

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 13 (2012) 2, 163–179
DOI: 10.1556/Mental.13.2012.2.4

„Veszélyben az orvostanhallgatók?” – hallgatói kiégés és a tanulmányok iránt mutatott elkötelezettség

KOVÁCS MARIANN^{1*} – KOVÁCS ESZTER²

¹Szegedi Tudományegyetem, Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Szeged

²Semmelweis Egyetem, Magartartástudományi Intézet, Budapest

(Beérkezett: 2011. augusztus 31.; elfogadva: 2012. március 29.)

Bevezetés: Az orvostanhallgatók jóllétének vizsgálata nagy hangsúlyt kap napjaink egészségtudományának szakirodalmában. A hallgatói kiégés és a tanulmányok iránt mutatott elkötelezettség rizikó- és protektív tényezőinek feltárása, valamint egyetemi teljesítményt befolyásoló értékük kiemelkedő. *Célkitűzés:* Jelen kutatás célja feltérképezni az orvostanhallgatók kiégésének szintjét, a tanulmányok iránti elköteleződésük mértékét, és megvizsgálni a kiégés, az elkötelezettség és az iskolai teljesítmény között lévő kapcsolatot. *Módszerek:* Önkéntes, anonim kérdőíves kutatásunkat 2–4. évfolyamos orvostanhallgatók körében végeztük két magyarországi orvosi egyetemen, 2009-ben (N = 230; 59,1% nő; átlagéletkor = 22,3±2,1 év). A kiégés mérésére a Maslach Kiégés Leltár hallgatói változatát (MBI-SS) használtuk, a tanulmányok iránti elköteleződést pedig az Utrechti Munka Iránti Elkötelezettség Skála hallgatói változatával (UWES-S) mértük. *Eredmények:* A kimerülés magas szintet mutatott (M = 15,8±5,9), a hallgatók 19,7%-a a magas kockázatú csoportba tartozott. A cinizmus nem mutatott magas szintet (M = 3,6±4,1), csupán a hallgatók 1,8%-a veszélyeztetett ebből az aspektusból. A személyes hatékonyságérzetre vonatkozóan (M = 23,5±6,0) mérsékelt a veszély, 4,7%-uk érez jelentős hatékonyságcsökkenést. A tanulmányok iránti elköteleződés igen pozitív képet mutat: az odaadás jellemző a hallgatókra (M = 12,49±3,3), hasonlóan az elmerüléshez (M = 10,57±3,4). A Lelkesedés-alskála kevésbé mutatott magas szintet (M = 9,2±3,3). Az elköteleződés skálái negatívan korreláltak a kiégés skálaival, pozitívan az iskolai teljesítménnyel. A kiégés iskolai teljesítményt bejósoló ereje nagyobb, mint az elkötelezettségé. *Következtetések:* Bár az elköteleződés szintje magasnak bizonyult a hallgatók körében, emellett fontos felismerni a kiégés jeleit, és különösen az érzelmi kimerülést mérsékelni. Eredményeink alátámasztják azt az igényt, hogy az orvostanhallgatók mentálhigiénéjével már az egyetemi évek alatt foglalkozni kell.

Kulcsszavak: hallgatói kiégés, hallgatói elkötelezettség, orvostanhallgatók, iskolai teljesítmény

* Levelező szerző: dr. Kovács Mariann, SZTE-JGYPK Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék, 6725 Szeged, Hattyas sor 10. E-mail: kovacsMariann@jgypk.u-szeged.hu

1. Bevezetés

Orvosokra vonatkozóan a hazai vizsgálatok megállapítják, hogy a mortalitási mutatók közül a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint az öngyilkossági mutatóik különösen magasak (Gyórfy & Ádám, 2004; Molnár & Mezey, 1991a,b,c). Az orvostársadalom egészségi állapotának javítása és a mentálhigiéné fejlesztése az elmúlt évtizedekben kapott jelentőséget, amelyben ki kell hangsúlyozni, hogy már az egyetemi évek alatt figyelmet kell fordítani a hallgatók stresszterhelésére és pszichés jóllétére (Kovács, Sima, & Balázs, 2011). Az orvostanhallgatók ugyanis fokozott nyomásnak vannak kitéve tanulmányaik során, rengeteg ismereti és gyakorlati tudást kell elsajátítaniuk a hatéves alapképzés időszakában, melyet a rezidensi képzés követ, és csak ezt követően válhatnak szakorvossá. Mivel az orvosi hivatásnak mint segítő szakmának speciális stresszkeltő tényezőkkel kell szembenéznie, az orvosok lelki egészségére már hallgatókorukban hangsúlyt kell fektetni. A medikusok sajátos helyzetben vannak más felsőoktatási képzésben tanulókkal összevetve, ezért kiemelt kutatási prioritás nyomon követni pszichés jóllétüket. Az orvostanhallgatók magas arányban élnek egészségkárosító szerekekkel – főleg pszichoaktív gyógyszerekkel (Sima, Pikó, & Simon, 2004), és gyakoriak körükben az olyan pszichés problémák mint a szorongás, depresszió, elidegenedés és reménytelenség (Kovács és mtsai, 2011; Papp & Túry, 2010). A rizikótényezők feltárása mellett legalább olyan fontos a protektív tényezők vizsgálata is, melyek előtérbe kerülése nagymértékben összefügg azzal a paradigma-váltással, amit a pozitív pszichológia hozott.

A pozitív pszichológia az ember erősségeire, erőforrásaira és az optimális működésre irányítja a figyelmet. Legfőbb élharcosai, Seligman és Csíkszentmihályi hangsúlyozzák, hogy a pszichológia tudományának képesnek kell lennie olyan kérdéseket megválaszolni, mint: milyen cselekvés és magatartás vezet jólléthez és gyarapodáshoz; miért érdemes élni; milyen családokban fejlődik jól a gyermek (Oláh, 2004; Seligman, 2008). Egyre nagyobb figyelmet kap a különböző védőfaktorok feltárása és megerősítése. A tanulmányaik alatt az orvostanhallgatók látókörébe kerül a kortárssegítés, a kortársoktatás is, amely a kommunikációs készségek és a megküzdési stratégiák fejlesztése, a társas támogatás révén segíti az orvostanhallgatókat az őket érő stresszel való megküzdésben, egészséges alkalmazkodásban (Major, Ress, Hulesch, & Túry, 2006; Túry & Lajtai, 2005). A legkényesebb – szorongást okozó – témákkal, például a haldokló betegek ellátásával foglalkozó kurzusok is pozitív, illetve preventív hatással lehetnek a fiatalok pszichés egészségére, így kielégtségére is (Hegedűs, Zana, & Szabó, 2007).

