

A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS A MEGKÜZDÉSI RUGALMASSÁG ÖSSZEFÜGGÉSEI AZ ÉRZÉKELT STRESSZEL ÉS AZ ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉGGEL MAGYAR EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

— Pervai Lilla¹ —

Absztrakt

Kutatásomban a megküzdési stratégiák és a megküzdési rugalmasság kapcsolatát vizsgáltam az élettel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar egyetemisták körében. A készülődő felnőttkor kihívásai, mint az új helyzetek és megnövekedett felelősségek, gyakran fokozzák a stresszt. A megküzdési stratégiák segíthetnek a stressz mérséklésében, míg a megküzdési rugalmasság hozzájárulhat a negatív pszichológiai hatások elkerüléséhez és az élettel való elégedettség növeléséhez. Vizsgálatomhoz több kérdőívet és azon belül skálát – Konfliktusmegoldó Kérdőívet, a Megküzdési Rugalmasság Skálát, az Élettel való Elégedettség Skálát és az Észlelt Stressz Kérdőívet – használtam, melynek eredményeképp megerősítést nyert, hogy a magyar egyetemisták körében a megküzdési rugalmasság pozitívan korrelál az élettel való elégedettséggel, míg ezzel szemben negatívan az érzékelt stresszel. Az érzelmezőpontú megküzdés és az élettel való elégedettség között szintén negatív kapcsolat mutatkozott. Elemzésem szerint a megküzdési rugalmasság erősebb összefüggést mutat az érzékelt stresszel, mint az érzelmi fókuszú megküzdés. Az adaptív megküzdési stratégiák és alternatív megküzdési stratégiák alkalmazása tehát egy fontos képesség, mely hozzájárul a jóllétéhez, csökkentve az érzékelt stressz szintjét és növelve az élettel való elégedettséget, így jelentős tényező a pszichológiai kutatásokban.

Kulcsszavak: megküzdési rugalmasság, megküzdési stratégiák, élettel való elégedettség, érzékelt stressz, készülődő felnőttkor

Szakirodalmi áttekintés

Napjainkban a stressz az élet szinte minden területén jelen van, és az enyhébb, de krónikus stressz is fontos szerepet játszik a testi és a lelki zavarok kialakulásában (Boone és Christensen 1998; Kopp és Réthelyi 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). A készülődő felnőttkor² sajátos kihívásai és ontológiai sajátosságai közé tartozik az instabilitás és a liminális, átmeneti élethelyzet (Turner, 1967; Kollár és Pillók, 2022), mivel ekkor gondolkodnak el igazán azon, hogy kik szeretnének lenni, és milyen életet szeretnének élni. Ebben az időszakban történnek leggyakrabban változások a párkapcsolatok és a munka területén, amely a stressz szintjének növekedését eredményezheti (Arnett és mtai., 2014).

A készülődő felnőttkor szakaszában sokan nem érzik még magukat igazán felnőttnek, de már kamasznak sem, s ez a közties állapot érzése depressziót és szorongást válthat ki, különösen azokból, akik úgy gondolják, hogy sokkal „felnöttebbnek” kellene érezniük magukat, mint amilyenek valójában (Arnett és mtai., 2014). Emellett ebben az életszakaszban sokan döntenek a továbbtanulás mellett, Magyarországon 2023-ban 310 ezer hallgató vett részt felsőoktatási képzésen, ebből 215 ezer fő tanul nappali képzésen (KSH, 2023), melynek jelentős része fiatal felnőtt. Az egyetemisták élethelyzetét számos specifikus stresszor jellemzi. A felsőoktatásba való belépés ugyanis jelentős változásokkal jár: a hallgatóknak alkalmazkodniuk kell a megváltozott

tanulmányi elvárásokhoz és felelősségvállaláshoz, meg kell birkóznuk a megnövekedett önállósággal, valamint a szorgalmi időszakok kognitív terhelésével és a vizsgaidőszakok intenzív pszichés nyomásával. Mindezek mellett hatékony stratégiákat kell keresniük a tananyagok megtanulásához és az időbeosztás megtervezéséhez, miközben új társas kapcsolatrendszerbe kell beilleszkedniük, sokszor messze a családjuktól, régi barátaiktól. Mindez magasabb stressz szintet okozhat ebben az amúgy sem egyszerű időszakban, amellyel néhányan könnyebben, néhányan nehezebben küzdenek meg. Ez hatással lehet mind a jóllétükre, mind a tanulmányi eredményeikre. Kutatásomban arra voltam kíváncsi, hogy a megküzdési stratégiák és a megküzdési rugalmasság kapcsolatban állnak-e a fiatal felnöttek élettel való elégedettségével és érzékelt stressz szintjével. Emellett arra is kíváncsi voltam, hogy van-e hatékonyabb megküzdési stratégia, vagy a rugalmasság az, ami célravezetőbb.

Készülődő felnőttkor, egyetemisták

Sok főiskolai és egyetemi hallgató a készülődő felnőttkor (emerging adulthood) elnevezésű fejlődési szakaszában van, amelynek során csökkent a gyermek- és serdülőkori szülői függőségük, azonban még nem vállalják a felnőttkor tartós felelősségét (Arnett, 2000; Coccia és Darling, 2014). Arnett (2000) javasolta először a készülődő felnőttkor kifejezést a késő tizenéves kortól a 20-as évek közepéig tartó korszakra, nagyjából 18-25 éves korig. Elmélete szerint a készülődő felnőttkort öt jellemző különbözteti el: ez az időszak a felfedezés, a bizonytalanság, az énközpontúság, a köztesség és a lehetőségek korszaka. Ez az öt jellemző nem univerzális, de ebben az időszakban fordulnak elő a leggyakrabban (Arnett, 2007). Elméletében a felfedezés arra utal, hogy a fiatalok identitáskeresése nem zárult le a serdülőkorban, hanem ebben az időszakban döntenek el, hogy milyen identitás mellett köteleződjének el. Ez sokszor megmutatkozik a munkahelyek, illetve a párkapcsolatok gyakori váltásában, ami az életük több területén instabilitáshoz vezethet. Ebben az időszakban jellemző az énközpontúság, hiszen kisebb felelősséggel tartoznak mások felé, mint a korábbi, vagy későbbi életszakaszokban. Míg serdülőkorban a szülők elvárásainak felelnek meg, később szülőként felelősek saját gyermekeikért, valamint hosszabb távon terveznek, és munkájukban is nagyobb felelősséget vállalnak. A köztesség érzése is ebből fakad, hiszen már nem érzik magukat serdülőnek az új felelősségeik és szabadságuk

