

# **TDK-dolgozat**

**2021.**

Ferenczy András

Pénzügyi és Számviteli kar

**Stressz és kiégés a munka és a befektetések világában**

**Stress and burnout in work and in the world of investments**

Dr. Hegedűs Szilárd, Dr. Kozma Tímea

Kézirat lezárása: 2021.11.06.

# Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés</b> .....	<b>7</b>
1.1. Kutatáshoz kapcsolódó hipotézis .....	8
<b>2. Szakirodalmi összefoglaló</b> .....	<b>10</b>
2.1. Általánosságban a stresszről .....	10
2.2. Munkahelyi stressz.....	13
2.3. Munkahelyi stressz modellek.....	14
2.3.1. <i>Személy-környezet illeszkedés modellje</i> .....	15
2.3.2. <i>Követelmény-kontroll modell</i> .....	15
2.3.3. <i>Erőfeszítés-jutalom egyenlőtlenség modell</i> .....	18
2.4. Megküzdés a stresszel .....	19
2.5. Kiegészítés .....	22
2.6. Kiegészítés megelőzése .....	23
2.7. Stressz és kiegészítés a hallgatók körében.....	25
2.8. Stressz és kiegészítés a különböző szakmákban .....	27
<b>3. Stressz és kiegészítés a befektetők körében</b> .....	<b>30</b>
3.1. Vizsgálati minta és módszerek.....	30
3.2. Kutatás eredményei .....	43
3.2.1. <i>Változók kapcsolata a stresszel</i> .....	44
3.2.2. <i>Változók kapcsolata a kiegészéssel</i> .....	54
3.3. Következtetések, javaslatok.....	65
<b>4. Összefoglalás</b> .....	<b>67</b>
<b>Irodalomjegyzék</b> .....	<b>69</b>

## Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: Az iskolai végzettség megoszlása .....	31
2. táblázat: Havi jövedelem megoszlása .....	32
3. táblázat: Befektetés elsődleges céljainak megoszlása .....	32
4. táblázat: Befektetés további motivációinak megoszlása.....	33
5. táblázat: Befektetésekkel való foglalkozás időtartamának megoszlása.....	34
6. táblázat: Éves szinten befektetett összegek megoszlása .....	34
7. táblázat: Kockázattűrő képesség megoszlása .....	35
8. táblázat: Befektetések átlagos időtávjának megoszlása .....	35
9. táblázat: Trade-k gyakoriságának megoszlása .....	36
10. táblázat: Elsődleges instrumentumok gyakorisága.....	37
11. táblázat: Instrumentumok darabszámának megoszlása .....	38
12. táblázat: Tőkeáttétellel való kereskedés megoszlása .....	38
13. táblázat: Heti befektetésekre szánt idő megoszlása .....	39
14. táblázat: Átlagos éves hozam megoszlása .....	39
15. táblázat: Nagyobb bukások megoszlása.....	40
16. táblázat: Befektetői tevékenység befejezésének megoszlása .....	40
17. táblázat: Befektetői tevékenység befejezésének megoszlása .....	41
18. táblázat: Stresszszint megoszlása .....	42
19. táblázat: Kiegészítés megoszlása.....	42
20. táblázat: Stressz és kiegészítés kapcsolata a különböző változókkal .....	44
21. táblázat: Stressz és a befektetésekkel való foglalkozás ideje .....	46
22. táblázat: Stressz és a befektetésekkel való foglalkozás ideje közti kapcsolat erőssége .....	47
23. táblázat: Stressz és a befektetések átlagos időtávja közti kapcsolata .....	47
24. táblázat: Stressz és a befektetések átlagos időtávja közti kapcsolat erőssége.....	48
25. táblázat: Stressz és a trade-k gyakoriságának kapcsolata .....	48
26. táblázat: Stressz és a trade-k gyakorisága közti kapcsolat erőssége.....	49
27. táblázat: Stressz és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata (1. vizsgálat).....	49
28. táblázat: Stressz és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata (2. vizsgálat).....	50
29. táblázat: Stressz és heti befektetésekre szánt idő kapcsolatának erőssége (1. vizsgálat) ...	50
30. táblázat: Stressz és heti befektetésekre szánt idő kapcsolatának erőssége (2. vizsgálat) ...	51
31. táblázat: Stressz és a befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolata .....	51
32. táblázat: Stressz és befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolaterőssége ...	52

33. táblázat: Stressz és a kiégés jeleinek kapcsolata (1. vizsgálat) .....	52
34. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolata (2. vizsgálat).....	53
35. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolatának erőssége (1. vizsgálat) .....	53
36. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolatának erőssége (2. vizsgálat) .....	54
37. táblázat: Stressz és egyéb változók keresztábrás vizsgálatának fontos mutatószámai .....	54
38. táblázat: Kiégés és a befektetés elsődleges motivációjának kapcsolata .....	56
39. táblázat: Kiégés és a befektetés elsődleges motivációjának kapcsolaterőssége.....	56
40. táblázat: Kiégés és a befektetés egyéb motivációinak kapcsolata.....	57
41. táblázat: Kiégés és a befektetés egyéb motivációinak kapcsolaterőssége .....	57
42. táblázat: Kiégés és az összes instrumentum kapcsolaterőssége .....	58
43. táblázat: Kiégés és az instrumentumok száma közti kapcsolat .....	58
44. táblázat: Kiégés és az instrumentumok száma közti kapcsolat erőssége.....	59
45. táblázat: Kiégés és a tőkeáttétellel való kereskedés kapcsolata .....	59
46. táblázat: Kiégés és a tőkeáttétellel való kereskedés kapcsolatának erőssége .....	60
47. táblázat: Kiégés és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata.....	60
48. táblázat: Kiégés és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolaterőssége .....	61
49. táblázat: Kiégés és a nagyobb bukott összeg közti kapcsolat .....	61
50. táblázat: Kiégés és a nagyobb bukott összeg közti kapcsolat erőssége .....	62
51. táblázat: Kiégés és a befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolata .....	62
52. táblázat: Kiégés és befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolaterőssége ...	63
53. táblázat: Kiégés és a befektetés befejezése okának kapcsolaterőssége .....	63
54. táblázat: Kiégés és a stressz szintjének kapcsolata.....	64
55. táblázat: Kiégés és a stressz szintjének kapcsolaterőssége .....	64
56. táblázat: Kiégés és egyéb változók keresztábrás vizsgálatának fontos mutatószámai .....	65