Az orvosegyetemi tanulmányok folytatása során a hallgatók mind a kiégést, mind az elkötelezettséget egyaránt megtapasztalhatják. A kiégés-szindrómát kezdetben csak humán foglalkozásúak csoportjaira vonatkozóan értelmezték, majd később terjesztették ki valamennyi foglalkozásra, illetve egyetemi hallgatókra is (Kovács, 2006; Salanova, Schaufeli, Martínez, & Bresó, 2010). A hallgatói kiégés fogalma a tanulmányi követelmények következtében fellépő kimerülésre utal, magában foglalja a tanulmányokkal szemben kialakított cinikus és távolságtartó attitűdöt és az inkompetens diák érzését (Hazag & Major, 2008; Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002; Turcsányi & Rigó, 2006). Hét amerikai egyetem orvostanhallgatóit (N = 4287) vizsgálva Dyrbye és munkatársai (2008) megállapították, hogy a hallgatók 49,6%-a jelez kiégést, ami kihathat a pszichés jóllétükre, 11,2%-uknak volt öngyilkossági gondolata az utóbbi egy évben. Longitudinális elrendezésben vizsgálva a kérdéskört, a kutatók megállapították, hogy a kiindulásnál mért kiégési szint és az alacsony életminőség egymástól függetlenül bejósolta a következő évben mért szuicid gondolatokat.

A hallgatói kiégés állapotának ellenpólusa – egyes szerzők szerint (vö. González-Romá, Schaufeli, Bakker, & Lloret, 2006; Maslach & Leiter, 1997; Schaufeli, Salanova, González-Romá, & Bakker, 2002) – a hallgatói elkötelezettség fogalma. Az elkötelezettség (engagement) fogalmát az elme egy pozitív, teljesítményközpontú és munkára irányuló állapotára, működésére használják. Pervazív affektív-kognitív állapotként fogható fel, amelynek jellemző vonásai az energia, életerő (vigor), az odaadás (dedication), vagyis időt és energiát szentelni valaminek, valamint az elmerülés (absorption), a teljes bevonódás, elmélyülés (Schaufeli és mtsai, 2002). Az alábbiakban részletesebben is ismertetjük az egyes komponenseket:

- Az energia komponensének jellemzői: az energia magas szintje, a munkavégzés során megfigyelhető mentális rugalmasság, valamint annak az akarata és képessége, hogy erőfeszítést fektessünk a munkába.
- A „odaszentelődés” vagy odaadás komponensét a jelentőség érzése, a lelkesedés, az inspiráció, a büszkeség és a kihívás alkotják.
- A bevonódás, elmerülés hasonló a flow állapothoz, amit Csíkszentmihályi írt le (Csíkszentmihályi, 2001), hiszen ilyenkor a munkavégzés örömteli elfoglaltság, az egyént a koncentrált figyelem állapota jellemzi, az idő gyorsan elrepül.

Az elkötelezettség és a kiégés állapota befolyásolja az egyetemi eredményeket, az iskolai teljesítményt is (Bakker & Demerouti, 2008; Bakker, Schaufeli, Leiter, & Taris, 2008; Salanova, Schaufeli, Martínez, & Bresó, 2010; Schaufeli és mtsai, 2002). Több tanulmány vizsgálta a kiégés és az

elköteleződés kapcsolatát; ezek megállapították, hogy a két jelenség szorosán összefügg, hiszen a kiegészben szenvedő személynek nincs energiája, és úgy próbálja magát távol tartani a kliensektől (pl. betegektől, diákoktól) vagy éppen a tanulmányaitól, hogy személytelen vagy cinikus attitűdöt, később viselkedést alakít ki (Salanova és mtsai, 2010). Salanova és munkatársai (2010) egyetemi hallgatók körében igazolták, hogy a jövőbeni teljesítmény legjobb bejósolója a múltbeli teljesítmény, ugyanakkor egy olyan pozitív pszichológiai állapot, mint a tanulmányok iránti elkötelezettség, szintén befolyásolja a jövőbeli teljesítményt.

Maslach és Leiter (1997) szerint a kiegész és az elkötelezettség ugyanazon dimenzió két végpontjaként képzelhető el, ily módon a kiegész az elkötelezettség mértékének csökkenése, hiszen az energia kimerüléssé, míg a bevonódás (odaadás) cinizmusná formálódik. Ezt az elméleti feltevést megerősítő faktoranalízissel vizsgálták, a kiegész és az elkötelezettség skáláinak összpontszámait segítségével. A holland és spanyol mintán szerzett tapasztalatok alapján kétdimenziós kiegész-konstruktumot (kimerülés és cinizmus), valamint egy bővített elkötelezettség-konstruktumot (energia, odaadás és elmerülés dimenziói kiegészülve a személyes hatékonyság skálájával) sikerült igazolniuk (González-Romá, Schaufeli, Bakker, & Lloret, 2006). González-Romá és munkatársai 2006-ban publikálták e kérdésre irányuló empirikus vizsgálatuk eredményeit, mely szerint a kiegész és az elkötelezettség ellenpólusai lehetnek egymásnak: két egymástól jól elkülöníthető bipoláris dimenzióval – az energiával és az azonosulással. Ez azt jelenti, hogy az így kialakítható energiaskálán magas pontszámot elérők magas energiával, életerővel, míg az alacsony pontszámot elérők magas kimerüléssel jellemezhetők (González-Romá és mtsai, 2006).

