

**A Büntudat Kérdőív (IGQ-67)
strukturális validitása a segítő szakmában
dolgozók körében**

Jelige: DFG256

Budapest,

2024. március

Absztrakt

Kutatásomban azt vizsgálom, hogy vajon a segítő szakmában dolgozók körében is jól elkülönül-e az Interperszonális Büntudat Kérdőív (IGQ-67) négy alskálája, melyek a következők: túlélő büntudat, szeparációs büntudat, mindenható felelősség miatti büntudat és öngyűlölő büntudat. A vizsgálatban annak járok utána, hogy a négy alskála között van-e olyan, amelyik a többinél szignifikánsabban elkülönül a célcsoportban. Az elméleti összefoglalóban bemutatom az interperszonális büntudatot, a segítő szakmában dolgozók mentális egészségének jellemzőit, és bővebben kitérek a tanárok és a lelkészek mentálhigiénéjére, illetve az IGQ-67 előzményeiről is említést teszek. A mintát 168 segítő szakmában dolgozó személy alkotja, akik jelentős többsége pedagógusként vagy lelkészként tevékenykedik. Elemzéseimet megerősítő és feltáró faktoranalízis segítségével végeztem. Megállapítottam egy hétfaktoros, és az eredeti négy alskálával való összehasonlíthatóság érdekében egy négyfaktoros modellt. A statisztikai mutatók szerint a két modell magyarázóereje szignifikáns. Előzetes feltételezéseimet nem sikerült bizonyítani, de a minta homogenitásának ellenére viszonylag jól elkülönültek a különböző alskálák.

Tartalomjegyzék

1. Szakirodalmi bevezető	4
1.1 A segítő szakmában dolgozók mentális egészségéről.....	4
1.1.1 A tanárok mentális egészsége	6
1.1.2 A lelkészek mentális egészsége	7
1.2 Az interperszonális büntudat	8
1.3 A büntudat mérése.....	10
1.4 Saját kutatás.....	10
2. Módszer	11
2.1 Vizsgálati személyek és eljárás	11
2.2 Mérőeszköz.....	12
2.3 Statisztikai elemzés	13
3. Eredmények	14
4. Diskusszió	18
5. Irodalomjegyzék.....	21
6. Mellékletek	25

1. Szakirodalmi bevezető

1.1 A segítő szakmában dolgozók mentális egészségéről

A szociálismunka-szakma válságát nemcsak a növekvő adminisztratív feladatok, a sok „papírmunka”, gyakran változó jogszabályok és magas ügyfélszám okozza, hanem a nehézségek zöme a kritikus élethelyzetben lévő kliensekkel való konzisztens érintkezésből is adódhat (Győri, 2021). A mentális és érzelmi megterhelésen túli tényezők fokozzák a segítő szakmában dolgozók pályaelhagyásának lehetőségét, melynek további negatív hatásai lehetnek a humán szolgáltató szektor számos területén.

Mivel a szociálismunkás-szakmában dolgozók elsődleges motivációja és szándéka mások segítése, a szakmabeliek mentális jólléte folyamatos megpróbáltatásoknak van kitéve. Számos tényező alakítja azt, hogy a segítség iránti elhivatottság fenn tud-e maradni hosszú távon: a munkakörülmények problémáival való szembesülés, az ellátórendszer nehézségei és a kliensek gondjaival való megküzdés könnyen vezethet fásultsághoz, lelki-fizikai megterheléshez (Győri, 2021). A lelki-fizikai megterhelések és a velük való megküzdés hiánya pedig egészségügyi problémákat idézhet elő. Magyarországon végzett kutatásban azt vizsgálták, hogy a szociális és pedagógiai szakemberek munkakörülményei milyen összefüggésben vannak a kiégés jelenségével. Eredményeik szerint a kiégés tünetcsoportjai közül a segítő szakmabeliek leginkább az emocionális kimerülésben érintettek (Győri, 2021).

A kiégéssel együtt jár a teljesítményvesztés is, habár ez különböző területeken eltérő mértékben van jelen (Győri, 2021). Mindezek alapján felmerülhet a kérdés, hogyan is kapcsolódik a büntudat érzése a kiégéshez. A produktivitás csökkenése figyelmetlenséghez, majd büntudat kialakulásához vezethet. Gil-Monte (2012) a büntudat mediátor szerepét vizsgálta a depresszió és a kiégés kapcsolatában. A kiégés jelensége ugyanis komoly pszichológiai tünetekben nyilvánulhat meg, mint például a depresszív hangulatok. A vizsgált modellekből (pl. Hanyagság->Büntudat->Depresszió) kiderült, hogy a büntudat kialakulása valódi tünete a kiégés jelenségének. A büntudat kiégésben játszott szerepét más kutatások is igazolták (Figueiredo-Ferraz, 2021).

A kiégés a munkával kapcsolatos stressz következménye. A kiégést Maslach és munkatársai (2001) a munkahelyi krónikus interperszonális és érzelmi stresszorokra adott válaszként definiálták, mely jellemzően a szolgáltatói szektorban dolgozókat, például tanárokat, ápolókat,

orvosokat érint. Az Egészségügyi Világszervezet a kiégést a krónikus munkahelyi stressz következményeként határozza meg, amelyeket az alkalmazottak nem tudnak kezelni (World Health Organization, 2019).

Az oktatásban megjelenő kiégés vizsgálata egyre hangsúlyosabb szerepet kap napjainkban. A tanárookra folyamatos kockázatot jelent és negatívan befolyásolja a fizikális és pszichés jóllétüket, hatással van az oktatás minőségére, a diákokkal folytatott interakciókra, a munkával kapcsolatos motivációjukra, hiányzásokra, depresszió és inszomnia kialakulására, illetve csökkenti a kapacitásukat, hogy diákjaiknak megfelelő minőségű támogatást tudjanak nyújtani (Llorca-Pellicer, 2021). Maslach és Jackson (1986) a kiégést egy három-dimenziós modellben magyarázta, amely szerint a kiégés három szempont alapján alakulhat ki: érzelmi kimerülés, deperszonalizáció és csökkent személyes sikeresség. Később egy új dimenzióval is kiegészítették a modellt: a büntudat érzetével (Llorca-Pellicer, 2021). A végleges modell tehát a kiégést az érzelmi és kognitív kapacitás csökkenésével értelmezi.

Másik irányból megközelítve a segítő hivatást gyakorlók büntudata kialakulásának kiváltó okait, a humán szolgáltató szektor esszenciális tényezője az empátia (Duarte, 2017). Az empátia pedig a büntudat alapjául szolgál, amely, ha túlzott és rosszul alkalmazott, patológiához vezethet (Duarte, 2017). Korábbi elméleti és empirikus kutatások is feltételezték, hogy az empátia közeli kapcsolatban állhat a büntudattal (pl. Leith, 1998). Tehát az empatikusabb emberek nagyobb valószínűséggel tapasztalnak büntudatot, mint a kevésbé empatikus egyének (Duarte, 2017). Bizonyos munkakörökhöz, különösen a segítő szakmákhoz hozzátartozik a másokért vállalt felelősség. Ez akkor válik érzelmileg még inkább megterhelővé, sőt patológiás viselkedéssé, amikor a munkafeladatok kedvezőtlenül alakulnak és erre válaszként egyfajta önvád alakul ki az egyénben.

Az empátián alapuló büntudat gyakran nem patológiás és több társas helyzetben szükségünk lehet rá. A sikeres szociális kapcsolatok kialakításának érdekében empátiával reagálunk egymásra, illetve büntudatot érzünk, amikor úgy gondoljuk, ártottunk a másoknak. Az empátián alapuló büntudat akkor válik patogénné, ha az ok-okozati összefüggések megértésében kognitív hibákat vétünk (Duarte, 2017). Vagyis, ezek a személyek környezetük szenvedését látva tévesen azt feltételezik, hogy ők okozzák mások problémáit, vagy megvan az eszközük ahhoz, hogy enyhítsék azok szenvedését. A büntudat olyan maladaptív következményekkel is járhat, mint a pszichopatológia és a patológiás altruista törekvések (O'Connor, 2012). A segítő szakmában dolgozókat különösen a **túlélő büntudat és a mindenható felelősség miatti**

bűntudat patológiás elváltozása veszélyeztetheti, ugyanis a bűntudat ezen típusai a mások felé irányuló túlzott felelősségérzettel járnak együtt.