## **Ábrajegyzék**

1. ábra: Karasek követelmény-kontroll modellje (Salavecz,2008, p. 290).....	16
---	----

## 1. Bevezetés

Mindenek előtt témaválasztásom miértjét szeretném kifejtetni. Mivel rengeteg kutatás készült az utóbbi időkben a stressz és kiégés témakörében, valamint empirikus vizsgálatok alátámasztják, hogy a stressz és a kiégés rendkívül káros az egészségre, ezért kiemelten fontos témakörnek tartom. Mivel az emberek mindennapjainak szerves része a stressz és a mai rohanó világban szinte mindenki nagyban érintett a jelenség kapcsán, továbbá kutatások is bebizonyították, hogy a lakosság közel 20%-át érinti a kiégés, mely szerintem egy nagyon magas érték, így véleményem szerint nagyon is aktuális és fontos a témakör.

Véleményem szerint a stressz kezelése életbevágó fontosságú, mivel a folyamatos hosszan tartó stressz és lelki megterhelés nem csak pszichikai hanem fiziológiai tünetekhez is vezethet. Számos megbetegedés oka lehet a folyamatos stressz, emellett igen nagy mértékben hozzájárul a burnout syndrome, azaz a kiégés kialakulásához is. Fontos, hogy a kiégés jeleit időben észrevegyük és megszüntessük a stressz valamint az érzelmi megterhelés kiindulópontját, hogy időben elkerülhessük a káros hatásait. Ezen tünetek a fáradtság, teljesítménycsökkenés, érzelmi kimerültség és motiválatlanság stb.

Ebből kiindulva a későbbiekben kifejtjük, hogy definiálják egyes szakemberek és kutatók a stresszt és kiégést és a témakörhöz kapcsolódó kulcsfogalmakat, majd összefoglaljuk az általam legfontosabbnak vélt szakirodalmak tartalmát. Először általánosságban beszélünk a stresszről és kiégésről, valamint az egészségre gyakorolt hatásokról, majd szót ejtünk a munkahelyi stresszről és a kapcsolódó modellekről. Utána a felsőoktatásban tapasztalt stresszt és kiégést taglaljuk, végül megnézzük mely szakmák a legveszélyeztetettebbek a két jelenség kapcsán.

A kutatásom is ezen témákhoz kapcsolódik, ám a befektetők körében mérhető stresszt és kiégést hivatott felmérni. Rengeteg kutatás készült az eddig említett témákban, ám a befektetők körében tapasztalt stresszről és kiégésről hosszas keresés után nem találtam egyetlen tanulmányt sem, így a dolgozat célja ezen rés kitöltése. Természetesen tőzsdepszichológia témában sok forrás fellelhető ám konkrétan a stresszre és kiégésre nem irányul egyik sem. Úgy gondolom egy efféle kutatás hasznos lehet bárki számára, legfőképp a befektetők számára, emellett a kezdő befektetőknek is segítséget nyújthat stratégiájuk meghatározásában.

## 1.1. Kutatáshoz kapcsolódó hipotézis

Kutatásunk célja megtalálni azon tényezőket, melyek stresszt okoznak a befektetők körében vagy kiégéshez vezethetnek. A kutatással kapcsolatban az a feltevés, hogy a befektetők stressz szintjét nagyban befolyásolja a kockázattűrő képességük és a stratégiájuk. Természetesen a stresszt rengeteg változó befolyásolja ám véleményem szerint ez a két változó a legmeghatározóbb.

Gondoljunk csak bele, ha valaki például kockázatkerülő, de mégis belevág valami kockázatos ügyletbe (pl. opció, határidő), akkor valószínű sokkal nagyobb stressznek lesz kitéve mint egy kockázatkedvelő befektető. Egy idő után sokan megtalálják a saját vérmérsékletüknek megfelelő stratégiát, ám nem biztos, hogy az mindig kielégítő hozammal fog járni. Itt arra gondolok, hogy csak biztonságok papírokból, ügyletekből (pl. kötvények) nem gazdagodott még meg senki, a cél pedig a befektetők nagy részénél mégiscsak a vagyonepítés és a nagy pénzek megkeresése lenne, így előfordul, hogy ezen befektetők mégiscsak olyan ügyletekbe vágnak bele, melyek meghaladják kockázattűrő képességüket.

Ha ugyanezt megnézzük kockázatkedvelő oldalról, sokunknak biztosan eszébe jut egy híresen nagy bukó, vagy indokolatlanul nagy kockázat vállalása egyesek részéről. Indokolatlanul nagy kockázat vállalása még egy kockázatkedvelő befektető számára is érzelmileg megterhelő lehet. Ezen gondolatot folytatva, valamint azon tényre figyelembe véve, hogy teljesen kockázatmentes befektetés nem létezik, kijelenthetjük, hogy elméleti szinten egyik befektető sem kerülheti el a stresszt teljes mértékben.