miatt, de még nem is érzik olyan felnőttnek magukat, amelynek sokan gondolják, hogy meg kellene felelniük. Ezek a nehézségek ellenére mégis az optimizmus jellemző erre a korszákra (Nelson, Luster, 2015; Arnett és mtai., 2014). A tudományos életben egyes szociológusok szerint a házasságkötés és a szülővé válás magasabb átlagéletkora azt jelzi, hogy „felnöni nehezebb”, mint a múltban (Arnett, 2007). Később Arnett már 29 éves korig használta a készülődő felnőttkor fogalmát a magasabb jövedelmű országokban (Arnett, 2014; Arnett és mtai., 2014), valamint több kutatás szerint is a legtöbben 30 éves korukra a felnőttkori szerepeikbe illeszkednek (Iacovou, 2002; Sneeding és Phillips, 2002; Arnett, 2006a; Arnett, 2007). Az amerikai populáris médiában használt „quarterlife crisis” kifejezés is a készülődő felnőttkorban tapasztalt nehézségekre használják, amikor a fiatalok megpróbálják megtalálni helyüket a felnöttek világában (Robbins és Wilner, 2001). A felsőoktatásban lévő hallgatók a készülődő felnőttkorral járó stresszen túl is sok stressznek vannak kitéve (Misra, Cris és Burant, 2003), ami hatással lehet a tanulmányaikra is. A pszichológiai stressz emellett jelentős egészségügyi problémát jelent (Essau és mtai., 2008; idézi Rogowska és mtai., 2020), ennek ellenére nem sok kutatás középpontjába kerülnek az egyetemi hallgatók (Brooks és mtai., 2020; idézi Rogowska és mtai., 2020). Rogowska és mtai. (2020) tanulmányukban a lengyel hallgatók körében vizsgálták a szorongást az érzékelt stressz, az általános egészségi állapot és az élettel való elégedettség tekintetében a COVID-19 járvány kitörése idején. Azt találták, hogy a lengyel hallgatók többsége magas szintű szorongást (65 százalékuknak enyhe vagy súlyos generalizált szorongásos zavar) és magas szintű érzékelt stresszt (56 százalékuknak magas vagy rendkívül magas értékeket) mutat, amelyre a járványhelyzet hatással lehetett. Hipotézisükkel ellentétben az élettel való elégedettség átlagos értékét mutatott mintájukban.

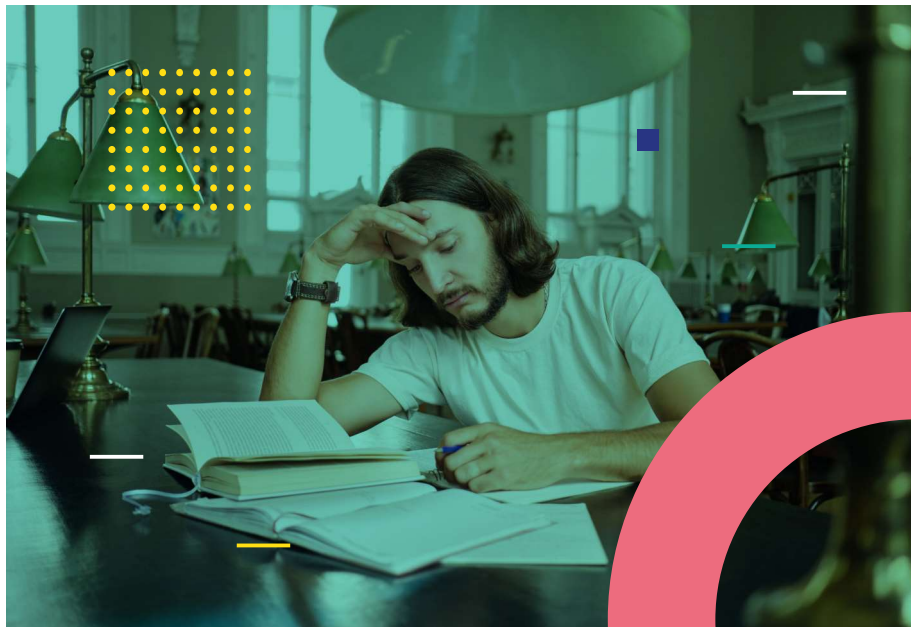
¹viselkedéselemző, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar pszichológia mesterszakos hallgatója, társadalom- és szervezetszociológia specializációval. e-mail: pervai.lilla@gmail.com

²Arnett szerint a készülődő felnőttkor nem csak a serdülőkor és a felnőttkor közötti átmeneti időszak, hanem egy önálló életszakasz, amely főleg a fejlett, nyugati társadalmakban jellemző.

Érzékelt stressz

Lazarus (1966) meghatározása szerint a stressz annak az érzékelése, hogy a külső szituáció meghaladja az egyén észlelt megküzdési képességeit. Számos tudományos vizsgálat igazolja, hogy nemcsak az akut, súlyos stressz, hanem az enyhébb, de krónikus stressz is fontos szerepet játszik a testi és a lelki zavarok kialakulásában (Boone és Christensen 1998; Kopp és Réthelyi 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). A stressz mérését többféleképpen közelítik meg a kutatásokban, egyes vizsgálatokban a fiziológiai reakciókat mérik (Healey és Picard, 2005), más kutatásokban pedig a stresszes életesemények számát (Holmes és Rahe, 1967; Echee és Eze, 2018). Míg ezek a mérések a stresszt inkább objektíven közelítik meg, addig az érzékelt stressz az emberek szubjektív élményét foglalja magába. Az érzékelt stressz mérése azért is fontos, mert az egyéni tulajdonságok is befolyásolják, hogy a stresszorokra³ mekkora mértékű distresszel⁴ reagálunk, egy kis bosszúságra is van, aki hevesen reagál, míg más krízishelyzetben is higgadt marad. (Zimbardo és mtsai., 2018; idézi Bredács és Takács, 2020).

A krónikus stressz egészségkárosító hatása egy összetett folyamatként értelmezhető. Ebben nemcsak a megfigyelhető stresszforrások, hanem a stresszhelyzetek megélése, feldolgozása, a megküzdési képesség, a pszichoszociális környezet és a személyiségjellemzők is fontos szerepet kapnak. (Lazarus 1966; Ursin és Eriksen 2004; Stauder és Konkoly Thege, 2006). Korábbi tanulmányok szerint az egyetemisták 75-80 százaléka közepesen stresszes, 10-12 százaléka pedig súlyosan stresszes (Pierceall és Keim, 2007; Pryor és mtsai., 2010; Coccia és Darling, 2014). A hallgatókat érintő stressz kategorizálható a tanulmányi, a pénzügyi, az idővel vagy a párkapcsolattal kapcsolatos és az önmaguk által okozott stressz kategóriákba (Dusselier és mtsai., 2005; Coccia és Darling, 2014). Egy, a COVID-19 járvány kitörése után két évvel végzett felmérés szerint a magyar egyetemisták jelentős része komolyabb lelki problémákkal küzd. Sokan közülük öngyilkossági gondolatokkal küzdenek, felük valamilyen megterhelőbb élethelyzeti krízist is átélt az elmúlt időszakban. A járványhelyzet is egyértelműen hozzájárulhatott ezekhez az eredményekhez.



³Olyan külső vagy belső inger vagy esemény, amely stresszreakciót vált ki az egyénből.

⁴A stressz negatív formája, amikor a megterhelés meghaladja az egyén megküzdési képességeit, és pszichés vagy fizikai nehézségekhez vezet.

Mindemellett sok esetben akár önkárosító, hosszú távon kontraproduktív módon próbálják kezelni nehézségeiket, a leggyakrabban a közösségi média használatával, illetve evéssel próbálják enyhíteni szorongásukat. Többen fordulnak még alkalmanként ezen felül alkoholhoz, online játékhoz, illetve dohányzáshoz is, hogy enyhítsék szorongásukat vagy más kellemetlen érzésüket. Ezek a megküzdési módok pedig sok esetben súlyosbítják a már meglévő pszichés problémáikat (Karner és mtsai., 2021).

