

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



Eötvös Loránd Kollégium

Eötvös Esték

2012. 03. 20.

Lángoltam egykoron ... - hallgatói kiégés és tanulmányok iránti elköteleződés

Dr. Tandari-Kovács Mariann



TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



- Hogyan lettem pszichológus?
- Az egyetemi évek – anatómia, élettan, pszichofiziológia, statisztika és társai ...
- A mentorok és a gyakorlatok
- Az elkötelezettség és a kiégés témája – műhelymunka, szakdolgozat, doktori értekezés

- „A kiégés az élet ténye ... és foglalkozni kell vele!”



- Freudenbergger (1974) - kiégés fogalma

"Ez a szindróma krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek."

- Mivel keverik össze?
 - berozsdásodás
 - mentális kifáradás (fatigue)
 - depresszió
 - életuntság

- A veszélyeztetettek köre:
- akik emberekkel foglalkoznak + akiknek munkaeszköze a személyiségük
- a törődési szándék elvesztése - a munkavégzés egyik lényeges eszköze az empátias kapacitás
- segítők

MIK A TÜNETEK?

- testi tünetek
- magatartási tünetek
- érzelmi tünetek
- mentális tünetek



A KIÉGÉS FOLYAMATA, SZAKASZAI

1. Idealizmus
2. Realizmus
3. Stagnálás
4. Frusztráció
5. Apátia



Ónody, 2001

HALLGATÓI KIÉGÉS



- az egyén **kimerültnek** kezdi érezni magát a felsőoktatási követelmények miatt, **cinikussá** válik, távolságtartó attitűdöt alakít ki a tanulmányai iránt, valamint tanulóként **inkompetensnek** éli meg magát
- Korai felismerés - adaptív megküzdés



Schaufeli et al. 2002; Hazag és Major, 2008



HALLGATÓI KIÉGÉS KOMPONENSEI



- Érzelmi **kimerültség** – *„Már a reggeli felkeléskor fáradt vagyok, ha egy újabb egyetemi nappal kell szembenéznem”*
- **Cinizmus** – *„Kétkedem tanulmányaim fontosságában és értékében”*
- **Hatékonyságérzet** csökkenés – *„Hatékonyan meg tudom oldani a problémákat, amelyekkel tanulmányaim során találkozom”*



Kovács és Kovács, in press



HALLGATÓK MENTÁLHIGIÉNÉJE



- egészségügyi felsőoktatásban résztvevő hallgatók
- 34%-os a lelki zavarok előfordulásának az aránya
- túlterheltnek érezték magukat
- betegségmegelőző programok kialakításának jelentősége a felsőoktatásban



Facundes és Ludermir (2005)



ORVOSTANHALLGATÓKRA IRÁNYULÓ KUTATÁSOK



- Segítő szakmának speciális stresszkeltő tényezőit tartjuk számon
- Magas stressz terhelés jellemző
- Magas arányban élnek egészségkárosító szerekkel – főleg pszichoaktív gyógyszerekkel
- Pszichés problémák: szorongás, depresszió, elidegenedés és reménytelenség érzet



Hegedűs és mtsai, 2008; Szabó és mtsai, 2008; Győrffy és mtsai, 2004, 2008

Kovács 2006, Kovacs és mtsai, 2010, Kopp 2007, Pikó 2006, Sima és mtsai, 2004



ÚJ KUTATÁSI HULLÁM



- Napjaink - hallgatók lelki egészsége és mentálhigiénéje
- **Pozitív pszichológia**: védőfaktorok kutatására fókuszál



- Hallgatói elkötelezettség mérése (Work/school engagement)



TANULMÁNYOK IRÁNTI ELKÖTELEZETTSÉG



- Megfeleléssel és munkával kapcsolatos pozitív lelkiállapot
- **tartós és átható érzelmi-kognitív állapot**, ami nem adott tárgyra, eseményre, vagy viselkedésre összpontosít



Schaufeli, Salanova, González-
Romá & Bakker, 2001



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Magyar Nemzeti Szociális Kutatóközpont

AZ ELKÖTELEZETTSÉG DIMENZIÓI



Energia (Vigor): az energia magas szintje, a munkavégzés során megfigyelhető mentális rugalmasság, valamint annak az akarata és képessége, hogy erőfeszítést fektessünk a munkába.

