

5 | A kiégés-szindróma kutatása középiskolások körében - nemzetközi szakirodalmi áttekintés egy kezdeti magyarországi kutatás háttérében

KUNOS NÓRA

BEVEZETÉS

5.2.1. A középiskolai kiégés-kutatás aktualitása

„... úgy érzem, egyedeket képeznek, nem egyéneket”, „Új dolgokat szeretnék megtapasztalni, átélni és úgy érzem, az iskolában eltöltött órák, napok évek elvesztegetett idő.”, „Nem érzem, hogy ösztönöznek, és nem szeretek bejárni ide, mert nem érzem úgy, hogy idevaló lennék. És ez fáj. Az is, hogy a minimumot teljesítem, pedig a maximumot akarnám.” Mondatok, amelyek 11-12. évfolyamos diákoktól származnak, és amelyek elindították a kutatás felé. Jó tanuló, tehetséges, sokszoros szűrőn keresztül kiválogatott diákok írták ezeket a sorokat – fásultság, cinikus attitűd, elkeseredettség hallatszik ki belőlük, mint ahogyan tükröződik ez az első magyarországi kiégés-kutatás próbafelmérésének eredményeiből, és a felméréseket követő beszélgetések, fókuszcsoportos és egyéni interjúk tapasztalataiból. A jelenség persze nem új, és különösen nem egyedi. Az iskolával kapcsolatban valószínűleg mindannyiunknak vannak negatív élményeink: hányszor ültünk tanácstalanul egy-egy tankönyv felett, ijedten silabizálva az ismeretlen fogalmakat a másnapi témazáróra készülve, és hányszor éreztük: nincs tovább erőm, feladom, nem érdekel, mit szól a világ, itt hagyom ezt az egészet! Aztán továbbléptünk, megírtuk, ha kellett, megismételtük a vizsgát, leérettségiztünk, sokan lediplomáztunk, és most értetlenül állunk a gyerekeink, tanítványaink felett, vajon miért nem tudnak ők is megküzdeni ezekkel a problémákkal? Miért adják fel, elégednek meg a gyengébb teljesítménnyel, becsülik alul magukat, miért járnak terápiára vagy fordulnak önpusztító szerek felé, miért a sok iskolaelhagyó, továbbtanulásban bizonytalan, rosszul választó diák?

A kutatások során mindenekelőtt az derült ki, hogy a jelenség széles körben ismert, európai, amerikai, ázsiai kutatások foglalkoznak a fiatalok iskolai kiégésének problémájával, és kiterjedt skálán próbálják megtalálni a magyarázatokat. Számtalan tapasztalat született arra vonatkozóan is, hogy ez a jelenség felismerhető, kiismerhető, kezelhető és elkerülhető. Érdekes tehát figyelmet fordítani rá Magyarországon is.

5. 2. 2. A kiégés jelensége

A kutatás kezdetén érdemes tisztázni, mit értünk kiégés fogalma alatt.

A kiégés-kutatás az 1970-es években kezdődött, miután Herbert Freudenberger amerikai pszichológus azonosította a jelenséget. Freudenberger szerint a kiégés-szindróma a hosszan tartó érzelmi megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális és mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet az egyénnek saját személyére, munkájára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek” (Freudenberger, 1974). Az első célcsoportos vizsgálatok az ún. segítő szakmák képviselőire irányultak, orvosokra, klinikai önkéntesekre, tanítókra, később pszichológusokra, papokra, tehát olyan foglalkozású, hivatású személyekre, akiknek legfőbb munkaeszközük saját személyiségük, s állandóan emberekkel kapcsolatos segítő-támogató jellegű tevékenységet végeznek.

A gyorsan bővülő szakirodalom két, egymástól markánsan elkülöníthető irányzatot képvisel a kiégés magyarázata területén: az amerikai kutatók az első évtizedek kutatásai alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a jelenség túlnyomórészt lelki eredetű: a pszichés terhelés, a tehetetlenség érzése, a kellő pozitív visszajelzések hiánya miatti csalódottság, a sikertelenség vezet ehhez a lelkiállapothoz, ami megfelelő pszichoterápiás módszerekkel, hasonlóan a depresszióhoz, kezelhető, elkerülhető. Ezt a nézetet képviselte az 1980-as években a Magyarországon is nagy népszerűségnek örvendő amerikai szociálpszichológus, Elliot Aronson, aki Ayala Malakh-Pines közreműködésével az első átfogó burnout-kutatást végezte az Egyesült Államokban (Malakh-Pines, Aronson, & Kafry, 1981). Az 1990-es években ugyancsak amerikai kutatók mutattak rá a jelenség szociális hátterének jelentőségére, s helyezték előtérbe a társadalmi összefüggések vizsgálatát. Christina Maslach és munkatársai jelenleg is a burnout-kutatás élvonalába tartoznak, Maslach, mint a munkahelyi (work-related) kiégés egyik legkiemelkedőbb kutatója, 2014-ben júniusában indította munkatársával, Michael Leiterrel együtt a Burnout Research¹ című e-folyóiratot.

1. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

5. 1. 1. A kiégés-kutatás kezdetei

Az amerikai C. Maslach a kanadai Acadia Egyetem professzorával, M. Leiterrel és a hollandiai Utrecht Egyetem professzorával, Wilmar Schaufelivel együtt összegezte 35 év kutatási tapasztalatait a Burnout: 35 Years of Research and Practice című közös tanulmányban, ami jó alap a probléma rendkívül széles körű tanulmányozásához (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2008). A publikáció 2008-ban jelent meg, és ebben ugyan nem esett szó a diákok körében tapasztalható kiégés jelenségéről, azonban a kutatás terepét sokkal tágabban határozta meg, mint eddig bármikor. Értve ezalatt a térbeli kiterjedést: a tanulmány rámutat arra, hogy az ezredfordulót követően már nemcsak amerikai és nyugat-európai, hanem kelet-európai, közel-keleti, kelet-ázsiai, sőt, afrikai kutatók is mind gyakrabban értelmezik tapasztalataikat a kiégés-szindróma leírásával, de csak a munkavállalók, alkalmazottak, segítő szervezetek mun-