Élettel való elégedettség

Az élettel való elégedettséget az egyik legelterjedtebb megközelítés szerint a személy általános életminőségének kognitív értékeléseként határozzák meg, amelyet a személy a saját kritériumai alapján értékel (Diener és mtsai., 1985; Martos és mtsai., 2014). Vagyis, míg egyeseknek lehet, hogy a karrier egy fontos tényező az értékelés során, más a szabadidő eltöltése vagy a társas kapcsolatok minősége alapján értékeli az elégedettségét. A pozitív élettel való elégedettség fokozza az egyén ellenálló képességét, és védőfaktorként szolgál a diákok egészségét és jóllétét befolyásoló kedvezőtlen élethelyzetekkel szemben (Suldo és Huebner, 2004; Coccia és Darling, 2014). Coccia és Darling (2014) tanulmányában az életkor pozitív kapcsolatot mutatott a stressz szintjével, és negatív az élettel való elégedettséggel. Ezt azzal magyarázták, hogy ahogy a diákok idősebbé válnak, úgy nőnek a felelősségeik mind a tanulmányi, mind a magánéletükben, ami a stressz szintjének növekedését eredményezi (Coccia és Darling 2014). A pozitív életminőség (quality of life) egyik leggyakrabban mért dimenziója az élettel való elégedettség. Ennek vizsgálata során a megkérdezett a saját kritériumai szerint kognitív alapon értékeli az általános életminőségét, ezért is tekintik az élettel való elégedettséget a szubjektív jóllét⁵ egyik meghatározó elemének (Diener, 2000). Az életkor és az élettel való elégedettség kapcsolatáról ellentmondásos eredmények vannak a nemzetközi szakirodalomban, de a magyar kutatások kicsit egységesebb képet mutatnak. Murinkó (2007) az élet egyes részterületeivel (jövedelmi helyzet, családi élet, egészség, munka) való elégedettséget vizsgálta életkori különbségekben,

tanulmányában az életkor és a boldogság között közvetlen (direkt) és közvetett (indirekt) kapcsolatot is kimutatót. Eredményei szerint az életkor előrehaladtával az eltérő életkori korcsoportokban mért elégedettség az életkörülmények változásától és a különböző életesemények hatásától függetlenül csökken. Lengyel és Janky (2003) eredményei szerint is a fiatalabbak átlagosan nagyobb arányban érzik magukat elégedettnek. Korábbi tanulmányokban szintén azt találták, hogy az elégedettség a fiatalokhoz viszonyítva alacsonyabb a középkorúak körében, az idősek viszont a középkorúakhoz képest boldogabbak (Spéder és Kapitány, 2002; Murinkó 2006), vagyis ezekben a tanulmányokban U alakú kapcsolatot mutattak ki a két változó között⁶.

Megküzdési stratégia

Megküzdési stratégiáknak azokat a viselkedéses vagy kognitív erőfeszítéseket nevezzük, amelyek segítségével az egyén képes megbirkózni a stresszt keltő életeseményekkel (Lazarus és Folkman, 1984). Más megfogalmazás szerint a megküzdési stratégiák olyan tudatos alkalmazkodási válaszok, amelyeket az egyének következetesen alkalmaznak a stresszes események széles körében (Kohn és mtsai., 1994). Kohn és munkatársai (1994) három megküzdési stratégiát különböztetett meg: a problémaközpontú megküzdést, amely a fenyegető vagy káros külső helyzet orvoslására irányul; az érzelmközpontú megküzdést, amely magában foglalja az ilyen helyzetre adott érzelmi reakció levezetését, kezelését vagy enyhítését; és az elkerülésközpontú megküzdést, amely magában foglalja a fenyegető vagy káros helyzetektől való mentális vagy akár fizikai eltávolodásra irányuló kísérleteket. A probléma- és érzelmközpontú megküzdés összefügg a stresszhez való pozitív alkalmazkodással, míg az elkerülésközpontú megküzdés mind a stresszhez való pozitív, mind a negatív alkalmazkodással. Más kutatók (Bowman és Stern, 1995; Oakland és Ostell, 1996; Dunkley és mtsai., 2000) erős pozitív összefüggést találtak a gondok száma és az elkerülő megküzdés között. Egy másik kutatásban pedig az érzékelt stressz negatív kapcsolatban állt a probléma- és az elkerülés-központú megküzdéssel egyetemisták körében (Kausar, 2010).

⁵Az egyén saját életével kapcsolatos általános érzelmi állapota.

⁶Az U alakú kapcsolat egy olyan összefüggés, amelyben két változó között kezdetben negatív, majd egy bizonyos pont után pozitív irányú kapcsolat van, így az adatok egy „U” alakot formálnak a grafikonon.

A korábbi empirikus eredményekkel ellentétben (Aspinwall és Taylor 1992; O'Donnell és mtsai., 2008) Cabras és Mondo (2018) vizsgálata pedig azt mutatta, hogy az elkerülő stratégiákat alkalmazó diákok nagyobb étellel való elégedettséget tapasztalnak. Ugyanakkor a megküzdési stratégiák minden típusáról megállapították, hogy mérséklik a stresszes élmények negatív hatásait (Dwyer és Cummings, 2007). A 70-es évektől számos megküzdési kérdőívet készítettek, melyek közül a Folkman és Lazarus (1980, 1988) által kifejlesztett Konfliktusmegoldó Kérdőív (Ways of Coping Questionnaire) a legnépszerűbb (Rózsa és mtsai., 2008). Ezt a kérdőívet adaptálta magyar nyelvre Rózsa és mtsai. (2008), amelyben 7 faktoros⁷ struktúra bontakozott ki: Pozitív átértékelés, Menekülés-elkerülés, Szociális támaszkeresés, Távoltítás-elfogadás, Konfrontálódás, Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll, és Visszahúzóds-Kontrollvesztés-Segítségkérés szakembertől.

Az első faktor a pozitív átértékelés, amely során a stresszt keltő helyzetet a személy pozitív jelentéssel ruházza fel, szem előtt tartva saját személyiségének fejlődését. A második faktor a menekülés-elkerülés dimenzió, amely olyan „bárcsak” kezdetű vágyalmokkal és viselkedéssel jellemezhető, melynek során az egyén megpróbál megszabadulni a problémától. A harmadik faktor a szociális támaszkeresés, amelyet olyan erőfeszítésnek tekinthetjük, amikor a személy problémáinak megoldása érdekében igyekszik segítséget kérni barátaitól, ismerőseitől vagy szakembertől. A segítségnyújtás lehet bármilyen kézzelfogható dolog, de lehet érzelmi támasz vagy egyszerűen segítő információ. A negyedik faktor a távoltítás, amit olyan kognitív erőfeszítésként írhatjuk le, melynek során a személy eltávolítja magát a stresszt keltő helyzettől és megpróbálja csökkenteni a szituáció jelentőségét. Az ötödik faktorba a konfrontálódásra utaló tételek kerültek, kiegészülve a mentegőzéssel és a korábbi tapasztalatok jelentőségének hangsúlyozásával. A konfrontatív megküzdés olyan agresszív, ellenségeskedő és kockázatvállaló erőfeszítésekkel jellemezhető, amely során a személy többnyire a stresszt keltő helyzetet próbálja megszüntetni vagy átalakítani. A hatodik faktorba olyan tételek kerültek,

