



DOI: 10.18427/iri-2017-0026

Felsőoktatási hallgatók pszichológiai immunkompetenciáinak vizsgálata

© **Gombás Judit**

Pető András Főiskola, Budapest

Gombas.Judit@peto.hu

A felsőoktatásban való részvétel eltérő mértékű megterhelést jelent a hallgatóknak. Az egyes képzések különbözhetnek abban, mekkora mértékű elköteleződést, mennyi befektetett időt és munkát várnak a hallgatóktól, mennyire kell következetesen és rendszeresen dolgozni a tudás vagy a képességek megszerzése érdekében. Ebből adódóan a stressznyomás szintje, és a hallgatók lelki egészsége is eltérő lehet az egyes képzéseken. Három magyar felsőoktatási intézmény (Budapesti Gazdasági Egyetem: BGE; Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem: LFZE; Pető András Főiskola: PAF) hallgatóinak pszichés-mentális egészségét vizsgáltam a Maslach Kiegészítő Leltár és a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív segítségével.

Léteznek általános védőfaktorok (pl. sport, művészeti vagy spirituális tevékenységek), melyek a kiégés ellen hatnak, és a pszichés immunrendszert is erősítik. Eredményeim szerint ezek közül a sport a kevésbé hatásos. A három intézmény hallgatóit összehasonlítva azt tapasztaltam, hogy az elköteleződést, bevonódást, következetes és rendszeres munkát elváró, tehát a hallgatók számára inkább megterhelő intézmények (LFZE, PAF) hallgatói rendelkeznek a legtöbb pszichés erőforrással, legkevésbé őket érinti a kiégés. A BGE hallgatói körében tapasztalt gyengébb pszichés immunrendszer és fokozottabb kiégés éretlenebb személyiségre utal, ami adódhat fiatal életkorukból, a képzésük anyagi értékrendű fókuszából, illetve a terhelésük jellegéből is. A hallgatókat és a magyar populáció pszichés immunrendszerét leíró standardokat összehasonlítva azt tapasztaltam, hogy fiatalok a magyar átlagnál optimistábbak, elégedettebbek önmagukkal, kreatívabbak, viszont kevésbé kitartóak feladatvégzés közben és gyengébbek a kontroll-funkcióik is. Ezek a különbségek életkori és nemzedéki sajátosságokat tükrözhetnek.

Eredményeim alapján úgy gondolom, hogy zenei képzésbe való bekapcsolódás alapvetően jótékony hatású a lelki egészség számos dimenziója szempontjából is, de ugyanígy megerősíti a lelki ellenálló képességet és a személyiséget érleli, ha a fiatal komolyan elköteleződik egy hivatás mellett, és tudás megszerzése, készségek kialakítása érdekében vállalja a képzéssel járó megemelkedett terhelést, következetes munkát.

Az egyetemista korú fiatalok előtt számos nehéz, megoldásra váró feladat áll (pl. leválás a származási családról, megfelelő párkapcsolat kialakítása, egzisztencia megteremtése, diploma megszerzése stb.) Mindezen feladatok sikere érdekében fontos, hogy a fiatal megfelelő megküzdő képességgel, stressznek való ellenálló képességgel rendelkezzen. A felsőoktatási intézmények jelentősen különböznek abban, hogy mekkora terhelést, stressznyomást helyeznek a hallgatóikra: pl. a tudás vagy a készségek elsajátítása mennyi folyamatos és rendszeres munkát igényel,

mennyire várnak komoly elköteleződést és napi szintű bevonódást a hallgatóktól. A lelki egészséget vizsgálva a stressznyomás szintje mellé mindig oda kell rakni az egyén megküzdő képességét, azaz a pszichológiai immunrendszerének erejét, pszichés immunkompetenciáinak fejlettségét. Fejlettebb immunkompetenciákkal, érettebb személyiséggel és megküzdő képességekkel a komolyabb stressznyomást is a javunkra fordíthatjuk, amennyiben az a személyiségünk éréséhez járul hozzá.

Kutatásomban megvizsgálom három felsőoktatási intézmény hallgatóinak néhány lelki egészség-mutatóját, és megpróbálom feltárni ezek háttértényezőit, összefüggéseit. A hallgatók a Budapesti Gazdasági Egyetem (BGE), Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem (LFZE) és a Pető András Főiskola (PAF) képzéseinek hallgatói.

A BGE kereskedelem-marketing és turizmus-vendéglátás BA szakos hallgatói alapvetően gazdasági képzésben vesznek részt. A vizsgált intézmények közül itt a legalacsonyabb a ponthatár, a hallgatók legnagyobb része önköltséges képzésre jár. Sokan közülük kevésbé elkötelezettek a szakma iránt, a három intézmény közül itt a legnagyobb a lemorzsolódás. Mint majd látni fogjuk, a három intézmény közül az ide járó hallgatók fordítják átlagosan a legkevesebb időt a tanulmányaikra.

Az LFZE művészeti képzést nyújt. A teszteket két csoport töltötte ki, a művésztanári MA hatodéves, és az osztatlan tanárképzés másod- illetve harmadéves hallgatói. A pontszámok magasak, nehéz bekerülni, ráadásul a legkomolyabb előtanulmányok itt szükségesek a bejutáshoz. Kiszámoltuk: kb. 6-8 ezer óra hangszeres gyakorlás szükséges a felvételi sinthez, és 12-14 ezer óra a diploma megszerzéséhez. Az osztatlan tanárképzés fiatalabb hallgatói többnyire népzeneészek, jazz-szakosok, egyházzeneészek, karvezetők, zeneelmélet-szakosok. Csekély a lemorzsolódás, szubjektív meglátásom szerint a hallgatók szenvedélyesen szeretik a szakmájukat.