¹ <http://www.journals.elsevier.com/burnout-research>

katársai körében végzett kutatásokat sorolja fel. Azonban már ebben a tanulmányban is megjelenik az a feltételezés, hogy eredménnyel kutatható a kiégés jelensége más területeken, ott, ahol a kutatás alanyai emberekkel érintkeznek, és az érzelmi kimerülés, elszemélytelenedés, inkompetencia-érzés jelei mutatkoznak rajtuk. Ide sorolja a családayákat, a munkanélkülieket, a nyugdíjasokat, és a fiatalokat is. Erre vonatkozóan Tage S. Kristensen, dán pszichiáter 2005-ben megjelent tanulmányára hivatkozik, amelyben a kutató a kiégés-szindrómát három lehetséges csoportba sorolja: munkával kapcsolatos (work-related), kliensekkel kapcsolatos (client-related) és személyes (personal) kiégés területére. Az általa összeállított kérdőív, a Copenhagen Burnout Inventory már nemcsak a Maslach által előtérbe helyezett munkahelyi kiégés vizsgálatát, hanem egy szélesebb körű felmérést is lehetővé tesz (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005).

Az egyetemi hallgatók körében a 2000-es évek elejétől folynak vizsgálatok a kiégés-szindróma felismerése céljából, például – talán nem véletlenül – a már Maslach kapcsán említett Berkeley-n. A vizsgálatok szerint a diákok jelentős százaléka egyetemi pályafutása során több-kevesebb alkalommal tapasztalta a kiégésre jellemző hármastünet-együttest: a kifáradást, az értelmetlen és az eredménytelen tevékenység iránti negatív érzéseket (exhaustion, cynicism, in-efficacy) (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

A burnout-szindróma által veszélyeztetettek körét a finn Katarina Salmela-Aro és munkatársai (2006) vizsgálták elsőként a középiskolások között. A University of Jyväskylä kutatói az iskolai kiégés (school-related burnout) jelenségét tanulmányozták, reprezentatív mintán végzett kérdőíves vizsgálat során megállapítva, hogy a finn középiskolásoknak mintegy 10 %-a iskolai pályafutása során már eljutott arra a pontra, hogy diagnosztizálható esetükben a kiégés-szindróma (Salmela-Aro & Näätänen, Short School Burnout Scale, 2006). Az iskolai kiégést úgy határozzák meg, mint az iskolai követelmények miatti túlterheltség érzés, az iskola iránti cinikus és közönyös attitűd és a diákként érzett alkalmatlanság tünet-együttesét. A finn kutatások első összegzésének tekinthető, beszédes „Does school matter?”² című tanulmányban (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikainen, & Jokela, 2008) több változó figyelembe vételével írták le a középiskolások kiégésének okait, és arra a következtetésre jutottak, hogy a kiégés tüneteit nagymértékben befolyásolja az iskolai környezet. A vizsgálatok alapján arra is fény derült, hogy a kiégés tüneteinek leggyakrabban az iskolaváltás idején tapasztalhatóak, azaz az általános iskola és a középiskola közti átmenet az egyik kiváltó ok, s hogy a lányok, valamint a gyengébb tanulmányi eredményekkel rendelkező diákok inkább veszélyeztetettek, mint a fiúk és a jó tanulók. Ugyanakkor különbségek mutatkoztak az iskolák között is abban a tekintetben, hogy a diákok által támogatónak, pozitív légkörrel bírónak tartott iskolákban iskolai és egyéni szinten is kevésbé érzékelik a tanulók a kiégés tüneteit, az egyén szintjén ezt az eredményt a tanároktól érkező pozitív motiváció tovább javítja. Azonos iskolaszinteken jelentős különbségeket nem tapasztaltak sem a családi háttér, sem a tanulók szocio-ökonómiai státusza alapján. A Salmela-Aro vezette kutatócsoport legfrissebb vizsgálatai az iskola és a tanulás iránti elkötelezettség (engagement), valamint a diákok belső egyensúlyának (self-concordance) mértékét vetik össze a kiégés mértékével, rávilágítva arra, hogy az elkötelezettség mértéke fordítottan arányos a kiégés esélyével, és hosszú távon jobb teljesítményt prognosztizál (Vasalampi, Salmela-Aro, & Nurmi, 2009) és (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2013).

5. 1. 2. Az iskolai kiégés jelenségének vizsgálata a nemzetközi szakirodalom alapján

Az első átfogó áttekintés a nemzetközi burnout-kutatásokról angol nyelven Vera Walburg francia kutató 2014-ben megjelent tanulmánya (Walburg, 2014), amelyben tizenhat általa

² A tanulmány címe többféleképpen fordítható magyarra: Az iskola a hibás? Hibás az iskola? Számít az iskola? - a cikk ismeretében az első fordítást tartom helyénvalónak - a cikkben elsősorban az iskolarendszerben és a diákok iskolai közérzetében keresik a szerzők azokat a változókat, amelyek befolyásolják a diákok iskolai közérzetét - és ezzel a kiégés mértékét.

jelentősnek ítélt vizsgálat eredményeit összegezte. A tizenhat vizsgált munkából tíz a finn kutatók, mindenekelőtt a Salmela-Aro vezette jyvaskula-i kutatócsoport vizsgálatait elemzi, két norvég és egy-egy szingapúri, malajziai, török és szlovén kutatással kiegészítve. A tanulmányok összehasonlító elemzése során rámutat arra, hogy a jelenség globálisan értelmezhető, mind Európában, mind a Távols-Keleten és a Közel-Keleten megjelenik, vélhetően ugyanerre a következtetésre jutunk, ha további földrészek kutatásait megvizsgáljuk. Walburg összegzi azokat a rizikófaktorokat, amelyek általánosságban jellemzőek a középiskolás diákok kiégés-veszélyeztetettségében: Európában jelentős hangsúlyt fektetnek a nemi különbségre, s ebből kiderül, hogy a lányok nagyobb eséllyel jutnak el a kiégés állapotába, mint a fiúk, valamint esetükben a következmények, például a pszichoszomatikus tünetek jellemzőbbek lesznek. Veszélyeztető tényező továbbá a finn és norvég kutatások szerint a gyengébb iskolai teljesítmény, illetve az iskolai támogatás (support from school) alacsonyabb szintje. Fordított arányosság figyelhető meg azonban a kiégés mértéke és a cél-orientált iskolai elkötelezettség, valamint a magas szinten teljesítő kortárscsoporthoz tartozás között. A malajziai és szingapúri kutatók arra világítanak rá, hogy összefüggés van az iskolai stressz és a kiégés mértéke között, s hogy a megküzdési stratégiák, a problémamegoldó gondolkodás lehet a diákok segítségére a stressz és a kiégés kezelésében.