A kutatók másik csoportja a kiegész és az elkötelezettséget független jelenségekként definiálja és operacionalizálja, közepesen erős fordított irányú kapcsolatot feltételezve köztük (Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2005). Jelen kutatásunkkal nem kívánjuk egyik megközelítést sem alátámasztani, ugyanakkor fontosnak tartjuk a két jelenség kapcsolatának megvizsgálását. Kutatásunk során a következő hipotézisekkel dolgoztunk:

- Feltételezzük, hogy a különböző egyetemeken hasonló képzésben részt vevők kiegészében és tanulmányok iránti elkötelezettségében nem találunk jelentős különbséget.
- Feltételezzük, hogy a hallgatói kiegész szempontjából a kimerülés a leghangsúlyosabb dimenzió.
- Feltételezzük, hogy a hallgatói kiegész és a hallgatói elköteleződés között fordított kapcsolatot találunk.
- A tanulmányi eredmények pozitív irányú kapcsolatot mutatnak a

tanulmányok iránti elkötelezettséggel és negatív irányú kapcsolatot a hallgatói kiégéssel.

- A tanulmányi eredményeket jobban befolyásolja az elkötelezettség mértéke, mint a kiégés mértéke.

2. Módszer

2.1. Adatfelvétel és minta

Kérdőíves adatfelvételünket 2–4. éves orvostanhallgatók körében folytattuk le. A 2–4. évfolyamos hallgatók kiválasztása a pályaszocializáción alapult, mivel az egyetem kezdetén és végén eltérhet a hallgatók lelkiállapota a pályaidentifikációtól függően. A mintába két magyarországi orvostudományi egyetem magyar, német és angol nyelven tanuló hallgatói kerültek be ($N = 230$). A válaszadási ráta a hallgatók összlétszámát figyelembe véve 26,6% volt. Jelen tanulmányban a második adatfelvételi hullám adatait mutatjuk be. Az önkitöltős kérdőív kiosztását megelőzően ismertettük a hallgatókkal a kitöltéssel kapcsolatos instrukciókat, az adatgyűjtés célját, valamint biztosítottuk őket az anonimitásról. A kérdőív kitöltése az előzetes tesztelésre alapozva kb. 30 percet vett igénybe. Az egyik orvostudományi egyetemről 122, a másiktól 108 kérdőív elemzését végeztük el. A különböző képzésekben részt vevő hallgatók száma kiegyensúlyozott volt.

1. táblázat. A minta megoszlása a különböző nyelvi képzésekben

	Német képzés	Magyar képzés	Angol képzés	Összesen
1. egyetem	69	35	18	122
2. egyetem	67	24	17	108

Demográfiai jellemzők mentén a két orvostudományi egyetemi minta kiegyenlítettnek mondható és jól összehasonlítható. A nemek aránya mindkét mintában megközelítőleg 41% férfi és 59% nő. Szignifikáns eltérések nem tapasztalhatók sem családi, sem gazdasági állapot tekintetében. Életkoruk alapján az első egyetem hallgatói valamivel idősebbek (22,7 vs. 21,9 év). Iskolai teljesítmény vonatkozásában pedig az első egyetem hallgatói szignifikánsan jobb eredményeket érnek el ($M1 = 4,0$; $M2 = 3,8$; $p < 0,05$).

2.2. MÉRŐESZKÖZÖK

A kérdőív fókuszában két témakör szerepelt: a hallgatói kiégés és a hallgatói elkötelezettség. A hallgatói kiégést a Maslach Kiégés Leltár (Maslach Burnout Inventory) hallgatói változatával (MBI-SS; Hazag, Major, & Ádám, 2010; Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006) mértük. Az MBI-SS 15 tételes skála, ahol a válaszokat 0–6-ig terjedő Likert-típusú skálán jelölték a hallgatók. Az itemek között szerepelt például: „Úgy érzem, a tanulás érzelmi-
leg kimerít”, „Már kevésbé lelkesít a tanulás”, vagy „Sok érdekeset tudtam meg tanulmányaim során”. Az eszköz a hallgatói kiégést három skála segítségével méri: Érzelmi kimerültség, Cinizmus és a Személyes hatékonyságérzet csökkenése. A skálák megbízhatósági mutatói kielégítőek; a Cronbach-alfák rendre: 0,794; 0,834; 0,762. Az elemzések során a skálák Hazag és munkatársai (2010) által javasolt övezeteit (alacsony-közepes-magas) használtuk.

A hallgatói elkötelezettséget vizsgáló rövidített Utrechti Munka Iránti Elkötelezettség Skála (Utrecht Work Engagement Scale – UWES) hallgatói változata, az Utrechti Tanulmányok Iránti Elkötelezettség Skála (UWES-S) kilenc állítást tartalmaz. Három alskálát különíthetünk el a mérőeszköz segítségével: Energia (Cronbach-alfa 0,761), pl. „Amikor tanulok, úgy érzem, hogy majd szétrobbanok az energiától”, Odaadás (Cronbach-alfa 0,687), pl. „A tanulás inspirálóan/ösztönzően hat rám” és Elmerülés (Cronbach-alfa 0,744), pl. „Elmélyedek a tanulásban”. A válaszokat szintén 6-fokú Likert-skálán (0 = soha; 6 = mindig, naponta) kellett értékelniük a hallgatóknak.

2.3. Statisztikai eljárások

A statisztikai elemzésekhez az SPSS for MS Windows 15,0 programcsomagot használtunk, szignifikánsnak az 0,05-ös szint alatti értékeket tekintettük. A leíró statisztikák átlag- és szórásértékeit kétmintás *t*-próbával és varianciaanalízissel vizsgáltuk, továbbá korreláció- és regresszióelemzést is alkalmaztunk, melyeket később mutatunk be részletesen.

