

Állatorvostudományi Egyetem
Törvényszéki Állatorvostani és Gazdaságtudományi Tanszék

Az egyetem alatt megélt stressz hatása a hallgatók teljesítményére, kreativitására és a szakma iránti lelkesedésükre

The impact of university stress on students' performance, creativity and enthusiasm for the profession

Marsai Marcellina

Témavezető: Dr. Szabó Erika

**Állatorvostudományi Egyetem, Törvényszéki Állatorvostani és
Gazdaságtudományi Tanszék**

2024

Absztrakt

Az emberek lelki- és testi állapota meghatározó az élet minden területén. Azonban a stressz számos negatív hatással járhat a szervezetre, beleértve a fizikai tüneteket, a mentális egészség megromlását, a motiváció elvesztését és a kiégést is. Diplomamunkámban arra a kérdésre szerettem volna megtalálni a választ, hogy az állatorvostan-hallgatók életében a stressznek milyen lehetséges negatív hatásai vannak. Mind a szakirodalom, mind a felmérésünk alátámasztja, hogy az állatorvostan-hallgatók nehezen küzdenek meg ezzel, és hogy a túlzott, nem megfelelően kezelt stressznek számos negatív hatása van az életükre. Kutatásunkból kiderült, hogy azok a hallgatók, akik kevésbé hatékonyan tudnak megküzdeni a stresszhelyzetekkel, majdnem minden tekintetben kedvezőtlenebb eredményeket értek el. Ezeket a kihatásokat tekintve, fontos lenne figyelmet fordítani megfelelő stresszmegelőzési és megküzdési technikák elsajátítására már az egyetem alatt, a kiegyensúlyozott, motivált és egészséges élet kialakítása és megőrzése érdekében.

People's mental and physical state is a determinant in all areas of life. However, stress can have a number of negative effects on the body, including physical symptoms, poor mental health, loss of motivation and burnout. In my diploma thesis, I wanted to find the answer to the question of what negative effects stress has on the lives of veterinary students. Both the literature and our survey confirm that veterinary students have difficulty coping with it and that excessive, inadequately managed stress has a number of negative effects on their lives. Our research revealed that students who cope less effectively with stressful situations achieved more negative results in almost all areas. Given these implications, it is important to pay attention to developing appropriate stress prevention and coping techniques during university in order to develop and maintain a balanced, motivated and holistic life.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	4
2. Szakirodalmi áttekintés	6
2.1. A stresszről általában	6
2.2. A stressz hatása az állatorvosokra és állatorvostan-hallgatókra	8
2.3. A stresszel való megküzdés stratégiái	13
3. Célkitűzések.....	17
4. Anyag és módszer	18
5. Eredmények	22
5.1. Egészség-betegség	22
5.2. Stresszhez való viszony	24
5.3. Élethez való viszony, motivációk.....	29
5.4. Teljesítmény, képességek.....	37
5.5. Oktatással kapcsolatos kérdések.....	41
6. Következtetések	42
7. Összefoglalás	46
8. Irodalomjegyzék	49
9. Köszönetnyilvánítás	55

1. Bevezetés

A felsőoktatás célja az adott szakmában magas színvonalon jártas emberek képzése, akik az intézményekből kikerülve és munkába állva önmaguk, környezetük, embertársaik és a társadalom javát szolgálják. Kreatív munkájukkal fejlődésben tartják a szakmát, érdeklődésük és lelkesedésük révén felfigyelnek az új tudományos eredményekre és az emberek igényeire. Kiegyensúlyozott lelki-testi-szellemi állapotuk révén stabil, teremtményeinek részei a társadalomnak, mely így a gyarapodás és a megelégedettség felé vezet. Az állatorvos képzés erős szakmai eredményeken és tapasztalatokon alapul, mely lehetővé teszi a magasan képezett szakemberek kikerülését az intézményből. Az egyetemre bekerülő emberek szellemi-lelki-testi állapotát azonban nehéz megválogatni. Az egyetemi évek alatt a vizsgák és a tananyag mennyisége, valamint a felelősségérzet kialakulása a diákokra nagyfokú pszichikai terhet ad, melynek kezelése egyénenként eltérő, és hosszútávon az ember egész életére hatással van. A képzésből kikerülő szakemberek lelki-szellemi-testi állapota meghatározó a szakmában való teljesítésben, hiszen az állatorvosok munkájától rengeteg ember függ, az élelmiszerlánc biztonság, a haszonállattartásban betöltött felelős szerepük miatt, valamint a kisállattartás révén is, ahol az emberek családtagnak tekintett állataikat bízják rájuk. Folyamatosan a maximumot kell nyújtani, hiszen állatok és emberek egészsége, akár élete múlhat az állatorvos döntéseitől. Emellett a munka jellegéből adódóan nagyobb sérülésveszélynek vannak kitéve, így folyamatosan fokozott odafigyelést és koncentrációt kell tanúsítaniuk. Emiatt is nagyon fontos, hogy a szakképzettség mellett fizikailag és mentálisan is egészségesek legyenek az állatorvosok, mert csak így lehet megfelelően ellátni ezeket a feladatokat.

Ebből kifolyólag lényeges már hallgató korban megtanulni felismerni a stressz jeleit, okait, és hatékony megküzdési stratégiákat kialakítani, így a későbbiekben eredményesebben lehet megelőzni, illetve kezelni azt. A legtöbb diák már a jelentkezéskor tisztában van vele, hogy az egyik legnehezebb egyetemi szakot választotta, de így is kétségbeejtő lehet az a sok várt és váratlan nehézség, ami az egyetemen várja a hallgatókat, és mindezek a lelkesedés és motiváció csökkenését okozhatják. A nagy leterheltség és elvárások könnyen vezethetnek túlzott stresszhez, aminek a kiégés és egyéb hosszútávú negatív következményei lehetnek. A nagy tanulmányi leterhelést az is elősegíti, hogy a humán orvostanhallgatókkal ellentétben az állatorvostan-hallgatóknak több állatfajról kell nagy mennyiségű ismeretanyagot szerezni, emellett megemlítendő az eutanáziával járó lelki megterhelés is. Az utóbbi

évtizedekben egyre szélesedett a paletta az elsajátítandó tudományterületeket illetően, ma már egyebek mellett el kell igazodni olyan területeken is, mint a viselkedészavarok, a praxismenedzsment, az állatvédelem és az állatorvosi jog. Ráadásul az ismeretanyag évről évre növekszik, és mindezek rengeteg frusztrációval járhatnak. Ha túl sok stressz éri a hallgatókat, elveszik a tanulás élvezeti értéke, elfelejtődik miért is hasznos megtanulni az adott dolgot, nem lesz más motiváció, csak a „túlélés” számít, hogy az adott vizsga sikerüljön. Fontos, hogy megmaradjon a kellő motiváció, az egyetem elvégzése után is, hogy tudják élvezni a hivatásukban rejlő szépségeket és ne legyenek pályaelhagyók, akik megbánták, hogy ezt a szakmát választották.

Ez a téma amiatt is fontos számomra, mert több hallgatótársamról is tudom, hogy nehezen élik meg az egyetemmel kapcsolatos nehézségeket. Emiatt remélem, hogy munkámmal tudom őket segíteni, hogy felismerjék, ha valami nincs rendben és merjenek segítséget kérni. Mindenki máshogy igyekszik leküzdeni az egyetemmel járó stresszt, más módszereket talált hasznosnak. Ezek alternatíváinak bemutatásával szeretném megtalálni, milyen módszerek lehetnek segítségükre, hogy a rájuk nehezedő stresszt felismerjék, csökkentsék, illetve leküzdjék.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. A stresszről általában

Ahhoz, hogy megértsük magát a stresszt, előbb tisztában kell lennünk mi is az pontosan, milyen hatásai vannak a szervezetre. Először is fontos megjegyezni, hogy a stressznek nem csak negatív hatásai vannak. A stresszorokra adott élettani válasz kiemelkedően fontos az állatok és az emberi faj fennmaradásában. Selye János, a modern stresszkutatás megalapozója a stressz két formáját különítette el. Az eustressz jó és hasznos, mely egyfajta késztetést, kihívást jelent. Fontos az önmegvalósításban, segíthet a versenyhelyzetek során. Ezzel szemben a distressz a káros stressz, mely akkor jelentkezik, ha nincs lehetőség a megküzdésre. A hosszan tartó káros stressz felemésztí a szervezet energiáit, negatív hatással van a személyes kapcsolatokra, a munkavégzésre, az önbizalomra és az egészségre. Mindezek mentális és fizikai betegségek kifejlődéséhez vezethetnek, mivel a stressznek az egész szervezetet érintő következményei vannak. Selye a stresszt az általános adaptációs szindróma révén három szakaszra különítette el. Az általános adaptációs szindróma nem specifikus stresszre adott, egymással szorosan összefüggő válaszreakciók sorozata. Az első szakasz az úgynevezett alarm reakció, melyben a szervezet felkészül a harcra vagy a menekülésre. Az akut stresszválaszként a szervezet aktiválja a szimpatikus idegrendszert, a mellékvesék medullájából adrenalin és noradrenalin felszabadítás hatására további fiziológiás válaszok kaszkádját indítja el. A szív- és érrendszeren keresztül pulzusszám növekedés, erősebb szívösszehúzódások, a vér vázizmokba és az agyba összpontosulása figyelhető meg. A légzésszám emelkedik, a vércukorszint megnő, a glikolízis fokozódik. A szervezet ily módon történő aktiválása lehetővé teszi a „harcolj vagy menekülj” reakciót. A gyors motoros aktivitáshoz sürgősszerűen szervek, így a bélrendszer és a reprodukciós szervek aktivitása csökken. Ha a stresszhatás megszűnik, a szervezet visszatér nyugalmi állapotába. Azonban, ha az továbbra is fennáll, a szervezet a második, az ellenállás szakaszában megpróbál alkalmazkodni a folyamatosan fennálló stresszhez. Ezalatt többek között jellemző az állandó éberség, alvászavar, frusztráció, magasabb vérnyomás és a bélműködés zavara is. Ha a stressz ezentúl is nagy mennyiségben éri a szervezetet, az már nem tud megbirkózni vele, felhasználja tartalékait és bekövetkezik a harmadik, a kimerülés szakasza. Ebben a fázisban olyan tünetek jelentkezhetnek, mint a krónikus fáradtság, a szorongás, a depresszió és a kiégés. Ezen felül a stresszhormonok tartós immunszuppresszív

hatása miatt az immunrendszer is meggyengül és különböző betegségek jelennek meg. Mindezek mellett azonban lényeges kiemelni, hogy az általános adaptációs szindróma alpból hasznos, fizioiógias reakció a stresszre, csak akkor okoz betegséget, ha a stresszorok elleni védekező reakció nem megfelelő. Az, hogy az egyes behatásokat a személy eustresszként vagy distresszként éli meg, nagyban függ a környezeti, a személyes és egyéb tényezőktől. Az általános adaptációs szindróma tüneteinek sokszínűsége az egyes stresszorok specifikus hatásaira, másrésről a szervezet egyéni tulajdonságaira, például a genetikára vagy az egészségi és érzelmi állapotra vezethetők vissza. Emiatt lehet, hogy azonos hatások különböző tüneteket produkálnak az egyes egyedeknél [1–3].

A stressz temérdek negatív következménye mellett viszont nem szabad elmenni. Ezt alátámasztva számos kutatást is végeztek azzal kapcsolatban, hogy a stressz milyen konkrét negatív hatásokkal van a szervezetre. Nőstény patkányoknál kimutatták, hogy a krónikus stressz csökkentette az aktivitást, a kíváncsiságot és az örömforrásokra való reagálást. Ezen patkányok utódain pedig fejlődésben való visszamaradást, romló térbeli tanulást és memóriát figyeltek meg. Ezek a változások szöveti szinten is láthatóak voltak [4]. Ezenfelül hím patkányokon végzett kísérlet azt bizonyította, hogy a krónikus stressz hatására csökken a tesztoszteronszint [5]. Egy egereken végzett kísérlet pedig kimutatta, hogy a krónikus kiszámíthatatlan stressz növelte a sejtek öregedését, depresszió szerű viselkedést váltott ki és memóriakárosító hatással bírt [6]. Egy másik hasonló teszt szintén kimutatta a krónikus stressz egerekre gyakorolt sejtöregedést fokozó hatását, valamint a DNS-károsodást javító gének csökkent expresszióját, és a gyulladáskeltő faktorok nagyobb aktivitását [7]. Feketerigókon is megfigyelték, hogy a krónikus stressz magasabb oxidatív károsodással és a telomerek hosszának nagyobb mértékű csökkenésével járt a kontroll csoporthoz képest, tehát hatással volt a biológiai öregedésükre [8]. Az állatok mellett, az embereken is számos negatív hatást figyeltek meg. Egy hazai, serdülők körében végzett kutatás kimutatta, hogy a rosszabb alvásminőség összefüggésbe hozható a magasabb stressz szinttel, gyengébb iskolai teljesítménnyel, egészségtelen táplálkozással, valamint a magasabb arányú krónikus megbetegedésekkel is [9]. Ezeken felül a krónikus stressz összefüggésbe hozható a depresszióval, szorongással, negatív önértékeléssel, cinizmussal, valamint az alacsonyabb energiaszinttel. Mindezek ronthatják a hatékony munkavégzést és az életminőséget [10]. További felmérések rámutattak arra, hogy az öngyilkosságot hatékonyan előrejelzi többek között a súlyos szorongás, a depresszió, a pánikrohamok, a személyes kapcsolatok megromlása, az álmatlanság, a tehetetlenség érzése és az örömrzet hiánya [11]. A

korábbiakban leírtak alapján láthatjuk, hogy ezek a tünetek a stressz következményei is lehetnek, tehát közvetve a megnövekedett stressz megnövekedett öngyilkossági kockázattal is járhat. Az előbbieket látva kétségtelen, hogy a stressz mennyire sokrétű kedvezőtlen tüneteket tud okozni az emberi és állati szervezetben egyaránt, hosszútávú, maradandó, az összes szervrendszerre kiterjedő negatív hatással is bírhat, emellett a mentális egészségre is komoly kihatással van.

2.2. A stressz hatása az állatorvosokra és állatorvostan-hallgatókra

A stressz általános hatásai után a következőkben kifejezetten az állatorvosokat és hallgatókat vizsgáló felmérések által megmutatkozik, milyen mentális egészségügyi problémákkal, mennyi stresszhatással is jár ez a hivatás, hogy ennél fogva érdemes ezzel a témával foglalkozni.

A téma megértéséhez az alábbi alapvető fogalmakat és összefüggéseket kell kiemelni. Az empátia lehetővé teszi, hogy mások pozitív és negatív érzéseivel rezonáljunk, ami nagyon fontos a társadalmi kapcsolatok kialakításában. Azonban, ha elmosódik a határ a saját és a másik személy között és a másik személy érzelmi fájdalmát túlságosan sajátként tekintjük, empatikus szorongás alakulhat ki, mely helyzetből az egyén visszavonulásra törekszik, hogy védje önmagát a negatív érzésektől. Az együttérzés a másik ember iránti törődés, aggodalom, a másik jólétének javítására irányuló törekvés. Ez túlmutat azon, hogy átérezzük a másik érzelmeit, mivel például egy eutanáziával kapcsolatban az empátia szomorúságot idéz elő, az együttérzés pedig ennek pozitív töltetet ad és az ügyfél segítségére ösztönöz. Ahelyett, hogy a túlzott szomorúság miatti önvédelemből visszahúzódás és a feladat alóli kibúvás történne, szorongás nélkül lehet törődni a páciensekkel. Az együttérzés ellensúlyozza az empátia miatti negatív érzelmeket, melyet mások szenvedésének átélése okoz [12]. Azonban túlzott stressz hatására az együttérzés is ki tud merülni. Az együttérzési fáradtság a másodlagos traumás stressz egyik formája, amely az együttérzés csökkenésével kapcsolatos [13]. Az együttérzési fáradtság lehetséges tünetei az alvásproblémák, tompultság, a disszociáció, a környezettől való elhatárolódás vagy a hipervigilancia. A tartós stresszre adott egyik válaszreakció lehet, hogy a személy megpróbálja mentálisan elválasztani magát a stresszforrástól és csak fizikailag van jelen, illetve az illető kikapcsolja az érzelmeit, hogy védje magát. A külvilágtól való elzárkózás többek között amiatt is probléma, mert nem csak a negatív dolgoktól, de egyúttal az örömforrásoktól is elzárja magát az illető. Másikfajta

válaszreakció a túlzott éberség, az állandó készenléti állapot és szorongás a stresszforrás miatt [14]. Emellett az együttérzési fáradtság növelheti a verbális agresszivitást is, mely az előbbiekkal együtt számos negatív következménnyel járhat az állatorvosok számára, hiszen munkájuk során sok múlik a megfelelő kommunikáción [15].

Egy ausztrál felmérés rávilágított arra, hogy az állatorvostan-hallgatók körében aránylag magas volt a kiégés és a másodlagos traumás stressz, azaz a mások által átélt trauma internalizációjának kockázata, és alacsonyabb volt az együttérzéssel járó elégedettség, vagyis sokaknál kevesebb pozitív érzelm kapcsolódott mások segítségéhez. Ezen kívül pozitív korreláció volt a másodlagos traumás stressz és a kiégés között, valamint negatív az együttérzés elégedettsége és a kiégés között. A törődés és az együttérzéssel való elégedettség közötti pozitív kapcsolat pedig azt mutatja, hogy amikor az állatorvostan-hallgatók páciensekkel törődnek, sikeresnek és elégedettnak érzik magukat. A túlzott szorongás, érzelmi kimerültség, depresszió és a reménytelenség érzése miatt az állatorvostan-hallgatók kevesebb együttérzést tudnak a páciens felé mutatni, így elégedetlennek érzik magukat a segítő szerepükben. A diszfunkcionális megküzdési formák a stresszel, mint például a tagadás, az önvád és az érzelmi eltávolodás, pozitívan kapcsolódott az együttérzési fáradtsághoz, a kiégéshez és a másodlagos traumás stresszhez is [16]. Az együttérzési fáradtságra megoldást például az elvégzendő feladatok beosztása jelenthet, hogy maradjon idő az öngondoskodásra is: megfelelő mozgás, helyes táplálkozás és alvási szokások kialakítása, relaxáció, meditáció, az élet apró örömeire való odafigyelés, a munkához nem kötődő emberi kapcsolatok kialakítása, szükség esetén szakember igénybevétele [14]. Az együttérzési fáradtság további lehetséges súlyos következménye lehet a kiégés is [16], amely olyan mentális és fizikai kimerültség, mely a krónikus foglalkozási stressz következtében, például a túlzott felelősség és a túl sok munkával töltött idő miatt alakul ki, de sok más tényező is befolyásolja. Hatással lehet az alvási szokásokra, hozzájárulhat a krónikus alacsony szintű szisztémás gyulladásához, hormonális egyensúlyhiányhoz és az immunszuppresszióhoz, így növelve a mentális és fizikai betegségek kockázatát [13]. Sok egyéb kapcsolat is van ezen jelenségek között, például pozitív összefüggés volt a stressz, a szorongás és a depresszió között [17], negatív összefüggést találtak az optimizmus, érzelmi intelligencia, együttérzéssel járó elégedettség és a kiégés, stressz, szorongás és depresszió között. A szakma elhagyása negatívan függött össze az együttérzéssel való elégedettséggel és pozitívan a kiégéssel és másodlagos traumás stresszel [17, 18]. Egy tanulmány azt mutatta ki, hogy az érzelmi instabilitás és a depresszió összefüggött a munkahelyi stresszel [19].

Állatorvosok körében összefüggést találtak az együttérzési fáradtság és a ledolgozott óraszám között [20]. Ezeket az eredményeket látva igen aggasztó, hogy az állatorvosok körében milyen nagymértékben vannak jelen ezek a tapasztalatok. Például több felmérés is alátámasztja, hogy az általános népességhez képest az állatorvosok körében rosszabb mentális egészséget, magasabb stresszt, kiégést, érzelmi kimerültséget, deperszonalizációt, depressziót, szorongást és együttérzési fáradtságot, valamint gyakoribb öngyilkossági gondolatokat mutattak ki. A női résztvevők körében az eredmények még rosszabbak voltak [21–23]. Az állatorvosok csaknem egyharmada számolt be kezelendő mentális egészségügyi problémákról [24], és jelentősen magasabb volt a standardizált halálozási arány, mint az általános népességben [25]. A kutatások eredményei azt mutatják, hogy a stressz legfőbb forrásai állatorvosok körében a ledolgozott órák száma, az ügyfelek elvárásai és elégedetlensége, az adminisztratív feladatok, a szakmai hibák elkövetése, a munkaidőn túli feladatok és váratlan klinikai esetek, az önmagukkal szembeni elvárások, a tudásuk naprakészen tartása, a személyes kapcsolataik és pénzügyeik voltak [22, 26]. Más felmérés rávilágított arra, hogy stresszes, rossz mentális állapotuk esetén romlik az állatorvosok koncentrációs, kommunikációs képessége, csökken az önbizalma és nehezebben hoznak meg döntéseket, melyek összességében az állatorvosi ellátás színvonalát negatívan befolyásolják [27]. Európai, köztük magyar állatorvosok körében végzett tanulmány szintén azt mutatja, hogy a válaszadók közül sokan érezték úgy, hogy munkahelyi szerepük negatív hatással van mentális egészségükre, szorongást éreztek azzal kapcsolatban, hogy nem elég jók a hivatásukban, sokan mentek be gyakori feszültséggel a munkahelyükre az aznapi feladatok miatt és érezték úgy, hogy a munkahelyi stressz miatt szükségük lenne szakmai tanácsadásra, és többen voltak, akik gondolkodtak már a pályaelhagyáson. Ezen felül csaknem 20% -uk gondolkodott már az öngyilkosságon, valamint majdnem ennyien ismertek is olyat, aki már kísérelt meg öngyilkosságot [28]. Az előbb említettek arra utalnak, hogy a szakmából adódóan a halálos szerekhez és eszközökhöz való könnyebb hozzáférés nem önmagában növeli az öngyilkossági kockázatot [22]. Összességében a fiatalabb, a női, a több munkaórában dolgozó és a nem vezető pozícióban lévő állatorvosok gyakrabban mutattak olyan tüneteket, amelyek negatív korrelációt mutattak az állatorvosi szakmával [26, 28]. Egy magyarországi állatorvosokat vizsgáló szakdolgozat is kimutatta, hogy a vezető pozícióban dolgozók jobb mentális helyzetben vannak, mint az alkalmazottak [29]. Az állatorvosok, nagyobb arányban a nők, nagymértékben alkalmaztak negatív vagy maladaptív megküzdési stratégiát, mint például menekülés, önvád, önsajnálát vagy rumináció, melyek változatlan vagy magasabb stressz szinthez vezetnek [30]. Ez lehet az egyik oka, hogy a női

állatorvosok általánosságban magasabb szintű stresszről számolnak be, mint a férfiak. A fiatalabbak körében a magasabb stressz talán azzal magyarázható, hogy az idősebbeknek már jobban bevált stratégiáik lehetnek a stresszorok kezelésére, vagy a túlzott stresszt tapasztalók már elhagyták a szakmát [26]. Ezt támasztja alá az a kutatási eredmény, hogy a szakma elhagyásának egyik vezető oka a pszichológiai szorongás és a kiégés [31]. Mivel az állatorvosi egy segítő szakma, az állatorvosok úgy érezhetik, hogy a beteg igényeit a sajátjuk elé kell helyezni, máskülönben nem elég elkötelezettek és önzés, ha önmagukra is figyelnek. De be kell látni azt, hogy ha az állatorvos nincs jól, nem tudja megfelelően ellátni a feladatait, ezáltal nem tud megfelelően segíteni a betegeken.