A PAF konduktorokat képez. A hallgatók képzésük elejétől kezdve heti 8-10 órában gyakorlatra járnak az intézet óvodájába vagy iskolájába, ahol négy év alatt teljesen megtanulják a szakmát. A mozgássérült gyerekek konduktív nevelése egyszerre mozgásállapot-fejlesztés és pedagógiai munka, nagyon komplex feladat. A hallgatók általában ide sem jönnek véletlenül: nagyon erős elkötelezettséggel, segíteni vágyással, gyerek- és emberszeretettel érkeznek. A szakma jellegzetessége, hogy pszichésen rendkívül megterhelő. A főiskolára nem lehet bejutni alacsony pontszámmal, csekély a lemorzsolódás. A Zeneakadémia és a Pető Főiskola hallgatói átlagosan napi 8-9 órát fordítanak a tanulmányaikra, „főállású” diákok.

Hipotézisek, kérdésfeltevések

Kutatásomban három intézmény hallgatóinak kiegészre való veszélyeztetettségét és pszichológiai immunkompetencia-profilját vizsgáltam és hasonlítottam össze (BGE; LFZE; PAF).

Előfeltevéseim szerint a BGE hallgatói járnak a legkevésbé specializált képzésre, míg a „Petős” konduktor szakos vagy a zeneakadémista hallgatók pályára való felkészülése, a tanulmányokban való helytállása különlegesebb képességeket, hosszabb felkészülést, komolyabb és akár egészen korai elköteleződést igényel. Ebből adódóan feltételezem, hogy a PAF és a LFZE hallgatói vagy eleve érettebb személyiséggel kezdik meg felsőfokú tanulmányaikat, vagy a képzésük során erősödnek meg pszichológiai immunkompetenciáik, ami által egyben védettebbé

válnak a kiegészéssel szemben. Kutatásomban a következő hipotézisek vizsgálatát tűztem ki célul:

- Bizonyos tevékenységek (sport, művészet) és a spirituális nyitottság mindenki számára védő faktorok, és elősegítik a pszichológiai immunkompetenciák kifejlődését.
- A PAF és LFZE hallgatói személyisége érettebb, ebből adódóan a pszichés - mentális egészségük is jobb, mint amit a BGE hallgatói körében tapasztalunk.
- A magyar populáció pszichológiai immunkompetencia értékeivel összehasonlítva az egyetemista fiatalok alapvetően egészségesebb mintázatot mutatnak, bár a fentebb megfogalmazott intézményi különbségek várhatóan itt is megjelennek.

Résztevők

A kutatásban három magyar felsőoktatási intézmény hallgatói vettek részt. A BGE 35 alapszakos hallgatója (25% férfi, 75% nő; átlagéletkor: $20,5 \pm 1,05$ év), a PAF 38 fő konduktor szakos hallgatója (100% nő; átlagéletkor: $20,3 \pm 1,91$ év), és LFZE osztatlan tanárképzésére vagy művésztanári MA képzésére járó hallgatói, összesen 39-en (45% férfi, 55 % nő; átlagéletkor: $22,95 \pm 2,61$ év) töltötték ki a teszteket.

A hallgatók a képzési adataikon túl megadták életkorukat, a felsőoktatásban eltöltött éveik számát, a tanulmányokkal, munkával vagy sporttal töltött idejük napi átlagát. Ötfokú skálán pontozták a szubjektív boldogság- és egészség-érzetüket, valamint kértem őket, hogy nevezzenek meg, milyen erőforrásaik vannak a hétköznapokban. Értékeltem a megnevezett erőforrások számát, és külön jelöltem, ha valaki művészeti tevékenységet vagy a spiritualitást említette ezen a ponton (pl. a maga örömeire táncol, zenél, alkot, imádkozik).

Maslach-kiégés leltár (MBI)

A kiégés mértékének meghatározására a nemzetközi szakirodalomban legismertebb Maslach-kiégés leltár magyar változatát használtam (Ádám & Mészáros, 2012). Az MBI 22 tétele három dimenzió mentén méri a kiégést. Ezek az *érzelmi kimerülés*, a *személytelen bánásmód (deperszonalizáció)* és a *személyes hatékonyság csökkenésének mértéke*. Magyarországon az MBI több változata illetve fordítása is elterjedt, ami az eredmények összehasonlítása szempontjából lehet problémás. Kutatásomban az MBI tanárok számára kialakított változatát használtam, amely szintén a fenti három dimenzió mentén mér (Szicsek, 2004).

Az *érzelmi kimerülés* dimenzió magas pontszáma arra utal, hogy a személy érzelmi reakciókészsége csökkent. Az illető szinte kipihenhetetlen fáradtságot érez, érzelmi erőforrásai kiapadtak, ami miatt képtelen örömet vagy akár más érzelmet is megélni a munkájával kapcsolatban. A *deperszonalizáció* dimenzió tételeire adott magas pontszám arra utal, az illető egyre inkább személytelen, távolságtartó attitűddel fordul a vele kapcsolatban álló emberek felé. A túl erős határtartás miatt a kliensek, diákok, gyerekek problémái egyre kevésbé érintik meg. A *személyes hatékonyság csökkenése* skála alacsony értékei alacsonyabb szubjektív munkateljesítményre utalnak, ami alatta marad a kitöltő saját magával szemben támasztott elvárásainak.

