

Heitlerné Lehoczy Mária*

**A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA
STRESSZKEZELŐ TRÉNINGGEL**

BEVEZETŐ

Az üzleti életben elkerülhetetlen többek között a versengő attitűd, a státuszért folyó harc, az időnyomás, amelyek krónikus stresszforrások, hosszútávon a testi és mentális egészséget, így az életminőséget is rontják. Ezért a stresszkezelési technikák megtanulása és alkalmazása preventív hatású és előnyös a már kialakult helyzet kezelésére is. A stresszel való pozitív megküzdési módok tanulhatók és egész életen át alkalmazhatók. A relaxációs technikák a fizikai feszültség kontrolljának elsajátítását segíti elő, az asszertív kommunikáció és a megküzdési stratégiák részletes tanulmányozása az egyéni hatékonyságot növeli és mindkettő középiskolás kortól már tanítható. Így ezek mielőbbi elsajátítása hosszútávon hozzájárul a jobb életminőséghez. A BGF KKFK 2005-ben vezette be a szabadon választható tárgyak között a relaxációs és stresszkezelési tréninget, a KKFK két munkatársa, DR. FODOR LÁSZLÓ tanszékvezető és LIPTAI BEA autogén tréning (AT) oktató és nyelvtanár kezdeményezésére. A hallgatók által tapasztaltak hasznosságát mutatja az, hogy szájhangomány útján terjedő híre még mindig életben tartja a korábbi rendszerben tanulók között, mert önszerveződő csoportként a 2008. tavaszi és őszi félévében hatvan hallgató kérte a tárgy indítását. 2008 tavaszán három és ősszel egy, tehát összesen négy újabb csoport indult, melyet e cikk szerzője vezetett. 2006-tól az új, bolognai rendszerű képzésben azonban már nem nyílt lehetőség a relaxációs és stresszkezelési tréning tantervi beillesztésére. Az kutatásom célja, hogy bemutassam a relaxációs és stresszkezelési tréning hasznosságát a hallgatók életminőségének javítása szempontjából.

AZ ÉLETMINŐSÉG MUTATÓK ÉS A STRESSZ

Az életminőség, az egészséggel kapcsolatos azon „*fizikai és pszichológiai jellemzők összessége, amelyek meghatározzák, hogy a személy mennyire érzi képesnek magát és talál örömet tevékenységeiben és életvezetésében*”. [1] Az egészséggel kapcsolatos életminőség három alapidimenziója: 1. a munka- és alkotóképesség, 2. a fájdalom, 3. érzelmi distressz, érzelmi negativitás. Az utóbbi évek legnagyobb kutatása a lakosság körében az életminőséggel kapcsolatban a Hungarostudy 2002., [1] melyben számos szociológiai és pszichológiai faktort vizsgáltak. Ennek eredményei mutatják, hogy magyar lakosság körében rendkívül magas arányúak a stresszel való megküzdés destruktív módjai (az alkohol- és drogfüggőség, dohányzás [1]). A 45-64 év közötti férfiak várható élettartama a nyugat-európaihoz képest jelentősen alacsonyabb, az 1930-as évek szintjén van, ez az ún. „közép-kelet-európai egészségparadoxon” jelensége, amely mögött jelentős mértékben a krónikus stressz áll. [1]

Kutatásunkban a Hungarostudy 2002. kérdőívei közül választottunk ki öt pszichológiai életminőség mutatót, melyek segítségével a BGF KKFK I. és III. évfolyamos hallgatói (n=74) között felmérést végeztük:

* BGF Külkereskedelmi Főiskolai Kar, Alkalmazott Kommunikáció Intézeti Tanszék, főiskolai adjunktus, PhD hallgató.

HEITLERNÉ LEHOCZKY M.: A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA...

Állapotra utaló kérdőívek.

1. WHO jól-lét index: szubjektív jól-lét (jókedv, nyugalom, aktivitás, kipihentség, érdekes élet)
2. BECK depresszió kérdőív, a distressz mutatója (érdektelenség, büntudat, döntésképtelenség, céltalanság stb.)
3. Reménytelenség a distressz mutatója
4. Vitális kimerültség, a krónikus stressz fő mutatója (fáradtság, gyengeség, kedvetlenség, kimerültség, irritáltság)

Az előbbi négy mutatóval szemben az ötödik közvetve a tanulható megküzdési képességről is informál:

5. Koherencia-érzés, élet értelme a megküzdési képesség mutatója (örömképesség, megbocsátás képessége, összhang a környezettel, elégedettség az élettel).

