

# Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Egeri Campus hallgatóinak stressz-szint-mérése Stresszkutatás és egészségtudatosság

SZÁNTÓ ÁKOS<sup>A</sup>, MATISCSÁKNÉ LIZÁK MARIANNA<sup>B</sup>

<sup>a</sup>Eszterházy Károly Katolikus Egyetem  
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar  
Vállalkozás-gazdaságtan Tanszék  
Egészségház u. 4., Eger 3300  
*szanto.akos@uni-eszterhazy.hu*

<sup>b</sup>Eszterházy Károly Katolikus Egyetem  
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar  
Közgazdaságtan Tanszék  
Egészségház u. 4., Eger 3300  
*matiscsakne.marianna@uni-eszterhazy.hu*

**This study investigates the stress levels of students at the Eszterházy Károly Catholic University, Eger Campus. Stress and its impact on health have been widely studied, particularly among young adults. Our research aimed to develop and apply a validated stress test tailored to university students. The methodology included a qualitative phase with 20 in-depth interviews to identify key stress factors, followed by a quantitative phase involving a self-administered questionnaire completed by 297 students. The responses were evaluated on a Likert scale from 1 to 5. Results indicated that general stress symptoms, mental and emotional conditions, and confidence-related issues are present at a moderate level among students. The findings provide insights into segmenting student stress levels and designing targeted lifestyle interventions. Further demographic analysis is recommended for more precise conclusions. This study contributes to the development of stress management programs tailored for university students.**

***Kulcsszavak:* stressz, stressz-szint-mérés**

## 1. Bevezetés

A stressz fogalma és annak hatása az egyéni egészségi állapotra, életminőségre és teljesítményre a pszichológia és az egészségtudomány egyik leggyakrabban vizsgált területe. A 21. század felgyorsult élettempója, az állandó információs terhelés és a munka és a tanulmányi élet közötti egyensúly hiánya különösen a fiatal felnőttek – így az egyetemi hallgatók – körében teszi fontossá a stressz-szint felmérését és értelmezését.

Jelen kutatás célja nem egy új teszt kidolgozása volt, hanem meglévő, jellemzően önértékelésen alapuló stresszindikátorok alkalmazásával annak vizsgálata, hogy az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Egri Campusának hallgatói körében milyen gyakorisággal és milyen formában jelentkeznek a stressz különböző tünetei.

A vizsgálat alapját korábbi kvalitatív kutatások, elsősorban mélyinterjúk képezték, amelyek során azonosítottuk a leggyakoribb stresszel összefüggő problémaköröket, mint például a fáradtság, az alvászavar, a koncentrációs nehézségek vagy az „én idő” hiánya. Ezek alapján állítottunk össze egy 12 kérdésből álló kérdőívet, amely kvantitatív módon tette lehetővé a hallgatók aktuális stressz-szintjének feltérképezését.

## 2. Irodalmi áttekintés

A stressz és annak egészségre gyakorolt hatásai hosszú ideje az egészségpszichológiai kutatások középpontjában állnak. Különösen a fiatal felnőttek, így az egyetemi hallgatók körében a stressz jelentős hatással lehet a mentális és fizikai egészségre, valamint az akadémiai teljesítményre. Az alábbiakban áttekintjük a stressz mérésére szolgáló eszközöket, a stressz és az egészség közötti kapcsolatot, valamint a pszichológiai rugalmasság szerepét a stressz kezelésében.

### 2.1. A stressz mérésére szolgáló eszközök

Számos eszköz áll rendelkezésre a stressz szintjének mérésére az egyetemi hallgatók körében. Ezek közül kiemelkedik a Perceived Stress Scale (PSS), amelyet Cohen és munkatársai fejlesztettek ki. A PSS egy önértékelő kérdőív, amely a stressz észlelt szintjét méri, és széles körben alkalmazzák különböző populációkban, beleértve az egyetemi hallgatókat is (Cohen *et al.*, 1983; lásd: <https://core.ac.uk/download/pdf/96564252.pdf>). Egy brit egyetemi hallgatókon végzett vizsgálatban a PSS faktorstruktúráját és mérési invarianciáját vizsgálták, ami hozzájárult a skála megbízhatóságának és érvényességének alátámasztásához ebben a populációban.