Emellett személyes véleményem az, hogy a trade-ek gyakorisága és a befektetések átlagos időtávja is fontos szerepet tölt be a stresszel és kiégéssel kapcsolatban. Gondoljunk csak bele, egy nagyon aktív trader-nek folyamatosan kell figyelnie a chartokat, híreket, mutatókat ahhoz, hogy profitos legyen pozíciói nagytöbbsége, melynek következtében nagy valószínűséggel lesz kitéve nagyobb érzelmi nyomásnak mint például egy értékalapú befektető, aki alulértékelt cégek részvényeinek diverzifikált portfólióját tartja hosszú évekig, akár évtizedekig vagy élethosszig. Egy ilyen befektető miután elvégezte a mélyreható elemzést és megvette a kívánt alulértékelt értékpapírokat, nem kell izgulnia azok rövidtávú ingadozásai miatt, mivel olcsón vett stabilnak mondható cégek papírjaiból, azaz több értéket kapott mint amennyit kifizetett. Így valószínű, hogy egy ilyen típusú befektető sokkal kevésbé lesz stresszes mint egy aktív trader vagy day-trader.



Szerintem a befektetési tapasztalat is fontos tényező, mivel egy tapasztalt befektető már nem fogja elkövetni azokat a hibákat melyeket egy kezdő, így megóvva magát az alapvető hibák keltette stressztől, ám rosszabb esetben pedig hosszabb időn át van kitéve a stressznek és érzelmi megterhelésnek, ennél fogva szerintem a nagy befektetési múlttal rendelkező egyének hajlamosabbak a kiégésre mint azok akik jóval kevesebb ideje foglalkoznak befektetésekkel. Természetesen minden ember más így mindig lesz aki nagy stressztűrő képességgel rendelkezik és mindig lesz aki huzamosabb időn át nagy stressznek lesz kitéve befektetési jövőjét illetően, valamint olyan is biztos akad aki teljesen ellentmond az imént kifejtett feltevéseinknek. Így az is előfordulhat, hogy valaki nem érzi stresszesnek magát 20 év day-trading után és meglehet, hogy olyan is van aki mindig stresszel kötvénybefektetésein

## **2. Szakirodalmi összefoglaló**

Ebben a fejezetben kifejtjük mit ír a szakirodalom a stressz, munkahelyi stressz és a kiégés témakörökben, valamint értekezünk ezen jelenségek megelőzéséről és arról, hogyan birkózhat meg velük az egyén.

### **2.1. Általánosságban a stresszről**

A stressz angolszász eredetű szó, melynek eredeti jelentése bántani, sérteni. Az idő elteltével persze egyéb jelentései is kialakultak a kifejezésnek, például a magyar nyelvben inkább pszichés, lelki hatásokhoz társítjuk a stressz kifejezést. Az elmúlt évtizedekben számos tanulmány és kutatás foglalkozott a stressz témakörével. Már a huszadik század közepén is készültek tanulmányok a témakörben, például Selye János és Maslow által. Napjainkban azonban rengeteget foglalkoznak szakemberek a stresszel és annak megelőzésével, kezelésével és hatásaival.

Selye (1983) úgy definiálta a stresszt mint a szervezet nem specifikus válaszát bármilyen igénybevételre. A nem specifikus azt jelenti, minden esetben azonos biokémiai folyamatok mennek végbe az egyén szervezetében, legyen az pozitív vagy negatív hatás. A stressz nem más mint a szervezet alkalmazkodása, minél nagyobb alkalmazkodás szükségeltetik, annál nagyobb stresszről van szó. Emellett kitér az alarm (készültség) valamint az adaptáció (alkalmazkodás) jelenségére is, melyek a stressz kialakulásának két meghatározó tényezői. Mivel minden egyén és minden szervezet más, így természetesen adódnak olyan helyzetek, melyek egyik személynek rendkívül stresszesek, míg a másoknak majdhogynem stresszmentes. Ezt sok tényező befolyásolhatja, ilyen például az önbizalom vagy az egyén képességeinek szubjektív megítélése (Juhász, 2002). Általánosságba véve azt mondhatjuk, hogy stressz állapot jön létre, ha az adott szervezet olyan szituációval találkozik, mely az egyén megítélése szerint meghaladja a rendelkezésére álló erőforrásokat (Juhász 2002).

Minden olyan eseményt, ingert vagy körülményt, mely kellemetlen testi változást vagy bármiféle lelki reakciót idéznek elő, azaz stressz okoz, stresszornak nevezünk. Ezen stresszorok sokfélesége és különbsége ellenére szervezetünk mégis egyforma biokémiai választ ad ezen eseményekre, hogy képes legyen megbirkózni a rá rótt követelményekkel (Selye, 1983). Ez azt jelenti, hogy egy váratlan öröm hasonló biokémiai reakciót vált ki mint

például egy vizsgaszituáció. Ahogy Selye (1983) is értekezik eustress-ről és distressz-ről, azaz pozitív és negatív stresszről, úgy Miller (1985) kutatásai is alátámasztják a pozitív, az immunrendszer működését fokozó stresszhelyzetek létezését. Az alacsony intenzitású, valamint rövid ideig tartó stressz pozitív hatást fejt ki az immunrendszer működésében, ezzel szemben a tartós, nagyobb intenzitású stressz ellenkező hatással jár (Zautra, 1989, idézi Dr. Lazányi, 2012). Ennek tudatában kijelenthetjük, hogy a stressz elengedhetetlen része fejlődésünknek, mindaddig ameddig nem tartós nagy intenzitású, szinte megoldhatatlan stresszorról van szó. Ám ezzel ellentétben a negatív stressz magában hordozza az egészségre és a pszichére gyakorolt káros hatásokat. Az egyéni reakció határozza meg, hogy az adott stresszor negatív vagy pozitív hatást fog kifejteni, azaz, hogy egyén vagy megküzd (fight) a problémával vagy elmenekül (flight) előle (Irwin és munkatársai 1987, idézi Dr. Lazányi, 2012). Amennyiben az egyén sikeresen megküzd a krízishelyzettel, az immunválasz pozitív lesz. Ha pedig úgy érzi nem képes megoldani a problémát és hosszabb idő után is hasonlóan vélekedik, az immunválasza negatív lesz.

A distressz, azaz a negatív stressz kategóriájába tartoznak azon stressz állapotok, melyekkel nem tud az egyén megküzdni, ennek következtében tartósan fennállnak. Ezen helyzetekben az egén általában a „flight” reakcióval reagál, vagyis megpróbál elmenekülni a túl nehéznek vélt probléma elől. Ilyenek például a nagy jelentőséggel bíró történések/szituációk vagy traumatikus életesemények. A korábban leírt tüneteken túl szintén jellemző a distresszre a feszítettség, mely a szellemi teljesítőképesség csökkenésével jár, valamint szélsőséges esetekben dezorganizációvá fajulhat (Atkinson és mtsai, 1994, idézi Dr. Lazányi 2012). Ezen felül okozhat alvászavart/inszomniát, valamint érzelmi zavarokat, mint a szorongás, depresszió vagy a kiégés. (Kahn és Byosiére, 1992, idézi Dr. Lazányi 2012).

Az eustressz pedig nem más mint a pozitív, építő jellegű stressz, mely a „fight” típusú magatartással párosul, azaz az egyén megküzd az adott élethelyzettel és képes azt kezelni. Ezen szituációk során az egén képes új készségek elsajátítására, vagy eddig ismeretlen képességeinek aktiválására. Számos ilyen esettel találkozhatunk a mindennapokban, ilyen lehet például egy nehéz vizsga, amely végül jó eredménnyel zárult, vagy akár egy sikeresen megoldott konfliktushelyzet. Ezen helyzetek pozitív hozadékát természetesen hosszútávon tudjuk kamatoztatni, ez annyit jelent, hogy az efféle helyzetekben elsajátított készségeket képesek leszünk felhasználni a jövőben bekövetkező hasonló szituációkban. Így azokat könnyebben meg fogjuk tudni oldani, valamint nagyobb kihívást jelentő élethelyzetekkel is meg fogunk tudni birkózni. Ezen fejlődés által kevésbé stresszesnek fogjuk megélni az olyan

szituációkat, melyekhez hasonlókat a múltban már sikeresen megoldottunk (Dr. Lazányi 2012). Ha tisztában vagyunk képességeinkkel, könnyebben fel tudjuk mérni, hogy egy adott helyzetet meg tudnánk-e oldani vagy sem. Véleményem szerint kiterjedt önismeretre van szükség ahhoz, hogy maximálisan profitáljunk az eusressz pozitív hatásaiból.

Az eddigiekben megnéztük milyen tényezők okozzák a stresszt azonban az ingerszegény környezetre nem tértünk ki. Igen az ingerszegénység, azaz az unalom is készültségi állapothoz vezet. Ezek tudatában kijelenthetjük, hogy mind az unalom, sem a túl kihívó helyzetek

A különböző ingereket, stresszorokat minden egyén különbözően, egyéni szempontok mentén értékeli (Tiringer, 2007, idézi Dr. Lazányi, 2012). A stresszorok érzékelése kontrollálhatóságuk, valamint befolyásolhatóságuk alapján változik, ami a gyakorlatban annyit tesz, hogy azon ingerek, melyekre az egyénnek nincs kihatása, nagyobb stresszel járnak mint azok melyekre közvetlen hatása van. (Atkinson és mtasai, 1994, idézi Juhász, 2002). Az imént említetteket bizonyította be egy kutatás melynek keretein belül az alanyokat két csoportra osztották, majd mindkettőt hangos, kellemetlen zajnak tették ki. Az egyik oldal azonban kikapcsolhatta a zajt egy gombbal, ám megkérték őket, hogy akkor tegyék ha nagyon muszáj. A befolyással bíró oldal meg tudta állni, hogy kikapcsolják, így ugyanannyi ideig voltak kitéve a zajnak mint a másik csoport tagjai. Az eredményekből kiderült, hogy azon egyének akiknek nem volt befolyása a zajra, sokkal jobban zavarta őket, mint befolyással bíró társaikat. (Glass és Singer, 1972, idézi Atkinson, 1994)

Emellett a stresszorok hatása összefüggésben van azok bejósolhatóságával is. Ezt támasztja alá az a kísérlet, melyben az alanyoknak a bejósolható, vagy a bejósolhatatlan áramütés közül kellett választaniuk. A résztvevők inkább a bejósolhatót választották, mely eredmény alátámasztja a bejósolhatóság fontosságát (Katz és Wykes, 1985, idézi Atkinson, 1994). Ennek oka, hogy a figyelmeztető jelzés elősegíti védekező mechanizmusunk beindulását, melynek hatására kivédhetjük, vagy csökkenthetjük a káros hatást. Ezen kívül a bejósolható stressznek általában vannak biztonságos időszakok is, mikor nincs semmi vészjelzés, így megnyugodhatunk (Juhász, 2002).

Ezen kívül az élet meghatározó területein tapasztalt stresszt intenzívebben érzékeljük mint a kisebb jelentőséggel bíró területeken (Dr. Lazányi, 2012). Természetesen a „meghatározó terület” kifejezés is szubjektív, mivel minden embernek más a legfontosabb, valakinek a család, valakinek a karrier, valakinek a hobbija a legfontosabb.

## 2.2. Munkahelyi stressz

Az előző fejezetben a stresszel kapcsolatos általános tudnivalókat taglaltuk, most pedig kifejezetten a munkahelyi stresszel fogunk foglalkozni. Mivel a munka egy rendkívül fontos, központi szerepet tölt be az emberek életében, ezért annak aspektusai nyújtják életünk egyik legfontosabb pszichoszociális környezetét. Véleményem szerint önmegvalósításunk egyik fő tényezője a munka, valamint a bevételünk is főként innen származik és nagyban hozzá járul társas kapcsolataink alakulásához is. Emellett meghatározza a társadalomban betöltött szerepünket, valamint státuszunkat. Ezen felül a követelmények teljesítésével növekedhet éhatékonyságunk, ugyanakkor jutalmat, elismerést kaphatunk munkánkért cserébe, valamint úgy érezhetjük tartozunk valahova. Ezen tényezők miatt az emberek döntő többségénél kiemelt fontossággal bír munkájuknak és munkahelyüknek jellemzői. Mivel általánosságban napjaink egy harmadát munkavégzéssel töltjük, ezért munkahelyünk az egyik legmeghatározóbb pszichoszociális környezetünk, mely igen nagy mértékben hozzájárul egészségügyi és lelki állapotunk alakulásához (Salavecz 2011).

A legtöbb eddigi foglalkozás-egészségügyi kutatás főként a munkahelyi balesetek és a fizikai sérülések megelőzésére fókuszált, aminek következtében a pszichoszociális tényezők háttérbe szorultak. Ezen szabályozásoknak köszönhetően az európai és észak amerikai régiókban egyre kevesebb veszélynek vannak kitéve a dolgozók, ám ezzel szemben több pszichoszociális veszéllyel kell szembenéznük (Mergler 1999, Ungvári 2009, idézi Salavecz 2011). Véleményem szerint ehhez a tendenciához hozzájárul a technológiai fejlődés és az ennek eredményeképp kialakuló új munkakörök térhódítása is. Mivel Napjainkban szinte minden elektronikus úton történik, azaz a munka nagy részét egy számítógépről el tudjuk végezni egy irodából, így szinte egyáltalán nem vagyunk kitéve fizikai veszélynek. Ezen változások miatt a legtöbb munkát inkább az érzelmi és mentális megterhelés jellemzi. Ezen felül munkahely bizonytalanságában bekövetkezett növekvő tendencia is növeli a dolgozók feszültségét (Marmot és mtsai 2006, idézi Salavecz 2011). Ferrie és mtsai (1999) tanulmánya szerint a Nagy Britanniában a munkavállalók 30%-a bizonytalannak tartja munkahelyét. Emellett egy svéd nemzeti statisztikai adatokra épülő tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy az 1990-es években a pszichológiai körülmények folyamatosan növekedtek, ezzel párhuzamosan pedig a dolgozók kontrollja csökkent a munkavégzésük felett (Westerlund és mtsai 2004, idézi Salavecz 2011). Emellett az utóbbi időkben több a munka és egészségég kapcsolatát

vizsgáló kutatás is igazolta, hogy a fizikai veszélyeken kívül, munkánk pszichoszociális környezete is hatással van a dolgozók mentális és testi egészségére.

A munkahelyi stressz elméletek kialakulása olyan kutatók nevéhez köthető, mint Selye János, ezen kutatások a munkahelyi pszichoszociális környezet, valamint a betegségek kialakulásának kapcsolatát vizsgálták. Distresszt okozó pszichoszociális tényezők lehetnek például a sok túlóra, hétvégi munka, munkahely bizonytalansága, támogatás hiánya, alacsony fizetés vagy a túl magas követelmények. (Kopp és mtsai 2007). A 60-as években több, a munkahelyi körülményeket célzó kutatás kimutatta, hogy a kardiovaszkuláris megbetegedések összefüggésbe hozhatók a munkaórákkal, valamint a munkahelyi követelményekkel (Hinkle és mtsai 1968). Ezt követően a 70-es években több tanulmány alátámasztotta, hogy a készségek fejlesztése és a folyamatos fejlődés, valamint az autonómia a munkavégzés során jó hatással van az egén mentális egészségére nézve (Hackman és Lawler 1971, Khon és Schooler 1973, idézi Salavecz 2011). Ezen kutatások és egyéb a témakört érintő tanulmányok alapján számos munkahelyi stressz elmélet született, melyek empirikus tesztelése következtében rengeteget megtudhattunk a munkahelyi stresszről és az egészségre gyakorolt hatásairól (Salavecz 2011). A következő fejezetben ezen a munkahelyi stressz modellekről ejtünk pár szót.

### **2.3. Munkahelyi stressz modellek**

Ahogy azt az előző fejezet végén is említettem a munkahelyi stressz modellek célja a feltárni azon általános munkahelyi stresszforrásokat, melyek a dolgozók egészségügyi állapotára hatással vannak. Ezen elméletek alapjául szolgál az emberek alapvető igénye a fizikai és mentális jóllétre, mely a jó egyéni teljesítmény alappillére, valamint a pozitív énkép megtapasztalására. Ha a társadalom vagy a munkahely nem teremti meg a pozitív énkép megtapasztalásának lehetőségét, akkor ennek lehetősége csökken vagy akár ellehetetlenedik. Azon pszichoszociális környezet, mely hozzájárul az egyén énhatékonyságának megtapasztalásához, az az egyén fizikai és mentális egészségéhez járul hozzá. Ellenkező esetben, ha a munkakörnyezet korlátozó és az egyén nem tud kibontakozni, az a lelki és testi egészség romlásához vezet (Marmot és mtsai 2006). Ezen káros pszichoszociális tényezők feltárását segítik elő a munkahelyi stressz modellek.

### **2.3.1. Személy-környezet illeszkedés modellje**

Az 1970-es években fejlesztették ki a Személy-környezet illeszkedés modelljét a Michigani Egyetem kutatói (Baker 1985, idézi Salavecz 2011). Ezen elmélet szerint a munkahelyi feszültség két problémából fakad. Egyik az igények és lehetőségek diszkrpanciája, ami azt jelenti, hogy a munkahely által nyújtott lehetőségek nem felelnek meg az egyén elvárásainak, céljainak és szükségleteinek. A másik tényező pedig nem más mint a képességek és követelmények összeegyeztethetlensége, mely a munkavállaló képességei és a munkahelyi elvárások közti különbségeket jelenti. Ilyen munkahelyi követelmények például a munka bonyolultsága, összetettsége és a leterheltség. Ezen dimenziók mentén egyik véglet sem bizonyul jónak. Tehát abból is feszültség származhat ha a munkahelyi követelmények meghaladják a dolgozó képességeit, valamint abból is ha az egyén képességei meghaladják a munkahely által felállított követelményeket. Az utóbbi helyzetben az egyén nem tudja kamatoztatni tudását, valamint nem kap elegendő kihívást (Salavecz 2011).

Megfelelő személy-környezet illeszkedésről akkor van szó, amikor az egyén szükségleteinek, mint a magas bér vagy a jó munkakörnyezet, megfelel a munkahely. Másrészt pedig a munkavállaló is megfelel a munkahelyi követelményeknek. Ezen elmélet a dolgozók szubjektív szükségleteire helyezi a hangsúlyt, mivel minden egyénnek különböző elvárásai és szükségletei vannak, így teljesen egyedi, hogy kinek melyik munkakörnyezet lenne a legideálisabb (Salavecz, 2011). A modell ellenben nem képes előre jelezni az esetleges feszültség megjelenésének idejét (Baker 1985, idézi Salavecz 2011).

### **2.3.2. Követelmény-kontroll modell**

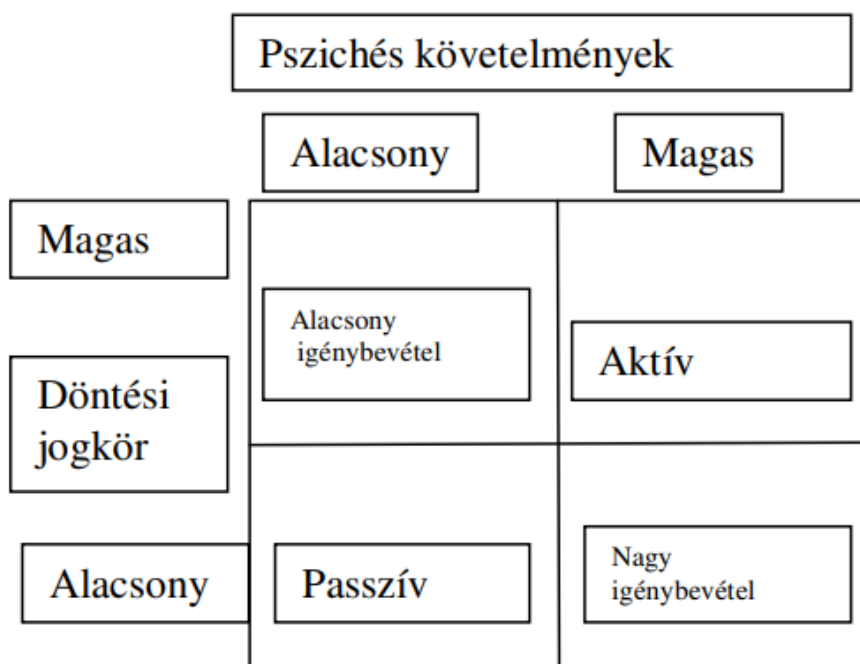
Ez a modell Karasek (1979) nevéhez kötődik és újszerűsége abban rejlik, hogy egymással kölcsönhatásban levőnek kezelte a munkához kötődő stresszforrásokat, nem pedig külön. Szerinte a munkahelyi terhelés önmagában nem biztos, hogy feszültséghez vezet, abban az esetben ha a munkahelyi körülmények megfelelnek a követelmények teljesítéséhez. Ahogy az a nevéből is következik, a követelmény-kontroll modell a munkahelyi követelményeknek, valamint az egyén munkája feletti kontrolljának egymással való viszonyából eredezteti a munkahelyi stresszt (Salavecz, 2011).

Ebben a modellben a követelmények közé tartoznak azon stresszorok, melyek a munkakörnyezetben jelen vannak. Ilyen lehet például a megterhelő munka, gyors munkatempó, határidők vagy az egymásnak ellentmondó elvárások (Salavecz, 2011).

A kontrollt két részre osztjuk, az egyik az egyén kontrollja a saját képességei felett, azaz hogy a munkavállalónak van-e lehetősége kamatoztatni tudását/készségeit, valamint kreativitását. A kontroll másik része pedig a munkával kapcsolatos döntésekre, döntési jogkörökre vonatkozik. Ide tartozik az, hogy a dolgozóknak van-e beleszólása a munkavégzésükbe, munkatempójukba, valamint, hogy hogyan teljesítenek adott feladatokat (Salavecz, 2011).

A követelmény és kontroll dimenziók alacsony vagy magas értékeinek kombinációjaként négy féle típust különböztet meg Karasek (1979), melyet a következő ábra szemléltet.

**1. ábra: Karasek követelmény-kontroll modellje**



**Forrás: Salavecz, 2008, p. 290**

(1) Passzív munkák: ezen munkatípust alacsony kontroll, valamint alacsony pszichés követelmények jellemzik, melyek együttese hosszú távon negatív hatással járhatnak. Ilyen hatás lehet például a motivációcsökkenés vagy a készségek lassú romlása.

(2) Aktív munkák: Ebbe a kategóriába azok a munkák tartoznak, melyek esetében a döntési jogkör és a pszichés követelmények is magasak. Az efféle munkakörök az egyén fejlődését segítik és lehetőséget nyújtanak új kompetenciák megszerzésére. Jó esetben a munkavállaló



teljesítendő kihívásként tekinthet a követelményekre mely a fejlődést és a tanulási folyamatot segíti elő

(3) Alacsony igénybevételű munkák: Ebbe a típusba a az alacsony pszichés követelményekkel és magas döntési jogkörrel rendelkező munkák tartoznak. Egy ilyen munkakörben dolgozni igen kényelmes lehet, ám hosszú távon unalmassá válhat a kihívások és a fejlődési lehetőségek hiánya miatt.

(4) Magas igénybevételű munkák: Végül az utolsó kategóriába azon munkák tartoznak, ahol a a dolgozók kontrollja alacsony, ezzel szemben a követelmények magasak. Az ebbe a típusba tartozó munkahelyek a legkárosabbak az egyén pszichéjére nézve. Mivel az alacsony kontroll eredményeképp az esetek nagy részében nem tudják megfelelően teljesíteni a rájuk rótt követelményeket. Ez a folyamat rosszabb esetben krónikus stresszhez vezethet. Salavecz (2011) a home office-t hozza fel példaként, miszerint vannak feladatok melyeket kényelmesen meg lehetne oldani határidőre, ha a dolgozóknak nem kellene ingázni, hanem az utazási idő alatt is kényelmesen dolgozhatnának otthonról (Salavecz 2011).

Később a Követelmény-kontroll modellt a munkahelyi társas támogatással egészítették ki (Johnson és Hall 1988, Theorell 1997). Ez lehetőséget adott a munkahelyi stressz több változó általi vizsgálatára. Ezen társas támogatásba mind a vezetői minden a kollegák által nyújtott bármiféle társas támogatás bele tartozik. Ennek kettő típusa van, az egyik a kollegáktól vagy a vezetőktől kapott segítség a munkavégzéshez, másik pedig a társas-érzelmi támogatás, mely a munkahelyi csoport összetartását, dinamikáját, valamint a csoporton belüli bizalmat foglalja magába.

A modell alapján a 4. kategóriába tartozó munkák, azaz a magas igénybevételű munkák hatása a legkárosabb a dolgozók egészségére nézve. Véleményem szerint ez logikusan következik a 4. pontban említettekből, továbbá a továbbfejlesztett modell kiegészíti ezt a társas támogatással. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy az alacsony társas támogatás tovább súlyosbítja a magas elvárások és az alacsony kontroll együtteséből eredő feszültséget, ezáltal az egészségre gyakorolt káros hatás is felerősödik. Ezzel szemben a társas támogatás segít enyhíteni a magas igénybevételű munkák káros hatásait (Salavecz 2011).

Így hát a továbbfejlesztett elmélet szerint a legveszélyeztetettebb csoportokra az alacsony kontroll, magas követelmények és a társas támogatás hiánya jellemző. Ezen csoportokat

isolation-strain (elszigetelt-feszült) csoportoknak nevezi a szakirodalom (Karasek 1979, Karasek és Theorell 1990).

### **2.3.3. Erőfeszítés-jutalom egyenlőtlenség modell**

Az utóbbi időkben Siegrist (1996) erőfeszítés-jutalom egyenlőtlenség modellje igen központi szerepet játszott a munkahelyi stressz kutatások során. Ezen modell szerint, ha a munkában tett erőfeszítés és a cserébe járó jutalom aránya eltérő, az feszültséghez és rosszabb esetben egészségromláshoz vezethet (Siegrist 1996, idézi Salavecz 2011).

A társadalmi normák szerint a munkahelyi erőfeszítésekért cserébe jutalom és/vagy elismer jár. Ebből kiindulva az EJE modell azt feltételezi, hogy ezen két tényező viszonyosságának hiánya stresszt okozhat, mely hosszútávon krónikus stresszhez, valamint egészségkárosodáshoz vezethet (Van Vegchel és mtsai 2005).

A modell szerint a dolgozóknak lehetősége nyílik az énhatékonyságot és a valahova tartozás élményét megélni, emellett magába foglalja a személy önszabályozása és a társadalmi lehetőségek kapcsolatát is. Ezen felül az EJE modell megkülönböztet külső és belső tényezőket. Itt a külső tényezők alatt a helyzeti tényezőket értjük, belsők alatt pedig a személyeseket. A helyzeti tényezők közé soroljuk az erőfeszítés és jutalom komponenseket, a túlvállalás faktorához pedig a személyes tényezőket. Az erőfeszítés és jutalom dimenziók közé tartoznak a munkahelyhez és munkakörhöz köthető stresszorok (Siegrist és mtsai 2004). Az erőfeszítéshez tartoznak a munka jellemzői, azaz a leterheltség, felelősség, határidők, túlórák és egyéb követelmények (Salavecz 2011).

Ezzel szemben a jutalmaknak három fő forrása van, melyek az anyagi juttatások, felettesektől kapott elismerések és a karrier támogatása (Salavecz 2011).

Végül a túlvállalás dimenzióba tartoznak az egyéni jellemzők melyek a munkahelyi szituációkban mutatkoznak meg. Ezen dimenzió elemei a „need for control” azaz a kontroll szükséglet skálájából származnak (Siegrist 2001). Egy túlvállaló egyént általában olyan viselkedési minták jellemeznek, mint az elismerés utáni magas vágy, fokozott teljesítmény vagy a hétköznapi szóhasználatban munkamániának hívott jelenség. Az efféle feszített munkatempóban dolgozó egyének a sikert hajszolják, ami rövid távon előrébb viheti őket (például kaphatnak elismerést vagy bónuszt), ám hosszútávon ezen rossz megküzdési

stratégiák alkalmazásával könnyen a kimerülésbe taszíthatják magukat. Mivel nem képesek kiszakadni a munkából, ezáltal nem tudnak megfelelően pihenni, feltöltődni, így nem csak a hosszú távú sikereiket, céljaikat sodorják veszélybe, hanem egészségüket is. Természetesen az efféle magatartás jellemzőbb az olyan területeken, ahol nagy a versenyhelyzet, vagy a magas teljesítmény elvárt. Ezek alapján a modell azt feltételezi, hogy az erőfeszítés és a jutalom közti egyenlőtlenség és a túlvállalás magas foka is károsan hat az egészségre, valamint együttes jelenlétük felerősíti azt (Salavecz 2011).