Állatorvostan-hallgatók körében szintén kimutatták, hogy jelentősen magasabb a depresszió, az öngyilkossági gondolatok és az öngyilkossági kockázat [32, 33], rosszabb a hallgatók jólléte, a mentális zavar mértéke pedig magasabb, mint az átlag népességé [34]. Felmérések alátámasztják, hogy az állatorvostan-hallgatók körében magasabb szintű stressz, szorongás és depresszió tapasztalható, mint más egyetemi hallgatóknál, különösen a nők esetén. A stressz és a depresszió között erős összefüggés volt látható [35–38]. Akik több, egyetemhez kapcsolódó stresszt tapasztaltak, nagyobb arányban számoltak be depressziós, szorongásos tünetekről és alacsonyabb volt az élettél való elégedettségük, az általános egészségük és a tanulmányi átlaguk. A depressziós tünetek magas számban voltak jelen, és a félévek során emelkedtek. A női hallgatók körében magasabb volt a szorongás, az élettél való elégedetlenség és rosszabb az általános egészségi állapot [39]. Mivel egyre több a női állatorvos, különösen aggasztó ez az állapot. Más tanulmányban szintén állatorvostan-hallgatók nagy száma magas szintű deperszonalizációról, érzelmi kimerültségről és kiégésről, valamint alacsony személyes teljesítményről számolt be. A kiégésben szenvedő diákok körében többen dohányoztak, magasabb volt a vizsgák miatti stressz, és többségük úgy érezte, mentális és fizikai egészsége romlott a tanulmányai megkezdése óta [40]. Több kutatást összevetve szemléltethető milyen nehézségeket tapasztalnak a hallgatók tanulmányaik során. Többek közt ilyen volt a tananyag mennyisége és a tanuláshoz szükséges idő miatti leterheltség. Az értékelések gyakoriságát illetően egyesek a gyakori számonkéréseket motivációként és tudásuk hasznos felülvizsgálataként értékelték, míg mások számára nehézséget jelentettek. További jellemző problémák a kudarcból való félelem, a halogatás, a mentális problémák miatti megbélyegzés, a képzés szervezetlensége, az olyan személyiségjegyek, mint a maximalizmus vagy az önbizalomhiány [41], a vizsgák okozta stressz, a vártnál alacsonyabb osztályzatoktól való félelem, a jövőbeli karrier miatti

bizonytalanság, a nem kielégítő személyes és családi kapcsolatok, a magas elvárások [42], a tapasztalatlanság érzése, az anyagi nehézségek, a tanulás és magánélet közötti egyensúlyhiány voltak. Sok diák tapasztalt kimerültséget, súlyproblémákat, alvászavart, aggodalmat az egészségi állapota miatt [43], motivációhiányt, időgazdálkodási problémákat [44], valamint a társak között kialakult versenyhelyzetet. Ezeken kívül a stressz gyakran jelentkező tünetei voltak még a fejfájás, koncentrációs problémák, halogatás, depresszió, túlterheltség érzése és a krónikus fáradtság [45]. Igazolták azt is, hogy a stressz és az alváshiány negatívan befolyásolhatja a tanulmányi eredményeket. A hallgatók közül többen tapasztalták a reménytelenség, nagy fokú szomorúság és lehangoltság érzését, és csaknem öt százalékuk többször is gondolt komolyan az öngyilkosságra [46]. Évfolyamokra lebontva külföldi kutatások eredményei azt mutatják, hogy az elsőévesek körében a legfőbb stresszorok a tanulmányaikkal voltak kapcsolatosak, például a követelmények mennyisége és kiegyensúlyozatlansága vagy az oktatás minősége [47]. Nehézség volt a középfokú oktatásból való áttérés, ugyanis eddigi tanulmányi környezetükben sokan a legjobbak között voltak, de az egyetemre bekerülve a többiek is hasonlóan jó képességűek, így már nehezebb lehet a legjobban teljesítők között maradni, és emiatt azt érezhetik nem elég jók. Sokan féltek a kudarcától, ami egy sikertelen vizsgaeredménnyel vagy évismétléssel járhat és nehézség volt számukra megtalálni a tanulás és szabadidő közötti egyensúlyt [48]. Emellett többen tapasztaltak honvágyat és nehezebben ment számukra a társakhoz való beilleszkedés [49]. Ezek a problémák feltételezhetően az új környezet és kihívások miatt voltak különösen megterhelők számukra. A másodévesek között a kiegyensúlyozott életmód fenntartása, az egyetem és a magánélet közötti egyensúly megtalálása volt a legfrusztrálóbb. A harmad- és negyedévesek szintén a tanulmányokkal kapcsolatban éreztek leginkább stresszt, a leterheltség vagy a klinikai tapasztalatszerzés hiánya miatt. Ötödévesen pedig a pénzügyekkel, munkával és időgazdálkodással kapcsolatban voltak leginkább stresszesek a hallgatók [47]. Egy, a budapesti Állatorvostudományi Egyetemen készült felmérés azt mutatta, hogy a képzés előrehaladtával a hallgatók jólléte csökkent. Az évfolyamok előrehaladásával összességében csökkent a családi támogatás az egyetemmel járó kötelezettségek terén, romlott a közösséggel való kapcsolat, az emberekhez való hozzáállás egyre negatívabb lett. Az évek előrehaladtával egyre nagyobb mértékben mutattak a hallgatók kiegészőre jellemző tüneteket, egyre kevesebb energiájuk volt a mindennapi teendőkhöz, odafigyelésük és koncentrációjuk romlott, egyre kevesebb volt számukra az „énidő”. Mindezen tünetek később, a munka folyamán is komoly gondot okozhatnak. Ezek mellett nőtt az egyetem elhagyásának gondolata és azok száma, akik nem ajánlanák a képzést

ismerőseiknek. Egyre inkább úgy érezték, hogy nincs kellőképp biztosítva a jövőjük, nőtt a terápiát igénybe vevők száma, a motiváció elvesztése és a kimerültség. A magasabb évfolyamokban lévők sokkal nagyobb arányban bánták meg, hogy erre az egyetemre jöttek, de közülük csak kevesen gondolkodtak rajta komolyan, hogy otthagyják azt [50]. Ez valószínűleg amiatt lehet, hogy már túl sok időt és energiát fektettek bele, nehéz lenne az újrakezdés, valamint a tanulmány költségeit is vissza kellene fizetni.

A fenti tanulmányok alapján elmondható, hogy fokozott mennyiségű stressz nemcsak a gyakorló állatorvosokat éri, hanem már hallgató korban megfigyelhetők annak negatív hatásai, ezért kifejezetten fontos az egyetem alatt elkezdni foglalkozni ezzel a témakörrel és minél hamarabb megtanulni személyre szabottan a megelőzést, illetve hatásos kezelési stratégiákat. Egy olyan segítő hivatásnál, amelyre a legtöbb személy gyerekkora óta készül, komoly aggodalomra ad okot, hogy magas a mentális egészségügyi problémák és a kiégés aránya. Tekintve, hogy a legtöbben rendkívül elkötelezettek az állatorvosi hivatás iránt és sokat küzdöttek, hogy ezt tanulhassák, az állatorvostan-hallgatók számára nehéz lehet beismerni, ha már nem akarják a képzést folytatni, ami a csapdába esés érzésével járhat és negatívan hathat a mentális egészségre. Ez kiemeli annak fontosságát, hogy érdemes támogatni az állatorvosi képzésből a szakmába való átmenetet, és elősegíteni a szakmán belüli kollegiális légkört, hogy a hallgatók és a friss diplomások szívesen látva és támogatva érezzék magukat, és érezzék a választott szakmájukhoz való tartozást. Az egyetemi közösséghez való alkalmazkodás nehézségei a későbbi életükre is kihat, hiszen hallgatótársaik később kollégáik lesznek, így a jóllét képzés közbeni előmozdítása végső soron a szakma egészének javát szolgálja [48].

2.3. A stresszel való megküzdés stratégiái

Az előzőekben nyilvánvalóvá vált, hogy az állatorvostan-hallgatókat és a gyakorló állatorvosokat is milyen nagymértékben érik stresszhatások és ezeknek milyen sokfajta negatív következménye lehet. Emiatt is fontos, hogy már a képzés alatt megtanulhassák a hallgatók, milyen módszerekkel előzhetik meg, illetve csökkenthetik a stresszt és hogyan őrizték meg motiváltságukat.

A legtöbb hallgató már igen korán eldöntötte, hogy állatorvos szeretne lenni és néhányan nem is tudnak elképzelni más hivatást maguknak. A pályaválasztás motivációi között volt az állatok iránti szeretet, a szakma változatossága, a tudomány iránti érdeklődés, a

problémamegoldás élvezete, illetve empátia az állattulajdonosok iránt. Sokan a humán orvosi pálya helyett azért választották az állatorvost, mert úgy érezték az előbbi túl nagy felelősség, és az emberi páciensektől nehezebb magukat lelkiileg elvonatkoztatni [48]. Egy, a budapesti Állatorvostudományi Egyetemen készült felmérés szerint a hallgatók legfőbb motivációi a pályaválasztást illetően többek között a következők voltak: elhelyezkedési lehetőségek, a szakma presztízse, a gyakorlatorientált képzés, a hallgatói élet színessége, az intézmény hírneve, valamint a barátok, ismerősök véleménye és tapasztalata [51]. Az egyetem alatt azonban számos stresszhatás éri a hallgatókat, mely csökkentheti a motivációt, így szükség van megismerkedni különféle öngondoskodási módszerekkel, melyek minőségi, önmagukra fordított idő által testi-lelki feltöltődést nyújtanak. Mindenkinek hasznos tehát megtalálnia a hozzá legmegfelelőbbben illő szokásokat. Az öngondoskodás sok mindent magába foglal, többek között különféle stresszkezelési technikákat, testmozgást, szociális kapcsolatokat, spirituális gyakorlatokat vagy szakemberekkel történő konzultációt [52]. Egy ausztrál tanulmány szerint a megkérdezett állatorvostan-hallgatók által használt stresszkezelési stratégiák közül a leggyakoribbak problémaközpontúak voltak, például a stresszor elkerülése vagy a problémás helyzet kezelésének megtervezése. Sokan használtak érzelem központú módszereket, mint az erkölcsi és érzelmi támogatás, megértés keresése [53]. Ezzel szemben az olyan negatív módszerek, mint a menekülés, önvád, önsajnálát, rumináció, önmegbélyegzés nem célravezetők [30, 53]. Külföldi állatorvostan-hallgatókat kérdezve a stresszkezelésben leginkább hasznosnak ítélték többek között a hobbik gyakorlását, a rendszeres testmozgást, az elegendő alvást, az egészséges táplálkozást, és a számukra megfelelő tanulási technikák kialakítását. Ezenkívül hasznos volt számukra a barátokkal és a családdal töltött idő, más hallgatókkal, állatorvosokkal, oktatókkal való pozitív interakciók, például a tananyagok és tapasztalatok megosztása, valamint a stresszkezelési és érzelmi intelligenciáról szóló ismeretek szerzése, az egyetemi tanácsadási szolgáltatás igénybevétele vagy csupán annak elismerése, hogy a stressz a legtöbb hallgatót és állatorvost érinti és nem szégyen ezzel kapcsolatban segítséget kérni [41, 54]. Továbbá, azok a finn állatorvostan-hallgatók, akik hatékonyabban használták az idejüket, kevésbé voltak stresszesek a képzés során [55]. A tanulmányaikban legsikeresebbeket is jellemezte a jó időbeosztás és a tanulás megtervezése, a rugalmasság, a tanulmányi stresszel való sikeres megbirkózás, annak reális belátása, hogy mindent nem lehet megtanulni [56]. Pozitívan hatott a hallgatókra, ha tudatosan és előítéletmentesen néztek szembe a stresszes szituációkkal, illetve ha olyan állatorvosi klinikán dolgoztak, ahol egy csapat hasznos tagjaként működhettek [16]. Ezt megerősíti az

az eredmény, miszerint a hasznosnak vélt munka hozzájárult a jóléthez, melynek jellemzői az önmegvalósítás lehetősége, a közösséghez való tartozás és mások segítése [57]. Ezenfelül a természetben töltött idő is számos pozitív eredményt mutatott. Hatására csökkent a pulzusszám, a vérnyomás, a kortizol szint, a szimpatikus idegrendszeri aktivitás, kevesebb lett a stressz, az ingerültség, a lehangoltság, a fáradtság és a szorongás, emellett pozitív hatással volt a nyugalomra, a figyelemre és a komfortérzetre [58]. Azok, akik többet aludtak kevésbé voltak stresszesek, viszont a közösségi médiában eltöltött idő növelte a stressz szintjét [52]. Külföldi eredmények azt mutatták, hogy a művészeti tevékenységek is pozitív figyelemelterelést és nyugtató hatást biztosítanak a hallgatók számára, csökkentik a pszichológiai szorongást és a stresszt [59, 60]. Szintén számos jótékony hatással jártak a mindfulness alapú foglalkozások, melyeken a hallgatók fokozott tudatosságot tapasztaltak mind magukról, mind a környezetükről. Észlelték mikor stresszesek, így fel tudtak lépni ellene, de a körülöttük lévő jó dolgokra is felfigyeltek, nyitottabbak lettek a külvilág felé, és tanulmányaikra is pozitív hatást gyakorolt [61, 62]. A vizsgált mindfulness alapú módszerek hatására a szorongás, a depresszió és a stressz általános szintje egyértelműen csökkent, mely változások műszeresen is kimutathatók voltak elektrokardiográfiás (EKG), elektroencefalográfiás (EEG) és elektrodermális aktivitási (EDA) jelekkel [63]. Egy jóga és meditációs program ugyancsak a stressz és szorongás szintjének csökkenését és az éberség növekedését eredményezte [64].

A meditálás egyik formája a transzcendentális meditáció, ami egy olyan állapot, melyben a test mélyen pihen, az elme pedig egy fokozottan éber állapotba kerül. Ebben a helyzetben a szervezet képes megszabadulni a felhalmozott stressztől és fáradtságtól, melynek köszönhetően frissebbnek, kipihentebbnek, nyugodtabbnak érezheti magát. Könnyebb elviselni az élet változásait, nő a stresszel szembeni ellenállóképesség, csökken a szorongás, javul a koncentráció, a tanulási képességek, a kreativitás és a közérzet [65]. Gyakorlásának eredményeként csökkent az érzékelt stressz, a szorongás, az ingerültség, a depresszió tünetei, a kiegész és az érzelmi kimerültség [66, 67], valamint csökkentette a kortizol szintjét is [68]. A transzcendentális meditáció technikájáról Selye János így nyilatkozott: *"Olyan módszerként utalnék rá, amely ellazítja az ember központi idegrendszerét, és az így könnyebben él együtt a stresszekkel, nem szenved annyit a stressztől, és nem veszíti el annak összes hasznos, ösztönző hatását. A Transzcendentális Meditáció mindenfajta tevékenységre felkészíti az idegrendszert. Végso soron ugyanis az idegrendszernek van a legfoobb szerepe abban, hogy kellemes vagy kellemetlen stresszt élünk át, hogy elégedettek vagyunk, vagy*

elégedetlenek. És úgy gondolom, ha képesek vagyunk oly módon hatást gyakorolni az idegrendszerre a Transzcendentális Meditáción keresztül, hogy az valóban lenyugodjon, valóban a legjobbat nyújtja abban, hogy nem ad specifikus választ semmilyen igénybevételre, akkor az egy ideális megoldás" [69].

Más kutatások a mentális jólléthez kapcsolódó előadásokat és beszélgetéseket találták hasznosnak a hallgatók számára. Egy külföldi egyetem kurzusán például, amely a mindennapi élethez, a személyes fejlődéshez és a jövőbeli karrierhez nyújtott segítséget, az állatorvostan-hallgatók ismereteket kaptak, különösen az időgazdálkodáshoz és a stresszkezeléshez. Emellett olyan témaköröket jártak körül, mint az etikai kihívások, a tanulmányi leterheltség és a motiváció elvesztésének kezelése, volt szó az állatorvosi karrier nehézségeiről és kihívásairól, az állatorvosi tanulmányok sajátosságairól, a diákok motivációiról és félelmeiről, a stresszről és az öngondoskodásról, valamint különböző filozófiai kérdésekről is. Ezenfelül a hallgatók gyakorolhattak különböző testmozgásokat és relaxációs technikákat is. A kurzuson résztvevő hallgatók egyöntetűen hasznosnak találták mindezeket, illetve azt is, hogy hallhattak más tanulók gondolatairól, tapasztalatairól, így rájöttek, nincsenek egyedül az érzéseikkel, emellett új nézőpontokat és eszközöket szereztek a stresszkezelésre [70]. Németországi orvostanhallgatók úgyszintén pozitívan vélekedtek a hallgatótársaik által tartott megbeszélésekről, melyeken időgazdálkodásról, stresszkezelésről és az egyetemi követelményekkel való megküzdésről volt szó, tehát praktikus lehet olyanoktól is tanácsokat hallani, akik szintén ugyanazt a tanulmányi utat járták be, így pontosan tudják, hallgatótársaik min mennek keresztül [71]. A szakemberekkel folytatott beszélgetések az öngondoskodásról szintúgy előnyösnek bizonyultak. Segített a résztvevőknek tudatosítani a már alkalmazott pozitív megküzdési stratégiáikat, felhívta a figyelmüket azokra a stresszorokra, melyek gyakorló állatorvosként hatással lehetnek rájuk a jövőben, valamint praktikus problémamegoldó stratégiákat is bemutatott [72].

Mindent összevetve kulcsfontosságú, hogy a hallgatók megőrizzék mentális egészségüket és motivációikat, mely nem csak az egyetemi években, de későbbi karrierjük során is elengedhetetlen. Szerencsére az ehhez szükséges készségek képezhetők, így van lehetőség a fejlődésre.

3. Célkitűzések

A diplomamunka célja felmérni, hogy az állatorvostan-hallgatók az egyetemi évek alatt tapasztalnak-e stresszt, valamint, hogy milyen hatékonyan tudják kezelni azt, milyen stresszkezelési technikákat alkalmaznak és azok mennyire eredményesek számukra. Mindemellett szeretnénk felmérni, hogy a hallgatók által tapasztalt stressz és lelki-szellemi állapotuk milyen hatással vannak a teljesítményükre és képességeikre, testi- és mentális egészségükre, az élethez való viszonyukra, motivációikra, illetve tanulmányi eredményeikre. Ennélfogva szándékunk rávilágítani arra, hogy a nem megfelelően kezelt stressz milyen negatív következményekkel van az előbb említettekre. Emellett a saját kutatási- és a tudományos eredmények alapján célunk egy ajánlást tenni a diákok számára, hogyan kezeljék az egyetemmel járó stresszt, a hosszú távú negatív hatások megelőzése és a kreatív, lelkes munkavégzés érdekében, mindezek által felhívni a figyelmet annak fontosságára, hogy a stresszt lehet és nagyon is érdemes kezelni.

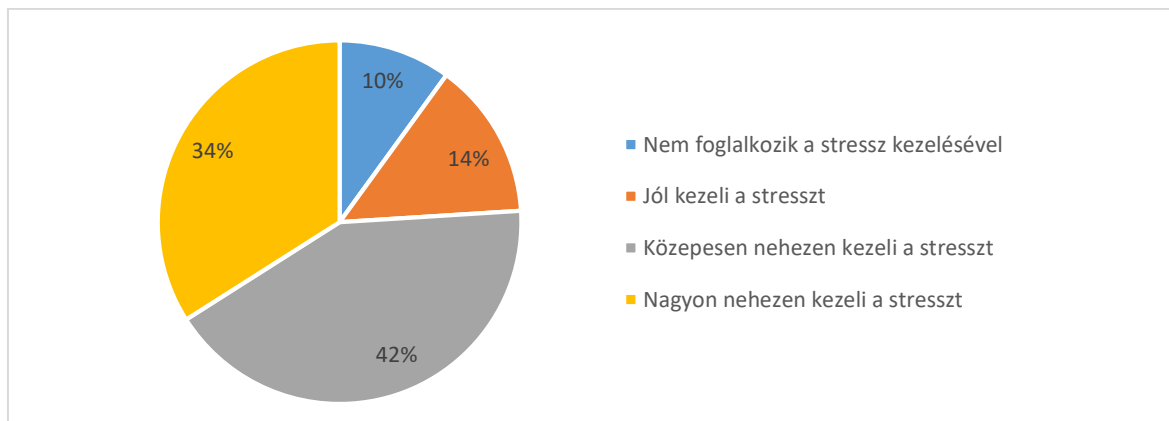
4. Anyag és módszer

A felmérést a Google Forms kérdőív segítségével készítettem, online formában, melyet az évfolyamok Facebook csoportjaiban osztottam meg, így érve el az állatorvostan-hallgatókat. A kérdőív összesen 86 kérdést tartalmazott, melyekből 76-ot használtunk fel a dolgozathoz, ezeket a következő öt csoportra osztottuk: Stresszhez való viszony, Egészségi állapot, Élethez való viszony-motivációk, Teljesítmény-képességek valamint az Oktatással kapcsolatos kérdések. A kérdések többségénél előre megadott válaszlehetőségek közül kellett egyet, néhány kérdésnél többet kiválasztani, utóbbiakhoz a hallgatók saját válaszokat is hozzáadhattak, valamint volt néhány kifejtendő kérdés is. Az előre megadott válaszlehetőségek szövegesek voltak, vagy egy öt fokozatú Likert-skálán kellett a kitöltőnek a rá legjellemzőbbet kiválasztania a következők szerint: 1=egyáltalán nem/soha 2=kismértékben/ritkán 3=közepesen/közepesen gyakran 4=nagymértékben/sokszor 5=teljes mértékben/rengetegszer. Az eredményeket Microsoft Office Excel táblázatkezelő program segítségével értékeltük. A válaszok 2023. 03. 13. és 2023. 03. 28. között érkeztek, összesen 101 hallgató töltötte ki a kérdőívet, önkéntes alapon. Ezek közül 100 kérdőív bizonyult értékelhetőnek, azonban a nem kötelező kérdéseknél volt, hogy nem mindenki válaszolt az adott kérdésre, így azoknál kevesebb a válaszok száma. A hallgatók, az általuk érzékelt stresszre vonatkozó kérdéseket figyelembe véve négy csoportba lettek beosztva, a stresszkezelésük hatékonysága szerint. A válaszlehetőségeket pontszámmal láttuk el és ezek összege alapján jöttek létre a csoportok (**1. táblázat**).

