

LELKI EGÉSZSÉG A PANDÉMIA IDEJÉN HOGYAN HATOTT A KORONAVÍRUS JÁRVÁNY A MAGYAR EGYETEMISTÁK MENTÁLIS JÓLLÉTÉRE?

Erdeiné Késmárki-Gally Szilvia - Vágány Judit Bernadett

DOI: [10.29180/978-615-6886-06-4_3](https://doi.org/10.29180/978-615-6886-06-4_3)

ABSZTRAKT

A középiskola befejezésével lezárul egy szakasz a fiatalok életében és egy új, izgalmas, valamint kihívásokkal teli időszak veszi kezdetét: belépnek a munka világába vagy megkezdik tanulmányaikat a felsőoktatásban.

Hivatalosan felnőtté válnak.

Ezt a változást komoly stresszként élhetik meg a fiatalok. Végleg lezárul egy életszakasz, elbúcsúznak a középiskolától, a régi barátoktól, a tanároktól, a szülői háztól és a korábbi megszokott környezettől. A sok változást veszteségként élhetik meg és szerencsés esetben végig mennek egy gyászfolyamaton, rosszabb esetben megrekednek valahol benne.

Az egyetemre bekerülve napjaik csaknem felét az intézményben töltik.

Előadásokon, szemináriumokon, különböző önálló és csoportos feladatokban vesznek részt, új barátságokat, kapcsolatokat kötnek és új tapasztalatokat szereznek az egyetemi életről, valamint sokan közülük – az egyetemi tanulmányaikkal párhuzamosan – belekóstolnak a munka világába is, ami azt jelenti, hogy egyszerre kell mindkét oldalon megfelelniük, mely óriási nyomást jelenthet számukra.

Ezt a helyzetet tovább nehezítette a COVID-19 világjárvány kitörése, melynek újabb és újabb hullámai komoly veszélyt jelentettek az emberek fizikai és mentális egészségére. A járvány következményei világszerte stresszhez, félelemhez, szorongáshoz és egyéb súlyos problémák kialakulásához vagy felerősödéséhez vezettek.

Különösen súlyosan érintette ez az időszak az alap-, a közép- és a felsőfokú képzésben részt vevő fiatalokat. Ők elvesztették a lehetőségét annak, hogy „hagyományos módon” kezdjék el, folytassák vagy fejezzék be általános-, középiskolai vagy egyetemi éveiket.

Egyetemi oktatókként, alapozó tárgyak felelőseiként a fiatal korosztályból elsősorban az első éves és végzős hallgatókkal találkozunk. Éppen ezért döntöttünk úgy, hogy egy kérdőíves kutatás keretében feltárjuk a

középiskolát a koronavírus járvány miatt nem hagyományosan befejező első éves hallgatók mentális egészségi állapotát és problémáit, különös tekintettel az életszakasz váltás és a koronavírus járvány együttes hatására. Kutatásunkba három budapesti egyetem, üzleti alapképzésre járó hallgatóit vontuk be.

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a koronavírus járvány okozta nyomás, elszigeteltség, bizonytalanság, pénzügyi gondok, a kontroll elvesztése és a szülőkhöz való esetleges visszaköltözés hatással volt-e a diákok mentális egészségére. Ezeket a kérdéseket azért tartottuk fontosnak megvizsgálni, mert kihatással lehetnek a fiatalok későbbi életére, a jövőbeli tanulmányaikra és munkájukra.

Hiszünk abban, hogy a felsőoktatási intézményeknek nem csak az a feladata, hogy versenyképes tudással lássa el a hallgatóit, hanem az is, hogy segítségükre legyen mentális egészségük megőrzésében és javításában, hogy aztán a munkaerőpiacra kikerülve, magas tudású, felkészült és mentálisan erős fiatalok kezdhessék meg életük következő szakaszát.

Célunk annak a megismerése volt, hogy az egyetemek foglalkoznak-e a világjárvány hatásaival, és ha igen, nyújtanak-e segítséget a negatív hatások leküzdéséhez? Tanulmányunkban erre a kérdésre kerestük a választ.

ABSTRACT

The end of secondary school marks the end of a phase in young people's lives and the start of an exciting and challenging new period: entering the world of work or starting higher education. They are officially becoming adults.

This change can be a major stress for young people as they say goodbye to high school, old friends, teachers, their parents' home, and their old familiar environment. They may experience a lot of change as a loss and go through a grieving process, in the lucky case, or get stuck somewhere in it.

Once at university, they spend almost half their days at the institution. They take part in lectures, seminars, and various individual and group tasks, make new friends, make new contacts, and gain new experiences of

university life, and many of them also get a taste of the world of work - alongside their university studies - which means they have to do both sides of the job at the same time, which can be a huge pressure.

This situation was further aggravated by the outbreak of the COVID-19 pandemic, whose successive waves posed a serious threat to people's physical and mental health. The consequences of the epidemic have led to stress, fear, anxiety, and other serious problems developing or intensifying worldwide.

Young people in primary, secondary, and tertiary education have been particularly hard hit. They lost the opportunity to start, continue, or finish their primary, secondary, or university education in a 'traditional' way.

As university lecturers and teachers in charge of basic subjects, the young people we meet are mainly first-year and final-year students. For this reason, we decided to conduct a questionnaire survey to explore the mental health status and problems of first-year students who have not traditionally finished high school due to the coronavirus epidemic, with a particular focus on the combined impact of life stage change and the coronavirus epidemic. Our research involved undergraduate business students at three universities in Budapest.

We investigated whether the pressures, isolation, insecurity, financial worries, loss of control, and eventual move back to parents' homes caused by the coronavirus epidemic had an impact on students' mental health. These issues were considered important to explore because of the potential impact on young people's later lives, future studies and work.

We believe that the role of higher education institutions is not only to equip students with competitive knowledge but also to help them maintain and improve their mental health so that they can enter the labor market as highly skilled, prepared, and mentally strong young people ready to start the next stage of their lives.

Our aim was to find out whether universities are addressing the effects of the pandemic and, if so, whether they are helping to combat the negative factors. In our study, we sought to answer this question.

BEVEZETÉS

Az elsőéves hallgatók számára az egyetem egy új világ ajtaját tárja fel: a sikeres felvétel és az egyetem megkezdése életük egyik legmeghatározóbb pillanata. Ennek az új életszakasznak a kezdete egyben fontos lépés a felnőtté válás felé vezető úton, amelyet nem minden fiatal él meg egyformán. Mint minden életkori átmenet, a középiskola elhagyása utáni időszak is lehet válságos. (Agarwal et al., 2020; Robinson et al. 2020). Ilyenkor általában felgyorsul a családtól való függetlenedés folyamata, és kialakul az önálló énkép. A középiskolai barátok már nem nyújtanak biztonságot: az új, ismeretlen környezetben új kapcsolatok alakulnak ki, és egy új életforma válik uralkodóvá (Nagyné Kricsfalussy, 2017; Leist Balogh & Jámbori, 2016). Vannak fiatalok, akik szorongani kezdnek az ismeretlen környezetben, és nem tudnak megbirkózni a határtalannak tűnő szabadsággal. Elveszítettnek érzik magukat a nagy egyetemi szervezetben. Az átlátható és áttekinthető tantermi közösséget felváltja több száz hallgatótárs az előadásokon. Mindig másokkal és másokkal kerülnek egy csoportba gyakorlatokon is, attól függően, hogy sikerült felvenniük a tárgyakat. Az egyetemi oktatók már nem ismerik személyesen a hallgatókat, hiszen egy félévben több száz, néha több ezer hallgatóval találkoznak, így az egy hallgatóra fordított idő minimálisra csökken. Az oktatás személytelenné válik, mely sokak számára nehézséget okoz. Az előadásokon, a vizsgákon és az egyetemi környezetben gyakran már nem a nevükön, hanem a Neptun-kódjukon keresztül azonosítják őket. Aprócska csavarrá válnak a hatalmas egyetemi épületben (Kárpáti-Daróczi & Karlovitz, 2014, Vasa et al., 2014). A fenti problémák mellett a hallgatók jelentős részének a tanulmányokhoz anyagi források előteremtésére is szüksége van. Következésképpen egyszerre válnak új hallgatókká az egyetemeken és új belépőkké a munkaerőpiacon. Mindkét helyzetre egyszerre kell reagálniuk. A felismerés, hogy mostantól kezdve a tanulás és a munka lesz életük középpontjában, hatalmas sokk lehet egy fiatalok számára. Ez ismét komoly válsághelyzetet teremthet számukra. A sok változás, a különböző helyekre történő beilleszkedési kényszer és az önálló élet kezdete egybeesik, és ez jelentős szorongást okozhat a fiatalok számára, mivel a legtöbbjük ekkor kezdi önálló életét. Ezt a helyzetet tovább nehezítheti, ha nem tudnak egyszerre megbirkózni az egyetemmel

és a munkával olyan mértékben, ahogyan azt elvárnák maguktól, amely a fiatalok kiégése felé vezethet. Ha ez bekövetkezik, a fiatalok sem az egyetemen, sem a munkahelyen nem találják a helyüket. Ilyen esetben előfordulhat, hogy otthagyják az egyetemet.