A Walburg által ismertetett beszámolókon kívül további kutatások eredményeit is megtaláljuk a nemzetközi, elsősorban pszichológiai portálok, folyóiratok bibliográfiájában. A továbbiakban a 2014-2015 folyamán megjelent kutatási eredmények kerülnek ismertetésre.

Malajziában láthatóan nagy hangsúlyt fektetnek a középiskolás diákok iskolai stressz-kezelésének kutatására, és eközben jelentős lépéseket tesznek a kiégés-kutatások területén is. Nemzeti kutatócsoportjuk a gender-különbségek vizsgálata során arra a következtetésre jutott, hogy szoros összefüggés figyelhető meg az iskolai elkötelezettség és teljesítmény-orientáció, valamint a kiégés jelensége között, s miután a malajziai iskolákban a leány tanulók esetében szignifikánsan magasabb az elkötelezett, motivált tanulók aránya, közöttük kevesebb az iskola-elhagyó és a gyengébben teljesítő tanuló – mindez pedig összefüggést mutat azzal az eredménnyel, hogy a fiútanulók körében jelentősebb a kiégés szimptomáival küzdő diákok aránya (Jelas, és mtsai., 2014). Ez a vizsgálati eredmény azért különösen érdekes, mert a finn kutatások szerint a kiégés gyakrabban fordul elő a leányok körében, ugyanakkor a finn kutatók is rámutatnak arra a tényre, hogy az iskolai elkötelezettség és a kiégés mértéke fordítottan arányos egymással (Vasalampi, Salmela-Aro, & Nurmi, 2009).

Egy 2012-es kínai kutatás merőben más megközelítést alkalmaz az iskolai kiégés jelenségének értelmezésében (Tan & Yao, 2012). A kutatás ugyan egy kínai viszonylatban kisméretű közösséget vizsgál, a jelenség, amelyre rámutat, azonban érdemes a bemutatásra és esetleg a továbbgondolásra. Egy nyugat-kínai falusi környezetben működő középiskola tanárai és diákjai körében készült a kvantitatív és kvalitatív: megfigyeléses és interjú-vizsgálat. A közösség tagjai a nyugati határ dai kisebbségéhez tartoznak, a településen az állami iskola mellett buddhista szerzetesi iskola is működik, ahol a szerzetes-diákok az esti és éjszakai órákban hagyományos előírások alapján végzik tanulmányaikat. Buddhista hitük szerint minden földi lény köteles szerzetesi életformát élni egy ideig, s eközben megfelelő hagyományos ismeretekre szert tenni: kéziratokat tanulmányozni, az ezekben szereplő ismereteket megvitatni, az ősi dai nyelvet tanulni. A buddhista templomokban szerzett ismeretek olyan kulturális tőkét hordoznak, amelyek a hagyományos életforma fenntartását eredményezik. Sok esetben azonban jelentősen eltérnek az állami iskolákban elsajátított tanulmányoktól, az ott közvetített értékektől: ez az érték-válság egyben szociális feszültségeket is eredményez. Míg az utóbbi harminc évben jelentős mértékben fejlesztett állami iskola a szociális, gazdasági és kulturális egyenlőtlenségek felszámolását tűzte ki célul, addig a szerzetesi iskolákban éppen a hagyománytisztelet, az ősi értékek, az ősi tudás felmagasztalása jelenti a kulturális tőkét. A diákok ilyen módon a tanulmány szerzőinek kifejezésével sodródhatnak a hagyományos és a szerzetesi iskola értékei között – az állami iskolákban ez érdektelenséget, motiválatlanságot, alacsony teljesítményszintet, sok hiányzást, kimaradást okoz. S a modernizálódó országban

már a családok sem nyújtanak megfelelő biztonságot a gyermekek számára a tájékozódáshoz, ami tovább növeli a kifáradás, a szkeptikus hozzáállás, az alacsony iskolai önértékelés esélyét – azaz a kiégés esélyét, ami mérhetően megjelenik ennek a kis közösségnek a középiskolás korú diákjai között is.

Török kutatók szintén újabb nézőpontból vizsgálják az iskolai kiégés veszélyét (Çakıra, Akçab, Kodazc, & Tulgarerd, 2014). A bursai egyetem pszichológusai összefüggéseket kerestek a kiégés mértéke, az iskolai halasztások, mint például vizsgahalasztás, a továbbtanulás halogatása, valamint az egyes tanulási stílusok között. Törökországban az egyetemi felvétel miatt rendkívüli nyomás nehezedik a középiskolás diákokra mind a családok, mind a tanárok részéről – a felvételihez többszintű képzés, az egyes szintek teljesítése után vizsgák letétele vezet. Ennek nyomán folyamatos stressznek vannak kitéve a tanulók, ami könnyen vezet a kiégés egyes tüneteinek a megjelenéséhez. Ugyanakkor kevésbé veszi figyelembe a török iskolarendszer a különböző tanulási stílusokkal operáló tanulók közötti különbségeket: a versenyző és az együttműködő, az aktív és a passzív, az önálló és a segítségre szoruló tanulók ritkán részesülhetnek saját stílusuknak leginkább megfelelő differenciált oktatásban. A vizsgálatok eredménye azt mutatja, hogy a kiégés jelensége és a halasztásos stratégia egymással korrelálnak, és leginkább a passzív tanulási stílusú diákoknál figyelhetőek meg (köztük is jelentősebb a lánytanulók aránya). Az is kiderül a felmérésekből, hogy a kiégés mértéke képes előrevetíteni a halasztásos stratégiát, így nagy szükség van az iskolai kiégés veszélyének csökkentésére, megelőzésére. Ehhez a meglévő tanácsadói kört, valamint a tanárokat kell megfelelő módon felkészíteni, ugyanis nyilvánvaló, hogy a tanári támogatás döntően befolyásolja a diákokat mind a halogató attitűd legyőzésében, mind a tanulmányok folytatásában, mind pedig a kiégéssel való megküzdésben.

