

Kiégés jelensége az Óbudai Egyetem hallgatóinál egy kérdőíves kutatás alapján

Dr. Bogáth Ágnes

Egyetemi adjunktus, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar,
bogath.agnes@uni-obuda.hu

Absztrakt: A kiégés egy pszichológiai állapot, amely a környezeti stresszorokra adott válaszként jelentkezhet. Jellemezheti energiavesztés és érzelmi kimerültség. A kiégés bárkit érinthet, aki olyan tevékenységet végez, amely pszichológiailag kimerítő, például a felsőoktatásban való részvétel is ezek közé sorolható sok esetben. Ez a kimerülés érzés számos tényezőtől adódhat, például a túlzott oktatási elvárások, a fokozott mentális terhelés a tanulással kapcsolatban. Ezek a negatív érzések együtt járhatnak a személyes vagy tanulmányi hatékonyság csökkenésével is. Ilyen mentális állapotban az ember képtelen hatékonyan teljesíteni a feladatokat vagy úgy érzi, hogy alkalmatlan az adott tevékenységre.

A témával kapcsolatban kérdőíves kutatást végeztem az Óbudai Egyetemen. A kérdőívet 505 hallgató töltötte ki 2021-2023 között. A kutatásom egyik fókuszpontja az egyetemisták kiégése, ehhez köthető stresszorok és stresszkezelési technikák vizsgálata. Az adatok elemzéséhez az SPSS programot használtam, és a felhasznált elemző eljárás elsősorban a Mann-Whitney-próba.

Kulcsszavak: kiégés, stressz, stresszkezelés, felsőoktatás

1 Kiégés jelensége

1.1 Kiégés a hallgatók körében

A kiégés fogalmát eredetileg a munkakörnyezetben alkalmazták, ahol az érzelmi kimerültséget, a cinizmust és a csökkent szakmai hatékonyságot kapcsolták a jelenséghez (Maslach et al, 2001). Később ugyanez a definíció jelent meg az iskolai és egyetemi kontextusban is, ahol szintén ugyanaz a három összetevő szerepel a tanulással kapcsolatban a következőképpen:

1. A tanulmányokkal kapcsolatos kimerültség, ami az elvárások és követelmények miatti leterheltség vagy kimerültség érzésére utal,

2. A cinizmus, ami az érdeklődés hiányára és a cinikus vagy közömbös attitűdre utal másokkal és a tanulmányokkal szemben,
3. A szakmai hatékonyság hiánya, ami az alkalmatlanság érzésére és a tanulásban elért gyenge teljesítményre utal (Salmela-Aro et al., 2009).

A tanulmányokkal kapcsolatos kiegészítő különböző aspektusai hatással vannak a hallgatók egyetemi tanulmányaik iránti elkötelezettségére is (Salmela-Aro és Upadaya, 2017).

1.2 Kiegészítő egyetemi tényezői

Az egyetemi oktatás sok diák életében alapvetően megterhelő időszak. Rengeteg elvárás nehezedik a hallgatókra, ideértve a félévközi feladatokat, zárthelyi dolgozatokon és vizsgákon való megfelelést, a szülők felől érkező nyomását, illetve az egyetem mellett végzett munkát. Mindez sok hallgatót kiegészítő kockázatával fenyeget (Galbraith és Merrill, 2015).

A Dyrbye és Shanafelt (2016) három fő kockázati tényező csoportot azonosít a kiegészítő kapcsolatban:

1. Egyéni tényezők, beleértve például az egyéni képességek, attitűdök valamint a szociális háttér változóit is;
2. Oktatás jellemzői, például a munkaterhelés, az időnyomás, a kínált kurzusok;
3. Egyetemi jellemzők. Ide tartoznak a hierarchiák, működési szabályok, erőforrások, értékek, irányítási modell, kultúra, pszichológiai támogatás.

A kiegészítő járhat többek között rossz tanulmányi teljesítmény, alvászavarok, súlyos mentális betegségek vagy szerhasználat kockázata, valamint megnövekedhet az esély a szív- és érrendszeri betegségek kialakulására. Emellett a testi és lelki egészség elhanyagolása is bekövetkezhet a kiegészítő hatására (Rodriguez és Carlotto, 2017).

2 Kiegészítő kutatás a hallgatók körében

2.1 Anyag és módszer

A kutatásom középpontjában az 505 hallgató által 2021 és 2023 között kitöltött kérdőívek állnak, melyek a kiegészítő témáját is vizsgálják. Az SPSS segítségével végeztem statisztikai leíró és kapcsolatokat feltáró elemzéseket a mintán.