Odaadás (Dedication): a saját munkában megélt jelentőségteljesség, lelkesedés, inspiráció, büszkeség és kihívás

Elmerülés (Absorption): koncentráció és a boldog elmerülés a munkában, továbbá a munka abbahagyása nehézségeket jelenthet



FELTÁRÓ KUTATÁS

- Kérdőíves kutatás
- 2-4. évfolyamos orvostanhallgatók körében
- két orvosi egyetemen
- 2009-ben (N=230)
- magyar, angol és német képzésben tanuló hallgatók



MÉRŐESZKÖZÖK

- Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) hallgatói változata

Skálák: Érzelmi kimerültség,
Cinizmus, Személyes
hatékonyságérzet csökkenés

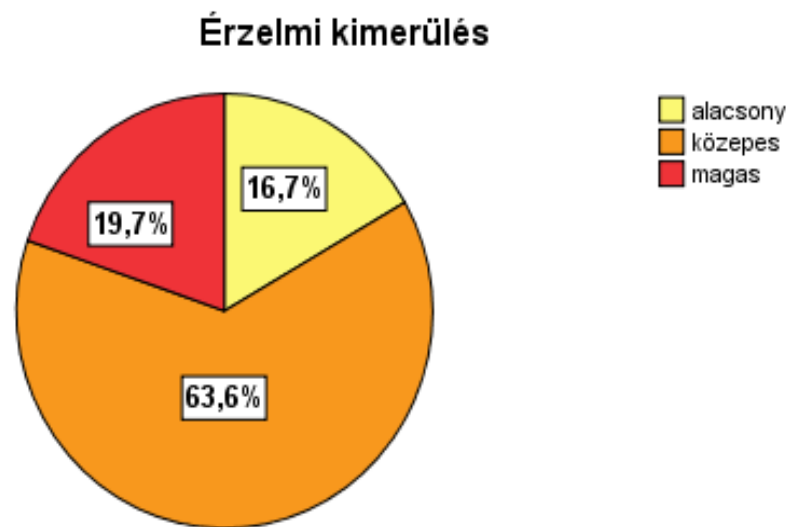


- Utrecht Work Engagement Scale (UWES-S) hallgatói változata

Skálák: Energia, Odaadás, Elmerülés

EREDMÉNYEK - KIÉGÉS

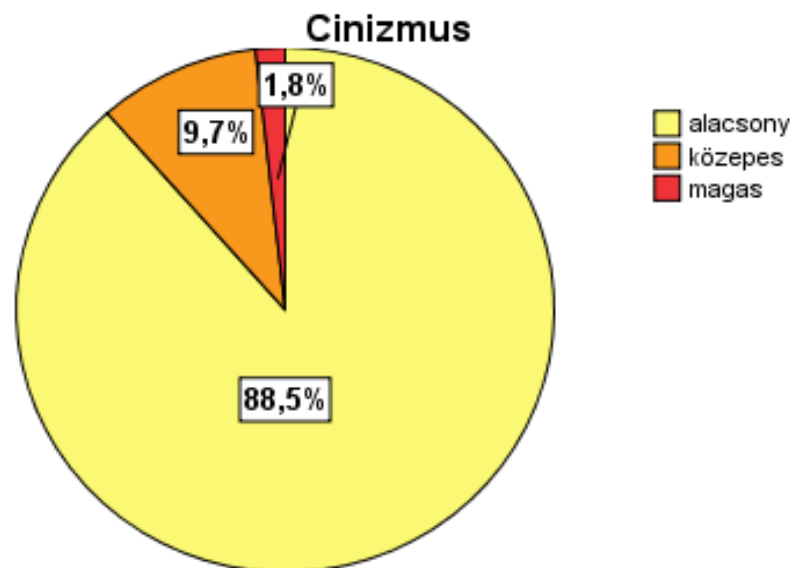
- Érzelmi kimerültség: magas szintet mutatott, a hallgatók 19,7%-a a magas kockázatú csoportba tartozott.



Kovács és Kovács, in press

EREDMÉNYEK - KIÉGÉS

- Cinizmus: nem volt jellemző csupán a hallgatók 1,8%-a magas cinizmussal jellemezhető.