1. táblázat: A kérdések és a hozzájuk rendelt pontszámok a hallgatók csoportosításához

		Pontszám
Mi a véleményed a mindennapi stresszről?	természetes állapot, nem törődöm ezzel különösebben	-
	az életem része, de odafigyelek annak kezelésére, így nem okoz nagy problémákat	1
	van bőven, igyekszem kezelni, bár nehezen megy	2
	túl sok van belőle, de nem tudok mit kezdeni vele	3
Stresszes helyzetben (pl. vizsga, sürgős állatorvosi eset, egyéb váratlan élethelyzet):	javul a problémamegoldó képességem	1
	nem történik különösebb változás	1
	romlik a koncentrációs és teljesítő képességem	2
	teljesen leblokkolok, sok idő kell, míg összeszedem magam	3
Vizsgák előtt mennyire vagy stresszes?	1: egyáltalán nem/ soha	1
	2: kismértékben /ritkán	2
	3: közepesen/közepesen gyakran	3
	4: nagymértékben/sokszor	4
	5: teljes mértékben/rengetegszer	5

A csoportok kialakítása a következők szerint történt: a **Nem foglalkozik a stressz kezelésével** csoportba került, aki a mindennapi stresszről szóló kérdésre azt válaszolta, számára ez természetes állapot, nem törődik ezzel különösebben. A **Jól kezeli a stresszt** csoportba kerültek azok, akik 3-5 pontszámot kaptak, a **Közepesen nehezen kezeli a stresszt** csoportba azok, akik 6-8 pontot értek el és a **Nagyon nehezen kezeli a stresszt** csoportba azok, akik 9-11 pontot kaptak a fenti kérdésekre adott válaszaik alapján. A válaszadók nagy része közepesen nehezen vagy nagyon nehezen kezeli a stresszt, csak kevesen vannak, akik nem foglalkoznak a stressz kezelésével, vagy akik jól tudják kezelni azt (**1. ábra**).



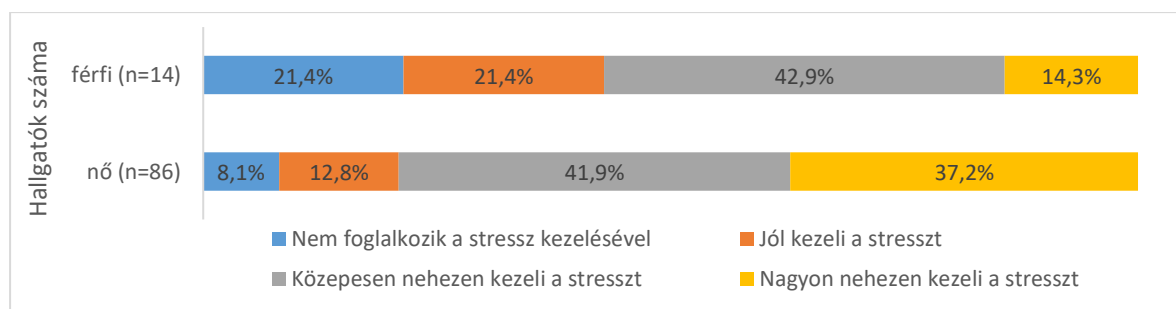
1. ábra: A hallgatók csoportosítása stresszkezelésük hatékonysága alapján (n=100)

Azok a hallgatók, akik nem foglalkoznak a stressz kezelésével, arra a kérdésre, hogy stresszes helyzetben hogyan reagálnak, nagyjából egyenlő arányban válaszoltak úgy, hogy romlik a koncentrációs képességük (40%), javul a koncentrációs képességük (30%), vagy nem történik különösebb változás (30%), viszont nem volt olyan, aki teljesen leblokkolna ilyen szituációban. Arra a kérdésre, hogy vizsgák előtt mennyire stresszesek, a csoport legtöbb tagja azt válaszolta, hogy közepesen gyakran (60%), a többiek pedig sokszor (20%), illetve rengetegszer (20%). Egy hallgató sem jelölte be a ritkán vagy a soha lehetőséget.

2. táblázat: A kérdőívet kitöltő hallgatók demográfiai adatai (n=100)

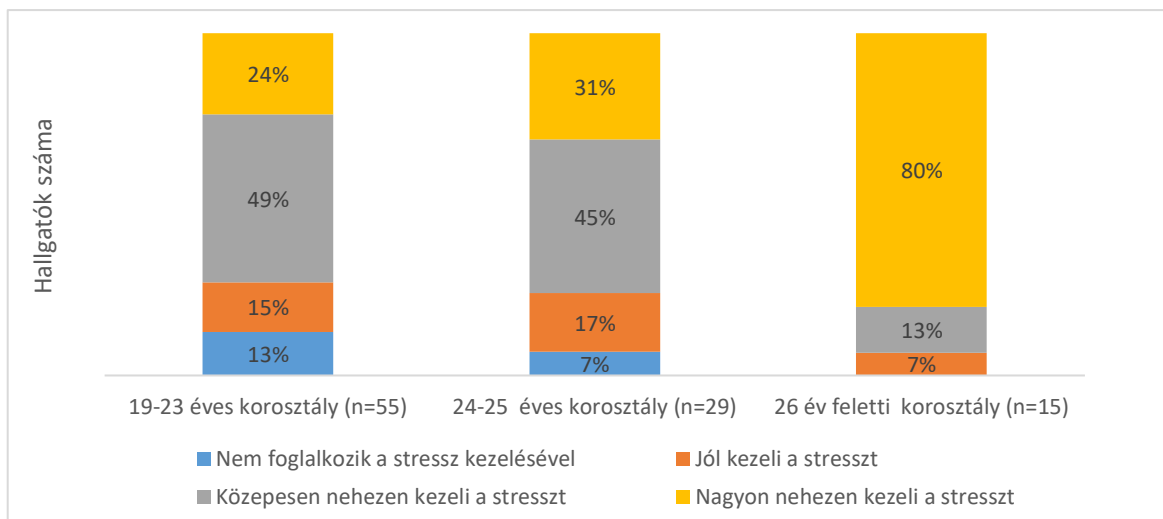
Demográfiai adatok		Kitöltők aránya (%)
Nem	nő	86,00%
	férfi	14,00%
Korosztály	19-23 éves	55,56%
	24-25 éves	29,29%
	26 év feletti	15,15%
Lakhely	falusi/községi	21,00%
	kisvárosi	25,00%
	nagyvárosi	21,00%
	fővárosi	33,00%
Családi állapot	egyedülálló	46,00%
	párkapcsolatban	50,00%
	élettársi/házastársi kapcsolatban	4,00%
Évfolyam	elsőéves	23,00%
	másodéves	15,00%
	harmadéves	12,00%
	negyedéves	19,00%
	ötödéves	30,00%
	gyakorlati féléves	1,00%

A nemeket tekintve, a férfiak körében a nőkhöz képest magasabb a stresszt nem kezelők és a stresszt jól kezelők aránya és kisebb a nagyon nehezen kezelőké (2. ábra).



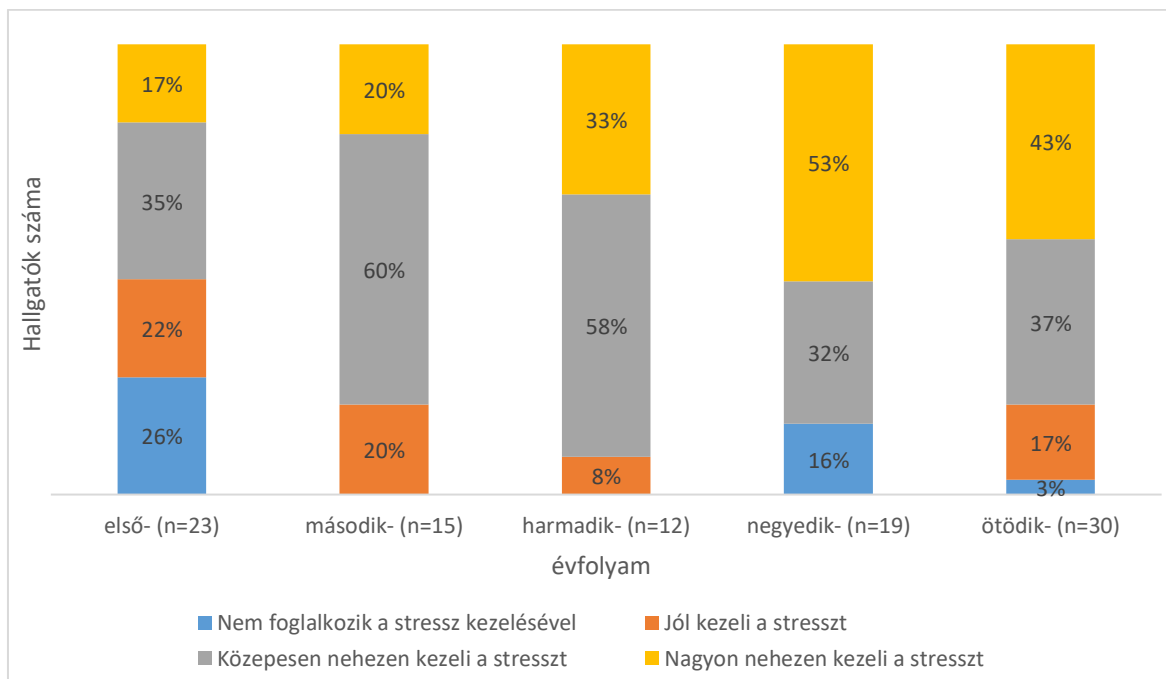
2. ábra: A stresszkezelés hatékonyságának nemek szerinti megoszlása (n=100)

A korosztályok szerinti besorolást az egyetem elkezdéséhez kötöttük, mely szerint a 19-23 éves korosztályba azok kerültek, akik valószínűleg gimnázium után rögtön elkezdtek az egyetemet, a 24-25 éves korosztály, akik kicsit később, a 26 év feletti pedig még pár évvel később, bár mindhárom korosztályban előfordult csúszás. A korosztályok növekedésével csökken azok aránya, akik nem foglalkoznak stresszkezeléssel, viszont nő a stresszt nagyon nehezen kezelők és csökken a jól kezelők aránya, tehát az idő előrehaladtával nehezebben tudtak hatékonyan megküzdenni a stresszel és egyre inkább problémaként jelenik az meg (3. ábra).



3. ábra: A stresszkezelés hatékonyságának korosztályok szerinti megoszlása (n=99)

A korosztályokhoz hasonlóan az évfolyamokban is, az évek előrehaladtával összességében egyre nagyobb arányban válik nehezebbé a hallgatóknak a stresszel való hatékony megküzdés. Elsőtől harmadévig folyamatosan fokozódott a stresszkezelés nehézsége, illetve a negyed- és ötödéves hallgatók között voltak a legtöbben, akik nagyon nehezen kezelték a stresszt (4. ábra). A gyakorlati féléves hallgató a közepesen nehezen kezelők csoportjába tartozott.

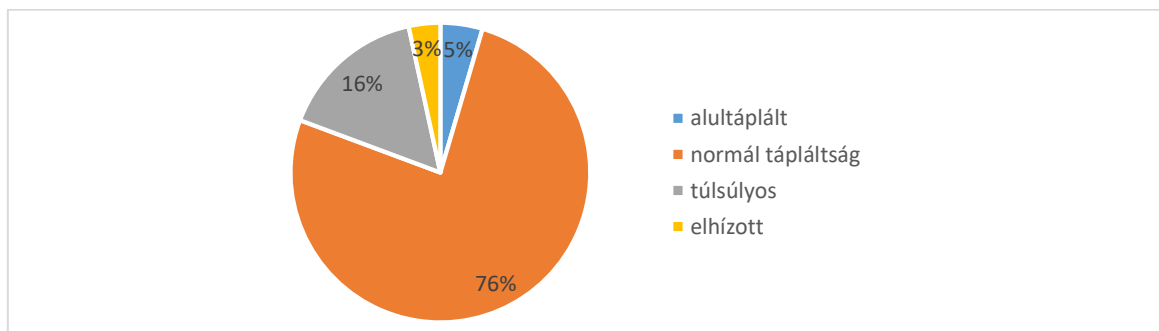


4. ábra: A stresszkezelés hatékonyságának évfolyamok szerinti megoszlása (n=99)

5. Eredmények

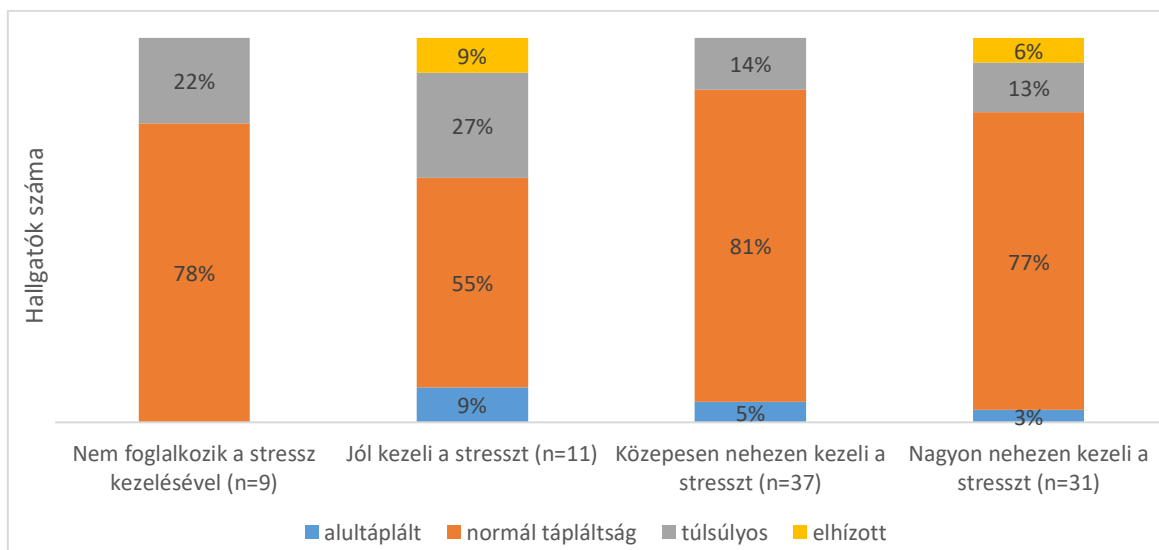
5.1. Egészség-betegség

A hallgatók a felmérésben testtömegüket és testmagasságukat adták meg, melyek alapján kiszámoltuk a BMI indexüket, amit a WHO ajánlása szerint kategorizáltunk (5. *ábra*).



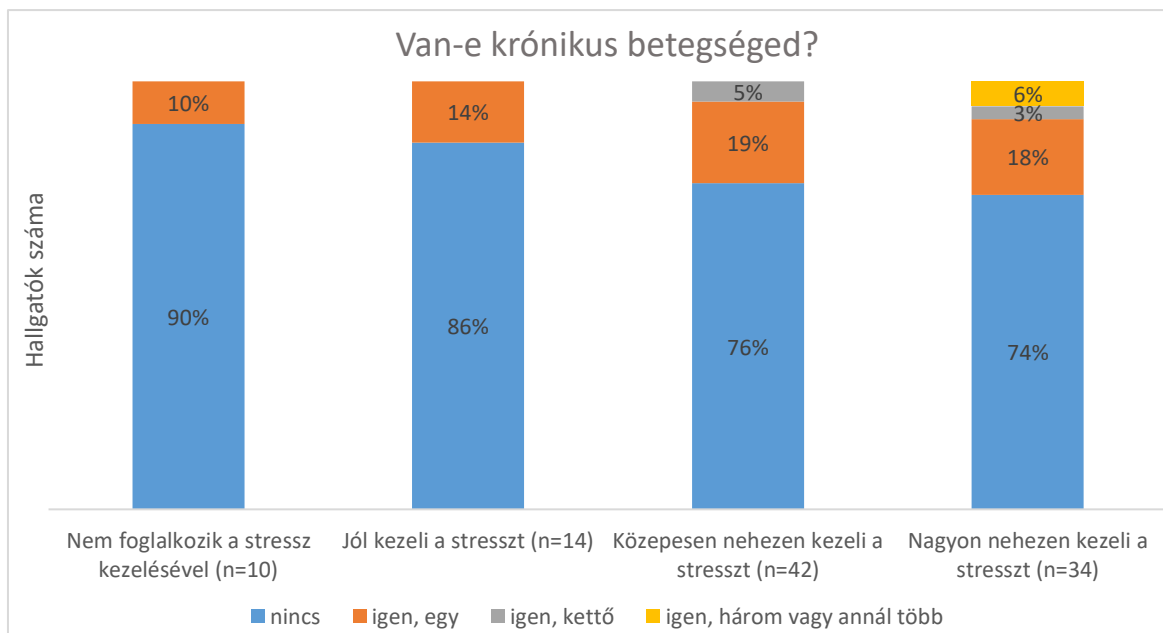
5. *ábra*: A hallgatók BMI indexeinek megoszlása (n=88)

A csoportok eredményei szerint 19-22% a testsúly problémával (túlsúlyos, elhízott vagy alultáplált) küzdő hallgatók aránya a stresszt jól kezelő csoportot kivéve mindegyik csoportnál, ellenben az előbbinél ez az arány 45% volt (6. *ábra*).



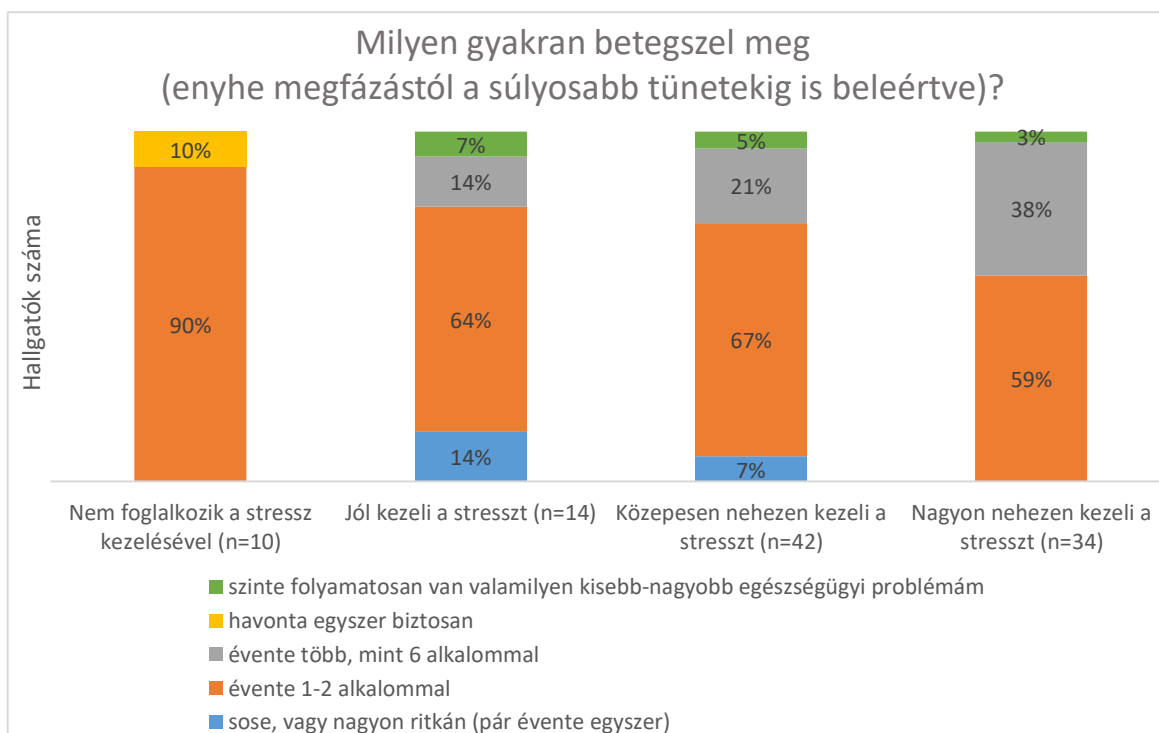
6. *ábra*: A stresszkezelés hatékonyságának összehasonlítása a hallgatók BMI indexével (n=88)

A stresszt közepesen és nagyon nehezen kezelők körében magasabb arányban fordult elő krónikus betegség, valamint a betegségek száma is több, mint azok között, akik jól kezelik, vagy nem foglalkoznak a stressz kezelésével (7. *ábra*).



7. ábra: A hallgatók stresszkezelési hatékonyságának összehasonlítása a krónikus betegségek számával (n=100)

Hasonlóan a krónikus betegségek előfordulásához, a többi csoporthoz képest a stresszt nehezen kezelő két csoportban nagyobb azok aránya, akik gyakrabban betegszenek meg (8. ábra). Ez összefüggésben lehet a meglévő krónikus betegség(ek)kel, illetve a magasabb stressz szint is állhat bármely betegség, legyen az akut vagy krónikus, hátterében.