1.1.1 A tanárok mentális egészsége

A pedagógia, mint segítő foglalkozás hatalmas emocionális megterheléssel jár, amely negatívan hathat a tanárok munkahelyi teljesítményére, személyes jóllétére és mentális egészségére (Hsiang, 2016). Az érzelmi kimerültség gyakran megelőzi a deperszonalizációt, amely a munkahelyi teljesítmény csökkenését eredményezheti, valamint vitathatatlanul a kiégés egyik legkritikusabb tényezője (Arens, 2016). Ez abban is megmutatkozik, hogy a kezdő pedagógusok kb. 40%-a öt év után, 9,3%-a pedig már az első évben elhagyja hivatását (Weiss, 1999).

A leggyakoribb munkahelyi stresszorok az adminisztrációs feladatok elvégzésében kapott segítség hiánya, a nem támogató munkahelyi környezet, az érzelmi szerepkonfliktusok és a munkájukkal szembeni érzelmi elköteleződés felé támasztott elvárások (Kyriacou, 2001). Egy tanulmány szerint a tanárok 93%-a nehezen talált egyensúlyt a munka és magánélet között; 95% azt vallotta, hogy nem tudnak elegendő időt áldozni diákjaikra; és 93% tapasztalt munkahelyi stresszt (Froese-Germain, 2014).

A tanári pályán az egyik legnagyobb kihívást az jelenti, hogy saját érzelmi állapotuktól függetlenül kell diákjaikat motiválni, illetve pozitív hangulatot kell biztosítani az osztályteremben. Azért, hogy a pedagógusok eleget tegyenek ennek a társadalmi elvárásnak, gyakran valódi érzéseiket elnyomják (Hochschild, 2003). A belső állapot folyamatos szabályozása disszonanciához vezet, és komoly következményekkel járhat hosszútávon, valamint érzelmi kimerülést okozhat (Näring, 2006).

A tanárok nem passzív befogadói a környezetüknek. A munkahelyi tényezőkön túl olyan individuális különbségek is csökkenthetik vagy felerősíthetik a negatív hatásokat, mint a nem, életkor, szakmai tapasztalat, munkájukra kapott időszakos visszajelzések és értékelések, illetve személyiségjegyeik (Hsiang, 2016).

Gholamitooranposhti (2012) vizsgálata során azt találta, hogy az értelmi fogyatékos diákok tanárai körében gyakoribb volt a megtapasztalt magány érzése, mint az egészséges diákok tanárai körében. Ez az eredmény azzal magyarázható, hogy az értelmi fogyatékos gyerekekkel

foglalkozó tanárok nem kapnak visszajelzést diákjaiktól, így munkájukat esetleg kevésbé élik meg értékesnek. Galanaki és munkatársai (2008) vizsgálatában a magány pozitívan korrelált a szociális problémákkal, a depresszióval és a hanyagsággal, vagyis a tanárok erőfeszítéseire tett visszajelzések és az aktív figyelem valóban befolyásolja a pedagógusok mentális egészségének alakulását.

1.1.2 A lelkészek mentális egészsége

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatáról számos vizsgálat eredménye igazolja, hogy a vallásos elkötelezettség és az életminőséggel való elégedettség, illetve a pszichológiai jóllét között pozitív viszony, valamint a depresszió és a vallásosság között negatív korreláció van. A gyakorlat tehát bizonyítja, hogy a vallásosság pozitív hatással van a mentális egészségre. Azonban az eltérő vallások feltételeznek egyféle erkölcsi standardot, amely előírja, mi a helyes és a mi a helytelen (Jakabházi, 2010). Ennek következményeként a vallásosság igencsak erősítheti a bűntudatot az egyénben és maladaptív gondolkodási sémákhoz vezethet.

Tehát a sajátos, egyéni vallásosság moderáló szerepet játszik a bűntudat megélésében, erősítve vagy mérsékelve azt (Jakabházi, 2010). A lelki egészség kérdése nem elsősorban a vallásosságon, hanem a vallásosság minőségén múlik. Jakabházi (2010) erdélyi egyetemistákkal végzett kutatásában figyelembe vette a vallásosság mértékét, és ahhoz viszonyítva vizsgálta az egyetemisták bűntudatának, vonás-szorongásszintjének és diszfunkcionális attitűdjének mértékét is. A kutatásban résztvevők református, római katolikus és unitárius vallásúak voltak. Bebizonyosodott, hogy a vallásos emberek erősebben tapasztalják meg a bűntudat érzését (az öngyűlölő bűntudaton kívül minden esetben szignifikáns volt az eltérés), vagyis az eredmények a keresztény vallásosság bűntudat-erősítő szellemiségét igazolják.

Összességében elmondható, hogy a lelkészek, valamint általában a vallási élet vezetői egyszerre vannak kitéve a segítő szakma esetleges megterhelő lelki kihívásainak, és lelhetnek biztonságot és megnyugvást hitük által, vallásosságuk minőségétől függően. Érdemes feltenni a kérdést, hogy vajon a keresztény vallási vezetőknek nagyobb mentális megterhelésben van-e részükhöz, hiszen őket vallásukból adódóan feltehetően magasabb interperszonális bűntudat jellemez.

1.2 Az interperszonális büntudat

Az interperszonális büntudat a mások bántásától való félelemhez kötődik (O' Connor, 1997). A büntudat az altruizmushoz és ahhoz a hajlamhoz kapcsolódik, hogy egy személy mások szenvedése iránt empátiát érez. A mások vélt bántásából fakadó fájdalmas érzésként definiálható, melyet az a meggyőződés szül, hogy az illető bántott másokat (O' Connor, 1997). A büntudat adaptív érzelem, amennyiben a kölcsönös kapcsolatok fenntartását szolgálja. Azonban irracionálissá és maladaptívvá válhat, ha eltúlzott és gátló, illetve, ha rendszeresen szégyenhez kapcsolódik (O' Connor, 1997). Utóbbi esetben jelentős distresszt, torz kapcsolatokat és pszichopatológiát vonhat maga után.

Mind a büntudat, mind a szégyen nagyon hasonló, a kötődés fenntartását szolgáló érzelmek (O' Connor, 1997). A legalapvetőbb különbség a két fogalom között az, hogy a szégyen az énünkre, míg a büntudat a viselkedésünkre vonatkozik (Vizin, 2018). A szégyenre egy többdimenziós konstruktumként tekinthetünk, amely több összetevőből áll: megalázás, kisebbségrendűségi érzés, tehetetlenség, stigmatizáció, vágy arra, hogy hiányosságainkat elrejtjük. Tehát a szégyen egy különösen intenzív negatív érzelem. Ezzel szemben a büntudat a viselkedésünk negatív értékelésével kapcsolatban jön létre és jóvátételre, kompenzációra biztat (Vizin, 2018; Albertsen, 2006).

A szégyen, a büntudathoz hasonlóan normális és egészséges jelenség, amíg akutan és reaktívan jelenik meg (Vizin, 2018). Azonban vannak bizonyos tényezők (szülői elutasítás és bizonytalan kötődés, másik testvér favorizálása, nyílt megszégyenítés, abúzus, szülői szégyen, szülői túlóvás és különböző szocializációs/kulturális befolyások), melyek hatására internalizálódik, az identitás részévé válik és diszfunkcionális állapotá alakulhat. A fokozottabb szégyenre való hajlam már karakterológiai állapotot jelez, amit krónikusnak tekinthetünk (Vizin, 2018).

A klasszikus pszichoanalitikus elmélet szerint a büntudatot a mások bántásának tudattalan vágya okozza, illetve az emberek azért tapasztalnak büntudatot, mert antiszociális indíttatásaik és vágyaik vannak. Freud az ödipális konfliktussal hozta összefüggésbe: a fiú az apa iránti ellenséges érzések miatt tapasztal először büntudatot életében. A konfliktust a büntudat és a szuperego kialakulása oldja fel, melyek megakadályozzák, hogy a fiú a pusztító vágyai szerint cselekedjen (O' Connor, 1997).

