

DIPLOMADOLGOZAT

Szatmári Vivien

2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Budai Campus

Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet

Emberi erőforrás tanácsadó mesterképzési szak

A kiégés szerepe a pályamódosításban

Belső konzulens: Fejér Noémi Enikő
megbízott előadó

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Vidékfejlesztés és
Fenntartható Gazdaság Intézet

Külső konzulens:

Készítette: Szatmári Vivien

Budapest

2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés, témaválasztás indoklása	3
2. Szakirodalmi áttekintés	5
Pályatanácsadás	5
Pályaorientáció.....	5
Pályakorrekció	9
Kiegészítés	12
Fogalma	12
Múlt	12
Létrejötte.....	12
Tünetek	13
Okok	14
Folyamata, rendszere	15
Ellenintézkedések.....	16
Kérdőívek a mentális egészségünk vizsgálatára.....	20
A, Maslach-féle kiégés kérdőív (MBI).....	20
B, Maslach-féle kiégés kérdőív hallgatók számára (MBI-SS)	22
C, Beck – depresszió skála rövidített változata (BDI)	23
D, Észlelt stressz kérdőív	24
E, WHO jóllét kérdőív	26
F, Rövid egészségszorongás kérdőív	26
G, Egészségi állapotról való kérdőív (PHQ-9)	32
H, Generalizált szorongásos zavar kérdőív (GAD-7).....	33
4. Összegzés, javaslatok	45
5. Befejezés	47
Irodalomjegyzék	49
Szakirodalom	49
Egyéb irodalom	51
Mellékletek.....	52

1. Bevezetés, témaválasztás indoklása

Diplomadolgozatomban mélyebben beleásom magam a pályakorrekció és a kiégés témakörébe, valamint ezek viszonyulásába, különös tekintettel a kiégés szerepébe a pályamódosítás során.

Leendő emberi erőforrás tanácsadóként az lesz az egyik feladatomban, hogy a tanácskérőt segítsen. Őt a pályakorrekciós tanácsadásokkor, több alkalom után, az eredményül kapott érdeklődési köröknek és képességeknek megfelelően rávezethetem, mely munkaterülete(ke)n érezné jól magát.

Emberi sorsokkal találkozunk a tanácsadás során. Érdekes megvizsgálni azt, adott személyeknél mi vezet a pályakorrekcióhoz. Egy lehetséges oknak gondolom a kiégést. Azért is fontos ezzel foglalkozni, mert bárki, bármilyen munkakörben érintetté válhat. Vannak olyan hivatások, ahol ez különösképpen így van, pl. egészségügyben és szociális területen dolgozók.

Az egészség -legyen szó testiről vagy lelkiről- meghatározó dolog az életünkben, mert leromlása negatív módon befolyásol bennünket. A megtartása tudatos odafigyelés igényel. Mentális jóllétünkre is érdemes kiemelt figyelmet fordítani. A közelmúltban, (az elmúlt években és hónapokban) történtek dolgok, amelyek nem feltétlenül segítettek ezt, pl. koronavírus-járvány, infláció-gazdasági nehéz helyzet, háborús helyzet... Mindezek feldolgozása és elfogadása kihívást jelenthetnek a mindennapokban.

A Lelki Egészség Világszövetsége (World Federation for Mental Health) 1992 óta minden évben megünnepli a lelki egészség világnapját október 10-én.

A világnap célja a lelki egészségre és a mentális zavarokra való figyelemfelhívás, valamint az előítéletek elleni „küzdelem”.

Az idei, 2023-as évi mottó a következő: „Mindenkinek jár a lelki egészség!”

(Magyar Pszichiátriai Társaság Elnöksége, 2023)

Ezzel a szlogennel egyet tudok érteni és magát a kezdeményezést fantasztikus dolognak tartom. Mert minél kevésbé tabu erről beszélni (pl. az elfogadás miatt), annál több ember mer segítséget kérni.

A kiégés egy folyamat, aminek fázisai stagnálhatnak vagy rosszabbodhatnak, de a visszafordításra is van lehetőség. Szerencsére vannak munkahelyek, amelyek bizonyos dolgokkal igyekeznek megelőzni munkavállalóik kiégését, pl. csapatépítő programok, jó munkahelyi légkör, megbecsülés...

Hiszen ez mindkettő fél érdeke egyaránt: az a munkavállaló, aki lelkes és motivált, valószínűleg nagyobb érdeklődéssel van a feladatai iránt; jobban odafigyelve, gördülékenyebben és precízebben dolgozik.

Érdemes megemlíteni, hogy a folyamat előrehaladása során nem csak az érintettek munkaképtelensége állhat fenn, de a magánéletben is felborulhat az egyensúly a szerepeket illetően. (Pl. Egy édesanya vagy egy édesapa a nagy nyomás miatt korlátozottan terhelhető a családi viszonyok tekintetében.)

Nekem ez a kettő terület fontos az életemben, ezért szeretném jobban beleásni magam és megérteni a folyamatokat, az összefüggéseket; egyenes arányosságban állnak-e egymással: a magasabb szintű kiégés magával vonja-e a munkakörváltást.

Vizsgált alanyaim olyan személyek, akik jelenleg a pályaváltás folyamatában vannak.

Egy rövidített kiégés kérdőívvel (Mini Oldenburg Kiégés Kérdőív) mérem fel az állapotukat és szerzek információkat, hogy elemezni tudjak.

Azért erre a kérdőívre esett a választásom, mert meghatározó dolgokra kérdez rá, hamar kitölthető, bárki számára könnyen érthető.

2. Szakirodalmi áttekintés

Pályatanácsadás

Pályaorientáció

Az életpálya alakulását meghatározzák az iskolai évek továbbtanulási és pályaválasztási döntései.

Ön- és pályaismeret hiányában a fiatalok akár -számukra- nem megfelelő képzést választhatnak, ezt követően a munkaévek alatt elindulhat a kiegészítő folyamat. Ezt megelőzően, fontos a pályaorientáció már általános iskolás korban.

Egy emberi erőforrás tanácsadó abban tud segítséget nyújtani, hogy tudatosabban döntsenek és jobban fel legyenek készítve a továbbtanulásra vagy a munka világába lépésre.

Többek között azzal, hogy felméri az érdeklődési területeket, a képességeket (és a készségeket); tudatos pályaválasztás felé tereli őket; segít feltérképezni a továbbtanulási lehetőségeket és felfedezni a munkaköröket.

A beszélgetések, az információátadások folyamán bővebb ismereteket szereznek mind magukra, mind a (leendő) hivatásukra vonatkozóan.

A jelenleg hatályos Nemzeti alaptantervben a következőt lehet olvasni a pályaorientációval kapcsolatban:

„A felső tagozaton folyó nevelés-oktatás feladata elsősorban a sikeres iskolai tanuláshoz, a tanulási eredményességhez szükséges kulcskompetenciák, képesség-együttesek és tudástartalmak megalapozásának folytatása. A felső tagozat hetedik-nyolcadik évfolyamán folyó nevelés-oktatás alapvető feladata – a változó és egyre összetettebb tudástartalmakkal is összefüggésben – a már megalapozott kompetenciák továbbfejlesztése, bővítése, az életen át tartó tanulás és fejlődés megalapozása, valamint az, hogy fektessen hangsúlyt a pályaválasztásra, pályaorientációra.

A tanterv egyik témaköre a pályorientáció:

Az iskolának -a tanulók életkorához igazodva és a lehetőségekhez képest- átfogó képet kell nyújtania a munka világról. Ennek érdekében olyan feltételeket, tevékenységeket kell biztosítani, amelyek révén a diákok kipróbálhatják képességeiket, elmélyülhetnek az érdeklődésüknek megfelelő területeken, megtalálhatják hivatásukat, kiválaszthatják a nekik megfelelő foglalkozást és pályát, valamint képessé válnak arra, hogy ehhez megtegyék a szükséges erőfeszítéseket.

Ezért fejleszteni kell bennük a segítséssel, az együttműködéssel, a vezetéssel és a versengéssel kapcsolatos magatartásmódokat és azok kezelését.

Az 5-8. évfolyamban aktuális technika és tervezés tantárgy tanulásának egyik célja, hogy a tanuló megismerje a különböző szakmacsoportok sajátosságait, ezzel támogatva a pályorientációt, életpálya- tervezést.

A nevelési-oktatási szakasz végére a tanuló:

1. ismeri az egyes modulokhoz kapcsolódó foglalkozások jellemzőit, ezekkel kapcsolatban megfogalmazza saját preferenciáit;

2. a fizikai és digitális környezetből információt gyűjt a számára vonzó foglalkozások alkalmassági és képesítési feltételeiről, keresi a vállalkozási lehetőségeket, a jövedelmezőséget és a jellemző tanulási utakat.

Mottó: felkészülés a munka világra – pályorientáció – életpályatervezés”

(110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról)

Mindenképp kiváló dolognak tartom, hogy a pályorientáció is egy kiemelt területe a technika és tervezés tantárgy tanmenetének. Ezáltal a fiatalok megkapják a kellő útmutatást.

Pályaválasztási motiváció

A Gazdaság- és Vállalkozáskutató Intézet (GVI) 2020-ban megjelent összegzésének célcsoportja 1601 fő szakközépiskolába, 2063 fő szakgimnáziumba és 2318 fő gimnáziumba járó diákok voltak.

A legfontosabb pálya- és iskolaválasztási motivációk feltérképezésében ezekre az eredményekre jutottak:

A továbbtanulásukat befolyásoló tényezők fontossági sorrendben (legfontosabb az első) a(z):

- szülők, családtagok,
- középiskolai tájékoztató, nyílt nap,
- osztálytársak, barátok, ismerősök,
- internetről való tájékozódás,
- általános iskolai osztályfőnök,
- iskolai pályaválasztási rendezvény,
- pályaválasztási tanácsadók,
- más általános iskolai tanár,
- véletlen,
- médiából való tájékozódás.

Későbbi, munkával kapcsolatos elvárásaik (legfontosabbtól a legkevésbé fontosig):

A, Gimnazisták: magas jövedelem; foglalkozás szeretete; változatos munka; hasznos munka; munkatársakkal jó viszony

B, Szakgimnazisták: magas jövedelem; foglalkozás szeretete; változatos munka; hasznos munka; munkatársakkal jó viszony

C, Szakközépiskolások: magas jövedelem; változatos munka; munkatársakkal jó viszony; foglalkozás szeretete; hasznos munka.

(GVI, 2020)

A „Pályaválasztás Békés megyében” elnevezésű kutatás az EFOP 3.4.4 „Pályaorientáció és felkészülés az intelligens szakosodás szakmáira” című pályázat részeként jött létre. A középiskolások és a frissen végzett, ám felsőoktatásba felvételt nem nyert fiatalok pályaválasztási motivációit vizsgálva a következő lett az eredmény:

Az apák iskolai végzettsége és az oktatók pályaválasztásra gyakorolt hatását vetették össze. Ezek alapján látható, hogy a 8 általánost végzett édesapák gyermekeinek több mint 60%-a úgy gondolja, hogy a tanároknak egyáltalán nem volt hatása a pályaválasztásukra; a szakmunkás végzettségű apák gyermekei esetében ez az arány 44,9%.

Ehhez közel eső az érettségizett apák gyermekeinek megítélése, 42%; ennél nem sokkal magasabb, 50% a diplomával rendelkező apák gyermekeinek értékelése.

Meg kell jegyezni, hogy a fiatalok több mint fele -tanulmányi eredménytől függetlenül- úgy véli, hogy pályaválasztásukra semennyire nincsenek hatással a tanáraik.

(Malatyinszki, 2019)

A munkáltatóval szembeni elvárásokra kérdeztek rá azzal, „Hogyan képzeled a jó munkahelyet, mik a legfontosabbak, amit vársz egy jó munkahelyen?”