A litvániai Vilnusi Egyetem kutatói az iskolával való elégedettség (subjective well-being) és a kiégés mértékének összefüggéseit kutatták klaipedai középiskolások körében, (Raiziene, Pilkauskaite-Valickiene, & Zukauskiene, 2014), feltételezve, hogy a két jelenség hatással van egymásra, és utalva arra, hogy a késő kamaszkori tapasztalatok meghatározóak lesznek a felnőttkorra is. Kutatásaik bizonyították azt a hipotézist, hogy minél kevésbé érzik a diákok a kiégés tüneteit, annál nagyobb az iskolai körülményekkel való elégedettségük mértéke – cáfolták viszont azt a feltételezést, hogy ez fordítva is igaz lenne. Viszont mindkét nem esetében hasonló következtetésre jutottak, s ez alátámasztja azt a korábbi kutatási eredményt, hogy az iskolai stressz és a stressz által kiváltott érzelmek alapvetően határozzák meg a kamaszok elégedettségét (Mehdinezad, 2011). További kutatásaik során sem adják fel azonban azt a meggyőződésüket, hogy az iskolai közérzetnek köze van a kiégéshez, mivel ez utóbbit súlyos és egyre növekvő problémának látják, nemcsak a kamaszok iskolai életében, hanem a jövőjük tekintetében is.

Végezetül visszatérve a finnországi úttörőkhöz, a legújabb finn kutatási eredmények ismertetésével zárom a nemzetközi trendek bemutatását (Ming-Te, Chow, Hofkens, & Salmela-Aro, 2015). Egy 2003 óta folytatott longitudinális vizsgálat, a legújabb OECD-felmérések, valamint amerikai és koreai kutatások eredményeinek összehasonlítása alapján a nemzetközi kutatócsoport arra a következtetésre jutott, hogy a finn diákok körében a kiégés jelensége is és az iskolai elégedettség szintje is nagymértékben összefügg az iskolaváltással. Ez az általános és középiskola közötti átmenetet jelenti – de az összefüggés nem olyan jellegű, mint ezt eddig feltételezték, vagyis nem maga az átmenet, hanem a radikálisan megváltozó iskolai követelményrendszer az, ami a kiégés fokozódását, az elégedettség csökkenését okozza. Míg a szakközépiskolákban (vocational track) a diákok zöme változatlan teljesítményszintet, alig emelkedő kiégés- és alig csökkenő elégedettség-szintet mutatott, addig a gimnáziumokban (academic track) szignifikánsan növekedett a kiégés mértéke, csökkent az iskolai élettel való elégedettség értéke, viszont nem következett be döntő visszaesés a teljesítményszint alakulásában. A tizenkét évre visszatekintő longitudinális vizsgálatok szerint az emocionális elköteleződés, ezzel együtt a kiégés és az iskolával való elégedettség nem minden esetben korrelál az iskolai teljesítménnyel, azaz az elköteleződés csökkenése vagy a kiégés mértékének nö-

vekedése nem feltétlenül jelenti a jegyek, vizsgaeredmények romlását – bár a magatartási és tanulási elköteleződés (behavioral and cognitive engagement) egyenesen arányosságot mutat a teljesítménnyel. Ugyanakkor a kiemelkedően teljesítő tanulók között egyformán találni teljes mértékben vagy csak kissé elkötelezett diákokat, így egyértelműen nem állítható, hogy e között a két komponens között összefüggés van. A szakiskolákban viszont azt figyelték meg, hogy ha a diák úgy érzi, megfelelő szakmai fejlődése nem biztosított, kapcsolatai nem kielégítőek, nagyobb eséllyel hagyja el az iskolapadot, mint gimnáziumi kortársai, akik maradnak ugyan az iskolában, de ugyanezen okok következtében nő a kiégésre és a depresszióra való hajlamuk. Meglepő volt a kutatók számára, hogy egy 2013-as OECD mérés alapján a jó iskolai teljesítménnyel rendelkező finn diákok, hasonlóan koreai társaikhoz, sokkal kevésbé érzik jól magukat az iskolában, mint más országok diákjai. A vizsgálatok alátámasztják az a már említett török megfigyelést, hogy a magas iskolai követelmények a továbbtanulás irányában, a korai vizsgakötelezettségek, a tanári támogatás hiányosságai rontják a diákok közérzetét, növelik a kiégés esélyét – akár változatlan iskolai teljesítmény mellett is.

5. 1. 3. Szakirodalmi összegzés

A fentebb ismertetett nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a kiégés jelensége a középiskolások körében érdemes a közelebbi vizsgálatra. A korai kutatások szerint a diákok körében jelentős mértékűek, s az idő előrehaladtával egyre inkább érzékelhetőek a kiégés tünetei: az érzelmi kifáradás, az iskola iránti cinikus attitűd, az inkompetencia-érzés növekedése, s ez nemcsak teljesítményromláshoz vezethet, hanem iskolai kötelezettségek halogatását, iskolából való kimaradást, depressziót, pszichoszomatikus tüneteket eredményez. A kiégés okainak vizsgálata során egyre szélesebb spektrumot fognak át a kutatások – bizonyíthatóak a nemi különbségek: a lányok inkább érintettek a kiégés veszélyeztetettségében, mint a fiúk – leszámítva Malajziát, ahol a motiváció mértéke tesz különbséget, s befolyásolja a kiégés mértékét, azaz a sokkal teljesítmény-centrikusabb lányok kevésbé lesznek cinikusak és inkompetensek, mint a fiúk, bár a kifáradás őket veszélyezteti inkább. Az okok között a kínai kutatások rámutatnak a kulturális különbségek okozta feszültségre, mint a kiégés lehetséges forrására, a török, a litván és a legújabb finn kutatások pedig az iskolai elégedettség és jól-lét összefüggéseit vizsgálják az iskolai elkötelezettség mértékével és a kiégés jelenségével. A kutatások tehát egyre több szálon futnak, gazdag terepet nyújtva magyarországi összehasonlítások számára.