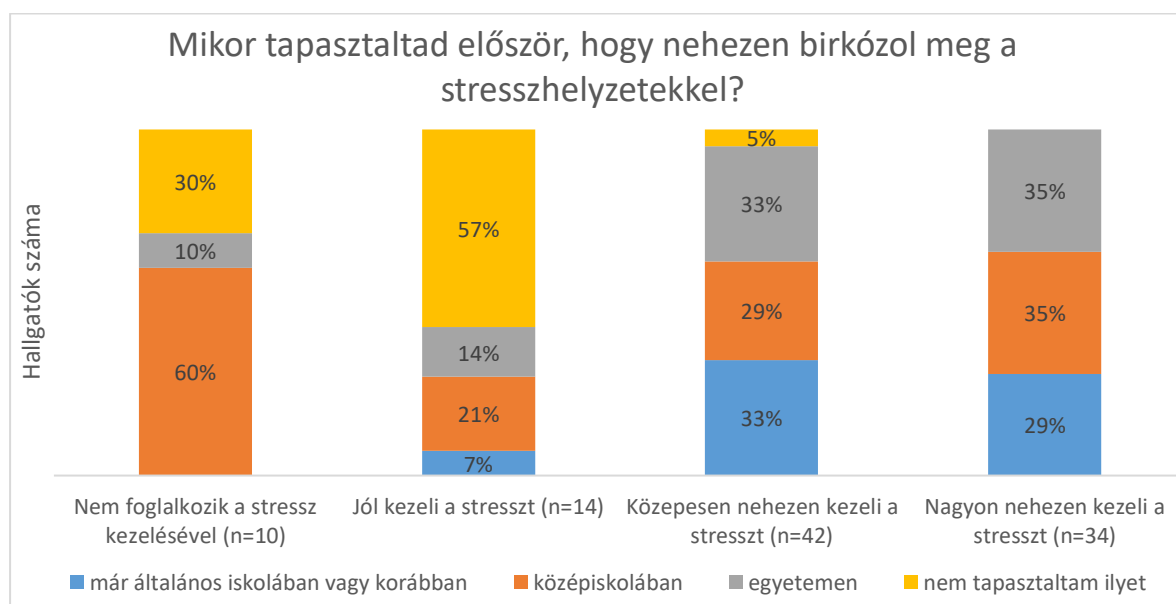


8. ábra: A hallgatók stresszkezelési hatékonyságának összehasonlítása a betegségek gyakoriságával (n=100)

A függőségek terén nem volt érdemben különbség a csoportok között, a stresszt rosszabbul kezelők körében csak némileg voltak magasabb arányban jelen. Összességében 23 hallgató számolt be egy vagy több függőségről, legtöbben a közösségi médiát (57%) említették, néhányan az alkoholt (13%), valamint étkezéssel (22%), dohányzással (13%) és játékkal (9%) kapcsolatos függőségekről számoltak be.

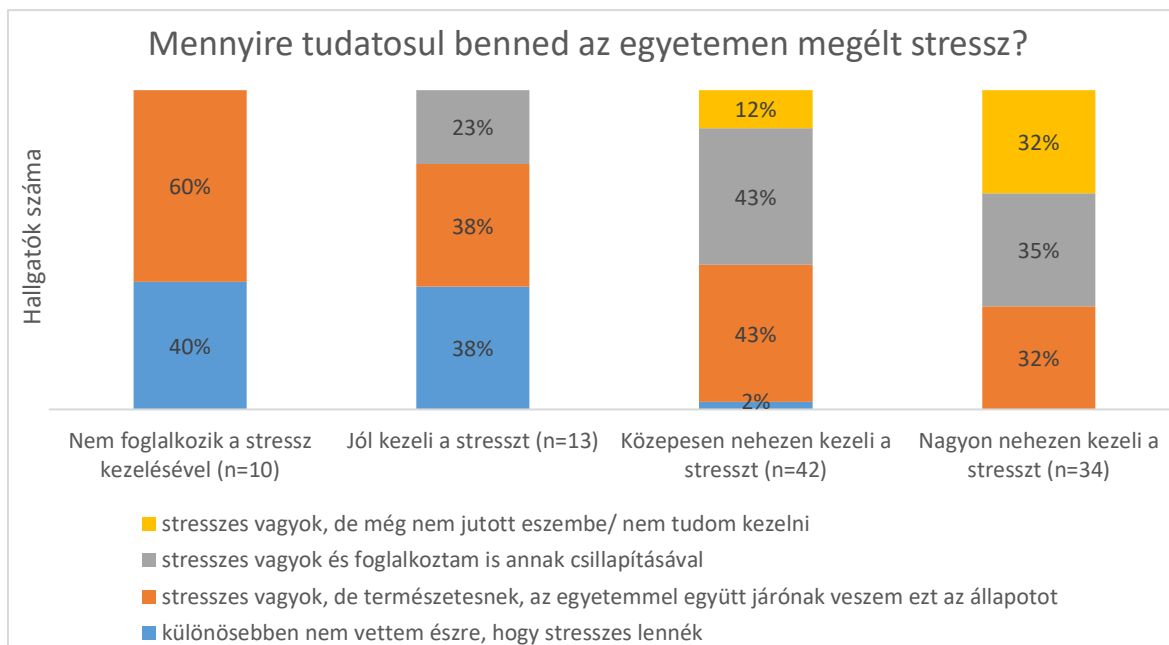
5.2. Stresszhez való viszony

Legnagyobb arányban, ahogy az várható volt, a stresszt jól kezelők körében nem tapasztalták a diákok, hogy nehezen birkóznának meg a stresszel. Míg a stresszt jobban kezelők között inkább középiskolás és egyetemista korban került elő először a stresszhelyzetekkel való megküzdés problémája, addig azok között, akiknek nehézséget jelent a stresszkezelés csaknem harmaduk már általános iskola óta küzd ezzel a problémával (9. ábra).



9. ábra: A stressz kezelésének hatékonysága és a stresszkezelés nehézségének kezdete közötti összefüggések (n=100)

Az egyetemen megélt stressz tudatosulásával kapcsolatban szintén nem meglepő, hogy a stresszt jól kezelők és azzal nem foglalkozók körében sokkal magasabb arányban voltak, akik nem tartják magukat különösebben stresszesnek. A stresszt közepesen és nagyon nehezen kezelők körében voltak csak jelen olyanok, akik stresszesek, de még nem jutott eszükbe vagy nem tudják kezelni azt, továbbá a stresszkezeléssel foglalkozók aránya is magasabb volt, mint a jól kezelők csoportjában (10. ábra).



10. ábra: A stressz kezelésének hatékonysága és a stressz tudatosulásának kapcsolata (n=99)

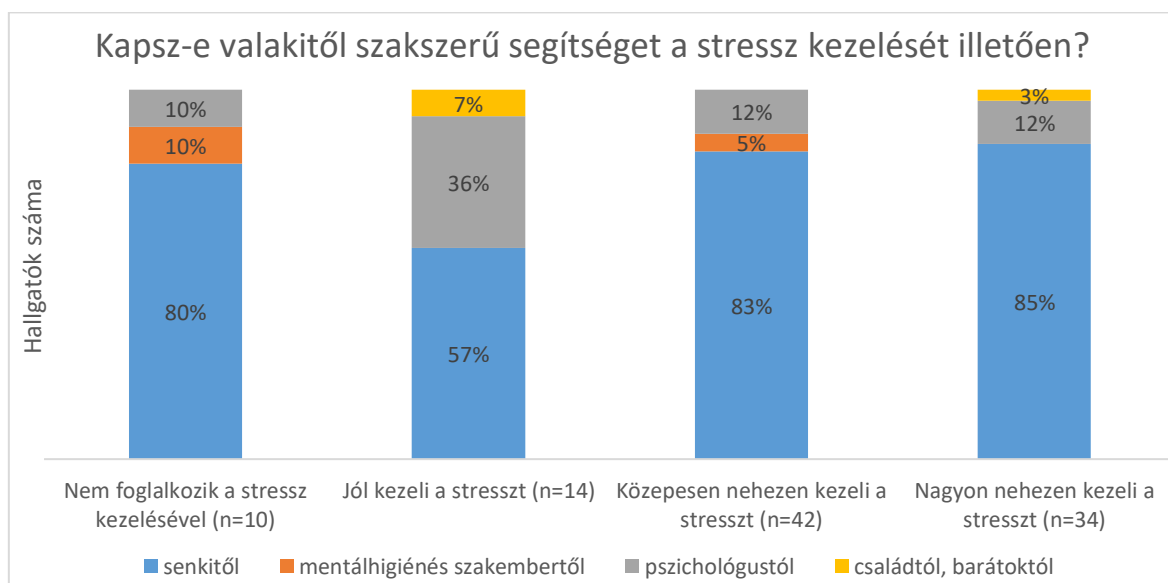
Arra a kérdésre, hogy mi okoz számukra leginkább stresszt, a 100 hallgatótól összesen 267 válasz érkezett (egy diák több válaszlehetőséget is jelölhetett), ami arra utal, hogy több tényező játszhat ebben szerepet egy személynél. A legtöbbet említett a túl sok tanulás és a kialvatlanság, fáradtság volt (55%). Az egyéb válaszok között, egy-egy hallgató által említve volt többek között az egyetem okozta önbizalomhiány, a bizonytalanság, a teljesítési és megfelelési kényszer, az emberekkel való interakció nehézsége, a szétszórtság, a rossz társas kapcsolatok, a szerettek egészsége miatti aggodalom, a kevés szabadidő, a vizsgák és számonkérések miatti stressz, valamint a belvárosi élet is (**11. ábra**). A válaszlehetőségek megoszlása a csoportok között nem tért el nagymértékben, viszont érdekes, hogy aránylag a legtöbb válasz a stresszt jól kezelők csoportjából érkezett, míg legkevesebb a stresszkezeléssel nem foglalkozóktól.



11. ábra: A hallgatók életében leginkább stresszt okozó tényezők (n=100, 267 válasz)

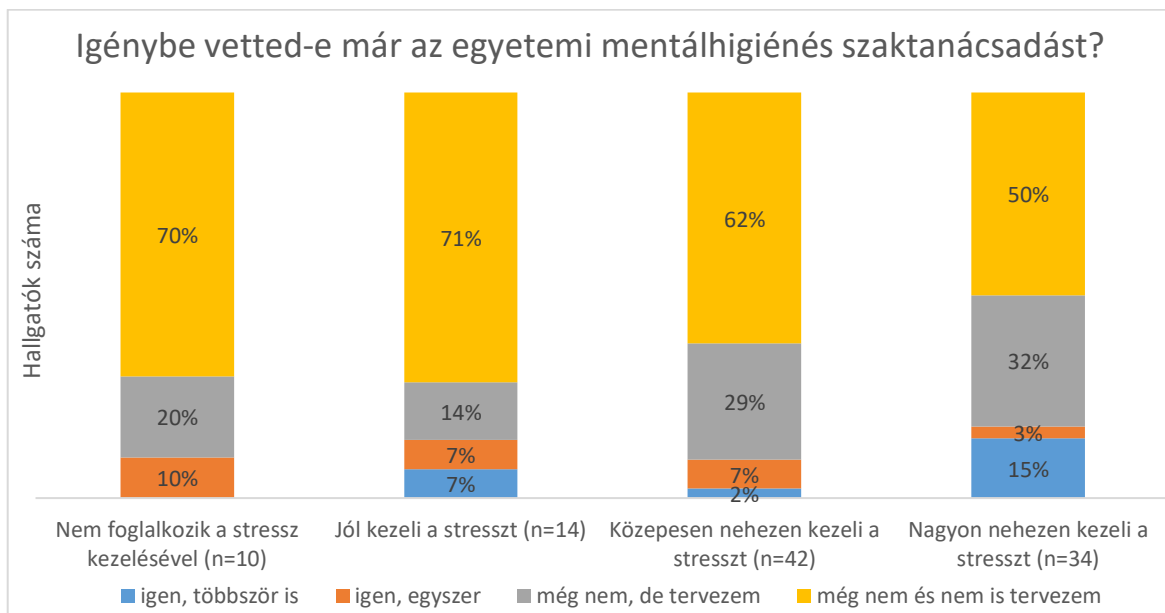
A válaszadó diákok körében (n=100) a stressz miatt előfordult már az is, hogy egyszer (12%), vagy akár többször (3%) nem tudtak elmenni vizsgázni, legtöbben a stresszt nagyon nehezen (n=34, 26%) vagy közepesen nehezen kezelők (n=42, 12%) csoportjában, ezzel szemben a jól kezelők körében nem történt ilyen eset.

A stressz kezelését illetően a legtöbben nem kaptak vagy nem kértek még szakszerű segítséget. A stresszt jól kezelők csaknem 40%-a vette már igénybe pszichológus segítségét, azonban a többi csoport körében maximum 20%-uk. Érdekes eredmény, hogy azok, akiknek problémát jelent a stresszkezelés, a legkisebb arányban kapnak vagy kérnek szakszerű támogatást ezzel kapcsolatban (12. ábra).



12. ábra: A stresszkezelés hatékonysága és az ezzel kapcsolatos szakszerű segítségkérés összehasonlítása (n=100)

Nem meglepő, hogy a stresszkezeléssel nem foglalkozó diákok körében igen magas volt azok aránya, akik nem vették még igénybe az egyetemi mentálhigiénés szaktanácsadást és nem is tervezik, valamint a stresszt jól kezelők csoportjában is hasonlóan magas ez a szám. A stresszel nehezen megküzdő két csoportban, akiknek igazán szüksége lenne rá, a legtöbben szintén nem látogatták még meg a tanácsadást, bár biztató, hogy a nagyon nehezen kezelők csoportjában volt a legjellemzőbb, hogy már jártak a tanácsadáson, és ebben a csoportban tervezik legtöbben, hogy a későbbiekben igénybe veszik, de ez a szám így is elég alacsony, ami az öngondoskodás hiányára utalhat (**13. ábra**).



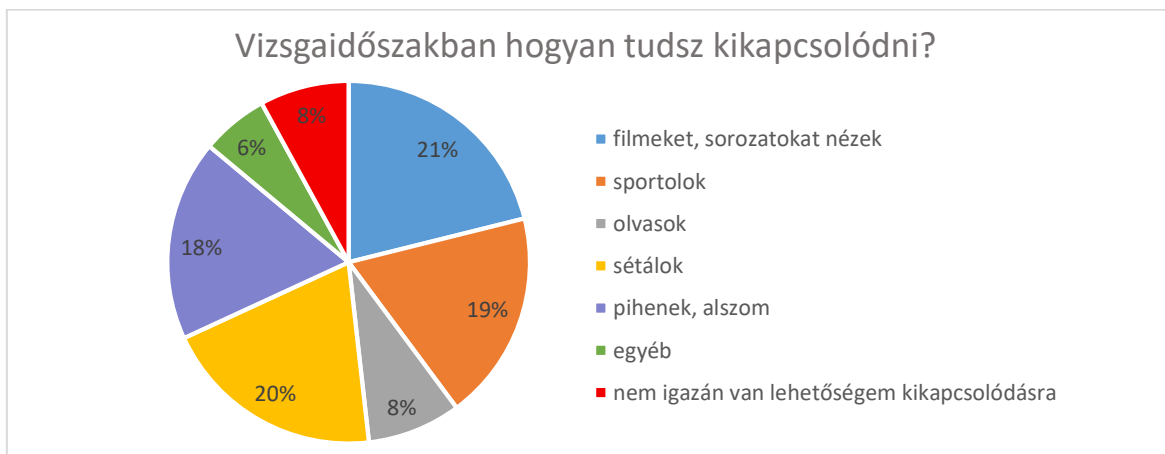
13. ábra: A stresszkezelés hatékonyságának és az egyetemi mentálhigiénés szaktanácsadás igénybevételének összehasonlítása (n=100)

A hallgatókat arról is megkérdeztük a szakszerű segítségkérés mellett, hogy milyen stresszkezelő módszereket próbáltak már ki, és ezek közül melyek váltak be számukra. Ez alapján a leginkább bevált módszerek az állatokkal való időtöltés, a sport és a séta a természetben voltak (**3. táblázat**). Hat hallgató számára a kipróbált technikák közül egyik sem vált be, és négyen jelölték meg, hogy nem foglalkoztak még ezzel a témával. Az egyéb válaszlehetőségek között szerepelt a rajzolás, festés több hallgatónál, valamint egy-egy hallgató megemlítette a jogát, az önismeretet, a csoportterápiát és a számítógépes játékokat, mint számukra bevált technikákat. A kérdőív egy másik kérdése azt mérte fel, hogy a hallgatók gyakorolják-e a transzcendentális meditációs technikát, és bár kevés hallgató válaszolt igennel (n=4), mindannyian hatékonynak ítélték meg a meditációt, mint stresszkezelési technikát.

3. táblázat: A hallgatók által kipróbált stresszkezelési technikák és azok hatékonysága

Kipróbált stresszkezelési technikák	Hallgatók, akik kipróbálták (fő)	Hallgatók, akiknek bevált (fő)	Technikák hatékonysága (%)
meditáció	21	14	67%
zenehallgatás	73	49	67%
sport	68	56	82%
séta a természetben	66	54	82%
kikapcsolódás barátokkal	56	40	71%
időtöltés állatokkal	74	61	82%
filmnézés, olvasás, előadások hallgatása	70	33	47%
mentálhigiénés szaktanácsadás	22	15	68%

Vizsgaidőszakban kikapcsolódásként a legnépszerűbbek között volt a sport és a séta, melyekről az előző kérdésben kiderült, hogy az egyik leghatékonyabb stresszkezelési technika a diákok körében. A kérdés egyéb válaszlehetőségei között az előzőhöz hasonlóan szintén említésre került egy-egy hallgatónál a barátokkal való kikapcsolódás, a rajzolás, a játékok és a zenehallgatás vagy zenélés is, melyek szintén segítettek a stressz csökkentésében (14. ábra, 3. táblázat). Azok, akiknek nem igazán van lehetőségük a kikapcsolódásra, 90%-ban a stresszt nehezen kezelők két csoportjába tartoztak.



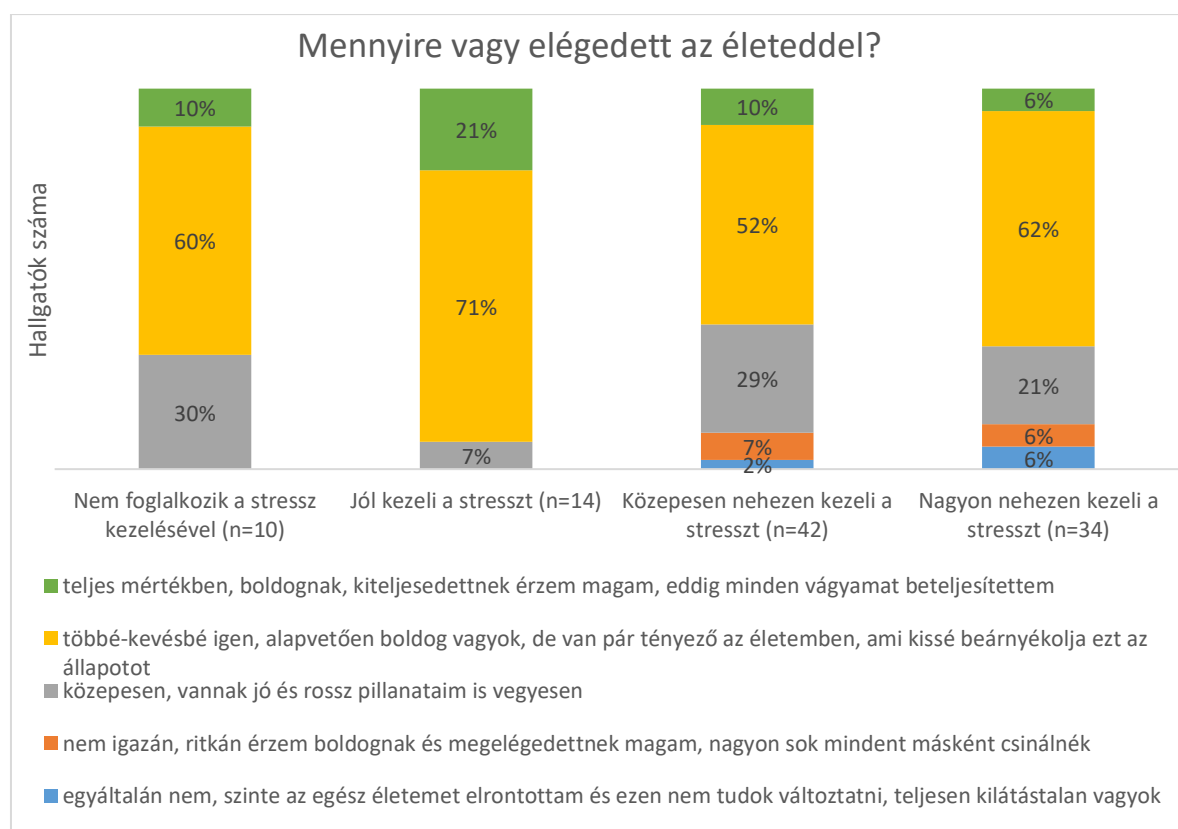
14. ábra: A hallgatók által vizsgaidőszakban kikapcsolódásként végzett tevékenységek (n=100, 251 válasz)

A hobbit illetően 53 hallgatótól érkezett 90 válasz, közülük legtöbben valamilyen kézműves és alkotótevékenységet (53%) végeznek szívesen, ebből kiemelten, sokan a rajzolást és festést említették (49%), ezt követte a sportolás (19%), a sütés-főzés (13%), és az állatokkal kapcsolatos tevékenységek (9%), páran pedig szívesen zenélnek (4%) vagy olvasnak (6%), de több más jellegű hobbi is említésre került egy-egy hallgató által (17%). Azok körében, akik nem jelöltek meg hobbit, nem volt nagy különbség a csoportok arányát

tekintve, azonban volt némi eltérés abban, hogy milyen gyakran van lehetőségük a hallgatóknak gyakorolni ezeket. A stresszt jól kezelő hallgatók tudják legnagyobb arányban naponta, vagy hetente végezni a hobbijukat (64%), míg a többi esetben átlagosan csak a fele csoport számára adatik ez meg, valamint az előbbi csoportban jellemző legkevésbé (29%), hogy rendszertelen időközönként tudnak szabadidős tevékenységet végezni, a másik három csoportban ez átlagosan 43% volt.