Pszichológiai immunrendszer felmérés (Psychological Immune System Inventory – PISI)

A 80 tételes PISI kérdőív 16 alskálán méri a személy pszichológiai ellenálló képességének mértékét, a stresszel való megküzdési képesség jellegzetes módjait. Az alskálák önállóan is értékelhetők, de a pontszámok összege is értelmezhető, mint a pszichológiai immunrendszer, a stresszel szembeni erőforrások összértéke. A szakirodalomban hozzáférhetők az egyes skálák standard értékei, melyeket az adataim elemzésekor én is felhasználtam. Az 1. táblázat tartalmazza a dimenziók felsorolását és rövid jellemzését (Oláh, 2004).

1. sz. táblázat. A Pszichológiai Immunrendszer Felmérés (PISI) dimenziói (Oláh, 1996)

Pozitív gondolkodás skála	Optimista attitűdök megléte, az események kedvező kimenetelének elvárása.
Kontroll érzés skála	Belső kontroll-hit: mekkora mértékben hiszi a személy, hogy saját életében ő irányít, lehetősége van az történéseket alakítani.
Koherencia-érzés skála	Életesemények mélyebb megértésére való igény és képesség.
Öntisztelet	Mekkora mértékben tartja magát a személy értékesnek, különlegesnek.
Növekedés-érzés skála	Mekkora mértékben érzi az illető személyiségének fejlődését, érését.
Kihívás, rugalmasság	Nyitottság, alkalmazkodó készség, a változások megélésének igénye és képessége. A kihívások, mint a fejlődés motorjának vállalása.
Társas monitorozás, empátia	A társas világ megfigyelésének, megértésének igénye és képessége. Érzékenység mások érzelmi állapotaira.
Leleményesség	A személy kreatív kapacitását, problémamegoldó készségét jelenti.
Énhatékonyság skála	A személy meggyőződésének mértéke, hogy a problémákra képes megoldást alkotni vagy találni, és képes azt megvalósítani.
Társas mobilizálás képessége	A személy képessége, mekkora mértékben képes a társakban rejlő erőforrásokat hasznosítani (pl. motiválás, irányítás).
Szociális alkotóképesség skála	A személy mekkora mértékben képes potenciális erőforrásokat, képességeket észrevenni önmagában vagy másokban.
Szinkronképesség	Az illető mekkora mértékben képes ráhangolódni a körülötte zajló eseményekre, „együtt vibrálni” azokkal.
Kitartás	A személy mekkora mértékben képes vágyait, szükségleteit késleltetni, hajlamos-e céljait könnyen feladni.
Impulzuskontroll	A viselkedés racionális kontroll alá helyezésének képessége.
Érzelmi kontroll	A személy mekkora mértékben képes úrrá lenni a veszélyes, fenyegető helyzetek keltette szorongásán.
Ingerlékenység gátlása	Az indulat, harag, frusztráció, düh felett gyakorolt kontroll képessége, ezek szublimálásának képessége.

Statisztikai elemzés

Az adatok elemzése a „StatSoft Statistica 10” szoftver segítségével történt, a szignifikáns eredményeket $p < 0,05$ értékkel fogadtam el. A könnyebb összehasonlíthatóság kedvéért az elemzésekben az MBI és PISI tesztek skálaértékeit az adott skálán elérhető maximális pontszám százalékában adtam meg.

Eredmények bemutatása

A kiégés és immunkompetenciák kapcsolata néhány háttérváltozóval

Kutatásomban a kiégés és lelki immunrendszer dimenzióit vizsgáltam felsőoktatási hallgatók körében. Korrelációs vizsgálattal és kétmintás t-próbákkal összefüggéseket kerestem a fenti dimenziók és bizonyos háttérváltozók között (életkor, sportolás, spirituális vagy művészeti erőforrások megléte, dolgozik-e a tanulmányai mellett).

2. sz. táblázat. Szignifikáns korrelációk: kiégés, pszichológiai immunkompetenciák összefüggései egyéb változókkal. Pearson-r értékek ($p < 0,05$).

	Életkor	Tanulmányokkal töltött idő	Munkával töltött idő	Szubjektív erőforrások száma
Életkor	<i>n.s</i>	-0,21	0,21	0,26
Σ Kiégés	0,04	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>
Pozitív gondolkodás	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,22
Öntisztelet	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,19
Társas monitorozás, empátia	0,20	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,30
Leleményesség	0,22	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,32
Szociális alkotóképesség	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,23
Impulzuskontroll	<i>n.s</i>	0,21	-0,27	<i>n.s</i>
Érzelmi kontroll	<i>n.s</i>	0,23	-0,19	<i>n.s</i>
Ingerlékenység gátlása	<i>n.s</i>	0,22	-0,21	<i>n.s</i>
Σ Pszichológiai immunkompetenciák	0,11	<i>n.s</i>	<i>n.s</i>	0,19

A szakirodalommal egybevágó módon (Cheng et al., 2013) nem magas, de szignifikáns ($p < 0,05$) korrelációt tudtam kimutatni több változó között. Az érdekesebb szignifikáns korrelációkat a 2. táblázat mutatja.

A 2. táblázatban feltüntetett Pearson-r értékek nem túl magasak, de a korrelációk szignifikánsak és valószínű, hogy nagyobb minta-elemszám esetén az együttjárás is erősebb lenne. A táblázatból kitűnik, hogy az életkor növekedésével a kiégésre való veszélyeztetettség valamelyest fokozódik. De nem csak a kiégés veszélye nő az életkorral, hanem az empátia képessége, a kreativitás, az erőforrások száma, és végső soron maga a pszichológiai ellenálló képesség is. Bár ebben a kutatásban a hallgatók egy szűk életkor-intervallumot képviseltek, az eredmények azt sugallják, az idősődéssel nem csak a terhek fokozódnak (pl. a kiégés veszélye), hanem az erőforrások is gyarapodnak.