Egy másik fontos mérőeszköz a Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), amely a depressziót, a szorongást és a stresszt méri. Ez a 21 tételből álló kérdőív rövidsége miatt különösen hasznos az egyetemi hallgatók körében végzett kutatásokban.

A DASS-21 alkalmazása lehetővé teszi a kutatók számára, hogy gyorsan és hatékonyan értékeljék a hallgatók mentális egészségét (lásd: <https://www.verywellmind.com/dass-21-depression-anxiety-scale-8697715>).

## **2.2. A stressz és az egészség közötti kapcsolat**

Az egyetemi hallgatók körében a stressz jelentős hatással van a mentális egészségre. Egy szisztematikus irodalmi áttekintés kimutatta, hogy a magas stressz-szint összefüggésbe hozható a csökkent életminőséggel és a mentális egészség romlásával. A tanulmányok szerint a stressz hozzájárulhat a depresszió és szorongás kialakulásához, valamint negatívan befolyásolhatja az akadémiai teljesítményt (Regehr et al., 2013; lásd: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300305>).

Egy másik kutatás szerint a stressz és a kiegészítés közötti kapcsolat szintén jelentős az egyetemi hallgatók körében. A kiegészítés, amelyet kimerültség, cinizmus és csökkent hatékonyság jellemez, gyakran a tartós stressz eredménye. Az ilyen állapotok megelőzése érdekében fontos a stressz korai felismerése és kezelése (lásd: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02602-6>).

## **2.3. Pszichológiai rugalmasság és megküzdési stratégiák**

A pszichológiai rugalmasság, vagyis az egyén képessége a változó körülményekhez való alkalmazkodásra és a stresszorok hatékony kezelésére, kulcsfontosságú a stressz negatív hatásainak csökkentésében. Kutatások kimutatták, hogy a magasabb pszichológiai rugalmassággal rendelkező egyének kevésbé hajlamosak a stressz negatív következményeire, mint például a depresszióra és szorongásra (lásd: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260017300650>).

Az egyetemi hallgatók körében alkalmazott megküzdési stratégiák szintén fontos szerepet játszanak a stressz kezelésében. Egy áttekintő tanulmány szerint a hallgatók különböző stratégiákat alkalmaznak, beleértve a problémaközpontú megküzdést, az érzelmekközpontú megküzdést és az elkerülő magatartást. Az eredmények azt sugallják, hogy a hatékony megküzdési stratégiák oktatása és támogatása hozzájárulhat a hallgatók stresszkezelésének javításához (lásd: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00131911.2024.2438888>).

## **2.4. A stressz mérésének újabb megközelítései**

A technológiai fejlődés életre hívta a stressz mérésének új módszereit is. Például a hordható eszközök segítségével gyűjtött fiziológiai adatok, mint a szívritmus és kézmozgás, lehetőséget nyújtanak a stressz szintjének valós idejű monitorozására. Egy tanulmányban gépi tanulási algoritmusokat alkalmaztak a hordható eszközökből származó adatok elemzésére, és megállapították, hogy ezek az eszközök hatékonyan képesek azonosítani a stresszpezidókat az egyetemi hallgatók körében (lásd: <https://arxiv.org/abs/2309.11097>).

Az irodalmi áttekintés alapján egyértelmű, hogy a stressz mérésére számos validált eszköz áll rendelkezésre, amelyek segítségével pontos képet kaphatunk az egyetemi hallgatók stressz-szintjéről. A stressz és az egészség közötti kapcsolat szoros, és a megfelelő megküzdési stratégiák, valamint a pszichológiai rugalmasság fejlesztése kulcsfontosságú a negatív következmények megelőzésében. A technológiai újítások, mint a hordható eszközök alkalmazása, további lehetőségeket kínálnak a stressz valós idejű monitorozására és kezelésére az egyetemi hallgatók körében.

