

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM  
BÖLCSESZET- ÉS TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KAR  
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

MIHÁLKA MÁRIA

**A KIÉGÉS ÉS A MUNKA-CSALÁD INTERFERENCIA  
JELLEMZŐINEK ÉS ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA  
PEDAGÓGUSOK KÖRÉBEN**

PhD értekezés tézisei

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.

egyetemi tanár



Szeged, 2021

## A DISSZERTÁCIÓ TÉMÁJÁNAK BEMUTATÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS

A pedagógusok, mint segítő hivatást gyakorlók, igen gyakran ki vannak téve a kiégés veszélyének, ami befolyásolja testi és lelki egészségüket, munkateljesítményüket, étellel való elégedettségüket (*Hakanen, Bakker és Schaufeli, 2006*). A pedagógus szakma mindig is úgy volt azonosítva, mint egy stresszes foglalkozás, számos negatív vonatkozással (*Russel, Altmaier és Van Velzen, 1987*). Mivel a nevelés, oktatás emberközpontú hivatás, a tanároknak számos interperszonális kapcsolatban kell helytállniuk, amelyek hozzájárulhatnak a munkahelyi stresszhez, a kiégéshez és a munkával való elégedetlenséghez (*Malinen and Savolainen, 2016; Schwarzer Schmitz és Tang, 2000*), valamint az egészségkárosító magatartásformák, a mentális és fizikális problémák kialakulásához (*Kovess-Masféty, Sevilla-Dedieu, Rios-Seidel, Nerrière és Chan Chee, 2006*).

A munkahelyi stressznek további forrása lehet a munka-család konfliktus is. A munka és a család életterülete ugyanazért az erőforrásokért (idő, figyelem, energia) verseng, azonban ezek az erőforrások végesek, az egyén kénytelen ezeket az erőforrásokat megosztani a két életterület között, így gyakran előfordul, hogy ez nem sikerül és az egyén életében megjelenik a szerepkonfliktus (*Carlson és Kacmar, 2000; Carlson és Perrewé, 1999; Frone, Yardley, Marker, 1997*). Ahogyan több kutatás alátámasztja a munka-család konfliktus összefüggésben áll a munkával való elégedettséggel, az étellel való elégedettséggel és általában az egészséggel kapcsolatos tényezőkkel, amelyek között megjelenik az érzelmi, a mentális, a fizikai és a társas egészség dimenziója is (*Allen és Armstrong, 2006; Allen, Herst, Brusck és Sutton, 2000; Greenhaus, Allen és Spector, 2006; Bagherzadeh, Sevilla-Dedieu, Rios-Seidel, Nerrière és Chan Chee, 2016; Ádám és Konkoly, 2017; Ernst Kossek és Ozeki, 1998; Smith, Hughes, Dejoy és Dyal, 2018; Yucel, 2017*). Az emberközpontú munkákban a munka-család konfliktus kifejezetten hozzájárulhat a kiégéshez, a depresszióra és a függőségre való hajlam kioldódásához (*Allen és mtsai, 2000*). A segítőik felelősséggel tartoznak önmagukért, egészségükért, választott hivatásukban ez egy fontos elköteleződés a pályájuk kezdetétől. Lelki egészségük nem tekinthető magánügynek: a segítőik viselkedésükkel mintát nyújtanak mindazoknak, akiket segítenek, ápolnak, gondoznak, nevelnek, oktatnak.

A disszertáció célja annak vizsgálata, hogy a pedagógusok érintettek-e a kiégésben, illetve, hogy a munka és a család életterülete között milyen interferenciát élnek meg, továbbá annak megjelenítése, hogy milyen összefüggéseket, prediktorokat, védő- és rizikófaktorokat tárhatunk fel a kiégés, a munka-család interferencia területén.

## ELMÉLETI HÁTTÉR

A kiégés (burnout) jelenségének leírására a tudomány több, mint negyven éve vállalkozott, a pszichológia 1974 óta használja a fogalmat, elsőként az amerikai származású pszichoanalitikus: *Herbert Freudenberger* alkalmazta azt (*Bordás, 2010*). Később számos kutató foglalkozott a kiégés témakörével, az egyik legjelentősebb kutató *Maslach és munkatársai*, ezért kutatásunkban elsősorban *Maslach* elméleti és empirikus tapasztalataira támaszkodtunk. *Maslach és Jackson* (1996) fogalom-meghatározása eltér *Freudenbergerétől*, a kiégést egy több dimenziós jelenségként írják le: a kiégést komplex szociális kontextusba ágyazott, a személyiség másokkal, valamint magával szembeni attitűdjével kapcsolatos jelenségként definiálja. *Maslach és Jackson* feltárják a kiégés jelenségének három dimenzióját: az *emocionális kimerültséget* (amely a kiégés vezető tünete, s arra utal, hogy a személy érzelmi erőforrásai kiapadnak, úgy érzi, hogy nincs semmi, amit másoknak pszichés szempontból adhatna), a *deperszonalizációt* (amit a kliensekhez/tanulókhoz, a kollégákhoz és magához a munkához való negatív viszony jellemez), valamint a *csökkent személyes eredményesség* érzését (amely arra vonatkozik, hogy az egyén teljesítménye némileg eltér attól, amit önmagától elvár és ehhez nagyfokú negatív önértékelés is társul). A kiégés az érzelmileg megterhelő interperszonális kapcsolatok során átélt egyéni stressz eredménye, amely főleg humán szférában dolgozóknál, a segítő foglalkozásoknál jelenik meg (*Maslach és Jackson, 1982, 1986, 1996*).

A 2000-es évek után a munkakörnyezet feltérképezése, az egyén érzései, gondolatai, illetve ezek összefüggése került a vizsgálódások előterébe. A munka világához kapcsolódó kutatások három fő területre irányultak: a munka és a szervezet jellemzői, az egyes foglalkozások jellegzetességei (*Maslach, Schaufeli és Leiter, 2001*). A 2010-es évek óta napjainkig a kiégéssel foglalkozó kutatások továbbra is egyrészt az egyén oldaláról vizsgálják a témát, másrészt a munkahely, a társas környezet, a segítő és a segítséget kérő közötti kapcsolat, a munka, illetve a szervezet specifikumai oldaláról. Az egyén szintjén arra koncentrálnak, hogy milyen hajlamosító tényezők lehetnek a személyiségjegyeket illetően, illetve, hogy milyen tünetei vannak a jelenségnek és melyek a hatékony megelőzési és megküzdési módok.

A munka az ember életterületeinek az egyik legfontosabb területe a család után. Amikor a pedagógusok munka és családi életterülete közötti kapcsolatot vizsgáljuk, láthatjuk, hogy az egyén két legfontosabb, az egész életet meghatározó területével állunk szembe. Ezek az

életterületek kiegészíthetik egymást, versenghetnek egymással, vagy akár az egyéni, a családi fejlődési életciklusok változásainak megfelelően dinamikusan változhatnak. A legjelentősebb tapasztalataink egyelőre a két életterület közötti versengéssel, konfliktusokkal kapcsolatban állnak a rendelkezésünkre.

*Geurts és Demerouti* (2003) a munka és a család életterülete közötti kapcsolatot feltáró elméleteket három csoportra osztja: (1) klasszikus elméletek, (2) szerepekkel kapcsolatos elméletek, (3) modern elméletek. *Edwards és Rothbard* (2000) a klasszikus elméletek közé sorolja a szegmentációt, a kompenzációt, az áthatást és a kongruenciát, a szerepekkel kapcsolatos elméletek közé az szűkös erőforrások, illetve az ennek kritikájaként értelmezhető bővítési megközelítést, és a munka-család konfliktus elméletet. A modern elméletek között találjuk a munka-család gazdagítást és a munka-család egyensúlyt.