1. táblázat

	18-44 év (átlag)* N=5754	BGF KKKF átlag 18-21 év (saját kutatás) N=74	A kérdőíves eredmény tartománya
WHO Jól-lét Index	8,54	12,28	min. 0 max. 25 (jól-lét)
BECK depresszió kérdőív	5,24	1,87	min. 0 (depresszió) max. 27
Reménytelenség	1,33	1,23	min. 0 max. 12 (reménytelenség)
Vitális kimerültség	1,88	0,48	min. 0 max. 5 (kimerültség)
Koherencia-érzés, élet értelme	9,82	9,19	min. 0 max. 16 (koherencia)

*A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, szerkesztette: Kopp Mária - Kovács Mónika Erika, Semmelweis Kiadó 2006. 85.old. 3.1-2. táblázat alapján.

Az 1. táblázatban látható eredmények azt mutatják, hogy a pszichológiai életminőség mutatók: a *WHO jól-lét index*; a *BECK depresszió kérdőív*, a *reménytelenség kérdőív*, a *vitális kimerültség* kedvezőbbek, mint az országos átlag. A főiskolai hallgatók életkora és nappalis státusza valószínűleg a családi háttér védő funkciójával jár együtt, azaz biztosítottak az anyagi feltételek a hétköznapi életvitelhez és az iskolai a társas kapcsolatok alakítására is lehetőségük van. A *koherencia érzés* tekintetében az országos átlaghoz hasonlóan összhangban állnak a környezetükkel és életüket egy adott értékrendszer mentén alakítják.

Összességében bőven rendelkeznek lendülettel, érdeklődéssel, életcélokkal. Az adatok arra utalnak, hogy nincs olyan krónikus stresszhatás, mely káros hatással lenne az életminőségükre, de nem informál arról, hogy milyen aktuális stresszhatások vannak jelen az életükben és azokat miképpen kezelik. Ezért a végzős hallgatók körében, ahol a „főiskolai” védettség már csökken, erre kerestünk választ az aktuális stresszhatások és a megküzdési képességek vizsgálatával.

A HALLGATÓK MEGKÜZDÉSI KÉPESSÉGEI

A relaxációs és stresszkezelési tréning résztvevőinek (n=38 fő) stressz szintjét és megküzdési képességeit a tréning elején mértük fel a *rövid kérdőív a stresszről és megküzdésről* kérdőív [5] segítségével, mely két részből áll:

1. A stressz szint meghatározása öt kategóriában történik, ahol egyenként 3-3 pontot lehet elérni, így a maximális stressz pontszám 15 lehet. Minél magasabb az érték, annál több stresszhatást jelent.
2. A megküzdési képességek felmérése szintén öt kategóriában történik és egyenként 3-3 pontot lehet elérni, így a maximális megküzdési pontszám 15 lehet. Minél magasabb az érték, annál jobb megküzdési képességet jelent.

HEITLERNÉ LEHOCZKY M.: A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA...

A két érték különbségéből meghatározható az egyéni stresszkezelési képesség. A hallgatók stressz szintje a következőképpen alakult kategóriánként (2. táblázat):

1. Kicsoda Ön? Az első 18 év fő stresszkeltő eseményeinek leltára (pl. családi háttér, iskolai élet, társas kapcsolatok). A csoportátlag (1,2) az alacsony tartományba tartozik a veszélyeztető tényezők területén, egy fő volt, aki a maximális 3 pontot elérte ebben a kategóriában.
2. Életének változásai a közelmúltban: egészség, családi, gazdasági, szociális, személyes változások: gyakorlatilag alig fordultak elő a hallgatók életében, a csoportátlag 0,3. Azonban ezek az értékek az iskolai tanulmányok befejezésével várhatóan növekedni fognak és többen számoltak be az ezzel kapcsolatos szorongásaikról a tréningen.
3. Testi tünetek: a stressz következtében fellépő betegségek: légúti panaszok, emésztőrendszeri és mozgásszervi problémák fordultak elő. Ebben a kategóriában 12 fő = 31% kapott magas értéket, a csoportátlag 1,9, ami a stressz kategóriában az egyik legmagasabb szint. *Ez megerősíti, hogy a test működései feletti kontroll, amit az AT segítségével elsajátítható, hatékony eszközt kínálhat a stressz kezeléséhez.*
4. Pszichológiai tünetek: szorongásos és depressziós tünetek leltára, ahol a 7 fő=18% érte el a legmagasabb, 3 pontos értéket. Sokan számoltak be alvászavarokról, és türelmetlenségről.
5. Magatartás és érzelmek: élettempó, érzelmek kezelése, társas kapcsolatok, magabiztosság, élet-szemlélet tekintetében a konfliktuskezelés területén található a legtöbb stresszforrás az életükben, a magas csoportátlag (1,9) is ezt tükrözi. 13 fő=34% maximális 3 pontot kapott, tehát a *konfrontáció, az asszertív fellépés alacsony szintje a másik fő fejlesztendő terület a stresszel való megküzdésben.*

Összességében a csoport kétharmada (64%) átlagos stressz szinttel rendelkezik és 13% stressz szintje magas.