### **3. Kutatási célkitűzések**

A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy az egyetemi hallgatók körében milyen mértékben és milyen formában jelentkeznek a stressz különböző tünetei. A kutatás célkitűzései között szerepelt a leggyakoribb stressztünetek azonosítása, azok gyakoriságának feltérképezése, valamint a válaszadók stressz-szintjének összehasonlítása különböző jellemzők mentén.

### **4. Anyag és módszer**

A vizsgálat során kombinált módszertani megközelítést alkalmaztunk, kvalitatív és kvantitatív kutatási fázisokkal.

#### **4.1. Kvalitatív szakasz – mélyinterjúk**

A kutatás első fázisában félig strukturált mélyinterjúkat készítettünk 20 egyetemi hallgatóval, akik az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Egri Campusának különböző szakjain tanultak. Az interjúk célja a stresszélmény egyéni megközelítéseinek feltárása és a leggyakrabban említett stressztünetek azonosítása volt. Az interjúk tematikus elemzése alapján olyan kulcstényezők kerültek felszínre, mint a fáradtság, az alvásminőség, a memóriazavarok, az önbizalomhiány, a kikapcsolódás hiánya, valamint az úgynevezett „én-idő” hiánya.

E két utóbbi tényező különösen hangsúlyossá vált, míg más – kezdetben tervezett – változók, mint a testmozgás gyakorisága és az orvoshoz járás ritkábban jelentek meg, így ezek végül kikerültek a kvantitatív kérdőívből.

#### **4.2. Kvantitatív szakasz – kérdőíves vizsgálat**

A kvalitatív eredmények alapján összeállítottunk egy induló kérdőívverziót, mellyel kapcsolatban az volt az érzésünk, hogy láttunk már valahol nagyon hasonlót. Utánanézzve az interneten az érzésünk nem csalt meg bennünket, mert valóban találtunk

egy igen hasonló, akár önálló stresszszintmérésre alkalmas kérdőívet. Ez egy tipikus stresszteszt, amelyet általában életmód-tanácsadók, mentálhigiénés szakemberek vagy önszolgáltató programok használnak. Az ilyen típusú kérdőívek célja a stressz szintjének gyors, önértékelésen alapuló felmérése és az egyén figyelmének felhívása az életmód vagy a stresszkezelés szükségességére. Végül ennek a használatára mellett döntöttünk, mert így a kérdőívet kitöltő hallgatók a kitöltés után maguk is meghatározhatják stressz-szintjüket. A kérdőív 12 kérdésből állt, amely a stressz fizikai, pszichés és életmódbeli tüneteire kérdezett rá. A kérdéseket 5 fokozatú Likert-skálán lehetett értékelni (1 = soha, egyáltalán nem, 2 = nem jellemző, 3 = néha, 4 = általában igen, 5 = nagyon, mindig), az alábbi példák szerint:

- Gyakran érzel fáradtságot?
- Reggel kimerültnek érzed magad?
- Egyre nehezebben tudsz kikapcsolódni?
- Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?

A kérdőívet papíralapon töltötték ki a hallgatók. A minta elemszáma 297 fő volt, ami megfelelő alapot biztosított az elemzéshez.

### ***4.3. Adatelemzési módszerek***

Az adatok elemzése során leíró statisztikai módszereket alkalmaztunk: átlag, szórás, gyakoriság és módusz került kiszámításra. Ezenkívül korrelációs vizsgálatot is végeztünk a kérdések közötti kapcsolatok feltárására. Az elemzést SPSS programcsomag segítségével végeztük.