amelyek az eredeti skála elrendezést tekintve a Tervszerű problémamegoldás és az Önkontroll skálákba tartoznak. A tervszerű problémamegoldást úgy jellemezhetjük, amely olyan szándékos problémafókuszú erőfeszítéseket tartalmaz (pl. problémaelemzés), amely a stresszt okozó helyzet megváltoztatását célozza. Az önkontrollt, mint megküzdési módot az egyén olyan erőfeszítései alkotják, amelyek segítségével megpróbálja érzelmeit és tetteit szabályozni. A hazai mintán végzett faktorelemzés utolsó dimenzióját olyan tételek alkotják, amelyek különböző skálákból állnak össze (pl. Szociális támaszkeresés, Menekülés-elkerülés és Pozitív átértékelés). A dimenzióba tartozó tételek a visszahúzóds, a kontrollvesztés és a professzionális segítség olyan konfigurációját mutatják, amely leginkább a betegséggel való megküzdés fogalomrendszerében értelmezhető (Rózsa és mtsai., 2008).

A tervszerű problémamegoldást és a konfrontatív megküzdést Folkman és Lazarus (1988) olyan erőfeszítésként írják le, amely a helyzet megváltoztatására irányul, így ezt a két megküzdési stratégiát problémafókuszú megküzdésnek nevezték. A távoltítást, az önkontrollt, a felelősségvállalást és a menekülés-elkerülést ezzel szemben a kognitív és érzelmi erőfeszítések kísérik, így ezeket a stratégiákat érzelmi-fókuszú megküzdésnek nevezték. A maradék két skálát (Szociális támaszkeresés és Pozitív átértékelés) nem lehet egyértelműen besorolni sem probléma, sem az érzelmi-fókuszú megküzdéshez, mivel erősen helyzetfüggőek, ezért inkább egy kevert megküzdési típusba sorolhatók (Rózsa és mtsai., 2008).

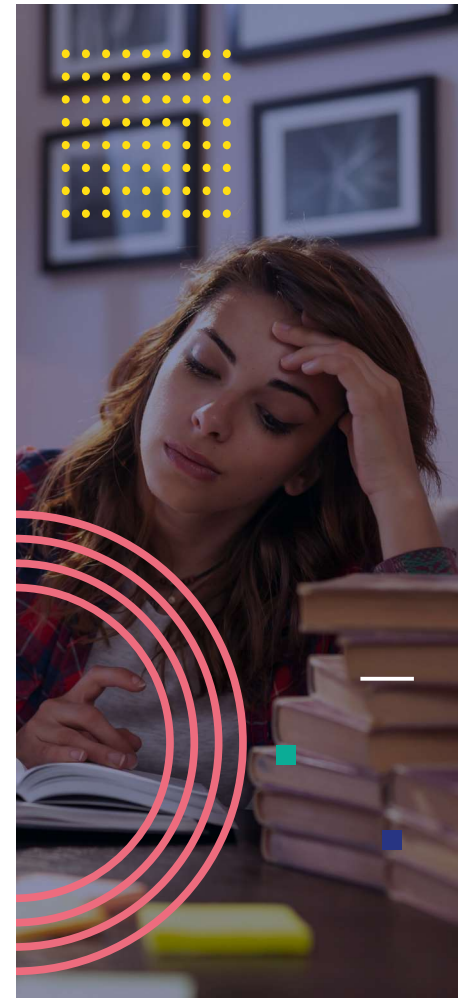
Megküzdési rugalmasság

A megküzdési rugalmasság az a képesség, hogy az egyén különböző megküzdési stratégiákat képes rugalmasan alkalmazni különféle helyzetekben (Cantor és Fleeson, 1994; Mischel és Shoda, 2000; Cheng és mtsai., 2014). A rugalmasság a megküzdés kontextusában elősegíti a stresszes változásokhoz való pszichológiai alkalmazkodást. A vitális plaszticitás elmélet (Baldwin és Poulton, 1902) szerint az egyének önkezdemenyező, önszervező rendszerek, amelyek dinamikusan reagálnak a változó

kontextusokra, és a környezet inkább másodlagos és kiváltó szerepet játszik, azaz az emberek nem passzívan reagálnak a környezeti változásokra. Ezért a megküzdési rugalmasság az egyéneken belül, különösen kognitív és viselkedésszereikben jelenik meg, hogy ellen-súlyozza a rögzültséget és alapot biztosítson az alkalmazkodóképességhez. A megküzdési rugalmasság tehát az egyént olyan aktív válaszokkal ruházza fel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy hatékonyan tudjon reagálni a változó környezetre (Cheng és mtsai., 2014). Korábbi tanulmányok dokumentálták a személyen belüli mérsékelt konzisztenciát az azonos típusú stresszorokra adott válaszoknál, de alacsony személyen belüli konzisztenciát mutattak ki a különböző típusú stresszorok között (Folkman és mtsai., 1986; Compas és mtsai., 1988). Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a megküzdési válaszok nem statikusak, és az egyének a stresszes esemény kibontakozásával hajlamosak megváltoztatni stratégiáikat (Cheng és mtsai., 2014). A rugalmas kognitív értékelés alapjául szolgáló mechanizmus egy „ha ... akkor” értékelési mintázatot foglal magában (Shoda és mtsai., 1993; Chiu és mtsai., 1995): ha a stresszhelyzet kontrollálható, akkor az ember megpróbálja közvetlenül megváltoztatni a problémát vagy a külső eseményt. Ha a stresszhelyzet nem kontrollálható, akkor az ember megpróbálja megváltoztatni saját gondolatait, érzéseit vagy mindkettőt. A dinamikus kognitív értékelés és a helyzetnek való megfelelés a stratégia alkalmazásában tehát kulcsfontosságú összetevői a megküzdési rugalmasságnak (Cheng és mtsai., 2014). A probléma-központú megküzdést a munkavégzés során és olyan helyzetekben részesítjük előnyben, amelyekben cselekvésünk hatással lehet a problémára. Ezzel szemben az érzelempözpontú megküzdést jellemzően olyan szituációkban használjuk, ahol a helyzet nem változtatható meg, például betegség esetén (Folkman és Lazarus, 1980). Kato (2012) a megküzdési rugalmasságot úgy definiálja, mint a hatástalan megküzdési stratégia megszüntetésének, valamint egy alternatív megküzdési stratégia kidolgozásának és alkalmazásának képessége. Ezt a definíciót használta a Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS – Coping Flexibility Scale) megalkotásakor.

A kutatás módszertana

Jelen kutatás célja a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák kapcsolatának vizsgálata az étellel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar



egyetemisták körében. Az egyetemi évek alatt a hallgatók jelentős kihívásokkal szembesülnek, amelyek fokozhatják a stresszt és befolyásolhatják a mentális jóllétet. A megküzdési rugalmasság lehetőséget nyújt az egyéneknek arra, hogy alkalmazkodjanak a változó helyzetekhez és hatékonyabb stratégiákat alkalmazzanak a stressz kezelésére. Korábbi vizsgálatok azt mutatták, hogy a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák szerepe kulcsfontosságú lehet az egyéni jóllét fenntartásában, azonban ezek viszonya nem teljesen egyértelmű.