A kiégés fogalmát Freudenberg (1974) alkotta meg. Kezdetben a kiégés tüneteit egészségügyi és szociális munkásoknál, önszorgító csoportok tagjainál és krízisintervenciós központok munkatársainál figyelték meg. Későbbi kutatások más szakmákban is azonosították a jelenséget, például tanárok, ügyvédek és rendőrök esetében. A kiégéssel számos tanulmány foglalkozik (Heinemann & Heinemann, 2017; Fontes, 2020).

További mentális feszültséget jelenthet, hogy néhány fiatal számára az egyetemi élet a határtalan szabadságérzettel jár. Nincsenek szigorú kötelezettségek a tanév során, megszűnnek az állandó dolgozatok, nincs kötelező előadásokon való részvétel, ami az első időszakban kivételesen vonzó lehet a fiatalok számára. A szülői kontroll enyhülését vagy megszűnését követően a féktelen bulik időszaka veheti kezdetét. Ilyenkor új probléma jelenhet meg az életükben, felmerülhet a káros szenvedélyek és függőségek kérdése: alkohol és drogok a kikapcsolódáshoz, a nap átvészeléséhez vagy a vizsgákra való felkészüléshez. A hallgatók nagy része sikeresen elvégzi az egyetemet, amihez segítséget nyújthat a felsőoktatási intézményben jól kiépített mentálhigiénés és életvezetési tanácsadási rendszer (Vágány, 2021).

A COVID-19 járvány további nehézségeket hozott a felszínre: a járvány újabb és újabb hullámai komoly veszélyt jelentettek az emberek fizikai és mentális egészségére. A járvány következményei világszerte stresszhez, félelemhez, szorongáshoz és egyéb súlyos problémák kialakulásához vagy felerősödéséhez vezettek.

Számos szakmai és tudományos rendezvényen felmerül a kérdés, hogy vajon mi is az egyetemek feladata és mi az egyetemi oktatók munkájának célja.

Sokféle álláspont szokott ütközni egy-egy ilyen beszélgetés alkalmával. Vannak, akik úgy vélik, hogy az egyetemnek a legfontosabb célja a hallgatók intellektuális képességeinek fejlesztése, melynek alapja a modern és korszerű tudás átadása.

Mások véleménye szerint a lexikális tudásátadás mellett fontos a korszerű gyakorlati ismertek átadása is. Ennek érdekében színvonalasabbnál színvonalasabb programokat szerveznek az egyetemeken: nagynevű és értékes tapasztalattal rendelkező gyakorlati szakemberek és kutatók tartanak előadásokat annak érdekében, hogy a tudásukat és tapasztalataikat megosszák az információéhes hallgatókkal.

De vajon feladata-e az egyetemeknek a hallgatóik holisztikus szemléletű képzése? Vajon kell-e erőforrásokat (pénzt, embert, időt, helyet stb.) biztosítani a hallgatók testi, szellemi és szociális fejlesztése mellett a lelki fejlődés / fejlesztés támogatására is.

A válasz az, hogy igen. Magyarországon az 51/2007. (III. 26.) Kormányrendelet meghatározza az állami költségvetés terhére biztosított hallgatói juttatásokat. Ebbe a körbe tartozik a mentálhigiénés és életvezetési tanácsadás is (10. § 6. bekezdésének a) pontja). A rendelet értelmében tehát az egyetemeknek gondoskodnia kell valamilyen szintű életvezetési-, mentálhigiénés- vagy pszichológiai tanácsadásról.

Tanulmányunk első részében a koronavírus-járvány által okozott problémákat járja körül, majd az alkalmazott módszereink leírása következik. Ezt követően a témánkhoz szorosan kapcsolódó főbb nemzetközi szekunder kutatási eredmények kerülnek bemutatásra. Végül részletesen ismertetjük saját kutatási eredményeinket a validált EPOCH-H módszertan alkalmazásával.

SZAKIRODALOM ÁTTEKINTÉSE

A kiemelkedő hallgatói teljesítmény a felsőoktatási intézmények rangsorolásában ugyanúgy szerepet játszik, mint az élsportban (Fodor & Korényi, 2019; Reinhardt et al., 2019). A mentális egészség kérdése különösen izgalmas az üzleti tanulmányokat folytató egyetemeken, ahol a versenyszellem rendkívül erős.

2019 végén a COVID-19 járvány Kínában ütötte fel a fejét, majd az összes kontinensre áterjedt. A kormányok világszerte szigorú ön- és kényszerkarantén intézkedéseket vezettek be, hogy megakadályozzák a vírus terjedését. A járvány 2019-től fenyegetést jelentett mind a fizikai, mind a mentális egészségre. A világjárvány megjelenése és következményei világszerte félelmeket és szorongást váltottak ki az emberekben. Az

amerikaiak kétharmada depresszióról, szorongásról, magányosságról vagy reménytelenségről számolt be a Chicagói Egyetem tanulmánya szerint (Webber & Fingerhut, 2020).

A koronavírus járvány példátlan változásokat hozott az oktatási módszerekben is. A kötelező karantén miatt a felsőoktatási intézmények sorra álltak át az online oktatásra és kezdték tömegesen használni az e-learninget. A világ jelentős részén a hallgatók és az oktatók közötti közvetlen, személyes kapcsolat lehetősége megszűnt, és kizárólag online formában folyt az oktatás, melynek szerteágazó következménye lett.

A szakirodalmat tanulmányozva megállapítható, hogy az elmúlt években egyre több tudományos forrás foglalkozik a mentális egészségügyi problémákkal az egyetemi hallgatók körében.

Kezdetben a tudományos szakirodalomban nem volt fellelhető elégséges információ a COVID-19 világjárvány egyetemi hallgatók mentális egészségére gyakorolt hatásáról, de a korai tanulmányok azt sugallták, hogy a hallgatók mentális egészségére jelentős hatást gyakorolhat a bezártóság (Kaparounaki et al., 2020).

Amanvermez és munkatársainak (2020) a kutatása rávilágított arra, hogy az online oktatáshoz alkalmazkodva a mentálhigiénés tanácsadásnak is át kell alakulnia és a megszokott, és jól működő támogató programokat az online térben kell újrászervezni. Úgy vélték, hogy az online stresszkezelési programok lehetnek a leghatásosabbak az egyetemi hallgatók elérésében és mentális igényeik távoli ellátásában.

Ryo és munkatársai (2020) az elsőéves japán egyetemi hallgatók körében nagy szorongást tapasztaltak 2020-ban. Ennek egyik okaként az új e-learning környezethez való alkalmazkodást nevezték meg. A járvány miatt a legtöbb japán egyetem elhalasztotta a szemeszter kezdetét, amely Japánban általában április elejére tehető. A lezárások miatt a személyes kontaktórák helyett az órákat online tartották. Az elsőéveseknek sem volt lehetőségük arra, hogy bemenjenek a kampuszra, megismerjék társaikat, így még inkább elszigeteltebbé váltak. Az elszigeteltség és az anyagi bizonytalanság negatív hatással van az emberek mentális egészségére. A karantén miatt nem csak az oktatás alakult át: sok hallgató – aki az egyetem mellett dolgozott, hogy megélhetését biztosítsa – elvesztette a munkáját, ezáltal komoly pénzügyi nehézségekkel is küszködött: a tandíj

és a megélhetési költségek fedezésére szolgáló új munkahely megtalálás további lelki terhet rótt a fiatalokra, amely még inkább fokozhatta a szorongásukat (Free, 2020). Ilyen rendkívüli körülmények között az elsőévesek mentális egészsége különös aggodalomra adott okot (Yasuko et al., 2020).

Más kutatások azt mutatják, hogy a jóllét tartós hiánya a mentális betegségek egy sor formájával jár együtt. Az Egyesült Királyságban a fiatalok mentális egészségével és jóllétével kapcsolatban egyre súlyosbodó problémákra hívták fel a figyelmet. Fokozatosan növekedett az öngyilkosságok száma (Thorley, 2017; UUK, 2017; UUK, 2020). Itt fontos megjegyezni, hogy Magyarországon is 10 százalékkal nőtt a befejezett öngyilkosságok száma 2020 első negyedében. A mentális egészséggel és jólléttel kapcsolatos problémák összefüggenek azzal is, hogy egyre több hallgató hagyja el az egyetemet tanulmányai befejezése nélkül. (Houghton & Anderson, 2017).

Ugyanezek a problémák más országokban is felmerültek, például az Egyesült Államokban (Benedetti et al., 2020) és Ausztráliában (Usher & Curran, 2019). Görög egyetemi hallgatók esetében például a fiatalok 12,43%-a súlyos depressziót, 13,46%-uk pedig súlyos szorongást tapasztalt a karantén miatt (Patsali et al., 2020). Egy portugál kutatás alapján a megkérdezettek több mint felénél (67%) nőtt a stressz, a depresszió és az általános szorongásos tünetek (Machado et al., 2023). A tanulmány azt is bemutatja, hogy a diákok életmódja negatívan alakult a világvilág idején, és rávilágít arra, hogy mennyire fontos a rendszeres pszichológiai, egészségmegőrző és érzelmi támogatás. A malajziai egyetemi hallgatók körében is magas a mentális egészségügyi problémák előfordulási gyakorisága (Wong et al., 2023).