A munka-család konfliktus (WFC) elmélet a szűkös erőforrások elméletének alkalmazása a munka és a család viszonyrendszerére. A munka és a család életterülete ugyanazért az erőforrásokért (idő, figyelem, energia) verseng, azonban ezek az erőforrások az egyén számára korlátozottan rendelkezésre álló erőforrások. Az egyén kénytelen ezeket az erőforrásokat megosztani a két életterület között, de gyakran előfordul, hogy az egyik életterület szerepeinek való megfelelés akadályozza, vagy egyenesen ellehetetleníti a másik életterületen jelentkező szerepek betöltését. Az egyén olyan szerepelvárásokkal szembesül, amelyeknek nem tud megfelelni párhuzamosan, s kialakul a szerepkonfliktus a munka és a család életterületével kapcsolatos szerepeinek betöltésekor (*Carlson, Kacmar és Williams, 2000; Greenhaus és Beutell, 1985*).

A munka-család konfliktusnak három típusát és két irányát különíthetjük el. A munka-család konfliktus (WFC) három típusa: az időalapú, a stresszalapú és a magatartás alapú munka-család konfliktus (időalapú-, a stresszalapú- és a magatartás alapú WFC). A munka-család konfliktus (WFC) két iránya: a munka közbeavatkozása a családba (WIF) és a család közbeavatkozása a munkába (FIW). A munka-család konfliktus mindhárom típusa esetében megkülönböztethető a munka közbeavatkozása a családba (WIF) és a család közbeavatkozása a munkába (FIW), így beszélhetünk időalapú-, stresszalapú- és magatartás alapú WIF-ről és FIW-ről (*Carlson, Kacmar és Williams, 2000*).

A munka és a család életterületein a WIF, és a FIW esetében egyaránt kimutathatóak előzmények és következmények. A munka-család konfliktussal foglalkozó legtöbb elméleti modellben három elemet találunk (*Michel, Mitchelson, Kotrba, LeBreton és Baltes, 2009*): a munka és a család életterületére vonatkozó előzményeket, a munka, a család életterületére és

az egész életre vonatkozó következményeket, a munka-család konfliktus két irányát leíró változókat, úgy nevezett mediáló változókat. A leggyakrabban azonosított előzmények: munkahelyi/családi társas támogatás (*Carlson és Perrewé, 1999*); munkahelyi/családi szerepkonfliktus (*Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek és Rosenthal, 1964*); munkahelyi/családi szerep-kétértelműség (*Kahn és mtsai, 1964*); munkahelyi/családi bevonódás (*Kanungo, 1982*); munkahelyi/családi időigény (*Frone, Yardley, Marker, 1997*). A vizsgált következmények: munkahelyi/családi elégedettség; étellel való elégedettség (*Michel, és mtsai, 2009*). A legjelentősebb munka-család konfliktus modellek a következők: (1) *Frone, Yardley és Marker (1997)* modellje, (2) *Carlson és Perrewé (1999)* modellje, (3) *Carlson és Kacmar (2000)* modellje, (4) *Michel és munkatársai (2009)* modellje. Kutatásunkban mi elsősorban *Carlson és Kacmar (2000)* és *Michel és munkatársai (2009)* elméleti alapjaira építkeztünk.

## A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSE, RELEVANCIÁJA

Az empirikus kutatásunk fő célja annak a vizsgálata, hogy a pedagógusok érintettek-e a kiégésben, illetve, hogy a munka és a család életterülete között milyen interferenciát élnek meg, továbbá annak megjelenítése, hogy milyen összefüggéseket, prediktorokat, védő- és rizikófaktorokat tárhatunk fel a kiégés, a munka-család interferencia területén.

Hazánkban jellemzően az egészségügyi terület van a kiégés kutatások fókuszában, de napjainkra elmondható, hogy az oktatási terület is egyre nagyobb figyelmet kap. Kutatásunkkal párhuzamosan több vizsgálat is a figyelem középpontjába helyezte a kiégés vizsgálatát, de kiemelendő, hogy közel sincsenek feltárva a jelenség specifikumai. A kiégés témaköréhez képest a munka-család interferencia hazai környezetben még kevésbé kutatott terület, a kiégés és a munka-család konfliktus összefüggését pedig igen kevesen kutatták ezidáig. A megvalósult kutatások elsősorban az egészségügyben dolgozóakra terjedtek ki, kifejezetten pedagógusokra vonatkoztatva nem ismerünk kutatásokat. A munka-család konfliktus jelenségéről pedagógusokra vonatkozóan nincsenek adataink, ahogyan a kiégés és a munka-család konfliktus összefüggéseire vonatkozóan sem, így kutatásunk a munka-család konfliktus, valamint a kiégés és a munka-család konfliktus összefüggéseit feltáró területen hiánypótló jelleggel bír.

*Az első célkitűzésünk az volt, hogy felmérjük a pedagógusok érintettek-e a kiégésben, milyen mértékben. Kutatásunkban Maslach és Jackson (1986), Maslach, Jackson és Leiter (1996) Maslach Schaufeli és Leiter (2001) elméletére támaszkodtunk. Hazánkban jellemzően*

az egészségügyi terület van a kiégés kutatások fókuszában, de napjainkra elmondható, hogy az oktatási terület is egyre nagyobb figyelmet kap, kutatásunkkal párhuzamosan több vizsgálat is a figyelem középpontjába helyezte a kiégés vizsgálatát.

*A második célkitűzés* annak vizsgálata volt, hogy a pedagógusok a munka és a család életterülete között élnek-e át konfliktust, milyen mértékben élik azt át. A munka és a család életterületén a konfliktus kialakulásához milyen előzmények (*munkahelyi-, családi társas támogatás; munkahelyi-, családi szerepkonfliktus; munkahelyi-, családi szerep-kétértelműség; munkahelyi-, családi bevonódás; munkahelyi-, családi időigény*) vezethetnek és a kialakult konfliktusoknak milyen következményei (*munkával való elégedettség, családi élettel való elégedettség, élettel való elégedettség*) lehetnek. A szakirodalom alapján a munka-család interferencia területén igen jelentős *Carlson és Kacmar* (2000) és *Michel és munkatársai* (2009) elméleteire alapozva jelöltük ki célkitűzéseinket.

*A harmadik célkitűzés* arra terjedt ki, hogy megvizsgáljuk, hogy milyen összefüggés van, illetve van-e összefüggés a pedagógus munkakörökben dolgozóknál a kiégés, a munka-család konfliktus, a munka-család konfliktus egyes előzmény és következmény változói között, melyek a legfontosabb prediktorai a kiégésnek, a munka-család konfliktusnak. Az összefüggések és a prediktorok vizsgálatának megtervezésekor *Ádám* (2008), *Carlson, Ferguson, Hunter és Whitten* (2012), *Cinamon és Rich* (2010), *Győrffy és Girasek* (2015), eredményeit vettük alapul. A munka életterületével kapcsolatos védőfaktorok és kockázati tényezők azonosításához *Demerouti és munkatársai* (2001) modelljére támaszkodtunk.