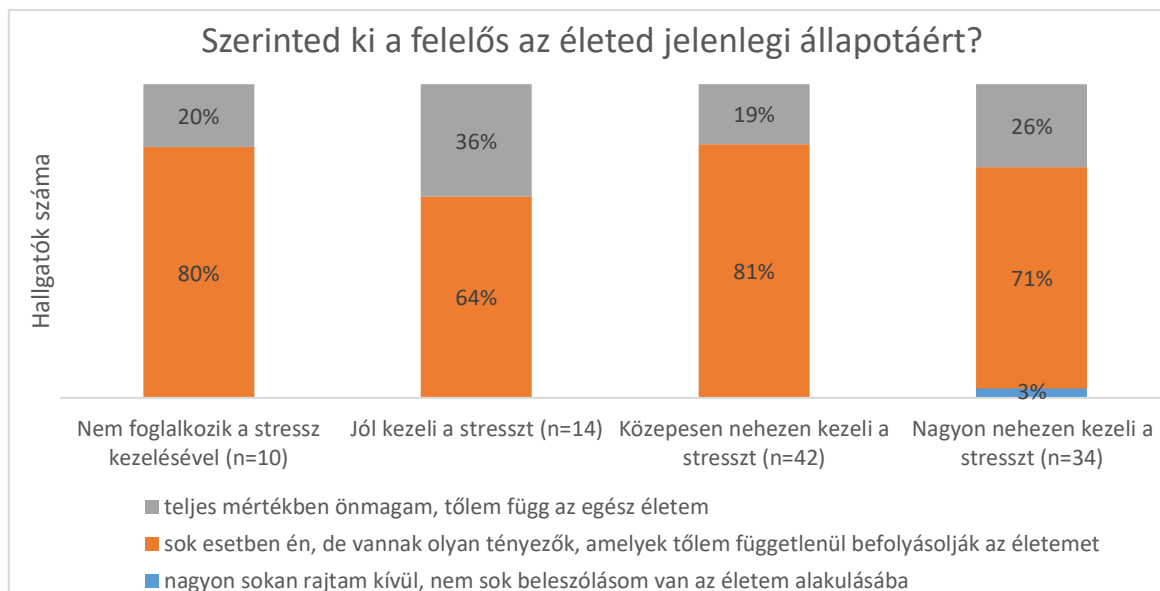
5.3. Élethez való viszony, motivációk

Az élettel való elégedettség nem meglepő módon a stresszt jól kezelők csoportjában a legpozitívabb, és legrosszabb a stresszt rosszul kezelő két csoportban (**15. ábra**).



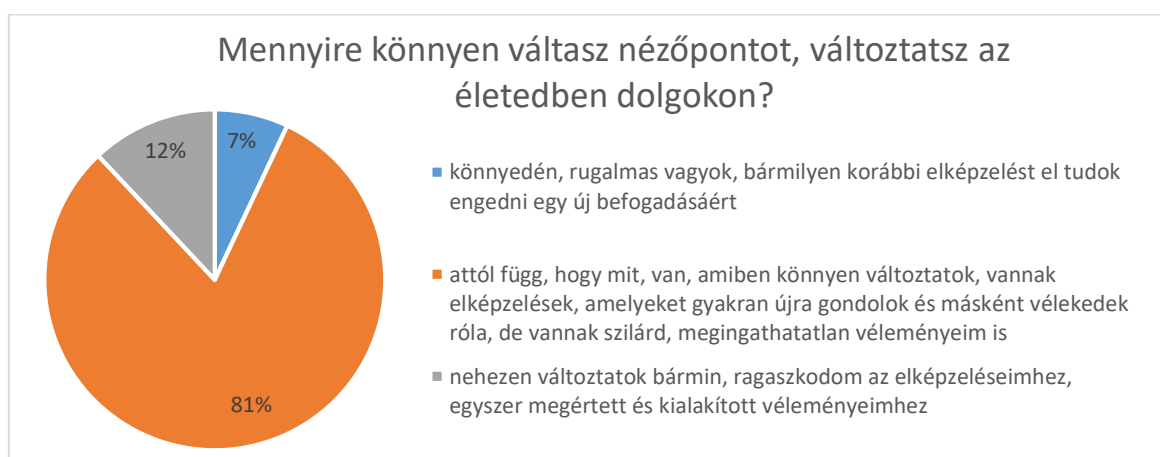
15. ábra: A stresszkezelés hatékonysága és az élettel való elégedettség összehasonlítása (n=100)

Szintén a stresszt jól kezelők csoportjában voltak a legtöbben, akik úgy érezték, hogy teljes mértékben önmaguktól függ az életük alakulása (**16. ábra**).



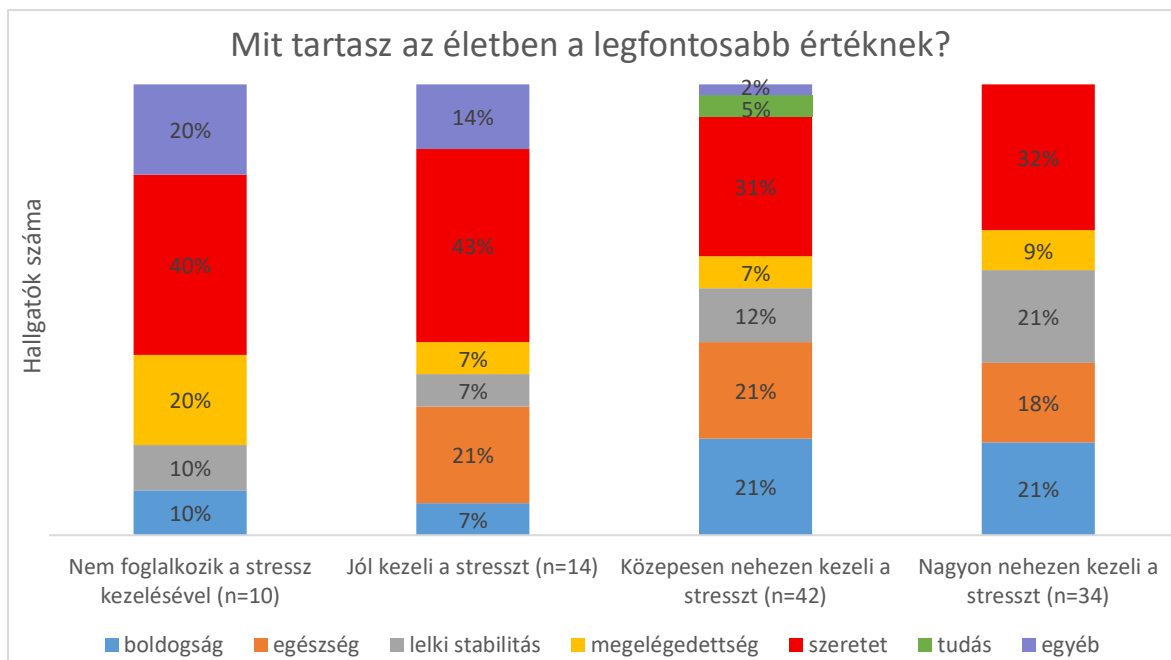
16. ábra: A csoportok véleménye arról, hogy kitől függ az életük alakulása (n=100)

Viszont a nézőpontváltás képességével kapcsolatban nem volt érdemleges különbség a csoportok között, a legtöbb diák nézőpontváltása az adott dologtól függ, kevesen jelölték, hogy nehezen változtatnak az elképzeléseiken, illetve, hogy mindenben rugalmasak (**17. ábra**).



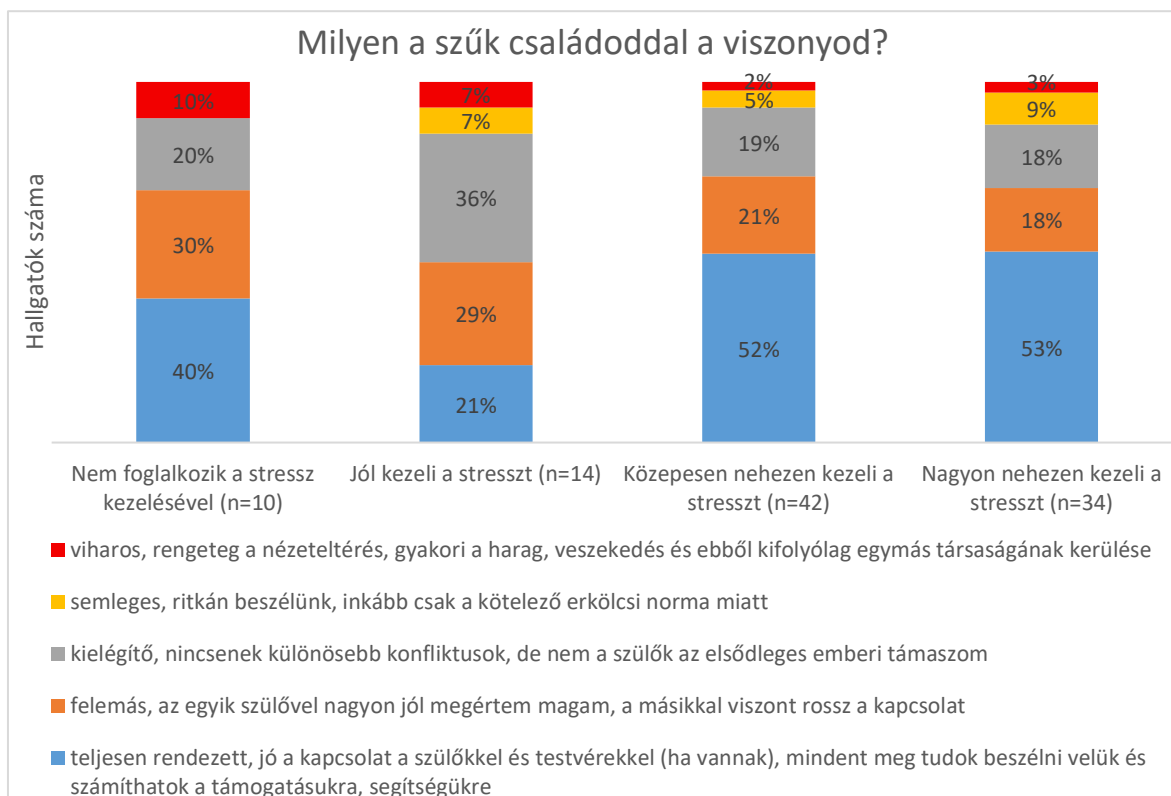
17. ábra: Nézőpontváltás képességének mértéke a hallgatók körében (n=100)

Azzal kapcsolatban is szeretnénk volna megismerni a hallgatók véleményét, hogy mely dolgokat tartják a legértékesebbnek az életben. A stresszel nehezen megküzdők két csoportjában legfontosabb értéknek a boldogság, a nagyon nehezen kezelőknél emellett a lelki stabilitás is magasabb arányban jelent meg, mint a többi csoportnál (**18. ábra**). Talán, mert ők érezték eddig leginkább a hiányát, ahogy az egy korábbi kérdésnél megmutatkozott (**15. ábra**). Az egyéb válaszok között szerepelt egy-egy hallgató által, hogy a felsoroltak mindegyike egyformán fontos, ezenkívül a szabadság, a pénz, valamint, hogy megtalálni az örömet mindenben kerültek említésre (**18. ábra**).



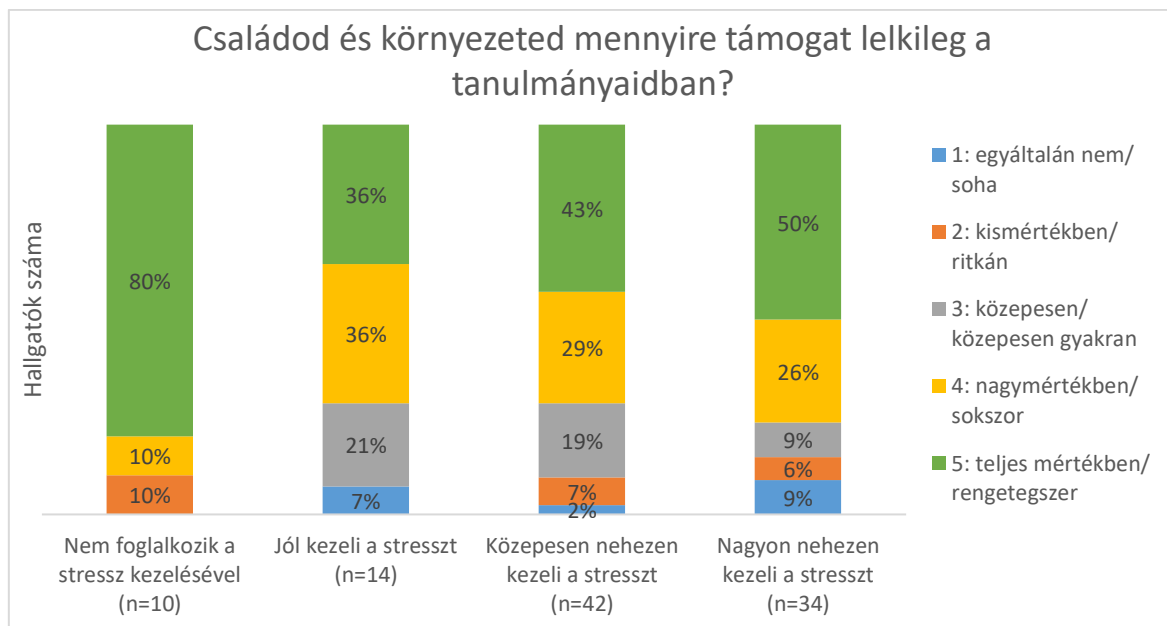
18. ábra: Az életben legfontosabbnak tartott értékek megoszlása csoportonként (n=100)

Az étellel való elégedettség mértékével ellentétben, a szűk családdal való viszonyt tekintve a stresszt jól kezelő csoportnál a legalacsonyabb a családtagokkal jó viszonyban levők aránya (50%), míg a többi csoportban egységesen 70% körüli ez a szám (19. ábra).



19. ábra: A szűk családdal való viszony és a stresszkezelés hatékonyságának összehasonlítása (n=100)

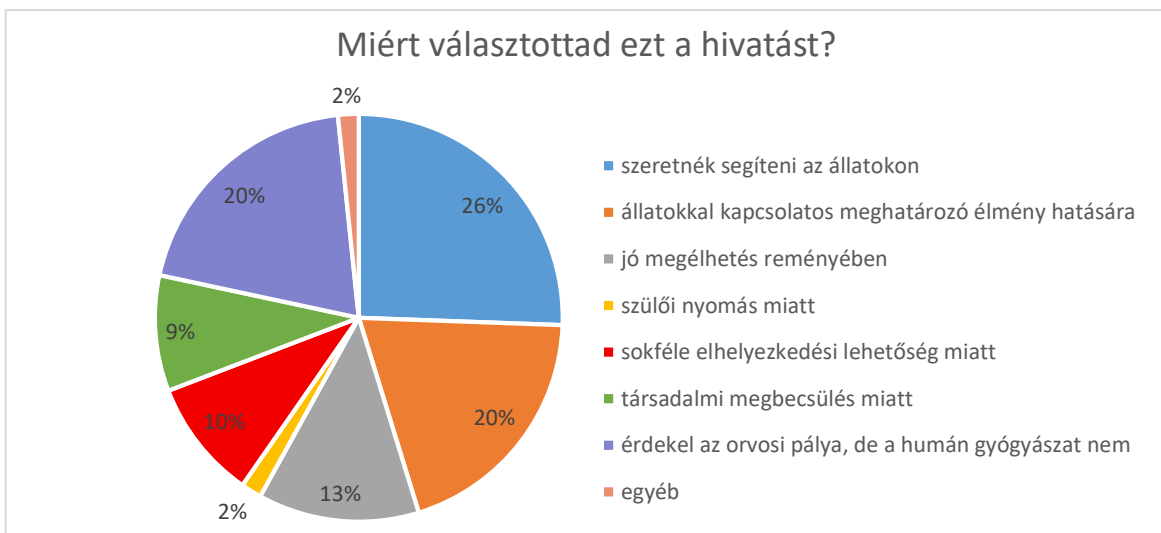
Az előbbi válaszokkal szemben, a tanulmányaikat illető támogatást legnagyobb mértékben a stresszkezeléssel nem foglalkozók kapnak (90%), de a többi csoportnál is több, mint 70% ez az arány (20. ábra). Bár az említett eltérést az is okozhatja, hogy ez a kérdés nem csak a szűk családra, hanem a hallgatók környezetére is kiterjedt.



20. ábra: Tanulmányokat érintő támogatás mértéke csoportonként (n=100)

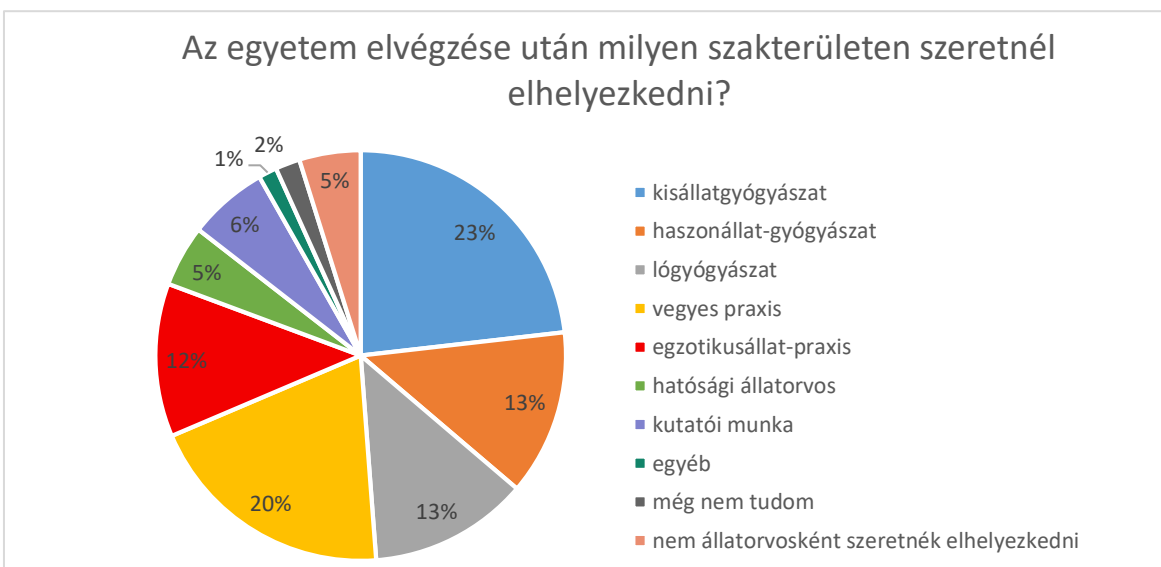
Az előbbi válaszokat tekintve, a kevésbé rendezett családi viszony és a kevésbé érzett támogatás ellenére is a stresszt jól kezelő csoport tartja magát a leginkább elégedettnek az életével a korábban leírtak alapján (15. ábra).

Fontosnak tartottuk megkérdezni a hallgatókat arról is, hogy mi motiválta őket arra, hogy ezt a hivatást válasszák, illetve milyen jövőbeli terveik vannak az egyetem elvégzése után. A hallgatókat az, hogy családjukban van-e állatorvos nem befolyásolta abban, hogy ezt a hivatást válasszák, ugyanis nagyon kevesek hozzátartozói körében van olyan, aki ilyen végzettséggel rendelkezik (3%). Sokféle válasz érkezett a kérdésre, miért döntöttek eme hivatás mellett, melyek közül a legjellemzőbbek, hogy segíteni szeretnének az állatokon, érdekli őket az orvosi pálya, de a humán gyógyászat nem, vagy pedig, hogy állatokkal kapcsolatos meghatározó élmény hatására döntöttek e szakma mellett (21. ábra).



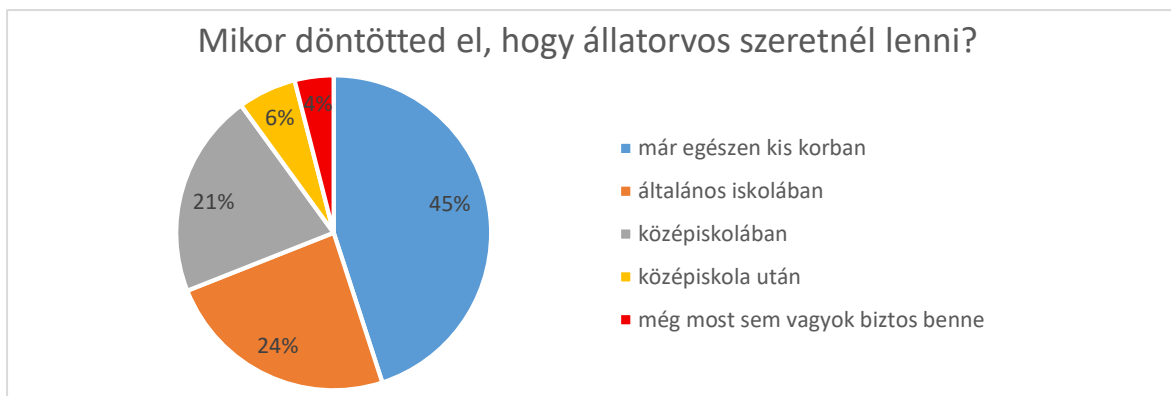
21. ábra: Motivációk az állatorvosi hivatás iránt a hallgatók körében (n=100, 305 válasz)

Emellett a diákok többféle szakterület iránt is érdeklődnek, hiszen a 100 válaszadó több, mint 200 opciót jelölt meg azzal kapcsolatban, hogy az egyetem elvégzése után milyen területen dolgozna szívesen (22. ábra).



22. ábra: Szakterületek iránti érdeklődés mértéke a hallgatók körében (n=100, 207 válasz)

A hallgatók eme hivatás iránti elköteleződését az is alátámasztja, hogy legtöbbször már általános iskolában, vagy korábban eldöntötte, hogy állatorvos szeretne lenni (23. ábra).