Wanjie Tang és szerzőtársai (2020) kimutatták a poszttraumás stressz zavar és a depresszió gyakoriságát az otthon karanténba zárt egyetemi hallgatók körében. Eredményeik arra utalnak, hogy a COVID-19 pszichológiai következményei súlyosak lehetnek. Vai és szerzőtársai (2021) eredményei azt mutatják, hogy a mentális zavarokkal küzdő embereknél megnövekedett a COVID-19 okozta halálozás kockázata.

Fontos megjegyezni, hogy a középiskolából az egyetemre való átmenet önmagában is jelentős változást és stresszforrást jelent, ami alkalmazkodási problémákkal járhat (Fisher & Hood, 1987).

Khan és szerzőtársai (2020) leíró elemzésük és kétváltozós lineáris regressziós számításaik alapján megállapították, hogy a bangladesi egyetemi hallgatók körében a válaszadók 28,5%-a szenvedett stressztől, 33,3%-a szorongástól, 46,9%-a pedig depressziótól, amely az enyhétől a rendkívül súlyosig terjedt.

A depresszió okozta problémák szükség esetén a családtagok bevonásával (pl. családterápiával) is kezelhetők (Rihmer, 2020), ugyanakkor Thomas (2020) felhívta a figyelmet arra, hogy az egyetemek a vírus miatti bezárásokkal fontos lehetőségeket, például az iskolai tanácsadást is bezárták a depressziós fiatalok számára.

Husky és szerzőtársai (2020) francia egyetemi hallgatók mentális egészségét vizsgálták a világjárvány idején. Kutatásukban társadalomtudományi, egészségtudományi, mérnöki, jogi és közgazdasági képzésen tanuló hallgatók vettek részt. A kutatásba bevont fiatalok szorongást és közepes vagy súlyos stresszt tapasztaltak a bezártság és bizonytalanság hatására. Ezek az eredmények ellentétben állnak a kínai eredményekről szóló korábbi statisztikákkal (Cao et al., 2020), ahol a hallgatók kevesebb mint 4%-a számolt be legalább közepes mértékű szorongásról. Összességében az eredmények azt mutatják, hogy a COVID-19 világjárvány negatívan befolyásolta a diákok mentális egészségét. A fenti átfogó szakirodalmi áttekintés alapján úgy gondoljuk, hogy a járványhelyzet negatívan hatott a budapesti üzleti alapképzésen tanuló elsőéves hallgatók mentális egészségére is. Feltételeztük, hogy a járvány hatása miatt a budapesti üzleti alapképzések elsőéves hallgatóinak egy része kritikus mentális egészségi állapotban tanul, illetve az egyetemeken nagyon eltérő mentális egészségi és életvezetési tanácsadói hálózatok működnek, valamint a hallgatók és a munkatársak mentális egészségét az egyetemek különböző mértékben tartják fontosnak.

MÓDSZERTAN

Tanulmányunkban egy komplex, többéves kutatássorozat részeredményeit mutatjuk be. Jelen publikáció egy 2020 februárjában

végzett vizsgálat folytatása, amelynek korábbi eredményeit Vágány (2021) publikálta.

Kvantitatív kérdőíves primer kutatásunk a budapesti üzleti alapképzésben részt vevő hallgatók körében végzett adatfelvételen alapul. A kérdőívet három egyetem elsőéves, nappali tagozatos, gazdasági alapszakos hallgatói (1719 fő) töltötték ki. A vizsgálatunk szempontjából tehát a Z generáció áll a középpontban.

Kutatásunkhoz egy külföldön és Magyarországon is validált kérdőívet használtunk. A teljes kérdőív többnyire zárt és két nyitott kérdésből állt. A válaszadás önkéntes és anonim volt. Az adatgyűjtés önkitöltéssel történt egy online felületen keresztül, a Google Form használatával, amely tartalmazott kitöltési útmutatót. A kérdőív négy fő szakaszban összesen 80 kérdésből állt.

A kérdőívben ezek közül a kérdőíves kutatásunk két részéből származó adatokat mutatjuk be.

1. EPOCH kérdőív (magyar validált változat: EPOCH-H)

A pszichológiai jóllét a pozitív pszichológia egyik legfontosabb kutatási területe, de a serdülőknél nem várható, hogy a pszichológiai jóllét összetevői már fiatal korban teljesen kifejlődtek. Ezt a kihívást igyekszik kezelni az EPOCH kérdőív (Láng, 2019). Kern és szerzőtársai (2016) a következő definíciókat határozzák meg az öt dimenzióval kapcsolatban:

- Elmélyülés: Egy tevékenységben való részvételre, magas szintű érdeklődésre utal. Alapjaiban megegyezik a Csikszentmihályi (2016) által megfogalmazott flow-élménnyel.
- Kitartás: Arra az állhatatottságra utal, amely lehetővé teszi, hogy a kihívások és akadályok ellenére is elkötelezettek maradjunk hosszú távú terveink mellett.
- Optimizmus: A reményre utal, a jövőbe vetett hitre, a pozitív jövő elképzelésének képességére. Magában foglalja, hogy a negatív tapasztalatokat ideiglenesnek tekintjük, és pozitív hozzáállással tekintünk a jövőbe.

- Kapcsolódás: Azt mutatja, hogy vannak körülöttünk emberek, akikre támaszkodhatunk, akik törődnek velünk, és akiknek támogatást nyújthatunk.
- Boldogság: A boldogság nem pillanatnyi érzést takar, hanem a megelégedettség és pozitív hangulat tartós érzését jelenti.

Kutatásunkban 5 pontos Likert-skálát alkalmaztunk. A válaszadók azt értékelték, hogy mennyire tartják igaznak az állításokat magukra vonatkozóan (1 = szinte soha nem igaz; 5 = szinte mindig igaz).

2. A koronavírus világjárvány pozitív és negatív tényezőinek vizsgálata.

Tanulmányunk a koronavírus-járvány pozitív és negatív tényezőinek vizsgálatára összpontosít, amelyet az EPOCH-H kérdív eredményeihez kapcsolódóan is vizsgálunk. A koronavírus-járvány hatását nyitott kérdések segítségével kutattuk: arra voltunk kíváncsiak, hogy mit vett el és mit adott a járvány a hallgatók számára. Egy válaszadó több tényezőt is megemlíthetett.

Az adatgyűjtésre 2020. szeptember 1. és 2020. szeptember 30. között került sor. A kutatási időszakot tudatosan választottuk: 2020 tavaszára véget ért a világjárvány első hulláma, a válaszadók nem tudták a megszokott módon befejezni a középiskolai éveiket. Kimaradt életükből a szalagavató, a szerenád, nem a megszokott formában zajlott le az írásbeli érettségi és a szóbeli vizsgák. A világjárvány miatti bizonytalan helyzetben kezdték meg az egyetemi életüket: új környezetbe kerültek, új társaik lettek, egy új oktatási rendszer szabályaival kezdtek el megismerkedni. A gólyatábor nyújtotta ismerkedési lehetőségek a tanév megkezdése előtt csak korlátozottan álltak a rendelkezésre, így az egyetem kezdetét jellemző komoly változások hatványozottan éreztették hatásukat. Számos hallgató számára a kialakult helyzet extrém lelki megterhelést okozott, a nehézségekkel való sikeres megküzdés pedig jelentős sikerélményt okozott.

EREDMÉNYEK

EPOCH elemzés

A kérdőívet 1171 nő (68,1%) és 548 férfi (31,9%) töltötte ki. A legfiatalabb hallgató 18 éves volt, a legidősebb pedig 52 éves. Az átlagéletkor 22,01 év volt. A válaszadók több mint fele Budapesten él (51,4%), a többiek megyei jogú városban (9,1%), városban (28,3%) vagy faluban (11,2%).

Eredményeink bemutatását a koronavírus-járvány okozta pozitív hatások és veszteségek ismertetésével kezdjük. Első lépésként táblázatba foglaltuk a legjellemzőbb válaszokat annak megfelelően, hogy azok az élet mely területére irányultak, majd a veszteségek és a pozitív hatásokra érkezett válaszokból diagramot készítettünk annak érdekében, hogy pontosan be tudjuk mutatni, hogy a kitöltőink milyen számban adták az egyes válaszokat.

Az 1719 hallgató visszajelzése alapján összesen 8 fő tényezőcsoportot azonosítottunk a koronavírus-járvány negatív hatásait érintő kérdéseinkre, melyeket A, B, C, D, E, F, G és H betűkkel jelöltünk. Az egyes főcsoportokon belül alcsoportokat is meghatároztunk. Főcsoportonként maximum 6 alcsoport került kialakításra.