Weiss a büntudatot egy olyan irányból közelítette meg, mely szerint a büntudat a mások iránti altruizmusból és aggodalomból fakad. Elméletében a gyerekek arra a meggyőződésre juthatnak, hogy bizonyos normális fejlődési célok elérésével bántják szüleiket, vagy a hozzájuk közel állókat, és ha kitartanak ezen célok mellett, szégyent, büntudatot tapasztalnak. Az egyént gátló büntudat / szégyen patológus sajátossága abban rejlik, hogy a személy azonosul a maladaptívan működő szülővel. Ebben is megmutatkozik a büntudat interperszonális funkciója, illetve, hogy normális esetben adaptív szerepet játszik, ugyanakkor egy erőteljes intrapszichikus erő is, mely időnként irracionális félelmekhez kapcsolódik (O' Connor, 1997). Az empirikus kutatások egy része is a Weiss-féle büntudat koncepcióját támasztja alá, vagyis, hogy a büntudat az altruizmushoz, illetve mások jólléte felőli aggodalomhoz köthető (Rawlings, 1968; Darlington, 1966; Regan, 1971).

Az interperszonális büntudat több különböző típusra osztható.

A **túlélő büntudatot** eredetileg a második világháború koncentrációs táborait túlélőkre jellemző pszichológiai állapotként írták le. A túlélők depresszióval, szomatikus tünetekkel, szorongással reagáltak a meggyilkolt szeretteik túlélése okozta büntudat miatt. Weiss ennél jóval általánosabb módon közelítette meg a túlélő büntudat definiálását. A túlélő büntudat akkor jelentkezik, amikor az emberekben az a meggyőződés él, hogy saját céljaik előre mozditása, sikereik elérése mások kárára történik, hiszen ők nem érték el azokat (O' Connor, 1997).

A **szeperációs büntudat** szintén abból a félelemből ered, hogy céljaink követésével másoknak kárt okozunk (O' Connor, 1997). Ezt a fajta büntudatot a hűtlenség érzése jellemzi, mert az egyén leválik a szüleiről, illetve különbözik tőlük, vagy hozzá közel álló szeretteitől.

A **mindenható felelősség miatti büntudat** a mások boldogságáért és jólétéért érzett túlzott felelősséggel jár. Az adaptív büntudat eltúlzott változatának tekinthető és gyakran, de nem mindig, az emberek a mindenható felelősség miatti büntudattal átéli a szeperációs és/vagy a túlélő büntudatot is (O' Connor, 1997).

Az **öngyűlölő büntudat** közvetve van hatással interperszonális kapcsolatainkra, azonban Weiss szerint ez is a büntudat egyik formájának tekinthető. Azok az emberek, akiknél a büntudat ezen típusa jelentkezik, negatív gondolatokkal, érzésekkel és viselkedéssel büntetik saját magukat azért, hogy bizonyos társas kapcsolataikat fenntarthassák (O' Connor, 1997). Az öngyűlölő büntudat jellemzően akkor alakul ki, amikor a gyermek a szülei vagy testvérei felől gyűlöletet tapasztal, majd ezt a szégyenérzetet internalizálja és elkezd önmagát eszerint

szemlélni. Az öngyűlölő büntudat szoros kapcsolatát a szégyennel empirikusan is bizonyították (Tangney, 1992).

1.3 A büntudat mérése

Az IGQ-67-et (O' Connor, 1997) az interperszonális büntudat vizsgálatának céljából alkották meg, ám nem ez volt az első mérőeszköz a büntudat jelenségének megragadására. A korábbi skálákat azonban konkrét vizsgálatokhoz fejlesztették ki, valamint soha nem tesztelték a pszichometriai mutatókat és validitást. Ezek a mérőeszközök több szempontból is alkalmatlannak bizonyultak a büntudat kutatására: például kizárólag a freudi elképzeléseket vették figyelembe (pl. Mosher-féle büntudat leltár; Mosher, 1966); nem célzottan az interperszonális büntudattal foglalkoztak, csak a büntudat affektív összetevőjét vizsgálták; vagy nem mérték a büntudat pszichopatológias aspektusát (Tangney és munkatársai által kifejlesztett skálák; Tangney, 1990; Tangney és mtsai, 1992). A Situational Guilt Scale (SGS) volt az egyetlen olyan korábban kifejlesztett kérdőív, amely az interperszonális büntudat egy típusát, vagyis a másokra gyakorolt negatív hatást is mérte (O' Connor, 1997).

A saját kutatásomban is használt Interperszonális Büntudat Kérdőív (O' Connor, 1997) célja az irracionális büntudat típusainak mérése, melyek a Weiss-féle büntudat-elmélet alapján fogalmazódtak meg. Ezek a túlélő, szeparációs, mindenható felelősség és öngyűlölő büntudat. A kérdőív első változata 45 tételből állt (IGQ-45), majd ehhez adtak hozzá további 52 vezető klinikusok által összeállított itemet. A legmegbízhatóbb 67 tételt tartották meg, és hozták létre a végleges változatot, az IGQ-67-et (VI. sz. melléklet). Minden alskála több tételt tartalmazott, és magasabb item-totál együttjárást mutatott. O'Connor és munkatársai (1997) validitás vizsgálatából kiderült, hogy a túlélő büntudat és az öngyűlölő büntudat nagyobb számú pszichopatológiával kapcsolatos mérőeszközzel korrelál (ASQ; Gyermekbántalmazás és Trauma Kérdőív), valamint a kábítószerfüggő csoport magasabb pontszámot ért el minden alskálán, mint az egészséges kontrollcsoport. A kutatás igazolta azt is, hogy a szégyen és büntudat egyaránt összefüggésbe hozható a pszichopatológiával, különösen a depresszióval, ám miután eltávolították a büntudat szégyennel közös varianciáját, nem korrelált a Beck-féle depresszió kérdőívvel (BDI).

1.4 Saját kutatás

Jelen kutatásban arra vagyok kíváncsi, hogy a segítő szakmában dolgozók körében is jól elkülönül-e az Interperszonális Büntudat Kérdőív (IGQ-67; O'Connor, 1997) négy alskálája, melyek a következők: túlélő büntudat, szeparációs büntudat, mindenható büntudat, öngyűlölő büntudat. A segítő szakmák jellegéből adódóan az ilyen munkakörökben dolgozó egyének hatalmas mentális terhelésnek vannak kitéve (Arens, 2016; Froese-Germain, 2014; Hsiang, 2016; Györi, 2021). A szakirodalom alapján rámutattam, hogy a humán szolgáltató szektorban foglalkoztatottak körében nagyobb a valószínűsége annak, hogy irracionális módon növekszik a felelősségérzet, így feltételezem, hogy bizonyos büntudat típusok is nagyobb valószínűséggel fordulnak elő. Ezek alapján és a mintám homogenitását tekintve azt várom, hogy a segítő hivatásban dolgozók körében a négy alskála közül előfordul(nak) olyan büntudat típus(ok), amely(ek) a többinél szignifikánsabban elkülönül(ek). Mindezt megerősítő és feltáró faktoranalízis segítségével vizsgálom meg.

2. Módszer

2.1 Vizsgálati személyek és eljárás

A vizsgálatot a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének Etikai Bizottsága engedélyével folytattuk le *A büntudat és a mentális egészség* című kutatás keretében (IKEB-engedély száma: BTK/5695-1/2022). Az adatgyűjtésre, mely kényelmi mintavétellel történt, 2022 decembere és 2023 decembere között került sor. A vizsgálatba 18. életévüket betöltött magyar anyanyelvű személyeket vontunk be. Az így összegyűlt 548 főből válogattam ki a pedagógus, lelkész vagy egyéb segítő szakmában tevékenykedőket. A vizsgálati személyek konkrét foglalkozását a 1. táblázat szemlélteti.

Így a saját adatbázisomat összesen 168 fő alkotja. A kérdőívet 50 férfi (29,76%) és 118 (70,24%) nő töltötte ki. Az átlagéletkor 47,3 lett; szórása 11,44; mediánja 49; minimum értéke 23; maximum értéke 79. A vizsgálati személyek közül 3 fő rendelkezik szakmunkásképzői vagy szakgimnáziumi képzettséggel; 5 fő gimnáziumi érettségivel; 55 fő főiskolai végzettséggel; a többség, 91 fő egyetemi végzettséggel; és 14 fő egyeteminél magasabb végzettséget szerzett. A résztvevők jelentős része (116 fő) házas és házastársával együtt él; 19 fő egyedülálló; 16 fő élettársi kapcsolatban van; 12 fő elvált, 4 fő özvegy; és 1 fő házas, de házastársával nem él együtt. A válaszadók közül 39 fő a fővárosban él; 9 fő megyeszékhelyen; 82 fő városban; és 38 fő pedig falun.

