különböző relaxációs módszerekre. Az A/B megküzdési módok fajtáit foglalja össze a 3. táblázat.

Megküzdési stratégiák	Problémafókuszált (átgondolás, tervezés, kivitelezés; akkor jó választás, ha meg kell érteni a helyzetet)	Érzelempontú (érzelmi reakciók feldolgozása, megfékezése; akkor jó választás, ha meg kell barátkozni a helyzettel)
A) Negatív	<ol style="list-style-type: none"> Védekezés – Külső ok keresése. Halogatás – A figyelem elterelése nem szünteti meg a problémát, csak elodázza! Passzivitás – A történések kivárása. Agresszivitás – Szóbeli, fizikai, érzelmi. Negatív események újra és újra átélése. 	<ol style="list-style-type: none"> Önsajnálkozó inaktivitás – Heverés napokon keresztül. Önbántalmazás – Falás, drog, alkohol, vagdosás, higiénia elhanyagolása. Visszahúzóds, szeparálódás – A katarzis nem hatékony!
B) Pozitív	<ol style="list-style-type: none"> Időmenedzsment-prioritások felállítása, idő maximális kihasználása. Elérhető célok kitűzése. Világos asszertív közlés – Mire van szükségünk, udvarias nemet mondás. Kognitív átstrukturálás – Újraértékelve a stresszorokat kevésbé stresszes perspektívából látjuk a helyzetet. Társas összehasonlítás lefelé és felfelé – Helyzetünket összehasonlítjuk a hasonló helyzetben levőkkel. Humoros megnyilvánulás Értelemkeresés – Mi értelme volt az adott eseménynek? Mit segít megérteni? Előnykeresés – A környezet monitorozása, mobilizálása. 	<ol style="list-style-type: none"> Önmagunkra figyelés – Pihenés, egészséges életmód, relaxálás. Elfoglaltság társasági eseményekkel Pozitív érzelmek gyakorlása Vidámság

3. táblázat A problémafókuszált és az érzelempontú pozitív és negatív megküzdési stratégiák
forrás: Zimbardo, Johnson és McCann nyomán Bredács és Takács 2020, 66. pp

Összefoglalás, következtetések

A tanulmányom során a hallgatók egymás közötti társas támogatás szerepét vizsgáltam a stresszel való megküzdés és stresszkezelési technikák kapcsán. Két hipotézist állítottam fel, melyekkel kapcsolatban a következő következtetéseket tudom tenni:

H1: Van összefüggés a társas támogatás és az egyetemi tanulmányok okozta stressz mértékének és kezelhetőségének megítélése között.

A két csoport (társas támogatás inkább igénybe vevők igen/nem) átlagai között szignifikáns különbséget találtam, mind az egyetemi helyzetek közben megélt stressz és ennek kezelhetőségének megítélésében, illetőleg a különbség általánoságban megélt stresszhelyzetek kapcsán is kimutatható. Az egyetemi stresszt kisebb mértékűnek ítélték azok, akik társas támogatásban részesülnek, míg ugyanez a csoport a felmerülő nehézségek okozta feszültségekkel szembeni küzdelmet kevésbé ítélik kilátástalannak.

Az eredmények alapján a hipotézist elfogadom.

H2: A társas támogatást igénybe vevő hallgatók inkább alkalmaznak egyéb közösségi stresszoldási technikákat, mint egyedül végezhető.

Az eredmények alapján úgy tűnik, hogy nem lehet összefüggést találni a jelenlegi kutatásban a közösségben végezhető, extravertált stresszoldási módszerek és a társas támogatás között. Nem rajzolódott ki jellegzetes kép a kapott eredmények alapján, ami a hipotézist alátámasztotta volna, sőt ennek ellentmondó, kifejezetten introvertált megküzdési módok és a társas támogatás között viszont voltak szignifikáns kapcsolatok.

Ezen eredmények alapján a hipotézisemet elvetem.

További kutatásnak lehet azonban tárgya a társas támogatás és az "A"/"B" típusú személyiség közötti összefüggés vizsgálata, mivel a kapott eredmények arra engednek következtetni, hogy a társas támogatás egyéb inkább konstruktív, pozitív stresszoldási technikák alkalmazásával járnak együtt, amik a "B" típusú személyiség jellemzői.

Hivatkozások

- [1] Bredács, A., & Takács, K. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra*, 30(3), 62-84.
- [2] Friedman, M., Rosenman, R. (1974): *Type A Behavior*, Knopf, New York
- [3] Jung, C. G. (1990). *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába*. Európa.
- [4] Kállai, J. (2007). Egészség és társas támogatás. In J. Kállai, J. Varga & A. Oláh (szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 199-216). Budapest, Medicina Könyvkiadó.
- [5] Lazányi, K. (2011): A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán, in *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest
- [6] Lazányi, K. (2012). *Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban*. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest
- [7] Marci K. Sun, Devon Prince: Development Strategy for Mechanical Evaluation Formation, in *Proceedings of 5th International Conference on Industrial Application on Computational Intelligence*, Budapest, Hungary, July 10-13, 1980, pp. 159-165
- [8] Mérő, L.: (1992) *A pszichológiai skálázás matematikai alapjai*, Tankönyvkiadó, Budapest
- [8] Ormándi, E. (2018) *Ne légy egyedül a bajban – társas támogatás mint egészségvédő faktor*, *Mindset Pszichológia*
- [10] Urbán, R. (2017). *Az egészségpszichológia alapjai* Elte Eötvös Kiadó, Budapest.