23. ábra: Az állatorvosi szakma iránti érdeklődés kezdete a hallgatók körében (n=100)

Azonban, hogy valaki állatorvossá válhasson, számos nehézséggel kell szembenéznie. A következő kérdésekben arra kerestük a választ, hogyan tudnak megküzdeni ezekkel a hallgatók (**4. táblázat**). Az egyes kérdéseknél a válaszadóknak egy Likert skálán kellett megjelölniük a rájuk leginkább jellemző állítást, mely adatokból az átlag és szórás alapján vizsgáltuk meg a csoportok közötti eltéréseket. A skála számozását a következőképpen adtuk meg a kérdőívben:

- 1: egyáltalán nem/ soha
- 2: kismértékben/ ritkán
- 3: közepesen/ közepesen gyakran
- 4: nagymértékben/ sokszor
- 5: teljes mértékben/ rengetegszer

4. táblázat: A hallgatók egyetemi élettel kapcsolatos tapasztalatai (n=100)

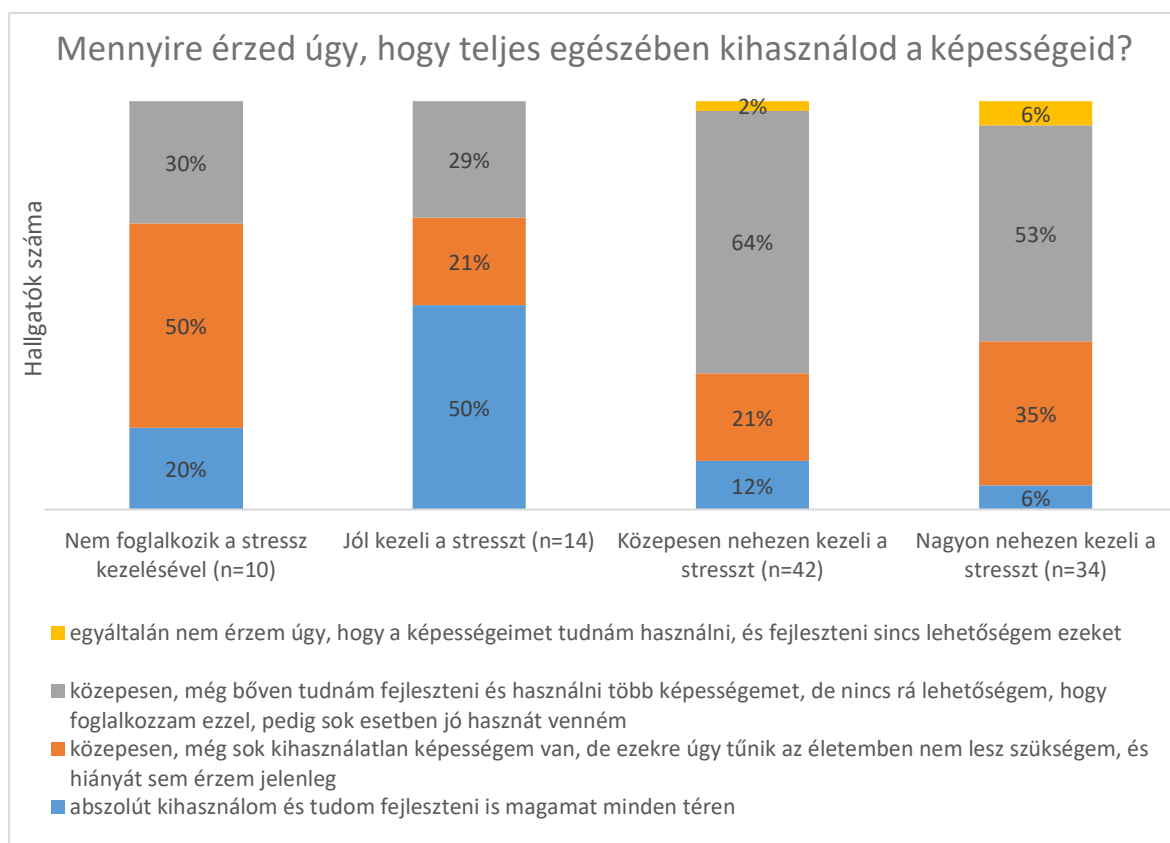
Kérdések/ Csoportok		Nem foglalkozik a stressz kezelésével (n=10)	Jól kezeli a stresszt (n=14)	Közepesen nehezen kezeli a stresszt (n=42)	Nagyon nehezen kezeli a stresszt (n=34)
Mennyire veszel részt aktívan az egyetemi közösségi életben?	átlag	3,00	2,43	2,38	2,00
	szórás	1,63	1,22	1,06	1,10
Vizsgaidőszakban tudsz elég időt szánni a társas kapcsolataidra?	átlag	2,90	2,50	1,71	1,59
	szórás	0,88	0,94	0,74	0,74
Vizsgaidőszakban tudsz elég időt szánni kikapcsolódásra?	átlag	2,50	2,50	1,88	1,65
	szórás	0,85	1,09	0,83	0,73
Szorgalmi időszakban mennyire tudsz számodra megfelelő mennyiségben és minőségben aludni?	átlag	3,10	4,00	2,90	3,35
	szórás	0,74	0,96	0,96	1,01

Kérdések/ Csoportok		Nem foglalkozik a stressz kezelésével (n=10)	Jól kezeli a stresszt (n=14)	Közepesen nehezen kezeli a stresszt (n=42)	Nagyon nehezen kezeli a stresszt (n=34)
Vizsgaidőszakban mennyire tudsz számodra megfelelő mennyiségben és minőségben aludni?	átlag	3,10	3,43	2,76	2,09
	szórás	0,99	1,09	1,16	1,00
Vizsgaidőszakban tudsz elég időt szánni sportolásra?	átlag	1,80	2,57	2,10	1,59
	szórás	0,92	1,34	1,05	0,66
Vizsgaidőszakban rosszabb a közérzeted?	átlag	3,10	3,14	3,93	4,68
	szórás	1,10	1,10	1,02	0,68
Mennyire érzed lelkileg megterhelőnek a vizsgaidőszakot?	átlag	3,60	3,29	4,05	4,79
	szórás	0,84	0,73	0,88	0,41
Sikertelen vizsga után mennyire jellemző rád az önostorozó magatartás?	átlag	3,00	2,57	3,29	4,47
	szórás	1,56	1,02	1,24	0,79
Mennyire csökkent a tanulás iránti motivációd mióta egyetemista vagy?	átlag	2,40	2,29	2,88	3,74
	szórás	1,26	1,49	1,23	1,24
Mennyire csökkent az állatorvosi szakma iránti lelkesedésed, mióta az egyetemre jársz?	átlag	2,10	1,71	2,19	2,88
	szórás	1,29	1,20	1,35	1,45
Gondolkodtál már azon, hogy otthagyd az egyetemet?	átlag	1,70	1,57	2,07	2,82
	szórás	1,06	1,09	1,24	1,59
Megbántad, hogy erre az egyetemre jelentkezted?	átlag	1,30	1,50	1,69	2,12
	szórás	0,48	1,09	1,02	1,34
Vannak visszatérő rémálmaid az egyetemmel kapcsolatban?	átlag	2,00	1,79	1,98	3,24
	szórás	1,25	1,31	1,28	1,67
Mennyire érzed magad fáradtnak a mindennapokban?	átlag	3,60	2,64	3,45	3,79
	szórás	1,26	0,63	0,97	0,81
Mennyire érzed magad érzelmileg kimerültnek a hétköznapi napokban?	átlag	3,30	2,57	3,36	3,82
	szórás	0,95	0,94	0,96	1,14
Mennyire érzed magad frusztráltan a jövődet illetően?	átlag	3,70	2,29	3,33	3,74
	szórás	1,42	1,27	1,18	1,33
Voltak már öngyilkossági gondolataid?	átlag	2,00	1,50	1,69	2,71
	szórás	1,49	1,02	1,12	1,59

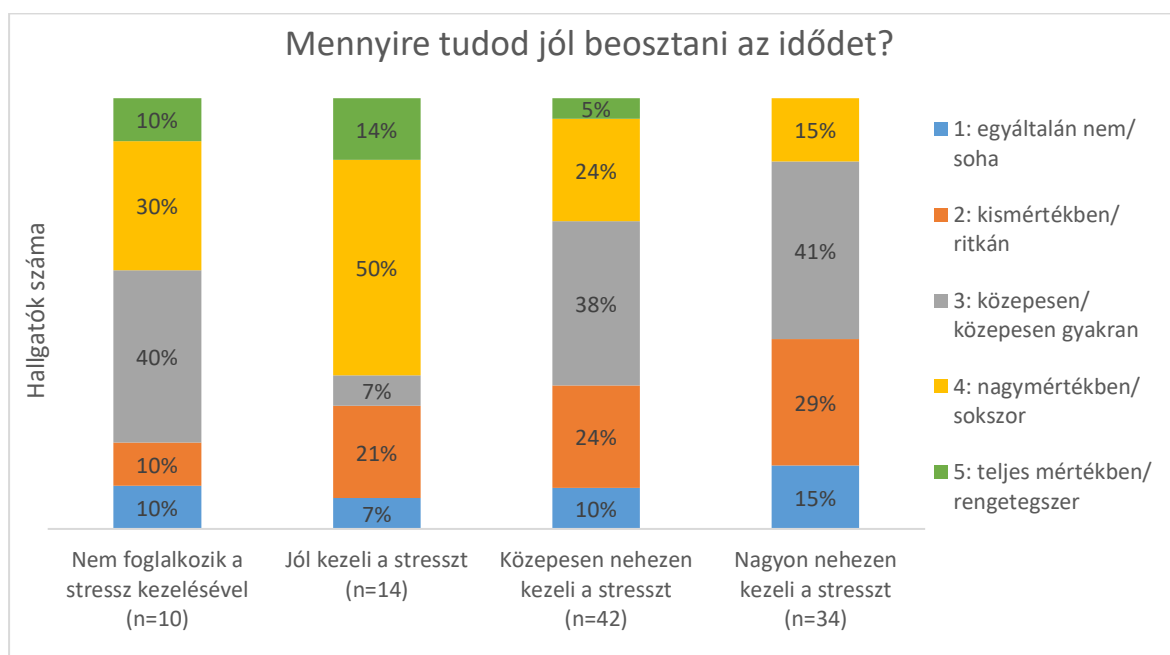
A fenti eredmények alapján az látható, hogy minél nehezebben kezelik a stresszt a hallgatók, annál inkább gondolják úgy, hogy nem tudnak elég időt szánni társas kapcsolataikra, kikapcsolódásra, sportolásra, és alvásra sem a vizsgaidőszakban, ami megnehezítheti a stresszkezelést. A stresszel nehezebben küzdők az egyetem közösségi életében is kevésbé vesznek részt. Ráadásul, ezen a két csoport tagjai sokkal rosszabb közérzettel rendelkeznek vizsgaidőszakban, mint máskor és lelkileg is kiemelkedően megterhelő számukra ez az időszak a másik két csoporthoz képest. Habár az utóbbi kérdésnél a többi csoportban is csak nagyon kevesen jelölték meg a kismértékben vagy az egyáltalán nem válaszlehetőséget. Sikertelen vizsga után az önostorozó magatartás a stresszt nagyon nehezen kezelők körében nagymértékben jellemző, kevésbé jellemző a közepesen nehezen kezelők között és legkevésbé a jól kezelőknél. Ezen felül, leginkább a stresszt nagyon nehezen kezelők körében csökkent a tanulás iránti motiváció és az állatorvosi szakma iránti lelkesedés az egyetem alatt, ezzel szemben a jól kezelők csoportjában a legkevésbé. Szintén aggasztó, hogy a stresszt nehezen kezelők gondolkodtak már leginkább azon, hogy otthagyják az egyetemet, és közöttük van a legtöbb hallgató, aki leginkább megbánta, hogy erre azt egyetemre jelentkezett, valamint a legnagyobb arányban náluk fordulnak elő az egyetemmel kapcsolatos visszatérő rémálmok. Kérdés, hogy az előbbieket önmagában a magas stressz szint okozza-e, vagy néhányuk számára maga a szakirány nem felel meg, és emiatt nehezebben küzdenek meg az akadályokkal, hiszen különösen frusztráló lehet, ha a cél, melyért olyan sokat küzdöttek mégsem váltja be az elképzeléseiket. Az előzőekhez kapcsolódva, a stresszt nehezen kezelők érzik leginkább fáradtnak és érzelmileg kimerültnek magukat a mindennapokban. A stresszt nagyon nehezen kezelők csoportja a leginkább frusztrált a jövőjét illetően, őket a stresszkezeléssel nem foglalkozók követik, legkevésbé pedig a jól kezelők csoportja aggódik emiatt. Nem meglepő és egyben aggasztó is, hogy a stresszt nagyon nehezen kezelők körében fordult elő leggyakrabban az öngyilkosság gondolata, 30%-uknak már sokszor illetve rengetegszer, de a többi csoportban is 10-20% ez az arány. Emellett a stresszt nagyon nehezen kezelők (54%) és közepesen nehezen kezelők (36%) közül vettek fel a legtöbben valamilyen káros szokást az egyetem alatt.

5.5. Teljesítmény, képességek

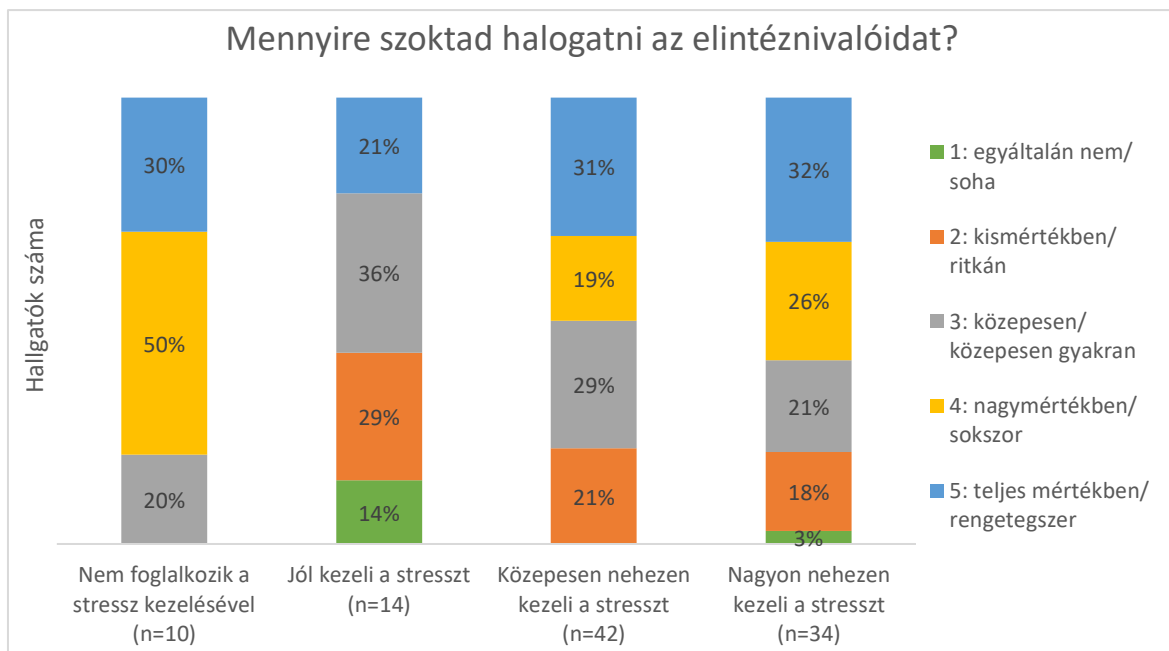
Lényegesnek tartottuk megvizsgálni azt is, hogy a stresszkezelés hatékonysága milyen összefüggésben áll a hallgatók teljesítményével, készségeik minőségével. Megkérdeztük a diákokat, hogy mely képességeket érzik erősségüknek az alábbiak közül: jó memória, jó átlátó képesség, rugalmasság, könnyű nézőpont változtatás, jó problémamegoldó képesség, gyors olvasás és jó szövegértés, következetes gondolkodás, stressztűrő képesség. A stresszkezeléssel nem foglalkozók legnagyobb arányban a következetes gondolkodást (80%), a gyors olvasást és jó szövegértést (70%) valamint a stressztűrő képességet (70%) jelölték meg, a stresszt jól kezelők a jó memóriát (86%), a jó problémamegoldó képességet (86%) és a következetes gondolkodást (79%). A stresszt közepesen nehezen kezelők a következetes gondolkodást (64%), a jó átlátó képességet (62%) és a jó problémamegoldó képességet (62%) említették legtöbbször, a stresszt nagyon nehezen kezelők pedig szintén a következetes gondolkodást (58%), a jó problémamegoldó képességet (58%) és a jó átlátó képességet (48%). A képességek kihasználását tekintve azok, akik jól kezelik a stresszt, úgy érzik, sokkal jobban ki tudják használni képességeiket (**24. ábra**), jobb az időbeosztásuk (**25. ábra**), és az elintéznivalóikat sem halogatják olyan sokszor (**26. ábra**), ellentétben a stresszel nehezen megküzdő két csoporttal. A hallgatók tulajdonságait tekintve, a vidám és humoros jellemzők összességében csökkentek a stresszt nehezen kezelő csoportokban a másik két csoporthoz képest. A lehangolt, aggódó, szorongó és ingerült ezzel szemben azokra jellemző inkább, akik nehezebben küzdenek meg a stresszel. A kedves, megértő, komoly tulajdonságokban nem volt számottevő különbség a csoportok között. Az előbbi eredmények arra engednek következtetni, hogy a stresszel élők nehezebben tudják önmagukat szabadon megélni, képességeiket kibontakoztatni. Az öngondoskodás alacsony szintje, a tehetetlenség - melyeket a korábban említett szakszerű segítségkérés hiánya is megerősít - illetve a képességek kihasználásának hiánya lehet a magas stressz szint következménye.



24. ábra: A stresszel való megküzdés hatékonysága és a képességek kihasználásának összefüggései (n=100)



25. ábra: Az időbeosztás képességének mértéke csoportok szerint (n=100)



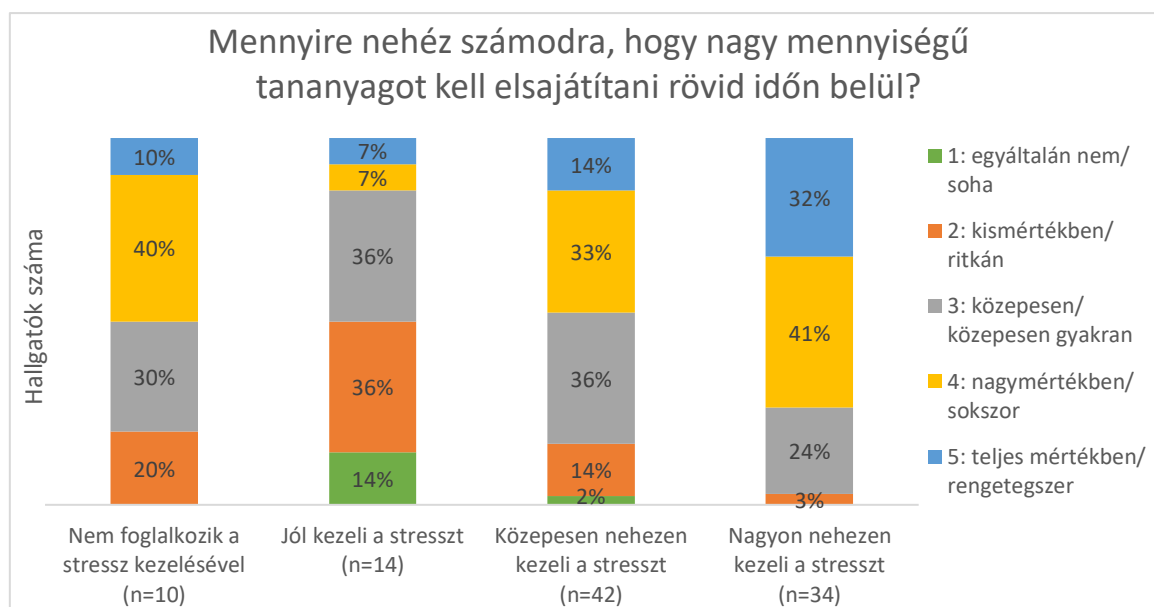
26. ábra: A halogatás mértéke csoportok szerint (n=100)

A diákok gyakorlati teljesítményének vizsgálataként megnéztük a tanulmányi eredményeik alakulását. Nem meglepő, hogy a középiskolai tanulmányi átlagukhoz képest mindegyik csoport rontott az egyetemen, viszont a legnagyobb arányú rontás a stresszt nehezebben kezelő két csoportban következett be és szintén nekik a legrosszabb az egyetemi tanulmányi átlaguk (5. táblázat).

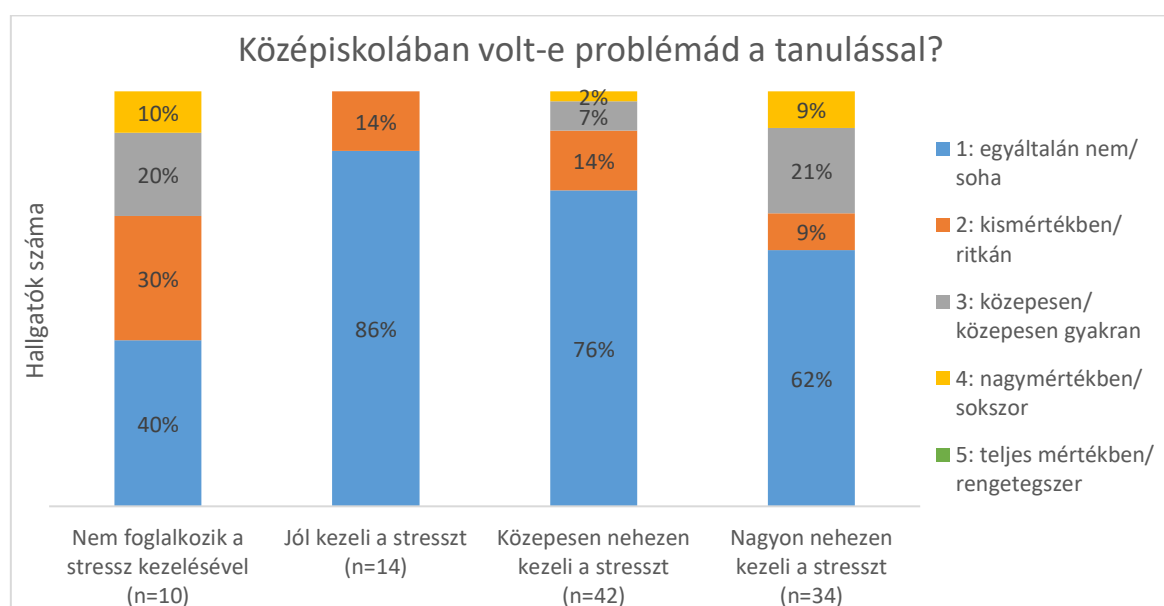
5. táblázat: A hallgatók középiskolai- és egyetemi tanulmányi átlaga, csoportok szerint összehasonlítva

	Középiskolai átlag	Egyetemi átlag
Nem foglalkozik a stressz kezelésével (n=10)	4,40	4,00
Jól kezeli a stresszt (n=14)	4,54	4,00
Közepesen nehezen kezeli a stresszt (n=42)	4,71	3,93
Nagyon nehezen kezeli a stresszt (n=34)	4,62	3,68

Az előzőeket megerősítve, az is megfigyelhető, hogy a stresszt jól kezelő hallgatóknak sokkal kevésbé jelent problémát a nagy mennyiségű tananyagok rövid időn belüli elsajátítása, ellentétben a többi csoport tagjaival (27. ábra). Ugyanakkor korábban, a stresszel nehezen megküzdő tanulóknak sem volt gyakori problémája a tanulással (28. ábra), ami érthető, ha figyelembe vesszük, hogy erre a képzésre csak kiemelkedő eredményekkel lehet bejutni.



