

*Mellearn 19. Nemzeti és nemzetközi lifelong learning konferencia  
2023. Június 14.*

## *Hallgatók megküzdési stratégiái a tanuláshoz való viszonyuk, motivációjuk, az észlelt stressz és a társas támogatás tükrében*

Hartungné Somlai Eszter<sup>1</sup> – Dr. Deutsch Krisztina<sup>2</sup> – Dr. Pótó Zsuzsanna<sup>3</sup> - Dr. Birkás Béla<sup>4</sup>

*<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Alapozó, Szülésznői és Védőnői Intézet*

*<sup>2</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet*

*<sup>3</sup> Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi Tanszék*

*<sup>4</sup> Pécsi Tudományegyetem Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet*

# Problémafelvetés

- A felsőoktatási tanulmányok megkezdésével a hallgatókra nagy mentális teher hárul. Sokak számára ez a változás szorongással és magas stresszel jár (D. Molnár et al. 2019).
- A legfőbb egyetemi stresszorok:
  - a pénzügyi helyzet (költségtérítéses vagy ösztöndíjas képzés, teljesítménykényszer okozta stressz az ösztöndíj eléréséért),
  - a szociális élet („leválás” a szülőktől, osztályok, csoportidentitás hiánya),
  - a sokszínűség (társasági élet széttöredezettségét okozva),
  - a magány (szorosabb, baráti kapcsolatok hiánya)
  - és a tanulási kompetenciák (Kornélia L., 2012, Ribeiro Í. J. et al. 2018).

# Kutatási cél és hipotézis

- A kutatás célja feltárni az egészségtudományi területen tanuló hallgatók megküzdési stratégiáinak összefüggéseit az észlelt stressz, a társas támasz, a tanulási motiváció (intrinzik és extrinzik motiváció) és az élellettel való elégedettséggel.
- Feltételeztük, hogy az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák alacsonyabb észlelt stressz szintet, magasabb tanulási motiváció és élellettel való elégedettség értéket mutatnak. Továbbá az erősebb társas támogatottság érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiákkal járnak együtt.

# Minta és módszer

## Kutatás típusa

- Longitudinális kutatás kvalitatív és kvantitatív módszertannal.

## Kutatás helye és ideje

- 2019. és 2021. között végeztük a Pécsi Tudományi Egyetem Egészségtudományi Karának elsőéves, alapszakos nappali munkarendű hallgatóinak körében

## Mintavétel módja

- Célirányos, szakértői mintavétel

## Válaszadók száma

- N = 940 a nők aránya 89,8%, a férfiaké 10,2% volt.

# Felhasznált kérdőívek

Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív

Tanulási motiváció / Tanuláshoz való viszony kérdőív

Észlelt stressz skála

Az életrrel való elégedettség skála /SWLS-H

Társas támasz mérése (MOS SSS)

# Minta és módszer

## MEGKÜZDÉSI MÓD PREFERENCIA KÉRDŐÍV

- Milyen mértékben használ valaki **érett feszültség elaboráló** (probléma fókusz, támaszkeresés, feszültség kontroll, emóció fókusz) vagy **éretlen elhárító és feszültség kiürítő stratégiákat** (figyelem elterelés, emóció kiürítés, önbüntetés, belenyugvás)?

## TANULÁSHOZ VALÓ VISZONY KÉRDŐÍV

- Milyen **motívumok** befolyásolják a tanuló tanuláshoz való hozzáállását?
- Továbbtanulás, érvényesülés, magasabb iskola, érdeklődés, kutatás, elmélyülés, kitartó munka, jó jegy az iskolában, megfelelő pozíció elfoglalása a csoportban, vagy a jutalom a családban.

# Minta és módszer

## ÉSZLELT STRESSZ SKÁLA

- Az elmúlt néhány hónapban milyen mértékben tudtak megbirkózni a stresszhelyzetekkel?

## ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG SKÁLA (SWLS)

- A szubjektív jólléttel kapcsolatos elégedettséget vizsgálja.

## TÁRSAS TÁMASZ MÉRÉSE (MOS SSS)

- A társas támasz lelki és fizikai egészséggel mutatott összefüggéseit vizsgálja.