3. Eredmények

3.1. Leíró elemzések

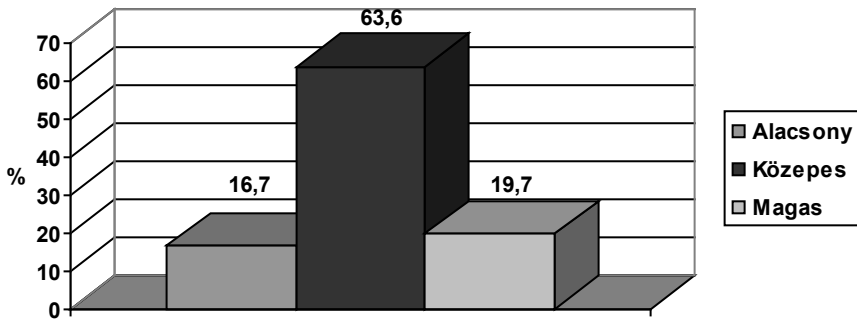
A 2. táblázat mutatja be a felhasznált skálák leíró statisztikáit a két orvostudományi egyetemi mintánkban. Független kétmintás *t*-próbát futtatunk le annak érdekében, hogy megvizsgáljuk, vajon a két orvostudományi egyetem hallgatói között felfedezhető-e különbségek a vizsgált jelenségek kapcsán. Az elemzés azt mutatta, hogy sem a hallgatói kiégés, sem a hallgatói elkötelezettség esetében nem találhatók különbségek a két intézmény hallgatói között.

2. táblázat. A hallgatói kiégés és elkötelezettség leíró statisztikái

	Teljes minta M (SD)	1. egyetem M (SD)	2. egyetem M (SD)	<i>t</i> -érték
Hallgatói kiégés (MBI-SS)				
Érzelmi kimerültség (0–30)	15,80 (5,8)	15,26 (5,8)	16,41 (6,1)	-1,48 ^{NS}
Cinizmus (0–24)	3,57 (4,1)	3,51 (4,2)	3,65 (4,0)	-0,26 ^{NS}
Személyes hatékonyságérzet (0–36)	23,53 (5,9)	24,05 (6,3)	22,99 (5,6)	1,31 ^{NS}
Hallgatói elköteleződés (UWES-S)				
Energia (0–18)	9,10 (3,3)	8,93 (3,5)	9,44 (3,2)	-1,16 ^{NS}
Odaadás (0–18)	12,49 (3,2)	12,75 (3,3)	12,20 (3,2)	1,28 ^{NS}
Elmerülés (0–18)	10,57 (3,4)	10,74 (3,5)	10,39 (3,4)	0,76 ^{NS}

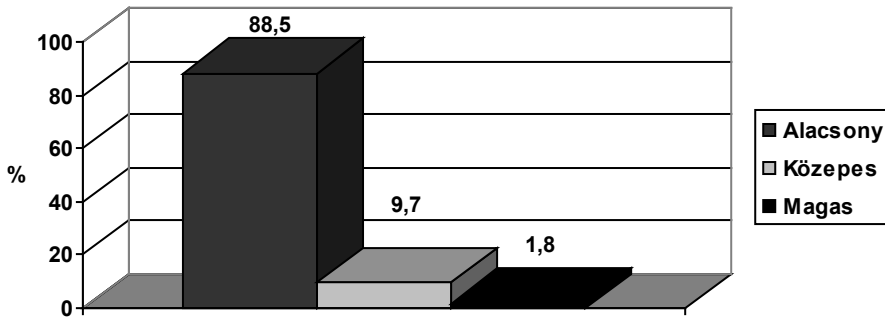
^{NS}*p*>0,05. Megjegyzés: a táblázatban feltüntetett átlagértékek az itemek összpontszáma alapján kerültek kiszámításra.

A hallgató kiégés skáláit alaposan megvizsgálva azt mondhatjuk el, hogy a hallgatók az érzelmi kimerülés tekintetében veszélyeztetettek a leginkább, ahogy azt hipotézisünkben feltételeztük. A hallgatók ötöde, 19,7%-a számít be nagymértékű, továbbá 63,6%-uk közepes szintű érzelmi kimerülésről (1. ábra).



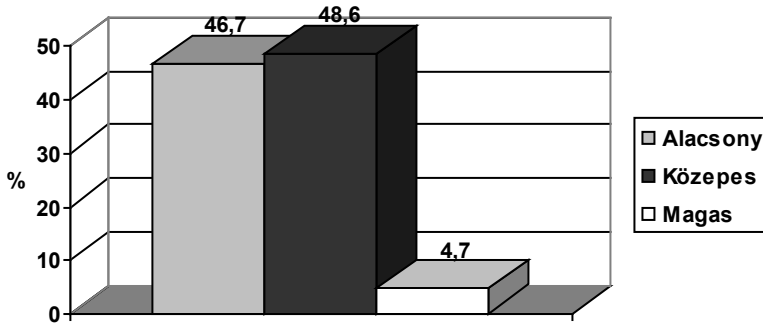
1. ábra. Az érzelmi kimerültség mértéke a vizsgált hallgatók körében (N = 228)

A cinizmus csekély mértékben jelent meg, ami azt jelenti, hogy a hallgatók csupán 1,8%-a veszélyeztetett. Pozitív képet mutat, hogy a többség-nél (88,5%) egyáltalán nem jelentkezett a tanulmányokkal kapcsolatban a cinikus attitűd (2. ábra).



2. ábra. A cinizmus mértéke a vizsgált hallgatók körében (N = 226)

A személyes hatékonyságérzet magasnak mutatkozott. A skála megfordításával (lásd Schaufeli és mtsai, 2002) a személyes hatékonyságérzet csökkenését szemlélteti a 3. ábra. Az eredmények alapján a hallgatók 4,7%-a élte meg hatékonyságérzetének jelentős csökkenését, 48,6%-uk közepes csökkenést tapasztalt, és 46,7%-uk személyes hatékonyságát kiválóan ítélte, semmilyen mértékű csökkenést nem tapasztalt.



3. ábra. A személyes hatékonyság csökkenésének mértéke a vizsgált hallgatók körében (N = 214)

3.2. Korrelációs elemzések

A vizsgált változók között szignifikáns kapcsolatot találtunk. A korrelációs mátrixban megfigyelhető, hogy a kiégés alszkálái együttjárást mutatnak, csakúgy, mint az elkötelezettség alszkálái, ahol jóval erősebb kapcsolatot találunk. Például, az érzelmi kimerülés a cinizmus magasabb fokát, valamint a személyes hatékonyságérzet csökkenését feltételezi. Jóval szorosabb kapcsolat mutatkozott az elkötelezettség alszkálái között, a korrelációs együtthatók kimondottan magasak az odaadás és az elmerülés között (3. táblázat).

