



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Az oktatói kiégés és mentális jóllét összefüggései pszichoszociális tényezőkkel és az oktatási környezettel



Dr. Gács Boróka
Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület
PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Pszichológiai Konzultáció



A téma relevanciája.....



- Mentális egészség és munkahelyi teljesítmény kapcsolata (WHO, 2016)
 - Leggyakoribb problémák: depresszió, szorongás, szerhasználat
- Az oktatók mentális jólléte befolyásolja a hallgatók motivációját és teljesítményét, mivel hatással van....
 - az oktatási feladatok hatékony ellátására.
 - a tantermi viselkedés kezelésének képességére.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social And Emotional Competence In Relation To Student And Classroom Outcomes. *Review Of Educational Research*, 79(1), 491-525.

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review Of Its Association With Academic Achievement And Student-Reported Outcomes. *International Journal Of Educational Research*, 105, 101714.



Kiégés és depresszió alakulása magyar mintákon

	PTE oktatók, kutatók	Magyar hallgatói átlag (FETA kutatás, 2019, 2023)	Magyar tanárok átlag (Pohl et al, 2022)	Magyar átlag (Hungarostudy)	Kompetencia mérés 2025 átlag (PTE első éves hallgatók)
Enyhe depressziós tünetek	?		62,10%	9,20%	60,4%
Közepesen súlyos depresszió	?	44,60%	4,30%	4,80%	31,40%
Súlyos depressziós tünetek	?	16,30%		11%	7,60%
Kiégés	?	31,50%	74,8% (3,2% súlyos)	n.a.	

Milyen tényezők határozzák meg a munkahelyi pszichés jóllétet?

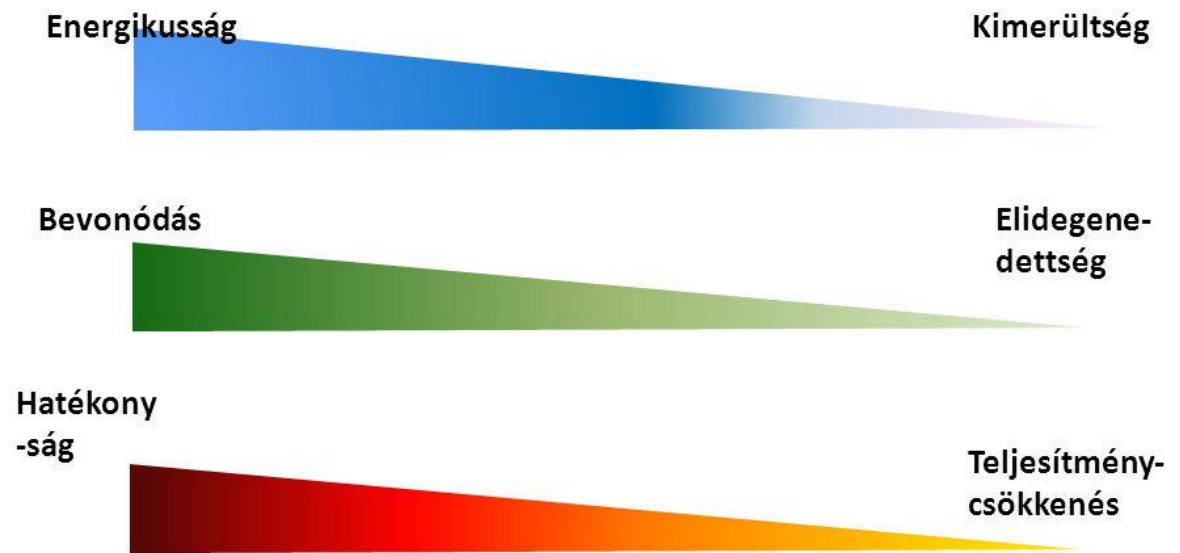
- Fizikai környezet, egészség és biztonság
- Szervezeti és vezetési dinamikák
- Dolgozói részvétel és kollegiális kapcsolatok
- Elismerés, munka–magánélet egyensúly
- *Jutalom–erőfeszítés egyensúly*
- *Követelmény–kontroll*

Kelloway, E. K., Dimoff, J. K., & Gilbert, S. (2023). Mental Health In The Workplace. *Annual Review Of Organizational Psychology And Organizational Behavior*, 10(1), 363-387.

A kiégésről.....

- *az érzelmi kimerülés (fáradtságot, motivációhiányt, tehetetlenség megélését jelenti)*
- a deperszonalizáció vagy cinizmus (távolságtartás, értelmetlenség-érzés)
- és személyes hatékonyság, teljesítmény csökkenésének érzése (munkavégzés színvonala és hatékonysága romlik)