Érdekes eredmény, hogy a kontrollfunkciók erősebbeknek tűnnek, amíg a hallgatók főleg csak diákok. Amint munkába állnak, mintha kezdenék elveszíteni a türelmüket, illetve az érzelmeiken való uralkodás képességét. Talán a munkába

állással megszerzett nagyobb fokú autonómia érzete miatt lehet egyre nehezebb a hallgatóknak uralkodni magukon, korlátozni a spontán érzelmi megnyilvánulásait. A táblázat utolsó oszlopa nem meglepő módon arra utal, hogy aki több erőforrást képes megemlíteni az életében, erősebb lelki immunkompetenciákkal bír. Hasonlóképpen nem meglepő az az itt fel nem tüntetett eredmény, miszerint akik szubjektíve elégedettebbek az egészségükkel vagy általában az életükkel, kevésbé érinti őket a kiégés lehetősége, valamint a legtöbb pszichológiai immunkompetenciát képesek jól használni.

A sport, mint a kiégés megelőzésének eszköze sokak által javasolt tevékenység (Csíkszentmihályi, 2001). Kutatásomban kétmintás t-próbával összehasonlítottam a rendszeresen sportolók pontszámait a nem sportolókkal, és valóban, a sportolás burnout-megelőző erőforrásnak tűnik a vizsgált hallgatók körében. A rendszeresen sportolók szignifikánsan alacsonyabb pontszámot kaptak az MBI kiégésből fakadó teljesítményromlás skáláján ($M_{sp.}=37,54\pm 13,70$), mint a nem sportolók ($M_{nsp.}=31,52\pm 13,97$; $t=-2,29$), és az összesített MBI kiégés értékük is alacsonyabbnak bizonyult ($M_{sp.}=38,02\pm 10,89$; $M_{nsp.}=42,20\pm 10,18$; $t=-2,09$). A rendszeresen sportolók az immunkompetencia-skálák közül a szociális alkotóképesség tekintetében múlták felül a nem sportoló diákokat ($M_{sp.}=58,25\pm 12,92$; $M_{nsp.}=52,44\pm 12,62$; $t=-2,39$). A gyakorlatban mindez azt jelenti, hogy eredményeim szerint a rendszeres sporttevékenység segít megelőzni a burnout kialakulását, illetve a pszichológiai immunrendszer részeként a sportolók társas erőforrásai is megerősödhetnek.

Nem csak a sport, hanem a spirituális és művészeti tevékenység, nyitottság is védhet a kiégéstől, erősítheti a megküzdő-képességeket (Bredács & Kárpáti, 2012). A tesztek kitöltő hallgatók között voltak olyanok, akik személyes erőforrássként megneveztek vallásos, spirituális élményeket, vagy saját örömeikre végzett művészeti tevékenységeket (pl. festés, zenélés, táncolás). Ebbe a csoportba a Zeneakadémia hallgatói nem automatikusan kerültek be, csak ha kiemelték egyes zenés tevékenységeket, ami nekik önmagában is öröm, erőforrás. És természetesen a másik két intézmény hallgatói is bekerülhettek ide, ha említették ezeket a kevésbé szokványos erőforrásokat. Őket összehasonlítva a csak konvencionálisabb erőforrásokat (pl. család, barátok, olvasás, kirándulás...) felsoroló hallgatókkal, kiderült, hogy a spiritualitás felé nyitottabb hallgatók számos burnout és pszichológiai immunkompetencia dimenzióban szignifikánsan jobb eredményeket értek el. A spiritualitásból és művészetből erőt merítő diákok egészségesebbnek érzik magukat, jobban teljesítenek, úgy érzik, jobban fejlődik a személyiségük, inkább keresik a kihívásokat, és magasabb pontszámot értek el az immunkompetenciákat összeadva. Az összehasonlítás számadatait a 3. táblázat tartalmazza.

3. sz. táblázat. A spirituális és művészeti erőforrásokat használó és nem használó diákok összehasonlítása kétmintás t-próbával. Szignifikáns különbségek ($p < 0,05$).

ÁTLAG±SZÓRÁS ÉRTÉKEK	Spirituális és művészeti erőforrásokat használók	Spirituális és művészeti erőforrásokat nem használók	t
Általános elégedettség az étellel	4,24±0,70	3,86±0,73	2,74
Teljesítményromlás % (burnout hatására)	29,42±13,86	37,40±13,48	-2,98
Növekedés-érzés %	67,32±10,23	62,69±12,46	2,01
Kihívás, rugalmasság %	61,66±13,23	56,11±12,85	2,17
Σ Pszichológiai immunrendszer %	60,23±7,85	57,26±7,38	2,00

A három egyetem hallgatóinak összehasonlítása

Három felsőoktatási intézmény képzéseinek hallgatóit vizsgáltam a kiegészre való veszélyeztetettségük és pszichológiai immunkompetenciáik szempontjából. A 4. táblázat tartalmazza a kérdőív főbb kérdéseire kapott átlag ± szórás értékeket a különböző képzésre járó hallgatók körében. Az összehasonlíthatóság kedvéért az adatokat az egyes skálákon elérhető maximális pontszám százalékában adom meg. Minden változó esetében dőlt betűvel jelöltem azokat az értékeket, melyekhez képest kétmintás t-próbával vizsgálva szignifikánsan jobb eredményt ért el egy másik hallgatói csoport (utóbbiakat vastag betűvel és *-gal jelöltem).