27. ábra: Nagy mennyiségű tananyag elsajátításának képessége csoportonként összehasonlítva (n=100)



28. ábra: Tanulási problémák mértéke a középiskolában csoportonként összehasonlítva (n=100)

Viszont itt, az egyetemen, ahol általában véve sokkal nagyobb elvárásoknak kell megfelelni, már megmutatkoztak a különbségek, miszerint a stresszt nehezebben kezelő hallgatóknak nehezebb leküzdeniük a felmerülő akadályokat. Ezt támasztja alá az az eredmény is, miszerint a stresszt nagyon nehezen kezelők (53%), és közepesen nehezen kezelők csoportjában (38%) több olyan hallgató volt, akiket nem vettek fel elsőre az egyetemre, mint a jól kezelő csoportban (29%), valamint az, hogy a stresszt közepesen (17%) és nehezen kezelők (44%) körében nagyobb arányban és több tantárgyból fordult elő csúszás az egyetemen a stresszt jól kezelőkhöz (14%) képest.

5.6. Oktatással kapcsolatos kérdések

Egy pár kérdést az egyetemi oktatással kapcsolatban is feltettünk a hallgatóknak, hogy lássuk, mi okoz nekik nehézséget, illetve miről gondolják úgy, hogy érdemes lenne fejleszteni. Azt találtuk, hogy a vizsgákon a diákok számára a tananyag mennyisége (70%), a nem megfelelően leadott tananyag (62%), a túl magas elvárások (34%) és az oktatók hozzáállása (32%) okoz leginkább problémát. Ezeken túl, egyebek között a hallgatók saját maguk felé támasztott magas elvárása, a stressz és a pánik, a felesleges információk számonkérése, a magyarul elérhető tankönyvek hiánya, a leadott és visszakért anyag eltérése (12%), továbbá a szóbeli vizsgatípus (65%) jelent nehézséget. A válaszadók 70%-a úgy gondolja, hogy szakmai kérdésekben a tanárok nagymértékben vagy teljes mértékben segítőkészek. Emellett az osztályozást 40%-uk teljesen vagy nagymértékben, 39% közepesen, a többiek csak kismértékben vagy egyáltalán nem találták igazságosnak. Az oktatás formáját illetően, a diákok nagy részének könnyebbésséget jelentett az online oktatás (67%) és az online vizsgázás (62%). Legtöbbjük (78%) úgy gondolja, a legjobb formája az oktatásnak az, ha az elméleti órákat online is nyomon lehet követni, a gyakorlatok pedig személyes jelenléttel vannak megtartva. Az egyetemen megszerezhető készségeket tekintve, sokan nagy vagy teljes mértékben (61%) hasznosnak találták az egyetemen megszerezhető elméleti tudást, míg a gyakorlati tudásról 45% gondolta ezt. Ugyanakkor a válaszadók 95%-a vélte úgy, hogy az egyetemi gyakorlatokon túl külsős helyre is szükséges eljárni, de közülük kevesebb, mint a fele (40%) tud elmenni.

A diákok arra a kérdésre, hogy mely képességek fejlesztésére lenne jó több figyelmet fordítani az egyetemi képzés alatt, legtöbben a kommunikációs készséget (80%) mondták, majd a stresszes szituációk kezelését (78%), a problémamegoldó készséget (67%), a logikus, következetes gondolkodást (61%), az ember- és önismeretet (56%), a rendszerekben való gondolkodás képességét (53%), a nézőpontváltásra való képességet (37%), a megértő készséget, együttérzést (34%), a memorizálást (21%), legkevesebben pedig a lexikális tudást (6%) említették.

6. Következtetések

Felmérésünkéből kiderült, hogy az állatorvostan-hallgatók körében jelen van a stressz, és sokan vannak olyanok, akik nehezen küzdenek meg vele, hiszen a válaszadó diákok 34%-a nagyon nehezen, 42%-a pedig közepesen nehezen kezeli a stresszt és csupán 14%-uk kezeli jól. A stresszkezeléssel nem foglalkozók csoportja (10%) sok esetben köztes eredményeket mutatott a stresszt jól kezelők és rosszul kezelők között. Ennek az lehet az oka, hogy talán ők könnyebben túl tudnak lépni a stresszes szituációkon, vagy épp nem is tudatosul bennük a probléma, de ennek kiderítésére nem tért ki a felmérésünk. A stresszel nehezebben megküzdő két csoport nagyobb arányban érezte úgy, hogy nem tudják kezelni a stresszt, valamint itt vannak a legtöbben azok is, akik foglalkoznak a stressz kezelésével, de az eredmények azt mutatják, nem elég hatékonyan. Az előzőek ellenére, a hallgatók többsége, főleg azok, akik nehezebben küzdenek meg a stresszel, még nem kért szakszerű segítséget ez ügyben és az egyetemi mentálhigiénés tanácsadást is csak kevesen vették még igénybe. Nem derült ki, milyen okai lehetnek annak, miért nem kértek még segítséget azok, akiknek leginkább szükséges lenne vagy miért nem foglalkoztak még a stresszkezeléssel, de érdemes lenne ezt is megvizsgálni egy újabb felmérés keretein belül. A demográfiai adatokat tekintve azt találtuk, hogy a férfiak könnyebben birkóznak meg a stresszel. Bár csak kevés férfi hallgató töltötte ki a tesztet (14 fő), a szakirodalmi adatok is azt mutatják, hogy a nők nehezebben küzdenek meg a stresszes helyzetekkel [21, 37–39]. Az eredmények arra is engednek következtetni, hogy a kezeletlen, túl nagy mennyiségű stressz összefüggésben állhat betegségekkel, mivel a stresszt jól kezelők és az azzal nem foglalkozók körében alacsonyabb volt a krónikus betegségek aránya és ritkább a megbetegedések gyakorisága, azokhoz képest, akik nehezebben küzdenek meg a stresszel. Mindez nem meglepő, hiszen bizonyított, hogy a krónikus stressz sokféle betegséggel összefüggésben állhat, számos egészségre negatív hatással bír [2, 3]. A korosztályok és az évfolyamok szempontjából az mutatható ki, hogy a diákok körében az évek előrehaladtával egyre nagyobb arányban válik nehezebbé a stresszel való hatékony megküzdés. A stressz teljesítményre gyakorolt negatív hatását alátámasztja, hogy a stresszel nehezebben megküzdő hallgatók, úgy érzik, kevésbé tudják kihasználni a képességeiket, rosszabb az időbeosztásuk, jellemzőbb rájuk a halogatás, a tanulmányi átlaguk is rosszabb, nehezebb számukra nagy mennyiségű tananyagok rövid időn belüli elsajátítása, ezen felül gyakrabban fordult elő közöttük évfolyamok közti csúszás. Számukra lelkiileg megterhelőbb a vizsgaidőszak és a közérzetük is rosszabb ilyenkor,

sikertelen vizsga után pedig jellemzőbb rájuk az önostorozó magatartás. Köztük csökkent legnagyobb mértékben a tanulás iránti motiváció, és az állatorvosi hivatás iránti lelkesedés, ők gondolkodtak el legtöbbször azon, hogy otthagyják az egyetemet és bánták meg leginkább, hogy ide jelentkeztek. Ezeknek az eredményeknek lehet oka az egyre növekvő stressz, amit okozhat a tananyag mennyiségének növekedése is, de az is hogy az évek alatt kimerülnek a hallgatók a folyamatos megterhelés hatására. Habár az egyetemre felvételt nyert hallgatók kiemelkedő tanulmányi képességekkel rendelkeznek, hiszen ide csak magas felvételi pontszám teljesítésével lehet felvételt nyerni, az egyetemen, ahol általában véve sokkal nagyobb elvárásoknak kell megfelelni, már megmutatkoztak a különbségek, miszerint a stresszt nehezebben kezelő hallgatóknak nehezebb leküzdeniük a felmerülő akadályokat és sikeresen teljesíteni a vizsgákat. Ámbár a válaszadók között lehettek páran, akik számára a szakirány nem váltotta be a várt elvárásokat, így ez is hozzájárulhat az alacsony teljesítményhez, hiszen különösen frusztráló lehet, ha a cél melyért olyan sokat küzdöttek mégsem azt a tapasztalatot adja, amit vártak attól. Ugyanakkor az is elképzelhető, hogy a magas stressz szint vezet ahhoz, hogy már nem élvezik, amit csinálnak és emiatt távolodnak el a választott hivatásuktól, ezáltal olyan potenciálisan kiváló állatorvosokat veszíthet el a szakma, akik élvezik, szeretik és fejlődésben tartják ezt a hivatást. Mindezekon felül a stressz kihathat az élet számos más tényezőjére is, hiszen a stresszt rosszabbul kezelők kevésbé érzik magukat elégedettnek az életben, kevésbé vidámak, ellenben a lehangoltság, aggodás, szorongás, ingerültség jobban jellemző rájuk. Emellett kevésbé érezték azt, hogy maguk tudják irányítani az életüket, kevesebb időt tudnak szánni társas kapcsolataikra, kikapcsolódásra, sportolásra, alvásra, és az egyetem közösségi életében is ritkábban vesznek részt. Fáradtabbak és érzelmileg kimerültebbek a mindennapokban, ők a legfrusztráltabbak a jövőjükkel illetően, nem mellesleg az öngyilkosság gondolata is köztük volt a leggyakoribb. Ezen eredmények által világossá válik, hogy milyen sokrétű negatív hatásokkal járhat a stressz, milyen mértékben romolhat az életminőség és milyen hátrányba kerülhetnek a hallgatók, hogyha nem tudják elsajátítani a stresszel való hatékony megküzdés módszereit, így tanulmányaik sikeres elvégzése, vagy akár fizikai és mentális egészségük is veszélybe kerülhet.

Az előbbiek rámutatnak arra, hogy fel kell hívni a figyelmet a stresszkezelés lehetőségeire és annak fontosságára. Ezek közül a negatív hatások közül számos elkerülhető megfelelő megelőző intézkedésekkel. A hallgatóknak szüksége lenne valamilyen iránymutatásra, például egy stresszkezeléssel foglalkozó kurzusra, mely bemutatja a hatékony megküzdési

technikákat, vagy egy-egy pszichológiai vagy mentálhigiénés tanácsadáson való részvételre, hogy kiindulópontot adjon a megoldások terén a stresszkezeléssel és egyéb nehézségek leküzdésével kapcsolatban. Emellett, mivel a leginkább stresszt okozó tényezők a hallgatók életében a túl sok tanulás, a tananyag mennyisége, a nem megfelelően leadott tananyag és a szóbeli vizsga volt, érdemes lehet valamilyen közösségi megoldást találni, ami az egyetemen a tanulással kapcsolatban segíti a hallgatókat. Például olyan tanulói közösségeket, korrepetálásokat szervezni, melyek segíthetik a felzárkózást a tananyagban, és ahol gyakorolni lehet a nehézséget jelentő helyzeteket is. Emellett olyan foglalkozásokat tervezni, melyek fejlesztik a kommunikációs képességeket, a stresszes szituációk kezelését, a problémamegoldó készséget, a logikus gondolkodást vagy az önismeretet, mivel a diákok a felmérésünk alapján úgy vélik, ezen képességek fejlesztése az egyetemi tanulmányok során hasznos lenne számukra. Természetesen nem lehet minden stresszforrást mellőzni, de fontos lenne, hogy olyan körülmények között tanulhassanak a hallgatók, ahol a lehető legjobban kibontakoztathatják képességeiket, megszerezzék a szakma végzéséhez szükséges és hasznos tudásanyagot, emellett mentálisan is felkészülhessenek a későbbiekben eléjük álló nehézségekre, ezáltal minden tekintetben képesített és lelkes állatorvosokká válhassanak. Lényeges, hogy mindenki megtalálja a saját életében a stresszforrásokat, felismerje, melyeken lehet változtatni és megtalálja ennek személyre szabott módját. A stressz hatékony kezelése mind a tanulmányi eredmények miatt, mind a mentális egészség és a motiváció megtartása szempontjából is lényeges. Fontos kiemelni, hogy sokszor egy-egy apró tudatos stresszkezelő szokás bevezetése is pozitív változásokat idézhet elő, mint például pár perc séta a természetben, bármilyen sport, művészeti tevékenység, esetleg meditáció [58–61, 63, 64]. Szakirodalmi adatok támasztják alá, hogy például a transzcendentális meditáció gyakorlásának milyen sokrétű pozitív hatásai vannak [66–68]. Felmérésünk is kitért erre a kérdésre, azonban csak kevesen próbálták ki a válaszadók közül ezt a technikát, így nem lehet belőle releváns következtetéseket levonni. Kutatási eredményeink szerint a hallgatók által kipróbált és leghatékonyabbnak talált stresszkezelési módszerek között az állatokkal való időtöltés, a sport vagy a séta a természetben szerepeltek, melyek a legtöbbször számára egyszerűen kivitelezhetők, így ezeket tudatosan alkalmazva, kitapasztalva melyik módszer a leginkább hasznos és a mindennapi életvitelbe beilleszthető, eredményes technikákat alakíthatnak ki maguk számára a hallgatók. Fontos megtanulni érzékelni a test pihenési igényre utaló jelzéseit, és azt meg is kell adni ahhoz, hogy később hatékonyabban tudjon dolgozni. Meg kell érteni, hogy rövid időre félbehagyni a munkát és foglalkozni a stresszkezeléssel kifizetődő és nem kell amiatt büntudatot érezni, hogy a feladatok elvégzése

helyett önmagunkat vesszük előtérbe, mert hosszútávon csak így végezhető lelkesen és kitartóan a munka. Mindezeket szintén alátámasztja, hogy leginkább a stresszel nehezebben megküzdő hallgatók azok, akiknek vizsgaidőszakban nem igazán van lehetőségük kikapcsolódásra, valamint szabadidős tevékenységeket is ritkábban volt lehetőségük végezni.

Látható tehát, hogy a stressz milyen szerteágazó negatív hatásokkal jár a hallgatók életében, melyeket komolyan kell venni és megoldást kell találni rá. Az eredmények rávilágítanak arra, hogy rengeteg okból kifolyólag lényeges a stresszel való hatékony megküzdés elsajátítása és, hogy fontos foglalkozni ezzel a témával a minőségi és tartalmas élet megőrzése érdekében, nem csak az egyetem alatt, hanem a későbbiekben is. Azt a tényt tekintve, hogy a hallgatók legtöbbször már egészen fiatalon eldöntötte, hogy állatorvos szeretne lenni, sokféle motiváció hajtja őket, és a végzés után is sokféle irányban el tudják képzelni magukat, azt mutatja, hogy valóban elkötelezettek eme hivatás iránt. Aggasztó, hogy a stressz miatt elveszhet ez a motiváció és lelkesedés a diákokból és elfelejthetik, miért szerettek volna állatorvossá válni. Fontos, hogy emlékezzenek a nehézségek ellenére is, hogy miért érdemes fáradni. Ennélfogva szükséges megismerni olyan módszereket, melyek segítik őket leküzdeni a nehéz, stresszes helyzeteket, elősegítve ezzel a sikeres, pozitív élményekben gazdag egyetemi éveket és támogatva a mentálisan is stabil állatorvosok kikerülését a munkaerőpiacra és a segítő szakmába.

Végezetül szükséges megemlíteni, hogy a dolgozat eredményeit befolyásolhatta, hogy a hallgatók közül lehet, hogy szívesebben töltötték ki azok a kérdőívet, akiket nagyobb mértékben érint a stresszel való nehezebb megküzdés, azonban azt mindenképpen bizonyítja, hogy a stresszkezelés probléma az állatorvostan-hallgatók körében és további hasznos információkkal szolgált a diákok stresszhez való viszonyáról.

7. Összefoglalás

Az állatorvosok munkájától sok minden függ, hiszen állatok és emberek egészsége, akár élete múlhat az állatorvos döntéseitől. Emellett a munka jellegéből adódóan nagyobb sérülésveszélynek vannak kitéve, így folyamatosan fokozott odafigyelést és koncentrációt kell tanúsítaniuk. Mindezekhez azonban kiegyensúlyozott lelki-testi-szellemi állapot szükséges, mivel ez meghatározó a képzésből kikerülő emberek szakmában való teljesítésében. Ezáltal is fontos tehát, hogy a szakképzettség mellett fizikailag és mentálisan is egészségesek legyenek az állatorvosok és ezt már hallgatóként célszerű lenne kialakítani. Hiszen az egyetem alatt is sok várt és váratlan nehézséggel kell szembenéznie a diákoknak, melyek a lelkesedés és motiváció csökkenését okozhatják. A nagy leterheltség és elvárások könnyen vezethetnek túlzott stresszhez, aminek kiégés és egyéb hosszútávú negatív következményei lehetnek. A hosszan tartó káros stressz felemésztí a szervezet energiáit, negatív hatással van a személyes kapcsolatokra, a munkavégzésre, az önbizalomra és az egészségre, mindezek pedig mentális és fizikai betegségek kifejlődéséhez vezethetnek. Számos kutatás van, melyek kifejezetten az állatorvosokat és állatorvostan-hallgatókat vizsgálta és az eredmények szerint mindkét csoport nagymértékű stressznek van kitéve, továbbá az általános népességhez vagy más egyetemi hallgatókhoz képest összességében nagyobb arányban számoltak be depressziós, szorongásos tünetekről, alacsonyabb volt az étellel való elégedettségük és az általános egészségük. Magasabb volt a kiégés, az érzelmi kimerültség, a deperszonalizáció, és az öngyilkossági gondolatok előfordulásának aránya is. Sokan tapasztaltak kimerültséget, koncentrációs problémákat, alvászavart, motivációhiányt, időgazdálkodási problémákat és halogatást.

Saját felmérésünk is hasonló eredményekkel zárult. A diplomamunka célja volt felmérni, hogy az állatorvostan-hallgatók az egyetemi évek alatt tapasztalnak-e stresszt, az milyen különböző hatással van rájuk, valamint, hogy milyen hatékonyan tudják kezelni azt, milyen stresszkezelési technikákat alkalmaznak. Szerettük volna felhívni a figyelmet arra, hogy a nem megfelelően kezelt stressz milyen negatív következményekkel járhat és rámutatni annak fontosságára, hogy a stresszt lehet és nagyon is érdemes kezelni. A felmérés a Google Forms kérdőív segítségével készült, az eredményeket Microsoft Office Excel táblázatkezelő program segítségével értékeltük. A válaszok 2023. 03. 13. és 2023. 03. 28. között érkeztek, összesen 101 hallgató töltötte ki a kérdőívet, önkéntes alapon, ezek közül 100 kérdőív bizonyult értékelhetőnek. A hallgatók, az általuk érzékelt stresszre vonatkozó kérdéseket

figyelembe véve négy csoportba lettek beosztva, a stresszkezelésük hatékonysága szerint: a **Nem foglalkozik a stressz kezelésével**, a **Jól kezeli a stresszt**, a **Közepesen nehezen kezeli a stresszt** és a **Nagyon nehezen kezeli a stresszt** csoportokba. Felmérésünkéből kiderült, hogy az állatorvostan-hallgatók körében jelen van a stressz, és hogy a stresszkezelés nem elég hatékony a hallgatók körében, sokan vannak olyanok, akik nehezen küzdenek meg vele. A válaszadók nagy része közepesen nehezen vagy nagyon nehezen kezeli a stresszt, csak kevesen voltak, akik nem foglalkoznak vele, vagy akik jól tudják kezelni azt. Az eredmények azt mutatják, hogy a kezeletlen, túl nagy mennyiségű stressz összefüggésben állhat betegségekkel, továbbá, hogy a diákok körében az évek előrehaladtával egyre nagyobb arányban válik nehezebbé a stresszel való hatékony megküzdés. A stressz teljesítményre gyakorolt negatív hatását támasztja alá, hogy azok a hallgatók, akik nehezebben küzdenek meg a stresszel, úgy érzik, kevésbé tudják kihasználni a képességeiket, rosszabb az időbeosztásuk, jellemzőbb rájuk a halogatás, emellett tanulmányi átlaguk is rosszabb, nehezebb számukra nagy mennyiségű tananyag rövid időn belüli elsajátítása és gyakrabban fordult elő közöttük évfolyamok közti csúszás. A stressz mindezekon felül összefüggésben állhat az élet számos más tényezőjével is, hiszen a stresszt rosszabbul kezelők kevésbé érezték magukat elégedettnek az életben, kevésbé vidámak, ellenben a lehangoltság, aggodás, szorongás, ingerültség jobban jellemző rájuk. Emellett ezek a diákok kevesebb időt tudnak szánni a társas kapcsolataikra, kikapcsolódásra, sportolásra és alvásra. Számukra lelkiileg sokkal megterhelőbb a vizsgaidőszak, és a közérzetük is sokkal rosszabb ilyenkor, fáradtabbak és érzelmileg kimerültebbek a mindennapokban. Továbbá köztük csökkent legnagyobb mértékben a tanulás iránti motiváció, és az állatorvosi hivatás iránti lelkesedés, ők gondolkodtak el legtöbbször azon, hogy abbahagyják az egyetemet és bánták meg leginkább, hogy ide jelentkeztek. Rádásul a stresszel nehezebben megküzdők a legfrusztráltabbak a jövőjüket illetően, nem mellesleg az öngyilkosság gondolata is köztük volt a leggyakoribb. Ezek alapján szembetűnőek a stressz sokrétű negatív hatásai, hogy milyen hátrányba kerülhetnek a diákok, hogyha nem tudják elsajátítani a stresszel való hatékony megküzdés módszereit, ezáltal tanulmányaik sikeres elvégzése vagy akár az egészségük is veszélybe kerülhet.