A burnout egy hosszú folyamat végállomása
Elköteleződés ----- Burnout

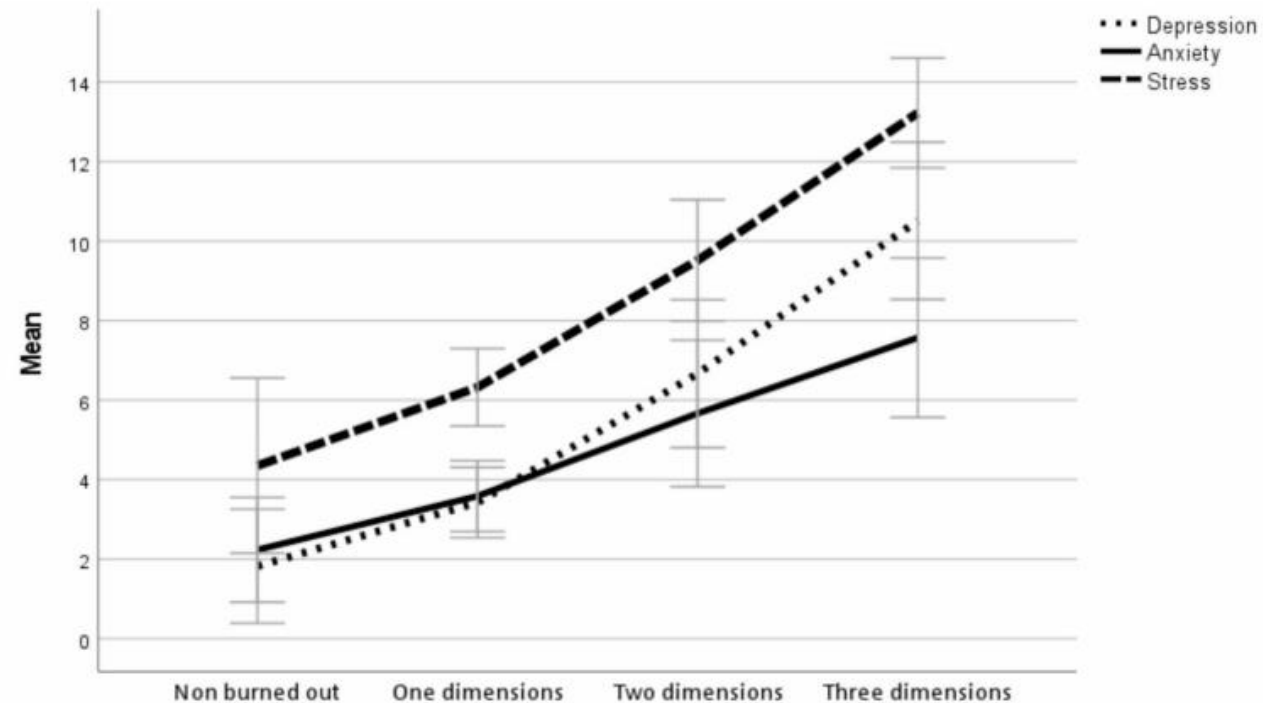


Szakaszai

1. szakasz: lelkesedés, remények, idealizáció
(*„én a nap 24 órájában oktató vagyok”*)
2. szakasz: stagnálás (*„nem is olyan szép és örömteli ez a hivatás, mint ahogy hittem...; kevés örömet hoz...”*)
3. szakasz: frusztráció (*„a dolgok kicsúsznak a kezemből”*)
4. szakasz: apátia, kiégettség
 - Szorongás, ellenségesség, koncentrációs zavar, alvászavar, krónikus fáradtság, csökkent immunitás, ingerlékenység, függőségek, szociális visszahúzódás



Kiégés és negatív affektivitás

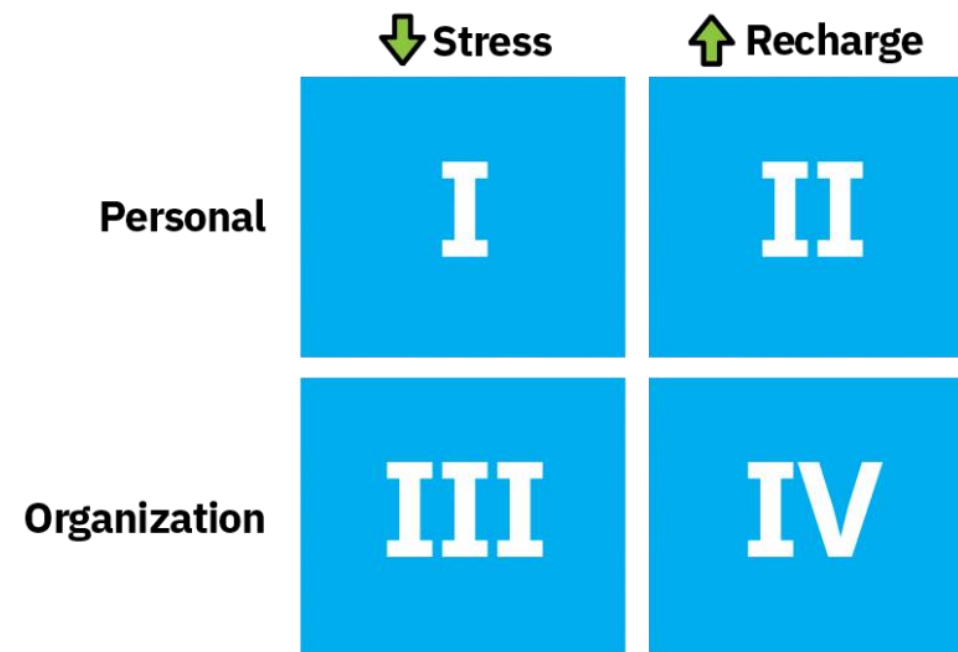


Pálfi, K., Major, J., Horváth-Sarródi, A., Deák, A., Fehér, G., & Gács, B. (2024). Adaptive emotion regulation might prevent burnout in emergency healthcare professionals: an exploratory study. *BMC Public Health*, 24(1), 3136.