Az első helyen szerepel az anyagi motiváltság. Sokak elvárása, hogy jó pénzügyi környezetet biztosítson egy munkáltató.

Emellett azonnal megjelenik a jó légkör, a jó társaság.

A második a rangsorolásban a munkatársakkal való kapcsolat és a munkaidőben eltöltött idő minősége. Az ideális környezet, valamint felszereltség nagy arányú a válaszokat tekintve, de a diákok említették még a megbecsülést, az örömteli munkát, a fejlődési lehetőséget és a kevés stresszt. A megfelelő munkakörnyezet fontos a diákoknak a jövőbeli munkavállalás kapcsán, de azon körülmények, amelyeket a munka elvégzése során átélnek legalább annyira számítanak.

A jövőkép és a megbecsültség olyan dolgok, amiket érdemes lehet a munkaadó felé kommunikálni.

(Malatyinszki, 2019)

Pályakorrekció

A pályakorrekció (vagy hétköznapiabban pályamódosítás) egy olyan folyamat, amelyben egy személy a jelenlegi karrierútjáról egy másik karrierútra tér. Ennek lehetséges oka, hogy valaki azt érzi, a jelenlegi karrierút nem felel meg az igényeinek, az érdeklődésének vagy az értékeinek. Az adott szakmában tapasztalható nehézségek is más irányba terelhetik az érintetteket.

A pályamódosítás előkészítése és megvalósítása nem rövid folyamat. Fontos átgondolni, miért dönt valaki a váltás mellett, milyen érdeklődési köre és képességei vannak. A szakmai és személyes célokat is érdemes górcső alá venni.

Nyitottság és fejlődésre való hajlam is szükséges a sikeres pályamódosításhoz. Ugyanis nem kizárt, hogy különféle képzéseken kell részt venni a cél eléréséhez.

A munkaerőpiacra lépéskor a már meglévő tudás birtokában nem feltétlenül vagyunk képesek fenntartani az adott társadalmi és gazdasági pozíciót. Ezeket kizárólag önmagunk folyamatos képzésével, fejlesztésével tehetjük meg.

(Benedek, 2007)

Az önismeret célja, hogy képesek legyünk jellemezni magunkat különböző szempontok szerint. Pl. tudásunk általában sokkal szélesebb körű és gazdagabb, mint gondolnánk. Erre alapozva lehetséges, hogy egy teljesen új pályára képezzük át magunkat.

(Bolles, 2013)

A pályamódosítás során előfordulhat, hogy a személynek le kell mondania egyes előnyökről, például magasabb fizetésről, és hosszabb időbe telhet, mire eléri az új karrierjében ugyanazt a szintet. Az új karrierépítés során azonban az egyén új kihívásokkal,

lehetőségekkel és személyes fejlődéssel szembesülhet, amelyek hosszú távon jobban megfelelhetnek az igényeinek.

Önismereti virággyakorlat

Elvégzéséhez nincs előfeltétel, csak időt igényel, hogy magadba tudj mélyedni.

Rich Feller (a Coloradói Állami Egyetem karriertanácsadás és karrierfejlesztés professzora) gondolataival - mikre taníthatja azt, aki elvégzi:

- „Keressük a lelkesedést, becsüljük az erőt és tiszteljük a szakértelmet!
- Gondoljuk újra a siker társadalmilag elfogadott definícióját!
- Köteleződjünk el valami nagyobb dolog mellett!
- Legyünk hitelesek és élvezzük az életet!
- Keressük a lehetőségeket, és csináljuk jól, ami fontos számunkra!
- Találjunk mindenben örömet!
- Arra koncentráljunk, hogy elégedettek legyünk az életünkkel!
- Lássuk tisztán legjobb énünket és valósítsuk meg!
- Serényen, de világosan értessük meg másokkal mit akarunk!
- Támogassuk és segítsük az embereket, hogy megtalálják helyüket a mai fejlett társadalomban, és felismerjék egyéni céljaik és küldetésük megfogalmazása lényegesebb, mint a birtoklás és a társadalmi elvárásoknak való alázatos megfelelés vágya.”

Alapvetően három kérdésre ad választ, egyben hét lényeges területre összpontosít (A-G):

1. Mit, mely készségeinket és képességeinket hasznosítanánk a leginkább?

A, Konvertálható képességeink és készségeink leltára és sorrendisége

2. Hol, milyen érdeklődési területeken és körülmények között tudnánk legjobban hasznosítani képességeinket és készségeinket?

B, Érdeklődési területek

C, Munkatársak

D, Munkakörülmények

E, Hatáskör és fizetés

F, Lakókörnyezet és munkahely

G, Célok és értékek

3. Hogyan találunk képességeinknek és készségeinknek megfelelő munkát?

1. A konvertálható képességeidből válassz 3-5 képességet!
2. Jegyezz fel 3 érdeklődési területet!
3. A listát prezentáld olyan személyeknek, akikben megbízol (pl. család, barátok, szakemberek)
4. Minden, amit hallottál, gyűjtsd össze!
5. Amennyiben értékes gondolatok, javaslatok gyűltek, akkor el lehet indulni a keresésben.
6. Amennyiben mégsem jártál sikerrel, akkor bővíts ki a kört. Higgy abban, hogy sikerülni fog!

Megjegyzés:

A konvertálható képességek/ készségek munkakört/ foglalkozást jelölnek, az érdeklődési kör meg szakterületre, ágazatra utal.

Lényeges átgondolni, kedvenc képességeink és készségeink mely munkakörre, foglalkozásra utalnak; az érdeklődési körünk pedig milyen szakterület irányába terel.

(Kópházi, 2022)

Kiégés

Fogalma

A kiégés valójában egy, a műszaki nyelvben alkalmazott kifejezés volt:

Az atomenergiái üzemanyagelemeknél a kiégést túlhevülés okozza. Egyéb területeken (légi közlekedésnél és űrhajózásnál) az üzemanyag hiányállapotakor bekövetkező leállást hívják így.

Átvitt értelemben alkalmazzuk ezt az embereknél. A kiégési szindrómában levők „túlhevülhetnek”, illetve a nem ideális mértékű energiafelvételkor rendkívüli mértékben rosszabbodik a teljesítőkéességük.

(Berndt, 2017)

Múlt

Herbert J. Freudenberger egy pszichoanalitikus volt, aki 1974-ben a kiégést mint fogalmat megalkotta. Segítő munkaköröknél figyelte meg és írta le a jellegzetes tüneteit a kiégésnek. (Ónody, 2001)

Az 1980-as évektől kezdtek el bővebben foglalkozni, kutatni ezzel kapcsolatban, elméleti és gyakorlati megközelítések tekintetében is.

A kiégést tehát kb. 50-40 éve kutatják. Ennek az egyik valószínűsíthető oka, hogy nem egyszerű megkülönböztetni pl. a depressziótól, sokáig nem is feltétlenül sikerült.

Ez a szakemberek számára is kihívást jelent, ugyanis komplexnek számítanak az okai és a tünetei.

(Berndt, 2017)

Létrejötté

Kiégési szindrómáról akkor beszélhetünk, amikor az energia leadása (huzamosabb időn keresztül) nagyobb, mint az energia felvétele. Ez az energiavesztés zajlódhat észrevétlenül

heteken, hónapokon, éveken át. Akik ebben érintettek, gyakran nem veszik észre, hogy erőforrásaik fokozatosan kimerülnek. Emiatt előfordul, hogy későn jön a felismerés, hogy tegyenek valamit a folyamat ellen: alacsony erőtartalékszintnél.

Nem mindenki képes arra, hogy önerőből a jelentős mértékű kimerültséggel tartósan megküzdjön. Ugyanis a kiegészítés több összetevő jelenlétének következménye és nem egyetlen okra vezethető vissza.

(Berndt, 2017)

Az állapotot bizonyos tényezők is kiválthatják: külső (pl. munkahely/-feltételek), belső (személyiség és viselkedés) és köztes (másokkal való interakció).

(Bergner, 2012, p. 29.)

Tünetek

Kialakulásakor nagy mértékben csökken az érzelmi-, a szociális-, a szellemi- és a testi teljesítőképesség.

Érzelmi tünetek:

A lelkiállapot megváltozása, ami általában először következik be.

Jelei lehetnek pl.: kiábrándultság, lelkesedés elvesztése; csökkent empátia; sírásra való hajlam; cinizmus, szarkazmus; üresség érzése; önsajnálát.

Szociális tünetek:

Magánéleti és szakmai kapcsolatokat tekintve is elkezdődhet a változás.

Jelei lehetnek pl.: kapcsolatok tehernek való megélése; képtelenség a környezetben levőkkel foglalkozás, odafigyelés; alacsony konfliktustűrő képesség, túlzott reakciók; elszigetelődés és visszahúzódás.

(Berndt, 2017)

Deperszonalizáció: ügyfelekkel való együttérzés és empátia hiánya, tárgyiasítás, személyes kapcsolat időtartamának csökkentése (akár a kliensek kerülése), cinizmus.

(Bitter, 2019)

Szellemi tünetek:

Előző kettővel párhuzamosan csökken a szellemi teljesítőképesség – egyre rohamosan.

Jelei lehetnek pl.: koncentrációs problémák; motiváltság érzésének csökkenése; kezdeményezőkézség hiánya; minimalizmus; rugalmatlanság; fekete-fehér gondolkodás.

Testi tünetek:

Sok esetben kíséri testi reakció a mentális megterhelést. Ez pl. a következő formákban jelentkezhet: alvászavarok; kimerültség, fáradtság; fejfájás; gyomorpanaszok; magas pulzus; légzési nehézség; leromlott reakcióidő.

Az előzőleg megemlített tünetek nem csupán a kiégés következményei, hanem kialakulásának gyorsítói egyúttal. A megoldatlan problémák egymást generálják, egyikből következik a másik. Újabbak és újabbak ütnek fel a fejüket, ám a régiek még megoldatlanul maradnak. Ezáltal egy ördögi kör jöhet létre. Minél korábban felismerésre kerülnek az intő jelek, annál hamarabb meg lehet ezt szakítani és az esetleges egészségkárosító következményeket elkerülni.

(Berndt, 2017)

Okok

A jelenség teljeskörű megmagyarázására érdemes a külső és a belső tényezőket is figyelembe venni.

A külső, környezeti elemek lehetnek pl.: magas munkaterhek; erőforrások nemléte; nem elegendő/ nem létező pozitív visszacsatolás; folyamatos problematikus helyzetek; magas/ nem egyértelmű elvárások; rugalmatlanság; konfliktusok, rossz csapatmunka; állandóan új helyzetek; alacsony fizetés; nagyon erős szerepvállalás.

Ezek a fennálló helyzetek egyértelműen szerepet játszanak a kiégés kockázatának növelésében. Ugyanakkor, önmagukban nem elegendők a létrejöttéhez. Az érintett személy belső világa is nagy szerepet játszik a külső tényezők mellett.

Ambivalens módon, a kiegészés leginkább azokat az embereket érinti, akik elkötelezetten és motiváltan végzik munkájukat. Vagy el szeretnék érni valamit, vagy el szeretnék kerülni valamit - de nagyon. Ezért a rendelkezésükre álló erőforrásaiknál többet is hajlandóak rááldozni.

A személyiségből akadó lehetséges okok: perfekcionizmus; magas eszmények, becsvágy; vágy a sikerre; félelem az elutasítástól; káosztól való félelem; nemet mondás hiánya; bizonyítási vágy; anyagi biztonság elérésének vágya; kudarcától és kritikától való félelem.