## KUTATÁSI KÉRDÉSEK, HIPOTÉZISEK

Kutatásunkban a célokkal összhangban arra keressük a választ, hogy a pedagógusok érintettek-e a kiégésben, a munka-család életterületének interferenciája hogyan írható le. A munka és a család összeegyeztetése okoz-e nehézséget a pedagógusok életében? Hogyan tudnak a munka és a családi életnek való megfelelés között egészségesek maradni? Milyen összefüggések tárhatóak fel? Hogyan függ össze a kiégés, a munka-család interferencia az egészséggel, az egészségmagatartással, a kiégés, a munka-család interferenciával pedagógusok körében? Melyek a legfontosabb prediktorai a kiégésnek, a munka-család konfliktusnak?

*A kiégésre vonatkozó kérdések:*

- Élnek/éltek-e át kiégést a jelenben/a múltban?
- Milyen mértékben?

- Vannak-e nemi, korcsoporti egyéb szociodemográfiai különbségek?
- Milyen összefüggések tárhatók fel?

*A munka és a család életterülete között jelentkező konfliktusokra vonatkozó kérdések:*

- Milyen mértékben élik azt át, milyen típusúak, irányúak a konfliktusok?
- A munka és a család életterületén a konfliktus kialakulásához vezető előzményeket (*munkahelyi- társas támogatás, szerepkonfliktusok, szerep-kétértelműség, időnyomás; családi- társas támogatás, szerepkonfliktusok, szerep-kétértelműség, időnyomás*) hogyan élik meg?
- A munka és a család életterületén a konfliktus kialakulása következményekhez vezet, milyen mértékben van jelen a pedagógusok körében a *munkával való elégedettség, családi élettel való elégedettség, az egész élettel való elégedettség?*

*A kiégés, a munka-család konfliktus, az előzmény- és következmény változók között fellelhető összefüggésekre, prediktorokra vonatkozó kérdések:*

- Van-e összefüggés a kiégés és a munka-család konfliktus között?
- Van-e összefüggés a kiégés és a munka-család konfliktus előzmény- és következmény változói között?
- Melyek a legfontosabb prediktorai a kiégésnek és a munka-család konfliktusnak?
- Milyen védő- és rizikófaktorok azonosíthatóak a munka-család konfliktus következmény változói közül a munkával való elégedettség vonatkozásában?

## **Hipotézisek**

*A kiégésre vonatkozó hipotézisek:*

A magyar pedagógusok kiégésének átlagértékei mindhárom alskála esetében magasabbak a nemzetközi adatok átlagértékeinél (H<sub>1</sub>).

A kiégés alskálái negatívan függnek össze a saját egészség megítélésének mértékével (H<sub>2</sub>).

A kiégés alskálái pozitívan összefüggnek a szerfogyasztás (alkohol, dohányzás) mértékével (H<sub>3</sub>).

A kiégés alskálái negatívan függnek össze a sporttal töltött idő mértékével (H<sub>4</sub>).

A kiégés alskálái megbízható prediktorai az élettel való elégedettségnek (H<sub>5</sub>).

A társas támogatás mértéke negatívan korrelál a kiégés mindhárom alskálájával (H<sub>6</sub>).

*A munka-család konfliktusra vonatkozó hipotézisek:*

A pedagógusok a munka életterületén magasabb konfliktus értékkel rendelkeznek, mint a család életterületén (H<sub>7</sub>).

A pedagógusok társas támogatásának értéke negatívan korrelál a munka-család konfliktus mértékével (H<sub>8</sub>).

A munka-család konfliktus szintje pozitívan korrelál a munkába való bevonódás (H<sub>9</sub>) és negatívan a családba való bevonódás mértékével (H<sub>10</sub>).

A szerepkonfliktus (H<sub>11</sub>), a szerep-kétértelműség (H<sub>12</sub>), az időigény mértéke (H<sub>13</sub>) pozitívan korrelál a munka-család konfliktus mértékével.

A munka-család konfliktus következmény változóinak (munkával/a családi élettel/az élettel való elégedettség) mértéke negatívan függ össze a munka-család konfliktus szintjével (H<sub>14</sub>).

A munka-család konfliktus értéke pozitívan összefügg a szerfogyasztás (alkohol, dohányzás) mértékével (H<sub>15</sub>).

A munka-család konfliktus negatívan függ össze a sporttal töltött idő mértékével (H<sub>16</sub>).

*A kiégés, a munka-család konfliktus, egyes előzmény és következmény változók változók közötti összefüggésekre és prediktorokra vonatkozó hipotézisek:*

A munka-család konfliktus mértéke pozitívan korrelál a kiégés szintjével (H<sub>17</sub>).

A munka-család konfliktus a kiégés-szindróma szignifikáns prediktora (H<sub>18</sub>).

A kiégés, a szerepkonfliktus, a szerep-kétértelműség, a munkahelyi időigény, a munka-család konfliktus lehetséges kockázati tényezők a pedagógusok munkával való elégedettségében. Előzetesen feltételezzük, hogy a kiégés, a szerepkonfliktus, a szerep-kétértelműség, a munkahelyi időigény, a munka-család konfliktus szintje negatívan függ össze a pedagógusok munkával való elégedettségének mértékével (H<sub>19</sub>).

A fizetéssel, a szakmapolitikával, a szakmai presztízzsel való elégedettség, a munkahelyi társas támogatás, valamint a munkába való bevonódás lehetséges védőfaktorok a pedagógusok munkával való elégedettségében. Előzetesen feltételezzük, hogy a fizetéssel, a szakmapolitikával, a szakmai presztízzsel való elégedettség, a munkahelyi társas támogatás, valamint a munkába való bevonódás szintje pozitívan függ össze a pedagógusok munkával való elégedettségének mértékével (H<sub>20</sub>).

## **AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT BEMUTATÁSA**

### **Adatfelvétel**

Az adatokat online kérdőíves felméréssel gyűjtöttük. A kutatás első szakaszában pilot online kérdőívfelvételre, a kutatás második szakaszában nagymintás online kérdőívfelvételre (adatgyűjtés ideje: 2016. december - 2017. január) került sor. A pedagógusok megkérdezését



az Oktatási Hivatal köznevelés információs rendszerének (KIR) adatbázisából biztosítottuk. A feladatellátási helyek központi adatfájljából (összesen = 14 000) minden tizedik intézményt véletlenszerűen választottunk ki, szisztematikus mintavételt alkalmaztunk, az egyes feladatellátási helyeken a kitöltést nem irányítottuk, így fontos kiemelnünk, hogy kutatásunkat nem tartjuk reprezentatívnak.

### **Minta**

Az online kérdőívnek 2068 fő érvényes válasza van. A nemi megoszlást tekintve a megkérdezettek 83,5 %-a ( $n = 1726$ ) nő, 16,5 %-a ( $n = 342$ ) férfi. A válaszadó pedagógusok átlagéletkora: 48,1 év (SD = 8,9 év), az életkori megoszlás 23-74 év között található (terjedelem: 23–74 év). Legtöbben a 41-50 éves (743 fő; 35,9 %) és a 51-60 éves (821 fő; 39,7 %) korcsoportból töltötték ki a kérdőívet, 19,8%-uk 40 év alatti, míg 4,3%-uk 60 év feletti. Ezen adatok megegyeznek a Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont kutatási adataival (Varga, 2019).