Rizikótényezők és védőfaktorok

- Külső, környezeti faktorok
 - Támogatás, együttműködés hiánya, autonómia hiánya, munkaterhelés, fokozott személyes felelősség, erőforrások hiánya, munkafeltételek hiánya, intenzív kapcsolatás emberekkel, munkában töltött idő (?)
- Intrapszichés tényezők
 - Irreális elvárások, perfekcionizmus, neuroticitás, szerepkonfliktus, maladaptív sémák és megküzdések (pl. rumináció), külső kontroll

The Burnout Prevention Matrix



Source: Dike Drummond MD, The Happy MD LLC all rights reserved. TheHappyMD.com



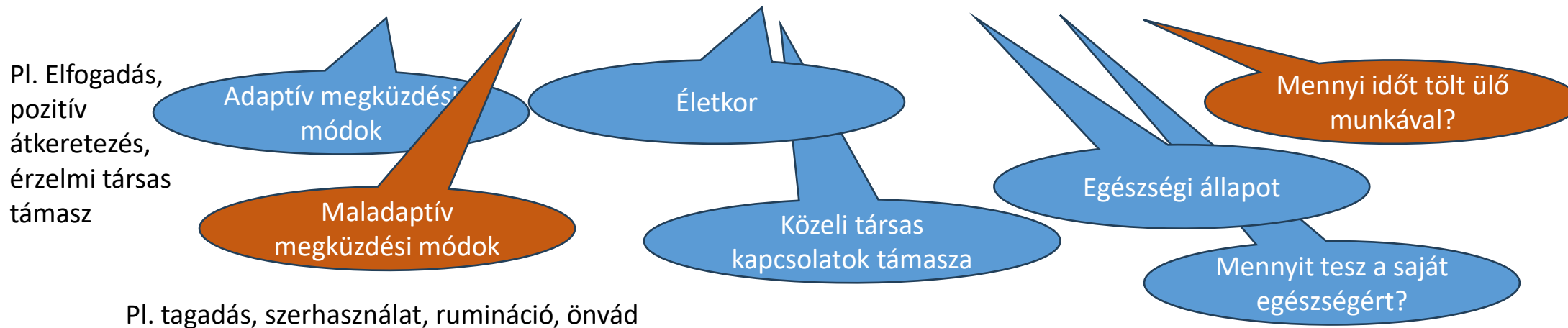
Néhány érdekes eredmény a saját kutatásainkból....

- Pálfi, K., Major, J., Horváth-Sarródi, A., Deák, A., Fehér, G., & Gács, B. (2024). Adaptive emotion regulation might prevent burnout in emergency healthcare professionals: an exploratory study. *BMC Public Health*, 24(1), 3136.)
- Gács, B., Matuz, A., Ahuja, A., Rudnik, A., Wojtecka, A., Ondrejka, I., ... & Varga, Z. (2025). Exploring mental well-being among medical students in the Visegrad four: a cross-national analysis. *BMC Medical Education*, 25(1), 1417.
- <https://projects.pte.hu/en/leanbody/papers-and-reviews> - Brief Report on a Pilot Study: Mental Health Management Among Central European Anatomists – Exploring the Link Between Mental Health and Teaching Style
- PTE Kiégés és pszichoszociális jóllét felmérés 2025



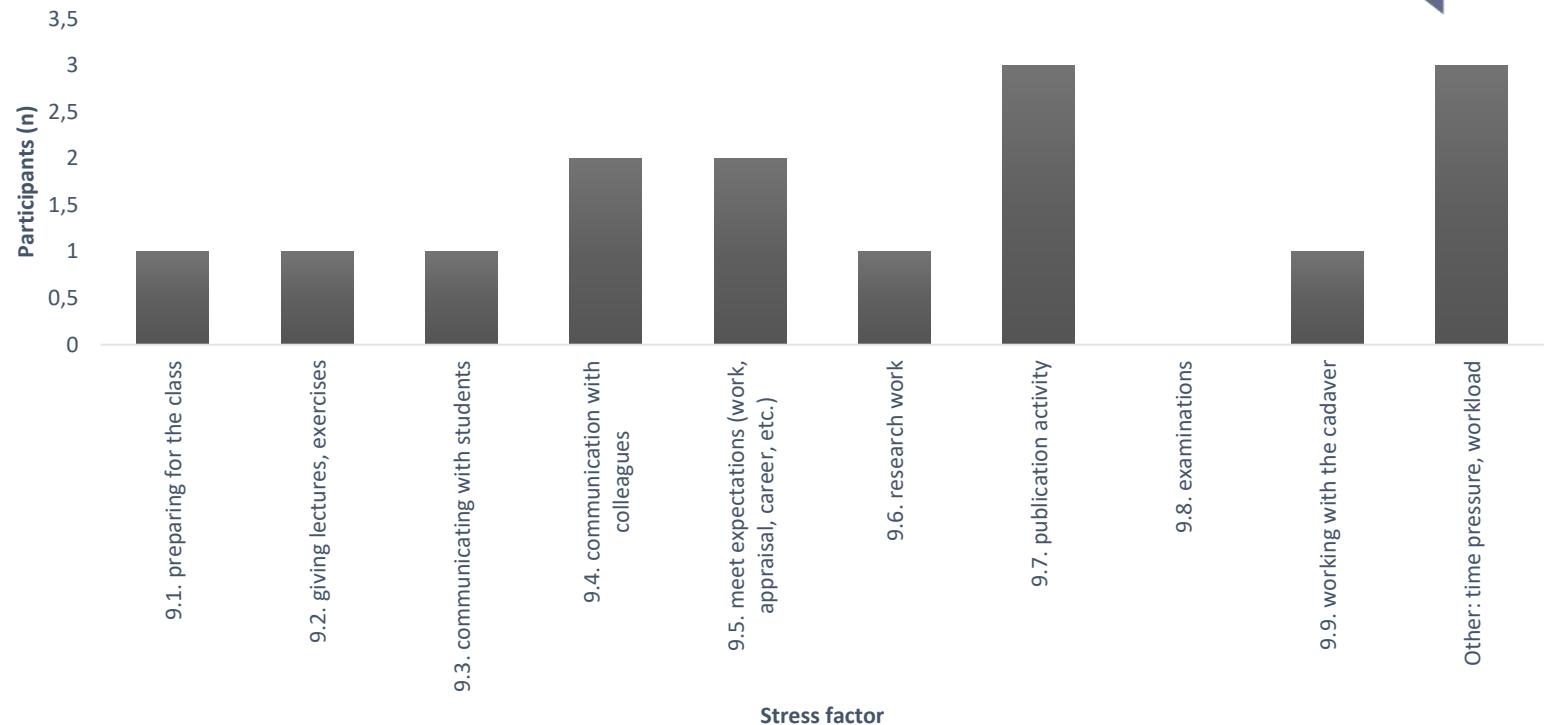
Milyen tényezők határozzák meg a leginkább az oktatók és kutatók jóllétét a visegrádi négyek régiójában?