Tehát összefoglalva, a kiegészési szindróma létrejöttében a kedvezőtlen külső körülmények, valamint a személyiség (azon belül is a vágyak és a félelmek) együttesen fontos szerepet játszanak.

Amennyiben ez a kettő terület harmonizál egymással, kevesebb esély van a kiegészésre.
(Berndt, 2017)

Mindezek mellett tudat alatti okok is rejthetnek:

- Az életcéljainktól távol kerülés a megközelítés helyett.
- Elérhetetlen célokkal rendelkezés - tudat alatt, így nehéz azokat azonosítani.
- Nem vagy nehezen abszolválható szerepbe kerülés (szakmai-/magánjellegű).
- Teljesen tehetetlen helyzetben levés, amiből kilépni vagy megváltoztatni nem lehet.
(Inkább szakmai jellegű.)

(Bergner, 2012)

Folyamata, rendszere

Abban az esetben indul el a folyamata, hogyha huzamosabb időn keresztül az energia leadása több, mint az energia felvétele. A kiegyensúlyozott viszony így néz ki: erő kifejtése -> energia leadása -> kívánt eredmény elérése -> pozitív visszacsatolás -> elégséges energia felvétele. És ezek a folyamatok egymást követik, kör formában, ismétlődve.

Mindez egy kedvezőtlen rendszerben így fest: megnövekedett erő kifejtés -> fokozott energialeadás -> kívánt eredmény nem elérése -> negatív visszacsatolás -> elégtelen energiafelvétel. Láthatjuk, hogy a szükséges energia felvétele nem valósul meg, ezért a

feszültség megnő és felborul az egyensúly az energiaháztartásban. Ha ez a státusz hosszú időn keresztül fennáll, akkor egyenes út vezet a kiégéshez.

Ugyanakkor nem feltétlenül borítékolható ez az erős megterhelésnek köszönhetően.

Különböző energiaforrások léteznek, pl. család, szabadidős tevékenység, munka, regeneráció. Képesek lehetnek arra, hogy adott terület energiaháztartás-deficitjét ellensúlyozzák.

Azonban egymásra negatív hatással is bírhatnak, túlzott igénybevétel esetén.

(Berndt, 2017)

Ellenintézkedések

A kiégést könnyebb megelőzni, mint gyógyítani. Az elsőként megjelenő tünetek hetekkel, hónapokkal, akár évekkel hamarabb, a szindróma kritikussá válását megelőzően felbukkanhatnak. Ezeket a környezet hamarabb észreveheti, mint az érintett személy.

Berndt 2017-ben megjelent könyve alapján szeretném ezeket ismertetni:

A. Szervezeti szinten megjelenő intézkedések:

- Kisebb munkaterhek megteremtése: Pareto-elv szerinti feladatelvégzéssel (az energiaráfordítás 20%-ával érjük el a kitűzött célok 80%-át); munkahelyen levő hatékonyságnöveléssel; reális célkitűzésekkel, amik a sikerélményeket segítik elő; elegendő számú és idejű szünetek biztosításával; célzott létszámnöveléssel.
- Kibontakozási lehetőségek megteremtése: egyértelmű célmeghatározással; egyéni tervezések és megvalósítások érdekében biztosított szabadsággal; bizalom megadásával (elegendő cselekvési mozgástér adásával és bizonyos jogkörök átengedésével); teljesítmények elismerésével (szóbeli, fizetésbeli és előrelépési megbecsüléssel); rugalmas és eredményfókuszú munkatartalom és -idő alakításával.
- A horizont tágításáért folytatott törekvés: képzésekkel és továbbképzésekkel, amelyek kompetenciákat növelhetnek és lendületet, motivációt adhatnak.
- Megfelelő légkör kiépítése: közösen megélt élményekkel, amelyek erősíthetik a csapatszellemet és az összetartozás érzését; konfliktusok felszínre hozásával (akár külső szakember segítségét igénybe véve); néhány új, apróbb változtatással (világosabb

helyiségek; növények kihelyezése; kellemes dekoráció; igénynek megfelelő légkondicionálás).

B. Egyéni szinten való intézkedés

Elképzelhető, hogy az adott személy nem, vagy csak korlátozottan tudja befolyásolni a környezetét. Ettől függetlenül, egyéni szinten több lehetőség kínálkozik a kiegészítő veszélyének csökkentésére.

- B/a, Energiagazdálkodási terv készítése:

Heti áttekintésű táblázattal, amely napokra és órákra van lebontva. Ajánlott piros, narancssárga és zöld színekkel jelöléseket alkalmazni.

Pirossal jelezzük azokat az időszakokat, amelyeknél az erő és energia nagy része felhasználásra kerül, pl. rendkívül igénybe vevő és elfoglaltságot jelentő feladatok.

Narancssárgával jelezzük azokat az időszakokat, amelyekben köztes állapotban vagyunk, vagyis elméletben már vagy még arra gondolunk, azzal foglalkozunk, ami energiát vesz el tőlünk.

Zölddel jelezzük azokat az időszakokat, amelyeknél pihenünk, lazítunk, energiát gyűjtünk, élvezetekben van részünk.

Az áttekintés folyamán érdemes átgondolni a következő kérdéseket is:

- Milyen arányban áll egymással az energialeadás és a -felvétel?
- Hogyan nézne ki egy kiegyensúlyozottabb energiagazdálkodási terv?
- Milyen három konkrét cselekedet vinné közelebb ahhoz a célkitűzéshez, hogy energiagazdálkodása kiegyensúlyozottabb legyen?

- B/b, Hatékony ön- és időmenedzsment:

Nem az a cél, hogy minél több dolgot csináljunk, hanem minél több olyan tevékenységet végezzünk, amely számít, lényeges.

Tervezéskor rögzítsünk állandó „zöld” időpontokat is és ezeket ruházzuk fel a legmagasabb prioritással. Az egyensúly megteremtésére és a regenerálódásra elengedhetetlen rendszeresen időt szánni.

Nem érdemes szabadidőnek címkézni ezeket az időszakokat, inkább elígérkezésnek önmagunknak/ egyéb tevékenységnek.

Amennyiben nem tervezünk és hagyunk ilyen alkalmakat a testi-lelki regenerálódás céljából, előfordulhat, hogy azok ki fognak kapcsolni, akár hosszabb időre.

Ajánlott a gondolkodás átállítása és a prioritások rendszerezése. A hatékony önmenedzsment gondolati síkon kezdődik.

- B/c, Határok húzása:

Tudni kell nemet mondani másoknak és saját magunknak is. Ez nem mindig egyszerű, mivel időt nyerhetünk vele, de meg is terhelheti a kapcsolatainkat.

Az életünkben minden „igen” a másik területen megkövetel egy „nemet” - közvetlenül a munkát vagy a magánéletet tekintve.

Fontosak a saját magunknak is felállított keretek. Segíthet, ha átgondoljuk, mire mennyi időt szánunk és mire nem szeretnénk többé időt szálni. A napirendünket áttekintve kiszámolhatjuk, mennyi időnk marad a napi rutinunkon kívül (alvás, testápolás, étkezés, munka stb.). Ezáltal lehet, hogy néhány dologtól véglegesen el kell búcsúznunk. Ez saját akaratunkból is létrejöhet, ugyanakkor az idő mint erőforrás is megteheti helyettünk.

- B/d, Sikerélmények szerzése:

Az energia legfőbb forrásai a sikerélmények. A kiégési szindrómában szenvedők gyakran érzik túl kevésnek magukat, mert a sikereket nem élik meg, hanem inkább a kudarcokat. Ez azzal is összefügghet, hogy túl sokat várnak el maguktól, túl magasra helyezik a léceket. Emiatt fontos, ne úgy tervezzünk, hogy a kudarc borítékolható legyen.

Javaslatok:

- a feladatok fontossági sorrendbe állítása,
- ráfordítandó idő megbecsülése,
- szünetek és időtartalékok betervezése,
- napi- és heti célok kitűzése (a realitások talaján maradva)
- „mennyiségileg és minőségileg elég” tisztázása – előre
- feladatok végzése Pareto-elv alapján

- *B/e, „Lékek” azonosítása, majd minimalizálása:*

Azoknak a területeknek az azonosítása, amelyekre indokolatlanul megy el energia, és ellenük célzott támadás indítása.

Ilyen lékek lehetnek pl.:

- a munkahelyen és a magánéletben is kapcsolatok, konfliktusok, feszültségek;
- munkaszervezési folyamatok, nem tisztázott feladatkörök, hatalmi ellenségeskedések, érdek- és szerepkonfliktusok;
- személyes kihívások, kezeletlen lelki sérülések, ingatag jövőbeli kilátások.

A lékeket azonosítani és semlegesíteni szükséges, ha hosszútávú céljaink között szerepel az energialeadás és -felvétel egyensúlyának megtartása.

- *B/f, Külső támogatás kérése:*

Segítséget kérni nem gyengeség, hanem -amennyiben időben történik,- az előrelátás jele. A coaching, a szupervízió és a tanácsadás hasznos lehet, hogy a korábban említett intézkedéseket megvalósítsuk. Valamint, egy kompetens emberrel való mély beszélgetés jelenti a legjobb esélyt arra, hogy leleplezzük a külső/ belső mechanizmusokat, amik elindítottak a kiégéshez vezető úton/ kiégéshez vezettek.

(Berndt, 2017)

A kiégés megelőzése a külső hatások miatt nem egyszerű, mert azok változ(hat)nak, ezáltal folytonos alkalmazkodásra van szüksége az embereknek.

(Bergner, 2012)

Kérdőívek a mentális egészségünk vizsgálatára

Számtalan tesztet és kérdőívet érhetünk el, amelyek segítségével árnyaltabb képet kaphatunk aktuális mentális egészségünkről. Jelzésértékkel bíró lehet számunkra az adott kapott eredmény, azonban nem szabad elfelejteni, hogy ezek kiértékelése és a hatékony segítségnyújtás mind-mind szakember kompetenciái közé tartoznak. (Pl. pszichológus, pszichiáter, coach)

A. Maslach-féle kiegészítő kérdőív (MBI)

A következő kijelentésekhez írd be 1-5-ig a megfelelő számot, ahol a(z):

- 1: Teljesen mértékben nem igaz
- 2: Többnyire nem igaz
- 3: Semleges vélemény
- 4: Többnyire igaz
- 5: Teljes mértékben igaz

- 1. Munkám során érzelmileg kiszípolozottnak érzem magam. ____
- 2. A munkanap végére elhasznált vagyok. ____
- 3. Már akkor is fáradt vagyok, a mikor reggel fel kell kelnem és szembe kell néznem a rám váró mai munkával. ____
- 4. Egész nap emberekkel foglalkozni igazán kimerítő és feszültségkeltő számomra. ____
- 5. Munkám révén kiégettnek és elhasználtak érzem magam. ____
- 6. Naponta frusztrálódok a munkám során. ____
- 7. Úgy érzem, hogy túlságosan is keményen dolgozom. ____

8. Túl sok feszültséggel jár számomra, hogy közvetlenül emberekkel kell dolgoznom. _____
9. Úgy érzem, mintha az utolsó erő tartalékaimat élném fel. _____
10. Úgy érzem, hogy munkám során már úgy kezelem az embereket, mintha személytelen tárgyak lennének. _____
11. Mintha megkérgesedtem volna az emberekkel szemben, mióta ezen a területen dolgozom. _____
12. Attól tartok, hogy ez a munka érzelmileg teljesen megkeményít. _____
13. Valójában nem törődök azzal, hogy mi történik azokkal az emberekkel, akikkel foglalkoznom kell. _____
14. Munkám végzése közben úgy érzem, hogy az emberek a saját problémáik miatt is engem hibáztatnak. _____
15. Könnyen meg tudom érteni, hogyan érznek az emberek különböző dolgokkal kapcsolatban. _____
16. Nagyon hatékonyan tudok foglalkozni a munkám során hozzám forduló emberek problémáival. _____
17. Úgy érzem, a munkámon keresztül pozitívan tudom befolyásolni más emberek életét. _____
18. Tele vagyok energiával. _____
19. Megnyugtató légkört tudok teremteni a munkám közben magam köré. _____
20. Valósággal felüdültnék érzem magam munkám után. _____
21. Sok értékes dologra voltam képes az eddigiekben a munkám során. _____
22. A munkámban képes vagyok nyugodtan és higgadtan foglalkozni mások érzelmi problémáival. _____