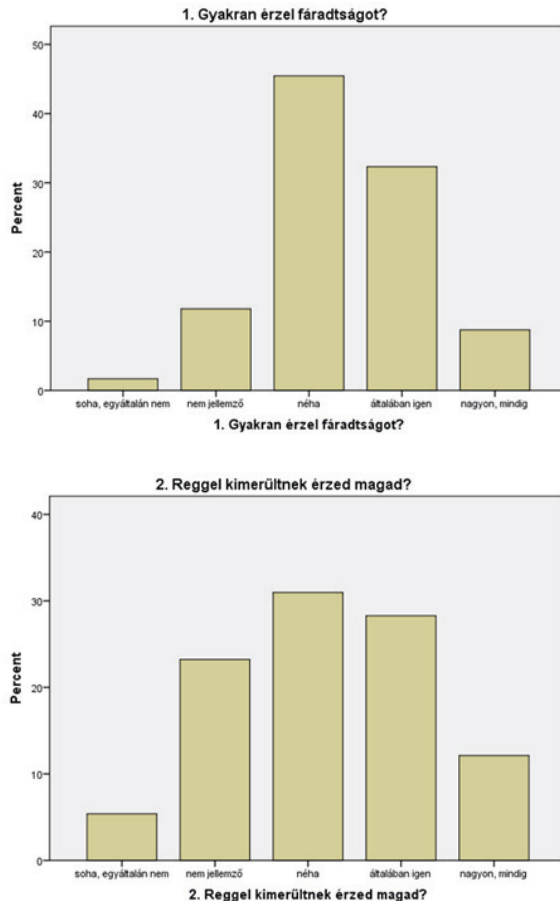
## **5. Eredmények**

A kérdőíves vizsgálat eredményei alapján az alábbi témakörök szerint csoportosítottuk a stresszhez kapcsolódó tüneteket:

- általános fizikai tünetek,
- mentális és érzelmi állapot,
- önmagukra fordított idő,
- magabiztosság.

### 5.1. Általános stressztünetek

A hallgatók közül sokan számoltak be fáradtságról és kimerültségről. A „Gyakran érzel fáradtságot?” kérdésre adott válaszok átlaga 3,35, míg a „Reggel kimerültnek érzed magad?” kérdés esetén 3,19 volt. Ez arra utal, hogy a válaszadók közepesen gyakran érzékelik ezeket a tüneteket. Ezt mutatja az 1. ábra. Fontos kiemelni, hogy ezek a tünetek – bár nem szélsőséges értékeket mutatnak – hosszú távon hozzájárulhatnak a fizikai és mentális kimerülés kialakulásához, különösen vizsgaidőszakban vagy túlterheltség idején.

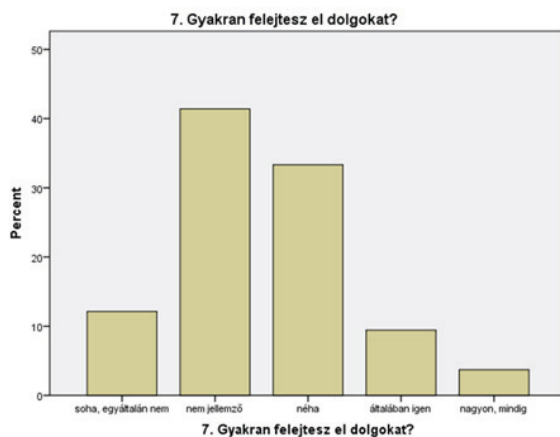


Forrás: saját szerkesztés

1. ábra: A „Gyakran érzel fáradtságot?” és „Reggel kimerültnek érzed magad?” kérdésekre adott válaszok megoszlása

## 5.2. Mentális és érzelmi állapot

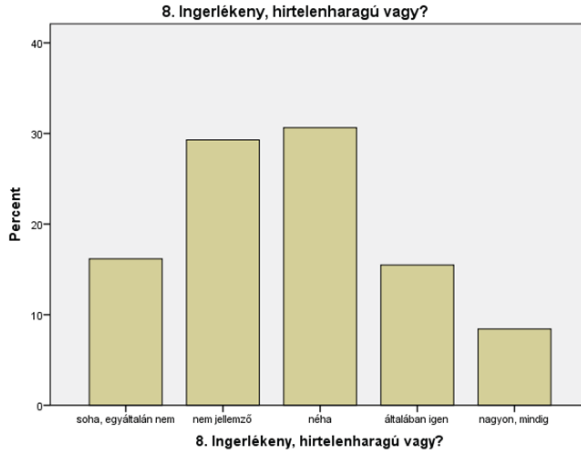
A koncentrációs nehézségek (átlag: 2,42), a memóriazavarok (átlag: 2,51) és az ingerlékenység (átlag: 2,71) szintén a válaszadók jelentős részét érintik. A megoszlást a 2. ábra mutatja.