4. sz. táblázat. A vizsgálatban részt vevő diákcsoportok válaszainak átlag ± szórás értékei. A tesztek eredményei az egyes skálákon elérhető maximális pontszám százalékában vannak megadva. *Dőlt betűk* jelzik azokat az értékeket, melyektől a *-gal jelzett értékek szignifikánsan eltérnek ($p < 0,05$).

Képzések:	BGE BA (N=35)	LFZE tanári MA (N=17)	LFZE osztatlan tanári (N=22)	összes LFZE (N=39)	PAF konduktor (N=38)
Életkor (év)	20,53±1,05	24,53±2,12*	21,41±2,17	22,95±2,61	20,34±1,91
Felsőoktatásban töltött évek száma (év)	2,38±0,95	5,47±1,50	2,43±1,05	3,94±2,01	1,74±1,20
Tanulmányokkal töltött napi idő (óra)	5,04±3,22	5,35±2,65	8,07±4,22*	6,71±3,80	7,74±1,88*
Munkával töltött napi idő (óra)	3,31±3,50*	3,06±2,49*	1,91±2,75	2,55±2,67*	1,25±1,81
Megnevezett szubjektív erőforrások száma	3,34±1,55	4,06±1,89	4,00±2,25	4,05±2,01	4,11±1,35*
Általános szubjektív elégedettség az étellel (1-5)	3,83±0,71	4,18±0,53*	3,95±0,72	4,10±0,68	4,13±0,66
Általános szubjektív	3,86±0,73	4,12±0,78*	4,05±0,90	4,17±0,79	3,92±0,67

elégedettség az egészséggel (1-5)					
Emocionális kimerülés (%)	49,40±16,44	38,94±9,98	48,31±19,0 2	47,12±15,0 4	45,32±13,8 3
Deperszonalizáció (%)	39,56±13,24 *	29,75±9,24	32,86±7,90	30,80±9,76	30,77±8,90
Teljesítmény- vagy hatékonyság- csökkenés (%)	35,50±12,70	30,49±8,02	33,86±18,1 3	32,48±14,7 8	35,33±14,4 9
Σ Kiegészítés (%)	42,39±10,71 *	35,74±8,41	40,65±11,3 4	38,66±10,4 1	38,61±10,5 9
Pozitív gondolkodás (%)	59,77±13,12	68,50±10,52 *	65,56±21,1 2	66,77±17,4 4	64,53±11,1 7
Kontroll-érzés (%)	57,14±10,87	57,18±10,93	52,70±16,0 3	56,82±10,6 7	57,26±9,12
Koherencia-érzés (%)	60,34±13,28	65,41±12,24	61,04±14,5 8	63,38±13,4 7	67,37±9,51*
Öntisztelet (%)	59,54±14,51	63,76±15,84	53,57±19,6 2	60,31±14,8 6	64,21±11,7 2
Növekedés-érzés (%)	61,49±12,39	66,12±11,76	62,78±14,0 4	64,62±13,0 3	66,32±10,8 3
Kihívás, rugalmasság (%)	56,80±14,67	61,18±12,55	56,52±20,7 6	57,23±14,0 4	60,21±11,8 3
Társas monitorozás, empátia (%)	58,74±13,36	65,24±13,82 *	59,13±16,7 1	61,74±10,3 1	56,92±12,7 6
Leleményesség (%)	58,51±11,36	62,59±14,90	52,35±19,8 1	57,84±14,4 2	56,84±12,9 9
Énhatékonyság (%)	58,40±12,43	63,53±9,89	56,87±15,1 1	61,23±11,2 4	60,11±9,55
Társas mobilizálás képessége (%)	60,80±14,77	63,29±9,82	49,57±19,7 7	61,94±12,3 1	64,32±13,5 2
Szociális alkotóképesség (%)	56,91±10,32	56,24±14,03	56,87±18,9 5	54,97±14,1 5	54,63±13,8 7
Szinkronképesség (%)	49,71±14,43	64,71±9,72	52,00±16,8 0	52,82±13,4 0	53,79±13,0 4
Kitartás (%)	56,80±11,75	64,70±9,72*	57,74±12,4 1	61,13±11,6 4	61,68±11,5 3
Impulzuskontroll (%)	49,94±13,46	64,71±9,72*	62,96±8,72	63,08±8,73*	58,32±10,8 3
Érzelmi kontroll (%)	44,00±16,86	54,82±14,13	52,52±17,5 7	51,28±14,0 3	46,74±10,3 6
Ingerlékenység gátlása (%)	47,66±17,47	58,82±13,98	57,22±16,0 2	56,51±15,3 9	54,00±11,6 8
Σ Pszichológiai immunkompetenci a (%)	56,04±7,10	61,63±8,06*	56,21±10,6 2	59,48±8,97	59,21±6,75