# Eredmények

- H1: Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák magasabb tanulási motiváció értéket mutatnak.
- Regressziós modellek ( $p=0,000$ ):

Az eredmények, a társas pozíció és a jutalom a tanulási motiváció esetén a modellek noha szignifikánsak voltak ( $p<0,05$ ), nagyon alacsony magyarázó erejűek rendelkeztek ( $R^2<5,0\%$ ).

		Problcent.
Kitartás tanulási motiváció	20,7%	Feszültség ke Problcent. reagára Emóció fókusz -

H1 -> részben elfogadjuk, mert  
1. Három tanulási motiváció esetén a modellek nem meggyőzőek  
2. Az emóciófókusz negatívan hat a kitartás tanulási motivációra.

\*  $p<0,05$ , felsorolva a hatás sorrendjében

# Eredmények

- H2: Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák alacsonyabb észlelt stressz szintet eredményeznek.
- Regressziós modell
  - $p=0,000$
  - $R^2=21,9\%$
  - Érdemben hat ( $p<0,001$ ):
    - Feszültség kontroll -
    - Emóciófókusz +
    - Problémacentrikus reagálás –
  - Nem hat érdemben: a támaszkeresés

H2 -> részben elfogadjuk, mert  
1. a két tényező ténylegesen csökkentőleg hat az észlelt stressz szintre,  
2. az emóciófókusz fokozza azt.

# Eredmények

- H3: Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák magasabb az élettel való elégedettséget mutatnak.
- Regressziós modell
  - $p=0,000$
  - $R^2=9,9\%$
  - Érdemben hat ( $p<0,001$ ):
    - Feszültség kontroll +
    - Támaszkeresés +
  - Nem hat érdemben: emóciófókusz, problémacentr. megküzdési stratégiák

H3 -> részben elfogadjuk, mert  
1. a két ható tényező tényleg  
növelő hatással bír az élettel  
való elégedettségre, de  
2. két érett stratégia nincs  
hatással az élettel való  
elégedettségre.

# Eredmények

- H4: Az erősebb társas támogatottság érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiákkal jár együtt.
- A normál eloszlás nem áll fenn, így a paraméteres tesztet nem alkalmazhattuk. Ehelyett vizsgáltuk a korrelációt az egyes tényezők között ( $p < 0,05$ ).

	Érzelmi és információ támasz	Emóció fókusz megküzdési stratégia	Szociális támogatottság
Problémacentrikus reagálás	0,250 (gy)	0,184 (gy)	0,184 (gy)
Támaszkeresés	0,383 (k)	0,184 (gy)	0,184 (gy)
Feszültség kontroll	0,184 (gy)	0,184 (gy)	0,184 (gy)

H4 -> részben elfogadjuk, mert  
1. Három stratégia esetén pozitív, legalább gyenge kapcsolat van a társas támaszokkal, de  
2. Nincs kapcsolat az emóciófókusz és a társas támaszok között.

\* gy=gyenge, k=közepes szorosságú kapcsolat

- Nem áll kapcsolatban egyik társas támasz elem sem az emóció fókusz megküzdési stratégiával ( $p \geq 0,05$ ).

# Eredmények

- H5: Az éretlen feszültség hárító megküzdési stratégiák alacsonyabb tanulási motiváció értéket mutatnak.
- Regressziós modell – az egy tanuló tanulási motivációját a társas pozíció alapján jó modellt kaptunk a társas pozíció tanulási motivációra.
  - $p=0,000$
  - $R^2=12,4\%$
  - Érdemben hat ( $p<0,05$ ):
    - Önbüntetés +
    - Figyelemelterelés +
    - Emóció kiürítés –
  - Nem hat érdemben: a belenyugvás

H5 -> elvetjük,  
mert

1. Csak egy tanulási motiváció elemre kaptunk értékelhető modellt, és
2. Ezen modell alapján az éretlen stratégiák magasabb tanulási motiváció értéket mutatnak.