⁷Az adatelemzés során faktoranalízis segítségével hét egymástól elkülönülő témakör rajzolódott ki a kérdések között, amelyek a hasonló típusú megküzdési módokat csoportosítják.

A kutatás során az alábbi hipotézisek vizsgálatára került sor:

1. A megküzdési rugalmasság pozitív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - Korábbi kutatások szerint az alkalmazkodóképesség segíti az egyéneket abban, hogy alternatív célokat találjanak és rugalmasan kezeljék az akadályokat, ezáltal hozzájárulva a magasabb étellel való elégedettséghez.
 2. A megküzdési rugalmasság negatív kapcsolatban áll az érzékelt stresszsel.
 - A megküzdési rugalmasság a diákok és a munkavállalók pszichológiai egészségének erős előrelélője, amely negatívan korrelál a szorongással, a depresszióval és a stresszsel (Kato, 2012; K.S. Ng és mtsai., 2014), feltételezésem szerint hasonlóan alakul majd az egyetemisták körében is.
 3. A problémaközpontú megküzdés pozitív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - A problémaközpontú és az elkerülő megküzdési stratégiák számos pozitív eredményt jeleznek előre, beleértve a magasabb étellel való elégedettséget (Zeidner és Saklofske, 1996; Cabras és Mondo, 2018), ezért hasonló eredményt feltételezek a magyar egyetemisták körében is.
 4. Az érzeléközpontú megküzdés negatív kapcsolatban áll az étellel való elégedettséggel.
 - Kutatások (Cabras és Mondo, 2018; Tolan és mtsai., 2002; Pritchard és mtsai., 2007) arra utalnak, hogy az érzeléközpontú megküzdés gyakran összefügg az alacsonyabb étellel való elégedettséggel, mivel kevésbé hatékony a stresszkezelésben, ezt vizsgálom meg én is az egyetemisták körében.
- Hipotézisem mellett két kutatási kérdés is választ keresek:
1. Melyik mutat erősebb kapcsolatot az étellel való elégedettséggel a magyar egyetemisták körében: a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság?
 2. Melyik mutat erősebb kapcsolatot az érzékelt stresszsel a magyar egyetemisták körében: a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság?

A kutatás résztvevői

A kutatásban olyan 18. életévüket betöltött egyetemisták vettek részt, akik az adatfelvétel idején felsőoktatási tanulmányokat folytattak. A mintavétel nem valószínűségi, kényelmi mintavétel volt, amelyet ismerősök körében és online kérdőívmeosztó csoportokban végeztem. Az adatfelvétel a 2023-as őszi félév szorgalmi időszakában zajlott.

A kérdőívet 132 fő töltötte ki, adattisztítást követően azonban 117 fő eredményeit vettem figyelembe. A résztvevők átlagéletkora 23 év, a legfiatalabb kitöltő 19, a legidősebb 29 éves volt.

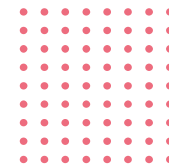
A minta 70 százaléka nő és 30 százaléka férfi. A kitöltők közel 44 százaléka fővárosi lakos. A résztvevők 89,7 százaléka nappali, 9,4 százaléka levelező munkarendben tanul. A többség alapképzésben (82%), míg kisebb arányban mesterképzésben (15,4%) és felsőoktatási szakképzésben (2,6%) tanul. A kitöltők mindössze 0,9 százaléka házasságban és 5,1 százalékuk élet társai kapcsolatban él, ami az alacsony átlagéletkorral magyarázható.

Mérőeszközök

A kutatás során egy online kérdőívet alkalmaztam, amelyet Google Forms segítségével állítottam össze. A kérdőív első oldalán a beleegyező nyilatkozat szerepelt, ezt követte a demográfiai adatokra vonatkozó kérdések (pl. nem, életkor, lakhely, tanulmányok). A vizsgálati változók mérésére az alábbi kérdőíveket és skálákat használtam:

- **Konfliktusmegoldó Kérdőív** (Ways of Coping Questionnaire; Folkman és Lazarus, 1988; Rózsa és mtsai., 2008 fordítása), amely a megküzdési stratégiákat méri hét faktor⁸ alapján. Az általam vizsgált faktorok reliabilitása⁹ jelen tanulmányban a következők: konfrontálódás $\alpha = 0,459$; menekülés- elkerülés $\alpha = 0,726$; távolítás $\alpha = 0,706$ (lásd 1. táblázat). A konfrontálódás faktor Cronbach-alfa értéke kisebb, mint 0,6, ezért nem megbízható, ezért a problémafókuszú megküzdés vizsgálatához ezt a faktort nem vontam be (Nunnally és Bernstein, 1967).

- **Megküzdési Rugalmasság Skála** (Coping Flexibility Scale, CFS; Kato, 2020, magyar adaptáció: Bencze, 2022), amely három faktor¹⁰ mentén vizsgálja a rugalmasságot. A kitöltők egy négyfokozatú Likert-skálán értékelték az állításokat, melynek végpontjai az 1 – nem jellemző rám és 4 – nagyon jellemző rám. A faktorok reliabilitása az eredeti és hazai tanulmányokban megfelelőnek bizonyult, és jelen kutatásban is hasonló megbízhatósági értékeket mutattak (Lsd. 2. táblázat).



1. táblázat: Közel érez magához valakit, ha...

Al-faktorok	Eredeti tanulmány ¹¹	Hazai tanulmány ¹²	Saját tanulmány
Elhagyás	$\alpha = 0,87$	$\alpha = 0,832$	$\alpha = 0,690$
Újra-megküzdés	$\alpha = 0,92$	$\alpha = 0,702$	$\alpha = 0,724$
Meta-megküzdés	$\alpha = 0,86$	$\alpha = 0,675$	$\alpha = 0,709$

Forrás: Saját szerkesztés

- **Étellel való Elégedettség Skála** (Satisfaction with Life Scale, SWLS; Diener és mtsai., 1985; Martos és mtsai., 2014 fordítása), amely az egyén szubjektív életelégedettségét méri. Öt állítást tartalmaz, amelyeket kitöltők egy 7 fokú Likert-skálán értékelnek (1 – Egyáltalán nem értek egyet, 7 – Teljes mértékben egyetértek). A skála megbízhatósága korábbi vizsgálatok alapján stabil (Cronbach-alfa $\geq 0,7$; Vassar, 2008), magyar mintán is magas ($\alpha = 0,84$ vagy ennél nagyobb; Martos és mtsai., 2014). Jelen tanulmányban a reliabilitás megfelelőnek bizonyult ($\alpha = 0,892$).

- **Észlelt Stressz Kérdőív** (Perceived Stress Scale, PSS; Cohen és mtsai., 1983; Stauder és Konkoly Thege, 2006), amely során a résztvevőknek egy ötfokú Likert-skálán (1 – soha, 5 – nagyon gyakran) kellett értékelniük azt, hogy milyen gyakran jellemezték őket az állítások az elmúlt egy hónap során. A magyar vizsgálatokban a reliabilitás $\alpha = 0,79$, a jelen kutatásban szintén megfelelőnek bizonyult ($\alpha = 0,767$).