A diagramban a koronavírus világjárvány negatív hatását érintő tényezőcsoportot N-nel, a pozitív hatást jelölő válaszokat pedig P-vel jelöltük.

A következőkben áttekintjük, hogy a megkérdezettek milyen válaszokat adtak arra a kérdésre, hogy mit vett el tőlük a koronavírus-járvány (1. táblázat).

1. táblázat. A koronavírus-járvány okozta veszteségek

A. Személyes jellemzők					
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Szabadság, Szabadság-érzet, Spontaneitás, Kötetlenség, Felszabaldultság	Biztonság-érzet, Stabilitás, Kényelem, Bizalom, Magabiztos-ság, Kiszámítha-tóság, Tervezhető-ség	Pozitív szemlélet, optimizmus, lelkesedés, vidámság, boldogság, nyitottság	Nyugalom, türelem, tolerancia, világba vetett hit, emberkép	Motiváció, lendület, energia, kitartás, szorgalom, segítőkész-ség	Lelki egészség, életszeretet, testi és lelki egyensúly, remény, józan ész, tervek, jövőkép, lehetőségek, álmok

B. A hallgatók számára értékes programok			
1.	2.	3.	4.
Az „egyszer az életben” adódó lehetőségek és emlékek (pl. nagy esküvő, ballagás, szerenád, gólyatábor, gyermekkor, fiatal évek, hagyományos érettségi)	Buli, szórakozás, kikapcsolódás, élmények, rendezvények, fesztiválok, játékok, hobbik	Utazás, ünnepek, kirándulások	Sport, testmozgás, edzés, verseny, sportkarrier
C. Szociális környezet			
1.	2.	3.	4.
Személyes érintkezés (családdal, barátokkal, partnerrel, gyermekkel, kollégákkal), társasági élet, emberek fizikai érintése, ölelés, személyes kapcsolat az osztálytársakkal, személyes nevelés, szóbeli vizsgák	Szerelem, partner (szakítás, válás)	Szerelem, partner, családtag (vesztés, haláleset)	Jövőbeli szerelem lehetősége
D. Munkahelyi környezet			
1.	2.		
Munkahely, jövedelem (elvesztése, csökkenése), életszínvonal, egzisztencia, anyagi biztonság, anyagi jólét, életmód, megtakarítások	Új munkahely és munkalehetőségek, magasabb jövedelmi lehetőségek, üzleti és karrierlehetőségek, szakmai fejlődés, külföldi szakmai gyakorlatok, csereprogramok, ösztöndíjak (pl. Erasmus)		
E. Egyetemi környezet			
1.	Egyetemi élet, élmények, légkör, mindennapos iskolalátogatás		
F. Hagyományos mindennapi élet			
1.	Szokásrendszer, rendszeresség, rutin, életmód, a világ zavartalan működése, kényelem, otthon, függetlenség, magánélet, korábbi élet (pl. albérlés, kollégium), normális, kényelmes és rendezett mindennapok, egyensúly, nyüzsgés, aktivitás, életritmus, dinamizmus, pörgés, rohanás, stressz, feszültség, szorongás, nehézségek, idő		
G. Egyéb tényezők			
1.	Egészség, szaglás, ízlelés, friss levegő, maszk nélküli élet, megfelelési kényszer, családtól és másoktól való függés, gyermeki én, egészségmegőrzés, alak, egészséges életmód, smink, minden		
H. Semmi			

Forrás: Saját kutatás (2020)

Összesen 7 fő tényezőcsoportot azonosítottunk a koronavírus-járvány pozitív hatásait érintő kérdésünkre, melyeket A, B, C, D, E, F és G betűkkel jelöltünk. Az egyes főcsoportokon belül alcsoportokat is meghatároztunk. Főcsoportonként maximum 5 alcsoport került kialakításra.

A válaszadók által meghatározott, koronavírus-járvány okozta pozitív hatásokat a 2. táblázatban foglaltuk össze.

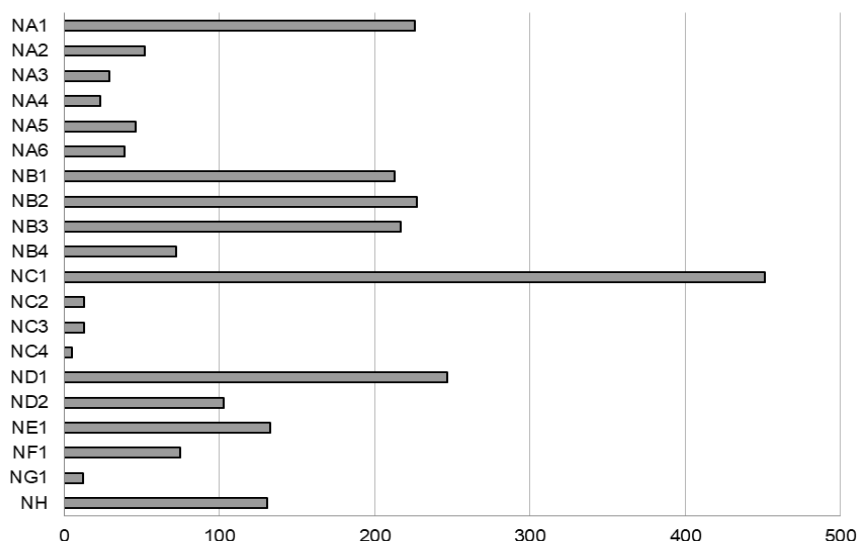
2. táblázat. A koronavírus-járvány pozitív hatásai

A. Változások önmagunkban és környezetünkben				
1.	2.	3.	4.	5.
Több otthon töltött idő, több szabadidő, pihenés, alvás, több idő önmagukra (egészség, fogyás, tanulás, túrázás, hobbi, sport, olvasás, kézművesség, számítógépes játékok)	Elmélkedés, nyugalom, feltöltődés, önismeret, önmagára találás, testi-lelki változás, harmonikus életérzés, személyiség-fejlesztés, szemlélet-váltás, új értékek, az életben fontos dolgok és apró örömszövegek megbecsülése, az élet újraértelmezett felfogása, az élet újragondolása, az emberi kapcsolatok jobb megbecsülése, érintés, jobb odafigyelés a környezetre, megváltozott a világ és az emberek, jobb levegő, megújult a természet	Megújult környezet, tudatosság, kitartás, szorgalom, önállóság, összpontosítás, önbizalom, elszántság, erősebb, érettebb, nyugodtabb és stresszmentesebb élet, türelem, lelassult, alkalmazkodás, megnyugvás, elcsendesedés, tapasztalat, fegyelem, egyensúly, remény	Korábbi célok megváltoztak: új célok, tervek, élet, feladatok, lehetőségek, gyermekvállalás, normális élet, új lakóhely	Befejezett és megvalósult tervek, egyetemi tanulmányok
B. Munkahelyi környezet				
1.	2.	3.		
Új munkahely, jövedelem, szakmai gyakorlat, ösztöndíj, jobb teljesítmény a munkahelyen, siker a munkahelyen, új pozíció	Jobb munka (otthoni iroda, otthoni iskola), munka és család egyensúlya, jobb időbeosztás, rugalmasság	Jobb pénzügyi kezelés, megtakarítás		

C. Szociális környezet				
1.		2.		3.
Több időt tölteni a családdal és a barátokkal (akár online), több időt tölteni a háziállataival		Jobb és szorosabb kapcsolatok a családdal, barátokkal, emberekkel, kik a valódi barátok, együtt élni a partnerével		Új szerelem, új emberek és új barátok megismerése, új háziállatok, új autó.
D. Oktatási környezet				
1.	2.			
Jobb jegyek, könnyebb és sikeres félév, sikeres érettségi	Online oktatás, megváltozott vizsgák, kevesebb utazás és ingázás, a technológia és az online tér jobb kihasználása			
E. Egyéb tényezők				
1.				
Sok minden, egészségügyi változások, ingyenes parkolás, oltási igazolás, maszk viselése				
F. Csak negatív dolgokat lát a pozitívak helyett				
1.	2.	3.	4.	5.
Roszbabb munka, hátrány a munkahelyén	Megromlott családi kapcsolat, kevesebb időt töltenek együtt, rossz barátságok	Unalom, magány, elszigeteltség, egyedüllét	Furcsa helyzet, zűrzavar, káosz, csalódás, bizonytalanság, félelem, rettegés, rossz hangulat, gyűlöli a maszkot és az embereket, instabilitás, fiatalság elvesztése, képtelen barátkozni, nehézségek, stressz, feszültség, szorongás	Betegség, lemondás, káros szenvedély (dohányzás, alkohol), elhízás, szenvedés, lelki összeomlás, depresszió, örület, idegesség, pánikroham
G. Semmi				

Forrás: Saját kutatás (2020)

Az elsőéves hallgatók által a fenti tényezőcsoportokra adott válaszok a következők voltak (1. ábra):