Korábbi tanulmányok szerint a hallgatók a stresszkezelésben hasznosnak tartották a hobbik gyakorlását, a rendszeres testmozgást, az elegendő alvást, az egészséges táplálkozást, és a számukra megfelelő tanulási technikák kialakítását. Ezen kívül hatékony volt számukra a barátokkal és a családdal töltött idő, más hallgatókkal, állatorvosokkal, oktatókkal való

pozitív interakciók, például a tananyagok és tapasztalatok megosztása, valamint a stresszkezelési és érzelmi intelligenciáról szóló ismeretek szerzése, az egyetemi tanácsadási szolgáltatás igénybe vétele, a természetben töltött idő, különféle művészeti tevékenységek vagy különböző meditációs gyakorlatok. Saját felmérésünkből szintén az derült ki, hogy a diákok által kipróbált és leghatékonyabbnak talált stresszkezelési módszerek között szerepel az állatokkal való időtöltés, a sport vagy a természetben töltött séta is. Ezek, a legtöbbek számára egyszerűen kivitelezhetőek, így a stresszkezelési problémával élők számára is segítség lehet ezen módszerek tudatos alkalmazása, és a mindennapi életvitelbe való beillesztése. Emellett, mivel az egyetemi diákok életében a leginkább stresszt okozó tényezők a tanulmányokkal voltak kapcsolatosak, érdemes lehet például olyan tanulói közösségeket, korrepetálásokat is szervezni, melyek segíthetik a felzárkózást a tananyagban, és ahol gyakorolni lehet a nehézséget jelentő helyzeteket. Továbbá olyan foglalkozásokra is szükség van, melyek a kommunikációs képességeket, a problémamegoldó készséget, a logikus gondolkodást és az önismeretet fejlesztik, valamint a stresszes szituációk kezelésére és hatékony megküzdési technikákra tanítanak, emellett támogatják a motiváció megőrzését.

Összességében véve, egy olyan segítő hivatásnál, amelyre a legtöbben gyermekkoruk óta készülnek, komoly aggodalomra ad okot, hogy a stressz miatt már a tanulmányok alatt elveszhet a motiváció és a lelkesedés a hallgatókból és elfelejthetik miért szerettek volna állatorvossá válni. A stressz a legtöbb hallgatót és állatorvost érinti, lényeges tehát, hogy helyénvaló ezzel kapcsolatban segítséget kérni, hogy mindenki megtalálja a saját életében a stresszforrásokat, felismerje, melyeken lehet változtatni és megtalálja kezelésüknek módját, ezzel megőrizve fizikai és mentális egészségét, megelőzve a kiégést és a pályaelhagyást. Ha az emberek motiváltak és szeretik azt, amit csinálnak, az hozzájárul a kreatív és lelkes munkavégzéshez, így a diákok -később állatorvosok- teljes odaadással és elkötelezettséggel fordulhatnak az állatorvosi hivatás felé, és tudják élvezni a benne rejlő szépségeket.

8. Irodalomjegyzék

1. Selye H (1950) Stress and the General Adaptation Syndrome. *Br Med J* 1:1383–1392
2. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Ayers D (2024) Physiology, Stress Reaction. In: StatPearls. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL)
3. Selye J (1976) Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest
4. Fu Y, Liu H, He L, Ma S, Chen X, Wang K, Zhao F, Qi F, Guan S, Liu Z (2022) Prenatal chronic stress impairs the learning and memory ability via inhibition of the NO/cGMP/PKG pathway in the Hippocampus of offspring. *Behav Brain Res* 433:114009. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2022.114009>
5. Xiong X, Wu Q, Zhang L, Gao S, Li R, Han L, Fan M, Wang M, Liu L, Wang X, Zhang C, Xin Y, Li Z, Huang C, Yang J (2022) Chronic stress inhibits testosterone synthesis in Leydig cells through mitochondrial damage via Atp5a1. *J Cell Mol Med* 26:354–363. <https://doi.org/10.1111/jcmm.17085>
6. Lin YF, Wang LY, Chen CS, Li CC, Hsiao YH (2021) Cellular senescence as a driver of cognitive decline triggered by chronic unpredictable stress. *Neurobiol Stress* 15:100341. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2021.100341>
7. Rentscher KE, Carroll JE, Polsky LR, Lamkin DM (2022) Chronic stress increases transcriptomic indicators of biological aging in mouse bone marrow leukocytes. *Brain Behav Immun Health* 22:100461. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2022.100461>
8. Hau M, Haussmann MF, Greives TJ, Matlack C, Costantini D, Quetting M, Adelman JS, Miranda AC, Partecke J (2015) Repeated stressors in adulthood increase the rate of biological ageing. *Front Zool* 12:4. <https://doi.org/10.1186/s12983-015-0095-z>
9. Fusz K, Bencsik V, Deák A, Takács K, Pakai A, Oláh A, Somlai E (2022) Serdülők alvásminősége az internethasználattal összefüggésben. *Ideggyógyászati szemle* 75:317–324. <https://doi.org/10.18071/isz.75.0317>
10. Cox T, Griffiths A, Rial-González E (2000) Research on work-related stress. Office for Official Publications of the European Communities ; Bernan Associates [distributor], Luxembourg : Lanham, Md
11. Hall RCW, Platt DE, Hall RCW (1999) Suicide Risk Assessment: A Review of Risk Factors for Suicide in 100 Patients Who Made Severe Suicide Attempts: Evaluation of Suicide Risk in a Time of Managed Care. *Psychosomatics* 40:18–27. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(99\)71267-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(99)71267-3)
12. Dowling T (2018) Compassion does not fatigue! *Can Vet J* 59:749–750 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6005077/>
13. Steffey MA, Griffon DJ, Risselada M, Buote NJ, Scharf VF, Zamprognio H, Winter AL (2023) A narrative review of the physiology and health effects of burnout associated

- with veterinarian-pertinent occupational stressors. *Front Vet Sci* 10:1184525. <https://doi.org/10.3389/fvets.2023.1184525>
14. Cohen SP (2007) Compassion fatigue and the veterinary health team. *Vet Clin North Am Small Anim Pract* 37:123–134; abstract ix. <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2006.09.006>
 15. Hess-Holden CL, Jackson DL, Morse DT, Monaghan CL (2019) Understanding Non-Technical Competencies: Compassion and Communication among Fourth-Year Veterinarians-in-Training. *J Vet Med Educ* 46:506–517. <https://doi.org/10.3138/jvme.0917-131r1>
 16. McArthur ML, Andrews JR, Brand C, Hazel SJ (2017) The Prevalence of Compassion Fatigue among Veterinary Students in Australia and the Associated Psychological Factors. *J Vet Med Educ* 44:9–21. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-016R3>
 17. Wells J, Watson K, Davis RE, Siraj A Quadri S, Mann JR, Verma A, Sharma M, Nahar VK (2021) Associations among Stress, Anxiety, Depression, and Emotional Intelligence among Veterinary Medicine Students. *Int J Environ Res Public Health* 18:3934. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083934>
 18. Rohlf VI, Scotney R, Monaghan H, Bennett P (2022) Predictors of Professional Quality of Life in Veterinary Professionals. *J Vet Med Educ* 49:372–381. <https://doi.org/10.3138/jvme-2020-0144>
 19. Dawson BFY, Thompson NJ (2017) The Effect of Personality on Occupational Stress in Veterinary Surgeons. *J Vet Med Educ* 44:72–83. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-020R>
 20. Dow MQ, Chur-Hansen A, Hamood W, Edwards S (2019) Impact of dealing with bereaved clients on the psychological wellbeing of veterinarians. *Aust Vet J* 97:382–389. <https://doi.org/10.1111/avj.12842>
 21. Perret JL, Best CO, Coe JB, Greer AL, Khosa DK, Jones-Bitton A (2020) Prevalence of mental health outcomes among Canadian veterinarians. *J Am Vet Med Assoc* 256:365–375. <https://doi.org/10.2460/javma.256.3.365>
 22. Bartram DJ, Yadegarfar G, Baldwin DS (2009) A cross-sectional study of mental health and well-being and their associations in the UK veterinary profession. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 44:1075–1085. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0030-8>
 23. Best CO, Perret JL, Hewson J, Khosa DK, Conlon PD, Jones-Bitton A (2020) A survey of veterinarian mental health and resilience in Ontario, Canada. *Can Vet J* 61:166–172. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6973204/>. Accessed 13 Aug 2022
 24. Dalum HS, Tyssen R, Moum T, Thoresen M, Hem E (2022) Professional help-seeking behaviour for mental health problems among veterinarians in Norway: a nationwide, cross-sectional study (The NORVET study). *BMC Public Health* 22:1308. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13710-y>

25. Witte TK, Spitzer EG, Edwards N, Fowler KA, Nett RJ (2019) Suicides and deaths of undetermined intent among veterinary professionals from 2003 through 2014. *J Am Vet Med Assoc* 255:595–608. <https://doi.org/10.2460/javma.255.5.595>
26. Gardner DH, Hini D (2006) Work-related stress in the veterinary profession in New Zealand. *N Z Vet J* 54:119–124. <https://doi.org/10.1080/00480169.2006.36623>
27. Campbell M, Hagen BNM, Gohar B, Wichtel J, Jones-Bitton A (2023) A qualitative study exploring the perceived effects of veterinarians' mental health on provision of care. *Front Vet Sci* 10:1064932. <https://doi.org/10.3389/fvets.2023.1064932>
28. Várnai CH (2022) International comparative study on suicidal tendency among veterinarians. https://opac.univet.hu/liberty/opac/search.do?mode=BASIC&modeRadio=KEYWORD&opacCustomSearchUuid=0f9cee67ac100a07591f60930041c268&=AUTHOR&=KEYWORD&queryTerm=%22varnai%2C%20claire%20helen%22&operator=AND&includeNonPhysicalItems=true&timeScale=ANY_TIME&limit=%C3%96sszes&branch=%C3%96sszes&resourceCollection=%C3%96sszes&searchTarget=THIS_LIBRARY&activeMenuItem=false#. Accessed 15 Feb 2024
29. Medvecz R (2019) Felmérés a magyarországi állatorvosok mentálhigiéniai állapotáról különös tekintettel a munkahelyi pozíció és a kiegészítő tüneteinek összefüggéseire. http://opac.univet.hu/liberty/opac/search.do?mode=BASIC&=paul%2C%20robert&=AUTHOR&=KEYWORD&queryTerm=%22medvecz%2C%20reka%22&=BASIC&searchTarget=THIS_LIBRARY&operator=AND&includeNonPhysicalItems=true&timeScale=ANY_TIME&limit=%C3%96sszes&branch=%C3%96sszes&resourceCollection=%C3%96sszes&activeMenuItem=false#. Accessed 15 Feb 2024
30. Emmett L, Aden J, Bunina A, Klaps A, Stetina BU (2019) Feminization and Stress in the Veterinary Profession: a Systematic Diagnostic Approach and Associated Management. *Behav Sci (Basel)* 9:114. <https://doi.org/10.3390/bs9110114>
31. Spendelov J (2022) Improving wellbeing for veterinary professionals in chronically stressful workplaces. *Vet Rec* 191:337–339. <https://doi.org/10.1002/etr.2365>
32. Schunter N, Glaesmer H, Lucht L, Bahramsoltani M (2022) Depression, suicidal ideation and suicide risk in German veterinary medical students compared to the German general population. *PLoS One* 17:e0270912. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270912>
33. Karaffa KM, Hancock TS (2019) Mental Health Experiences and Service Use Among Veterinary Medical Students. *J Vet Med Educ* 46:449–458. <https://doi.org/10.3138/jvme.1017-145r1>
34. Cardwell JM, Lewis EG, Smith KC, Holt ER, Baillie S, Allister R, Adams VJ (2013) A cross-sectional study of mental health in UK veterinary undergraduates. *Vet Rec* 173:266. <https://doi.org/10.1136/vr.101390>
35. Yang HH, Ward MP, Fawcett A (2019) DVM students report higher psychological distress than the Australian public, medical students, junior medical officers and practicing veterinarians. *Aust Vet J* 97:373–381. <https://doi.org/10.1111/avj.12845>

36. Lokhee S, Hogg RC (2021) Depression, stress and self-stigma towards seeking psychological help in veterinary students. *Aust Vet J* 99:309–317. <https://doi.org/10.1111/avj.13070>
37. Killinger SL, Flanagan S, Castine E, Howard KAS (2017) Stress and Depression among Veterinary Medical Students. *J Vet Med Educ* 44:3–8. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-018R1>
38. Nahar VK, Davis RE, Dunn C, Layman B, Johnson EC, Dascanio JJ, Johnson JW, Sharma M (2019) The prevalence and demographic correlates of stress, anxiety, and depression among veterinary students in the Southeastern United States. *Res Vet Sci* 125:370–373. <https://doi.org/10.1016/j.rvsc.2019.07.007>
39. Reisbig AMJ, Danielson JA, Wu TF, Hafen M, Krienert A, Girard D, Garlock J (2012) A study of depression and anxiety, general health, and academic performance in three cohorts of veterinary medical students across the first three semesters of veterinary school. *J Vet Med Educ* 39:341–358. <https://doi.org/10.3138/jvme.0712-065R>
40. Živojinović JI, Backović D, Belojević G, Valčić O, Soldatović I, Janković J (2020) Predictors of burnout among Belgrade veterinary students: A cross-sectional study. *PLoS One* 15:e0230685. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230685>
41. Weston JF, Gardner D, Yeung P (2017) Stressors and Protective Factors among Veterinary Students in New Zealand. *J Vet Med Educ* 44:22–28. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-014R1>
42. Nahm SS, Chun MS (2021) Stressors Predicting Depression, Anxiety, and Stress in Korean Veterinary Students. *J Vet Med Educ* 48:470–476. <https://doi.org/10.3138/jvme-2019-0031>
43. Williams SM, Arnold PK, Mills JN (2005) Coping with stress: a survey of Murdoch University veterinary students. *J Vet Med Educ* 32:201–212. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.201>
44. Ruohoniemi M, Parpala A, Lindblom-Ylänne S, Katajavuori N (2010) Relationships between students' approaches to learning, perceptions of the teaching-learning environment, and study success: a case study of third-year veterinary students. *J Vet Med Educ* 37:282–288. <https://doi.org/10.3138/jvme.37.3.282>
45. Collins H, Foote D (2005) Managing stress in veterinary students. *J Vet Med Educ* 32:170–172. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.170>
46. Kogan LR, McConnell SL, Schoenfeld-Tacher R (2005) Veterinary students and non-academic stressors. *J Vet Med Educ* 32:193–200. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.193>
47. McLennan MW, Sutton RH (2005) Stress in veterinary science students: a study at the University of Queensland. *J Vet Med Educ* 32:213–218. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.213>
48. Cardwell JM, Lewis EG (2017) Vocation, Belongingness, and Balance: A Qualitative Study of Veterinary Student Well-Being. *J Vet Med Educ* 44:29–37. <https://doi.org/10.3138/jvme.0316-055R>

49. Hafen M, Reisbig AMJ, White MB, Rush BR (2008) The first-year veterinary student and mental health: the role of common stressors. *J Vet Med Educ* 35:102–109. <https://doi.org/10.3138/jvme.35.1.102>
50. Varga ZsÁ (2022) Állatorvostan-hallgatók kiégésének vizsgálata a motivációval és a feszültségoldási stratégiákkal összefüggésben. http://opac.univet.hu/liberty/opac/search.do?mode=BASIC&=barabas%2C%20livia&=AUTHOR&=KEYWORD&queryTerm=%22varga%2C%20zsofia%20agnes%22&=BASIC&searchTarget=THIS_LIBRARY&operator=AND&includeNonPhysicalItems=true&timeScale=ANY_TIME&limit=%C3%96sszes&branch=%C3%96sszes&resourceCollection=%C3%96sszes&activeMenuItem=false. Accessed 15 Feb 2024
51. Szücs LE (2022) Állatorvostanhallgatók pályaválasztásának motivációs tényezői. http://opac.univet.hu/liberty/opac/search.do?mode=BASIC&openDetail=true&action=search&queryTerm=uuid%3D%2225fb49caac100a0726b67f14007cddf3%22&operator=OR&_open=1. Accessed 15 Feb 2024
52. Holowaychuk MK, Atilla A, Archer RM, Kwong GPS (2023) Self-care practices and depression, anxiety, and stress scores in veterinary students during a semester. *Can Vet J* 64:571–578
53. McArthur ML, Matthew SM, Brand CPB, Andrews J, Fawcett A, Hazel S (2019) Cross-sectional analysis of veterinary student coping strategies and stigma in seeking psychological help. *Vet Rec* 184:709. <https://doi.org/10.1136/vr.105042>
54. Strand EB, Zaparanick TL, Brace JJ (2005) Quality of life and stress factors for veterinary medical students. *J Vet Med Educ* 32:182–192. <https://doi.org/10.3138/jvme.32.2.182>
55. Laakkonen J, Nevgi A (2014) Relationships between learning strategies, stress, and study success among first-year veterinary students during an educational transition phase. *J Vet Med Educ* 41:284–293. <https://doi.org/10.3138/jvme.0214-016R1>
56. Mikkonen J, Ruohoniemi M (2011) How do veterinary students' motivation and study practices relate to academic success? *J Vet Med Educ* 38:298–304. <https://doi.org/10.3138/jvme.38.3.298>
57. Wallace JE (2019) Meaningful work and well-being: a study of the positive side of veterinary work. *Vet Rec* 185:571. <https://doi.org/10.1136/vr.105146>
58. Meredith GR, Rakow DA, Eldermire ERB, Madsen CG, Shelley SP, Sachs NA (2019) Minimum Time Dose in Nature to Positively Impact the Mental Health of College-Aged Students, and How to Measure It: A Scoping Review. *Front Psychol* 10:2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>
59. Volpe RL, de Boer C, Wasserman E, Van Scoy LJ (2022) Can an Arts Course Help Mitigate Medical Student Burnout? *Med Sci Educ* 32:1023–1032. <https://doi.org/10.1007/s40670-022-01604-y>
60. Kao H, Zhu L, Chao AA, Chen HY, Liu IC, Zhang M (2014) Calligraphy and meditation for stress reduction: an experimental comparison. *Psychol Res Behav Manag* 7:47–52. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S55743>

61. Pontin EE, Hanna J, Senior A (2020) Piloting a Mindfulness-Based Intervention to Veterinary Students: Learning and Recommendations. *J Vet Med Educ* 47:327–332. <https://doi.org/10.3138/jvme.0618-076r>
62. Warnecke E, Quinn S, Ogden K, Towle N, Nelson MR (2011) A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Med Educ* 45:381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>
63. Morais P, Quaresma C, Vigário R, Quintão C (2021) Electrophysiological effects of mindfulness meditation in a concentration test. *Med Biol Eng Comput* 59:759–773. <https://doi.org/10.1007/s11517-021-02332-y>
64. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A (2019) Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *Am J Pharm Educ* 83:7001. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
65. Olgyay Á (2015) STRESSZ AZ ISKOLÁBAN: A tudatalapú oktatás. <https://transzcendentális-meditacio.hu/wp-content/uploads/2018/12/Olgyay-Adam-szakdolgozat-2015.06.pdf>. Accessed 27 Feb 2024
66. Elder C, Nidich S, Moriarty F, Nidich R (2014) Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. *Perm J* 18:19–23. <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>
67. Nidich SI, Rainforth MV, Haaga DAF, Hagelin J, Salerno JW, Travis F, Tanner M, Gaylord-King C, Grosswald S, Schneider RH (2009) A Randomized Controlled Trial on Effects of the Transcendental Meditation Program on Blood Pressure, Psychological Distress, and Coping in Young Adults. *Am J Hypertens* 22:1326–1331. <https://doi.org/10.1038/ajh.2009.184>
68. Klimes-Dougan B, Chong LS, Samikoglu A, Thai M, Amatya P, Cullen KR, Lim KO (2020) Transcendental meditation and hypothalamic-pituitary-adrenal axis functioning: a pilot, randomized controlled trial with young adults. *Stress* 23:105–115. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1656714>
69. Pál D (2012) Dr. Selye János a stresszről és a Transzcendentális Meditációról. In: *Transzcendentális Meditáció*. <https://www.tminfo.hu/transzcendentális-meditacio/dr-selye-janos-a-transzcendentális-meditacirol/>. Accessed 15 Feb 2024
70. Ruohoniemi M, Mikkonen J, Salomäki R, Hänninen L, Heikkilä A, Ryhänen S (2017) Teaching Tip-Studying to Become a Veterinarian: A Course for Student Support. *J Vet Med Educ* 44:198–204. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-017R1>
71. Bugaj TJ, Mücksch C, Schmid C, Junne F, Erschens R, Herzog W, Nikendei C (2016) Peer-led Stress Prevention Seminars in the First Year of Medical School--A Project Report. *GMS J Med Educ* 33:Doc3. <https://doi.org/10.3205/zma001002>
72. Drake AS, Hafen M, Davis EG, Rush BR (2022) Authentic Conversations about Self-Care with Fourth-Year Veterinary Medical Students. *J Vet Med Educ* 49:679–685. <https://doi.org/10.3138/jvme-2021-0073>

9. Köszönetnyilvánítás

A legnagyobb köszönettel tartozom témavezetőmnek, Dr. Szabó Erikának, aki rengeteget segített nekem a munkám során, minden támogatást megadott, amire szükségem lehetett, mindig kedvesen és türelemmel fordult felém, amiért nagyon hálás vagyok. Szeretném még megköszönni a Biostatisztika tanszék munkatársainak, amiért készséggel segítettek a kérdőívem feldolgozásában, valamint nagyon köszönöm azoknak a hallgatóknak, akik rászánták az idejüket, hogy kitöltsék a kérdőívemet. Emellett hálás vagyok mindenki másnak is, aki csak pár szóval is hozzájárult, hogy elkészülhessen a dolgozatom.