⁸Pozitív átértékelés, Menekülés-elkerülés, Szociális támaszkeresés, Távolítás-elfogadás, Konfrontálódás, Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll, és Visszahúzódnak-Kontrollvesztés-Segítségkérés

⁹A reliabilitás (Cronbach-alfa érték) azt méri, hogy egy adott skála vagy kérdőív mennyire megbízható és konzisztensen méri a vizsgált konstruktmot. Az általános elfogadott határérték szerint a 0,7 feletti Cronbach-alfa érték jó belső konzisztenciát jelez, míg a 0,6 alatti érték alacsony megbízhatóságra utal.

¹⁰az elhagyás, az újra-megküzdés és a meta-megküzdés

¹¹Kato, 2020

¹²Bencze, 2022

2. táblázat: Az Élettel való Elégedettség Skála és az Észlelt Stressz Kérdőív reliabilitása az eredeti, a hazai és a saját tanulmányban

Mérőeszköz	Eredeti tanulmány	Hazai tanulmány	Saját tanulmány
Élettel való Elégedettség Skála	$\alpha = 0,87^{13}$	$\alpha = 0,84^{14}$	$\alpha = 0,892$
Észlelt Stressz Kérdőív	$\alpha = 0,60^{15}$	$\alpha = 0,79^{16}$	$\alpha = 0,767$

Forrás: Saját szerkesztés

Eredmények

Az adatfeldolgozáshoz a JASP statisztikai programot használtam. Az adatisztítás során a szélső értékeket az outlier labeling rule¹⁷ 2,2-es szorzó alapján (Hoaglin és Iglewicz, 1987) ellenőriztem, azonban a minta nem tartalmazott azonosítható outliereket. Az alábbiakban részletesen bemutatom az egyes hipotézisek tesztelését és az elért eredményeket, amelyek hozzájárulnak a megküzdési rugalmasság és stratégiák hatásának mélyebb megértéséhez.

1. A megküzdési rugalmasság és az élettel való elégedettség kapcsolata

Első hipotézisem szerint a megküzdési rugalmasság pozitív együttjárást mutat az élettel való elégedettséggel a magyar egyetemisták körében. Ennek ellenőrzésére a Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS) és az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) összpontszámai közötti összefüggést vizsgáltam Pearson-féle korrelációval, mivel a Z-tesztek alapján egyiknél sem sérült a normalitás feltétele. Az eredmények szignifikáns, közepes erősségű pozitív kapcsolatot mutattak a két változó között ($r=0,350$, $p<0,001$), így az eredmények alátámasztották ezen hipotézisem.

2. A megküzdési rugalmasság és az érzékelt stressz kapcsolata

A második hipotézis azt feltételezte, hogy a megküzdési rugalmasság negatív együttjárást mutat az érzékelt stressz szintjével. A Megküzdési Rugalmasság Skála (CFS) és az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) összpontszámai között Pearson-féle korrelációval vizsgáltam az összefüggést. Az eredmények közepes erősségű, negatív korrelációt mutattak a két változó között ($r=-0,330$, $p<0,001$), amely megerősítette a korábbi hipotézist.

3. A problémaközpontú megküzdés vizsgálata

A problémaközpontú megküzdés és az élettel való elégedettség kapcsolatát vizsgáló hipotézis teszteléséhez a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) megfelelő faktorait használtam volna, azonban a konfrontálódás faktor Cronbach-alfa értéke nem érte el a megbízhatósági küszöbértéket. Mivel a hatodik faktorban az Önkontroll és a Tervszerű problémamegoldás tételei keveredtek, ezt sem vontam be az elemzésbe, így a hipotézisemet nem tudtam tesztelni.

4. Az érzelmközpontú megküzdés hatása az élettel való elégedettségre

A negyedik hipotézisem szerint az érzelmközpontú megküzdés negatív kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel. Az összefüggés vizsgálatához a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) második és negyedik faktorának összpontszámai és az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) összpontszáma közötti összefüggést vizsgáltam. Mivel a normalitás feltétele nem teljesült, Spearman-féle korrelációt alkalmaztam. Az elemzés alapján szignifikáns, közepes erősségű negatív kapcsolatot találtam ($r=-0,339$, $p<0,001$), amely alátámasztotta a hipotézist.

A hipotézisek tesztelését követően kutatási kérdéseimre az alábbi válaszokat találtam:

A kutatás egyik fontos kérdése az volt, hogy a megküzdési rugalmasság vagy a megküzdési stratégia mutat-e erősebb kapcsolatot az élettel való elégedettséggel. A problémaközpontú megküzdés vizsgálatának megbízhatósági korlátai miatt azonban erre a kérdésre nem tudtam választ adni.

A kutatás másik fontos kérdése, hogy a megküzdési stratégia vagy a megküzdési rugalmasság mutat-e erősebb kapcsolatot az érzékelt stresszszel. Ehhez a Konfliktusmegoldó Kérdőív (WCQ) második és negyedik faktor összpontszáma és az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) összpontszáma közötti összefüggést vizsgáltam meg, majd a kapott eredményt hasonlítottam össze a második hipotézisem vizsgálatánál kapott eredménnyel. Az érzelmi fókuszú megküzdés és az érzékelt stressz között kismértékű pozitív összefüggést találtam ($r=0,272$, $p=0,003$), míg a megküzdési rugalmasság és az érzékelt stressz kapcsolata közepes, negatív korrelációt mutatott ($r=-0,330$, $p<0,001$). A varianciaanalýok elemzése alapján a megküzdési rugalmasság erősebb hatást gyakorol az érzékelt stresszre, mint az érzelmi fókuszú megküzdés.

Korlátok

Kutatásom eredményeit több tényező is befolyásolhatta. Az egyik legfőbb korlát a viszonylag kis elemszámú minta, amely csökkentheti az eredmények általánosíthatóságát. Emellett a nemi eloszlás sem volt kiegyensúlyozott a mintában, mivel a résztvevők 70 százaléka nő volt, ami torzíthatja az összefüggéseket. Noha egyes kutatásokban (Lester és mtsai., 1994; Cheng és mtsai., 2014) nem találtak jelentős eltérést a nemek között, más vizsgálatok szerint (Tamres és mtsai., 2002; Lam és McBride-Chang, 2007) a nők nagyobb megküzdési rugalmassággal rendelkezhetnek.

Az online kérdőíves adatfelvétel előnye, hogy gyorsan és széles körben lehet elérni a résztvevőket, hátránya viszont az önbevallásos válaszadás, amely torzíthatja az eredményeket, különösen a társas kíváncsiság hatása miatt. Az anonimitás részben csökkentheti ezt a problémát, de a kitöltés körülményei továbbra is ismeretlenek maradnak.



¹³ Diener és mtsai., 1895

¹⁴ Martos és mtsai., 2014

¹⁵ Cohen és Williamson, 1988

¹⁶ Stauder és Konkoly Thege, 2006

¹⁷ Az outlier (szélső érték) olyan adatpont, amely jelentősen eltér a mintában szereplő többi értéktől, és torzíthatja a statisztikai elemzést. Az outlier labeling rule egy módszer a szélső értékek azonosítására, amely a kvartilisek közötti távolságot (interkvartilis tartomány, IQR) használja.