2. táblázat

Stresszértékek	Átlag (n = 38 fő) maximum érték: 3
1. Kicsoda Ön?	1,2
2. Életének változásai a közelmúltban	0,3
3. Testi tünetek	1,9
4. Pszichológiai tünetek	1,7
5. Magatartás és érzelmek	1,9
Összesített stressz pontszám alapján	5 fő = 13%, magas stressz szint 24 fő = 64%, átlagos stressz szint 9 fő = 23%, alacsony stressz szint

A stresszel való megküzdési képesség öt tényezőjéből az első négy szintje közepes körüli átlag értékeket kapott (3. táblázat); ide tartoznak:

1. Az egészséggel kapcsolatos szokások, azaz a káros szenvedélyek, az étrend, a testmozgás és az életritmus;
2. Társas támogatottság, azaz a baráti kapcsolatok;
3. A stresszre adott válasz, azaz a stressz helyzetben rejlő tanulási lehetőségek kiaknázása, vagy a stressz helyzet ignorálása;
4. Elégedettség az élettel, azaz a jelenlegi élethelyzettel kapcsolatos érzések.

Nagyon magas átlagpontszámot (2,4) kaptunk az 5. Életcél és kapcsolatok területén, ami meg egyezik az életminőség mutatóknál alkalmazott „Koherencia érzés” kérdéssorral. Ezt részben magyarázhatja, hogy végzős hallgatók, akik éppen a pályakezdés előtt állnak és bíznak abban, hogy értelmesen tudnak élni az iskolai végzettségük felhasználásával, ami segíti őket életcéljaik megvalósításában.

HEITLERNÉ LEHOCZKY M.: A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA...

3. táblázat

Megküzdés pontok	Átlag (n = 38 fő) maximum érték: 3
1. Az egészséggel kapcsolatos szokások	1,6
2. Társas támogatottság	1,6
3. A stresszre adott válasz	1,7
4. Elégedettség az étellel	1,8
5. Életcél és kapcsolatok	2,4
Összesített megküzdés pontszám alapján	15 fő = 40%, magas megküzdési szint 17 fő = 45%, jó, elfogadható megküzdési szint 6 fő = 15%, alacsony megküzdési szint

A megküzdés és a stressz eredmény különbsége adja meg a végső mérleget (4. táblázat). A megküzdési képességek és a stressz szint különbsége alapján kiváló stratégiákkal 8 fő (21%) rendelkezik. Ha a stressz szint magasabb, akkor a megküzdési stratégiákat fejleszteni kell és csökkenteni a stressz szintet. Ebbe a veszélyeztetett kategóriába tartozott 7 fő (19%). 23 fő (60%) esetén a két szint közel azonos mértékű, tehát új technikák, magatartásmódok elsajátítása javíthatja ezt az arányt.

4. táblázat

Stressz és megküzdés különbsége

7 fő = 19%,	a stressz szint jelentősen meghaladja a megküzdési szintet;
23 fő = 60%,	a stressz szint és a megküzdési szint közel azonos mértékű;
8 fő = 21%,	a megküzdési szint meghaladja a stressz szintet.

A fenti eredmények egybevágnak a relaxációs és stresszkezelési tréning célkitűzéseivel és alkalmazott módszereivel.

A RELAXÁCIÓS ÉS STRESSZKEZELÉSI TRÉNING ALKALMAZOTT MÓDSZEREI

A stresszt hétköznapi értelemben elsősorban olyan helyzeteknek tulajdonítjuk, melyek negatív, feszült érzésekkel járnak, azaz a distresszel azonosítjuk, pedig a pozitív élmények is hasonló testi, vegetatív reakciókban nyilvánulnak meg. A relaxációs és stresszkezelési tréning egyik célja, hogy elősegítse a testi működések feletti kontroll növekedését (izomtónus, testhőmérséklet, légzés és szívritmus, hasi szervek), amellyel a stressz helyzetekben fellépő biológiai reakciókkal való megküzdés lehetővé válik.