A segítő szakmában dolgozókat szubjektív megítélés alapján válogattam ki. A végleges mintám 113 pedagógust, 38 lelkészt és 17 egyéb segítő szakmában dolgozót tartalmaz. A pedagógus csoportba soroltam minden az oktatási rendszerben dolgozó, tanítói vagy tanári végzettséggel rendelkező személyt. A csoportba így a következő megnevezett foglalkozások kerültek: tanító, tanár, nyelvtanár, pedagógus, oktató, gimnáziumi tanár, óvodapedagógus, egyetemi oktató, általános iskolai tanár, óvónő, intézmény igazgatója, fuvolatanár, fejlesztő pedagógus, református hittan oktató. Ugyanide csoportosítottam olyan személyeket is, akik a megjelölt foglalkozásuk alapján tapasztalattal rendelkeznek az oktatásban (pl. PhD hallgató, végzős biológia-kémia szakos tanári hallgató). A lelkészek csoportját olyan személyek alkotják, akik valamilyen módon hozzájárulnak az egyház munkájához és a vallási élet vezetéséhez. Így a következő hivatások kerülhettek ide: lelkész, lelkipásztor, iskolalelkész, kispap, segédlelkész, misszionárius. A vizsgálati személyek zöme az utóbbi két csoport egyikébe sorolható, de előfordultak olyanok is, melyek segítő szakmának tekinthetők, mégsem az oktatásban vagy az egyház munkájában résztvevő személyek. Az ilyen foglalkozásokat az „egyéb segítő szakmában dolgozók” csoportba tömbösítettem (pl. pszichológus, orvos, gyógypedagógiai asszisztens, mentálhigiénés lelkigondozó).

1. táblázat A vizsgálati személyek konkrét foglalkozása három csoportban

	Csoport gyakorisága (fő)	Teljes %
Pedagógusok	113	67,26%
Lelkészek	38	22,62%
Egyéb segítő szakmában dolgozók	17	10,12%

Forrás: saját kutatás eredménye, 2023

2.2 MÉRŐESZKÖZ

A kutatásban használt kérdőívcsomagot az interperszonális büntudat és a pozitív pszichológiai konstruktumok kapcsolatának mérésére állította össze a kutatás vezetője, dr. Ferenczi Andrea.

Jelen vizsgálatban az Interperszonális Büntudat Kérdőív 67 tételes változatával (IGQ-67; O' Connor, 1997; VI. sz. melléklet) dolgozom. A skála a büntudat négy alkategóriájára jellemző állításokat tartalmaz. A különböző alskálák a következők: túlélő büntudat, szeparációs büntudat, mindenható büntudat és öngyűlölő büntudat. A büntudat első három típusa a mások bántásától való félelemhez, míg a negyedik típus, az öngyűlölő büntudat a rossznak levés általános érzéséhez kapcsolódik.

A kérdőívben a válaszadók egy ötfokozatú Likert-skálán (1=egyáltalán nem igaz/egyáltalán nem értek egyet, 5=teljesen igaz/teljesen egyetértek) értékelik azt, hogy az egyes állításokat mennyire érzik önmagukra jellemzőnek.

A 2. táblázat a kérdőív végleges változatának az itemszámait jelzi alskálákra lebontva, illetve a különböző alskálákat példatételekkel demonstráltam.

2. táblázat Az IGQ-67 alskálái példatételekkel

	Itemek száma	Példatételek
Túlélő büntudat	22	„Sikereimet elrejttem vagy elbagatellizálom.”; „Nagyon kellemetlen számomra, ha jobban bánnak velem, mint a körülöttem lévőekkel.”
Szeparációs büntudat	15	„Kényelmetlenül érzem magam, ha kritikus gondolataim támadnak a szüleimmel kapcsolatban”; „Kényelmetlenül érzem magam, ha másképp csinálok dolgokat, mint a szüleim tették”
Mindenható büntudat	14	„Nagyon nehezemre esik lemondani programokat, ha tudom, hogy a másik alig várja, hogy találkozzunk.”; „Sokat aggódom szüleimért, gyermekeimért vagy testvéreimért.”
Öngyűlölő büntudat	16	„Nem érdemlem meg mások tiszteletét vagy csodálatát.”; „Ha valamiben kudarcot vallok, elítélem magam, és ártani akarok magamnak”

(O' Connor, 1997; VI. sz. melléklet)

2.3 Statisztikai elemzés

Az elemzést a ROPstat 2.0, Jasp 0.18.3 és SPSS 28.0. statisztikai programok segítségével végeztem. Először is a nyers adatbázisból kiszűrtem a segítő szakmában dolgozókat, ezzel létrehozva egy homogén mintát. Ezután megerősítő faktoranalízist (CFA) alkalmazva

megvizsgáltam, hogy az Interperszonális Büntudat Kérdőív 67 iteme elkülönül-e a szakirodalom (O' Connor, 1997) által megállapított négy alskála szerint (túlélő, szeparációs, mindenható és öngyűlölő büntudat). Mivel az eredmények azt mutatták, hogy indokolt a feltáró faktoranalízis (EFA) használata, így elvégeztem a statisztikai próbát, és kirajzolódott egy hét faktoros modell, továbbá az eredeti alskálákkal való összehasonlíthatóság érdekében egy négy faktoros modellt is lefuttattam.

3. Eredmények

A mérési skála megbízhatóságát Cronbach-alfa mutatóval ellenőriztem. A belső konzisztencia magas értéke (Cronbach-alfa = 0,916) alapján megállapíthatjuk, hogy a változók halmaza konzisztensen kifejezi a mért konstruktomot. A 67 itemmel rendelkező főskála magas értéke azonban származhat az itemek magas számából is.

A Cronbach-alfa mutató általában olyan esetekben használandó, amikor a vizsgált struktúra egy faktort jelez, vagyis egyetlen komponens mérésére szolgál (T. Kárász, 2022), így érdemes volt a különböző alskálák mutatóit is ellenőrizni (3. táblázat), melyek szintén magas konzisztenciát mutattak a változók között.

3. táblázat A különböző alskálák belső konzisztencia értékei

	Cronbach- alfa	A skála pozitív tételeinek száma	Skálaátlag	Skálaszórás
Túlélő büntudat	0,801	22	63,423	11,145
Szeparációs büntudat	0,802	15	38,387	9,049
Mindenható büntudat	0,800	14	47,607	8,860
Öngyűlölő büntudat	0,824	16	29,988	8,342

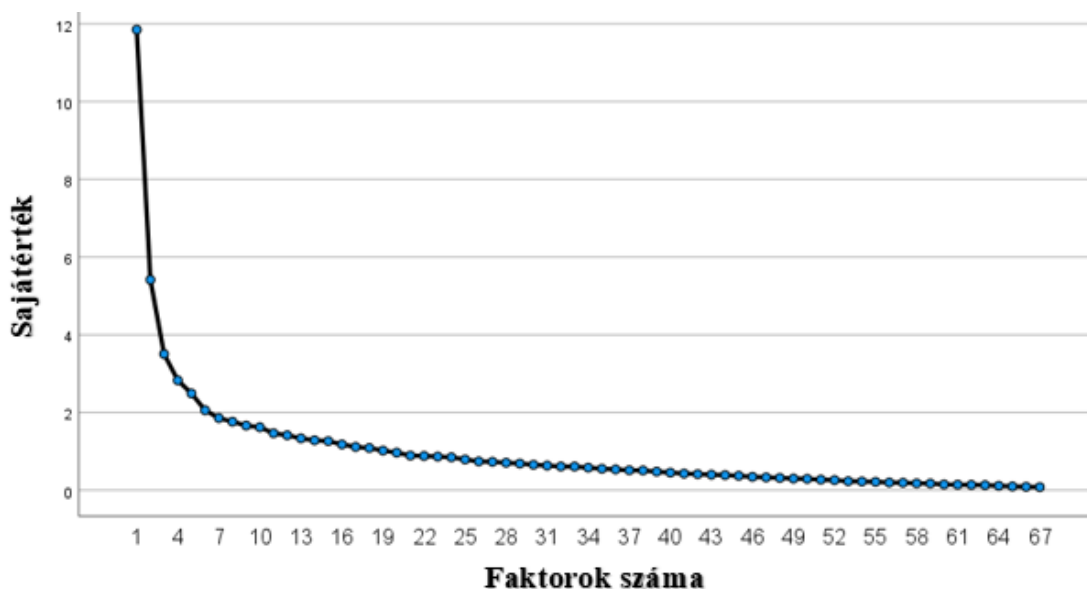
Forrás: saját kutatás eredménye, 2023

A megerősítő faktoranalízist a Jasp programban futtattam. Az illeszkedési indexek (CFI = 0,845; TLI = 0,840) értéke elfogadható, azonban a hiba mutatók (RMSEA = 0,106; SRMR = 0,126) kifejezetten gyengék. Az eredmények alapján a mintámon a kérdőív struktúrája nem felel meg az eredeti struktúrának, tehát indokolt a minta vizsgálata feltáró faktoranalízis alkalmazásával is.