- N=159 (86 HUN)
- Jóllét: Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS)



Mi a helyzet az anatómia oktatókkal?

- Pilot vizsgálat (n=16 fő)



Az oktatói stílus szerepe?

- Kontrolláló vagy autonómiát támogató attitűd?



Oktatói példa - A



„Amikor órára készülsz, átgondolod, hogy a témában mit kell elmondanod. Részletesen megtervezed, hogy az óra hogyan épüljön fel. Nehéz, a jeles szintet célzó kérdésekkel készülsz, ahol a kérdésekre a hallgatók egyedül válaszolnak. Az óra során pontos utasításokat adsz, szorosan figyeled, hogy a hallgatók betartják-e, ha eltérnek a feladattól, azonnal közbelépsz. Ha hibáznak, azonnal megmutatod a helyes megoldást.”

Mennyire írja le ez a tanítási megközelítés azt, amit a mindennapi gyakorlatodban csinálsz?

Mit gondolsz, ez a tanítási megközelítés mennyire segíti a hallgatók belső motivációját?



Oktatói példa – B

„Amikor órára készülsz, átgondolod, mire van szükségük a hallgatóknak, és hogyan lehetne számukra érdekesebbé tenni az anyagot. Kihívást jelentő csoportos feladatokat és kérdéseket készítesz elő, amelyek felkeltik a figyelmüket. Az óra elején elmagyarázod, miért fontos a téma, hogyan kapcsolódik a jövőbeli céljaikhoz. Ha nehézségeik vannak, türelmes vagy, teret adsz a próbálkozásoknak. Kerülsz a nyomást keltő kifejezéseket, inkább bátorítással és megértéssel segíted őket.”

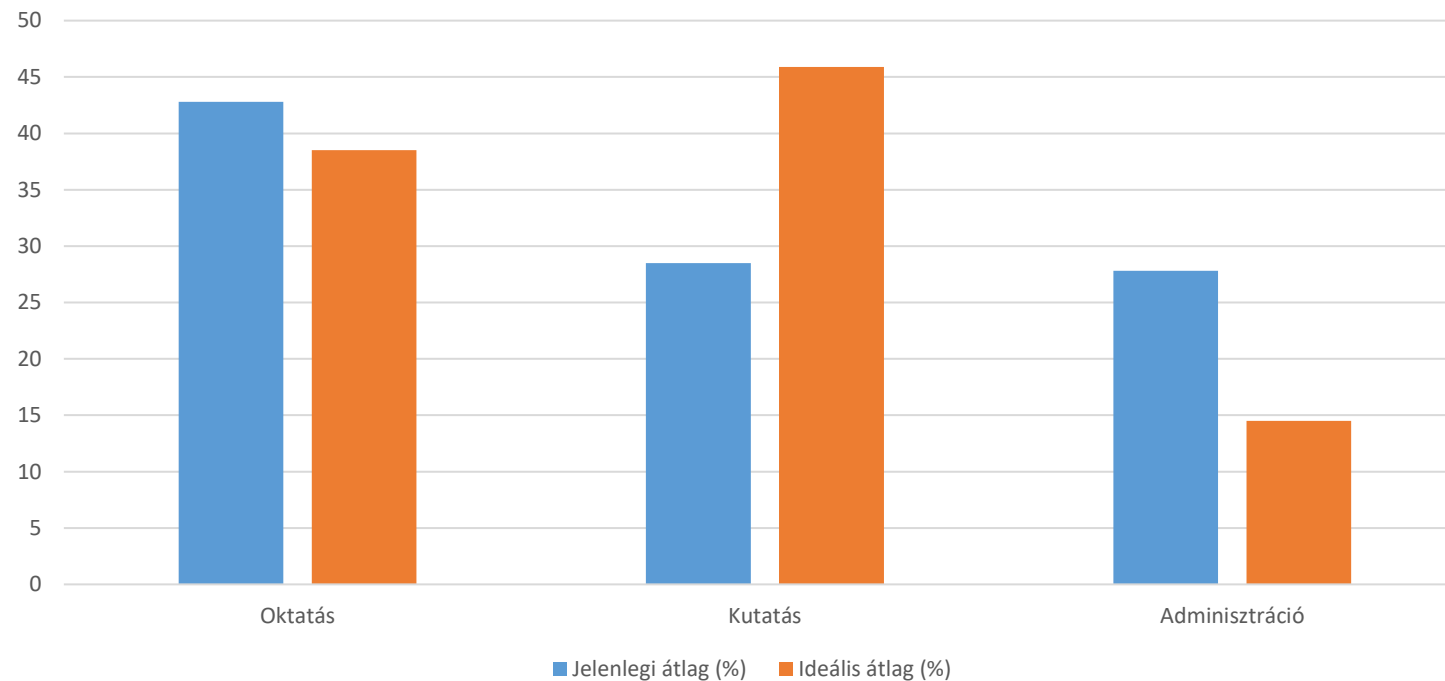
Mennyire írja le ez a tanítási megközelítés azt, amit a mindennapi gyakorlatodban csinálsz?