### **A vizsgálatban alkalmazott mérőeszközök, háttérváltozók**

- Maslach-féle Kiegészítő Leltár (Maslach Burnout Inventory - MBI), pedagógus változata (Educators Survey - ES) (Maslach és Jackson, 1986) – 22 tétel
- Munka-Család Konfliktus Skála (Carlson, Kacmar és Williams, 2000) – 18 tétel
- Munkahelyi-, családi társas támogatás (Etzion, 1984; Kiss, 2013) – 10, 10 tétel
- Munkahelyi-, családi szerepkonfliktus és szerepképtérelmőség (Rizzo, House és Litzman, 1970; Kiss, 2013) – 8, 8 tétel; 6, 6 tétel
- Munkahelyi-, családi időnyomás/igény (Beehr, Walsh és Taber, 1976; Kiss, 2013) – 3, 3 tétel
- Munkába és a családba való bevonódás (Frone és Russel, 1995; Makra, Farkas és Orosz, 2012) – 4, 4 tétel
- Munkával és a családi élettel való elégedettség (Babin és Boles, 1998; Kiss, 2013) – 6, 3 tétel
- Élettel való elégedettség (Diener és mtsai, 1985; Martos, Sallay, Désfalvy, Szabó és Ittész, 2014) – 5 tétel
- Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) 2014-es kutatási kérdőívének egyes kérdései
- Pszichoszomatikus tüneti index (Pikó, 2006) – 7 tétel
- Szociodemográfiai változók

## **Alkalmazott eljárások, adatelemzés**

Az adatok feldolgozását és elemzését az *IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.* szoftver segítségével folytattuk le. A leíró statisztikai elemzésen túl független mintás t-próbát, páros mintás t-próbát, korrelációanalízist, többváltozós lineáris regresszióanalízist használtuk.

## **AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI**

Az előzetes feltevésünk szerint a magyar pedagógusok kiégésének átlagértékei mindhárom alskála esetében magasabbak a nemzetközi adatok átlagértékeinél ( $H_1$ ). Feltételezésünk részben igazolódott. Az érzelmi kimerültség, az elszemélytelenedés alskálák esetében igaz feltevésünk. Azt feltételeztük, hogy: a kiégés alskálái negatívan függnek össze a saját egészség megítélésének mértékével ( $H_2$ ). Hipotézisünk igazolódott: az összefüggés vizsgálatok rámutattak, hogy a kiégés dimenziói negatívan függnek össze a saját egészség megítélésével. Eredményeink egybecsengenek korábbi kutatási eredményekkel (*Cazan és Năstasă, 2015; Leiter, Bakker és Maslach, 2014; Montgomery, Mostert és Jackson, 2005; Pikó, 2002; Piczil és Pikó, 2012*). A kiégés alskálái pozitívan összefüggnek a szerfogyasztás (alkohol, dohányzás) mértékével ( $H_3$ ). Előzetes feltételezésünket elutasítjuk, jelen mintán nem sikerült hipotézisünk bizonyítása. *Ádám és munkatársai (2014)* a dohányzás és a kiégés között szintén nem talált összefüggést, nem úgy, mint *Pedersen és munkatársai (2016)*, akik a mi eredményeinkkel ellentétben kimutattak összefüggést a kiégés alskálák és az alkoholfogyasztás között. A sportolással kapcsolatosan azt feltételeztük, hogy: a kiégés alskálái negatívan függnek össze a sporttal töltött idő mértékével ( $H_4$ ). Az eredmények alapján hipotézisünk részben igazolható, a sporttal töltött idő és az egészség jobb szubjektív megítélése közötti kapcsolat igaz, ahogyan *Kissné (2009)* kutatásában. Feltételezésünk szerint a kiégés alskálái megbízható prediktorai az étellel való elégedettségnek ( $H_5$ ). Hipotézisünk beigazolódott, ami összecseng korábbi vizsgálatok eredményeivel (*Cazan és Năstasă, 2015; Chan, 2011; Piczil és Pikó, 2012; Skaalvik és Skaalvik, 2011*). Előzetes elvárásainknak és a szakirodalmi tapasztalatoknak (*Petróczi és mtsai, 1999, 2001, 2007; Pikó, 2001; Pines, Aronson és Kafry, 1992; Kovács, 2006; Kovács, Kovács és Hegedűs, 2012*) megfelelően azt találtuk, hogy a társas támogatás mértéke negatívan korrelál a kiégés mindhárom alskálájával ( $H_6$ ).

Azt feltételeztük, hogy a pedagógusok a munka életterületén magasabb konfliktus értékkel rendelkeznek, mint a család életterületén ( $H_7$ ). Eredményeink alapján hipotézisünket

mege erősíthetjük: a munka életterülete negatívan hat a családi tényezőkre, ez összhangban van *Erdamar és Demirel* (2014) és *Cinamon és Rich* (2005) korábbi kutatási eredményeivel. Előzetes elvárásainknak és *Cinamon és Rich* (2005, 2010), *Makra, Farkas és Orosz* (2012), és *Michel és munkatársai* (2010) korábbi kutatási tapasztalatainak megfelelően megerősítést nyert, hogy a pedagógusok társas támogatásának értéke negatívan korrelál a munka-család konfliktus mértékével (H<sub>8</sub>). Előzetesen, azt feltételeztük, hogy a munka-család konfliktus szintje pozitívan korrelál a munkába való bevonódás (H<sub>9</sub>) és negatívan a családba való bevonódás mértékével (H<sub>10</sub>). Eredményeink szerint a munka-család konfliktus és a munkába való bevonódás között nem találtunk összefüggést *Innstrand, Langballe, Espnes, Falkum és Aasland* (2008) és *Makra, Farkas és Orosz* (2012) vizsgálataival ellentétben, így hipotézisünket (H<sub>9</sub>) elutasítjuk. A munka-család konfliktus és a családba való bevonódás között együtt járást tapasztaltunk, *Fub és munkatársai* (2008) és *Brummelhuis és munkatársai* (2008) eredményei is ezt erősítik, így hipotézisünket (H<sub>10</sub>) igazoltnak tartjuk. Feltételeztük, hogy a szerepkonfliktus (H<sub>11</sub>), a szerep-kétértelműség (H<sub>12</sub>), az időigény mértéke (H<sub>13</sub>) pozitívan korrelál a munka-család konfliktus mértékével. Eredményeink alátámasztják hipotéziseinket (H<sub>11-13</sub>), és egybeesnek *Michel és munkatársai* (2010) vizsgálatával. Várakozásainknak megfelelően a munka-család konfliktus következmény változóinak (munkával/a családi étellel/az étellel való elégedettség) mértéke negatívan függ össze a munka-család konfliktus szintjével (H<sub>14</sub>), ahogyan több más korábbi kutatásban (*Allen és mtsai*, 2000; *Ádám, Györffy és László*, 2009; *Greenhaus és Powell*, 2006; *Makra, Farkas és Orosz*, 2012; *Molnár*, 2014). Arra következtettünk, hogy a munka-család konfliktus értéke pozitívan összefügg a szerfogyasztás (alkohol, dohányzás) mértékével (H<sub>15</sub>). Hipotézisünket nem tudtuk egyértelműen igazolni *Nelson, Sorensen és Berkman* (2012) és *Wolff és munkatársai* (2013) eredményeivel ellentétében. A munka-család konfliktus negatívan függ össze a sporttal töltött idő mértékével (H<sub>16</sub>). Hipotézisünket igazolni látjuk. *Allen és Armstrong* (2006) adataik alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a FIW kevesebb fizikai aktivitással volt kapcsolatba hozható, a mi kutatásunkban is a WIF tényezők enyhén magasabb értékeket mutattak.