A 67 itemes IGQ faktorstruktúráját feltáró faktorelemzéssel és merőleges (Varimax) forgatással teszteltem. Mivel kifejezetten arra voltam kíváncsi, hogy felfedezhetőek-e a mintára jellemző, egymástól független faktorok, a Varimax rotáció mellett döntöttem. Az elemzést az SPSS statisztikai programban végeztem el.

Az itemek közötti átlagos korreláció magas értéke ($KMO = 0,752$), és a Barlett-teszt ($\chi^2(2211) = 5440,777$; $p < 0,001$) szignifikáns eredménye azt mutatta, hogy a tételek információtartalma redukálható, és jelentősen különbözik a független változók struktúrájától. Továbbá, a változók összefüggését jelezték a Kommunalitások (0,25 feletti értékek) és az Anti-image Mátrix (0,5 feletti értékek) táblázatainak mutatói, vagyis egyáltalán nem indokolt változó elhagyása.

A magyarázott varianciarányadok megmutatták, hogy a modell az itemek harmadolása után is (67 változó helyett 19 faktor) az információ 56%-át képes volt megőrizni. Mivel azonban a rotáció folyamata nem történt meg, a különböző faktorok magyarázóereje sem lett kiegyensúlyozott. A Scree plot (1. ábra) grafikonjának töréspontja alapján a hét faktoros modell megfelelő lehet, így a következő lépésben ismét lefuttattam a feltáró faktoranalízist, ezúttal hét faktorra vizsgálódva.



1. ábra Scree plot

Forrás: saját kutatás eredménye, SPSS, 2023

A különböző faktorok megforgatásával a kumulatív magyarázóerő 38,432%-os magas értéke azt jelzi, hogy a modell a változók számának tizedelése (hét faktoros struktúra használata) után

is képes az információ jelentős részét megőrizni. A Kommunalitások és az Anti-image Mátrix értékeit ellenőrizve megnéztem a változók közötti egyenkénti korrelációkat, majd eltávolítottam a felesleges, alacsony (0,25 alatti kommunalitás és 0,5 alatti anti-image) értékekkel rendelkező változókat (Takács, 2017): 10, 16, 19, 23, 27, 34, 39, 44, 49, 51, 63, 66 (pl. „10. Mások balszerencséje nincs rám hatással.”, „49. Megkönnyebbülök, amikor a házastársam, a testvéreim, a szüleim vagy a gyermekeim sikeresek vagy magabiztosak, vagy amikor elismerésben vagy kitüntetésben részesülnek.”, stb.). A modellt újra futtattam, és ellenőriztem a magyarázott varianciarányad értékének változását. Az itemek közötti magas együttjárás ismét megmutatkozott ($KMO = 0,806$; $Khi^2(1485) = 4370,077$; $p < 0,001$). A változók és faktorok rotációját követő kumulatív magyarázóerő pedig 42,680%-ra emelkedett.

Az eltávolított tételekkel lefuttatott modell rotált faktor mátrixát is ellenőriztem (ld. IV. sz. melléklet), amely alapján meghatároztam, melyik faktorba tartoznak a különböző tételek. Az 1. Faktorba a következő itemek kerültek: 57, 58, 40, 36, 18, 54, 14, 62, 13, 7, 9, 31, 61, 64, 4, 41, 26, 48, 53, 45, 6 (összesen 21 tétel). A 2. Faktorba a következő itemek kerültek: 12, 17, 25, 30, 8, 22, 32, 52, 43, 38 (összesen 10 tétel). A 3. Faktorba a következő itemek kerültek: 3, 21, 56, 24 (összesen 4 tétel). A 4. Faktorba a következő itemek kerültek: 65, 67, 20, 15, 59, 2, 60, 55 (összesen 8 tétel). Az 5. Faktorba a következő itemek kerültek: 47, 50, 46, 42 (összesen 4 tétel). A 6. Faktorba a következő itemek kerültek: 37, 28, 5, 1, 35 (összesen 5 tétel). A 7. Faktorba a következő itemek kerültek: 33, 29, 11 (összesen 3 tétel).

4. táblázat Az IGQ-67 alskáláinak és a hétfaktoros modell közös tételei

	1.faktor (21)	2.faktor (10)	3.faktor (4)	4.faktor (8)	5.faktor (4)	6.faktor (5)	7.faktor (3)	Kiesett itemek
Túlélő bűntudat	7, 14, 41, 45, 54, 58, 62	32		65, 67		37, 28, 5, 1, 35		10, 16, 19, 23, 27, 49, 51
Szeparációs bűntudat	6	38	24	20, 15, 59, 2, 55	50, 46, 42		33, 29, 11	63
Mindenható bűntudat		12, 17, 25, 30, 8, 52, 43	3, 21, 56	60	47			34, 39

Öngyűlöló bűntudat	57, 40, 22 36, 18, 13, 9, 31, 61, 64, 4, 26, 48, 53							44, 66
-------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--------

Forrás: saját kutatás eredménye, 2023

Végezetül az eredeti négy alskálával való összehasonlíthatóság céljából megvizsgáltam a négy faktoros modellt is. A változók számát négy faktorra csökkentve is az információ 30,9%-át sikerült megőrizni. A Kommunalitások és Anti-image Mátrix alapján kiszűrtem az alacsony korrelációs értékkel bíró változókat, melyek sorrendben a következők voltak: 1, 10, 16, 19, 23, 24, 27, 34, 35, 37, 39, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55, 56, 63 (pl. „19. Társas összejöveteleken felelősséget érzek azokért, akik nem tudnak beszélgetést kezdeményezni másokkal.”, „44. A szüleimnek gyermekkoromban keményen meg kellett büntetniük, mert sok rosszat tettem.”, stb.). Az előzetes analitikák ($KMO = 0,833$; $Khi^2(1081) = 3615,385$; $p < 0,001$) ezúttal is az itemek közötti korrelációt jelezték. A kumulált magyarázott varianciarányad így 37,746%-ra emelkedett.

Az eltávolított tételekkel lefuttatott modell rotált faktor mátrixát ismét ellenőriztem (ld. V. sz melléklet), és meghatároztam, melyik faktorba tartoznak a különböző tételek. Az 1. Faktorba a következő itemek kerültek: 57, 58, 40, 36, 18, 14, 54, 62, 7, 9, 64, 31, 61, 4, 41, 13, 26, 48, 45 (összesen 19 tétel). A 2. Faktorba a következő itemek kerültek: 12, 32, 17, 22, 30, 25, 28, 5, 52, 8, 67, 38, 43, 60 (összesen 14 tétel). A 3. Faktorba a következő itemek kerültek: 15, 33, 29, 20, 11, 46, 65, 59, 6, 50, 2 (összesen 11 tétel). A 4. Faktorba a következő itemek kerültek: 3, 21, 66 (összesen 3 tétel).

5. táblázat Az IGQ-67 alskáláinak és a négyfaktoros modell közös tételei

	1.faktor (19)	2.faktor (14)	3.faktor (11)	4.faktor (3)	Kiesett itemek
Túlélő bűntudat	58, 14, 54, 62, 7, 41, 45	32, 28, 5	65		1, 10, 16, 19, 23, 27, 35, 37, 49, 51

Szeparációs bűntudat		38	15, 33, 29, 20, 11, 46, 59, 6, 50, 2		24, 42, 55, 63
Mindenható bűntudat		12, 17, 30, 25, 52, 8, 67, 43, 60		3, 21	34, 39, 47, 56
Öngyűlölő bűntudat	57, 40, 36, 18, 9, 64, 31, 61, 4, 13, 26, 48	22		66	44, 53

Forrás: saját kutatás eredménye, 2023

4. Diszkusszió

A megerősítő faktoranalízis alapján a mintámon a kérdőív szerkezete nem felelt meg az eredeti struktúrának, tehát a szakirodalom (O' Connor, 1997) által megállapított bűntudat négy alskálája nem különült el megfelelően a segítő szakmában dolgozók körében. Ezért indokoltnak tekintettem a feltáró faktorelemzés alkalmazását is, hogy megnézzem, kirajzolódik-e egy teljesen új faktorstruktúra, amely specifikusan a segítő szakma jellegével magyarázható, vagy megmarad az eredetihez hasonló négyfaktoros modell, szintén a minta homogenitásából adódó eltérésekkel. A vizsgálatom célja az volt, hogy megállapítsak egy vagy több olyan bűntudattípust, amely kifejezetten a segítő szakmában dolgozókat reprezentálja, valamint, amelyek a mintámon egyértelműen elkülönülnek.