További korlátot jelent, hogy a kutatás kizárólag változók közötti együttjárást vizsgált, ok-okozati összefüggéseket nem tárt fel. A jövőben érdemes lehet kísérleti vagy longitudinális módszerekkel mélyebb vizsgálatokat végezni. Emellett a Konfliktusmegoldó Kérdőív magyar változata eltér az eredeti angol nyelvű verzió felépítésétől, ami megnehezítheti az eredmények nemzetközi összehasonlítását.

Következtetések

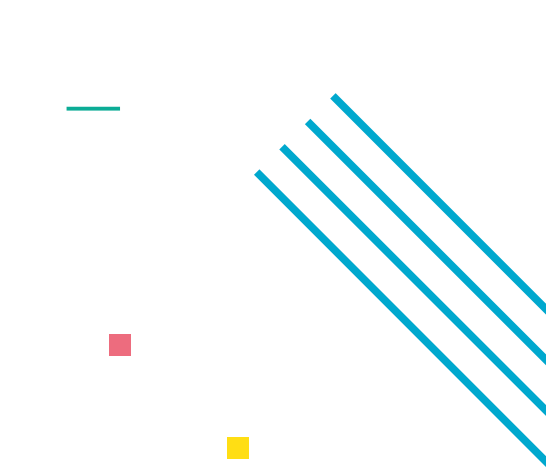
A jelen kutatásban a megküzdési rugalmasság és a megküzdési stratégiák összefüggéseit vizsgáltam az étellel való elégedettséggel és az érzékelt stresszel magyar egyetemisták körében. Az egyetemi évek és a későbbi felnőttkor (emerging adulthood) időszaka számos új kihívással jár, amelyek növelhetik a stresszt, ezért különösen fontos annak vizsgálata, hogy milyen megküzdési mechanizmusok segíthetik a hallgatókat ebben az életszakaszban.

Eredményeim alátámasztották, hogy a magyar egyetemisták körében a megküzdési rugalmasság pozitívan korrelál az étellel való elégedettséggel és negatívan az érzékelt stresszel, amely összhangban áll a korábbi kutatásokkal (Kato, 2012; K.S. Ng és mtsai., 2014). Azok az egyetemisták, akik rugalmasabban kezelik a stresszt, elégedettebbek életükkel és kevesebb stresszt tapasztalnak. De felmerül a kérdés: a rugalmasság csökkenti a stresszt, vagy a magas stressz gátolja a rugalmas megküzdést? Jelen kutatás ugyan csak együttjárást vizsgált, a jövőbeni kutatásoknak érdemes lenne ezt az oksági viszonyt mélyebben vizsgálni.

A problémaközpontú megküzdés és az étellel való elégedtség kapcsolata nem volt tesztelhető a kérdőív egyes faktorainak alacsony megbízhatósága miatt, emiatt nem tudtam választ adni arra a kutatási kérdésre sem, hogy a megküzdési rugalmasság vagy a problémaközpontú stratégia mutat-e erősebb összefüggést az étellel való elégedettséggel.

Az érzelmezőpontú megküzdés negatív együttjárást mutatott az étellel való elégedettséggel, ami megerősíti a szakirodalomban korábban megállapított összefüggéseket (Tolan és mtsai., 2002; Pritchard és mtsai., 2007; Cabras és Mondo, 2018). Ez arra utal, hogy bár az érzelmi fókuszú megküzdés rövid távon segíthet, hosszabb távon alacsonyabb étellelégedettséggel járhat. Fontos ugyanakkor figyelembe venni, hogy bizonyos helyzetekben – például gyász esetén – ez a stratégia kifejezetten adaptív lehet.

A kutatás eredményei arra is rámutatnak, hogy a stresszszkezelés hatékonyságában nem csupán a választott stratégia típusa, hanem annak rugalmassága is meghatározó. A rugalmas megküzdés lehetővé teszi az egyének számára, hogy az adott helyzethez leginkább illeszkedő stratégiát válasszák. Ez különösen fontos lehet egyetemisták számára, akik tanulmányi és személyes kihívásokkal küzdenek, és hosszú távon hozzájárulhat mentális jóllétükhöz és sikerességükhöz. A rugalmas megküzdés tehát nem pusztán egy technika, hanem egyfajta meta-kompetencia¹⁸, amely segíthet az optimális stratégia kiválasztásában változó körülmények között.



Mellékletek

I. Melléklet: A Konfliktusmegoldó Kérdőív faktoronkénti reliabilitása az eredeti, a hazai és a saját tanulmányban

Skálák	Eredeti tanulmány ¹⁹	Hazai tanulmány ²⁰	Saját tanulmány
Pozitív átértékelés	$\alpha = 0,69$	$\alpha = 0,81$	$\alpha = 0,635$
Menekülés-elkerülés	$\alpha = 0,69$	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,726$
Szociális támaszkeresés	$\alpha = 0,73$	$\alpha = 0,69$	$\alpha = 0,595$
Távolítás	$\alpha = 0,67$	$\alpha = 0,76$	$\alpha = 0,706$
Konfrontálódás	$\alpha = 0,53$	$\alpha = 0,62$	$\alpha = 0,459$
Tervszerű problémamegoldás	$\alpha = 0,65$	-	-
Visszahúzódnak-Kontrollvesztés-Segítségkérés	-	$\alpha = 0,70$	$\alpha = 0,389$
Önkontroll	$\alpha = 0,06$	-	-
Felelősségvállalás	$\alpha = 0,73$	-	-
Tervszerű problémamegoldás-Önkontroll	-	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,621$

Forrás: Saját szerkesztés

¹⁸ A meta-kompetencia egy olyan magasabb szintű készség, amely lehetővé teszi más kompetenciák alkalmazásának és fejlesztésének irányítását és optimalizálását.

¹⁹ Folkman és Lazarus, 1988
²⁰ Rózsa, S., Purebl, G., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczky, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008)

Irodalomjegyzék

Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55,469–480.

Arnett, J. J. (2006a). The case for emerging adulthood in Europe: A response to Brunner. *Journal of Youth Studies*, 9,111–123.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.

Arnett JJ. (2014) Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties, 2nd edn. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi:10.1016/s2215-0366(14)00080-7

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.

Baldwin, J. M., & Poulton, E. B. (1902). Plasticity. In J. M. Baldwin (Ed.), *Dictionary of Philosophy and Psychology* (Vol. 2, pp. 302–303). New York, NY: Smith.

Bencze, N. (2022). A Megküzdési Rugalmasság Skála magyar nyelvre történő adaptálása, valamint annak összefüggése a rezilienciával és belátással. Személyiségpszichológia Műhelymunka, Pázmány Péter Katolikus Egyetem

Boone, J. L., Christensen, J. F. (1998): Stress and disease. In Feldman, M. D., Christensen, J. F. (eds.): *Behavioural Medicine in Primary Care. A Practical Guide*. Appleton and Lange, Stamford, 265276.

Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 294.

Bredács, A., & Takács, K. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. *Iskolakultúra*, 30(3), 62-84.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first- year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75, 643- 654.