Feltételeztük, hogy a munka-család konfliktusban való érintettség együtt jár a kiégésben való érintettséggel. Azt feltételezzük, hogy a munka-család konfliktus mértéke pozitívan korrelál a kiégés szintjével (H<sub>17</sub>). Ahogyan arra számítani lehetett, a kiégés és a munka-család konfliktus között összefüggést találtunk (*Ádám*, 2008; *Györffy és Girasek*, 2015; *Innstrand és mtsai*, 2008). A kutatási eredmények alapján feltételeztük (*Ádám*, 2008), hogy a munka-család konfliktus a kiégés-szindróma szignifikáns prediktora (H<sub>18</sub>). A többváltozós vizsgálatok

alapján láthatjuk, hogy a munka-család konfliktus a kiégés-szindróma előrejelzője, amely egybeesik *Ádám* (2008), *Smith és munkatársai* (2018) *Rajendran, Watt és Richardson* (2020) következtetéseivel. Feltételeztük, hogy a kiégés, a szerepkonfliktus, a szerep-kétértelműség, a munkahelyi időigény, a munka-család konfliktus szintje negatívan függ össze a pedagógusok munkával való elégedettségének mértékével ( $H_{19}$ ). Hipotézisünk a kiégés vonatkozásában bizonyítást nyert, ahogyan *Skaalvik és Skaalvik* (2011) eredményeinél. A szerepkonfliktusok szintén erősítik feltevéseinket, azt találtuk, hogy negatív módon függtek össze a munkával való elégedettséggel, hasonlóan korábbi tanulmányokhoz (*Belias és mtsai*, 2015). A szerep-kétértelműségnél ez nem igazolható, így hipotézisünk ezen részét félig igazolhatónak tartjuk. Előfeltevéseink szerint a munkahelyi időigény és a munka-család konfliktus esetében is negatív összefüggést vártuk, azonban ez nem igazolódott. Hipotézisünk szerint a fizetéssel, a szakmapolitikával és a szakmai presztízzsel való elégedettség, a munkahelyi társas támogatás, valamint a munkába való bevonódás szintje pozitívan függ össze a pedagógusok munkával való elégedettségének mértékével ( $H_{20}$ ). Eredményeink alapján a lehetséges védelmező tényezők között a fizetéssel, a presztízzsel és a szakmapolitikával való elégedettség nem volt jelentős közreműködő, hipotézisünk első felét nem tudtuk bizonyítani. A munkával kapcsolatos társas támogatást a munkakörnyezet fontos erőforrásának tekintjük (*Hosseinkhanzadeh és mtsai*, 2013; *Skaalvik és Skaalvik*, 2011; *Weiqi*, 2007). Ahogyan *Kobasa, Maddi és Kahn* (1982) találta, a munkába való bevonódás szerepe hozzájárul a munkaelégedettséghez. Hipotézisünk társas támogatásra és munkába való bevonódásra vonatkozó védelmező szerepe megerősíthető, így hipotézisünk második fele beigazolódott.

## ÖSSZEGLZÉS

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a kiégés valós probléma a hazai pedagógusok körében, nemzetközi összehasonlításban is magas értéket képviselnek a pontszámok átlagértékei. A kiégés szempontjából a mi mintánkban a férfiak veszélyeztetettebbek. Az étellel való elégedettség mértékében a személyes hatékonyság és az érzelmi kimerültség alfaktor, ami a legmeghatározóbb. Az érzelmi kimerültség szerepe összecseng korábbi vizsgálatok eredményeivel, ami nemcsak az életminőségre, hanem a munkával való elégedettségre és az esetleges pályaelhagyásra is hatással van (*Skaalvik és Skaalvik*, 2011). Előzetes elvárásainknak megfelelően a társas támogatás jelentős védőfaktor, fontos eredménynek tartjuk, hogy a munka életterületén jelentkező kiégés megelőzésében elsősorban a munkahelyi társas támogatásnak

van hangsúlyos szerepe, tehát a munka életterületén keletkező kihívások megoldása, a feszültségek feloldása a munka életterületén lévő társas kapcsolatokon keresztül a leghatékonyabb. A családi társas támogatás szerepe sem elhanyagolható, védő tényezőként fontos háttér szerepet tölt be természetesen az egyének életében, feltételezésünk szerint közvetett módon. A kiegészítés szorosan összefügg a pedagógusok lelki egészségével, így a pszichoszomatikus tüneteikkel, az egészségi állapotuk önmegítélésével. Az alkoholfogyasztás, a nagyívás és a dohányzás nem jellemző a mintára. A sportnak van védelmező szerepe az érzelmi kimerültség kialakulásában.

Eredményeink alapján kijelenthetjük, hogy a pedagógusok a munka életterületén több konfliktust élnek át, mint a család életterületén. A munka életterülete negatívan hat a családi tényezőkre. A munka életterület szerepelvárásainak kielégítésére, feladatainak az elvégzésére szánt idő felemészti a családi életterület elvárásainak kielégítésére szükséges időt, ahogyan a munka felől érkező stressz akadályozza a családi életterület kihívásainak való megfelelést. A munka irányú munka-család konfliktust összefüggésbe hozhatjuk a női nemmel, a munkahelyi konfliktusok jelentősebben beleavatkozhatnak a nők esetében a család működésébe. Ezzel szemben, a férfiaknál a családi konfliktusok avatkozhatnak bele a munkába. A társas támogatás protektív kapcsolatban áll a munka-család konfliktus esetében is. A munka-család konfliktus és a családba való bevonódás között együtt járást tapasztaltunk, kiemelhetjük, hogy ha az egyén a család életterületébe jobban bevonódik, az egyben védi a munka-család konfliktustól. A szerepkonfliktus, a szerep-kétértelműség, az időigény mindkét életterületen növelik a munka-család konfliktus kialakulásának lehetőségét. A fentiek alapján arra következtetünk, hogy érdemes mind a munka, mind a család életterületén elköteleződni az egyértelmű szerepek mellett, ahol mindig minden résztvevő számára ismertek és betarthatóak a keretek, a szabályok, elvégezhetőek a feladatok nagyobb distressz nélkül. A dohányzás a WIF tényezővel volt kapcsolatba hozható, arra következtetünk, hogy a munkahelyi konfliktusok és a munkahelyi stressz együtt járhat a dohányzás nagyobb valószínűségével, különösen mikor a stresszt hazaviszik a megkérdezettek. A mértéktelen alkoholfogyasztás pozitív módon összefüggött a stresszalapú FIW-vel, arra következtetünk, hogy az alkohol szolgálhat a megküzdés lehetséges módjaként, amikor például az egyénnek családi problémái vannak, amely a munkájára is hatással lehet. A munka-család konfliktus esetében a sportnak védelmező szerepe lehet.

Megerősítést nyert, hogy a munka-család konfliktusban való érintettség együtt jár a kiegészítésben való érintettséggel, a munka-család konfliktus a kiegészítés-szindróma szignifikáns előrejelzője. Fontosnak tartottuk, hogy a munkával való elégedettség vonatkozásban

védőfaktorokat, kockázati tényezőket azonosítsunk. Az eredményeink azt mutatták, hogy a kiégés, a szerepkonfliktus, a szerep-kétértelműség, a munkahelyi időigény, a munka-család konfliktus kockázati tényezők a pedagógusok munkával való elégedettségében. A társastámogatás, valamint a munkába való bevonódás lehetséges védőfaktorok a munkával való elégedettségben. Összességében azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a kutatásunkban résztvevő pedagógusok munkával való elégedettsége: szoros összefüggésben áll a kiégés jelenlétével (különösképpen az érzelmi kimerültséggel), továbbá befolyásolt a szerepkonfliktus és a szerep-kétértelműség által, valamint védett lehet bizonyos munkaerőforrások által, mint például elégedettség a szakmai presztízzsel, a munkahelyi társas támogatással és a munkába való bevonódással. Arra számítottunk, hogy a munka-család konfliktus egy meghatározóbb szerepet játszik az oktatók munkaelégedettségében, a korábbi kutatási eredményekre alapozva (*Adams és mtsai*, 1996) azonban kutatásunkkal ezt nem tudtuk megerősíteni.