3. táblázat. Korrelációs együtthatók a hallgatói kiégés és elkötelezettség alszkálái között

Hallgatói kiégés (MBI-SS)	Cinizmus	Személyes hatékonyságérzet
Érzelmi kimerültség	0,247**	-0,262**
Cinizmus	-	-0,227**
Hallgatói elkötelezettség (UWES-S)	Odaadás	Elmerülés
Energia	0,634**	0,667**
Odaadás	-	0,698**

** $p < 0,01$

Az elkötelezettség alszkálái negatívan korreláltak a kiégés skáláival (4. táblázat). Tehát minél inkább elkötelezett a hallgató a tanulmányai iránt, annál kevésbé valószínű, hogy kiég. Ugyanakkor az is elképzelhető, hogy azok égnék ki nagyobb valószínűséggel, akik kevésbé képesek energiát fektetni a tanulmányaik végzésébe, folytatásába. Az odaadás mértéke a személyes hatékonyságérzettel áll kapcsolatban.

4. táblázat. Korrelációs együtthatók a hallgatói kiegészés és elkötelezettség skálái között

	Energia	Odaadás	Elmerülés
Érzelmi kimerültség	-0,339**	-0,281**	-0,328**
Cinizmus	-0,340**	-0,359**	-0,359**
Személyes hatékonyságérzet	0,422**	0,525**	0,453**

**p<0,01

Ezt követően az iskolai teljesítmény vizsgálatára irányult a figyelmünk (5. táblázat). A korrelációelemzés az iskolai teljesítmény és a tanulmányok iránti elkötelezettség között gyenge, pozitív irányú kapcsolatot jelzett, míg a kimerülés fordított irányú kapcsolatot mutatott a tanulmányi átlaggal.

5. táblázat. Korrelációs együtthatók az iskolai teljesítmény és a tanulmányok iránti elkötelezettség, illetve hallgatói kiegészés skálák között

	Tanulmányok iránti elkötelezettség (UIWES)			Hallgatói kiegészés (MBI-SS)		
	Energia	Odaadás	Elmerülés	Kimerülés	Cinizmus	Személyes hatékonyság
Iskolai teljesítmény	0,206**	0,283**	0,233**	-0,213**	-0,061	0,315**

**p<0,01

3.3. Regresszióelemzés

A lineáris regressziós modellben függő változóként szerepelt az iskolai teljesítmény, míg a hallgatói kiegészés dimenziói (kimerülés, cinizmus és személyes hatékonyság), valamint a tanulmányok iránti elkötelezettség skálái (energia, odaadás, elmerülés) független változóként szerepeltek (6. táblázat). Az első regressziós modellbe (1. modell) kizárólag a tanulmányok iránti elkötelezettség skáláit tettük be független változóként „enter”-módszerrel: így egyedül az odaadást mérő skálán elért pontszám volt kapcsolatban a teljesítménnyel. A második modellben a hallgatói kiegészés és az iskolai teljesítmény kapcsolatát vizsgáltuk: a kimerülés és a személyes hatékonyság mutatkozott szignifikáns prediktornak. A 6. táblázatból az is leolvasható, hogy a hallgatói kiegészés iskolai teljesítményt magyarázó ereje valamivel jelentősebb, mint a tanulmányok iránti elkötelezettségé (11,9% vs. 7%). A harmadik modellben a hallgatói kiegészés és az elkötelezettség változóit együtt szerepeltettük, aminek eredményeképpen kizárólag a hallgatói kiegészés kimerülés és hatékonyság dimenzióinak iskolai teljesítményt bejósoló szerepe maradt meg.

6. táblázat. Az iskolai teljesítmény a hallgatói kiégés és a tanulmányok iránti elkötelezettség tükrében

Függő változó: Iskolai teljesítmény	Független változó	Standardizált β	t-teszt	Korrigált R^2
1. modell	<i>Tanulmányok iránti elkötelezettség</i> Energia Odaadás Elmerülés	0,056 0,207 0,058	0,568 1,980* 0,559	0,070
2. modell	<i>Hallgatói kiégés</i> Kimerülés Cinizmus Személyes hatékonyság	-0,188 0,037 0,280	-2,485* 0,487 3,750***	0,119
3. modell	<i>Tanulmányok iránti elkötelezettség és hallgatói kiégés</i> Energia Odaadás Elmerülés Kimerülés Cinizmus Személyes hatékonyság	0,039 0,135 0,028 -0,152 0,076 0,193	0,380 1,206 0,258 -1,931* 0,952 2,184*	0,121

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

4. Megbeszélés – következtetések

Kutatásunk célja az volt, hogy feltérképezzük az orvostanhallgatók kiégésének és tanulmányok iránti elkötelezettségének mértékét és megvizsgáljuk a hallgatói kiégés és a hallgatói elkötelezettség között fennálló kapcsolatot. A vizsgálatba két egyetemről vontunk be orvostanhallgatókat. Első hipotézisünknek megfelelően a két egyetem hallgatói között különbséget nem találtunk: a kiégési profil (csoportátlagok alapján) hasonlóan alakult, vagyis magas érzelmi kimerüléssel, alacsony cinizmussal és magas személyes hatékonyságérzettel volt jellemezhető. Ez a profil nagyon hasonló ahhoz, amit egészségügyi dolgozók csoportjában Kovács és munkatársai (2010) találtak, erre vonatkozóan fogalmaztuk meg második hipotézisünket, amit szintén sikerült alátámasztanunk (Kovács, Kovács, & Hegedűs, 2010). Amennyiben ezeket a mutatókat a rendelkezésünkre álló hazai eredményekkel – Hazag és munkatársai (2010) által vizsgált orvostanhallgatók mutatóival – összevetjük, azt láthatjuk, hogy a mintánkban szereplő orvostanhallgatók körében magasabb a kimerülés (kimerülés: 15,8 vs. 10,52), lényegesen alacsonyabb a tanulmányokkal kapcsolatos cinikus