EREDMÉNYEK - KIÉGÉS

- Személyes hatékonyságérzet terén:
4,7% érzett jelentős
hatékonyságcsökkenést.

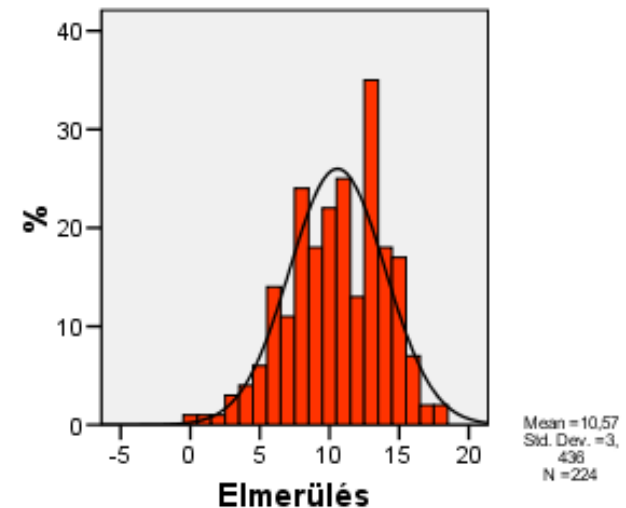
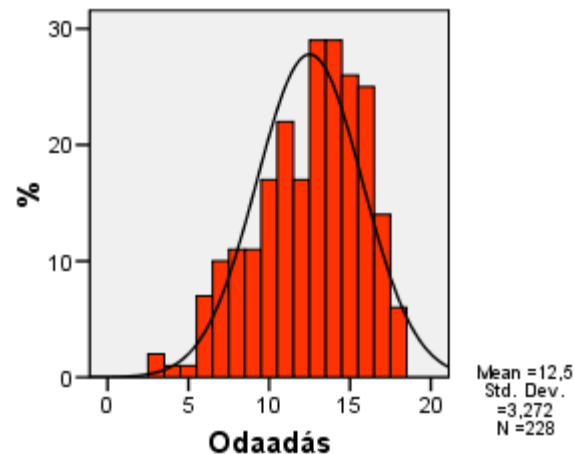
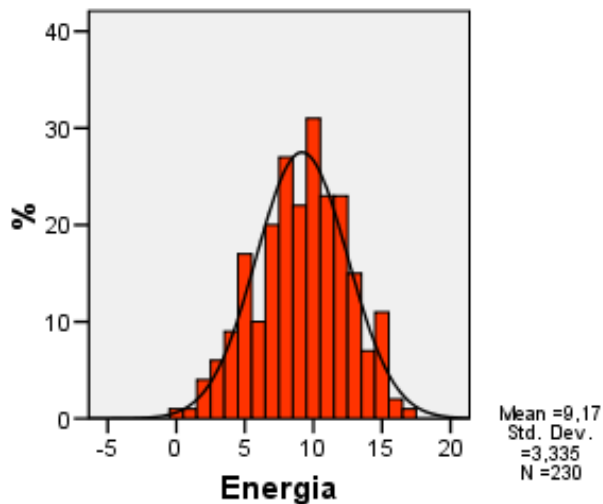


Kovács és Kovács, in press

EREDMÉNYEK - ELKÖTELEZETTSÉG

Odaadás jellemző a hallgatókra,
hasonlóan az Elmerüléshez.

Energia skála kevésbé mutatott
magas arányokat.



EREDMÉNYEK – KIÉGÉS ÉS ELKÖTELEZETTSÉG



- minél inkább elkötelezett a hallgató a tanulmányai iránt, annál kevésbé valószínű, hogy kiég
- az is elképzelhető, hogy azok égnék ki nagyobb valószínűséggel, akik kevésbé képesek energiát, erőfeszítést pumpálni a tanulmányaik végzésébe, folytatásába, befejezésébe
- minél odaadóbb egy hallgató, annál kisebb az esélye a hatékonyságérzet-csökkenés megélésére