Mit gondolsz, ez a tanítási megközelítés mennyire segíti a hallgatók belső motivációját?



PTE dolgozói jóllét felmérés 2025

Oktatók által végzett tevékenységek munkaidő átlaga és az ideális helyzet átlagainak összehasonlítása



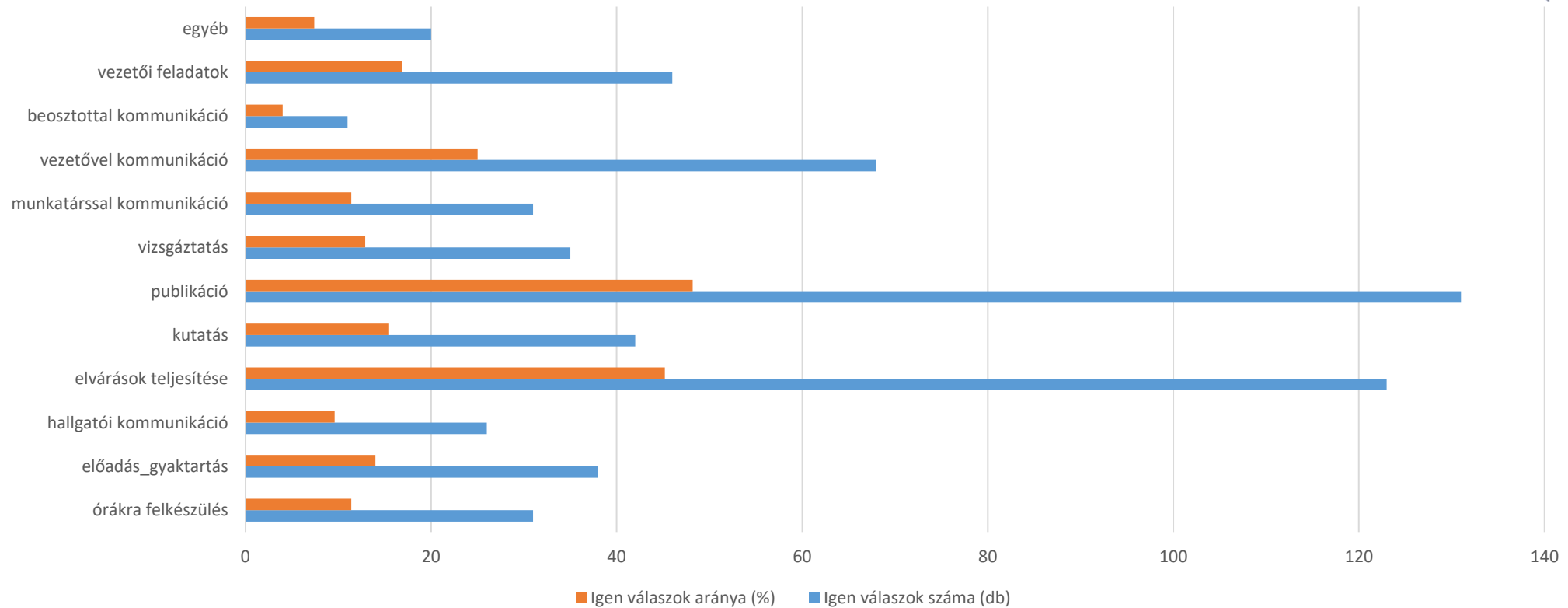
OKTATÓI KOMPETENCIAFEJLESZTŐ MŰHELY: FÓKUSZBAN AZ OKTATÓK ÉS KÜLFÖLDI HALLGATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE, JÓLLÉTE. 2025. OKTÓBER 21.