A *stressz biológiai hátterében* álló mechanizmusok a „harcot” vagy „menekülést”, azaz az izmok megfelelő és gyors használatát segítik elő. Ezért a fokozódik légzésszám, szívritmus, nő a vércukorszint, a vérnyomás, az emésztés lassul, az immunrendszer gyengül stb. Ha elmúlik a vészhelyzet, akkor a regeneráció időszakában nő a táplálékfelvétel és raktározás, az immunrendszer működése erősödik a sebesülések gyógyítása érdekében, az izmok és az idegrendszer a pihenés állapotába kerül, helyreáll az egyensúly. A hétköznapi életünkben ez az izommunka ritkán adaptív, pl. a sérelmeinket nem közvetlen agresszióval oldjuk meg, legfeljebb „ökölbe szorul a kezünk”. Ha sorozatosan, pihenés, regeneráció nélkül érnek a stressz helyzetek ez a készenléti állapot állandósul a testben is, így lassan kialakulnak a „stresszbetegségek”. Az ún. biofeedback kutatások [3] bizonyították, hogy az ember képes bizonyos határok között a testi funkcióit irányítani, ezen alapulnak a relaxációs technikák. Így rendszeres gyakorlás esetén lehetővé válik a test pihentető, regeneráló állapotának szükség szerinti „bekapcsolása”, ami csökkenti a stresszel kapcsolatos betegségek (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, emésztési problémák stb.) kialakulását.

A SCHULTZ által kifejlesztett autogén tréning alapfokának elsajátításával ez a cél megvalósítható. Alkalmazható szorongáscsökkentésre és a relaxált tudatállapot pedig javítja a probléma-

HEITLERNÉ LEHOCZKY M.: A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA...

megoldási képességet. A módszernek vannak kontraindikációi, így a tréning indítása előtt elengedhetetlen az írásos szerződés a résztvevők felelősségvállalásáról. A Magyar Pszichológiai Társaság által elismert képzésben szerzett autogén tréning oktató által vezetett, 12-15 alkalomból álló, heti kétórás képzés során a hallgatók elsajátítják az alapfokú lazítási gyakorlatokat. Ennek feltétele a napi 1-3 gyakorlás, alkalmanként 10-15 percben, melyről naplót vezetnek a résztvevők. Bár az ajánlott AT csoport létszáma 8-10 fő, jelen esetben a főiskolai kereteket figyelembe véve 15 fővel dolgozunk. A csoport jellegéből fakadóan egyénre szabott gyakorlási tanácsokat kapnak a hallgatók. Leggyakrabban a vizsgák során alkalmazzák a friss tapasztalataikat.

A *stresszel kapcsolatos pszichológiai ismeretek* az idő hiánya miatt csak a megküzdési stratégiák területén történő repertoár bővítésére irányulnak. A hallgatók egyéni visszajelzést kapnak saját megküzdési módjaik előnyeiről és hátrányairól, az érzelmi és a problémafókuszú megküzdési módok [4] megvalósításának módjairól: *Aktív megküzdés* – a stresszhelyzet megváltoztatására tett célzott lépések. *Tervezés* – a megküzdéshez szükséges stratégiák végiggondolása, tervek készítése. *Konfrontáció* – asszertivitás és a mások viselkedésének megváltoztatására tett erőfeszítések.

Kérdőíveket, videofilmet és szituációs gyakorlatokat alkalmazunk.

A RELAXÁCIÓS ÉS STRESSZKEZELÉSI TRÉNING HALLGATÓI ÉRTÉKELÉSE

A tréning értékelésével kapcsolatos visszajelzés kérdőíves formában zajlott. A nyílt végű kérdésekre adott válaszok tartalomelemzése után az 5. táblázat szerinti eredményeket kaptuk.