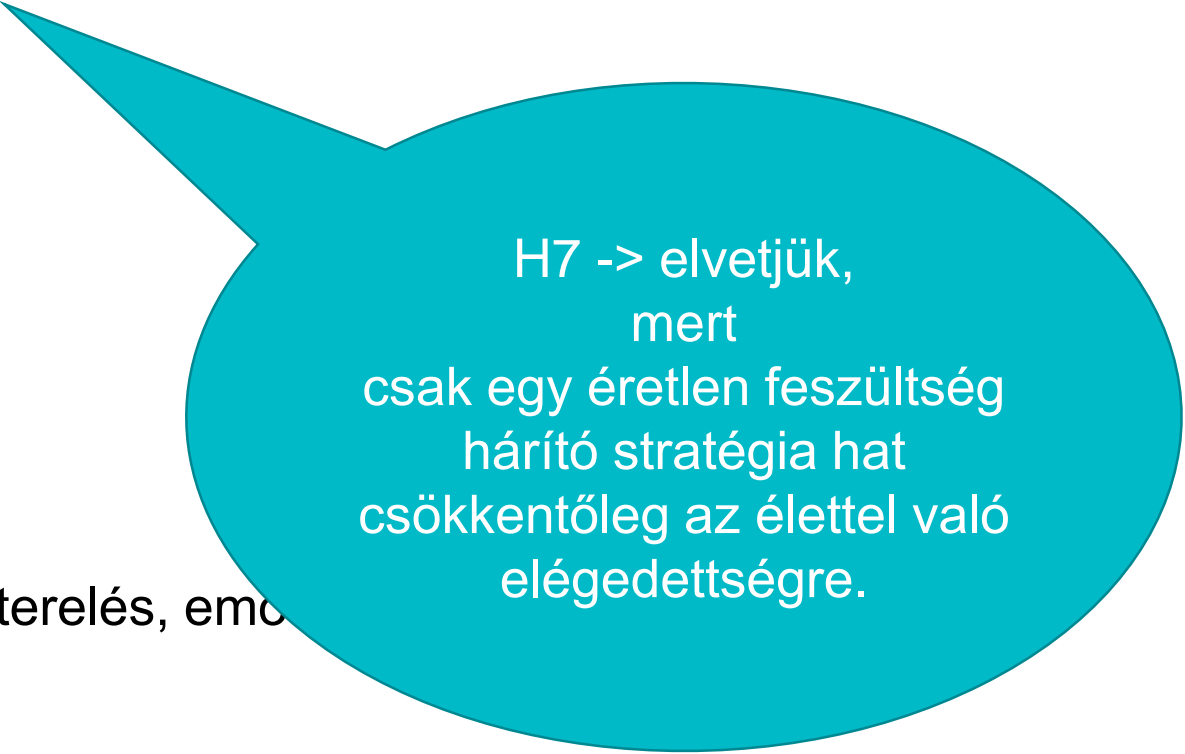
# Eredmények

- H6: Az éretlen feszültség hárító megküzdési stratégiák magasabb észlelt stressz szintet eredményeznek.
- Regressziós modell
  - $p=0,000$
  - $R^2=32,1\%$
  - Érdemben hat ( $p<0,05$ ):
    - Önbüntetés +
    - Emóció kiürítés +
  - Nem hat érdemben: a belenyugvás és a

H6 -> részben elfogadjuk, mert noha csak két megküzdési stratégia hat érdemben, azok növelő hatással bírnak az észlelt stressz szintre.

# Eredmények

- H7: Az éretlen feszültség hárító megküzdési stratégiák alacsonyabb az élettel való elégedettséget mutatnak.
- Regressziós modell
  - $p=0,000$
  - $R^2=11,8\%$
  - Érdemben hat ( $p<0,05$ ):
    - Önbüntetés –
    - Belenyugvás +
  - Nem hat érdemben: figyelemelterelés, emo



H7 -> elvetjük,  
mert  
csak egy éretlen feszültség  
hárító stratégia hat  
csökkentőleg az élettel való  
elégedettségre.

# Eredmények

- H8: A gyengébb társas támogatottság éretlen feszültség hárító megküzdési stratégiákkal jár együtt.
- A normál eloszlás nem áll fenn, így a nem-paraméteres Spearman Rho-val vizsgáltuk a korrelációt az egyes tényezők között ( $p < 0,05$ ).

	Érzelmi és információs támasz	Kézze fogh támasz
Emóció kiürítés	n.s.*	
Önbüntetés	-0,215 (gy*)	-0,2

\* n.s.=nem szignifikáns, gy=gyenge

- Nem áll kapcsolatban egyik társas támasz elem sem a figyelmesség és a belenyugvás megküzdési stratégiával ( $p \geq 0,05$ ).

H8 -> elvetjük, mert  
1. a 16 potenciális kapcsolatból csak öt szignifikáns van  
2. az ötből egy esetben a várt negatív irány helyett pozitívat találtunk.