2. AZ ELSŐ KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN FOLYÓ MAGYARORSZÁGI KIÉGÉS-KUTATÁS BEMUTATÁSA

5. 2. 1. A mérőeszköz

School Burnout Inventory

Az első, valóban a kiégés mértékének megállapítására szerkesztett kérdőívet Christina Maslach készítette a Berkeley Egyetemen. A Maslach Burnout Inventory, rövidítve MBI-Survey három dimenzióban méri a kiégés jelenségét: az érzelmi kifáradás, a deperszonalizáció és a csökkent személyes eredményesség érzése vonatkozásában (Maslach, 1996).

Maslach munkatársaival, köztük a student-burnout-kutatás egyik úttörőjével, Wilmar Schaufelivel kidolgozta a Maslach Burnout Inventory General Survey-változatát, amely lehetővé tette nemcsak a munkával kapcsolatban, hanem szélesebb körben is vizsgálni a burnout jelenségét (Schaufeli W. B., 1996), majd sor került a MBI Student Survey-változatának elkészítésére is (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

A Maslach Kérdőívek logikáját követte a Salmela-Aro és kutatócsoportja által kifejlesztett School Burnout Inventory – az Iskolai Kiégés Kérdőív, amely három dimenzióban méri a veszélyeztetettséget: az iskolai követelmények miatti kifáradás, az iskola iránti cinikus és közönyös attitűd, valamint az diákként megélt alkalmatlanság érzése területén (Salmela-Aro, K. & Naatanen, 2005). Az alapkutatásban 1418 középiskolai (szakközépiskolai és gimnáziumi) tanuló vett részt, a SBI mellett különböző háttér-változókat tartalmazó kérdőíveket töltöttek ki, s ezek elemzése igazolta a kutatók hipotéziseit. Bebizonyosodott, hogy a kérdőív megfelelően méri a kiégés mértékét, megbízhatósága kiváló: a kiégés három aspektusa egymással szoros kapcsolatban áll, mégis különböző megközelítéseket értékel. Ugyanakkor a kérdőív érvényességét támasztják alá azok az eredmények, amelyek kimutatják a kiégés mértékének és más tüneteknek a korrelációját: a depressziós tünetek szoros összefüggést mutatnak a kiégés mindhárom faktorával. Az is beigazolódott, hogy az iskolai elkötelezettség alacsony szintje, valamint a gyengébb iskolai teljesítmény a cinikus attitűddel és az alkalmatlanság érzésével korrelál. Az eredmények azt a korábbi kutatást is alátámasztják, amely a lányokat és a gimnáziumi tanulókat az inkább veszélyeztetettebb kategóriákba sorolta.

Az SBI összeállítói nemzetközi szinten is alkalmasnak találták a mérőeszközt a kiégés jelenségének mérésére a középiskolások körében, mindenekelőtt azokban az országokban, ahol az oktatási rendszer a finnországhoz hasonló. A tanulmányban említett litván és maláj kutatások szintén ezt a kérdőívet vették alapul, de számtalan országban használják az iskolával kapcsolatos kiégés jelenségének a mérésére.

Iskolai Kiégés Kérdőív

A School Burnout Inventory végleges változatát Salmela-Aro közölte a SBI – Realibility and Validity című tanulmányban (Salmela-Aro K. , Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009), s tette ezáltal közzé, és így az első magyarországi középiskolai kiégés-vizsgálat alapjává. A magyar fordítást a tanulmány szerzője készítette. A kérdőív kilenc itemet tartalmaz, amint az eredeti változatban is: mindhárom faktort, a kimerültséget, a cinikus attitűdöt és az alkalmatlanság-érzést három-három kérdés méri hatfokú Likert-skálán, ahol a legkevésbé jellemző érték az „Egyáltalán nem igaz”, a leginkább jellemző a „Teljes mértékben igaz” állítás. A kimerültség komponensei a következők: túlterheltség érzése az iskolai feladatok miatt, alvászavarok, amelyek iskolai problémákkal állnak kapcsolatban, valamint a folytonos iskolai ügyeken való töprengés terhe. A cinikus, közönyös attitűdöt méri a motivációhiányra, a tanulmányok iránti érdeklődésre, és a saját teljesítmény iránti elvárások csökkenésére vonatkozó állítás. A harmadik faktor, az alkalmatlanság érzése az iskolai elvárások túlzott mértékűnek ítéeléséből, a tanulás értelmén való rágódásból és a nyomasztó, családi és baráti kapcsolatokra is kiható iskolai feladatok érzékeléséből tevődik össze.

5.2.2. A kvantitatív vizsgálati eljárás

A kutatás célja

Miután a kutatás egyelőre mindössze arra fókuszál, hogy felmérje: aktuális téma-e Magyarországon a középiskolások körében a kiégés jelenségének feltárása, azaz veszélyeztetettek-e a diákok a kiégésben, a kezdeti eredmények indokolják-e egy szélesebb körű, akár reprezentatív felmérés elkészítését. Az első feltételezésem (Hipotézis 1) az volt, hogy a magyar diákok legalább olyan mértékben érintettek a kiégésben, mint finn kortársaik. A második feltevésem (Hipotézis 2): a kiégés mértéke összefüggést mutat a fiú-lány relációval, azaz a lányok inkább veszélyeztetettek a kiégésben, mint a fiúk. Végezetül saját személyes tapasztalatomat szerettem volna alátámasztani a kutatással, miszerint a finn iskolákkal ellentétben Magyarországon nem az iskolaváltás idején, hanem éppen az utolsó évben, pontosan a továbbtanulás vagy a munkába lépés idején növekszik meg a kiégés veszélye (Hipotézis 3). Ezekkel a változókkal dolgoztak a finn kutatók is és más hozzáférhető beszámolóiban is ezek kerülnek a

figyelem középpontjába, így alkalmas lehet a mérés arra is, hogy nemzetközi összehasonlításokat végezzünk. Szeretném hangsúlyozni, hogy mindössze egy pilot-kutatásról van szó, mind a minta, mind a rendelkezésre álló adatmennyiség, főleg a változók tekintetében, szűkös, de arra mindenképpen alkalmas, hogy további irányokat kijelöljön.