(Pecze, 2021)

B. Maslach-féle kiégés kérdőív hallgatók számára (MBI-SS)

Igen mennyire tud jólesően belemélyedni a munkájába, illetve mennyiben nyomasztják a feladatai kérem jelezze egy hétfokú skálán, hogy milyen gyakran vagy milyen erősen élte át az alábbi állapotokat az utóbbi 3 hónapban

0: soha/ egyáltalán nem

1: nagyon ritkán/ néhányszor egy évben vagy kevesebbszer

2: néha/ havonta egyszer vagy kevesebbszer

3: rendszeresen/ néhányszor egy hónapban

4: elég gyakran/ egyszer egy héten

5: majdnem mindig/ néhányszor egy héten

6: mindig/ minden nap

1. Úgy érzem, a tanulás érzelmileg kimerít. ____

2. Már a reggeli felkeléskor fáradt vagyok, ha egy újabb egyetemi nappal kell szembenéznem. ____

3. Cinikusabbá váltam abban a kérdésben, hogy a tanulmányaimnak van-e egyáltalán valami haszna. ____

4. Hatékonyan meg tudom oldani a problémákat, amelyekkel tanulmányaim során találkozom. ____

5. Hiszem, hogy érdemben hozzá tudok járulni a látogatott órákon folyó munkához. ____

6. Szerintem jó diák vagyok. ____

7. Inspirál, ha elérem a tanulmányaimban kitűzött céljaimat. ____

8. Kétkedem tanulmányaim fontosságában és értékében. ____

9. Biztos vagyok benne, hogy az órákon jól teljesítek. ____

10. A tanulás, az órákra járás szorongással tölt el. ____
11. Egy egyetemi nap végére elhasználnak érzem magam. ____
12. Kiegyettnék érzem magam a tanulásban. ____
13. Kevésbé érdekelnek már a tanulmányaim ahhoz képest, mint mikor beiratkoztam az egyetemre. ____
14. Már kevésbé lelkesít a tanulás. ____
15. Sok érdekeset tudtam meg a tanulmányaim során. ____

(Hazag, Major & Ádám, 2010)

C. Beck – depresszió skála rövidített változata (BDI)

Olvassa el figyelmesen az alábbi állításokat. Kérjük, minden állítás után jegyezze fel annak a válasznak a pontszámát (mellékelt pontozó skála), amelyik a legjobban leírja az Ön érzéseit az elmúlt hónap folyamán.

1: egyáltalán nem jellemző

2: alig jellemző

3: jellemző

4: teljesen jellemző

1. Minden érdeklődésem elvesztettem mások iránt.

2. Semmiben sem tudok dönteni többé.

3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.

4. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.
5. Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni
6. Semmi munkát nem vagyok képes ellátni.
7. Úgy látom, hogy jövőm reménytelen, és a helyzetem nem fog változni.
8. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.
9. Állandóan hibáztatom magam.

Értékelés

0 – 9: normál

10 – 18: enyhe

19 – 25: közép súlyos

≥ 26: súlyos

(Rózsa, Szádóczky & Füredi, 2001)

D. Észlelt stressz kérdőív

Az alábbi kérdések az elmúlt 1 hónap során jellemző érzésekre, gondolatokra vonatkoznak.

Néhány kérdés hasonlóknak tűnhet, de valójában különbözőek, ezért érdemes valamennyit külön kérdésként kezelni.

0: Soha

1: Szinte soha

2: Néha

3: Elég gyakran

4: Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?
2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?
3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek és stresszesnek?
4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni fontos változásokkal az életében?
6. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?
7. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?
8. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?
9. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?
10. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?
11. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?
12. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kapta magát azon, hogy az elvégzendő feladatain gondolkodik?
13. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kézben tartani az időbeosztását?
14. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?

(Stauder és Konkoly, 2006)

E. WHO jóllét kérdőív

A kérdéssor azt vizsgálja, hogyan érezte magát az elmúlt 2 hét során.

0: egyáltalán nem jellemző

1: alig jellemző

2: jellemző

3: teljesen jellemző

Az elmúlt két hét során érezte-e magát...

1. ...vidámnak és jókedvűnek? _____

2. ...nyugodtnak és ellazultnak? _____

3. ...aktívnak és élénknek? _____

4. ...ébredéskor frissnek és élénknek? _____

5. A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal? _____

(Susánszky, Konkoly, Stauder & Kopp, 2006)

F. Rövid egészségszorongás kérdőív

Az állítások az elmúlt 6 hónap érzéseire vonatkoznak.

1.

(a) Nem aggódom az egészségem miatt.

(b) Időnként aggódom az egészségem miatt.

- (c) Sokat aggódok az egészségem miatt.
- (d) Szinte mindig aggódok az egészségem miatt.

2.

- (a) Ritkábban fáj valamim, mint a legtöbb (korombeli) embernek.
- (b) Annyiszor fáj valamim, mint a legtöbb (korombeli) embernek.
- (c) Gyakrabban fáj valamim, mint a legtöbb (korombeli) embernek.
- (d) Állandóan fáj valamim.

3.

- (a) Általában nem vagyok tudatában testi érzéseimnek, változásaimnak.
- (b) Néha tudatában vagyok testi érzéseimnek, változásaimnak.
- (c) Gyakran tudatában vagyok testi érzéseimnek, változásaimnak.
- (d) Folyamatosan tudatában vagyok testi érzéseimnek, változásaimnak.

4.

- (a) Sosem okoz gondot elhessegetni a betegséggel kapcsolatos gondolatokat.
- (b) Többnyire el tudom hessegetni a betegséggel kapcsolatos gondolatokat.
- (c) Megpróbálom elhessegetni a betegséggel kapcsolatos gondolatokat, de sokszor nem sikerül.
- (d) A betegséggel kapcsolatos gondolataim annyira erősek, hogy meg se próbálok ellenállni nekik.

5.

- (a) Általában nem félek attól, hogy komoly betegségem lenne.

- (b) Néha félek attól, hogy komoly betegségem van.
- (c) Gyakran félek attól, hogy komoly betegségem van.
- (d) Folyamatosan félek attól, hogy komoly betegségem van.

6.

- (a) Nem tudom magam betegnek elképzelni.
- (b) Időnként el tudom képzelni, hogy beteg vagyok.
- (c) Gyakran képzelem el, hogy beteg vagyok.
- (d) Állandóan betegnek látom magam.

7.

- (a) Nem okoz gondot, hogy eltereljem a gondolataimat az egészségemről.
- (b) Időnként gondot okoz, hogy eltereljem a gondolataimat az egészségemről.
- (c) Gyakran okoz gondot, hogy eltereljem a gondolataimat az egészségemről.
- (d) Semmi sem tudja elterelni a gondolataimat ez egészségemről.

8.

- (a) Hosszú időre megkönnyebbülök, ha az orvosom azt mondja, nincs semmi bajom.
- (b) Kezdetben megkönnyebbülök, de később néha ismét elkezdek aggódni.
- (c) Kezdetben megkönnyebbülök, de később mindig újra aggódni kezdek.
- (d) Nem könnyebbülök meg, ha az orvosom azt mondja, nincs semmi bajom.

9.

- (a) Ha egy betegségről hallok, sosem gondolom azt, hogy nekem is lenne.
- (b) Ha egy betegségről hallok, néha azt gondolom, hogy nekem is van.
- (c) Ha egy betegségről hallok, gyakran gondolok arra, hogy nekem is van.
- (d) Ha egy betegségről hallok, akkor mindig arra gondolok, hogy nekem is van.

10.

- (a) Ha valami testi változást észlelek magamon, nem gondolkodom azon, hogy mit jelenthet.
- (b) Ha valami testi változást észlelek magamon, gyakran gondolkodom azon, hogy mit jelenthet.
- (c) Ha valami testi változást észlelek magamon, mindig azon gondolkodom, hogy mit jelenthet.
- (d) Ha valami testi változást észlelek magamon, akkor muszáj megtudnom, hogy mit jelent.

11.

- (a) Általában nagyon kicsinek érzem annak a kockázatát, hogy komolyan megbetegedjek.
- (b) Általában meglehetősen kicsinek érzem annak a kockázatát, hogy komolyan megbetegedjek.
- (c) Általában közepesnek érzem annak a kockázatát, hogy komolyan megbetegedjek.
- (d) Általában nagynak érzem annak a kockázatát, hogy komolyan megbetegedjek.

12.

- (a) Sosem gondolom azt, hogy komolyan beteg vagyok.
- (b) Néha úgy gondolom, hogy komolyan beteg vagyok.
- (c) Gyakran gondolom úgy, komolyan beteg vagyok.
- (d) Általában azt gondolom, hogy komolyan beteg vagyok.

13.

- (a) Ha valami megmagyarázatlan testi érzést észlelek magamon, akkor nem esik nehezemre másra gondolni.
- (b) Ha valami megmagyarázatlan testi érzést észlelek magamon, akkor néha nehezemre esik másra gondolni.
- (c) Ha valami megmagyarázatlan testi érzést észlelek magamon, akkor gyakran nehezemre esik másra gondolni.
- (d) Ha valami megmagyarázatlan testi érzést észlelek magamon, akkor mindig nehezemre esik másra gondolni.

14.

- (a) A családom/barátaim azt mondanák, hogy nem törődöm eleget az egészségemmel.
- (b) A családom/barátaim azt mondanák, hogy normálisan viszonyulok az egészségemhez.
- (c) A családom/barátaim azt mondanák, hogy túl sokat aggódom az egészségemért.
- (d) A családom/barátaim azt mondanák, hogy hipochonder vagyok.

Az alábbi mondatoknál arra kell gondolni, hogy milyen lenne, ha súlyos betegsége lenne.
(Elméletben, természetesen.)

15.

(a) Ha súlyos betegségem lenne, akkor is nagyon tudnám élvezni az életem eseményeit.

(b) Ha súlyos betegségem lenne, valamennyire akkor is tudnám élvezni az életem eseményeit.

(c) Ha súlyos betegségem lenne, szinte egyáltalán nem tudnám élvezni az életem eseményeit.

(d) Ha súlyos betegségem lenne, akkor egyáltalán nem tudnám élvezni az életem eseményeit.

16.

(a) Ha súlyosan megbetegednék, jó esély volna arra, hogy a modern orvostudomány képes meggyógyítani.

(b) Ha súlyosan megbetegednék, volna némi esély arra, hogy a modern orvostudomány képes meggyógyítani.

(c) Ha súlyosan megbetegednék, nagyon kis esély volna arra, hogy a modern orvostudomány képes meggyógyítani.

(d) Ha súlyosan megbetegednék, nem volna esély arra, hogy a modern orvostudomány képes meggyógyítani.

17.

(a) Egy súlyos betegség tönkretenné az életem egyes részeit.

(b) Egy súlyos betegség tönkretenné az életem sok részét.

(c) Egy súlyos betegség tönkretenné az életem szinte minden részét.

(d) Egy súlyos betegség tönkretenné az életem minden részét.

18.

- (a) Egy komoly betegség esetén sem érezném úgy, hogy elveszítettem a méltóságomat.
- (b) Egy komoly betegség esetén úgy érezném, hogy kissé elveszítettem a méltóságomat.
- (c) Egy komoly betegség esetén úgy érezném, hogy eléggé elveszítettem a méltóságomat.
- (d) Egy komoly betegség esetén úgy érezném, hogy teljesen elveszítettem a méltóságomat.

(Köteles, Simor & Bárdos, 2011)

G, Egészségi állapotról való kérdőív (PHQ-9)

Az elmúlt 2 hétre vonatkoznak a következő panaszok.

0: Egyszer sem

1: Néhány napig

2: A napok több, mint felében

3: Majdnem minden nap

1. Kevés érdeklődés vagy örömezés tevékenységei során. ____

2. Szomorúság, lehangoltság vagy reménytelenség. ____

3. Nehezen tud elaludni, éjszaka könnyen felébred vagy túl sokat alszik. ____

4. Fáradtság vagy kevés energia. ____

5. Rossz étvágy vagy túlzott evés. ____

6. Rossz érzések saját magával kapcsolatban, vagy olyan gondolatok, hogy Ön sikertelen, vagy csalódást okozott önmaga vagy családja számára. ____

7. Koncentrációs nehézségek például újságolvasás vagy tévénézés közben. ____
8. Mozgása vagy beszéde annyira lelassult, hogy mások is észrevehették, vagy ellenkezőleg, olyan nyugtalan volt, hogy a szokásosnál sokkal többet mozgott. ____
9. Olyan gondolatok, hogy jobb lenne meghalni vagy hogy valamilyen módon kárt tehetne önmagában. ____

Amennyiben bejelölt egy vagy több problémát, mekkora nehézséget okoztak ezek a problémák a munkahelyén, otthoni teendői ellátásában vagy más emberekkel való kapcsolatában?

Egyáltalán nem okoztak nehézséget / Kis nehézséget okoztak / Nagy nehézséget okoztak / Kifejezetten nagy nehézséget okoztak.

(Somoskövi, Radnai, Dergez, Radácsi, Tiringner & Nagy, 2020)

H. Generalizált szorongásos zavar kérdőív (GAD-7)

Az elmúlt 2 hétben milyen gyakran zavarták az alábbi problémák?

0: Egyszer sem

1: Néhány napig

2: A napok több, mint felében

3: Majdnem minden nap

1. Idegesnek, szorongónak vagy feszültnek érezte magát. ____

2. Nem volt képes abbahagyni, illetve uralni az aggodalmaskodást. ____

3. Túl sokat aggódott különböző dolgok miatt. ____

4. Nehezen tudott ellazulni. _____

5. Olyan nyugtalan volt, hogy nehezen tudott egy helyben ülni. _____

6. Könnyen bosszússá vagy ingerültté vált. _____

7. Félt attól, hogy valami szörnyűség történhet. _____

Amennyiben bejelölt egy vagy több problémát, mekkora nehézséget okoztak ezek a problémák a munkahelyén, otthoni teendői ellátásában vagy más emberekkel való kapcsolatában?

Egyáltalán nem okoztak nehézséget / Kis nehézséget okoztak / Nagy nehézséget okoztak / Kifejezetten nagy nehézséget okoztak.

(Somoskövi, Radnai, Dergez, Radácsi, Tiringner & Nagy, 2020)

3. Saját vizsgálat

Pályamódosítás alatt álló emberek körében vizsgáltam kiégési szintjüket a Mini Oldenburg kiégés kérdőívvel (MOLBI). Ez az Oldenburg kiégés kérdőív (OLBI) rövidített változata. A kiégést kétdimenziós koncepcióval vizsgálja, amelyek az elköteleződés csökkenése és a kimerülés. Utóbbi kognitív és testi részeit is méri, valamint pozitív és negatív részeket is tartalmaz.

(Kiss, Polonyi & Imrek, 2018)

Választott kutatási módszerem kvantitatív; ezt online módon, kérdőív formájában valósítottam meg, mert így viszonylag sok embert el tudtam érni - információszerezés céljából. Ehhez a Google Űrlapot használtam, ebbe vittem fel a szükséges adatokat, kérdéseket.

A válaszadás összesen kb. 10 percet vett igénybe és teljesen önkéntes, anonim módon tölthették ki az érintettek. A legutolsó részben azok, akiknek igényük volt a kiégési szintjük megismerésére, megadhatták emailcímüket, hogy a kiégésre vonatkozó kérdéssort és a kiértékelés módját (táblázatát) elküldhessem nekik. Ezzel a lehetőséggel 33 fő élt.

2022 márciusában és áprilisában - a válaszadás lezárásig - összesen 110 darab kitöltés érkezett.

Téziseim:

- A kitöltők pályakorrekcióra való igényét és kiégését nagyban befolyásolja a keresetük, vagyis, ha átlagot vonok az adatokból, a medián alatti fizetést kapom eredményül.
- A válaszolók nagy része alacsony(abb) végzettségű, ezért szeretne karriert váltani.

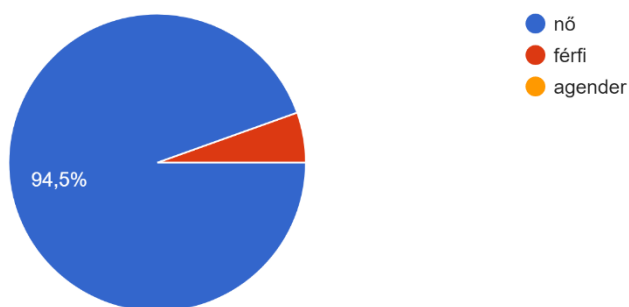
- A válaszadók nagy része végez legalább egy tevékenységet, amely szerintük a kiégés megelőzését is szolgálja.

- A pályamódosításra való törekvés egyik oka lehet a kiégés, ezért átlagosan a kiábrándultság skálán a 2,1 feletti, a kimerülés skála esetén pedig a 2,25 feletti pontszám lesz a végeredmény, ami nagy eséllyel kiégést jelezhet.

1. Rész: Alapvető adatok a kitöltőkről (4 darab zárt feleletválasztó kérdés, 2 darab zárt és egyben nyitott kérdés)

Mi az Ön neme?

110 válasz

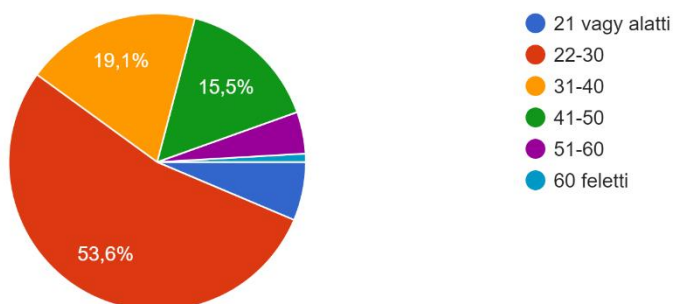


A válaszadók 94,5 százaléka nő (104 fő) és 5,5 százaléka férfi (6 fő).

Senki nem vallotta magát agendernek, vagyis egyik nemhez sem tartozónak.

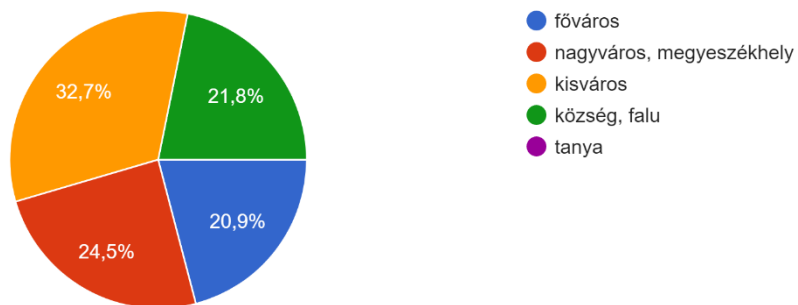
Mi az Ön életkora? (év)

110 válasz



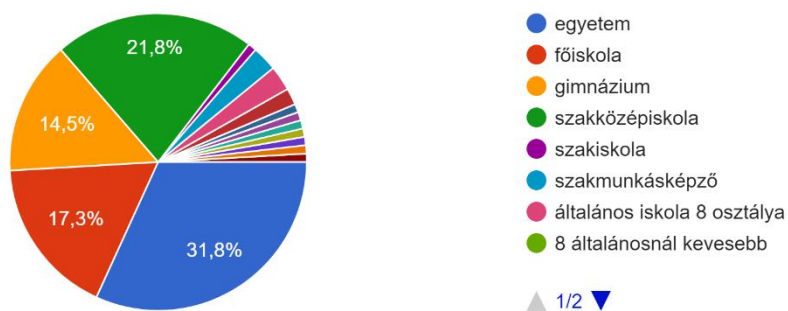
A kitöltők életkora a következő: A legtöbben (53,6 százalék=59 fő) 22 és 30 év közöttiek. 19,1 százalékuk (21 fő) 31 és 40 év közötti. 15,5 százalékuk (17 fő) 41 és 50 év közötti. 6,4 százalékuk (7 fő) 21 éves vagy fiatalabb. 4,5 százalékuk (5 fő) 51 és 60 év közötti. 0,9 százalékuk (1 fő) 60 év feletti.

Mi az Ön lakhelye?
110 válasz



A válaszolók 32,7 százaléka (36 fő) kisvárosból; 24,5 százaléka (27 fő) nagyvárosból, illetve megyeszékhelyből; 21,8 százaléka (24 fő) községből, illetve faluból; 20,9 százaléka (23 fő) fővárosból származik.

Mi az Ön legmagasabb befejezett iskolai végzettsége?
110 válasz

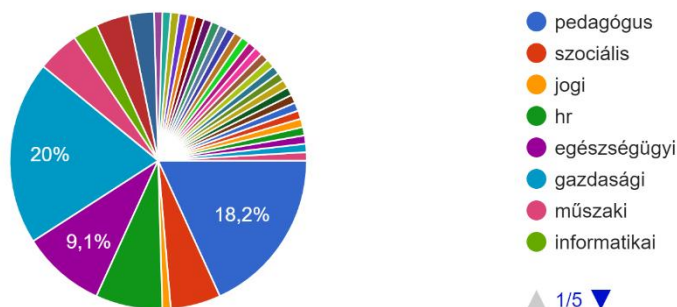


A válaszadók 31,8 százaléka (35 fő) egyetemi; 21,8 százaléka (24 fő) szakközépiskolai; 17,3 százaléka (19 fő) főiskolai; 14,5 százaléka (16 fő) gimnáziumi végzettséggel rendelkezik.

A következő lehetőségeket jelölték még meg/ írták be: szakiskolai, szakmunkásképzői, általános iskolai 8 osztályos, OKJ-s, technikai végzettség.

Milyen területen dolgozik jelenleg?

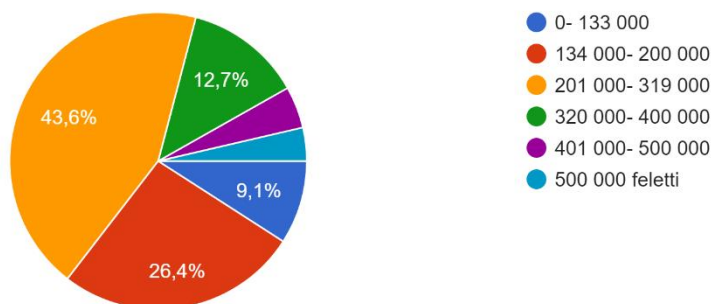
110 válasz



A kitöltők 20 százaléka (22 fő) gazdasági; 18,2 százaléka (20 fő) pedagógiai; 9,1 százaléka (10 fő) egészségügyi területen dolgozik. Számottevő még a humán erőforrás és a szociális szférában dolgozók aránya.

Mennyi az Ön -havonta kézhez kapott- nettó fizetése Forintban?

110 válasz



A válaszolók 43,6 százaléka (48 fő) 201 000 - 319 000 Ft; 26,4 százaléka (29 fő) 134 000 - 200 000 Ft; 12,7 százaléka (14 fő) 320 000 - 400 000 Ft; 9,1 százaléka (10 fő) legfeljebb 133 000 Ft; 4,5 százaléka (5 fő) 401 000 - 500 000 Ft; 3,6 százaléka (4 fő) 500 000 Ft feletti havi nettó fizetéssel rendelkezik.

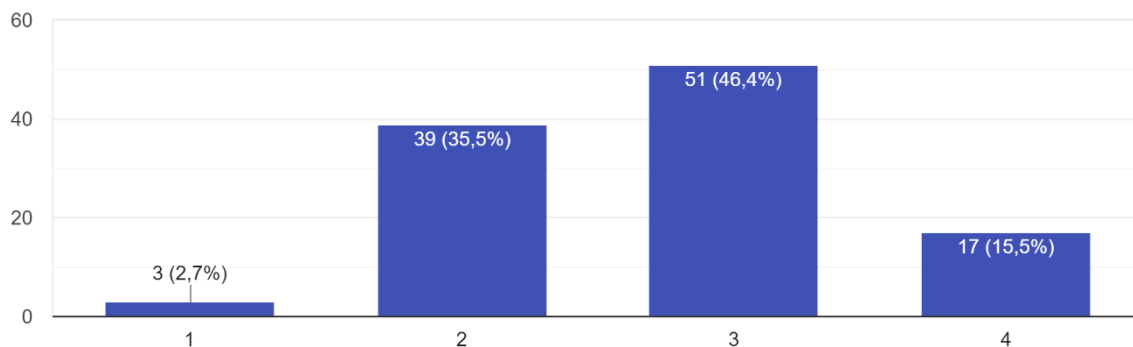
A 2022 áprilisi nettó átlagkereset 349 700 Ft volt Magyarországon - teljes munkaidős foglalkoztatást vizsgálva. (KSH)

2. Rész: MOLBI kiégés kérdőív (10 darab zárt feleletválasztó kérdés)

És most jöjjön a MOLBI kiégés kérdőív 10 állítás formájában. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

110 válasz

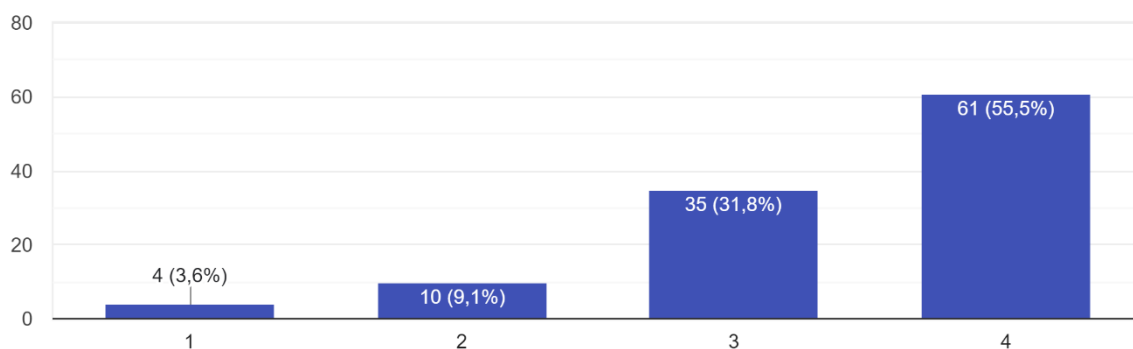
Mindig találok új és érdekes dolgokat a munkámban.



A válaszadók 2,7 százaléka (3 fő) egyáltalán nem ért egyet; 35,5 százaléka (39 fő) nem ért egyet; 46,4 százaléka (51 fő) egyetért; 15,5 százaléka (17 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Mindig találok új és érdekes dolgokat a munkámban”.

Vannak napok, amikor úgy érzem, már azelőtt fáradt vagyok, mielőtt elmegyek dolgozni. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

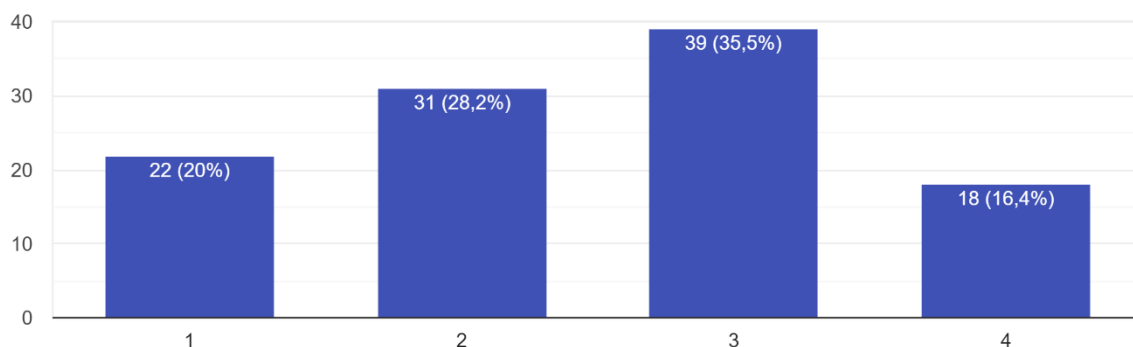
110 válasz



A kitöltők 3,6 százaléka (4 fő) egyáltalán nem ért egyet; 9,1 százaléka (10 fő) nem ért egyet; 31,8 százaléka (35 fő) egyetért; 55,5 százaléka (61 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Vannak napok, amikor úgy érzem, már azelőtt fáradt vagyok, mielőtt elmegyek dolgozni”.

Egyre gyakrabban előfordul, hogy rosszállóan beszélek a munkámról. (4- Teljesen egyetérték; 3- Egyetérték; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

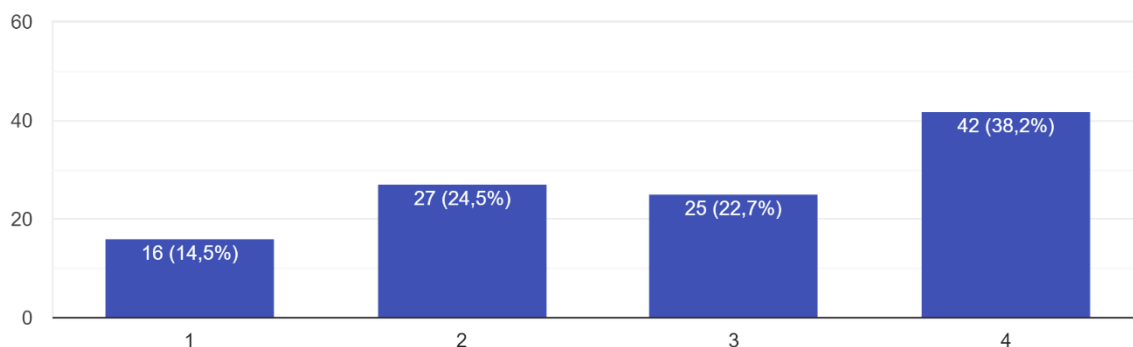
110 válasz



A válaszolók 20 százaléka (22 fő) egyáltalán nem ért egyet; 28,2 százaléka (31 fő) nem ért egyet; 35,5 százaléka (39 fő) egyetért; 16,4 százaléka (18 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Egyre gyakrabban előfordul, hogy rosszállóan beszélek a munkámról”.

Mostanában a munka után több idő kell ahhoz, hogy ellazuljak és újra fitt legyek, mint korábban. (4- Teljesen egyetérték; 3- Egyetérték; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

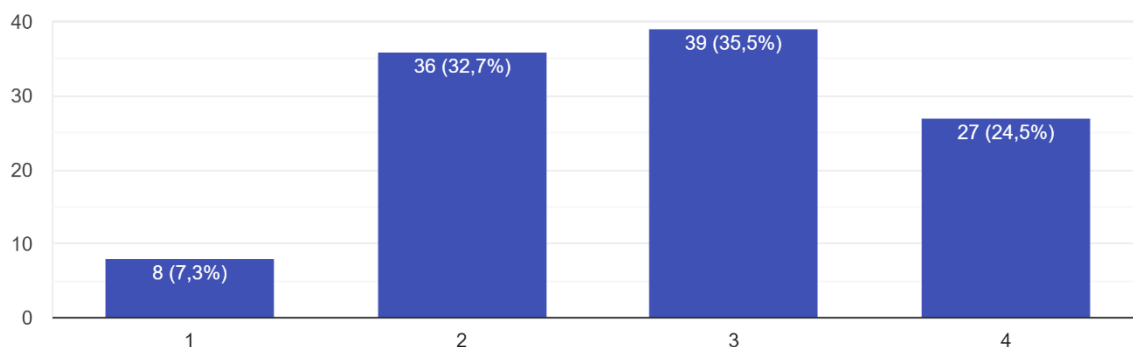
110 válasz



A válaszadók 14,5 százaléka (16 fő) egyáltalán nem ért egyet; 24,5 százaléka (27 fő) nem ért egyet; 22,7 százaléka (25 fő) egyetért; 38,2 százaléka (42 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Mostanában a munka után több idő kell ahhoz, hogy ellazuljak és újra fitt legyek, mint korábban”.

A munkám során rám nehezedő nyomást nagyon jól bírom. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

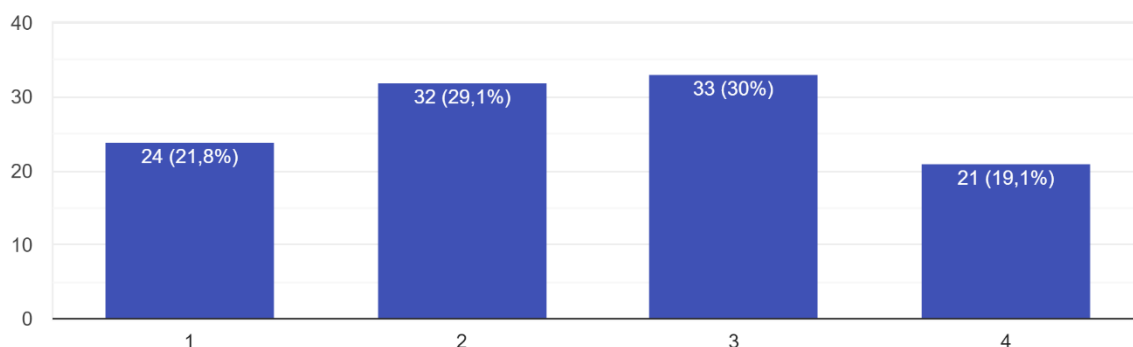
110 válasz



A kitöltők 7,3 százaléka (8 fő) egyáltalán nem ért egyet; 32,7 százaléka (36 fő) nem ért egyet; 35,5 százaléka (39 fő) egyetért; 24,5 százaléka (27 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „A munkám során rám nehezedő nyomást nagyon jól bírom”.