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

PTE dolgozói jóllét felmérés 2025

Legstresszesebb tevékenységek



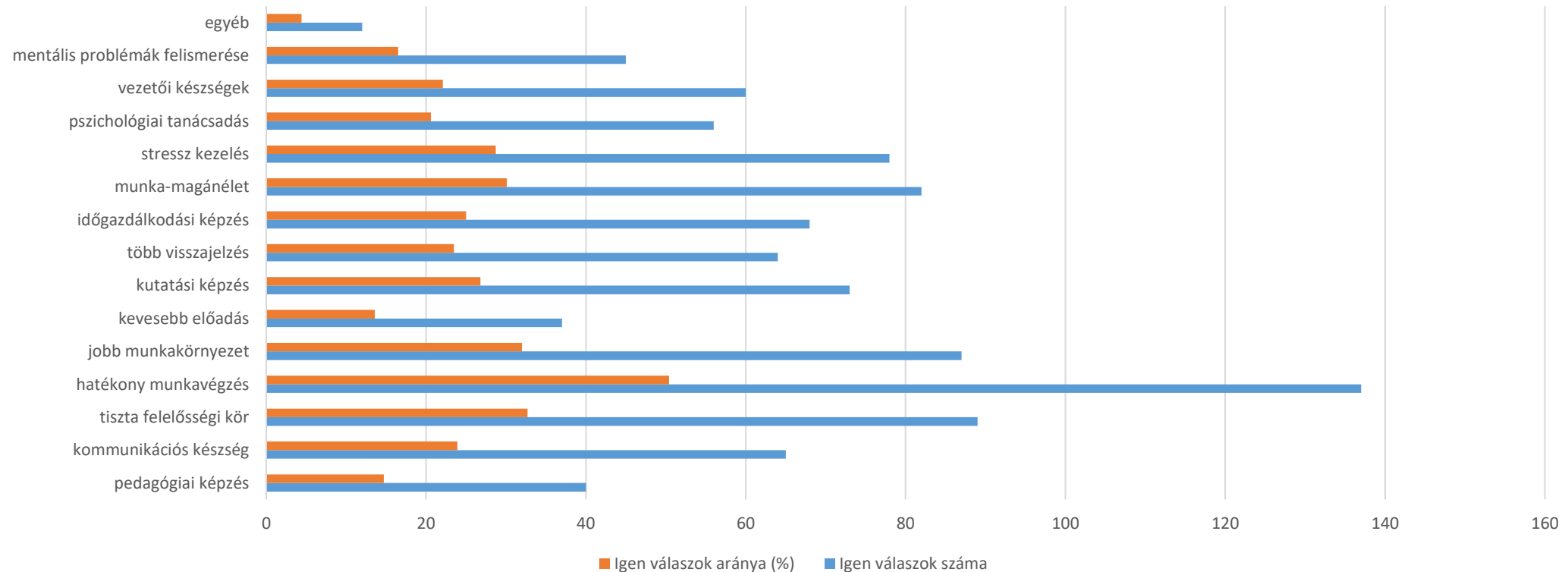
OKTATÓI KOMPETENCIAFEJLESZTŐ MŰHELY: FÓKUSZBAN AZ OKTATÓK ÉS KÜLFÖLDI
HALLGATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE, JÓLLÉTE. 2025. OKTÓBER 21.



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

PTE dolgozói jóllét felmérés 2025

Intervenciós lehetőségek



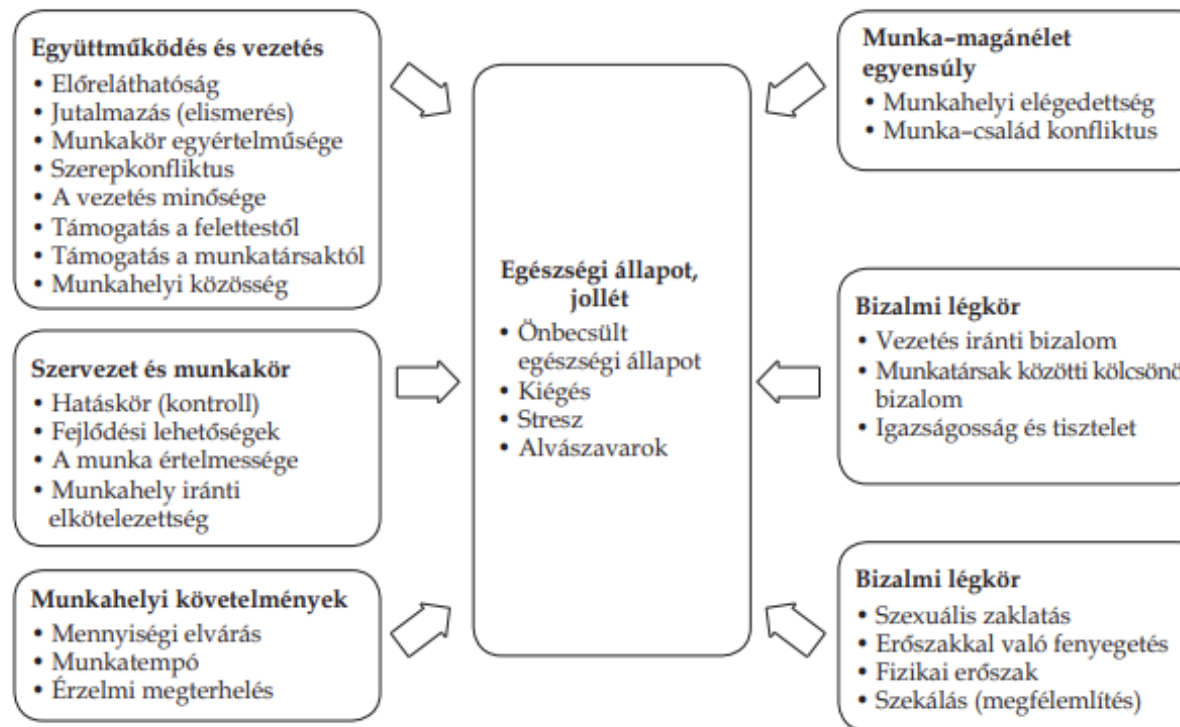
OKTATÓI KOMPETENCIAFEJLESZTŐ MŰHELY: FÓKUSZBAN AZ OKTATÓK ÉS KÜLFÖLDI HALLGATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE, JÓLLÉTÉ. 2025. OKTÓBER 21.