5. táblázat

1. Mennyire tartotta hasznosnak a relaxáció és stresszkezelés tréninget?		
Ötfokú skálán az átlag:		4,72
2. Miért?		
1. lazítás segít a stresszkezelésben	23 fő	68%
2. később is alkalmazni fogja, mert hasznos	18 fő	54%
3. Mi volt a leghasznosabb?		
1. az autogén tréning	30 fő	90%
2. a kérdőívek	12 fő	36%
3. teljes egészében	8 fő	24%
4. Mi volt a legérdekesebb tapasztalata?		
Az autogén tréning hatása a testi működésekre	31 fő	93%
5. Milyen elvárásai voltak és ezek mennyiben teljesültek?		
Nem volt elvárása, de elégedett	18 fő	54%
Stresszcsökkentés és ez teljesült	11 fő	33%
6. Mit változtatna?		
Hetente legalább két alkalommal tartani a tréninget	19 fő	57%
Nem változtatna	10 fő	30%
Kényelmesebb székeket szeretne	6 fő	18%
7. Hogyan fogja alkalmazni a tanultakat?		
Rendszeresen szeretné alkalmazni	17 fő	51%
Stressz helyzetben szeretné alkalmazni	13 fő	39%

HEITLERNÉ LEHOCZKY M.: A HALLGATÓK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA...

8. Milyen témákkal bővítené? Karikázza be!		
Asszertivitás	8 fő	24%
Érzelmi intelligencia fejlesztés	7 fő	21%
Egyéni önismeret mélyítése	24 fő	72%
Önismereti tesztek	22 fő	66%
Egyéb pl.		
9. Ajánlaná-e másoknak? Ha igen, kiknek?		
Igen, ajánlaná		100%
Hallgatóknak	18 fő	54%
Mindenkinek	10 fő	30%
Családtagoknak	8 fő	24%

A relaxáció és stresszkezelés tréninget értékelése során nagyon hasznosnak találták a hallgatók, ötfokú skálán 4,72 átlag pontot kapott. Ezen belül a résztvevők 90%-a az autogén tréning elsajátítását érte a leghasznosabbnak, mert segíti a lazítást ezért később is alkalmazni kívánja: A tanultakat 51% rendszeresen, 39% stresszhelyzetben szeretné alkalmazni.

A résztvevők 93%-a a testi funkciók szabályozásának megtanulását nagyon érdekesnek találta úgy, hogy a csoport 54%-ának nem volt különösebb elvárása, nem voltak tisztában a relaxáció és stresszkezelés tréning tematikájával, és módszereivel.

Mindenki ajánlaná másoknak, főleg a többi hallgatónak. Javasataik között a legfontosabb, hogy gyakoribb találkozásokat tennének lehetővé és még több önismereti jellegű ismeretet szeretnének.

Többen jelezték vissza, hogy szokatlan volt a kicsoportos, személyes helyzet a főiskolai kerekék között és egyben a kurzus pozitívumaként értékelték.

KÖVETKEZTETÉSEK

A BGF KFKK hallgatók életminősége jobb mint a 18-44 év közöttiek országos átlaga, de ez önmagában nem jelenti azt, hogy jobb megküzdési stratégiákkal rendelkeznek, hanem az életkoruk és tanulói státuszuk eredménye. A végzős hallgatóknál a várható változások és a végzés körüli feladatok (pl. szakmai gyakorlati hely keresésével együtt járó bizonytalanság következtében fellépő szorongás) miatt nő a stresszhatás és közöttük gyakoriak stresszt jelző pszichológiai és testi tünetek, amelyek első jelei lehetnek az évek során várhatóan erősödő, vitális kimerültségnek, amelyek pl. ún. menedzser betegségekhez vezetnek. A végzős hallgatók körében csak közel 20%-nál kerülnek túlsúlyba a megküzdési képességek, ezért a többi 80%-nál a stresszkezelési technikák elsajátítása segíthet abban, hogy (nemcsak) krónikus stresszhatások esetén felismerjék a tüneteket ill. csökkentsék a negatív következményeiket. Ebben segít az AT, a megküzdési stratégiák ismerete és az asszertív viselkedési készlet bővítése. A relaxáció és stresszkezelés tréning célkitűzése ezzel összhangban állt és a hallgatók visszajelzése is egyértelműen bizonyította hasznosságát.

IRODALOM

- [1] A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, szerkesztette KOPP MÁRIA - KOVÁCS MÓNKA ERIKA, Semmelweis Kiadó 2006.
- [2] BADI E. – KORONKAY B.: Relaxációs módszerek Medicina 1988.
- [3] OLÁH ATTILA: Pszichológiai alapismeretek Bölcsész Konzorcium 2006.
- [4] FOKMAN S. –LAZARUS R. S.: Megküzdési módok kérdőív (1980) ford. KOPP M. ÉS SKRABSKI Á. 1992.
- [5] RICHARD H. RAHE: Rövid kérdőív a stresszről és megküzdésről (1998) fordította: PUREBL GYÖRGY, BEÖTHY-MOLNÁR ANDRÁS, CSOBOTH CSILLA.