*Forrás: saját szerkesztés*

2. ábra: A koncentrációs nehézségekre, memóriazavarokra vonatkozó kérdésekre adott válaszok megoszlása

Az ingerlékenység valamivel gyakoribb (ezt mutatja a 3. ábra), mint a kognitív tünetek, de még ez is közepes gyakorisággal jelentkezik. A mentális tünetek különösen a tanulmányi előrehaladási nehézségekben, a vizsgateljesítményben és a szociális kapcsolatok romlásában mutatkozhatnak meg.

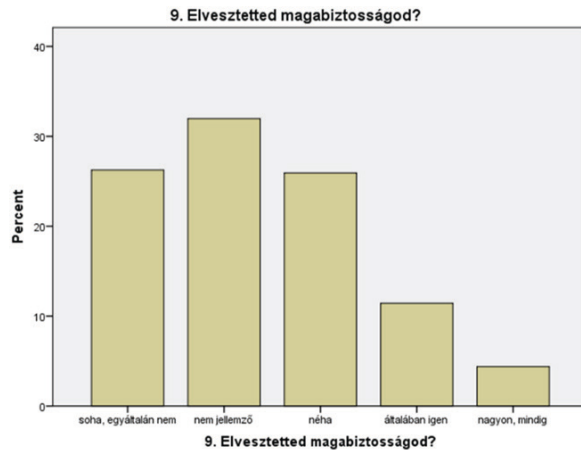


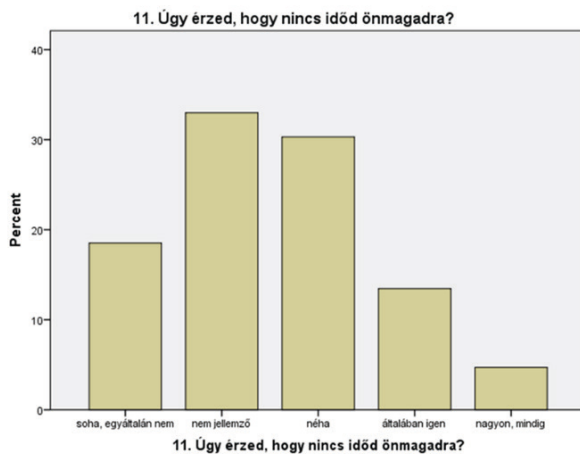
*Forrás: saját szerkesztés*

3. ábra: Az „Ingerlékeny, hirtelen haragú vagy?” kérdésre adott válaszok megoszlása

### 5.3. Önmagukra fordított idő és magabiztosság

Az „Elvesztetted a magabiztosságod?” kérdés átlaga 2,36, míg az „Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?” kérdés esetében az átlag 2,53 volt. Ez utóbbi arra utal, hogy az énidő hiánya a hallgatók körében valamivel gyakrabban jelentkező probléma. Ezen kérdésekre adott válaszok megoszlását mutatja a 4. ábra. Ez a jelenség különösen aggasztó lehet, mivel az önreflexió és a pihenés hiánya jelentősen hozzájárulhat a krónikus stressz kialakulásához, valamint a pszichés megterheltség fokozódásához.





*Forrás: saját szerkesztés*

4. ábra: Az „Elvesztetted a magabiztosságod?” és „Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?” kérdésekre adott válaszok megoszlása

#### 5.4. A stressz-szint összesített mutatója

A kérdőívben szereplő 12 kérdésre adott válaszok összege alapján kialakított összesített stresszpontszám átlaga 28,86 volt (szórás: 6,19). Ez látható az 1. táblázatban. A 12 kérdésre a válaszokat 1-től 5-ig terjedő skálán adhatták meg. Így az önértékelés a válaszok összege alapján a következő (min: 12 pont, max: 60 pont):