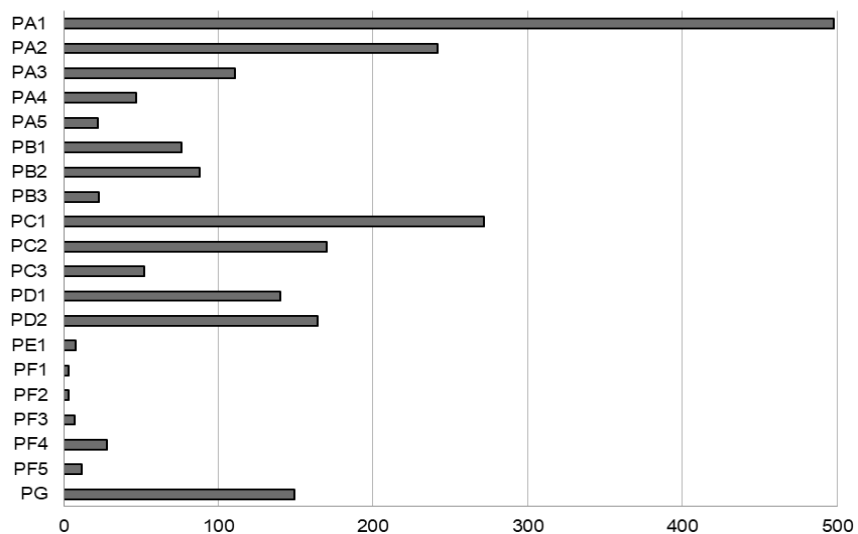
1. ábra. A koronavírus járvány által az elsőéves hallgatóktól elvett tényezők megoszlása (n=1719)

Forrás: Saját kutatás (2020)

Az elsőéves hallgatóktól a következő három legtöbbször említett tényezőt vette el a koronavírus:

- NC1: Személyes kapcsolat (családdal, barátokkal, partnerrel, gyermekkel, kollégákkal), társadalmi élet, emberek fizikai érintése, ölelés, személyes kapcsolat, személyes oktatás, szóbeli vizsgák.
- ND1: Munkahely, jövedelem (elveszett, csökkent), életszínvonal, egzisztencia, anyagi biztonság, pénzügyi jólét, életmód, megtakarítások.
- NB2: Buli, szórakozás, szabadidő, élmények, kikapcsolódás, rendezvények, fesztiválok, játék, hobbi.

A koronavírus járvány által az elsőéves hallgatóknak nyújtott pozitív tényezők a következők (2. ábra):



2. ábra. A koronavírus járvány által az elsőéves hallgatóknak nyújtott pozitív tényezők megoszlása (n=1719)

Forrás: Saját kutatás (2020)

A következő három legtöbbször említett tényezőt adta a pandémia az elsőéves hallgatóknak:

- PA1: Több otthonlét, több szabadidő, pihenés, alvás, több idő saját magukra (egészség, fogyás, tanulás, túrázás, hobbi, sport, olvasás, kézművesség, számítógépes játékok).
- PC1: Több időtöltés a családdal és a barátokkal (akár online), a háziállataival.
- PA2: Önmagára fordított idő, elmélkedés, lelki nyugalom, feltöltődés, önismeret, megváltozott, önmagára talált, testi-lelki változás, harmonikus életérzés, személyiségfejlődés, szemléletváltás, az életben fontos dolgok és apró örömök megbecsülése, újradefiniált életfelfogás, új értékek, az élet újragondolása, emberi kapcsolatok jobb megbecsülése, érintés, jobb odafigyelés a környezetre, megváltozott a világ és az emberek, jobb levegő, megújult a természet.

„Kritikus” válaszok

Fontos külön kezelni a PF1-PF5 tényezőket. Ezekben az esetekben ugyanis a hallgatók egy része arra a kérdésre, hogy milyen pozitív tényező(ke)t

tulajdonítanak a koronavírus-járványnak, pozitív tényezők helyett kizárólag negatív tényező(ke)t adtak meg (pl. stressz, feszültség, szorongás stb.). Ez összesen 54 diákot jelent, ami a teljes adatbázis 3,1%-a, azaz 100 hallgatóból 3 fő. Ők annyira rossznak érzékelték a helyzetüket, hogy semmilyen pozitív tényezőt nem tudtak megemlíteni, még a „semmi” tényezőt sem jelölték. Ezek a hallgatók tehát ilyen lelkiállapotban voltak az egyetemen, a kurzusokon. Statisztikai szempontból azt lehet mondani, hogy a teljes mintának „csak” 3%-át érinti a rossz mentális állapotban lévő hallgatók aránya, és ez nem ad lehetőséget arra, hogy mély statisztikai következtetéseket vonjunk le, de pedagógiai és mentális oldalról vizsgálva a kérdést, ez az arány jelentősnek mondható. Ezek a fiatalok olyan kétségbeesettnek, negatívnak, rossznak és sötétnek látják a helyzetüket, olyan nagy nyomás alatt voltak a világjárvány miatt, hogy a mentális egészségükkel és a pszichológiai jólétükkel foglalkozni szükséges. Az 53 hallgató közül 3 „köszönheti” a járványnak, hogy rosszabb a munkája és hátrányos helyzetbe került a munkahelyén (PF1), 3-nak tönkrement a családja, megromlott a kapcsolata, kevesebb időt tölt a családjával és rosszabb a kapcsolata a barátaival (PF2). 7 hallgató unalmat, magányt, elszigeteltséget (PF3) tapasztalt a karantén ideje alatt. 28 válaszadó a világjárvány pozitívumaként (PF4) a furcsa helyzeteket, zűrzavart, káoszt, csalódást, bizonytalanságot, félelmet, rettegést, rossz hangulatot, a maszk és az emberek gyűlöletét, instabilitást, fiatalsága elvesztését, barátok hiányát, nehézségeket, stresszt, feszültséget, szorongást „kapott” pozitívumként. 12 fő a betegséget, a káros szenvedélyt (dohányzás, alkohol), az elhízást, a szenvedést, a lelki összeomlást, a depressziót, a mentális betegséget, az idegösszeomlást, a pánikrohamot vagy a feladást kapta a pandémiás helyzettől (PF5).

Ha csak a PF4 és PF5 tényezőket elemezzük, akkor azt látjuk, hogy 40 fő (28 nő és 12 férfi) érintett. A legfiatalabb hallgató 18 éves volt, a legidősebb pedig 27 éves. Átlagéletkoruk 20,38 év volt, és 23-an (57,5%) a fővárosban éltek közülük.

Ezt követően az EPOCH-H kérdőívre adott 5 dimenziós hallgatói válaszokat külön-külön vizsgáltuk, és az állításokra adott válaszok átlagát nemek szerint mutatjuk be egytényezős varianciaanalízis segítségével (3. táblázat). Fontos kiemelni, hogy az EPOCH-modell elsősorban az egyéni

erősségekre koncentrálnak, és nem tesznek különbséget például azok között, hogy mi váltja ki az elmélyülés élményét: (például a tanulás vagy egy érdekes film megtekintése) (Láng, 2019). A válaszokat az IBM SPSS Statistics 27 programmal elemeztük. A 3. táblázat adatai azt mutatják, hogy három olyan tényező volt, amely szignifikáns különbséget mutatott a férfiak és a nők között a válaszok átlagát tekintve:

- Az „elmélyülés” tényező esetében az átlagos pontszám a nők esetében volt magasabb.
- A „kitartás” tényező esetében is a nők kaptak magasabb pontszámot.
- Az „optimizmus” tényező esetében a férfiaknak minden állításnál magasabb volt az átlagos pontszámuk.

Az impulzivitás nemi különbségeinek metaanalízisével foglalkozó tanulmányban megállapítható, hogy a férfiak magasabb impulzivitást mutatnak, különösen a motivációs területen (Cross et al., 2011). Ez alapján nem meglepő az a megállapításunk, hogy a nők magasabb szintű bevonódásról (elmélyülésről) és a feladatokkal kapcsolatban hosszabb távú elkötelezettségről, valamint nagyobb kitartásról számoltak be. Ez összhangban van Láng (2019) kutatásával. Kutatásunkban a férfiaknak szignifikánsan több pozitív válaszuk volt a jövőjükkel kapcsolatban (optimizmus), mint a nőknek. A kutatási eredmények (Avison & McAlpine, 1992; Cyranowski et al., 2000) azt mutatják, hogy a nőknél serdülőkortól kezdve magasabb a depresszió aránya, ami a negatív affektivitással és reménytelenséggel jár együtt, éppen a boldogság és az optimizmus inverzeként (Perczel-Forintos et al., 2001). Eredményeink nem állnak összhangban olyan korábbi kutatási eredményekkel, amelyek a serdülő lányoknál a fiúkhoz képest magasabb társas támogatás (Cheng & Chan, 2004) és párkapcsolati elégedettség (Calmes & Roberts, 2008) értéket mutattak ki.