# Kiértékelés

- *„Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák magasabb tanulási motiváció értéket mutatnak”* hipotézisünk részben teljesül. **Az emóciófókusz negatívan hat tanulásban való kitartásra.**
- *„Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák alacsonyabb észlelt stressz szintet eredményeznek”* hipotézisünk részben teljesül. **A feszültségkontroll és problémacentrikus reagálás csökkenti az észlelt stressz szintet, addig az emóciófókusz stressz szint növekedést eredményez.**

# Kiértékelés

- „Az érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák magasabb az élettél való elégedettséget mutatnak” hipotézisünk részben teljesül. **A feszültségkontroll és a támaszkeresés magasabb élettél való elégedettséggel járnak.**
- „Az erősebb társas támogatottság érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiákkal jár együtt” hipotézisünk részben teljesül. **Az erősebb társas támogatottság a problémacentrikus reagálás, támaszkeresés és feszültségkontroll megküzdési stratégiákkal áll kapcsolatban.**
- „Az éretlen feszültség háritó megküzdési stratégiák magasabb észlelt stressz szintet eredményeznek” hipotézisünk részben teljesül. **Az önbüntetés és emóciókiürítés megküzdési stratégiák magasabb stressz szinttel járnak együtt.**

# Megbeszélés

- Az eredmények alapján elmondható, hogy bizonyos érett feszültség elaboráló megküzdési stratégiák pozitív hatással lehetnek a tanulási motivációra, az észlelt stressz csökkentésére, és az élettel való elégedettségre.
- Az erősebb társas támogatottság hatékonyabb, feszültség elaboráló megküzdési stratégiákkal járnak együtt.

- Azok a hallgatók, akik támaszt kapnak, magasabb önbecsülést és nagyobb kontrollt éreznek környezetük felett. (Wilcox, P. et al. 2005, Dwyer, A. L. et al. 2001)
- A hatékony tanulási teljesítmény kialakulásához teljesítményképesség és motiváció szükséges. Azok az emberek, akik magabiztosak teljesítményükben, elhivatottabbak a sikerre. (Bachman, L. et al. 2006, Schmeck, R. R. 2013)
- Az észlelt stressz és a tanulmányi leterheltség korrelálnak a diákok által használt megküzdési stratégiákkal. (Kausar, R. 2010) A magas stressz szint alacsonyabb tanulmányi teljesítménnyel jár együtt (Spivey, C. A., 2020).
- Az egyén sikeres megküzdése, rezilienciája a személyes jól-lét érzését meghatározó tényező (Mészáros V., et al. 2013).

**Köszönöm a figyelmet!**

# Felhasznált irodalom

- D. Molnár, Éva, & Gál, Z. (2019). Egyetemi tanulmányaikat megkezdő hallgatók tanulási mintázata és tanulói profilja. *Iskolakultúra*, 29(1), 29–41. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2019.1.29>
- Kornélia, L. (2012). Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. Vállalkozásfejlesztés a XXI. században.
- Túri Viktória (2010). A pszichés terhelés hatása különleges helyzetekben, különös tekintettel a megküzdési stratégiák nemek szerinti változataira. PhD disszertáció.
- Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 7(3), 203-216.
- Szentiványi-Makó, H., Bernáth, L., Szentiványi-Makó, N., Veszprémi, B., Vajda, D. B., & Kiss, E. C. (2016). A MOS SSS–Társas támasz mérésére szolgáló kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 145-162.
- Tóth László (2004). Pszichológiai vizsgálati módszerek a tanulók megismeréséhez. Debrecen, Pedellus Tankönyvkiadó, 52-53.

# Felhasznált irodalom

- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). 'It was nothing to do with the university, it was just the people': the role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in higher education*, 30(6), 707-722.
- Bachman, L., & Bachman, C. (2006). Student perceptions of academic workload in architectural education. *Journal of Architectural and Planning Research*, 271-304.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of behavioural sciences*, 20(1).
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(9), 1116-1122.

# Felhasznált irodalom

- Mészáros V., Cserhádi Z. dr., Oláh Attila dr., Perczel F. D. dr., Ádám Sz. dr., (2013): A munkahelyi stresszel való megküzdés egészségügyi szakdolgozók körében– lehetőségek a kiégés és depresszió megelőzésének szolgálatában. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest. Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Pszichológiai Tanszék, Magatartástudományi Intézet, Budapest