A 4. sz. táblázat eredményeit tanulmányozva nem meglepő, hogy a Zeneakadémia mesterképzéses hallgatói a legidősebbek és egyben a legrégebb óta egyetemi hallgatók. Az is várható volt, hogy akik tanulmányaik mellett több időt töltenek munkával, kevesebb idejük marad a tanulmányaikra. Viszont érdemes a munkára, tanulmányokra fordított idő megoszlása szempontjából összehasonlítani a

három intézményt. A hallgatók mindenhol összesen kb. napi 8-9 órát fordítanak munkára és a tanulmányaikra. Azonban míg a Pető Főiskola konduktor szakos hallgatói és a Zeneakadémia másod- harmadéves osztatlan tanár szakosai átlagosan idejük 15-20%-át fordítják munkára, a BGE hasonló életkorú hallgatói idejük kb. 40%-át. Ez fakadhat a képzési sajátosságokból (pl. a BGE hallgatói kevésbé vannak leterhelve a tanulmányaikkal, mint pl. a konduktor szakosok vagy a zenészek), de lehet szükségszerűség is: a BGE hallgatóinak jelentős része önköltséges képzésben vesz részt. Kétségtelen azonban, hogy a BGE hallgatói közismerten „gyakorlatiasak”, ami a diákévek során szerzett munkatapasztalatnak is köszönhető. Valamint a Pető Főiskola konduktorainak képzésébe legalább heti 8-10 óra szakmai gyakorlat be van építve: a valóságban ez inkább munka, a hallgatók mégis inkább a tanulmányaik részének érzik ezt az időt.

A kiégésre való veszélyeztetettség dimenzióit vizsgálva azt találjuk, hogy bár érzelmi kimerülés és teljesítménycsökkenés tekintetében nincs szignifikáns különbség a hallgatói csoportok között, a gazdasági képzésre járók között a legmagasabb a deperszonalizáció előfordulása, és az összesített kiégés pontszámuk is szignifikánsan magasabb. A gazdasági szakos hallgatók megküzdésre mobilizálható erőforrásai, immunkompetencia értékei a leggyengébbek a vizsgált hallgatói csoportok között.

A teljes, kiégésre való veszélyeztetettséget és immunkompetenciákat is bemutató profilokat összehasonlítva elmondhatjuk, hogy mentálisan, erőforrásaikat tekintve a művésztanár MA hallgatók a legegészségesebbek, és velük közel egy szinten érzem a konduktor szakos hallgatókat is. A művésztanári MA képzés hallgatói szubjektíve is egészségesebbnek és boldogabbnak érzik magukat a többiekénél, ők a leginkább optimisták, társaikkal leginkább empatikusak, fontos erőforrásuk még a kitartás és kifejezetten erős az érzelmi kontroll képességük (impulzuskontroll). A konduktor hallgatók, noha fiatalabbak, szubjektíve a legtöbb erőforrásról számoltak be, a legjobban fűti őket a világ megértésének vágya, és több immunkompetenciát tekintve is, bár nem szignifikánsan, de mégis a legmagasabb pontszámot érték el (pl. kontroll-érzés, öntisztelet, növekedés-érzés, társas mobilizálás képessége).

A profilok több szempontból elgondolkodtatók. Közkeletű sztereotípiák szerint a „kemény képzések” jobban „tönkreteszik” a hallgatókat. Olyannyira, hogy sokan már az egyetem alatt kiégnek, esetleg elhagyják a pályát. Ellenben a „bulizós” egyetemeken (mint pl. a BGE-n) jól érzik magukat a hallgatók. Az eredményeim ennek a sztereotípiának vagy előítéletnek épp az ellenkezőjét bizonyítják.

A jelenségnek több oka is lehet: talán az egyetemi képzés jellege is meghatározza ezt a mintázatot. Így elképzelhető, hogy ha következetes, kitartó munkával kell a hallgatónak felépítenie egy nehezen megszerezhető készséget (mint például egy zenésznek vagy konduktornak), akkor közben a személyisége is gazdagodik erőforrásokkal, megküzdő kompetenciákkal, amelyek aztán az élet más területein is segíteni fogják őt, szubjektíve egy boldogabb életet eredményezve. Pl. kitartóbb, empatikusabb lesz, büszke lesz a teljesítményére, megtanul másokkal együttműködni stb.

Lehetséges, hogy a művészeti-zenei tevékenység önmagában is védő hatású, hiszen a fiatal zeneakadémisták (osztatlan képzés hallgatói) még nem mutattak olyan egészséges mintázatot, mint a régebb óta képzésben lévő művésztanári MA hallgatói. És talán itt is tetten érhető az a korábbi kutatásokból jól ismert jelenség (Kasser, 2006), hogy az alapvetően anyagi értékrendet közvetítő, anyagi fókuszú tanulmányok, tevékenységek rosszabb pszichés egészséggel járnak együtt. A vizsgált képzések tartalma természetes módon eredményezi, hogy a zenészek és

konduktorok figyelmének fókuszában sokkal inkább az intrinzik értékeket állnak (művészet, megértés, segítség, szolidaritás, együttműködés...), míg a BGE hallgatóit inkább extrinzik értékrend jellemzi (Gombás, 2016).

Természetesen az is lehetséges, hogy specializált képzést választó hallgatók (zenészek, konduktorok) már eleve érettebb személyiséggel rendelkeznek, és ez tükröződik a profilokban. Én valószínűnek tartom, hogy a bemutatott mintázat kialakításában mindezen felsorolt tényezőknek szerepe van.

A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív eredményeinek összehasonlítása a magyar standardokkal

A PISI kérdőív kiadásában fellelhető, magyar mintán rögzített standard értékek alkalmazásával mód nyílik arra, hogy a kutatásomba bevont hallgatók eredményeit összevegyem a magyar populáció immunkompetencia-értékeivel. A standardok számértéke megtalálható a szakirodalomban (Oláh, 1996), az egyes hallgatói csoportok adatait pedig a 4. táblázat tartalmazza. Az egymintás t-próbákkal elvégzett összehasonlítások érdekesebb szignifikáns eredményeit az 5. táblázat mutatja be. A táblázat kis túlzással tükröt mutat a magyar egyetemista korosztály pszichés érettségéről, mely megküzdő képességek fejlődtek ki bennük erőteljesen, és melyek gyengébbek a magyar populáció átlagához képest. Az átfogó kép mellett tanulmányozhatjuk, hogy a különböző profilú intézmények hallgatói milyen sajátosságokkal rendelkeznek.