attitűd (3,57 vs. 6,75) és magasabb a személyes hatékonyságérzet (23,53 vs. 13,43). A jelen vizsgálatban részt vevő magyar hallgatók esetében ezek az összefüggések szintén fennállnak, igaz, a cinizmus értéke ebben a csoportban volt a legmagasabb, ám még így sem éri el a mérőeszköz validálása során kapott átlagértéket. Salanova és munkatársai (2010) 527 különböző területen képződő hallgató mutatóit elemzik tanulmányukban. Az általuk dokumentált energia ($M = 2,94$) és odaadás ($M = 4,22$) értékeit megfigyelve elmondható, hogy válaszadóink körében valamivel magasabb az energiát mérő skála átlagértéke, míg az odaadásé valamivel alacsonyabb (energia: $M = 3,06^1$; odaadás: $M = 4,16$). Egy másik, 2011-ben publikált tanulmányban (Ouweneel, Le Blanc, & Schaufeli, 2011) 403 holland egyetemista körében mérték a tanulmányok iránti elkötelezettséget két időpontban. Az ott bemutatott értékek (energia: $M_1 = 3,13$; $M_2 = 3,10$) szintén hasonlóak a jelen kutatásban tapasztaltakhoz. Ugyanakkor ezen hallgatók tanulmányaiknak szentelődése már érzékelhetően alacsonyabb volt, mint a mi mintánkban (odaadás: $M_1 = 3,77$; $M_2 = 3,72$). A tanulásban történő elmerülés jellemzőbb volt az általunk megkérdezett orvostanhallgatókra, mint a holland hallgatókra (elmerülés: magyar orvostanhallgatók: $M = 3,54$; holland hallgatók: $M_1 = 2,96$ és $M_2 = 2,94$).

A kérdőívek alszkálái között fennálló összefüggést elemezve a hallgatói kiegészít mérő alszkálák között gyenge kapcsolatot találunk ($r = 0,22-0,26$). Schaufeli és munkatársai (2002) holland, spanyol és portugál hallgatók esetében a kimerülés és a cinizmus alszkálái között erősebb kapcsolatot mutattak ki ($r = 0,39-0,64$); a kimerülés és a hatékonyságérzet kapcsolatára vonatkozóan az eredményeink hasonlóak ($r = 0,14-0,30$), míg a cinizmus és hatékonyságérzet között mind a holland, mind a spanyol, mind a portugál hallgatók esetében magasabb korrelációs együttható volt kimutatható ($r = 0,44-0,51$). Az MBI-SS hazai adaptációja során dokumentált tapasztalatok jobban követik a nemzetközi irodalomban dokumentált eredményeket, mint a jelen kutatás adatai. Felmerülhet a kérdés, hogy mi lehet a magyarázata a hallgatói kiegészít dimenziói között fellépő alacsonyabb együttjárásnak? Egy lehetséges magyarázatként kínálkozik, hogy jelen kutatási adatokat három különböző nyelvű képzésben részt vevő orvostanhallgatók mintáján elvégzett elemzések adják. Vagyis a kutatásban nem kizárólag a magyarra adaptált kérdőívet használtuk, hanem az angol és német nyelvű validált változatot is. Másik lehetséges magyarázatként kínálkozhat, hogy jelen vizsgálatban a német nyelvű képzésben részt vevők száma a legmagasabb a mintában. A különböző csoportok kiegészít mutatóit összehason-

¹ Itt a nemzetközi összehasonlíthatóság kedvéért a skálaösszpontszám és az itemszám hányadosát használtuk.

lítva úgy tűnik, hogy a német nyelven folyó képzésben részt vevők átlagosan a legkimerültebbek a tanulmányoktól, és bár az irodalom szerint a kimerülés szinte maga után vonja a tanulmányoktól egyre inkább távolságot tartó, cinikus viszonyulást, mégis ebben a csoportban a legalacsonyabb a cinizmus-skála átlagértéke. Ez részben magyarázhatja jelen vizsgálatban a kiégés skálák között tapasztalt viszonylag alacsony együttjárást. A hallgatói elkötelezettség alsóskálái között már lényegesen erősebb összefüggést találtunk, hasonlóan a nemzetközi adatokhoz (Schaufeli és mtsai, 2002).

Ezt követően a hallgatói kiégés és a hallgatói elkötelezettség kapcsolatát térképeztük fel, mely harmadik hipotézisünknek, valamint a nemzetközi irodalomban foglaltaknak megfelelően alakult, alátámasztva a két jelenség között fennálló közepesen erős fordított irányú kapcsolatot (Salanova és mtsai, 2010; Schaufeli és mtsai, 2002).

A negyedik és ötödik hipotézisünk a tanulmányi eredmények és a kiégés, illetve elkötelezettség kapcsolatára vonatkozott. Minél magasabb az adott orvostanhallgató pontszáma a tanulmányok iránti elkötelezettséget mérő skálákon, annál jobb tanulmányi eredményről számolt be. Minél kimerültebb a hallgató és minél nagyobb inkompetencia-érzésről (személyes hatékonyság csökkenésről) számol be, annál alacsonyabb a tanulmányi átlaga. Korábbi vizsgálatok rámutattak arra, hogy azok a tanulók, akik hatékonyak és energikusnak érzik magukat, jól teljesítenek, szemben azokkal, akik kevésbé érzik hatékonyak és energikusnak magukat (Schaufeli és mtsai, 2002). Jelen vizsgálatunk orvostanhallgatók esetében nem csupán az energiát mérő skálán, hanem valamennyi elkötelezettség-skálán elért pontszám iskolai teljesítménnyel való kapcsolatát alátámasztotta, hasonlóan a spanyol pszichológia, informatika, vegyészet és turizmus szakokon tanuló egyetemi hallgatókhoz (Salanova és mtsai, 2010).

A kiégést és elkötelezettséget egyaránt vizsgáló kutatások felvetik, hogy a kiégés személyeshatékonyság-dimenziója oly erős összefüggést jelez az elkötelezettség skáláiba, hogy talán érdemesebb a kiégés két kulcsdimenziójában gondolkodni (kimerülés és cinizmus) és a hatékonyságérzetet inkább az elkötelezettség inverzeként felfogni (Durán, Extremera, Rey, Fernández-Berrocal, Montalbán, 2006; Schaufeli és mtsai 2002). Ötödik hipotézisünket el kell vetnünk, hiszen nem sikerült alátámasztanunk, hogy az elkötelezettség inkább bejósolja a teljesítményt, mint a kiégés. Ezt a hipotézist Salanova és kutatócsoportjának (2010) eredményeire alapoztuk, ám meg kell jegyeznünk, hogy ők a teljesítmény és a kiégés-elkötelezettség összefüggését olyan modellben vizsgálták, ahol a kiégés és az elkötelezettség változói mediátorként jelennek meg a teljesítményt segítő és gátló tényezők és a jövőbeli teljesítmény között. Orvostanhallgatókat vizsgáló

kutatásunkban a hallgatói kiégés 11,9%-ban magyarázza az iskolai teljesítményt, míg a tanulmányok iránti elkötelezettség 7%-ban. Amennyiben a kiégést és az elkötelezettséget a hallgatói jóllét mutatóinak tartjuk, akkor az feltételezhető, hogy mindkét jelenség szerepet játszik a tanulmányi eredmény, az iskolai teljesítmény, a sikeresség alakulásában, ám mellettük minden bizonnyal más tényezők is beleszólnak a teljesítmény alakulásába – például a pszichológiai irodalomból ismert önértékelés, énkép, a tanári visszajelzés, a vezetési stílus, a tanári és szülői elvárások.

Amennyiben elfogadjuk a kiégés magyarázatának egy lehetséges formáját: a fertőzés-elméletet, vagyis azt, hogy a kiégéses tünetek úgy terjednek, mint a fertőzés, és egy kiégett közegbe kerülő egészséges személy hamar a kiégés áldozatává válhat, akkor kérdés, hogy egy kimerült hallgatói csoportban hogyan őrizheti meg a személy az energiáit? Vagy egy cinikus közegben távolságtartás helyett hogyan maradjon a tanulmányai iránt elkötelezett, odaadó hallgató? Vannak, akik szerint a pozitív érzelmi légkör is ugyanúgy megfertőzheti az egyént, vagyis az elkötelezettség is „ragadós”, hiszen sohasem izoláltan képződnek a hallgatók, így a csoportfolyamatokat és a csoportban rejlő erőforrásokat érdemes figyelembe venni. Bakker, Emmerik és Euwema (2006) igazolták, hogy egy munkacsoport kiégettsége, valamint elkötelezettsége befolyásolja az egyéni kiégés és elkötelezettség mértékét, és ez az összefüggés akkor is fennállt, amikor a vizsgálatot kontrollálták az egyéni megterhelésre és az erőforrásokra. Pozitív pszichológiai szempontból arra a kérdésre érdemes a továbbiakban a választ keresni: hogyan növelhető a tanulmányok iránti elkötelezettség mértéke? Melyek azok az erőforrások, amik az elkötelezettség háttérében állhatnak?

Eredményeink aláhúzzák az orvosi pályaszocializáció fontosságát. E kérdés felkarolására hazánkban voltak és vannak próbálkozások (pl. Molnár, Csabai, & Csörsz, 2003). A szupervízió célja: a szakmai személyiség, a szakmai kompetenciák fejlesztése (Bagdy és Sárvári, 1997; Major és mtsai, 2006). A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetében a junior Bálint-csoportnak és a pályaszocializációnak egyaránt vannak hagyományai, 2002 óta a Bálint-szemléletű pályaszocializációs műhely, a HuMánia végzi ezt a tevékenységet. Ezek formailag kortárssegítő, kortársoktató módon működnek. A HuMánia pályaszocializációs műhely módszereit és hatékonyságvizsgálatát mutatja be Horváth Dóra és munkatársainak (2010) tanulmánya, valamint tudományos diákköri munka is irányul e kérdések vizsgálatára. Szegeden 2009 óta a Mediwell Kortárs Segítő Csoport vállalt fel hasonló működést, míg Debrecenben Hotel Mentál néven indították útjára az egyetemi kortárssegítést. A kortárssegítés, valamint a pozitív pszichológia hulláma megerősítik azt a tényt, hogy az erőforrásokra kon-

centrálva, a védőfaktorok előtérbe helyezésével megelőzhető vagy javítható a magas stresszterhelés, és így a pszichés egészség sérülése. Ezért a kiégéssel szemben fontos az elkötelezettségre helyezni a hangsúlyt és azt erősíteni az orvostanhallgatókban.

Végül érdemes a jelen vizsgálattal kapcsolatban néhány korlátot is megemlíteni. Mindenképpen hangsúlyoznunk kell, hogy a kutatás keresztmetszeti jellegénél fogva nem lehet ok-okozati összefüggésekről gondolkodni az eredmények tükrében. Másik fontos tényező, hogy nem valószínűségi mintával dolgoztunk, ezért az alapsokaságra – a hazánkban képződő orvostanhallgatókra – megállapításaink nem érvényesek, inkább jelzésszerűek, kijelölik a további kutatások irányát. Kutatásunk legfőbb erőssége azonban, hogy tudomásunk szerint a tanulmányok iránti elkötelezettség vizsgálatát a kiégéssel összefüggésben hazánkban elsőként végeztük el.

Irodalom

- Bagdy, E., & Sárvári, Gy. (1997). A szupervízió és a szupervízor képzés. *Pszichoterápia*, 6(3), 197–202.
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Carreer Development International*, 13, 209–223.
- Bakker, A.B., Demerouti, E., & Schaufeli, W.B. (2005). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relation*, 58(5), 661–689.
- Bakker, A.B., van Emmerik, H., Euwema, E.C. (2006). Crossover of burnout and engagement in work teams. *Work and Occupations*, 33(4), 464–489.
- Bakker, A.B., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., & Taris, T.W. (2008). Work engagement: An emergency concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22, 187–200.
- Bresó, E. (2008). *Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy. Dissertation.* Letöltve: 2012. 05. 01-jén: <http://des.emory.edu/mfp/DoctoralThesisBreso.pdf>
- Csikszentmihályi, M. (2001). *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., & Montalbán, F.M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self efficacy. *Psicothema*, 18, 158–164.
- Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., Massie, F.S., Power, D.B., Eacker, A., Harper, W., et al. (2008). Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of Internal Medicine*, 149(5), 334–341.
- González-Romá, V., Schaufeli, W.B., Bakker, A.B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Psychology*, 68, 165–174.
- Györffy, Zs., & Ádám, Sz. (2004). Az egészségi állapot, a munka-stressz és a kiégés alakulása az orvosi hivatásban. *Szociológiai Szemle*, 11(3), 107–128.

- Hazag, A., & Major, J. (2008). A hallgatói kiégés jelensége, medikusok lelki egészségvédelme. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9, 305–322.
- Hazag, A., Major, J., & Ádám, Sz. (2010). A hallgatói kiégés szindróma vizsgálata. A Maslach Kiégés-teszt Hallgatói Változatának validálása hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11, 151–168.
- Hegedűs, K., Zana, Á., & Szabó, G. (2007). Az élet végi ismeretek oktatásának hatása a medikusok és az egészségügyi dolgozók halállal kapcsolatos attitűdjére. *Lege Artis Medicinae*, 17(2), 144–148.
- Horváth, D.A., Dombi, A.Zs., Fésűs, Zs., Rosta, E.A., Sándor, Zs., & Hegedűs K. (2010) HuMánia – Önkéntes Kortársképzés a jövő orvosaiért. *Lege Artis Medicinae*, 20(3–4), 252–255.
- Kovács, M. (2006). A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében. *Lege Artis Medicinae*, 16(11), 981–987.
- Kovács, M. (2006), E., Sima, Á., & Balázs, P. (2011). *Testing of health sciences students' stress load and social embeddedness*. Paper presented at the 10th ESA Congress, Geneva, Switzerland, 10th September 2011
- Kovács, M., Kovács, E., & Hegedűs, K. (2010). Emotion work and burnout: A cross-sectional study of nurses and physicians in Hungary. *Croatian Medical Journal*, 51(5), 432–442.
- Major, J., Rész, K., Hulesch, B., & Túry, F. (2006). A kiégés jelensége az orvosi hivatásban. *Lege Artis Medicinae*, 16, 367–373.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass
- Molnár, L., & Mezey, M. (1991a). Az orvosok megbetegedéséről és halandóságáról I. *Lege Artis Medicinae*, 1, 524–528.
- Molnár, L., & Mezey, M. (1991b). Az orvosok megbetegedéséről és halandóságáról II. *Lege Artis Medicinae*, 1, 640–644.
- Molnár, L., & Mezey, M. (1991c). Az orvosok megbetegedéséről és halandóságáról III. *Lege Artis Medicinae*, 1, 966–970.
- Molnár, P., Csabai, M., & Csörsz, I. (2003) Orvosi professzionalizáció és magatartástudomány. *Magyar Tudomány*, 11, 1391–1395.
- Oláh, A. (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 11, 39–47.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P., & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *Journal of Positive Psychology*, 6, 142–153.
- Papp, Sz., & Túry, F. (2010). A pályakezdő orvosok jövőképe és egészségi állapota. *Lege Artis Medicinae*, 20(6–7), 423–429.
- Salanova, M., Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., & Breso, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70.
- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B., & Salanova, M. (2006). The measurement with work engagement with a short questionnaire. A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 464–481.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.

- Seligman, M.E.P. (2008). *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*. Győr: Laurus Kiadó
- Sima, Á., Pikó, B., & Simon, T. (2004). Orvosegyetemi hallgatók pszichés egészségének és egészségkárosító magatartásának epidemiológiai vizsgálata. *Orvosi Hetilap*, 145(3), 123–129.
- Turcsányi, M., & Rigó, A. (2006). Az orvostanhallgatók halálfelelme és ennek hatása az empátiára az orvosképzés során. *Kharón*, 10(1–2), 23–69.
- Túry, F., & Lajtai, L. (2005). Hivatás és személyiség. Az orvostanhallgatók és orvosok pszichológiai problémái. In M. Kopp, & R. Berghammer (szerk.), *Orvosi pszichológia (237–249)*. Budapest: Medicina

‘Are medical students in danger?’ – Burnout and engagement to medical studies in Hungary

KOVÁCS, MARIANN – KOVÁCS, ESZTER

Background: Medical students' well-being is a highly investigated topic in the contemporary literature in health sciences. Revealing the risk and protective effects, the level of student burnout and study engagement and to ascertain the relationship between burnout, engagement and academic performance is of great importance. *Objectives:* The present paper aims to explore the level of burnout and engagement of medical students in Hungary, to reveal the intercorrelations between the two variables and academic performance. *Methods:* A voluntary and anonym questionnaire survey was conducted in two different medical universities (N = 230, 59.1% females, mean age = 22.3, SD = 2.1 yrs), among 2–4th grade medical students in 2009. The Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) Student Version was used to detect the level of burnout. Further, commitment was measured by the Utrecht Work Engagement Scale, Student Version (UWES-S). *Results:* Exhaustion (M = 15.8, SD = 5.9) showed high rate, 19.7% of the total sample belong to the high risk group regarding burnout. Cynicism (M = 3.6, SD = 4.1) showed very low levels, only 1.8% reported high rate. Moderate risk appeared in Professional Efficacy (M = 23.5, SD = 6.0), 4.7% reflected low level. Engagement scales showed positive picture, Dedication (M = 12.5, SD = 3.3) is fairly high, such as Absorption (M = 10.6, SD = 3.4); Vigor is less dominant (M = 9.2, SD = 3.3). Strong intercorrelations were detected among engagement scales. The burnout and engagement subscales were negatively correlated, while engagement and academic performance were positively, respectively. Our results of regression analyses illustrate that student burnout became a more important factor in explaining academic performance than study engagement. *Conclusion:* However, the two investigated phenomena are strongly associated; focus should be given on burnout, particularly mitigating exhaustion of students. The findings underline the importance of preventive programs for medical students.

Keywords: burnout, engagement, medical students, academic performance