A minta

A felmérés egy nagyvárosi gimnázium 200 tanulójának bevonásával történt, akik közül 27 kilencedikes, 25 tizedikes, 47 tizenegyedikes, 57 tizenkettedikes, de nem végzős, valamint 44 tizenkettedik-tizenharmadik évfolyamos, végzős tanuló volt, köztük 61 fiú és 139 lány. A kérdőívekre a tanulóknak nevet nem volt kötelező írni, de azt kértem, hogy nemüket, évfolyamukat és osztályukat jelezzék, ez utóbbi adatból az is kiderül, ki a végzős tanuló. A lapokon arra is volt lehetőség, hogy véleményt mondjanak magáról a kérdőívről, a felvetett problémákról, saját élményeiről. A kérdőívek felvételére osztályfőnöki órák keretében került sor, amikor arra is volt lehetőség, hogy utána kérdezzenek, reagáljanak az egyes pontokra vagy egyáltalán a felmérésre magára.

Az eredmények

Az adatok feldolgozása SPSS 22 alkalmazásával történt, a részletes eredmények bemutatása jelen tanulmánynak nem célja, viszont a hipotézisek igazolására vagy elvetésére a kezdeti eredmények is alkalmasak. Salmela-Aro (2005) állítása szerint a finn diákoknak mintegy 10 %-a középiskolai tanulmányai során megtapasztalja a kiégés valamely formáját, azaz legalább az egyik faktor tekintetében az inkább igaz/igaz/teljes mértékben igaz válaszok dominálnak. A jelen felmérés teljes mintájában a tanulóknak a 13 %-a a hatfokú skálán összességében 4,00-nál nagyobb értéket ért el, azaz válasza ezekbe a kategóriákba tartozott: tehát a kiégés tekintetében veszélyeztetett. Csak a kimerültség esetében 35 %, a cinikus attitűd esetében 33 %, míg az alkalmatlanság érzésének esetében 14 % a fenti érték aránya. A megkérdezett 200 tanuló közül 108 legalább az egyik kategóriában érintett volt. Az 1. hipotézis tehát igaz, amennyiben következtethetünk arra, hogy a diákok legalább akkora, de inkább jelentősebb hányada érzékelte a kiégés egy vagy több tünetét a magyar középiskolában, mint a finn átlag.

A 2. hipotézis is beigazolódott, a lányok nagyobb arányban nyilatkoztak kimerültségről és alkalmatlanság-érzésről, és az összkép is azt mutatja, hogy a kiégés általában a lányokat inkább veszélyezteti (15,8 %, szemben a fiúk 13,1 %-ával). Szignifikáns eltérés (Chi-Square 0,04) azonban csak a kimerültség területén mutatkozik, míg a lányok 41,7 %-a, addig a fiúknak csak 19,6 %-a érintett e területen. Érdekességként megemlítem, hogy a finnországi kutatások szerint a fiúk csak a cinikus attitűd értékével kerekednek felül a lányokon: nálunk sincs ez másképpen, ez az egyetlen faktor valóban némi férfifölényt jelez, a lányok 32,3, a fiúk 34,4 %-ának attitűdje az iskolához inkább cinikus.

A 3. hipotézisem azonban nem látszik igaznak, ugyanis a 10. osztályosok körében olyan mértékű minden területen a veszélyeztetettség, hogy felülírja mind a finn tapasztalatokat, mind az én előzetes elképzeléseimet – természetesen, miután a minta nem reprezentatív, az egyetlen diákközösségre érvényes értékeket nem lehet általánosítani. Az viszont bizonyos, hogy a 9. osztályosok mutatják a legalacsonyabb kiégés-értékeket – összességében az átlag, ha az összesített kiégés mutatót³ vesszük, 2,46, míg a végzősök esetében is csak 2,97, a 10. évfolyamon viszont 3,72. (A 11-12. évfolyamon 3,09, illetve 3,02.) A kérdezett 25 tanulóból 19 valamely területen érintett volt.

³ Az összes (1-9) mutató átlaga

5.2.3. A kvalitatív vizsgálati eljárás

A fókuszcsoportos interjú készítésének háttere

A kutatás során több spontán beszélgetésre került sor, ami arra utalt, hogy a diákok szívesen osztanák meg gondolataikat a felvetett kérdésekkel kapcsolatban valakivel. A kérdőíven pár sorban volt lehetőség reagálni is a problémákra, ezt sokan megtették, és sokan névvel is jelezték, hogy szívesen beszélgetnének. Meglepően sok kiváló tanuló ajánlotta fel, hogy részt vesz akár fókuszcsoportos interjúban, akár egyszemélyes interjúban. A nemzetközi szakirodalomban nem találtam utalást arra, hogy ilyen jellegű kutatásokkal támasztanak alá a mérési eredményeket, viszont érintettségem okán – saját diákjaim jelentős része kitöltötte a kérdőíveket – úgy döntöttem, élek a lehetőséggel, és megpróbálok a problémák mélyére hatolni a személyes bevonódás segítségével.

Az interjúk lebonyolítása

A kérdőívek felvétele után került sor a beszélgetésekre, amelyekről helyben és utólag feljegyzéseket készítettem. Összesen hat beszélgetést folytattam, 45-60 perces időtartamban, alkalmanként 17-30 tanulóval. A bevezetésben felvázoltam, milyen eredmények születtek a felmérések során, utalva arra, hogy érzékelhetőek a kiégés jelei, és szeretnék többet megtudni arról, vajon mire vezethető ez vissza, illetve hogyan lehet elkerülni és kezelni ezt a problémát. E három kérdés minden interjút strukturált, és lényegében nem is volt szükség további kérdésekre vagy értelmezésekre.