5. sz. táblázat. Felsőoktatási hallgatók pszichológiai immunkompetenciáinak összehasonlítása a standard értékekkel egymintás t-próba alkalmazásával. A \uparrow nyilak mutatják, hogy adott hallgatói csoport szignifikánsan alatta marad-e vagy felülmúlja a standard referenciaértékeket.

	LFZE-MA	LFZE-O	ö. LFZE	BGE BA	PAF	Σ Hallg.
Pozitív gondolkodás	\uparrow t=4,56	n.s.	\uparrow t=2,47	n.s.	\uparrow t=4,14	\uparrow t=4,16
Kontroll-ézés	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Koherencia-ézés	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	\uparrow t=2,25	
Öntisztelet	\uparrow t=4,25	n.s.	n.s.	\uparrow t=2,28	\uparrow t=4,95	\uparrow t=4,27
Növekedés-ézés	n.s.	n.s.	n.s.	\downarrow t=-2,29	n.s.	n.s.
Kihívás, rugalmasság	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Társas monitorozás, empátia	\uparrow t=4,08	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	\uparrow t=2,48
Leleményesség	\uparrow t=3,87	n.s.	n.s.	\uparrow t=3,24	n.s.	\uparrow t=3,72
Énhatékonyág	\uparrow t=3,36	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Társas mobilizálás képessége	\uparrow t=6,29	n.s.	\uparrow t= 2,76	\uparrow t=2,91	\uparrow t=4,89	\uparrow t=5,94
Szociális alkotóképesség	n.s.	\downarrow t=-2,34	\downarrow t=-2,15	n.s.	\downarrow t=-2,07	\downarrow t=-3,39
Szinkronképesség	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Kitartás	\downarrow t=-2,31	\downarrow t=-4,89	\downarrow t=-5,12	\downarrow t=-7,11	\downarrow t=-4,81	\downarrow t=-9,71
Impulzuskontroll			\uparrow t= 2,45	\downarrow t=-4,52		\downarrow t=-2,18
Érzelmi kontroll	n.s.	n.s.	n.s.	\downarrow t=-4,08	\downarrow t=-5,07	\downarrow t=-5,40
Ingerlékenység gátlása	n.s.	n.s.	n.s.	\downarrow t=-2,80	n.s.	n.s.

A fiatalok alapvetően optimisták, nem kifejezetten szerények, tisztában vannak az értékükkel, kreatívak, és képesek társas erőforrások mobilizálására, karizmatikusak. Viszont meglepő módon a kitartás nem erősségük, még a Zeneakadémia és a Pető András Főiskola hallgatói is a magyar átlag alatti pontszámmal bírnak, pedig ezek a szakmák csak türelemmel, hosszas célratartással sajátíthatók el. A gyenge kitartóképesség illetve gyenge kontrollfunkciók megléte bizonyára életkorból fakadó vagy erre a generációra jellemző sajátosság, mert a jelenség a legtöbb vizsgált intézményben megjelent (Tari, 2010).

Az eredmények itt is megerősítik a fentebb leírt tényt, hogy a közkeletű sztereotípiákkal ellenkező módon a népszerű, „laza” képzést képviselő gazdasági szakos hallgatók rendelkeznek a legkevesebb erőforrással, illetve több dimenzióban kifejezetten gyengébbek a magyar átlagnál – pszichológiai értelemben ők vannak a legkevésbé jól.

A Zeneakadémia mesterszakos hallgatói és a PAF konduktorai közel azonos mértékű mentális-pszichés egészségnek örvendenek. A konduktorok megküzdési stratégiái között kiemelt helyet foglal el a világ megértésére való törekvés, de talán fiatalságuknál fogva a kontroll-funkcióik nekik is gyengébbek.

A kétféle zenei képzésre járók profiljainak összevetésével az a benyomásunk támadhat, hogy a zenei képzésben eltöltött idő nagyon komoly mértékben érleli ezen fiatalok személyiségét és megküzdő-képességét. Míg az osztatlan képzés másod- és harmad éves fiataljai inkább gyengébbek még a magyar átlagnál is, a náluk 4 évvel idősebb mesterszakosok sokkal erősebb pszichológiai immunitással rendelkeznek. A mintázat azt sugallja, hogy a zenei képzés leginkább a társas erőforrások ügyesebb bevonása által fejleszti a pszichológiai immunrendszert, de a képzés sikeres elvégzése jelentős mértékben növeli az önbizalmat, kialakítja a sikerkereső attitűdöket, fokozza az önelfogadást. Úgy gondolom, a zenei tevékenységek számos ismert kedvező transzferhatása (Gombás, 2014) mellé ezt a gondolatot is odarakhatjuk.

Összefoglalás

A kezdeti hipotéziseim nagy részben igazolódtak, és jelentős részben árnyalhatóak.