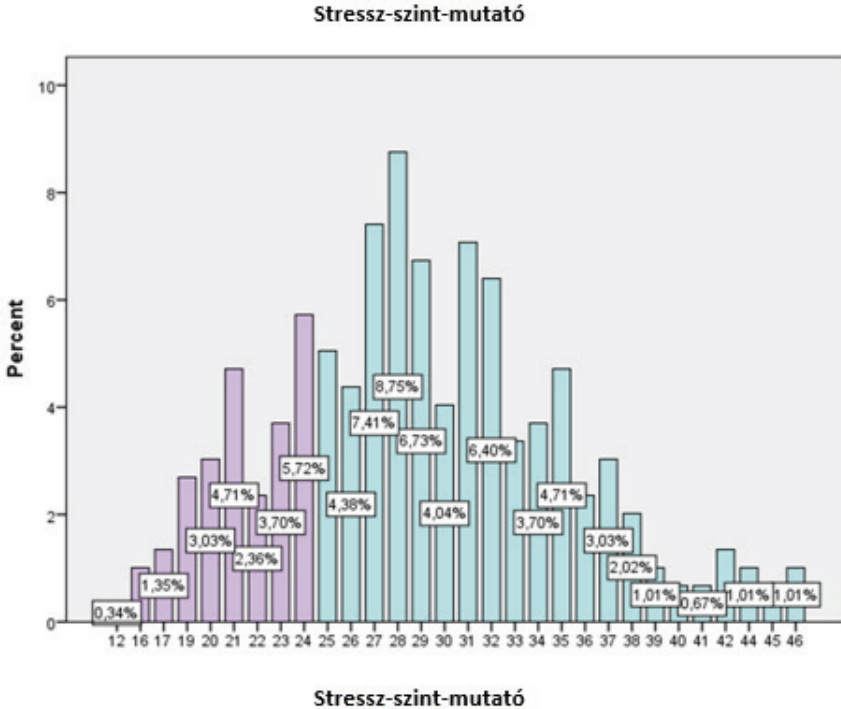
- 12–24 pont: alacsony stressz-szint,
- 25–47 pont: mérsékelt/közepes stressz-szint,
- 48–60 pont: jelentős/magas stressz-szint.

A hallgatók többsége tehát a 25–47 pont közötti sávba esik, amely mérsékelt stressz-szintet jelez. Ezt mutatja az 5. ábra. Ez az érték jól tükrözi, hogy bár a hallgatók általánosságban nem élnek meg extrém szintű stresszt, jelen vannak olyan tényezők, amelyek hosszú távon rontják a közérzetet és a hatékonyságot.

N	Valid	297
	Missing	0
Mean	28,86	
Mode	28	
Std. Deviation	6,190	
Variance	38,315	

*Forrás: saját szerkesztés*

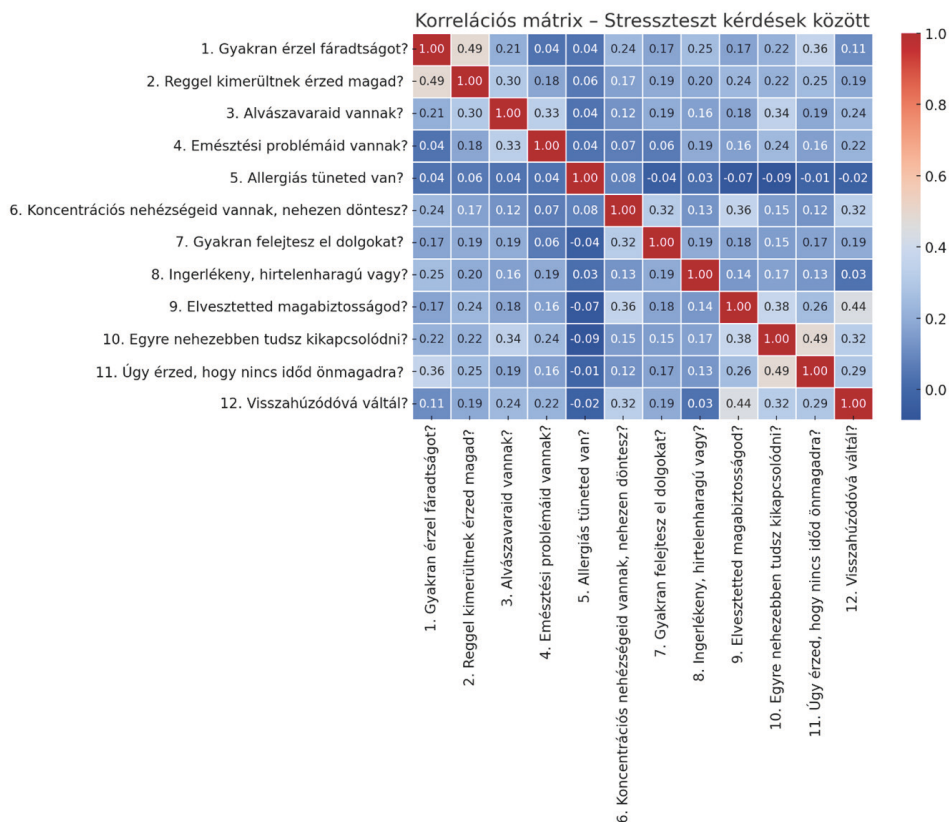
1. táblázat: A stressz-szint-mutató leíró statisztikája