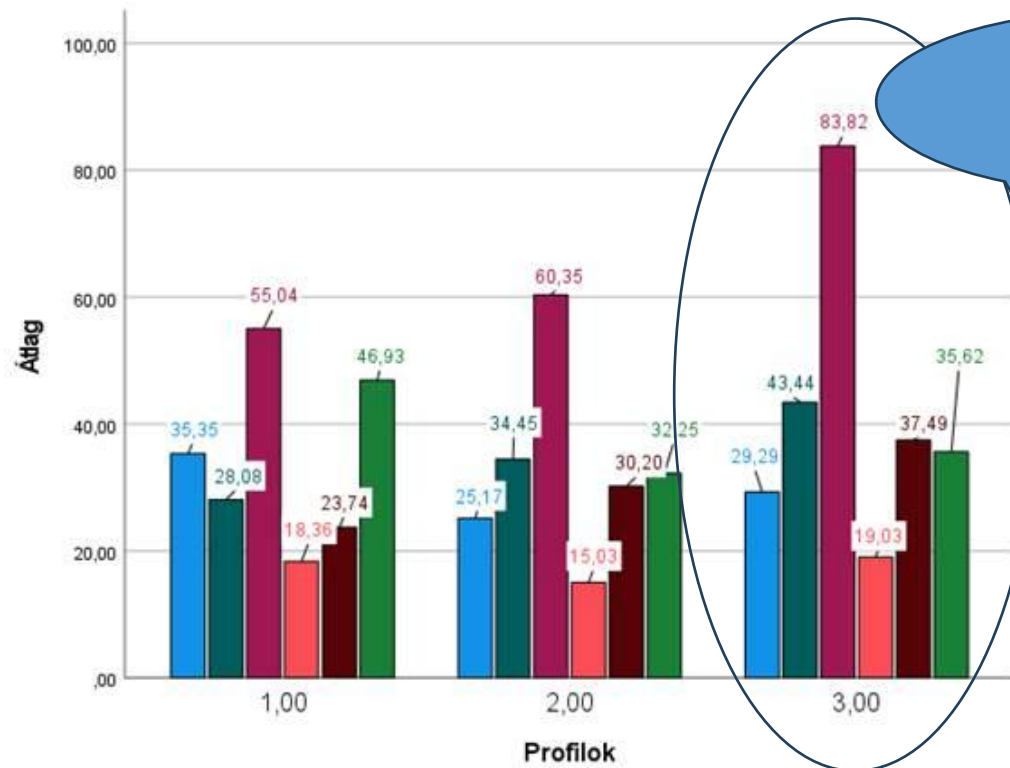
PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