3. táblázat. A „kritikus” válaszok tendenciái nemenként

EPOCH válaszok	Tényező	Nem	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
						Lower Bound	Upper Bound
Elmélyülés							
Teljesen el tudok merülni abban, mit csinálók.	E1	Férfi	3,92	0,900	0,016	3,88	3,95
		Nő	3,93	0,979	0,012	3,91	3,95
		Összes	3,93	0,944	0,009	3,91	3,94
Annyira bele tudok merülni abba, amit csinálók, hogy minden másról megfeledkezem.	E2	Férfi	3,25	1,215	0,022	3,21	3,29
		Nő	3,43	1,200	0,014	3,40	3,46
		Összes	3,38	1,192	0,012	3,35	3,40
Amikor valami újat tanulok, elvesztem az idő múlását.	E3	Férfi	3,25	1,422	0,026	3,20	3,30
		Nő	3,68	1,090	0,013	3,65	3,70
		Összes	3,55	1,197	0,012	3,53	3,57
Van olyan tevékenység, melyet tudok annyira élvezni, hogy nem is veszem észre, mennyi idő telt el.	E4	Férfi	4,25	0,866	0,016	4,22	4,28
		Nő	4,54	0,793	0,009	4,52	4,55
		Összes	4,45	0,815	0,008	4,43	4,47
Kitartás							
Ha valamibe belekezek, be is fejezem azt.	P1	Férfi	3,58	0,900	0,016	3,55	3,62
		Nő	4,04	0,793	0,009	4,02	4,05
		Összes	3,90	0,841	0,008	3,88	3,92
Ha tervet készítenék arra, hogy hogyan csináljak valamit, akkor tartanám is magam a tervhez.	P2	Férfi	3,17	0,937	0,017	3,13	3,20
		Nő	3,75	0,887	0,011	3,73	3,77
		Összes	3,58	0,931	0,009	3,56	3,59
Keményen dolgozok.	P3	Férfi	3,17	1,030	0,019	3,13	3,20
		Nő	4,36	0,559	0,007	4,34	4,37
		Összes	4,00	0,906	0,009	3,98	4,02
Addig dolgozom az iskolai feladataimon, amíg el nem készülök azokkal.	P4	Férfi	3,42	1,165	0,021	3,37	3,46
		Nő	3,89	1,133	0,013	3,87	3,92
		Összes	3,75	1,149	0,011	3,73	3,77
Optimizmus							
Bizonytalan időkben a legjobbat remélem.	O1	Férfi	4,17	0,577	0,010	4,15	4,19
		Nő	3,25	1,236	0,015	3,22	3,28
		Összes	3,53	1,154	0,011	3,50	3,55
Úgy gondolom, hogy jó dolgok fognak történni velem a jövőben.	O2	Férfi	4,17	1,115	0,020	4,13	4,21
		Nő	3,93	0,900	0,011	3,91	3,95
		Összes	4,00	0,961	0,010	3,98	4,02
Hiszek abban, hogy a dolgok megoldódnak, bármennyire bonyolultnak is látszanak.	O3	Férfi	4,25	0,866	0,016	4,22	4,28
		Nő	3,93	1,086	0,013	3,90	3,95
		Összes	4,03	1,025	0,010	4,00	4,05
Optimista vagyok a jövőmet illetően.	O4	Férfi	4,33	0,778	0,014	4,31	4,36
		Nő	3,82	0,945	0,011	3,80	3,84
		Összes	3,98	0,920	0,009	3,96	3,99

Kapcsolódás							
Ha valami jó dolog történik velem, vannak olyan emberek, akikkel szívesen megosztom a jó hírt.	C1	Férfi	4,42	0,669	0,012	4,39	4,44
		Nő	4,82	0,390	0,005	4,81	4,83
		Összes	4,70	0,516	0,005	4,69	4,71
Vannak olyan emberek az életemben, akik tényleg törődnek velem.	C2	Férfi	4,92	0,289	0,005	4,91	4,93
		Nő	4,68	0,723	0,009	4,66	4,70
		Összes	4,75	0,630	0,006	4,74	4,76
Vannak olyan barátaim, akik igazán fontosak nekem.	C3	Férfi	4,67	0,492	0,009	4,65	4,68
		Nő	4,61	0,916	0,011	4,59	4,63
		Összes	4,63	0,807	0,008	4,61	4,68
Ha valamilyen problémám van, mindig áll mellettem valaki.	C4	Férfi	4,25	1,055	0,019	4,21	4,29
		Nő	4,21	1,067	0,013	4,19	4,24
		Összes	4,23	1,050	0,010	4,20	4,25
Boldogság							
Boldognak érzem magam.	H1	Férfi	3,67	0,888	0,016	3,63	3,70
		Nő	3,43	0,920	0,011	3,41	3,45
		Összes	3,50	0,906	0,009	3,48	3,52
Szeretem az életet.	H2	Férfi	4,33	0,651	0,012	4,31	4,36
		Nő	3,82	1,056	0,013	3,80	3,85
		Összes	3,98	0,974	0,010	3,96	3,99
Sok vidámságban van részem.	H3	Férfi	3,92	0,900	0,016	3,88	3,95
		Nő	3,93	1,052	0,012	3,90	3,95
		Összes	3,93	0,997	0,010	3,91	3,94
Nagyon jól érzem magam.	H4	Férfi	3,67	1,073	0,019	3,63	3,71
		Nő	3,79	1,031	0,012	3,76	3,81
		Összes	3,75	1,032	0,010	3,73	3,77

Forrás: Saját kutatás (2020)

A másik két tényezőcsoport („kapcsolódás” és „boldogság”) az átlagos pontszámok tekintetében kiegyensúlyozottnak tekinthető. Ugyanazokat a pozitív érzelmeket (boldogság) élték át, és a kapcsolataik támogató jellege (kapcsolódás) is hasonló.

A legalacsonyabb férfi átlagértékeket a „Ha tervet készítenék arra, hogy hogyan csináljak valamit, akkor tartanám is magam a tervhez” és a „Keményen dolgozok” állítások kapták a „kitartás” dimenzióban (3,17). A férfiak a legmagasabb pontszámot (4,92) a „kapcsolódás” tényező esetén a „Vannak olyan emberek az életemben, akik tényleg törődnek velem” kijelentésére adták. Ha az EPOCH-H kérdőív 4,0-es értékét tekintjük jó, elfogadható küszöbértéknek, eredményeink azt mutatják, hogy a férfiak az „optimizmus” és a „kapcsolódás” dimenziókra legalább 4,0-s átlagpontszámot adtak, míg a nők csak a „kapcsolódás” tényező mind a négy állítására adtak legalább 4,0-s értéket. A „kötődés” dimenzióra adott

magas érték azért is nagyon fontos, mert „a minőségi emberi kapcsolatok alapvető pszichológiai funkcióikon túl az egyén fizikai és mentális jólétének alapvető feltételei: védelmet és támogatást nyújtanak a magány, a betegség vagy akár a szegénység ellen, de társadalmilag is elengedhetetlenek a stabilitás és a hovatartozás szempontjából” (Albert et al., 2020). Aggasztó azonban, hogy a nők adták a legalacsonyabb pontszámot (3,25) a „Bizonytalan időkben a legjobbat remélem” állításra az „optimizmus” dimenzióban, ami komoly mentális problémákat okozhat, főleg járvány idején, amikor a bizonytalanság az egyik legjelentősebb negatív tényező. Érdemes megjegyezni azt is, hogy a hallgatók érdeklődése a tevékenységek iránt gyenge, a legalacsonyabb pontszámot (3,38) az „elmélyülés” dimenzióban a következő állítás kapta: „Annyira bele tudok merülni abba, amit csinálok, hogy minden másról megfeledkezem”.

A 40 általunk „problémás” hallgatóként kiválasztottak közül 17-en adtak az 5 tényezőre 4,0-nál kisebb értéket, azaz nagyon negatívan ítélik meg a helyzetüket, ebből 9-en (7 nő és 2 férfi) még a 3,50-es értéket sem érték el. Néhányan (nők) a 4 meghatározásból 2-3 esetben 1 (szinte soha nem igaz) pontszámot adtak az „optimizmus” és az „elmélyülés” dimenzióra. Ezután statisztikailag is megvizsgáltuk az eredményeket. Az összehasonlíthatóság érdekében két mintát hoztunk létre: jelentős mentális problémákkal nem rendelkező ($n_{np}=1679$) és problémákkal rendelkező ($n_p=40$) hallgatók csoportját. Vizsgáltuk az életkor, a nem, a lakóhely és a testvérek szerinti megoszlásokat, és szignifikancia teszteket végeztünk. Az életkor tekintetében szignifikáns különbséget találtunk. A mentális problémákkal küzdő hallgatók átlagosan 2 évvel fiatalabbak voltak (20,38 év), mint a többi diák (22,05 év). A nemek arányában és a településtípus szerinti megoszlásban nincs szignifikáns különbség, a két minta szinte azonos (4. táblázat). A testvérek esetében azonban szignifikáns különbség van.

