

Szorongás, kiégés és motivációhiány az egyetemen

Így készülhetnek fel a hallgatók

A középiskolai évek után az egyetemi közeg nagy változás, a változást pedig a legtöbb fiatal – még ha nagy várakozással is tekint az új élményekre - stresszként éli meg. A felsőoktatásban nagyobb a közösség, új a környezet, teljesen más a tanulás menete és hirtelen számtalan különböző információforrás között kell eligazodni. Mindehhez pedig a bizonytalanság érzése is társulhat: vajon jól választottam? Az egyetemi élet kérdéseiben nyújt most segítséget a Budapesti Metropolitan Egyetem és Tapolyai Emőke Klinikai és Pszichológus, felsővezetői coach összefoglalója.

Mit csináljak, ha nem érzem jól magam az egyetemen?

Az első időszak egy új egyetemen vagy akár munkahelyen beilleszkedési időszak, ami mindig nehezebb, hiszen több a próbatétel, több a bizonytalanság – ez pedig könnyen előidézheti azt, hogy nem érezzük jól magunkat. Tapolyai Emőke szerint ilyenkor érdemes megfogalmazni, hogy pontosan miért nem érezzük jól magunkat, mi nem tetszik az új közegben. Ez a továbbtanulás esetén lehet maga az egyetem, a szak, az évfolyamtársak, egy-egy oktató vagy akár csak a légkör is. *„Ne általánosíts, mert akkor nem tudod megfogni a választ. Abban a pillanatban, ha látod, hogy mi az, amiért nem érzed jól magad, már egy kicsit könnyebben tudsz eligazodni a saját kérdésedben”* – javasolja a pszichológus, aki szerint a beilleszkedés és a kevésbé érdekes alapozó tárgyak miatt ilyen esetben érdemes egy kis időt adnunk magunknak. Ha pedig még mindig nem érezzük jól magunkat, és biztosan, precízen meghatároztuk, mivel van problémánk, érdemes kifejezetten erre koncentrálnunk az új szak vagy egyetem kiválasztásakor.

Mik a kiégés tünetei? Lehetséges, hogy kiégés a tanulásban?

A kiégés tünetei nagyon hasonlóak a depresszió tüneteivel. Nagyfokú fáradtság, érdektelenség, álmatlanság vagy túl sok alvás, étvágytalanság vagy túl sok evés, sírógörcsök vagy dührohamok – ezek mind jelezhetik azt, hogy kiégés körül vagyunk. Ilyenkor úgy érezhetjük, elvesztettük a jövőképünket, nem látjuk értelmét a holnapnak.

A diákévekben ez természetes következménye lehet annak a rengeteg tanulásnak, magolásnak, számonkérésnek, feszültségnek, ami az egyetemen jár. Tapolyai Emőke szerint azonban a legtöbb esetben nem magától a tanulástól égünk ki, hanem attól, ahogyan tanulunk: *„az egyetemi évek alatt hajlamosak vagyunk késleltetni a feladataikat, és az utolsó pillanatban kapkodni – a késleltetés ideje alatt viszont végig tudatlanul szorongunk, ami kimeríti az idegrendszerünket. Emellett pedig sokszor elhanyagoljuk a saját testünket: nem alszunk, nem sportolunk és nem töltünk elég időt a szabadban vagy a barátokkal, ez pedig apránként leszívja az energiáinkat.”* A szakértő szerint a kiégés elleni legjobb gyógyszer az alvás, ami rendszeres testmozgással, egészségesebb étkezéssel és rendszeres kikapcsolódással kiegészítve hamar csökkenti a szorongást.

Mit tegyek, ha motiválatlan lettem abban, amit tanulok?

„Az egyetemi évek alatt mindenkivel előfordul, hogy motiválatlannak érzi magát. Még a legnagyobb szenvedélyünkben is el tudunk fáradni” – mondja Tapolyai Emőke. A pszichológus szerint érdemes ilyenkor egy olyan hétvégét szerveznünk, amikor valamilyen teljesen más területen töltődünk fel. Érdemes észben tartani, hogy a fejlődés nem egy lineáris folyamat: *„nem úgy fejlődünk, hogy mindig egyre jobban és jobban szeretjük, amit csinálunk. A fejlődés néha küzdelmet, fáradtságot, néha pedig hatalmas energialöketeket*

jelent. Az érdeklődésünk ugyanúgy el tud fáradni, mint a szervezetünk, ezért teljesen természetes, ha néha motiválatlannak érezzük magunkat. Ilyenkor érdemes inkább kitartanunk és megvárunk, amíg átlendülünk a nehezebb időszakon.”

Mit tegyek, hogy ne legyen túl stresszes a vizsgaidőszak?

A vizsgaidőszak mindenkiben okoz valamilyen szintű szorongást. *„A feszültséget már azzal oldod, ha elismered, hogy izgulsz és ez egy teljesen normális dolog. A stresszt emellett azzal csökkentheted, ha év közben is rendszeresen készülsz.”* Tapolyai Emőke tapasztalatai szerint az érettségi után sokan fellélegeznek, hogy végre nem kell minden nap tanulni, ezért hetekig, hónapokig nem készülnek, majd hirtelen, a vizsgaidőszak alatt próbálnak behozni mindent. *„Próbálj kialakítani egy saját rendszert a folyamatos tanulásra, amiben szerepel komoly odafigyelő tanulás és pihenés is. Ha ezt elmulasztottad és a vizsgaidőszak elején ébredsz rá, hogy kellemetlen helyzetben vagy, ne stresszelj azon, hogy stresszes vagy. Állíts be egy napirendet, amihez aztán tartod magad és minden egyes nap végén egy kicsit gratulálj magadnak, ha sikerült teljesítened a saját elvárásaidat.”* A pszichológus szerint legtöbbünknek bele kell rázódnia az egyetemi tanulásba, hiszen a számonkérés itt nem naponta történik, ezért minden a saját időbeosztásunkon múlik. Az egyetem végére ez a rendszer beáll, az évek alatt pedig a tanulás és a munkaszervezés terén is sokat tanulhatunk magunkról.

A pályaválasztással kapcsolatos legfontosabb kérdéseket boncolgatja a Budapesti Metropolitan Egyetem háromrészes videósorozata, amelyben Tapolyai Emőke segít eligazodni a fiataloknak a szakmaválasztás útvesztőjében. Az egyetemi élet kérdéseiről szóló videót és a sorozat további részeit a Metropolitan [YouTube csatornáján](#) tekinthetik meg az érdeklődők.

###

További információ:

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

dvarga@noguchi.hu

A Budapesti Metropolitan Egyetemről

A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 35 alapszak, 33 mesterszak, 15 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg több mint 7500 hallgatója van, közel 1000 külföldi diákkal a világ 90 országából. Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak és immár a kelet-közép európai régióknak is. Jelenleg 5 kontinensen közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn. A METU myBRAND oktatási módszertanával hazánkban elsőként alakította át oktatási modelljét a nemzetközi felsőoktatási trendekhez illeszkedő portfólió alapú képzési rendszerré. Oktatása folyamatosan megújuló módszerekre épül, amelyet nemzetközi tapasztalattal rendelkező oktatók és inspiratív, innovatív környezet támogat, ezzel felkészítve a hallgatókat a változó munkaerőpiaci igényekre hazai és nemzetközi szinten egyaránt.