A feltáró faktorelemzés segítségével rámutattam egy, az eredeti négy alskálától eltérő hétfaktoros elrendezésre. Ez azt jelenti, hogy a modell a segítő szakmában hét alskálát, vagyis hét bűntudattípust feltételez. Az első faktor tételeinek zöme, egy kivételével keverten a túlélő bűntudat és az öngyűlölő bűntudat alskáláihoz tartoznak. A második és harmadik faktorba nagyrészt a mindenható felelősség miatti bűntudat alskálájának tételei kerültek. A második faktor tartalmi szempontból többnyire azokat a tételeket tartalmazza, amelyek a másoknak való megfelelés iránti kényszert, másokhoz való alkalmazkodásra való hajlamot méri, míg a harmadik faktor kifejezetten a család és a közeli rokonok iránti aggodalom mértékére vonatkozik. Tehát valamilyen szinten látható, hogy mindkét faktor a mások jólétéért vállalt túlzott felelősséget hivatott kifejezni (mindenható felelősség miatti bűntudat).

A negyedik faktorban túlnyomórészt a szeparációs büntudatra vonatkozó tételek találhatók, de előfordulnak benne a túlélő büntudat és a mindenható büntudat alskálájából is bizonyos itemek. Az ötödik faktorba egy item kivételével (mindenható büntudat) a szeparációs büntudat tételei tartoznak, illetve a hetedik faktorba is csak a szeparációs büntudat alskálájából kerültek tételek. Tehát elmondható, hogy a negyedik, ötödik és hetedik faktor is ugyanazt a dimenziót (szeparációs büntudat) méri, de a különböző faktorok valamilyen szempont alapján mégis elkülönültek. A negyedik faktor tételei a családnak való megfelelést, és a szülőkkal való hasonulás mértékét vizsgálják. Az ötödik faktorba olyan csakis fordított tételek csoportosultak, melyek a szülőktől való különbözőséggel kapcsolatos attitűdöt mérik. A hetedik faktor szintén a szülők értékrendjével és céljaival való azonosulást vizsgálja, de a kérdések nagyobb önállóságot és a különbözőség lehetőségét is feltételezik.

A hatodik faktorban pedig kizárólag a túlélő büntudat alskálájából származó itemek találhatók. A hétfaktoros struktúrába tartozó itemek faktorokba rendeződése meglehetősen kiegyensúlyozatlan, ugyanis a tételek túlnyomó többsége az első, második és negyedik faktorokba tömörült.

Ha a vizsgált hétfaktoros modellt összevetnénk az IGQ-67 alskáláival, akkor az első faktor megfeleltethető az öngyűlölő büntudattal, a második és harmadik faktor a mindenható felelősség miatti büntudattal, a negyedik, ötödik és hetedik faktor a szeparációs büntudattal, a hatodik faktor pedig a túlélő büntudattal. A túlélő büntudat alacsonyabb itemszámát az is magyarázza, hogy az eltávolított tételek zöme a túlélő büntudat alskálájához tartozik.

Az eredeti struktúrával való összehasonlíthatóság érdekében ellenőriztem a négyfaktoros elrendezést is a mintámon, és kiderült, hogy a vizsgált négy alskála is az információ jelentős mennyiségét (több mint 30%-át) megőrizte. Ennek köszönhetően az új, négyfaktoros struktúra is értelmezhető. Az első faktorba ismét kizárólag az öngyűlölő büntudat és a túlélő büntudat alskáláinak tételei kerültek. A második faktor meglehetősen változatos, de főleg a mindenható büntudat alskálájának tételei vannak jelen. Illetve ide rendeződött még a túlélő büntudat alskálájáról is néhány item, azonban ezek a tételek egyszerre mutattak együttjárást az első faktorról is (V. sz. melléklet), amely tartalmaz több, a túlélő büntudat alskálájából származó tételt is. A harmadik faktor zömében, egy kivétellel (túlélő büntudat), a szeparációs büntudat alskálájának itemeit csoportosítja. A negyedik faktorba csupán három tétel került, melyből kettő a mindenható büntudat, egy pedig az öngyűlölő büntudat alskálájából származik. Az

öngyűlölő büntudat alskálájának tétele egyébként együttjárást mutatott (V. sz melléklet) az első faktorról is, ahová az utóbbi alskála itemeinek jelentős része rendeződött.

A négyfaktoros struktúráról tehát megállapíthatjuk, hogy az első faktor megfeleltethető az eredeti modell öngyűlölő büntudatával, a második faktor a mindenható büntudattal, és a harmadik faktor a szeparációs büntudattal. A második faktor változatosságát magyarázhatja az is, hogy a mindenható felelősség miatti büntudat rengeteg átfedést mutat a szeparációs és/vagy túlélő büntudattal (O' Connor, 1997). A túlélő büntudat nem rendelkezett elkülönült faktorról, hanem a legtöbb iteme szintén az első faktorba rendeződött, mely egyfajta párhuzamot, együttjárást sejtet a túlélő büntudat és az öngyűlölő büntudat között. Ezt a szakirodalom (O' Connor, 1997) is igazolja, hiszen a túlélő büntudat és az öngyűlölő büntudat alskálái nagyobb számú pszichopatológiával kapcsolatos mérőeszközzel korreláltak, mint a büntudat többi típusa. A negyedik faktor elkülönülése érdekes abból a szempontból, hogy két mindenható büntudatot mérő iteme gyakorlatilag a második faktorba illene, ahová a legtöbb mindenható felelősség miatti büntudat alskálájából származó tétel tömörül.

A kiesett tételek mind a hétfaktoros, mind a négyfaktoros modellek esetében főleg a túlélő büntudat alskálájából származnak. Tekintettel arra, hogy a segítő szakma sajátossága a másokért vállalt, olykor túlzott felelősségérzet, érdemes figyelembe venni, miért is éppen a túlélő büntudat tételei estek ki ilyen magas számban a modellekből. A segítő szakmára jellemző magas szintű érzelmi bevonódással járó helyzetekhez a szakemberek képesek lehetnek adaptálódni, és idővel olyan saját vagy tanult eszközöket elsajátítani, melyekkel ezek az érzelmileg megterhelő szituációk kezelhetők. Különösen, ha az egyén már hosszú ideje dolgozik a szakmájában, erősödhet az autonómiaérzete, illetve az érzelemszabályozás rendszere is fejlődhet, vagyis megfelelő módon képes eltávolítani magát egy-egy helyzettől. Másik lehetséges magyarázat, hogy az érzelmi megterhelésre az egyén tudatosan vagy tudattalanul deszenzitizációval reagál, vagyis „megszünteti érzékenységet” különböző fájdalmas eseményekre, esetekre. Ez a fajta fásultság, érzelmi kimerültség azonban a kiégés előjele is lehet, amely a szakmabeliek zömére veszélyt jelent. A deszenzitizációt felfoghatjuk úgy is, hogy az egyén túlságosan eltávolítja magát a helyzettől, és nem képes azzal adaptívan megküzdni.

Mivel mindkét vizsgált struktúra esetében előfordult, hogy elkülönült faktorok azonos alskálából származó tételeket tartalmaztak, érdemes lehet a későbbiekben egy korrelációs vizsgálatot folytatni, hogy vajon a hasonló tételekkel rendelkező faktorok szignifikáns

együttjárást mutatnak-e. Ezen felül, mivel a szakirodalom (O' Connor, 1997) feltételez együttjárást az alskálák között, az általam választott Varimax forgatás mellett célravezető a ferde rotáció ellenőrzése is, amely engedi a kapcsolatokat a különböző faktorok között, illetve egy-egy tétel több faktorhoz illeszkedését. Az elenyésző tételszámmal rendelkező faktorok elkerülése érdekében pedig olyan forgatás vagy modell alkalmazása lehet indokolt, amely a magyarázóerő egyenletes elosztására törekszik.