PTE dolgozói jóllét felmérés 2025

- Koppenhágai Kérdőív a Munkahelyi Pszichoszociális Tényezőkről II



Látens profil analízis



Egészség
felett érzett
kontroll

Felmondás
gondolata

Alacsony
bizalom

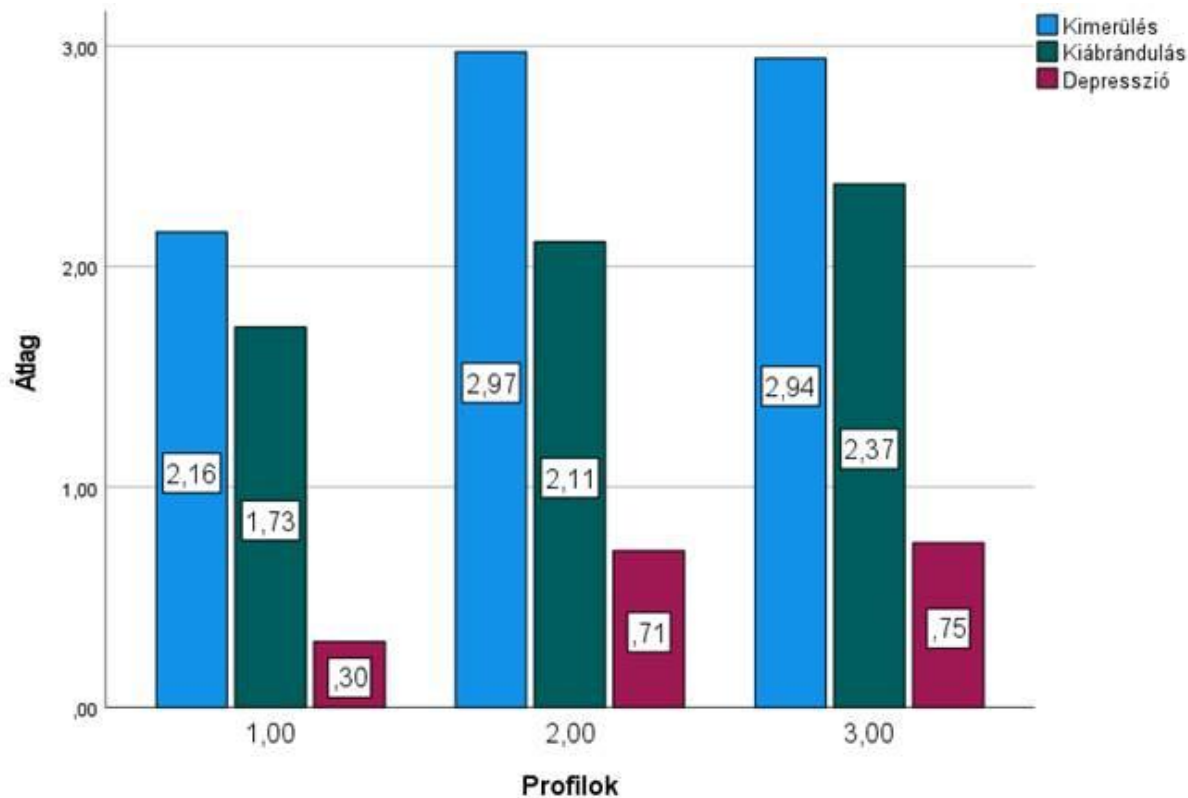
Nem
megfelelő
vezetés

Kevés
elismerés

Érzelmi
megterhelés

Szerepkonflikt
usok

A profilok összefüggései a kiégéssel és a depresszióval



Mennyiségi elvárás

Munkatempó

Értelmesség

Elkötelezettség

Előreláthatóság

Szerepkonfliktus

Támogatás
munkatársaktól

Elégedettség

Depresszió

Kiábrándulás

Kimerülés

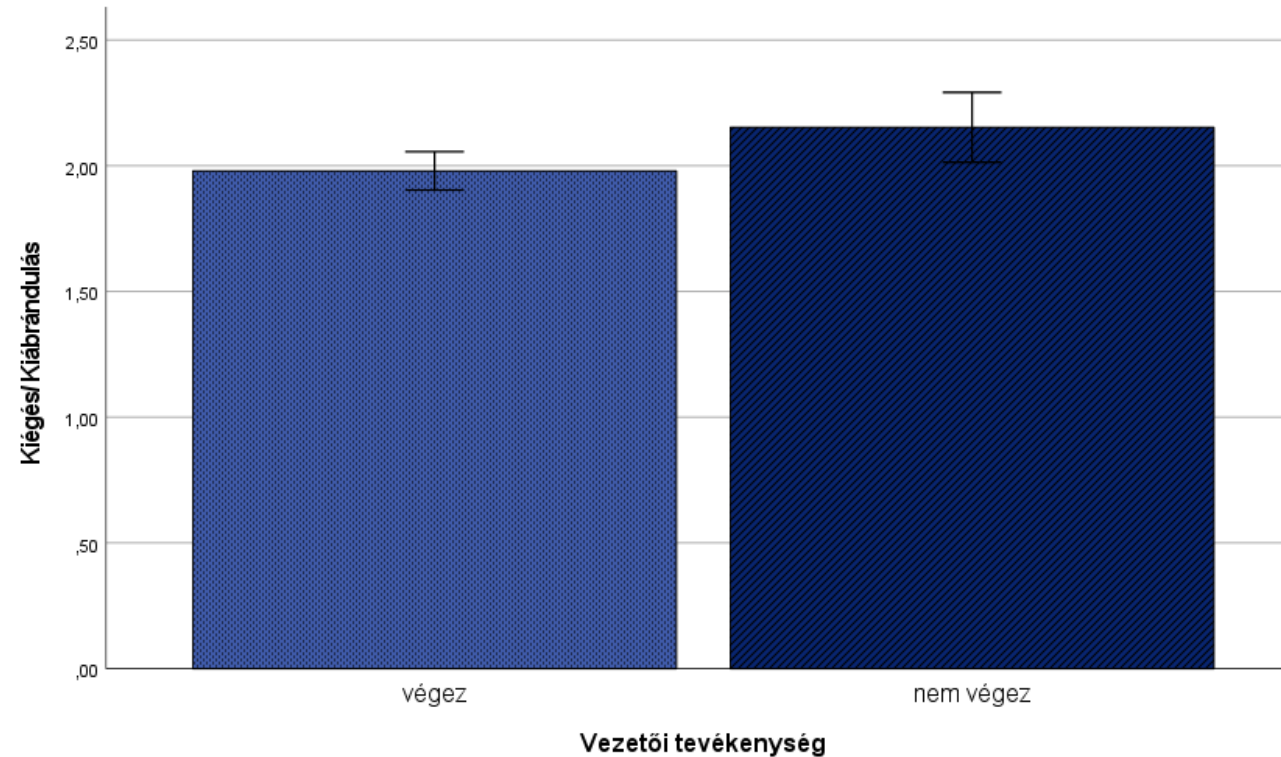


További rizikótényezők

	Nő (n=154)	11-20 év (n=79)	tanársegéd (n=33)	adjunktus (n=87)	egyetemi docens (n=74)	tudományos segédmunkat árs (n=12)	tudományos munkatárs (n=13)
Munkahelyi követelmények							
Szervezet és munkakör							
Együttműködés és vezetés							
Munka-magánélet egyensúly							
Bizalmi légkör							
Egészség és jóllét							

Vezetői tevékenység, mint védőfaktor a kiégés ellen?

- N=272 (64 végez)



Egy lehetséges megoldás?

Öndeterminációs elmélet (Deci & Ryan)



Amikor ezek teljesülnek, akkor tudunk motiváltak lenni, az extrinsik motiváció intrinsik motivációvá alakul.

Köszönöm a figyelmet!

boroka.gacs@aok.pte.hu



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR