

ÖSSZEGZÉS

2025/2026. évi Budapest Ösztöndíjprogramban résztvevő ösztöndíjas neve: Virág Réka

Felsőoktatás intézmény neve: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Kutatási téma: Segítő munkát végzők mentális jólléte

Kutatás rövid bemutatása:

A kutatás célja a Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei dolgozóinak mentális jóllétének vizsgálata volt. A kutatás kitér a kiégés jelenségére, a munkahelyi jóllét elemeire, valamint a munka-magánélet egyensúly kérdésére. A vizsgálat vegyes módszertannal valósult meg: kérdőíves adatfelvétel (N=182; almintá N=146), fókuszcsoporthoz tartozó interjúk és egyéni, félig strukturált interjúk készültek. A kvantitatív mérés során a Beck-féle depresszió kérdőív rövidített változatát és a Kiégés Előzményei és Komponensei kérdőív részleteit alkalmaztuk.

Az eredmények szerint a válaszadók többsége nem mutat súlyos depressziós tüneteket, ugyanakkor a kiégéshez kapcsolódó kockázati tényezők – különösen az értékrend konfliktusa, a túlterheltség és az érzelmi kimerülés – jelen vannak a dolgozók körében. A kvalitatív adatok alapján a mentális terhelés elsődleges forrása a rendszerszintű működési nehézségekben, az erőforráshiányban és a szakmai értékek érvényesítésének nehézségében kereshetők. A kollegiális támogatás, az önreflexió és az intézmény által biztosított mentálhigiénés szolgáltatások fontos védőfaktoroként jelennek meg. A hosszú távú mentális jóllét fenntartásához szervezeti és strukturális szintű beavatkozások is szükségesek.