Az előzetes feltételezéseim ellenére, kifejezetten a segítő szakma jellegéből eredő rendeződési tendenciát nem sikerült felfedeznem. Tehát szubjektív megítélésem alapján nem volt olyan speciális büntudattípus, amely a mintám homogenitásával lett volna magyarázható. Meglepő módon azonban azt tapasztaltam, hogy remekül megjelent az összes büntudattípus mindkét vizsgált modellemben. Illetve, az eredeti struktúrától való különbözőség magyarázható lehet a minta alacsony elemszámával és homogenitásával is.

5. Irodalomjegyzék

- Albertsen, E. J., O'connor, L. E., & Berry, J. W. (2006). Religion and interpersonal guilt: Variations across ethnicity and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(1), 67-84.
- Arens, A. K., és Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 108(6), 800.
- Darlington, R. B., és Macker, C. E. (1966). Displacement of guilt-produced altruistic behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(4), 442.
- Duarte, J., és Pinto-Gouveia, J. (2017). Empathy and feelings of guilt experienced by nurses: A cross-sectional study of their role in burnout and compassion fatigue symptoms. *Applied Nursing Research*, 35, 42-47.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Grau-Alberola, E., és Ribeiro do Couto, B. (2021). The mediator role of feelings of guilt in the process of burnout and psychosomatic disorders: A cross-cultural study. . *Frontiers in Psychology*, 12, 751211.

- Froese-Germain, B. (2014). Work-Life Balance and the Canadian Teaching Profession. *Canadian Teachers' Federation*.
- Galanaki, E. P., Polychronopoulou, S. A., és Babalis, T. K. (2008). Loneliness and social dissatisfaction among behaviourally at-risk children. *School Psychology International*, 29(2), 214-229.
- Gholamitooranposhti, M. (2012). Teachers' mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1295-1301.
- Gil-Monte, P. R. (2012). The influence of guilt on the relationship between burnout and depression. *European Psychologist*.
- Győri, Á., és Perpék, É. (2021). A szociális és pedagógiai szakemberek munkakörülményeinek és kiegészítő-kockázatainak vizsgálata. *Metszetek*, 10(1).
- Hochschild, J. L. (2003). Social class in public schools. *Journal of social issues*, 59(4), 821-840.
- Hsiang, R. (2016). *Teachers' mental health: The relevance of emotional intelligence in burnout and quality of life* (Doctoral dissertation, The University of Western Ontario (Canada)).
- IBM Corp. Released 2021. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Jakabházi, B. B. (2010). Vallásosság, büntudat és lelki egészség kapcsolata az empirikus pszichológiai kutatások tükrében.
- JASP Team (2024). JASP (Version 0.18.3)[Computer software].
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-35.
- Leith, K. P., és Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of personality*, 66(1), 1-37.
- Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., és Gil-Monte, P. R. (2021). Development of burnout syndrome in non-university teachers: Influence of demand and resource variables. *Frontiers in Psychology*, 12, 644025.

- Maslach, C., and Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeliu, W. B., and Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Ann. Rev. Psychol.* 52, 397–422.
- Mosher, D.L. (1966). The development and multitrait-multimethod matrix analysis of three measures of three aspects of guilt. *Journal of Consulting Psychology*, 30 (1), 25–29.
- Näring, G., Briët, M., és Brouwers, A. (2006). Beyond demand–control: Emotional labour and symptoms of burnout in teachers. *Work & Stress*., 20(4), 303-315.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Lewis, T. B., és Stiver, D. J. (2012). Empathy-based pathogenic guilt, pathological altruism, and psychopathology. *Pathological altruism*., 10, 10-30.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., és Sampson, H. (1997). Interpersonal guilt: The development of a new measure. *Journal of clinical psychology*, 53(1), 73-89.
- Rawlings, E. I. (1968). Witnessing harm to other: A reassessment of the role of guilt in altruistic behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(4), 377.
- Regan, J. W. (1971). Guilt, perceived injustice, and altruistic behavior. . *Journal of Personality and Social Psychology*., 18(1), 124.
- T. Kárász, J., Nagybányai Nagy, O., Széll, K., és Takács, Sz. (2022). Cronbach-alfa: vele vagy nélküle? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(1), 81-98.
- Takács, Sz. (2017). *Bevezetés a matematikai statisztikába: elmélet és gyakorlat*. Budapest: Antaresz Kiadó.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 102.
- Tangney, J. P., Wagner, P., és Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 101(3), 469.
- Vargha, A. (2016). A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szemle*, 94(11-12), 1165-1192.
- Vizin, G. (2018). *A szégyen szerepe a mentális zavarokban* (Doctoral dissertation).

Weiss, E. M., és Weiss, S. G. (1999). Beginning Teacher Induction. ERIC Digest.

World Health Organization (2019). *International Classification of Disease*. Ginevra: World Health Organization.

I.sz. Melléklet: Hallgatói etikai nyilatkozat

(Pszichológia szakos hallgatói műhelymunkákhoz)

Hallgató aláírása

II.sz. Melléklet: Plágium Nyilatkozat

A dolgozat címe: *1. Bűnműködés kérdőív (16A-67) strukturális*
..... *validitása a segítő munkában dolgozó körben*
.....

PLÁGIUM NYILATKOZAT

(Pszichológia szakos hallgatói dokumentumokhoz, a szakdolgozat kivételével.
A szakdolgozatokhoz a TVSz által előírt szükséges.)

Alulírott *Toth Viktoria* (név) *72814A* (Neptun kód)
a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar **pszichológia**
BA/MA (aláhúzendő) szakos, *III.* évfolyamos hallgatója kijelentem, hogy:

- a fenti címen elkészített dolgozatomat önállóan készítettem el,
- a dolgozatot más felsőoktatási intézményben ill. egyetemünk más karán nem nyújtottam még be,
- a dolgozatban szerepeltetett – más szerzőktől származó gondolatokat és idézeteket tudományos munkához méltóan, a szak által meghatározott formának megfelelően jelöltem meg.

Hozzájárulok, hogy dolgozatomat elektronikus plágium vizsgálaton átfuttassák.

Dátum: *Budapest, 2024. 01. 07.*

..... *Toth Viktoria*
aláírás

III. sz. Melléklet: Plágiumkereső eredménye

From: KOPI
Date: 2024.01.07.
Subject: 1 dokumentum összehasonlítása internetes adatbázissal (**tesztüzem**).
[\[Üzenet törlése\]](#)

Tóth Viktória Személyiséglelektan teljes műhelymunka 2023 () - Az Ön által indított plágiumkeresés befejeződött. A rendszer nem talált hasonló dokumentumot.

IV.sz. Melléklet A hétfaktoros modellre futtatott Rotated Factor Matrix

	Factor						
	1	2	3	4	5	6	7
IGQ57	.756						
IGQ58	.692						
IGQ40	.667						
IGQ36	.609						
IGQ18	.597						
IGQ54	.556						
IGQ14	.554						
IGQ62	.531						
IGQ13	.527						
IGQ7	.518		.339			.326	
IGQ9	.514						
IGQ31	.512						
IGQ61	.503						
IGQ64	.482						
IGQ4	.470						
IGQ41	.461					.357	
IGQ26	.446	.301					
IGQ48	.411	.381					
IGQ53	.396						
IGQ45	.356						
IGQ6	.316						.313
IGQ12		.721					
IGQ17		.629					
IGQ25		.619					
IGQ30		.590					
IGQ8		.575					
IGQ22		.506				.328	
IGQ32		.501				.431	
IGQ52		.480				.310	
IGQ43		.411					
IGQ38		.347					
IGQ3			.913				
IGQ21			.759				
IGQ56			.410				
IGQ24			.369				
IGQ65				.575			
IGQ67		.414		.487			
IGQ20			.300	.443			
IGQ15				.433	.338		.420
IGQ59				.432			
IGQ2				.399			
IGQ60		.346		.354			
IGQ55				.303			
IGQ47					.703		
IGQ50					.653		
IGQ46					.622		
IGQ42					.621		
IGQ37						.534	
IGQ28		.379				.494	
IGQ5		.372				.472	
IGQ1						.445	
IGQ35						.328	
IGQ33	.328						.890
IGQ29				.310			.459
IGQ11			.352				.402

Extraction Method: Maximum Likelihood.
 Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
 a. Rotation converged in 11 iterations.