- A sport, a művészeti tevékenységek és a spirituális érdeklődés valóban mind hatékony védőfaktorok a kiégés ellen, és számos dimenzióban erősítik a pszichológiai immunkompetenciákat is. Azonban míg a sportoló hallgatók csak a burnout egyik dimenziójában (kisebb hatékonyságcsökkenés) és egyetlen immunkompetencia tekintetében (szociális alkotóképesség) mutattak egészségesebb értékeket a nem sportolókhöz képest, a spirituális és művészeti tevékenységeket végzők több tekintetben is felülmúlták az ilyen tevékenységeket nem végző hallgatókat (pl. szubjektív elégedettség az élettel, hatékonyság, növekedés-érzés, kihívások keresése, összesített pszichológiai immunkompetenciák). Úgy tűnik, a sport is jó eszköz, de a lelki egészség és ellenállóképesség kialakításához és fenntartásához a művészeti és spirituális nyitottság vagy tevékenység jobban hozzájárul.
- A vizsgált képzések hallgatói között szignifikáns különbségeket találtam kiégés és lelki ellenállóképesség tekintetében. A közkeletű sztereotípiáknak ellentmondó, de kezdeti hipotézisemnek megfelelő módon a BGE hallgatói rendelkeznek a legkevesebb pszichés erőforrással, és a burnout szempontjából is ők vannak a

legrosszabb helyzetben. A Zeneakadémia művésztanár MA képzésének hallgatói rendelkeznek a legtöbb erőforrással, és velük közel azonos pszichés-mentális egészség jellemzi a konduktor hallgatókat is. A jelenség háttérében a személyiség különböző fokú érettsége állhat, ami adódhat a hallgatók életkorából, a képzésük extrinzik (anyagias) vagy intrinzik (nem anyagias) értékrendet közvetítő jellegéből, illetve a képzésükkel járó terhelés mértékéből. Eredményeim azt sugallják, hogy a komolyabb, korai elköteleződést, kitartó és következetes munkát igénylő képzésre járó fiatalok pszichés értelemben jobban megerősödhetnek. Kiemelném a zenetanulás kitüntetett szerepét ebben a rendszerben: az idősebb, régebb óta zenével foglalkozó zeneakadémisták kimagaslóan jó mentális-pszichés egészsége felülmúlta a fiatalabb zeneakadémisták értékeit is. Úgy gondolom, eredményeim egyaránt bátoríthatják zenetanulásra, és a tudás, készségek megszerzése érdekében a kitartó, következetes munkára nem csak az egyetemista fiatalokat, hanem a fiatalabb gyerekeket, családokat is.

- A magyar populáció standard referenciaértékeivel összevetve a vizsgált hallgatói csoportok immunkompetenciáit, a fiatalok optimistábbak, önmaguk értékével jobban tisztában vannak, általában kreatívabbak (leleményesebbek). Érdekes módon kevésbé kitartóak, még a zeneakadémista és konduktor szakos hallgatók sem érik el a magyar átlagot ebben a dimenzióban, és általában gyengébbek a kontroll-funkcióik is. Az előző pontban megfogalmazott különbségek a különböző képzések hallgatói között kisebb mértékben itt is megjelentek, de ezt nem részletezem újból. Úgy gondolom, a magyar átlagértékekhez képest kimutatott szignifikáns különbségek egyaránt lehetnek életkori sajátosságok (pl. gyenge kontroll-funkciók: az idősebb zeneakadémista hallgatók már erős impulzuskontrollal rendelkeznek), illetve erre a nemzedékre speciálisan jellemző tulajdonságok (pl. a gyenge kitartás-képesség, ami mindenkire egyaránt jellemző volt). A kitartás, türelem és késleltetés képességének alacsony volta összefüggésben lehet az online tevékenységekkel töltött sok idővel.

Irodalomjegyzék

- Ádám Szilvia, & Mészáros Veronika (2012). A humán szolgáltató szektorban dolgozók kiégésének mérésére szolgáló Maslach Kiégés Leltár magyar változatának pszichometriai jellemzői és egészségügyi korrelátumai orvosok körében. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 13 (2), 127-143.
- Bredács Alíz, & Kárpáti Andrea (2012). A 14-16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel. *Magyar Pedagógia*, 112 (4), 197-219.
- Cheng Yawen, Chen I-Shin, Chen Chiou-Jong, Burr Hermann, & Hasselhorn Hans Martin (2013). The influence of age on the distribution of self-rated health, burnout and their associations with psychosocial work conditions. *Journal of Psychosomatic Research*, 74 (3), 213-220.
- Csíkszentmihályi Mihály (2001). *Sport és flow*. Budapest: Vince.
- Gombás Judit (2014): A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. In Torgyik Judit (szerk.), *Sokszínű Pedagógiai Kultúra. Tanulmánykötet* (pp. 239-244). Komarno: International Research Institute.
- Gombás Judit (2016). Konduktor hallgatók értékrendjének alakulása. In Karlovitz János Tibor (szerk.), *Pedagógiai és Szakmódszertani Tanulmányok* (pp.124-132). Komarno: International Research Institute.
- Kasser Tim (2006). *Az anyagiasság súlyos ára*. Budapest: Ursus Libris.

- Oláh Attila (1996). A megküzdés személyiség tényezői: *A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere*. [Kézirat]. Budapest: ELTE, Budapest.
- Oláh Attila (2004). Megküzdés és pszichológiai immunitás. In Pléh Csaba, & Boross Ottilia (szerk.), *Pszichológiai olvasókönyv* (pp. 631-659). Budapest: Osiris.
- Szicsek Margit (2004). A kiégés és pszichológiai immunkompetencia összefüggései az ápolói munkában. *Kharón Thantológiai Szemle*, 8 (1-2), 88-132.
- Tari Annamária (2010): *Y-generáció*. Budapest: Jaffa.