

7. MELLÉKLET

Kérem, olvassa el figyelmesen az állításokat és **karikázza be azt az egy számot, ami kifejezi, hogy milyen gyakran jellemző Önre az adott állítás!** Nincsenek jó, vagy rossz válaszok, az a fontos, hogy őszintén válaszoljon.

A számok jelentései:

0 = soha

1 = évente többször

2 = havonta egyszer

3 = havonta többször

4 = hetente egyszer

5 = hetente többször

6 = minden nap

1.	Érzelmileg kimerültnek érzem magam a munkám miatt.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Fáradtnak érzem magam, amikor reggel felkelek és egy újabb munkanappal kell szembenéznem.	0	1	2	3	4	5	6
3.	A nap végére teljesen felőrlődöm.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Könnyen meg tudom érteni, hogyan éreznek bizonyos dolgokról munkatársaim / klienseim.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Érzéseim szerint néhány embert személytelen tárgyként kezelek.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Megterhelő számomra, hogy egész nap emberekkel dolgozom.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Nagyon hatékonyan megbirkózom munkatársaim/ klienseim problémájával.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Belefásultam a munkába.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Úgy érzem, munkám által pozitívan befolyásolom más emberek életét.	0	1	2	3	4	5	6
10.	Mióta itt dolgozom, sokkal érzéketlenebbé váltam.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Aggódok, hogy munkám rideggé tesz.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Nagyon energikusnak érzem magam.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Idegesít a munkám.	0	1	2	3	4	5	6
14.	Úgy érzem, túl keményen dolgozom.	0	1	2	3	4	5	6
15.	Nem érdekel túlságosan, hogy mi történik néhány munkatársammal/ kliensemmel.	0	1	2	3	4	5	6
16.	Az emberekkel való közvetlen munka túl sok	0	1	2	3	4	5	6

	feszültséget jelent számomra.							
17.	Könnyen teremtek nyugodt légkört munkatársaim/ klienseim számára.	0	1	2	3	4	5	6
18.	Felvillanyoz az emberekkel való munka.	0	1	2	3	4	5	6
19.	Sok érdemleges dolgot értem el a munkám során.	0	1	2	3	4	5	6
20.	Erőm fogytán van.	0	1	2	3	4	5	6
21.	Munkám során nagyon nyugodtan kezelem az érzelmi problémákat.	0	1	2	3	4	5	6
22.	Úgy érzem, hogy munkatársaim/klienseim engem hibáztatnak bizonyos problémáik miatt.	0	1	2	3	4	5	6
23.	Fejfájásban szenvedek.	0	1	2	3	4	5	6
24.	Alvási zavarokkal küszködöm.	0	1	2	3	4	5	6
25.	Gyomorfájdalmaim vannak.	0	1	2	3	4	5	6
26.	Nincs étvágyam.	0	1	2	3	4	5	6

Kérem, olvassa el figyelmesen az állításokat és **karikázza be azt az egy számot, ami a legjobban kifejezi, hogy mennyire jellemző Önre az adott állítás!** Nincsenek jó, vagy rossz válaszok, az a fontos, hogy őszintén válaszoljon.

A számok jelentései:

- 0 = egyáltalán nem jellemző
- 1 = alig jellemző
- 2 = jellemző
- 3 = nagyon jellemző
- 4 = teljes mértékben jellemző

1.	Elég gyakran álmodozok, vagy fantáziálok olyan dolgokról, amelyek megtörténhetnek velem.	0	1	2	3	4
2.	Gyakran gondolkodom aggodalommal és együttérzéssel azokra az emberekre, akiknek a sorsa kevésbé szerencsés, mint az enyém.	0	1	2	3	4
3.	Olykor nehézséget okoz, hogy a dolgokat a másik személy nézőpontjából ítéljem meg.	0	1	2	3	4
4.	Megesik, hogy nem nagyon szomorít el mások problémája.	0	1	2	3	4
5.	Nagyon bele tudom élni magam egy regényhős érzéseibe.	0	1	2	3	4
6.	Veszélyhelyzetben szorongás fog el, és igen kényelmetlenül érzem magam.	0	1	2	3	4
7.	Általában tárgyilagos maradok, ha filmet vagy színdarabot nézek, nem élem magam teljesen a	0	1	2	3	4

	cselekménybe.					
8.	Vitás kérdésekben megpróbálom minden egyes vitapartner nézőpontját figyelembe venni, mielőtt magam döntenék.	0	1	2	3	4
9.	Ha azt látom, hogy valakit kihasználnak, többnyire felveszem a „védő” szerepét.	0	1	2	3	4
10.	Olykor tehetetlennek érzem magam, ha erős érzelmekkel teli szituációba kerülök.	0	1	2	3	4
11.	Olykor úgy próbálom megérteni a barátaimat, hogy elképzelem, milyenek lehetnek a dolgok az ő nézőpontjukból tekintve.	0	1	2	3	4
12.	Ritkán fordul velem elő, hogy teljesen elmerülök egy jó könyvben, vagy filmben.	0	1	2	3	4
13.	Megpróbálok nyugodt maradni, ha azt látom, hogy valakit megsértettek.	0	1	2	3	4
14.	Mások balszerencséje nem szokott túlzottan igénybe venni.	0	1	2	3	4
15.	Ha tudom, hogy valamiben igazam van, nem vesztegetem az időmet azzal, hogy mások érveit végighallgassam.	0	1	2	3	4
16.	Miután megnéztem egy színdarabot, vagy filmet, úgy érzem magam, mintha én lettem volna az egyik szereplő.	0	1	2	3	4
17.	Megriadok, ha érzelmileg feszült helyzetbe kerülök.	0	1	2	3	4
18.	Olykor nem érzek túl nagy sajnálatot, ha azt látom, hogy igazságtalanul bánnak valakivel.	0	1	2	3	4
19.	Veszélyhelyzetekben elég jól megállom a helyemet.	0	1	2	3	4
20.	Többnyire érzékenyen érintenek azok az események, amelyeknek tanúja vagyok.	0	1	2	3	4
21.	Azt hiszem, minden kérdésnek két oldala van, ezért megpróbálom mindkettőt megismerni.	0	1	2	3	4
22.	Lágszívú emberként jellemezhetném magam.	0	1	2	3	4
23.	Ha egy jó filmet nézek, könnyen bele tudom képzelni magam a főhős helyébe.	0	1	2	3	4
24.	Veszélyhelyzetekben elveszítem a fejem.	0	1	2	3	4
25.	Ha valami idegesít, általában leállok egy percre, és megpróbálom magam a másik helyébe képzelni.	0	1	2	3	4
26.	Ha egy érdekes novellát vagy regényt olvasok, elképzelem, hogy én mit éreznék, ha mindaz, amiről szó van, velem történne.	0	1	2	3	4
27.	Nagyon kikészülök, ha azt látom, hogy valakinek szüksége volna segítségre, mert vész helyzetbe került.	0	1	2	3	4
28.	Mielőtt bárkit kritizálnék, megpróbálom elképzelni, hogy érezném magam az ő helyében.	0	1	2	3	4

Kedves gyógypedagógus hallgató!

Szeretném a segítségedet kérni egy kérdőív kitöltésében, amely legfeljebb 15-20 percet vesz igénybe.

A kérdőív első részében arra vonatkozó állításokat fogsz olvasni, hogy milyen érzéseid, gondolataid vannak a tanulással, tanulmányaiddal kapcsolatban. A kérdőív második részében a hétköznapi problémákra, helyzetekre adott érzéseidre, reakciódra vagyok kíváncsi.

A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim, nem diagnosztikus jellegű, a kapott névtelen adatokat kizárólag kutatási és statisztikai elemzési célokra használom fel.

Kérlek, őszintén válaszolj az állításokra! Egyik kérdésre sincs jó, vagy rossz válasz, fontos, hogy azt jelöld meg, amit érzel vagy gondolsz az adott állítással kapcsolatban.

Köszönöm szépen a segítséged!

Zolnai Szilvia, III. éves gyógypedagógus hallgató

1.	Úgy érzem, a tanulás érzelmileg kimerít.	0	1	2	3	4	5	6
2.	Már a reggeli felkeléskor fáradt vagyok, ha egy újabb egyetemi nappal kell szembenéznem.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Cinikusabbá váltam abban a kérdésben, hogy a tanulmányaimnak van-e egyáltalán haszna.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Hatékonyan meg tudom oldani a problémákat, amelyekkel tanulmányaim során találkozom.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Hiszem, hogy érdemben hozzá tudok járulni a látogatott órákon folyó munkához.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Szerintem jó diák vagyok.	0	1	2	3	4	5	6
7.	Inspirál, ha elérem a tanulmányaimban kitűzött céljaimat.	0	1	2	3	4	5	6
8.	Kétkedem tanulmányaim fontosságában és értékében.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Biztos vagyok benne, hogy az órákon jól teljesítek.	0	1	2	3	4	5	6
10.	A tanulás, az órákra járás szorongással tölt el.	0	1	2	3	4	5	6
11.	Egy egyetemi nap végére elhasználnak érzem magam.	0	1	2	3	4	5	6
12.	Kiéggettnek érzem magam a tanulásban.	0	1	2	3	4	5	6
13.	Kevésbé érdekelnek már a tanulmányaim ahhoz képest, mint mikor beiratkoztam az egyetemre.	0	1	2	3	4	5	6
14.	Már kevésbé lelkesít a tanulás.	0	1	2	3	4	5	6
15.	Sok érdekeset tudtam meg tanulmányaim során.	0	1	2	3	4	5	6

8. IRODALOM

1. Atkinson & Hilgard 2005. *Pszichológia*. Osiris Kiadó. Budapest 524-557.
- Dr. Balogh László 2006. *Pedagógiai pszichológia* Urbis könyvkiadó. Budapest. 11-19.
2. Bánfalvy Csaba 2006. *Gyógypedagógiai szociológia*. Főiskolai tankönyv. Budapest 123-137.
3. Buda Béla 2003. *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 229-268.
4. Buda Béla 2006. *Empátia*. Urbis Könyvkiadó. Budapest.
5. Buda Béla 2003. *Iskolai nevelés – a lélek védelmében*. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest. 79-140.
6. Hazag Anikó – Major János – Ádám Szilvia 2010. A hallgatói kiégés szindróma mérése. A Maslach Kiégés-Teszt hallgatói változatának (MBI-SS) validitása hazai mintán *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 11 (2010) 2, 151—168 DOI: 10.1556/Mental.11.2010.2.4
7. Juhász Ágnes (2002): Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés *Oktatási segédanyag. Munka- és szervezetpszichológiai Szakképzés* Budapest
8. Kovács Mariann – Kovács Eszter – Hegedűs Katalin (2008): Az érzelmek szerepe a lelki kiégés alakulásában *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 9 (2008) 3, 199—216 DOI: 10.1556/Mental.9.2008.3.2
9. Kovács Mariann 2006. A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében. *LAM-Tudomány Orvoslás és társadalom* 981-987
10. Kulcsár Zsuzsanna 1999. *Az empátia modern elmélete*. In: Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) *Morális fejlődés, empátia és altruizmus*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 393-482
11. Dr. Petróczi Erzsébet 2005. Kiégés jelensége és a pedagógusok. In: Petróczi Erzsébet (szerk.) *Veszélyeztetők és veszélyeztetettek*. A Szegedi Tudományegyetem Pszichológia Tanszék és a Magyar Individuálpszichológiai Egyesület kiadványa. Szeged. 85- 108
12. Petróczi Erzsébet 2007. *Kiégés- elkerülhetetlen?*. Eötvös József Könyvkiadó. Budapest.

13. Petróczi Erzsébet (2009, szerk.): *Mentális és pszichés problémák XXI. századi megoldásmódjai - Bátorító nevelés, gyógypedagógia, gyermekvédelem, iskolai szociális munka, pszichoterápia*. Szegedi Egyetemi Kiadó Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 275- 288
14. Szebeni Rita 2010. A kompetencia alapú oktatás pedagógus személyiség háttere. Doktori (PhD) értekezés. Bölcsészettudományi Kar. Debrecen.
15. Tandari-Kovács Mariann 2010. Érzelmi megterhelődés, lelki kiégés az egészségügyi dolgozók körében. Doktori (PhD) értekezés. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. Budapest
16. Zétényi Ágnes 2004. A hatékony tanár. In: Mészáros Aranka (szerk.) *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest. Pp. 375-383.

Köszönetnyilvánítás

Meggyőződésem, hogy nem jöhetett volna létre ez a dolgozat, ha Isten nem a megfelelő emberekkel vesz körül. Olyan emberekkel, akik nagy hatással vannak rám, és arra az elhatározásomra, hogy egy ilyen komoly, és néha zavarba ejtő problémával foglalkozzak.

Köszönettel tartozom a témavezetőmnek, Blaskovicsné Gál Zitának, amiért elindított a tudományos munka útján, és mindvégig jobban hitt bennem, mint én magamban. Kitartó lelkesedésének, buzdításának, segítségnyújtásának köszönhetően jöhetett létre ez a munka.

Köszönöm azoknak a gyógypedagógusoknak, akik együttműködtek velem, és időt szántak arra, hogy kitöltsék a kérdőívemet.

Köszönöm a hallgatótársaimnak, hogy őszinteségükkel, és idejükkel támogatták a munkámat.

Köszönöm a lakótársaimnak, hogy számíthattam a segítségükre a fordítás nehézségeiben.