V.sz. Melléklet: A négyfaktoros modellre futtatott Rotated Factor Matrix

Rotated Factor Matrix^a

	Factor			
	1	2	3	4
IGQ57	.754			
IGQ58	.678			
IGQ40	.672			
IGQ36	.593			
IGQ18	.565			
IGQ14	.556			
IGQ54	.551			
IGQ62	.542			
IGQ7	.529	.306		.323
IGQ9	.528			
IGQ64	.522			
IGQ31	.513			
IGQ61	.500			
IGQ4	.494			
IGQ41	.486			
IGQ13	.460			
IGQ26	.440	.323		
IGQ48	.405	.389		
IGQ45	.373			
IGQ12		.669		
IGQ32	.333	.654		
IGQ17		.622		
IGQ22		.602		
IGQ30		.602		
IGQ25		.599		
IGQ28		.554		
IGQ5	.306	.548		
IGQ52		.530		
IGQ8		.516		
IGQ67		.474		
IGQ38		.455		
IGQ43		.405		
IGQ60		.357	.305	
IGQ37				
IGQ15			.756	
IGQ33	.336		.721	
IGQ29	.306		.594	
IGQ20			.437	
IGQ11			.421	
IGQ46			.414	
IGQ65			.390	
IGQ59			.387	
IGQ6	.326		.384	
IGQ50			.358	
IGQ2			.327	
IGQ3				.898
IGQ21				.745
IGQ66	.321			-.350

Extraction Method: Maximum Likelihood.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

VI.sz. Melléklet: A Bűntudat Kérdőív (IGQ-67) tételeinek listája és a különböző alskálákhoz tartozó tételek

1. Sikereimet elrejttem vagy elbagatellizálom.
2. Kényelmetlenül érzem magam, amikor kritikus gondolataim támadnak a szüleimmel kapcsolatban.
3. Sokat aggódom szüleimért, gyermekeimért vagy testvéreimért.
4. Nem érdemlem meg mások tiszteletét vagy elismerését.
5. Nagyon kellemetlen számomra, amikor jobban bánnak velem, mint a körülöttem lévőekkel.
6. Nehezemre esik meglátni a szüleim hibáit.
7. Nem merem igazán élvezni a sikereimet, mert attól félek, hogy hamarosan valami rossz történik.
8. Gyakran azon kapom magam, hogy valami olyat csinálok, amit mások várnak el, ahelyett, hogy azt tenném, amit a legjobban élvezek.
9. Megérdemlem, hogy az emberek elutasítsanak.
10. Mások balszerencséje nincs rám hatással.
11. Rosszul érzem magam, ha nem értek egyet a szüleim elképzeléseivel vagy értékrendjével, még akkor is, ha ezt igyekszem eltitkolni.
12. Aggódok, hogy megbántom mások érzéseit, amikor visszautasítom valaki meghívását, aki alig várja, hogy találkozzunk.
13. Mindig számítok arra, hogy megbántanak.
14. Néha úgy érzem, nem érdemlem meg a boldogságot, amit elértem.
15. Bárcsak olyan lehetnék, mint a szüleim!
16. Élezem, ha mások irigyelnek.
17. Nagyon nehezemre esik lemondani programokat, amikor tudom, hogy a másik alig várja, hogy találkozzunk.
18. Úgy érzem, ha valami rossz történik velem, azt biztosan megérdemeltem.
19. Társas összejöveteleken felelősséget érzek azokért, akik nem tudnak beszélgetést kezdeményezni másokkal.

20. Úgy érzem, ha nem maradok szoros kapcsolatban a családommal, rossz dolgok történhetnek velük.
21. Sokat aggódom szeretteimért, még akkor is, ha úgy tűnik, jól vannak.
22. Ha hibát követek el, az nagyon lehangol.
23. A jókedvem akkor is meg tudom őrizni, amikor koldusokat vagy hajléktalanokat látok.
24. Idegessé tesz, mikor túl sokáig kell távol lennem az otthonomtól.
25. Általában nehezen tudok nemet mondani az embereknek, mások határidejét figyelmen kívül hagyni.
26. Amikor valaki egy kellemetlenségért engem hibáztat, feltételezem, hogy igaza van.
27. Nem sajnálom azokat, akik nálam kevésbé szerencsések vagy sikeresek.
28. Társaságban zavarban vagyok, ha az eredményeimről kell beszélnem.
29. Nyugtalanít, ha nem úgy csinálom a dolgokat, ahogy a szüleim tették.
30. Még gondolnom is rossz arra, hogy megbántsak másokat.
31. Ha valamiben kudarcot vallok, elítélem magam és bántani akarom magam.
32. Kényelmetlenül érint, ha mások irigyelnek azért, amim van.
33. Legszívesebben úgy csinálom a dolgokat, ahogy szüleim tették.
34. Nem engedem, hogy szüleim saját boldogtalanságukért engem tegyenek felelőssé.
35. Nem zaklat fel, ha nagyon szegény embereket látok.
36. Néha úgy érzem, olyan rossz ember vagyok, hogy nem érdemlem meg, hogy éljek.
37. Társaságban szeretek az eredményeimről beszélni.
38. Nagyon vonakodom olyan véleményt kifejezni, ami különbözik a családométól vagy a barátaimétól.
39. Ha a gyermekemnek, a házastársamnak vagy a közeli barátaimnak problémája van, nagy kísértést érzek, hogy megpróbáljam megoldani helyettük.
40. Másoknak jobb életük van, mint nekem, mert jobban megérdemlik.
41. Nagyon kellemetlenül érint, ha valamiben sikeresebb vagyok a barátaimnál vagy a családtagjaimnál.
42. Nem zavar, ha negatív dolgokat mondok a szüleimről.
43. Félek az egyedüllétől.
44. A szüleimnek gyermekkoromban keményen meg kellett büntetniük, mert sok rosszat tettem.
45. Kellemetlen számomra, ha jobban érzem magam másoknál.

46. Nem esik nehezemre elutasítani szüleim értékrendjét.
47. Szüleim problémái az ő gondjuk, nem az enyém.
48. Amikor valami rosszul sül el, mindig magamat hibáztatom.
49. Megkönnyebbülök, amikor a házastársam, a testvéreim, a szüleim vagy a gyermekeim sikeresek vagy magabiztosak, vagy amikor elismerésben vagy kitüntetésben részesülnek.
50. Örülök, hogy nem vagyok olyan, mint a szüleim.
51. Nem tudok örülni, amikor egy barátom vagy rokonom csalódott.
52. Könnyen mondok nemet másoknak.
53. Az emberek nem bánnának velem rosszul, ha nem érdemelném meg.
54. Gyakran nehezen tudok örülni olyan dolgoknak, amiket már nagyon vártam.
55. Rémesen érezném magam, ha nem szeretném a szüleimet.
56. Nem aggódom a szüleimért vagy a gyermekeimért.
57. Úgy érzem, engem nem lehet szeretni.
58. Félek, ha elérem azt, amit akarok, olyan árat kell majd fizetnem érte, amire nem számítok.
59. Az embernek mindig a szüleit kellene az első helyre tennie.
60. Ha valami baj történik a családban, hajlamos vagyok megkérdezni magamtól, hogyan tudtam volna megakadályozni.
61. Úgy érzem, a gyermekkoromban elkövetett rossz dolgok miatt büntetnek.
62. Fontos eredmények után rendszerint kissé lehangolt vagyok.
63. Büntudatom van, amiért nem szeretem a szüleimet.
64. Néha önzőnek és felelőtlennek érzem magam.
65. Amikor egy kis plusz pénzhez jutok, késztetést érzek, hogy megosszam egy szegény barátommal vagy rokonommal.

66. Úgy érzem, hogy van bennem valami eredendően rossz.

67. Mikor egy barátomat vagy rokonomat szerencsétlenség éri, elképzelem, hogy vajon én hogyan érezném magam hasonló helyzetben.

Fordított tételek: 10, 16, 23, 27, 34, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, és 56

Túlélő büntudat =

1+5+7+10+14+16+19+23+27+28+32+35+37+41+45+49+51+54+58+62+65+67 [22 tétel]

Szeparációs büntudat = 2 +6+ 11 + 15+20 +24 +29 +33 +38 +42+46 +50+55 + 59 + 63

[15 tétel]

Mindenható büntudat = 3+8+12+17+21 +25+30+34+39+43+47+52+ 56 + 60

[14 tétel]

Öngyűlölő büntudat = 4+9+13+18+22+26+31+36+40+44+48+53+57+61+ 64 + 66

[16 tétel]