A kiégésnek és a munka-család konfliktusnak is sok egészséggel (fizikai-, mentális-, érzelmi-, társas egészséggel), a munka- és a család életterületével kapcsolatos következménye van, úgy gondoljuk, hogy intervenciók lennének szükségesek mind egyéni, mind szervezeti szinten. Egyéni szinten az oktatóknak a szakmai én tudatos felépítését (önmagukért és másokért felelős tudatos szakmai én, amelynek része az önismeret) és hatásos megküzdési technikákat kellene tanulniuk lehetőleg már a képzési időszak alatt, hogy egészségesek tudjanak maradni, hogy képesek legyenek a kiégés és más pszichoszociális rizikófaktorok megelőzésére, esetlegesen annak kialakulásakor a hatékony intervenció elfogadására. Egyéni szinten a pszichológiai immunkompetencia (Oláh, 2005) és a védőfaktorok erősítése (Szicsek, 2004), mint például: relaxáció, kognitív-viselkedésterápia, stresszmenedzsment, mindfulness, új információs technológiák (Szényei és mtsai, 2015), a hatékony coping stratégiák folyamatos bővítése is megoldást jelenthet, akár a felnőttképzés részeként. Pszichológiai-, mentálhigiénés tanácsadás, esetmegbeszélés, szupervízió biztosítása szintén a megelőzést szolgálhatja, ahogyan a célzott igényekre reflektáló tréning jellegű foglalkozások és a nyugati világban jól ismert rekreációs szabadság bevezetése. Szervezeti szinten a munkahelyi környezet alacsonyabb stressz-szintűvé alakítása, a világos szerepleírások, szabályok, feladatok, határkijelölések szükségesek, másrészt a kiégésre és a munkahelyi stresszre fókuszáló prevenció és intervenció beavatkozások alkalmazása, valamint a vezetői és kollegális támogatások „megszervezése” elengedhetetlen véleményünk szerint egy egészségesebb pedagógus társadalom működéséhez.

## IRODALOMJEGYZÉK

- Adams, G. A., King, L. A. és King, D. W. (1996): Relationships of Job and Family Involvement, Family Social Support, and Work-Family Conflict With Job and Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, **81**. 411-420.
- Allen, T. D., Armstrong, J. (2006): Further Examination of the Link Between Work-Family Conflict and Physical Health: The Role of Health-Related Behaviors. *American Behavioral Scientist*, **1**. 1204-1221.
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S. és Sutton, M. (2000): Consequences Associated With Work-to-Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research. *Journal of Occupational Health Psychology*, **5**. 2. sz. 278-308.
- Ádám Szilvia (2008): A munkahely-család konfliktus prevalenciája, prediktorai és lehetséges hatása az orvosnők és férfi orvosok egészségi állapotára és életminőségére Magyarországon. Doktori értekezés tézisei. Semmelweis Egyetem, Budapest. Megtekintés.
- Ádám, Sz., and Konkoly, T. B. (2017): Validation of the Hungarian version of the Carlson's work – family conflict scale. *Ideggyógyászati Szemle*, **70**. 11-12. sz. 395-406.
- Ádám Szilvia, Györffy Zsuzsa és László Krisztina (2009): *A munkahelyi elégedetlenség magas prevalenciája orvosnők körében: a munkahelyi és családi szerepek közötti konfliktus, mint lehetséges rizikótényező. Orvosi Hetilap*, **150**. 31. sz. 1451-1456.
- Ádám Szilvia, Nistor Anikó, Nistor Katalin és Hazag Anikó (2014): A megküzdési stratégiák negatív és pozitív prediktív kapcsolata a kiegészítő három dimenziójával orvostanhallgatók körében. *Orvosi Hetilap*, **155**. 32. sz. 1273-1280.
- Babin, B. J. és Boles, J. S. (1998): Employee behavior in a service environment: a model and test of potential differences between men and women. *Journal of Marketing*, **62**. 77-91.
- Bagherzadeh, R., Taghizadeh, Z., Mohammadi, E., Kazemnejad, A., Pourreza, A. és Ebadi, A. (2016): Relationship of work-family conflict with burnout and marital satisfaction: Cross-domain or source attribution relations? *Health Promot Perspect*, **6**. 31-36.
- Beehr, T. A., Walsh, J. T. és Taber, T. D. (1976): Relationship of stress to individually and organizationally valued states: Higher order needs as a moderator. *Journal of Applied Psychology*, **61**. 1. sz. 41-47.
- Belias, D., Koustelios, A. Sdrolias, L. és Aspridis, G. (2015): Job Satisfaction, Role Conflict and Autonomy of employees in the Greek Banking Organization. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **175**. 324-333.
- Bordás Andrea (2010): A kiegészítő-szindróma a külföldi és a hazai szakirodalomban. *Educatio*, **19**. 4. sz. 666-672.
- Brummelhuis, L. L., Lippe, T., Kluwer, E. S. és Flap, H. (2008): Positive and negative effects of family involvement on work-related burnout. *Journal of Vocational Behavior*, **73**. 3. sz. 387-396.
- Carlson, D. S. és Perrewé, P. L. (1999): The Role of Social Support in the Stressor-Strain Relationship: An Examination of Work-Family Conflict. *Journal of Management*, **25**. 4. sz. 513-540.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M. és Williams, L. J. (2000): Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, **56**. 249-276.
- Carlson, D. S. és Kacmar, K. M. (2000): Work-Family Conflict in the Organization: Do Life Role Values make a Difference? *Journal of Management*, **26**. 5. sz. 1031-1054.

- Carlson, D., Ferguson, M., Hunter, E. és Whitten, D. (2012): Abusive supervision and work–family conflict: The path through emotional labor and burnout. *The Leadership Quarterly*, **23**. 849-859.
- Cazan, A. M. és Năstasă, L. E. (2015): Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, **180**. 1574-1578.
- Cinamon, R. G. és Rich, Y. (2005): Work–family conflict among female teachers. *Teaching and Teacher Education*, **21**. 4. sz. 365-378.
- Cinamon, R. G. és Rich, Y. (2010): Work Family Relations: Antecedents and Outcomes. *Journal of Career Assessment*, **18**. 1. sz. 59-70.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. és Griffin, S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**. 1. sz. 71-75.
- Edwards, J. R. és Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms Linking Work and Family: Clarifying the Relationship between Work and Family Constructs. *Academy of Management Review*, **25**. 1. sz. 178-199.
- Erdamar, G. és Demirel, H. (2014): Investigation of work-family, family-work conflict of the teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences. 5th World Conference on Educational Sciences*, **116**. 4919-4924.
- Ernst Kossek, E. és Ozeki, C., (1998): Work–family conflict, policies, and the job–life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior–human resources research. *Journal of Applied Psychology*, **83**. 2. sz. 139-149.
- Etzion, D. (1984): Moderating effect of social support on the stress–burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, **69**. 4. sz. 615-622.
- Európai Lakossági Egészségfelmérés –  
Magyarország, 2014
- Frone, M. R. és Russel, M. (1995): Job Stressors, Job Involvement and Employee Health: A Test of Identity Theory. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, **68**. 1-11.
- Frone, M. R., Yardley, J. K. és Markel, K. S. (1997): Developing and testing an integrative model of the Work-Family Interface. *Journal of Vocational Behavior*, **50**. 2. sz. 145-167.
- Fub, I., Nübling M., Hasselhorn, H., Schwappach D. és Rieger, M. (2008): Working conditions and work-family conflict in German hospital physicians: Psychosocial and organisational predictors and consequences. *BMC Public Health*, **8**. 353.
- Geurts, S. A. és Demerouti, E. (2003): Work/Non-Work Interface: A Review of Theories and Findings. In: Schabracq, M. J., Winnubst, J. A. és Cooper, C. L.: *The Handbook of Work and Health Psychology*. John Wiley & Sons, Ltd., New York.
- Greenhaus, J. H., Allen, T. D., and Spector, P. E., (2006): Health consequences of work–family conflict: The dark side of the work–family interface. In: Perrewé P.L. és Ganster, D.C. (szerk.): *Employee Health, Coping and Methodologies (Research in Occupational Stress and Well-being)*. Emerald Group Publishing Limited. 61-98.
- Greenhaus, J. H. és Beutell, N. J. (1985): Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, **10**. 1. sz. 76-88.
- Greenhaus, J. és Powell, G. (2006): When work and family are allies: a theory of work-family enrichment. *The Academy of Management Review*, **31**. 1. sz. 72-92.
- Györfy Zsuzsa és Girasek Edmond (2015): Kiegészítés a magyarországi orvosok körében. Kik a legveszélyeztetettebbek? *Orvosi Hetilap*, **156**. 14. sz. 564-570.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B. és Schaufeli, W. B. (2006): Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, **43**. 6. sz. 49-513.