4. táblázat. A mentális problémákkal rendelkező és nem rendelkező hallgatók összehasonlítása (% a problémán belül)

		problem		Total
		n _{np} =1679	n _p =40	
Nem	Férfi	31,9%	30,0%	31.9%
	Nő	68,1%	70,0%	68.1%
Összesen		100.0%	100,0%	100,0%
Lakhely	Főváros (Budapest)	51,2%	57,5%	51.4%
	Falu, község	11,1%	15,0%	11.2%
	Megyeszékhely	9,1%	10,0%	9.1%
	Város	28,5%	17,5%	28.3%
Összesen		100.0%	100,0%	100,0%
Vannak testvéreim.	Igen, egy.	50,1%	70,0%	50.6%
	Igen kettő	21,6%	25,0%	21.7%
	Igen három, vagy több	11,2%	0,0%	10.9%
	Nincs.	17,1%	5,0%	16.8%
Összesen		100.0%	100,0%	100,0%

Forrás: *Saját kutatás (2020)*

Ezután megvizsgáltuk az eloszlásokat az összes változó mentén, és mind a 20 változóra kétmintás T-tesztet végeztünk. A szignifikanciateszt során hat esetben találtunk szignifikáns különbségeket (5. táblázat):

- Elmélyülés dimenzió: „Teljesen el tudok merülni abban, mit csinálok.”
- Kitartás dimenzió: „Ha tervet készítenék arra, hogy hogyan csináljak valamit, akkor tartanám is magam a tervhez.”
- Optimizmus dimenzió: „Úgy gondolom, hogy jó dolgok fognak történni velem a jövőben.”
- Boldogság dimenzió: „Boldognak érzem magam.” „Szeretem az életet.” „Nagyon jól érzem magam.”

5. táblázat. Az EPOCH-H válaszok szignifikanciaelemzése

EPOCH sentences	No.	Mean	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Elmélyülés											
Teljesen el tudok merülni abban, mit csinálok.	1679	4,24	0,312	0,577	2,445	1 717	0,015	0,313	0,128	0,062	0,563
	40	3,93			2,077	40,330	0,044	0,313	0,151	0,008	0,617
Annyira bele tudok merülni abba, amit csinálok, hogy minden másról megfeledkezem.	1679	3,58	3,752	0,053	1,279	1 717	0,201	0,202	0,158	-0,108	0,512
	40	3,38			1,064	40,273	0,294	0,202	0,190	-0,182	0,586
Amikor valami újat tanulok, elvesztem az idő múlását.	1679	3,86	9,731	0,002	2,060	1 717	0,040	0,311	0,151	0,015	0,606
	40	3,55			1,629	40,143	0,111	0,311	0,191	-0,075	0,696
Van olyan tevékenység, melyet tudok annyira élvezni, hogy nem is veszem észre, mennyi idő telt el.	1679	4,64	6,274	0,012	1,790	1 717	0,074	0,192	0,107	-0,018	0,402
	40	4,45			1,479	40,253	0,147	0,192	0,130	-0,070	0,454
Kitartás											
Ha valamibe belekezek, be is fejezem azt.	1679	4,10	0,002	0,964	1,537	1 717	0,125	0,201	0,131	-0,055	0,457
	40	3,90			1,492	40,765	0,143	0,201	0,134	-0,071	0,472
Ha tervet készítenék arra, hogy hogyan csináljak valamit, akkor tartanám is magam a tervhez.	1679	3,87	1,682	0,195	2,068	1 717	0,039	0,297	0,144	0,015	0,579
	40	3,58			1,996	40,744	0,053	0,297	0,149	-0,004	0,597
Keményen dolgozok.	1679	4,14	0,700	0,403	1,077	1 717	0,282	0,145	0,134	-0,119	0,408
	40	4,00			1,000	40,608	0,323	0,145	0,145	-0,148	0,437
Addig dolgozom az iskolai feladataimon, amíg el nem készülök azokkal.	1679	3,91	4,806	0,028	1,079	1 717	0,281	0,164	0,152	-0,134	0,463
	40	3,75			0,897	40,269	0,375	0,164	0,183	-0,206	0,534

Optimizmus											
Bizonytalan időkben a legjobbat remélem.	1679	3,75	0,476	0,490	1,349	1 717	0,177	0,227	0,168	-0,103	0,558
	40	3,53			1,233	40,553	0,225	0,227	0,184	-0,145	0,600
Úgy gondolom, hogy jó dolgok fognak történni velem a jövőben.	1679	4,34	0,952	0,329	2,881	1 717	0,004	0,345	0,120	0,110	0,580
	40	4,00			2,254	40,118	0,030	0,345	0,153	0,036	0,654
Hiszek abban, hogy a dolgok megoldódnak, bármennyire bonyolultnak is látszanak.	1679	4,24	0,291	0,590	1,588	1 717	0,112	0,214	0,135	-0,050	0,479
	40	4,03			1,313	40,255	0,197	0,214	0,163	-0,116	0,545
Optimista vagyok a jövőmet illetően.	1679	4,18	0,008	0,929	1,453	1 717	0,146	0,204	0,140	-0,071	0,479
	40	3,98			1,386	40,700	0,173	0,204	0,147	-0,093	0,501
Kapcsolódás											
Ha valami jó dolog történik velem, vannak olyan emberek, akikkel szívesen megosztom a jó hírt.	1679	4,78	2,154	0,142	1,055	1 717	0,291	0,084	0,079	-0,072	0,240
	40	4,70			1,015	40,731	0,316	0,084	0,083	-0,083	0,251
Vannak olyan emberek az életemben, akik tényleg törődnek velem.	1679	4,75	0,001	0,982	-0,045	1 717	0,964	-0,004	0,097	-0,194	0,185
	40	4,75			-0,043	40,719	0,966	-0,004	0,101	-0,208	0,199
Vannak olyan barátaim, akik igazán fontosak nekem.	1679	4,70	1,522	0,218	0,650	1 717	0,516	0,072	0,111	-0,146	0,291
	40	4,63			0,563	40,388	0,577	0,072	0,129	-0,188	0,332
Ha valamilyen problémám van, mindig áll mellettem valaki.	1679	4,26	1,683	0,195	0,257	1 717	0,797	0,039	0,151	-0,258	0,335
	40	4,23			0,232	40,512	0,818	0,039	0,168	-0,300	0,377
Boldogság											
Boldognak érzem magam.	1679	3,93	1,083	0,298	2,975	1 717	0,003	0,433	0,146	0,148	0,719
	40	3,50			2,990	40,899	0,005	0,433	0,145	0,141	0,726
Szeretem az életet.	1679	4,34	0,082	0,774	2,632	1 717	0,009	0,362	0,137	0,092	0,631
	40	3,98			2,327	40,448	0,025	0,362	0,155	0,048	0,675
Sok vidámságban van részem.	1679	4,19	0,228	0,633	1,874	1 717	0,061	0,264	0,141	-0,012	0,540
	40	3,93			1,658	40,451	0,105	0,264	0,159	-0,058	0,585
Nagyon jól érzem magam.	1679	4,21	8,984	0,003	3,552	1 717	0,000	0,464	0,131	0,208	0,720
	40	3,75			2,823	40,155	0,007	0,464	0,164	0,132	0,796

Forrás: *Saját kutatás (2020)*

Ezek az átlagosan 20 éves fiatalok bizonytalannak érzik a jövőjüket. Nem látnak semmi jót a jövőjükben. Egyetemen tanulnak, problémákat kell megoldaniuk, de mentális oldalról segítségre szorúlnak. A „boldogság” dimenziója nagyon sérült, mivel boldogtalannak, szomorúnak érzik magukat, sőt, nem szeretik az életet. Ezek a tényezők egyértelműen tükrözik depressziós érzéseiket és a mentális egészségükkel való foglalkozás fontosságát.

KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatásunk alapján 100 hallgatóból 3 fő (20,4 év) súlyosan érintett, és gyors és azonnali segítségre van szükségük mentális egészségük és pszichológiai jóllétük javítása érdekében. Az egyetemek ajtajai a vizsgálati időszakban zárva voltak, a segítséghez nem, vagy csak korlátozottan tudtak hozzájutni. Éppen ezért jelentősnek tartjuk a kérdés további vizsgálatát. Fontos, hogy ne várjuk meg, amíg egy fiatal segítséget kér, amikor bajban van, mert tudjuk, hogy ez általában az utolsó pillanatban történik. Ehelyett proaktívan kell felhívniuk a figyelmüket arra, hogy milyen segítség áll rendelkezésre a saját közösségükben. Véleményünk szerint a hallgatók pszichológiai jóllétének javítása prioritás kell, hogy élvezzen minden olyan felsőoktatási intézményben, amely számára fontos a magasan teljesítő hallgatók jelenléte, és meg akarja tartani a nemzeti és nemzetközi rangsoraiban elfoglalt magas pozícióját (Vágány, 2021). Vágány (2021) tanulmányában 17 üzleti felsőoktatási intézmény életvezetési, mentálhigiénés vagy pszichológiai tanácsadási tevékenységét vizsgálta a hivatalos honlapokon keresztül. Kutatásának eredményei azt mutatják, hogy az egyetemek nagyon eltérő segítő- és életvezetési tanácsadói hálózattal rendelkeznek. Véleményünk szerint az egyetemeknek nagyobb figyelmet kellene fordítaniuk a hallgatók mentális egészségére és jóllétére. A felsőoktatásban fokozódó verseny és a változó környezet egyre több felsőoktatási intézmény számára teszi egyértelművé, hogy a hallgatók, az adminisztratív dolgozók és az oktatók mentális egészségének és pszichológiai jóllétének védelme elengedhetetlen lesz a hallgatók és az oktatók hosszú távú elégedettségének biztosításához. A

kérdőívet a jelen tanulmányban bemutatott kutatás befejezését követő időszakban megismételtük. Az eredmények kiértékelése folyamatban van.