Az elemzések során ezúttal a kiégéssel kapcsolatos kérdésekre fókuszáltam. Mann-Whitney-próbákat végeztem annak érdekében, hogy feltárjam az esetleges kapcsolatokat, összefüggéseket a kiégés és egyéb változók között.

Fontos megjegyezni, hogy a kérdőív, melyet a hallgatók kitöltöttek, tágabb témaköröket érintett a stressz kapcsán, nem kizárólag a kiégéssel foglalkozott. Azonban jelen cikkem témája csak a kiégést érintő tartalmakat részletezi, így más témakörökre vonatkozó eredményeket nem tárgyalok itt.

2.2 Hipotézisek

Kutató munkám során két hipotézist fogalmaztam meg. Ezek a következők:

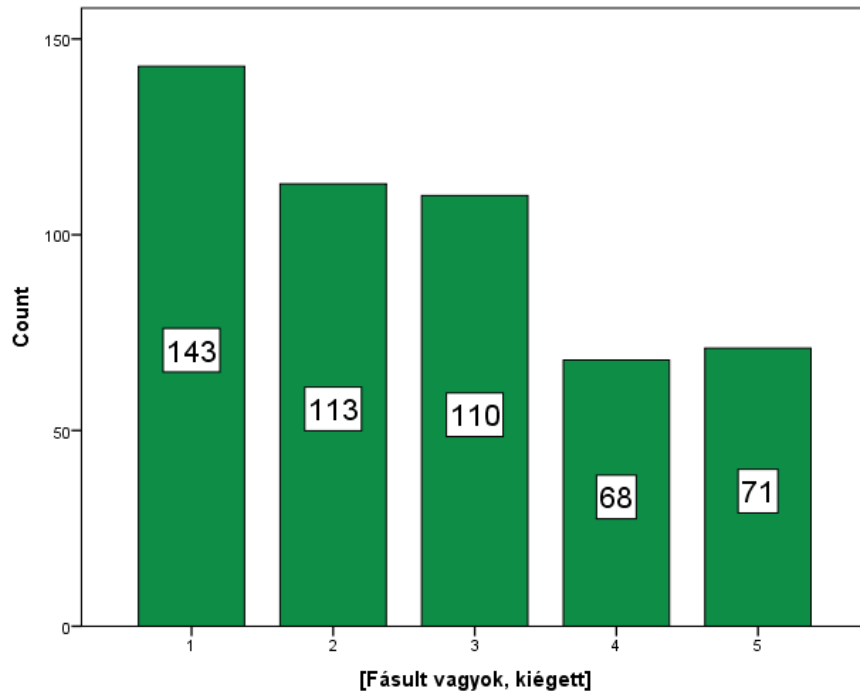
H1: A kiégés, fásultság érzése összefüggésben van a hallgatók által használt stresszkezelő technikákkal.

H2: Van összefüggés a hallgatókat érő stressz megélt erőssége, kezelhetősége és a kiégés érzése között

2.3 Hipotézisek vizsgálata

A kutatás fő fókuszában a hipotézis vizsgálata állt, mely elsősorban a hallgatók életével kapcsolatos érzéseikre vonatkozott. A kérdőívben szereplő "Mennyire érzi igaznak magára elsősorban az egyetemista életével kapcsolatban?" kérdéscsoport egyik eleme a következő: "Fásultnak, kiégetnek érzi magát". Erre a kérdésekre adott 1-5 likert skálás válaszokat használtam az elemzéshez. Az általános eredményeket az 1. ábrán mutatom be.

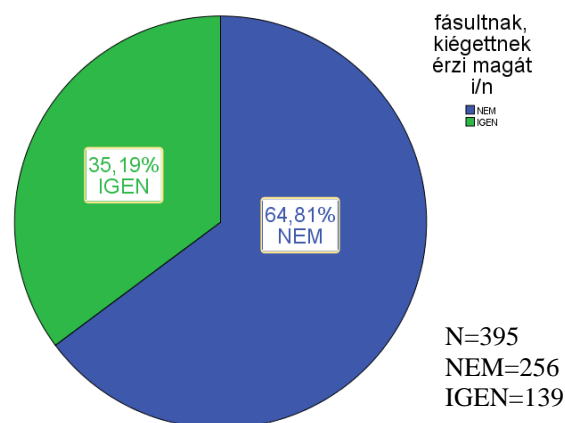
Vállalkozásfejlesztés a XXI. században 2023/2. kötet
A jelen kor gazdasági kihívásainak és társadalmi változásainak
interdiszciplináris megközelítései



1.ábra Kiégés, fásultság érzése a hallgatóknál N=505 Mean=2,63
forrás: saját kutatás SPSS

Az 1. ábrából is jól látszik, hogy, bár a hallgatók többsége nem érzi magát kifejezetten kiégettnek, mégis jelentős számú diák értékelte magasra a fásultsági szintjét. A 4-“jellemző” és 5-“kifejezetten jellemző” választ adók az egész minta 27,52%-a, ami azt jelenti, hogy a megkérdezett hallgatók kicsit több mint negyede komoly nehézségekkel küzd ezen a téren.

Az összefüggés vizsgálatok hatékonysága miatt az előbbi kérdésre adott válaszokat új változó létrehozásával összesítettem. Eszerint a "Fásultnak, kiégetnek érzi magát" kérdésre a 4-5 válaszolók “igen” értéket kaptak, ebbe a csoportba 139 fő (27,53%) került, míg az új változónál “nem” értéket kaptak az előzőkre 1-“egyáltalán nem jellemző” és 2-“nem jellemző” választ adók, 256 fős (50,69%) csoportot alkotva. Kivettem a mintából a semlegességet kifejező, 3 értékű válaszokat adó 110 főt (21,78%), a továbbiakban őket nem vizsgáltam. A szűkített minta százalékos megoszlását a 2. ábra mutatja



2.ábra Kiegész, fásultság érzése a hallgatóknál igen/nem felosztásban
forrás: saját kutatás SPSS

2.3.1 H1 hipotézis vizsgálata

H1: A kiegész, fásultság érzése összefüggésben van a hallgatók által használt stresszkezelő technikákkal.

A stressz kezelésének számtalan módja, technikája van. Ezek a stratégiák két fő kategóriába sorolhatók (Hatunoglu, 2020):

1. adaptív vagy pozitív stratégiák
2. nem adaptív (maladaptív) vagy negatív stratégiák.

Az adaptív stratégiák olyan módszerek, amelyeket az egyén problémáinak megoldására használ, és segítenek csökkenteni az érzelmi stressz intenzitását. Az adaptív megküzdés során az egyén kérhet segítséget másoktól, tanácsot és információt. Tudatosan védi jogait és határait. Az érzelmi terhek csökkenthetők, amikor az egyén megosztja érzelmeit másokkal, ezzel csökkentve a stressz okozta érzelmi súlyt. Ezek alkalmazása során az egyén nem árt se magának se másoknak.

Ugyanakkor vannak nem adaptív vagy maladaptív stratégiák is, amelyek rövid távon segíthetnek az egyéneknek megküzdni a problémáikkal, de hosszú távon további nehézségeket okozhatnak. Ide tartozik többek között az alkohol- és kábítószer-használat, az önsértő viselkedés, valamint az agresszív és dühös reakciók, amelyek nem helyes módon segítik az alkalmazkodást (Hatunoglu, 2020).

A maladaptív viselkedés mögött legtöbb esetben az úgynevezett maladaptív sémák állnak, amik az emberek kognitív működésének legmélyebb és legnehezebben hozzáférhető részét alkotják. Ezek a sémák gyerekkori és serdülőkorban alakulnak ki és alapvetően befolyásolják az egyén világlátását. (Young et al, 2010)

Vállalkozásfejlesztés a XXI. században 2023/2. kötet
A jelen kor gazdasági kihívásainak és társadalmi változásainak
interdiszciplináris megközelítései

Fontos megjegyezni, hogy az egyének, akik ugyanazokkal a stresszorokkal találkoznak, de különböző stresszkezelési stratégiákat alkalmaznak, eltérő módon élik meg ezeket a stresszorokat, és más hatások érik őket. A megfelelő stresszkezelési stratégiák segítenek a stressz negatív következményeinek szabályozásában és enyhítésében, ami hozzájárulhat az egyének jobb életminőségéhez és jólétéhez. (Sümer et al, 2008)

A kutatásom során arra kerestem a választ, hogy az adaptív/maladaptív stratégiák és a kiégés érzése között van-e összefüggés. A Mann-Whitney próba során a kapott szignifikáns eltéréseket mutató stresszkezelési technikák listája markánsan kettéválasztható volt.

Az 1. táblázat mutatja az adaptív, pozitív megküzdési stratégiák tükrében a kiégés szempontjából ketté vett minta adatait:

Stresszoldási technikák alkalmazása Pozitív, adaptív stratégiák	Fásultnak, kiégetnek érzi magát			
	nem	igen	p (p<0,05)	N
Stresszoldás: szórakozás, hobbi	3,02	2,37	0,000	340
Stresszoldás: sport, mozgás	3,15	2,68	0,001	395
Stresszoldás: családtaggal, partnerrel, egyéb segítő személlyel kibeszéli, ventilálja a problémáit	3,46	3,14	0,039	395

1. táblázat Kiégés és az adaptív, pozitív stresszkezelési módszerek használata közötti Mann-Whitney próba
forrás: saját kutatás

Az 1. táblázat adataiból jól látszik, hogy a adaptív stresszkezelés alkalmazása magasabb átlagot ért el kiégést magukon nem érzékelők között.

A 2. táblázat mutatja a maladaptív, negatív technikák használatának átlagos értékeit a két csoportnál.

Stresszoldási technikák alkalmazása Negatív, maladaptív stratégiák	Fásultnak, kiégetnek érzi magát			
	nem	igen	p (p<0,05)	N
Stresszoldás: probléma kizárása figyelem- eltereléssel	2,68	3,38	0,000	395
Stresszoldás: cigarettázás	1,57	2,00	0,011	340
Stresszoldás: agresszív viselkedés	1,60	2,35	0,000	340
Stresszoldás: evés, édességevés	2,59	3,02	0,005	340
Stresszoldás: kávé fogyasztás	2,44	2,86	0,020	340
Stresszoldás: média fogyasztás	2,96	3,5	0,000	340

2. táblázat Kiégés és a maladaptív, negatív stresszkezelési módszerek használata közötti Mann-Whitney próba
forrás: saját kutatás

A 2.táblázat adataiból kiolvasható, hogy a magukat kiégettnak érző hallgatók sokkal inkább kezelik az őket ért stresszt valamiféle fogyasztással, figyelem eltereléssel és a feszültségüket gyakrabban csatornázzák a környezetük felé.

2.3.2 H2 hipotézis vizsgálata

H2: Van összefüggés a hallgatókat érő stressz megélt erőssége, kezelhetősége és a kiégés érzése között

A hipotézis vizsgálatok az egyetemi és egyetemen kívüli stressz tényezőket is belevettem az elemzésbe. A 3. táblázat mutatja azokat a feszültséget okozó tényezőket, amelyeknél különbség mutatkozott a két csoport átlaga között.

Feszültség okai egyéb	Fásultnak, kiégetnek érzi magát			
	nem	igen	p (p<0,05)	N
Munkahelyi nehézségek (ha van)	2,00	2,45	0,016	395
Konfliktusok a magánéletében	2,36	2,97	0,000	395
Hazai gazdasági folyamatok	2,32	2,87	0,000	395
Világgazdasági folyamatok	2,21	2,68	0,001	395

3. táblázat Kiégés és a feszültséget okozó tényezők közötti Mann-Whitney próba
forrás: saját kutatás

Vállalkozásfejlesztés a XXI. században 2023/2. kötet
A jelen kor gazdasági kihívásainak és társadalmi változásainak
interdiszciplináris megközelítései

Amit kiemelnék, hogy olyan objektív, a hallgatók életére feltehetőleg közvetlenül kevésbé ható tényezők, mint a hazai és világgazdasági folyamatok alakulása is nagyobb feszültséget hoz létre azokban, akik kiégettnek érzik magukat, mint a másik csoportban.

A 4. táblázatban az egyetemhez kapcsolódó valamint a hallgatók életére általánosan értelmezve vizsgáltam a stresszhez fűződő viszonyukat.

Megélt stressz szintje és kezelhetősége	Fásultnak, kiégettnek érzi magát			
	nem	igen	p ($p < 0,05$)	N
Általában megélt stressz mértéke	3,23	4,07	0,000	395
Általában megélt stresszhelyzetek kezelhetősége	3,74	2,97	0,000	395
Egyetemi tanulmány okozta stressz mértéke	3,44	4,23	0,000	395
Egyetemi tanulmány okozta stressz kezelhetősége	3,50	2,85	0,000	395

4 . táblázat Kiegész és a feszültséget okozó tényezők közötti Mann-Whitney próba
forrás: saját kutatás

A kiegész jelenségén keresztül a 4. táblázat adataiból kirajzolódik egy jellegzetes mintázat. Ezek alapján a megélt stresszhelyzet szintje magasabb, ennek kezelhetősége pedig alacsonyabb az önmagukat kiégettnek ítélik között, mind egyetemi, mind élet általános területein.

Következtetések

A hipotézis vizsgálat eredményeként mind a H1, mind a H2 hipotézist elfogadom.

H1: A kiegész, fásultság érzése összefüggésben van a hallgatók által használt stresszkezelő technikákkal.

Kimutatható volt szignifikáns különbség a két csoportátlaga között bizonyos stresszkezelési technikák alkalmazásának gyakoriságában. Ezek a technikák csoportosíthatók voltak pozitív és negatív stratégiákra. A kiégettséget mutató csoport tagjaira jellemző a negatív, maladaptív stresszkezelő stratégiák alkalmazása, míg a pozitív, adaptív stratégiákat az önmagukat nem kiégettnek ítélik csoport tagjai használják gyakrabban.

H2: Van összefüggés a hallgatókat érő stressz megélt erőssége, kezelhetősége és a kiégés érzése között

A vizsgálatok során szignifikáns különbségeket mértem a kiégettség szempontjából képzett két csoport között a stressz megélt erőssége és kezelhetősége tekintetében. Az adatok alapján azt állapítottam meg, hogy azoknál, akik önmagukat kiégettnak tartják, magasabb szintű stresszhelyzetet élnek át, és ezeket a helyzeteket nehezebben tudják kezelni. Ezek a különbségek kimutathatók voltak egyetemi viszonylatban és az élet általános területein is.

Összefoglalás

A kutatásom rámutatott, hogy a megkérdezett egyetemi hallgatók közel 28%-a kiégettnak, fásultnak érzi magát. Az egyetem érdeke, hogy a hallgatói jó mentális egészséggel rendelkezzenek, hiszen kimerültségük a tanulmányi teljesítményükre is kihat.

Az adaptív stresszkezelési stratégiák alkalmazásával elérhető az optimális stresszkezelés, amivel megelőzhető és részben kezelhető a kiégés. Ennek érdekében javaslom az oktatás fejlesztését a mentális egészség témájában valamint a lehetőségek megteremtését a pozitív stresszkezelő technikák gyakorlására.

Az idő- és energiagazdálkodás, valamint a tanultak mélyebb szintű megértése kulcsfontosságú tényezők a tanulmányi kiégés mérséklésében. (Asikainen et al, 2020) Ezeket a szempontokat szem előtt tartva, a képzések részévé lehetne tenni az idő- és energiagazdálkodási ismeretek oktatását.

Az Óbudai Egyetemen működik mentálhigiéniai tanácsadás. Javaslom ennek a szolgáltatásnak a népszerűsítését és az elérhető lehetőségek kibővítését.

A hallgatók számára nagyban hozzájárulhat a kiégés elkerüléséhez a kiszámítható és biztonságos környezet. Ennek kialakításában minden szervezeti tagnak felelőssége és hatásköre van, ezért mindenki tehet a maga szintjén, ezzel is segítve a hallgatókat a egyetem kihívásokkal való megküzdésük sikerességében.

Hivatkozások

- [1] Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajavuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual differences*, 78, 101781.
- [2] Dyrbye L. and Shanafelt T., "A narrative review on burnout experienced by medical students and residents," *Med. Educ* 50(1), pp. 132–149, Jan. 2016, pmid:26695473

Vállalkozásfejlesztés a XXI. században 2023/2. kötet
A jelen kor gazdasági kihívásainak és társadalmi változásainak
interdiszciplináris megközelítései

- [3] Galbraith C. S. and Merrill G. B., “Academic performance and burnout: An efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students,” *J. Furth. High. Educ.*, 39(2) pp. 255–277, 2015.
- [4] Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress Coping Strategies of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), pp.1320-1336.
- [5] Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., ... & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low-and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 16(8), e0256402.
- [6] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), pp.397-422.
- [7] Rodriguez S. Y. S. and Carlotto M. S.,(2017) “Predictors of Burnout Syndrome in psychologists,” *Estud. Psicol. Camp.*, vol. 34, pp. 141–150.
- [8] Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), pp.48-57.
- [9] Sümer, S., Poyrazli, S., & Grahame, K. (2008). Predictors of depression and anxiety among international students. *Journal of counseling & development*, 86(4), pp.429-437.
- [10] Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2010). *Sématerápia*. VIKOTE, Budapest, 14, pp.15-17.