- Hosseinkhanzadeh, A. A., Hosseinkhanzadeh, A. és Yeganeh, T. (2013): Investigate Relationship Between Job Satisfaction and Organizational Culture Among Teachers. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, **84**. 832-836.
- Innstrand, S. T, Langballe, E. M., Espnes, G. A., Falkum, E. és Aasland, O. G. (2008): Positive and negative work–family interaction and burnout: A longitudinal study of reciprocal relations. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health és Organisations*, **22**. 1. sz. 1-15.
- Kahn, R., Wolfe, D., Quinn, R., Snoek, J. és Rosenthal, R. (1964): *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Wiley, New York.
- Kanungo, R. N. (1982): Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, **67**. 3. sz. 341-349.
- Kiss Csaba (2013): *A szervezeti elkötelezettség és a munka-család konfliktus összefüggései az ügyfélszolgálati munkában*. Ph.D. értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. Megtekintés.
- Kissné Geosits Beatrix (2009): *Sport, pályaválasztás és a lelki egészség a nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknél*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Budapest. Megtekintés.
- Kobasa, S. C, Maddi, S. R. S. és Kahn, S. (1982): Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **42**. 168-77.
- Kovács Mariann (2006): A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében. *LAM*, **16**. 11. sz. 981-987.
- Kovács Mariann, Kovács Eszter és Hegedűs Katalin (2012): Az érzelmi munka és a kiégés összefüggései egészségügyi dolgozók különböző csoportjaiban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **13**. 2. sz. 219-241.
- Kovess-Masféty, V., Sevilla-Dedieu, C., Rios-Seidel, C., Nerrière, E. és Chan Chee, C., (2006): Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey. *BMC Public Health*, **6**. 101.
- Leiter, M.P., Bakker, A.B. Maslach, C. (2014): *Burnout at work – A psychological perspective*. London & New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Makra Emese, Farkas Dávid, és Orosz Gábor (2012): A munka-család konfliktus kérdőív magyar validálása és a munka-család egyensúlyra ható tényezők. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **67**. 3. sz. 491-518.
- Malinen, O. P. és Savolainen, H. (2016): 'The Effect of Perceived School Climate and Teacher Efficacy in Behavior Management on Job Satisfaction and Burnout: A Longitudinal Study' *Teaching and Teacher Education*, **60**. 144-152.
- Martos Tamás, Sallay Viola, Désfalvy Judit, Szabó Tünde és Ittész András (2014): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **15**. 3. sz. 289-303.
- Maslach, C. és Jackson, S. E. (1982): Burnout in Health Professions. A Social Psychological Analysis. In: Sanders, G. S. és Suls, J. (eds.): *Social Psychology of Health and Illness*. NJ Erlbaum, Hillsdale. 227-247.
- Maslach, C. és Jackson, S. E. (1986): *Maslach burnout inventory manual*. (Second edition). Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Maslach, C., Jackson, S. E. és Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory*. (Third edition). Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. és Leiter, M. P. (2001): Job Burnout. *Annual Review Psychology*, **52**. 397-422.

- Michel, J. S., Mitchelson, J. K., Kotrba, L. M., LeBreton, J. M. és Baltes, B. B. (2009). A comparative test of work-family conflict models and critical examination of work-family linkages. *Journal of Vocational Behavior*, **74**. 199-218.
- Michel, J. S., Mitchelson, J. K., Pichler, S. és Cullen, K. L. (2010): Clarifying relationships among work and family social support, stressors, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*. **76**. 1. sz. 91-104.
- Molnár Nikolett (2014): Munka család konfliktus és a munkahelyi versengési klíma kapcsolata. *Impulzus*, **1**. 1. sz. 65-80.
- Nelson, C. C., Li, Y., Sorensen, G. és Berkman, L. F. (2012): Assessing the relationship between work-family conflict and smoking. *Am. J. Public Health*, **102**. 1767-1772.
- Pedersen, A. F., Sorensen, J. K., Bruun, N. H., Christensen, B. és Vedste, P. (2016): Risky alcohol use in Danish physicians: Associated with alexithymia and burnout? *Drug and Alcohol Dependence*. **160**. 119-126.
- Petróczi Erzsébet (2007): *Kiegészés – elkerülhetetlen*. Eötvös, Budapest.
- Petróczi Erzsébet, Fazekas Márta, Tombácz Zsuzsanna és Zimányi Mária (1999): A kiegészés jelensége pedagógusoknál. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **54**. 3. sz. 429-441.
- Petróczi Erzsébet, Fazekas Márta, Tombácz Zsuzsanna és Zimányi Mária (2001): A kiegészés jelensége pedagógusoknál. *Új Pedagógiai Szemle*, **6**. 127-139.
- Piczil Márta és Pikó Bettina (2012): *Az ápolás, mint hivatás - Magatartástudományi elemzés*. JATEPress, Szeged.
- Pikó Bettina (2001): A nővéri munka magatartástudományi vizsgálata. Pszichoszomatikus tünetek, munkahelyi stressz, társas támogatás. *LAM*, **11**. 4. sz. 318-325.
- Pikó Bettina (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris, Budapest. 19-41.
- Pikó Bettina (2006): Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian health care staff: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, **43**. 3. sz. 311-318.
- Pines, A. M., Aronson, E. és Kafry, D. (1992): *Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Rajendran, N., Watt, H. M. G. és Richardson, P. W. (2020): Teacher burnout and turnover intent. *The Australian Educational Researcher*, **47**. 477-500.
- Rizzo, J. R., House, R. J. és Litzman, S. I. (1970): Role conflict and ambiguity in complex organizations. *Administrative Science Quarterly*, **15**. 2. sz. 150-163.
- Russel, D. W., Altmaier, E. és Van Velzen, D. (1987): Job-Related Stress, Social Support, and Burnout Among Classroom Teachers. *Journal of Applied Psychology*, **72**. 269-274.
- Schwarzer, R., Schmitz, G. S. és Tang, C. (2000): Teacher burnout in Hong Kong and Germany: A cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, **13**. 3. sz. 309-326.
- Skaalvik, E.M. és Skaalvik, S. (2011): Teacher Job Satisfaction and Motivation to Leave the Teaching Profession: Relations with School Context, Feeling of Belonging, and Emotional Exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, **27**. 1029-1038.
- Smith, T. S., Hughes, K., Dejoy, D. M. és Dyal, M. A. (2018): Assessment of relationships between work stress, work-family conflict, burnout and firefighter safety behavior outcomes. *Safety Science*. **103**. 287-292.