Mostanában egyre kevesebbet gondolkodom munkám során és csak mechanikusan hajtom végre a feladatokat. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

110 válasz

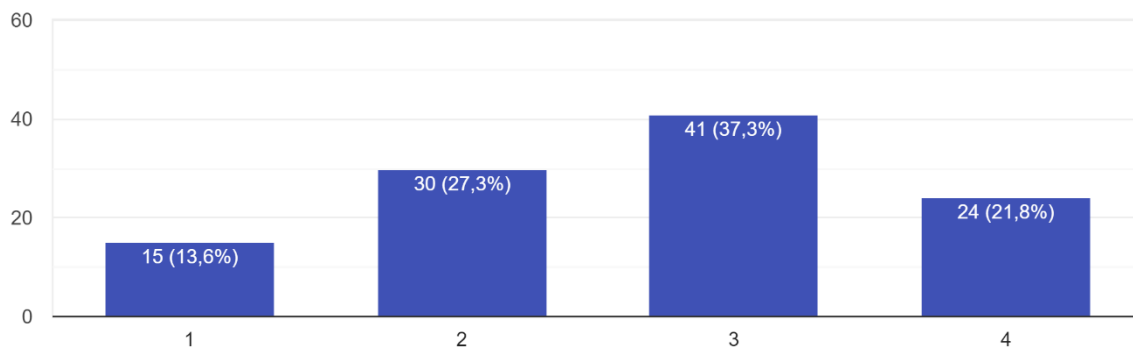


A válaszolók 21,8 százaléka (24 fő) egyáltalán nem ért egyet; 29,1 százaléka (32 fő) nem ért egyet; 30 százaléka (33 fő) egyetért; 19,1 százaléka (21 fő) teljesen egyetért magára

vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Mostanában egyre kevesebbet gondolkodom munkám során és csak mechanikusan hajtom végre a feladatokat”.

Az idővel az ember elveszíti kötődését a munkájához. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

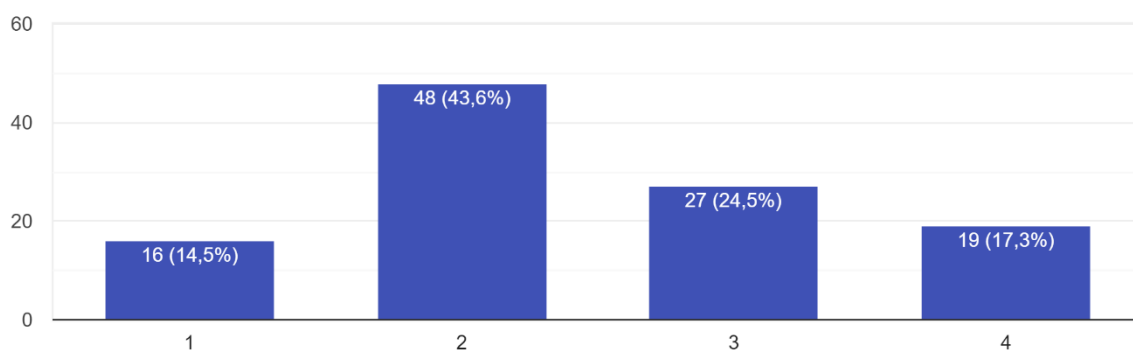
110 válasz



A válaszadók 13,6 százaléka (15 fő) egyáltalán nem ért egyet; 27,3 százaléka (30 fő) nem ért egyet; 37,3 százaléka (41 fő) egyetért; 21,8 százaléka (24 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Az idővel az ember elveszíti kötődését a munkájához”.

Munka után általában úgy érzem, hogy teljesen készen állok a szabadidős tevékenységekre. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

110 válasz

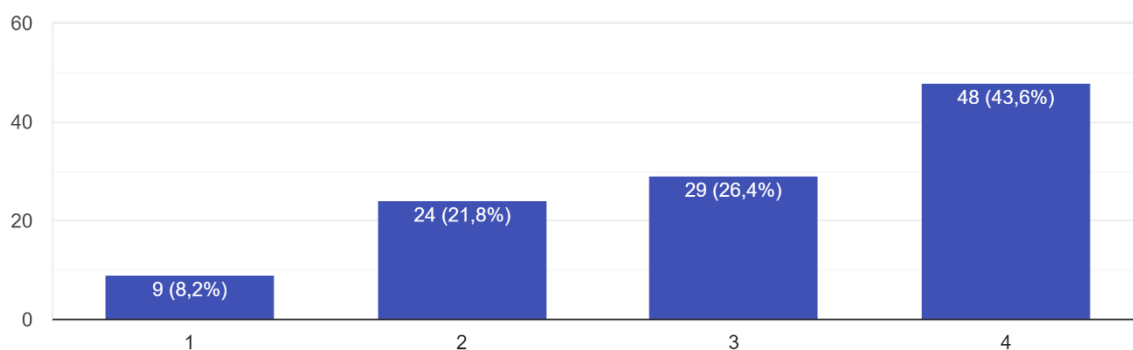


A kitöltők 14,5 százaléka (16 fő) egyáltalán nem ért egyet; 43,6 százaléka (48 fő) nem ért egyet; 24,5 százaléka (27 fő) egyetért; 17,3 százaléka (19 fő) teljesen egyetért magára

vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Munka után általában úgy érzem, hogy teljesen készen állok a szabadidős tevékenységekre”.

Munka után általában úgy érzem, hogy elhasználódtam és fáradt vagyok. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

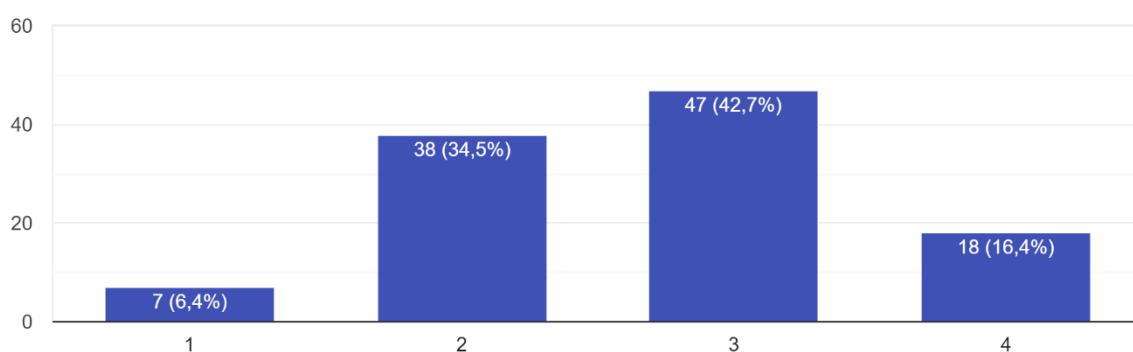
110 válasz



A válaszolók 8,2 százaléka (9 fő) egyáltalán nem ért egyet; 21,8 százaléka (24 fő) nem ért egyet; 26,4 százaléka (29 fő) egyetért; 43,6 százaléka (48 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Munka után általában úgy érzem, hogy elhasználódtam és fáradt vagyok”.

Egyre jobban belevonódom a munkámba. (4- Teljesen egyetértek; 3- Egyetértek; 2- Nem értek egyet; 1- Egyáltalán nem értek egyet)

110 válasz



A válaszadók 6,4 százaléka (7 fő) egyáltalán nem ért egyet; 34,5 százaléka (38 fő) nem ért egyet; 42,7 százaléka (47 fő) egyetért; 16,4 százaléka (18 fő) teljesen egyetért magára vonatkozóan az alábbi a kijelentéssel: „Egyre jobban belevonódom a munkámba”.

3. Része (1 darab nyitott kérdés és emailcím lehetséges megosztása)

„Milyen tevékenységet végez, ami Ön szerint segíti feltöltődését, a kiégés megelőzésére szolgálhat? (Ha nincs ilyen, hagyja figyelmen kívül ezt a kérdést.)”

A kitöltők közül 72 fő írt (saját) választ erre a kérdésre.

A teljesség igénye nélkül a következő, feltöltődésüket segítő dolgokat végzik: alvás, meditálás, sportolás (táncolás, edzés, úszás), olvasás, zenehallgatás, kirándulás, utazás, filmnézés, sorozatnézés, sütés-főzés, állatokkal foglalkozás, társasjátékozás.

„A kiégés kérdőív eredményét emailben elküldöm, a kitöltéstől számított 1 héten belül. Amennyiben erre igényt tart, kérem, írja meg az email címét. (3. félnek nem adok ki szenzitív adatokat.)”

Ahogy a korábbiakban írtam, 33 fő osztotta meg velem az emailcímét. Tehát, a válaszolók kb. 1/3-a volt kíváncsi jelenlegi fizikai- és mentális kimerülésszintjére.

Nekik elküldtem a „Mellékletben” található verziót: a kérdőívet és a kiértékelési táblázatot.

4. Összegzés, javaslatok

Téziseimben megfogalmazottak megerősítése vagy cáfolata:

- A kitöltők pályakorrekcióra való igényét és kiegészét nagyban befolyásolja a keresetük, vagyis, ha átlagot vonok az adatokból, a medián alatti fizetést kapom eredményül.

A kérdőívet kitöltő 110 fő közül 87-en 0-319 000 Ft nettó jövedelemmel rendelkeznek. Ez a 349 700 Ft-os átlagos nettó jövedelemtől elmarad, tehát egy tényező lehet az átlag alatti keresetük.

(KSH, 2022)

- A válaszolók nagy része alacsony(abb) végzettségű, ezért szeretne karriert váltani.

A válaszolók közül 56-an gimnáziumi vagy alacsonyabb végzettséggel bírnak. A többi 54 fő egyetemi vagy főiskolai tanulmányokkal rendelkezik. Vagyis kb. fele-fele arányban vannak magasabb és alacsonyabb végzettségű kitöltők. Így nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy számottevő tényező végzettségük a pályamódosításban.

- A válaszadók nagy része végez legalább egy tevékenységet, amely szerintük a kiegész megelőzését is szolgálja.

72-en -vagyis nagy részben- minimum egyféle tevékenységet szoktak csinálni, amely egyben a kiegész prevenciójaként is funkcionál. Változatos dolgokat írtak a válaszadók; volt, aki inkább egyedül végzendő programokat írt, volt, aki társaságot igénylő tevékenységet sorolt fel.

- A pályamódosításra való törekvés egyik oka lehet a kiégés, ezért átlagosan a kiábrándultság skálán a 2,1 feletti, a kimerülés skála esetén pedig a 2,25 feletti pontszám lesz a végeredmény, ami nagy eséllyel kiégést jelezhet.

Minden állításnál a leggyakrabban bejelölt válaszokat vettem alapul és töltöttem ki az összesítő táblázatot.

Eredményül azt kaptam, hogy a kiábrándultság skálán 2,8-as; a kimerülés skálán 3,4-es érték jött ki. Mindkettő átlag feletti érték, úgyhogy megállapítható, hogy a kitöltők nagy része előrehaladott állapotban van a kiégés skáláján. Ilyen fokú kimerültség és kiábrándultság a karrierváltásuk meghatározó okai lehetnek.

A kérdőíves kutatási módszer azért volt jó, mert széles körben kaptam válaszokat karrierváltóktól, egyúttal 110 fő figyelmét megragadtam egy fontos témával, a kiégéssel kapcsolatban.

Másik fajta kutatási módszerrel folytatott vizsgálat is érdekes lehet, a pályát váltó személyek vizsgálatára. Pl. kvalitatív interjú/ mélyinterjú, ezen belül is különféle csoportokra kategorizálva – akár munkakörre való tekintettel. „Kérdőívek a mentális egészségünk vizsgálatára” elnevezésű fejezetemben összegyűjtöttem néhány kérdőívet, több célcsoport

Minden munkakörnél és a magánéletben is, időről időre kérdőívekkel érdemes mérni az aktuális kiégési állapotot, valamint, a megelőzés miatt edukálni is. Amennyiben arra van igény és lehetőség, a munkahelyet/munkakört/élethelyzetet megváltoztatni-a mentális egészségünk érdekében.

A pályaorientációt támogatni, ezáltal a pályamódosítást megelőzni. (Az, hogy előbbit a Nemzeti alaptanterv előírja már általános iskolás korban, rendkívül jó ötletnek tartom.)