Az interjúk tapasztalatainak összegzése

Mind a hat esetben azt éreztem, hogy a diákoknak rengeteg mondanivalójuk van a témával kapcsolatban, hogy kialakult hiedelmeik vannak arról, mik lehetnek az iskolai kiégés okai és kevés reményük van arra, hogy ezt a jelenlegi oktatási rendszer vagy a saját iskolai életük szereplői orvosolni tudják. Megegyeztek a vélemények arról, hogy az iskolai kiégés legfőbb oka a túlterheltség, a tananyag beláthatatlan mennyisége, a folytonos kapkodás, ami a tanmenetben foglaltaktól való lemaradást szándékozik elkerülni, és a szabadidő hiánya, amire még azok a diákok is panaszkodtak, akik egyébként saját bevallásuk szerint nagyon keveset tanulnak otthon. A csoportvéleményeket a mérési eredmények is alátámasztják: a diákok 35 %-ának lett a kimerültség-skálán inkább igaz/igaz/teljes mértékben igaz állítása. „Nincs időm tininek lenni” – ez a mondat az egyik kérdőíven szerepelt, és szívfájdítóan igazolja a mérésekben és az interjúkban felszínre került igazságot.

Az interjúk során többször is elhangzott, hogy a tanároktól kapott segítség, akár a tananyagra, akár a személyes vagy közösségi problémákra vonatkozik, lehetőséget jelent a sikeresebb megküzdésre. A változatos óraszervezések, az iskolán kívüli – de lehetőleg iskolaidőben zajló – programok szervezése, a korrekt számonkérés, az empatikus hozzáállás és a biztatás feledtetik a gondokat, azonban – ez minden beszélgetésben kiderült – nem feltétlenül eredményesek például a legsúlyosabb probléma, a túlterheltség csökkentésében.

Azokra a kérdésekre, hogy hogyan lehet elkerülni a kiégést, akik nem érzik veszélyeztetettnek magukat, vajon miért nem, vagy akik valaha is érezték a kiégés valamelyik összetevőjét, hogyan küzdöttek meg a problémákkal, változatos, egyedi válaszok születtek. Kiemelkedően tehetséges művészeti tagozatos diákok szerint saját választott művészeti águkban való sikereik, a jövőre való készülődésük, fellépéseik olyan mértékben jelentenek kikapcsolódást, hogy az iskolai problémákat szinte nem is érzékelik. Gyengébb iskolai teljesítményű, de tehetséges, okos diákok többen is azon a véleményen voltak, hogy kár az iskolára felesleges indulatokat pazarolni, nem a jegyekért, hanem a tudásért magáért kell tanulni, és az sem baj, ha a jegyeik rosszabbak, nem ettől függ, boldogulnak-e az életben. Volt olyan tanuló, aki agykontroll tanfolyamot végzett – szerinte ez segít neki a problémák leküzdésében, és sokan említették az otthoni segítségnyújtás szükségességét is.

A fókuszcsoporthoz további tapasztalatainak összegzésére későbbi tanulmányban kerül majd sor.

3. TAPASZTALATOK

5.3.1. A kutatás korlátai

Mint a tanulmány során többször említettem, a jelen eredmények mindössze csak egy kezdeti, első pilot-kutatás eredményei, széleskörű általánosításokat nem lehet belőlük levonni. Azonban ha összevetjük saját tapasztalataimat a nemzetközi szakirodalomban szereplő tapasztalatokkal, belátható, hogy a középiskolások kiégésének problémája nagy valószínűséggel a mi diákjainkat is veszélyezteti. Az európai, s egyre inkább a globális kultúrában a tudás jelentős érték, s megszerzésének megszervezése, átadása, a tudásanyag rendszerezése az iskola feladata. Kikerülni sem lehet az iskoláztatást, hiszen nemcsak állampolgári jog, de kötelesség is rendszeresen iskolába járni. A gyermek hat éves korától minimum 10, de inkább 12, akár 20 éven keresztül is folyamatosan tanulhat – miközben pubertás kora lép, kamaszodik, felnőtté válik. Egyáltalán nem mindegy tehát, hogy hogyan telik el ez a rendkívül fontos korszak.

A kutatás egy igen szűk körben zajlott, kisszámú mintán, a kutató által ismert közegben, saját iskolámban. Nyilvánvalóan szubjektívebbek, elfogultabbak a benyomások, az ítéletek, ez torzíthat az eredményeken. A tanulónak mintegy fele töltötte ki a kérdőívet, többségében végzős diákok, így az eredmények nem mutatnak teljes képet még magáról az iskoláról sem. A fókuszcsoporthoz interjúk résztvevői tanítványaim, nem először osztották meg velem tapasztalataikat, talán bizalmasabbak voltak, talán néha túloztak.

De alapjában véve a tény, hogy a középiskolások kiégésének problémája a magyar diákok körében létezik, és érdemes a további kutatásokra, cáfolhatatlan.

5.3.2. A kutatás további irányai

Az előző pontban foglaltakra hivatkozva úgy vélem, halaszthatatlan ennek a témának a sokkal szélesebb körű megismerése. Szükség van egy olyan alapkutatásra, amely reprezentatív, kiterjed a középiskolások teljes mintájára, beleértve a szakiskolai, szakközépiskolai és gimnáziumi tanulókat is. Az Iskolai Kiégés Kérdőív alkalmas mérőeszköz a kutatás lebonyolítására, ugyanakkor szükséges egy olyan további mérőeszköz kifejlesztése, amely a háttér-változókat tartalmazza: adatokat a tanulókról, családi hátterükről, iskolai eredményeikről, szabad idejük eltöltéséről, esetleg egészségi állapotukról, a jövőről alkotott elképzeléseikről.

A pilot-kutatás jelenlegi és az elvégzendő alapkutatás majdani eredményeit figyelembe véve megfontolandó folytatni a fókuszcsoporthoz és egyéni interjúk általi kvantitatív vizsgálatokat, ezzel bővítve a nemzetközi kutatások tapasztalatait is. Az érintettek személyes megkérdezése abban is segítségünkre lehet majd, hogy milyen irányban lesz érdemes elindulni a kiégéssel való megküzdések stratégiáinak kidolgozásánál.