Cantor, N., & Fleeson, W. (1994). Social intelligence and intelligent goal pursuit: A cognitive slice of motivation. Integrative views of motivation, cognition, and emotion, 125-179.

Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582.

Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). Discriminative facility in social competence: Conditional versus dispositional encoding and monitoring-blunting of information. *Social Cognition*, 13(1), 49-70.

Coccia, C., & Darling, C. A. (2014). Having the time of their life: College student stress, dating and Satisfaction With Life. *Stress and Health*, 32(1), 28–35.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.

Cohen, S., Williamson, G. M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In Spacapan, S., Oskamp, S. (eds.): *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 3167.

Compas, B. E., Forsythe, C. J., & Wagner, B. M. (1988). Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive therapy and research*, 12, 305-320.

Diener, E. (2000): Subjective well being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55: 34–43.

Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437.

Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, H., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24.

Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2007). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3). Retrieved from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58672>

Echee, S. A., & Eze, J. E. (2018). Assessing Stressful Life Events in a Nigerian Context: Adaptation of Holmes and Rahe Stress Scale. *Journal of Psychology and Sociological Studies*, 2(1). Retrieved from <https://journals.aphriapub.com/index.php/IPSS/article/view/60>

Essau, C. (2008). Depressive, anxiety and stress symptoms among young people from three European countries. In *Quality of life-: Different perspectives*. Impuls Publisher.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1980): An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219–239.

Folkman, S., Lazarus, R. (1988): *Manual for the Ways of Coping questionnaire* [Research Edition]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

Healey, J. A., & Picard, R. W. (2005). Detecting stress during real-world driving tasks using physiological sensors. *IEEE Transactions on intelligent transportation systems*, 6(2), 156-166.

Hoaglin, D. C., and Iglewicz, B. (1987). Fine tuning some resistant rules for outlier labeling. *Journal of American Statistical Association*, 82, 1147-1149.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.

Iacovou, M. (2002). Regional differences in the transition to adulthood. *Annals of the American Academy of Political Social Science*, 580, 40–69.

Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 262.

Kato, T. (2020). Examination of the Coping Flexibility Hypothesis Using the Coping Flexibility Scale-Revised. *Frontiers in Psychology*, 11(561731), 1-13.

Karner, O., Kiss, M., Oroszné Dr. Perger, M., Füleki, B., Franczia, N., Török, L., Csikai, E., & Sebő, T. (2021). Magyarországi Felsőoktatásban tanuló Hallgatók Mentális Jólétének felmérése.

Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1).

Kohn, P. M., Hay, B. D., & Legere, J. J. (1994). Hassles, coping styles, and negative well being. *Personality and Individual Differences*, 17(2), 169-179.

Kollár, D., & Pillók, P. (2022). A magyarországi fiatalok harmadik legégetőbb problémája: céltalanság. In P. Pillók & L. Székely (Eds.), *Kivány tizet! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe* (pp. 55–72). Mathias Corvinus Collegium.

Kopp, M., Réthelyi, J. (2004) Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality the Central-Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin*, 62: 351367.

Központi Statisztikai Hivatal. (2023). Oktatási adatok, 2023/2024 (előzetes adatok). <https://www.ksh.hu/s/kiadvanyok/oktatasi-adatok-20232024-el-ozetes-adatok/index.html>

Lam, C.B. & McBride-Chang, C.A. (2007). Resilience in Young Adulthood: The Moderating Influences of Gender-related Personality Traits and Coping Flexibility. *Sex Roles*, 56, 159– 172.

Lazarus, R. S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process* (p. 19). McGraw-Hill, New York.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 141). Springer publishing company.

Lengyel Gy. – Janky B. (2003): A szubjektív jólét társadalmi feltételei. *Esély*, 1: 3–25.

Lester, N., Smart, L., & Baum, A. (1994). Measuring coping flexibility. *Psychology & Health*, 9(6), 409–424.

Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303.

Mischel, W., & Shoda, Y. (2000). A cognitive–affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives* (pp. 150–176). Philadelphia, PA: Psychology Press.

Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137–157.

Murinkó Livia (2006): A szubjektív életminőség mértéke és társadalmi meghatározottsága hat európai országban. In: Utasi Ágnes (szerk.): *A szubjektív életminőség forrásai: biztonság és kapcsolatok*. Budapest, MTA Politikai Tudományok Intézete, 277–309.

Murinkó L. (2007): Életkor és szubjektív életminőség. In Utasi Á. (szerk.): *Az életminőség feltételei*. Budapest: MTA Politikatudományok Intézete, 47–67.

Nelson LJ, Luster SS. "Adulthood" by whose definition? The complexity of emerging adults' conceptions of adulthood. In: Arnett JJ, ed. *Oxford handbook of emerging adulthood*. New York: Oxford University Press (2015).

Ng, H. K., Cheung, R. Y. H., & Tam, K. P. (2014). Unraveling the link between narcissism and psychological health: New evidence from coping flexibility. *Personality and Individual Differences*, 70, 7–10.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1967). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

O'Donnell, K., Badrick, E., Kumari, M., & Steptoe, A. (2008). Psychological coping styles and cortisol over the day in healthy older adults. *Psychoneuroendocrinology*, 33(5), 601–611.

Oakland, S., & Ostell, A. (1996). Measuring coping: A review and critique. *Human Relations*, 49(2), 133–155.

Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712.

Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American college health*, 56(1), 15–22.

Pryor, J. H., Hurtado, S., DeAngelo, L., Palucki, L., Blake, L., & Tran, S. (2010). *The American Freshman: National Norms*.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.

Rogowska, A., Kuśniercz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, General Health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 797–811.

Rózsa, S., Purebl, G., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczy, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008). A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja =Dimensions of coping: Hungarian adaptation of the Ways of Coping Questionnaire. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(3), 217–241.

Shoda, Y., Mischel, W., & Wright, J. C. (1993). The role of situational demands and cognitive competencies in behavior organization and personality coherence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1023.

Sneeding, T. M., & Phillips, K. R. (2002). Cross-national differences in employment and economic sufficiency. *Annals of the American Academy of Political Social Science*, 580, 103–133.

Spéder Zs. – Kapitány B. (2002): A magyar lakosság elégedettségének meghatározó tényezői nemzetközi összehasonlításban. In Kolosi T. – Tóth I. Gy. – Vukovich Gy. (szerk.): *Társadalmi riport 2002*. Budapest: TÁRKI, 162–172.

Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 203–216.

Suldo, S., & Huebner, S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.

Tolan, P. H., Gorman-Smith, D., Henry, D., Chung, K. S., & Hunt, M. (2002). The relation of patterns of coping of inner-city youth to psychopathology symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 12(4), 423–449.

Turner, V. 1967 *The forest of symbols: Aspects of Ndembu ritual*. Ithaca, London: Cornell University Press.

Ursin, H., Eriksen, H. R. (2004) The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

Zeidner, M., & Saklofske, D. (1996). *Adaptive and maladaptive coping*.

Zimbardo, Philip G.; Johnson Robert L. és Mccann, Vivian (2018). *Pszichológia mindenkinek 4. - Zavarok - Terápiák - Stressz – Stratégiák*. Libri Kiadó, Budapest.