ÖSSZEFOGLALÁS

Tanulmányunk három budapesti üzleti alapképzésre beiratkozott elsőéves hallgató pszichológiai jóllétét vizsgálta (2020 őszén), különös tekintettel a COVID-19 koronavírusjárvány pozitív és negatív hatására. Kutatásunk bizonyította, hogy a járvány és annak hullámai komoly veszélyt jelentettek az egyetemi hallgatók fizikai és mentális egészségére, mivel következményei stresszhez, félelemhez, és szorongáshoz vezettek. Hiszünk benne, hogy egy sikeres egyetemnek nem csak a tudásátadás a feladata, hanem a hallgatók (valamint az oktató és minden kolléga) mentális jólétének a biztosítása is és ennek érdekében jelentős lépések megtételére is képesek.

FELHASZNÁLT IRODALMAK

1. Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn A., & Ungar, L. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
2. Albert, F., Dávid, B., & Huszti, É. (2020). Magyar kutatók figyelmeztetnek: Vigyázzunk, nehogy a távolságtartás elszigetelődéshez vezessen! Qubit, [https://qubit.hu/2020/03/26/magyar-kutatok figyelmeztetnek-vigyazzunk-nehogy-a-tavolsagtartas-elszigetelodeshez-vezesse](https://qubit.hu/2020/03/26/magyar-kutatok_figyelmeztetnek-vigyazzunk-nehogy-a-tavolsagtartas-elszigetelodeshez-vezesse)
3. Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, E., Ebert, D. D., Kessler R. C., & Cuijpers P. (2020). Stress Management Interventions for College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Science and Practice*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
4. Avison, W. R., & McAlpine, D. D. (1992). Gender differences in symptoms of depression among adolescents. *Journal of Health and Social Behaviour*, 33, 77-96. <https://doi.org/10.2307/2137248>

5. Benedetti, A., Boehme, G., Caswell, T. R., Denlinger, K., Li, Y., McAllister, A. D., & Wesolek, A. J. (2020). 2020 top trends in academic libraries. *College and Research Library News*, 270-278.
6. Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does corumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students? *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 577-590. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>
7. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
8. Cheng, S. T., & Chan, A. C. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1359-1369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.006>
9. Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: a metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97-130. <https://doi.org/10.1037/a0021591>
10. Csíkszentmihályi, M. (2010). *Flow: the psychology of the perfect experience - Flow: az áramlat: a tökéletes élmény pszichológiája*, Akadémiai Kiadó.
11. Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 21-27. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.21>
12. Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan N, M. (1994). Assessing adult attachment. In: Sperling, M. B., Berman, W. H. (eds.): Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. *The Guilford Press*, New York, 128-155.
13. Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness

- and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 25- 41. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x>.
14. Fodor, Sz., & Korényi, R. (2019). Well-being and achievement at school - the reconcilable conflict - Jóllét és teljesítmény az iskolában - a kibékíthető ellentét. In: Polonyi, T., Abari, K., & Szabó, F. (eds.): *Innováció az oktatásban*, 83-103.
15. Fontes, F. (2020). *Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome*. Memorandum, 37.
16. FREE (2020). Urgent Recommendations to Protect University Students from the Effects of New Coronavirus Infection. Student advocacy group since 2018. <https://www.free20180913.com/2020-04-22>.
17. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
18. Hámosi E., Dankháziné Hajtman E., Horváth-Szabó K., Martos T., Kézdy A., & Urbán Sz. (2016). A felnőtt kötődés mérése: A kötődési stílus kérdőív (ASQ-H) magyar változata. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(3), 119-144. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.3.57>
19. Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). *Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis*, SAGE Open. January-March 2017, 1-12.
20. Houghton, A. M., & Anderson, J. (2017). *Embedding mental wellbeing in the curriculum: Maximising success in higher education*. Higher Education Academy.
21. Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
22. Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>

23. Kárpáti-Daróczi, J., & Karlovitz, J. T. (2014). Vállalkozói kompetenciák komparatív vizsgálata albán és magyar közgazdász hallgatók között. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok*, 1, 45-60.
24. Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
25. Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed H. U., & Sikder M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
26. Láng A. (2019): A serdülőkori pszichológiai jóllét multidimenzionális mérőeszköze: Az EPOCH kérdőív magyar változatának (EPOCH-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(1), 12-34. <https://doi.org/10.1556/0406.20.2019.002>
27. Leist Balogh, B., & Jámbori, Sz. (2016). A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2), 69-90. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.2.69>
28. Machado, B. C., Pinto, E., Silva, M., Veiga, E., Sá, C., Kuhz, S., et al. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental and physical health and overall wellbeing of university students in Portugal. *PLoS One*, 18(5), e0285317. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285317>
29. Nagyné Kricsfalussy, A. (2017). Pán Péterek? – avagy létezik-e a kapunyitási pánik a szakképzésből kikerülő fiataloknál? *Különleges Bánásmód*, 2, 39-62. <https://doi.org/10.18458/KB.2017.2.39>
30. Patsali, M., Mousa, D. P. V., Papadopoulou E. V. K., Papadopoulou K. K., Kaparounaki, C. K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece.

- Psychiatry Research*, 292, 113298.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
31. Perczel-Forintos, D., Sallai, J., & Rózsa, S. (2001). A Beck-féle Reménytelenség Skála pszichometriai vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 16(6), 632-643.
32. Reinhardt, M., Tóth, L., & Rice, K. G. (2019). Perfekcionista csoportok pozitív mentális egészsége – A perfekcionizmus, az érzelemszabályozás és a szubjektív jóllét mintázódása fiatal élsportolók körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74.3/3. 301-325.
<https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.3>
33. Rihmer, Z. (2020). Depression, suicide and antidepressants. Facts and misbeliefs. *Magyar Tudomány*, 181(3), 680-690.
<https://doi.org/10.1556/2065.181.2020.3.10>
34. Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing Developmental Crisis and Residential Status in the Year after Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28, 138-148.
<https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
35. Ryo, H., Akihiro, N., Mayumi Y. (2020). The effect of remote learning on the mental health of first year university students in Japan, *Psychiatry Research*, 295.
36. Thomas, S. P. (2020). Focus on Depression and Suicide in the Era of COVID-19. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(7), 559-559.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1769435>
37. Thorley, C. (2017). *Not by degrees: Improving student mental health in the UK's universities*. Institute for Public Policy Research.
38. Usher, W., & Curran, C. (2019). Predicting Australia's university students' mental health status. *Health Promotion International*, 34(2), 312-322. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax091>
39. UUK (2017). Stepchange: Mental health in higher education. <https://www.universitiesuk.ac.uk/stepchange>.

40. UUK (2020). Stepchange: Mentally healthy universities. <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/stepchange-mhu.aspx>.
41. Vai, B., Mazza, M. G., Colli, C. D., Foiselle, M., Allen, B., Benedetti, F., Borsini, A., Dias, M. C., Tamouza, R., Leboyer, M., Benros, M. E., Branchi, I., Fusar-Poli, P., & De Picker, L. J. (2021). Mental disorders and risk of COVID-19-related mortality, hospitalisation, and intensive care unit admission: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 8(9), 797-812. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00232-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00232-7)
42. Vasa, L., Spaller, E., & Tömböly, T. (2014). Felsőoktatási innovációs kihívások, In: Tompos, A., Ablonczyné, & Mihályka L. (eds.): A tudomány és a gyakorlat találkozása: Kautz Gyula Emlékkonferencia, 2014. június 17.
43. Vágány J. B. (2021). Gazdasági felsőoktatási intézményekben tanuló hallgatók pszichológiai jóllétének vizsgálata egy kérdőíves kutatás tükrében. *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok*, 136-162. <https://doi.org/10.33565/MKSV.2021.01.06>
44. Wanjie, T., Tao, H., Baodi, H., Chunhan, J., Gang, W., Chao, X., Sen, C., & Jiuping, X. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 pandemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>
45. Webber, T., & Fingerhut, H. (2020). *Many Americans lonely, anxious during the pandemic, poll finds*. Knoxville News-Sentinel, May 2.
46. Wong, S.S., Wong, C.C., Ng, K.W., Bostanudin, M.F., & Tan, S.F. (2023). Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PLoS One*. 18(1), e0280680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>
47. Yasuko, F. N., Takuya, K., & Junko, W. (2020). Mental health of university freshmen in Japan during the COVID-19 pandemic:

Screening with Kessler psychological distress scale (K6). *Asian Journal of Psychiatry*, 54.
<https://doi.org/10.1016/10.1016/j.ajp.2020.102407>