5. Befejezés

Diplomadolgozatom témája az emberi erőforrás tanácsadó mesterszakhoz olyan módon kapcsolódik, hogy a pályatanácsadások alkalmával segítjük a tanácskérőt. Elindítjuk egy úton, ahol felfedezheti, valójában mihez ért és mi érdekli. Ehhez mérten akár képzéseket is ajánlunk számára, ha szükséges.

Tanácsadó szakemberként empaticusan állunk az ügyfelünkhöz és ha kell, rávilágítunk a lelki egészség támogatásának fontosságára. Több lehetséges ok megbújhat a háttérben a váltás iránti vágy mögött, többek között a kiégés.

A bevezetésben kifejtettem, miről lesz szó a későbbiekben és megindokoltam, miért ezt a témát választottam. A mentális egészségre odafigyelés nekem különösképpen fontos.

A kiégés egy szindróma, ami előrehaladott állapotában sok mindent negatívan befolyásolhat. A kiégés felgyorsíthatja az adott munkakörből való kiábrándulást, ami karrierváltást eredményez.

A szakirodalmi áttekintésben először a pályatanácsadásról írtam. Azon belül a pályaaorientációról, majd a pályakorrekcióról. Kihangsúlyoztam a pályaaorientáció fontosságát-már általános iskolás korban. Hivatkoztam a jelenleg hatályos Nemzeti alaptantervben foglaltakra, milyen módon valósul meg.

Ezt követően a pályaválasztási motivációról szóló néhány kutatás eredményét ismerttettem. Ezután a pályakorrekció került terítékre. Definiáltam, mit értünk ez alatt. Szót ejtettem a pályaaorientáció fontosságáról (a pályamódosítást mintegy megelőzve) és az önismeret elengedhetetlenségéről. A leírt gyakorlaton keresztül magunkba tudunk nézni, mialatt fejlesztjük önmagunk.

Majd a kiégés területéről gyűjtöttem információkat. Ebbe beletartozik a fogalma, a múltbeli visszatekintése, a létrejötte, a tünetei, az okai, a folyamata, az ellenintézkedése. Többféle kérdőívet is kerestem és beletettem, amik bizonyos csoportoknak segítségül szolgálhatnak aktuális kiégési állapotukat tekintve. Az az ideális, ha szakember segítségét kérjük a kielemezés és a megfelelő segítségnyújtás érdekében.

2022 márciusában és áprilisában online, a Google Űrlapon 110 fő karrierváltó töltötte ki a kérdőívet, ami a pályakorrekcióban a kiégés szerepét vizsgálta. Egyrészt az általános információkból, másrészt a Mini Oldenburg kiégés kérdőívre adott válaszok eredményei voltak segítségemre a téziseim megfogalmazásában, majd igazolásában/cáfolásában.

Kutatásom eredményeképp kijelenthető, hogy a kiégés nagy szerepet játszhat a pályakorrekcióban.

A válaszadók egyértelműen előrehaladott kiégési szinten állnak.

Összetett módon körbe tudtam járni a pályamódosítás és a kiégés témakörét, kutatni ezekben a témákban. Úgy gondolom, mindkettő aktuális napjainkban.

Fontos konklúzió, hogy a megelőzés nagyban csökkenti mind a kiégés szindróma előrehaladását, mind a pályaváltás iránti vágyat. Remélem, hogy diplomamunkám során tudtam hasznos tanácsokkal is szolgálni a prevenció és a felismerés területén is.

Irodalomjegyzék

Szakirodalom

1. Benedek A. (2007) Mobiltanulás és az egész életen át megszereshető tudás. In *Világosság* 2007/9. (pp. 21-28.) Budapest
2. Bergner T. (2012) *Burnout: a kiégés megelőzése 12 lépésben.* (p. 29; p. 303.) Miskolc: Z-Press Kiadó
3. Berndt F. H. (2017). *Kiégés.* (pp. 15-75) Budapest: Kossuth Kiadó
4. Bolles R. N. (2013) *Karrieriránytű - Álláskereső és pályamódosítók kézikönyve* (p. 193) Budapest: HVG Könyvek
5. Dr. Kópházi A. (2022) *Munkaerőpiaci iránytű gyakorlati útmutató munkavállaláshoz* (pp. 25-27). Sopron: Soproni Felsőoktatásért Alapítvány
6. Hazag A., Major J. & Ádám Sz. (2010) A hallgatói kiégés szindróma mérése. A Maslach kiégés teszt hallgatói változatának (MBI-SS) validálása hazai mintán. In *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 11 (2010) 2. (pp. 151-168) Budapest: Akadémiai Kiadó
7. Kiss T., Polonyi T. & Imrek M. (2018) Munkahelyi stressz és egészség. A burnout szindróma a 21. században - kutatás, mérés, elmélet és terápia. In *Alkalmazott Pszichológia* 2018, 18(2). (pp. 75-103) Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
8. Köteles F., Simor P. & Bárdos Gy. (2011) A Rövidített Egészségszorongás-kérdőív (SHAI) magyar verziójának kérdőív validálása és pszichometriai értékelése. In *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 12 (2011) 3 (pp. 191-213) Budapest: Akadémiai Kiadó
9. Malatyinszki Sz. (2019) Pályaorientáció és motiváció a XXI. században. In: *Perspective - Kitekintés* (pp. 217-227) Békéscsaba (ISSN 1454-9921)

10. Mészáros V. & Ádám Sz. (2021). Mini Oldenburg Kiegészítő Kérdőív. In Horváth Zs., Urbán R., Kökönyei Gy. & Demetrovics Zs. (2021) *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban.* (pp. 249-252) Budapest: Medicina Könyvkiadó
11. Ónody S. (2001) Kiegészítő tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei. In *Új pedagógiai szemle 51. évf. 5. sz. 2001. május.* (pp. 80-85) Miskolc
12. Rózsa, S., Szádóczky, E., & Füredi, J. (2001). A Beck depresszió kérdőív rövidített változatának jellemzői hazai mintán. In *Psychiatria Hungarica, 16(4)* (pp. 384–402.) Budapest
13. Somoskövi I., Radnai M., Dergez T., Radácsi A., Tiringner I. & Nagy Á. K. (2020) A depresszió és a szorongás, valamint a temporomandibularis diszfunkció feltételezett összefüggésének vizsgálata. In *Fogorvosi szemle 113. évf. 2. sz. 2020.* (pp. 57–66.) Budapest: Magyar Fogorvosok Egyesülete
14. Stauder A. & Konkoly T. B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. In *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 7 (2006) 3* (pp. 203-216) Budapest: Akadémiai Kiadó
15. Susánszky É, Konkoly T. B, Stauder A. & Kopp M. (2006) A WHO Jól-lét kérdőív (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. In *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 7 (2006) 3* (pp. 247-255) Budapest: Akadémiai Kiadó
16. Unoka Zs., Purebl Gy. & Túry F. (2019, Bitter I.) *A pszichoterápia alapjai* (p. 267) Budapest: Semmelweis Kiadó

Egyéb irodalom

1. Gazdaság- és Vállalkozáskutató Intézet (2020): Pályaorientáció és motiváció

<https://gvi.hu/kutatas/586/palyaorientacio-es-motivacio>

(Utolsó elérés dátuma: 2023. 10.)

2. Központi Statisztikai Hivatal (2022): Bruttó átlagkereset

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/ker/ker2204.html>

(Utolsó elérés dátuma: 2023. 10.)

3. Magyar Pszichiátriai Társaság (2023): A lelki egészség világnapja alkalmából közlemény

<http://www.mptpszichiatra.hu/hirek.aspx?nid=123077&cid=32>

(Utolsó elérés dátuma: 2023. 10.)

4. Net Jogtár: 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról (I.1., II.2.1., II.3.8.2.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200110.KOR>

Utolsó hozzáférés: 2023. 10.)

5. Pecze Henrietta (2021): Maslach féle kiégés kérdőív

<https://peczehenriettacoach.hu/2021/02/10/maslach-fele-kieges-teszt/>

(Utolsó elérés dátuma: 2023. 10.)

Mellékletek

Mini Oldenburg Kiégés Kérdőív (Mini Oldenburg Burnout Inventory, MOLBI; Demerouti, Thun et al., 2014; Ádám et al., 2020)

Kérjük olvassa el figyelmesen!

Szeretnénk tudni az Ön véleményét a következő. Kérjük MINDEN kérdésre válaszoljon, annak a négyzetnek a bejelölésével, amit magára a leginkább érvényesnek érez!

	Kérdés	Teljesen egyetértek	Egyet-értek	Nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet
1	Mindig találok új és érdekes dolgokat a munkámban.	4	3	2	1
2	Vannak napok, amikor úgy érzem, már azelőtt fáradt vagyok, mielőtt elmegyek dolgozni.	4	3	2	1
3	Egyre gyakrabban előfordul, hogy rosszállóan beszélek a munkámról.	4	3	2	1
4	Mostanában a munka után több idő kell ahhoz, hogy ellazuljak és újra fitt legyek, mint korábban.	4	3	2	1
5	A munkám során rám nehezedő nyomást nagyon jól bírom.	4	3	2	1
6	Mostanában egyre kevesebbet gondolkodom munkám során és csak mechanikusan hajtom végre a feladatokat.	4	3	2	1
7	Az idővel az ember elveszíti kötődését a munkájához.	4	3	2	1
8	Munka után általában úgy érzem, hogy teljesen készen állok a szabadidős tevékenységekre.	4	3	2	1
9	Munka után általában úgy érzem, hogy elhasználtam és fáradt vagyok.	4	3	2	1
10	Egyre jobban belevonódok a munkámba.	4	3	2	1

Megjegyzés: A kiábrándultság kérdései 1(F), 3, 6, 7 és 10(F). A kimerülés kérdései 2, 4, 5(F), 8(F) és 9. Az (F) fordított kérdést jelent. A magasabb érték nagyobb mértékű kiégést jelent.

MOLBI kérdőív kiértékelés (Mini Oldenburg Burnout Inventory)

	Teljesen egyetérték	Egyetérték	Nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet	Kiábrándultság Skála	Kimerültség Skála
1.	1	2	3	4		
2.	4	3	2	1		
3.	4	3	2	1		
4.	4	3	2	1		
5.	1	2	3	4		
6.	4	3	2	1		
7.	4	3	2	1		
8.	1	2	3	4		
9.	4	3	2	1		
10.	1	2	3	4		
Összesen						

Az utolsó két oszlopba írt pontszámok összeadásával és elosztva 5-tel (tételek száma) megkapod a Kiábrándultság és Kimerülés skálákon kapott összpontszámot.

Mindkét skálán a magasabb pontszám magasabb mértékű kiégést jelez. A kiábrándultság skálán a **2,1** feletti, a kimerülés skála esetén pedig a **2,25** feletti pontszám nagy eséllyel kiégést jelezhet.

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: SIATMARI VIVIEN
A Hallgató Neptun kódja: IR1MBO
A dolgozat címe: A KIEGÉSI SZEREPE A PÁLYAMÓDOSÍTÁSBAN
A megjelenés éve: 2023
A konzulens intézetének neve: VIDEKFEJLESZTÉS ÉS FENNTARTHATÓ
A konzulens tanszékének a neve: GAZDASÁG INTÉZET

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Bp, 2023 év 11 hó 10 nap

Szatomai Vivien
Hallgató aláírása

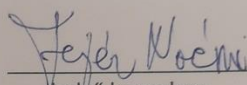
NYILATKOZAT

Szalmári Vivien (név) (hallgató Neptun azonosítója: IR1MBQ) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a diplomadolgozatot áttekinttem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A diplomadolgozatot a záróvizsgán történő védeésre javaslom / nem javaslom.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: 2023 év 11 hó 13 nap


belső konzulens