Kovács és Kovács, in press



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

EREDMÉNYEK – ISKOLAI TELJESÍTMÉNY



- Minél magasabb az adott orvostanhallgató pontszáma a tanulmányok iránti elkötelezettséget mérő skálákon, annál jobb tanulmányi eredményről számolt be. ($\beta=0,207^*$)
- Minél kimerültebb a hallgató és minél nagyobb inkompetencia-érzésről számol be, annál alacsonyabb a tanulmányi átlaga. ($\beta=-0,188^*$; $\beta=0,280^{***}$)



Kovács és Kovács, in press



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

KÖVETKEZTETÉSEK



- Amennyiben a kiégést és az elkötelezettséget a hallgatói jóllét mutatóinak tartjuk, akkor az feltételezhető, hogy mindkét jelenség szerepet játszik a tanulmányi eredmény, a sikeresség alakulásában
- más tényezők is beleszólnak a teljesítmény alakulásába –önértékelés, énkép, a tanári visszajelzés, a vezetési stílus, a tanári és szülői elvárások.



Kovács és Kovács, in press



KIÉGÉS ÉS FERTŐZÉSELMÉLET



- egy kiégett közegbe kerülő egészséges személy hamar a kiégés áldozatává válhat
- egy kimerült hallgatói csoportban hogyan őrizheti meg a személy az energiáit?
- egy cinikus közegben távolságtartás helyett hogyan maradjon a tanulmányai iránt elkötelezett, odaadó hallgató?



Kovács és Kovács, in press



AZ ELKÖTELEZETTSÉG IS „RAGADÓS”



- a pozitív érzelmi légkör is ugyanúgy megfertőzheti az egyént
- egy munkacsoport kiégettsége, elkötelezettsége befolyásolja az egyéni kiégés és elkötelezettség mértékét (a vizsgálatot kontrollálták az egyéni megterhelésre és az erőforrásokra)



Bakker, Emmerik, Euwema, 2006



MIT LEHET TENNI?

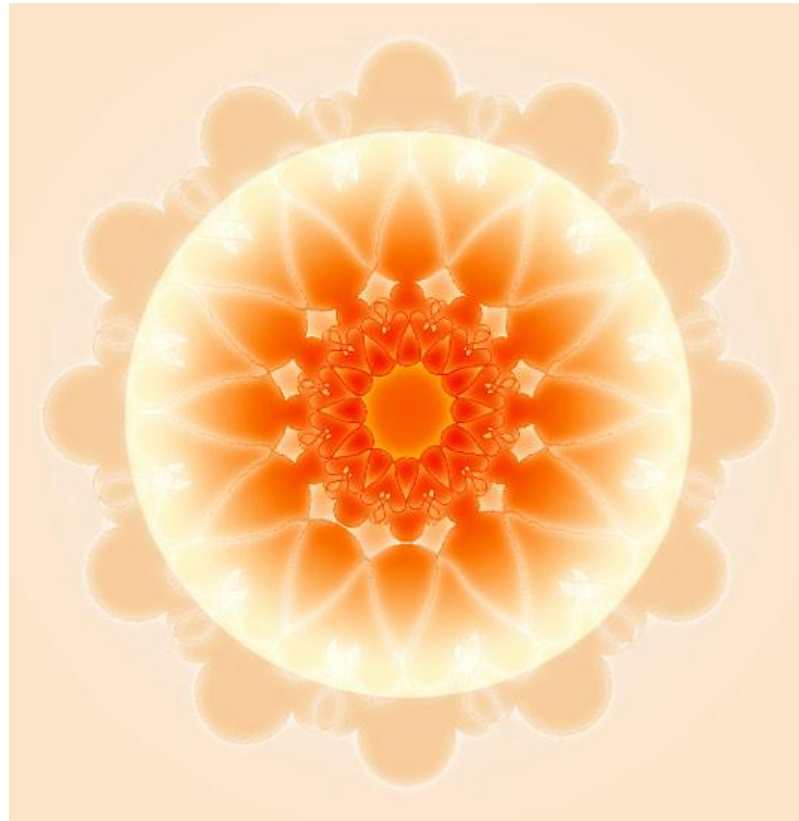
- Pályaszocializáció
- Szupervízió
- Kortárssegítés
- Erőforrások, védőfaktorok felkutatása – megküzdés, társas támogatás ...
- WÉK és a jövőbeli kutatási terveink



Kovács és Kovács, in press



Kérdések, megjegyzések?



kovacsMariann@jgypk.u-szeged.hu



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.