5. ábra: A stressz-szint-mutató értékeinek megoszlása megoszlása

### 5.5. Korrelációs vizsgálat eredményei

A kérdések közötti kapcsolatok elemzése során először megvizsgáltuk, mely kérdések között van a legerősebb korreláció. A magas (vagy alacsony, de negatív) értékek alapján azonosíthatók azok a kérdések, amelyek erősen kapcsolódnak egymáshoz. A kérdések közötti korrelációk feltárása segít azonosítani azokat a tünetcsoportokat, amelyek gyakran együtt jelentkeznek a válaszadók körében. A korrelációs mátrixot a 6. ábra mutatja.



*Forrás: saját szerkesztés*

6. ábra: A korrelációs mátrix hőérték jellegű ábrája

**Erősebb korrelációk ( $r \geq 0,3$ ), de ezek is csak közepes erősségűnek tekinthetők:**

- „1. Gyakran érzel fáradtságot?” és „2. Reggel kimerültnek érzed magad?” között a korreláció 0,490, ami a fáradtság és a reggeli energiaszint között fennálló összefüggésre világít rá. Ez a két változó egyértelműen egy tünetcsoportot alkot.
- „11. Úgy érzed, hogy nincs időd önmagadra?” és „1. Gyakran érzel fáradtságot?” korrelációja 0,360. Az énidő hiánya tehát szorosan összefügghet a gyakori fáradtságérzettel, ami a kiegyensúlyozatlan életmód egyik jele lehet.
- „3. Alvászavaraid vannak?” és „10. Egyre nehezebben tudsz kikapcsolódni?” között a korreláció értéke 0,339, ami azt jelzi, hogy azoknál a hallgatóknál, akik alvászavarral küzdenek, gyakran tapasztalható a kikapcsolódás nehézsége is. Ez a kapcsolat a stressz tartós hatásaira utalhat.
- „3. Alvászavaraid vannak?” és „4. Emésztési problémáid vannak?” korrelációja 0,334. Ez a testi tünetek egymással való összefüggésére utal: a pszichés stressz hatására gyakran jelentkezhetnek vegetatív tünetek, mint az alvás- és emésztési zavarok.

### Gyenge, közepesenél gyengébb korrelációk ( $0,2 \leq r < 0,3$ )

- „**3. Alvászavaraid vannak?**” több kérdéssel is közepes kapcsolatban áll, például:
  - » „12. Visszahúzódomá váltál?” –  $r = 0,237$
  - » „9. Elvesztetted magabiztosságod?” –  $r = 0,178$
  - » „6. Koncentrációs nehézségeid vannak?” –  $r = 0,125$

Ezek a kapcsolatok a pszichés és szociális stresszreakciók összefonódására utalnak.