- Varga Júlia (szerk.) (2019): *A közoktatás indikátorrendszere 2019*. Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézete, Budapest.
- Wei Qi, C. (2007): The Structure of Secondary School Teacher Job Satisfaction and Its Relationship with Attrition and Work Enthusiasm. *Chinese Education and Society*, **40**. 17-31.
- Wolff, J. M., Rosenda, K. M., Richman, J. A., Liu, L., and Milner, L. A. (2013): Work-family conflict and alcohol Use: Examination of a moderated mediation model. *J. Addict. Dis*, **32**. 85-98.
- Yucel, D., (2017): Work-To-Family conflict and life satisfaction: The moderating role of type of employment. *Applied Research in Quality of Life*, **12**. 577-591.

## A DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓK

- Mihálka Mária és Pikó Bettina (2021): A munka-család konfliktus megelőzése pedagógusok körében. IX. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia, Komárom, 2021. január 17-19. 61. o.
- Mihálka Mária (2020): Pedagógusok egészségét befolyásoló rizikó- és védő faktorok a munka család életterületének interferenciái vonatkozásában. A szociológia egy sikeres évszázad előtt? A Társadalomtudományi Kutatóközpont Szociológiai Intézetének konferenciája, Budapest. 2020. október 08-09. 42. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2019): Pedagógusok egészségének összefüggése a munka-család konfliktus előzményeivel és következményeivel. XIX. Országos Neveléstudományi Konferencia, Pécs. 2019. november 07-09. 479. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2019): Az egészség összefüggése a munka család konfliktussal. „Új időknek új dalaival” XVI. Magatartástudományi Napok. Szeged. 2019. május 30-31. 33. o.
- Bettina Pikó, Mária Mihálka (2018): Study of Work–Family Conflict (WFC), Burnout and Psychosocial Health Among Hungarian Educators. *Central European Journal of Occupational and Environmental Medicine*, **24**. 1-2. sz. 83-95. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2018): Pedagógusok étellel való elégedettsége és összefüggése a kiégéssel, valamint a pszichoszomatikus egészség mutatóival. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. **19**. 2. sz. 140-157. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2018): A munka-család konfliktus összefüggése a munka és a család életterületét befolyásoló tényezőkkel. Ártó-Védő Társadalom Konferencia. Budapest. 2018. június 08. 22. o.
- Mihálka Mária (2017): Egészséges pedagógusok? A munka és a család életterületének összeegyeztetése. Emberközpontú egészségtudomány: szemelvények az ember és az egészség kapcsolatából a sejtektől a társadalomig. Magyar Tudományos Akadémia, Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Ápolástudományi Munkabizottsága. Szeged. 2017. november 08.
- Bettina Pikó, Mária Mihálka (2017): A study of work satisfaction, burnout and other work-related variables among hungarian educators. *European Journal of Mental Health*, **12**. 2. sz. 152-164. o.
- Mihálka Mária (2017): A munka-család interferencia áttekintése a szakirodalom tükrében. *Kapocs*, **16**. 2 sz. 3-11. o.
- Mária Mihálka, Bettina Pikó (2017): A survey of teachers' health behaviour and mental health in Hungary. 3rd V4 Conference on Public Health Prague Prága, Csehország. 2017. október 19-20. 33. o.
- Mária Mihálka, Bettina Pikó (2017): Burnout among Hungarian teachers: its association with life satisfaction and psychosomatic health. 31st Conference of the EHPS (European Health

- Psychology Society): Innovative Ideas in Health Psychology. Padova, Olaszország. 2017. augusztus 29.-szeptember 02. 450. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2017): Pedagógusok egészsége, egészségmagatartása. Ártó-Védő Társadalom Konferencia XV. Magatartástudományi Napok. Budapest. 2017. június 8-9. 56-57. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2017): A kiégés tünetegyüttes és összefüggéseinek vizsgálata pedagógusok körében. Magyar Pszichológiai Társaság XXVI. Országos Tudományos Nagygyűlése. Szeged. 2017. június. 01-03. 205. o.
- Mihálka Mária (2017): Elégedett és elégedetlen pedagógusok: A munkával, valamint a munkahelyi- és környezeti változókkal való elégedettség vizsgálata. XV. Pedagógiai Értékelési Konferencia. Szeged. 2017. április 06-08. 61. o.
- Mihálka Mária, Pikó Bettina (2017): A kiégés összefüggése a családba- és a munkába való bevonódással. Ifjú Pszichológiai és Neveléstudományi Kutatók Országos Konferenciája 2017 - Mérés és értékelés a pedagógiában és a pszichológiában. Szeged. 2017. március 3-4. 31. o.
- Mihálka Mária (2017): A kiégés elméleti alapjai. Ifjú Pszichológiai és Neveléstudományi Kutatók Országos Konferenciája 2017 - Mérés és értékelés a pedagógiában és a pszichológiában. Szeged. 2017. március 3-4. 30. o.
- Mihálka Mária (2017): Véd-e a hit? A vallás szerepe a lelki egészség megőrzésében és a kiégés megelőzésében. Fiatal Kutatók és Doktoranduszok VII. Nemzetközi Teológuskonferenciája. Pécs. 2017. február 10-12. 4748. o.
- Mihálka Mária (2016): A kiégést és a család-munka interferenciát befolyásoló rizikó- és protektív faktorok. XVI. Országos Neveléstudományi Konferencia, Szeged. 2016. november 17-19. 245. o.
- Mihálka Mária (2016): Pedagógusok lelki egészségének összefüggése a család-munka interferenciával. XVI. Országos Neveléstudományi Konferencia, Szeged. 2016. november 17-19. 244. o.
- Mihálka Mária (2016): A társas támogatás, mint egészségünk egyik legjelentősebb védőfaktora. In: Козубовська І.В., Шандор Ф.Ф. (szerk.): АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СОЦІОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ. Topical problems of modern sociology, social work and professional training of specialists. Materials of reports and speeches of the International scientific-practical conference. УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, КАФЕДРА СОЦІОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ. Ужгород. 114-116. o.
- Mihálka Mária (2016): A kiégés és az egészségmagatartás összefüggése a család-munka interferenciával. IPSZILON 2016 - Ifjú Pszichológiai és Neveléstudományi Kutatók Országos Konferenciája, Szeged. 2016. március 4-5. 11. o.
- Mihálka Mária (2015): A kiégésről - nemzetközi és hazai kutatási kitekintés. *Acta Sana: "Mens sana in corpore sano" Az egészségügyi és a szociális ellátás elmélete és gyakorlata.* 10. 2. sz. 7-18. o.
- Mihálka Mária (2015): A kiégésről - magyarországi kutatási kitekintés. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ МАТЕРІАЛИ. ДОПОВІДЕЙ ТА ПОВІДОМЛЕНЬ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ. Topical Issues on Social Work and Specialists Training: the Current Trends. Materials of reports and speeches of the International scientific-practical conference. УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, КАФЕДРА СОЦІОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ. Ужгород. 2015. szeptember 25. 129-133.o.