A kiégés-kutatás nem ismeretlen terep Magyarországon. Kiváló munkák és ezekről készült kiváló összefoglaló áll rendelkezésre (Bordás, 2010), amelyekből kiderül, hogy például a pedagógusok köre mennyire veszélyeztetett és ezzel kutatók tucatjai foglalkoznak. Izgalmas lenne párhuzamba állítani a kiégés-vizsgálatokat, és lebonyolítani méréseket mind a tanárok, mind a diákok körében, majd a problémák megoldását közösen keresni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Mindenekelőtt köszönettel tartozom tanítványaimnak, akik megosztották velem gondolataikat és megbíznak bennem, hogy gondjaikra, ha nem is találok, de legalább keresek megoldást.

Azt is nagyon köszönöm, hogy két mentoromtól, Falus Iván tanár úrtól és Héjja-Nagy Katalintól, a témavezetőmtől folyamatos megerősítést kapok arra vonatkozóan, hogy jó úton járok, és van értelme munkámnak.

Köszönöm!

IRODALOM

- BORDÁS, A. (2010). A kiégés-szindróma a külföldi és a hazai szakirodalomban. *Educatio*, 666-672.
- ÇAKIRA, S., AKÇAB, F., KODAZC, A. F., & TULGARERD, S. (2014). The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-Out and LEARNING STYLES. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 654 – 662, 654-662.
- FREUDENBERGER, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 159-65.
- JELAS, Z. M., SALLEH, A., MAHMUD, I., AZMAN, N., HAMZAH, H., ABD., H. Z., . . . HAMZAH, R. (2014). Gender Disparity in School Participation and Achievement:. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 140 , 62-68.
- KRISTENSEN, T., BORRITZ, M., VILLADSEN, E., & CHRISTENSEN, K. (2005). The Copenhagen burnout inventory: a new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 192-207.
- MALAKH-PINES, A., ARONSON, E., & KAFRY, D. (1981). *Burn out: from tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- MASLACH, C. J. (1996). MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual. *Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA*.
- MEHDINEZAD, V. (2011). Relations between students' subjective well-being and school burnout. *Journal Plus Education*, 7 (2), , 60-72.
- MING-TE, W., CHOW, A., HOFKENS, T., & SALMELA-ARO, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction* 36, 57-65.
- RAIZIENE, S., PILKAUSKAITE-VALICKIENE, R., & ZUKAUSKIENE, R. (2014). School burnout and subjective well-being: evidence from crosslagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 116, 3254 – 3258.
- SALMELA-ARO, K., & NÄÄTÄNEN, P. (2005). BBI-10. Nuorten kouluuupumusmenetelmä [Method of assessing adolescents' school. *Helsinki: Edita*.
- SALMELA-ARO, K., & NÄÄTÄNEN, P. (2006). Short School Burnout Scale. *University of Jyväskylä*.
- SALMELA-ARO, K., KIURU, N., LESKINEN, E., & NURMI, J.-E. (2009). School-Burnout Inventory (SBI). Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment* 2009; Vol. 25(1), 48–57.
- SALMELA-ARO, K., KIURU, N., PIETIKAINEN, M., & JOKELA, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout. *European Psychologist*, vol. 13(1).

SCHAUFELI, W. B. (1996). MASLACH BURNOUT INVENTORY—GENERAL SURVEY. *Consulting Psychologists Press, C. MASLACH, S. E. JACKSON, & M. P. LEITER (Eds.): The Maslach Burnout Inventory—Testmanual (3rd ed.)*.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2008). Burnout: 35 Years of Research and Practice. *Career Development International*.

SCHAUFELI, W., MARTINEZ, I., PINTO, A., SALANOVA, M., & BAKKER, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 464–481*.

TAN, Q., & YAO, J. (2012). An analysis of the reasons on learning burnout of junior high school students from the perspective of cultural capital theory: a case study of Mengzhe Town in Xishuangbanna, China. *Procedia – Social and Behavioral Sciences 46, 3727 – 3731*.

TUOMINEN-SOINI, H., & SALMELA-ARO, K. (2013). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational. *Developmental Psychology*.

VASALAMPI, K., SALMELA-ARO, K., & NURMI, J. (2009). Adolescents' self-concordance school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist, 14, 332–341*.

WALBURG, V. (2014). Burnout among High School Students: A Literature Review. *Children and Youth Services Review*.

ABSZTRAKT

A tanulmány célja az első magyarországi középiskolásokkal foglalkozó kiégés-kutatás előzményeinek, nemzetközi szakirodalmi háttérének és lehetséges adaptált mérőeszközének bemutatása, valamint a pilot-kutatás eredményeinek ismertetése. A kiégés jelensége nem ismeretlen az iskolai közegben, azonban mindeddig nem történt meg ennek a diákok körében való felmérése Magyarországon, ellentétben több más országgal, ahol szűk egy évtizedes múltira tekintenek vissza a vizsgálatok. A tanulmány részben a nemzetközi kutatások, a kifejlesztett mérőeszközök és az egyes országokban alkalmazott különböző relációk bemutatására vállalkozik, részben pedig bemutatja a finnországi kutatások során létrejött és nemzetközi kutatásokban széles körben alkalmazott Iskolai Kiégés Kérdőív (School Burnout Inventory) magyar fordítását és az első mérési eredményeket, amelyek egyelőre egyetlen középiskola 200 diákjával folytatott felmérés alapján készültek el. A pilot-kutatás kvantitatív mérőeszközzel megállapítottuk, hogy a magyar diákok körében is jelentős azoknak a tanulóknak az aránya, akik érzékelik a kiégés-szindróma egyes tüneteit, a kvalitatív – fókuszcsoportos – kutatási eredmények pedig rávilágítanak arra, hogy ez jelentősen hat a diákok motiváltságára, életminőségére, bár egyelőre úgy tűnik, nem áll szignifikáns kapcsolatban a teljesítménnyel.

Kulcsszavak: kiégés, középiskola, teljesítmény, Iskolai Kiégés Kérdőív, iskolai elégedettség