- „**8. Ingerlékeny, hirtelenharagú vagy?**” és „**9. Elvesztetted magabiztosságod?**” korrelációja 0,252, ami arra enged következtetni, hogy a fokozott érzelmi reaktivitás csökkent önbizalommal is együtt járhat.
- **A koncentrációs nehézségek és a memóriazavarok között is megfigyelhető gyenge közepes kapcsolat** (pl. „6.” és „7.” kérdések között  $r \approx 0,29$ , részletezve a teljes mátrixban).

### Gyenge vagy elhanyagolható korrelációk ( $r < 0,2$ )

- Az „**5. Allergiás tünetek**” a legtöbb más változóval elhanyagolható mértékű vagy negatív korrelációt mutat (pl. a „12. Visszahúzódomá váltál?” kérdéssel  $r = -0,023$ ). Ez alapján ez a tünet kevésbé mutat kapcsolatot a klasszikus stresszindikátorokkal.
- A „**4. Emésztési problémák**” gyenge kapcsolatot mutatnak a legtöbb egyéb tényezővel (általában  $r < 0,2$ ), kivéve az alvászavart és a kikapcsolódási nehézségeket.

A korrelációs mátrix elemzése alapján kijelenthető, hogy bizonyos stressztünetek klaszterekbe rendeződnek, különösen az alvással, a fáradtsággal és a kikapcsolódással kapcsolatos kérdések esetében. Ezek a kapcsolatok megerősítik, hogy a stressz több-dimenziós jelenség, és hatása kiterjed a fizikai, mentális és viselkedési területekre is. Az eredmények jól használhatók célzott intervenciók megtervezéséhez.

## 6. Konklúzió, javaslatok

Kutatásunk eredményei rávilágítanak arra, hogy a hallgatók körében fontos lenne a stressz-szint szegmentálása és az életmódbeli beavatkozások célzott megtervezése. A kapott eredmények alapján:

- A válaszadók többsége mérsékelt stressz-szintet tapasztal.
- Az eredmények nagy része a középmezőnyben mozog, jelentősebb eltérések nélkül.

Az adatok lehetőséget adnak arra, hogy további demográfiai tényezők figyelembevételével pontosabb elemzéseket végezzünk, és meghatározzuk a stresszkezelést támogató beavatkozások leghatékonyabb módját. A tartós stressz hozzájárulhat krónikus betegségek kialakulásához, például szívbetegségekhez, cukorbetegséghez és immunológiai

problémákhoz. Tünetei közé tartoznak a fejfájás, alvászavarok és emésztési zavarok, amelyek csökkenthetik az életminőséget. Hosszú távon eredményeink hozzájárulhatnak az egészségtudatos egyetemi környezet kialakításához, amely elősegíti a hallgatók testi-lelki jóllétét és teljesítményének javítását.

## Hivatkozások

- BMC PSYCHOLOGY (2024): Exploring the relationship between academic stress and burnout in university students. *BMC Psychology*. <https://bmcpublishing.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02602-6>
- COHEN S., KAMARCK T., MERMELSTEIN R. (1983): A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://core.ac.uk/download/pdf/96564252.pdf>  
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- CRESWELL J. W. (2014): *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- FIGUEROA C. A., AGUILERA A. (2020): The Need for a Mental Health Technology Revolution in the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 523. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00523/full>  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00523>
- LOVIBOND S. H., LOVIBOND P. F. (1995): *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.)*. Psychology Foundation. <https://doi.org/10.1037/t01004-000>
- NÁSZLADY A. (2002): *Az egészségpszichológia alapjai*. Medicina Könyvkiadó.
- REGEHR C., GLANCY D., PITTS A. (2013): Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300305>  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- RØNNESTAD M. H., SKOVHOLT T. M. (2013): *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. Routledge.
- SENEVIRATNE B., FERNANDO A. (2023): Smartwatch-based detection of stress in university students using physiological signals and machine learning. <https://arxiv.org/abs/2309.11097>
- VERYWELL MIND (2023): What Is the DASS-21 Depression Anxiety Stress Scale? <https://www.verywellmind.com/dass-21-depression-anxiety-scale-8697715>