Az EJE modellhez három hipotézis kapcsolódik az egészségre vonatkozóan, melyek a következők (Salavecz 2011):

- (1) Ha az egyén munkahelyi erőfeszítései és az ezekért kapott jutalmak aránya nem megfelelő, akkor az így keletkező stressz az egészség romlásához vezethet.
- (2) A túlvállalás tovább növelheti az egészségromlás hatását.
- (3) Az erőfeszítés és jutalom aránytalansága, valamint a túlvállalás együttes fennállása esetén a legmagasabb az egészségkárosodás kockázata.

A munkavállalók általában arra törekszenek, hogy feloldják az egyensúlytalanságokat, ezt vagy az erőfeszítések csökkentésével, vagy a jutalom maximalizálásával érhetik el. Ha napi szinten, tartósan fennáll az erőfeszítés- jutalom egyensúlytalansága, akkor ha nincs a munkaerőpiacon alternatív lehetőség, az egyensúlytalanság állapota a hosszú távú célok miatt fenn marad (például fizetésemelés) a magas motivációs szintű túlvállalás mellett, akkor az egyensúlytalanság további fennmaradása valószínű. Így jelenik meg a modellben az aktuális munkaerőpiaci jellemzők hatása (Salavecz 2011).

## **2.4. Megküzdés a stresszel**

Az előző fejezetekben áttekintettük a stresszt és annak pozitív és negatív hatásait, fontosnak tartom, hogy beszéljünk a stressz megelőzéséről, csökkentéséről és kezeléséről. A stressz akkor válik károsná, ha az egyén nem képes legyőzni az adódó akadályokat és így nem tud alkalmazkodni a az újszerű helyzetekhez. Természetesen a stresszkezelés lényege az lenne, hogy minimalizáljuk a distresszt és a pozitív stresszel járó helyzeteket megoldjuk, így elősegítve a fejlődésünket. Így egyre nagyobb kihívásokkal fogunk tudni szembenézni, ezzel fokozva hatékonyságunkat és életerőnket.

Egy adott helyzet stresszhatása nem csak a stresszor tulajdonságaitól függ hanem az egyén szervezetének kognitív és érzelmi válaszai is kulcsfontosságú szerepet játszanak. Salavecz (2011) a stresszt a megküzdéssel hozza nagyon szoros kapcsolatba, ezen gondolatmenet szerint az újszerű, kihívással járó helyzetekben a válaszreakció az egyén saját megküzdési képességeitől függ. Megküzdésnek tekintünk minden választ amit az egyén egy stresszes szituációban tesz (Miller 1980). A megküzdésben fontos elem a célirányosság és az erőfeszítés, valamint ezen elemeket el kell választanunk a születéstől kezdve tapasztalható reflexválaszoktól, és a tudatos kontroll nélküli tanult rutinviselkedésektől (Compas 1987, idézi Salavecz 2011).

A megküzdést nem korlátozzuk kizárólagosan a sikeres erőfeszítésekre. Minden a probléma megoldását célzó erőfeszítést megküzdésnek tekintünk, annak eredményességétől függetlenül. A megküzdésnek többféle módját különböztetjük meg, célját és funkcióját tekintve módosíthatunk a környezeti feltételeken vagy szabályozhatjuk az érzelmeinket, vagy mindkettőt (Oláh 1993).

Megküzdésnek tekintünk minden viselkedéses vagy kognitív erőfeszítést, melyekkel az egyén az olyan a külső-belső hatásokat kezeli, melyekről úgy véli, hogy erőforrásai nem elegendők a probléma megoldására (Folkman és Lazarus 1986). Lazarus továbbá kitér elméletében, arra, hogy bármilyen személy-környezet interakcióban, az egyén kognitív értékelésének eredménye lesz, az érzelem minősége és erőssége, valamint a megküzdés kivitelezése. A kognitív értékelésnek két szakasza van, az elsődleges és a másodlagos. Az elsődleges értékelés során az egyén felméri, hogy az adott helyzet veszélyes-e. Amennyiben a veszélyeztetettség fennáll életbe lép a másodlagos értékelés, melynek során az egyén számba veszi azon erőforrásokat, melyek használhatók a helyzettel való megküzdés során. Mivel ezen értékelés szubjektív, így a torzítás lehetőségét hordozza magával, ami a gyakorlatban annyit jelent, hogy tévesen mérjük fel a képességeinket, vagy a gyerekkorban kialakult viselkedési/konfliktuskezelési mintákat próbáljuk alkalmazni a jelenben. A megküzdésnek két alapvető módja van, melyek a problémaközpontú és az érzelemközpontú megküzdés (Salavecz 2011)

Problémaközpontú megküzdés: Ezen megküzdési mód a stresszt okozó probléma kezelésére fókuszál, így célja a helyzet megváltoztatása vagy elkerülése a későbbiekben. Tehát az egyén saját magán vagy a környezetén próbál változtatni, hogy javítson a személy-környezet illeszkedésen (Lazarus 1993). E folyamat során az egyén először is meghatározza a pontos

problémát, majd lehetséges megoldásokat dolgoz ki, végül ezek közül kiválasztja a legjobbat és a szerint cselekszik. Ezzel szemben a befelé irányuló megküzdés során saját magunkban változtatunk valamin. Juhász (2002) egy remek példát hoz fel az efféle stresszhelyzetre, ahol egy belvárosi étterembe rengeteg külföldi turista jön, ám a dolgozók nyelvtudás hiányában nem tudják kiszolgálni őket. Ebben a helyzetben megoldás lehet egy intenzív nyelvtanfolyam. Így ebben a szituációban egy belső változás megy végbe az egyénben. Szintén a problémaközpontú megküzdéshez tartozik a tárgyalás, mely során a többi résztvevőre irányulnak cselekedeteink. Ilyenek például a kompromisszumos megállapodások vagy a meggyőzés. Ilyen helyzetekben a az óvatosság is kifizetődő tud lenni, ha például visszاسzorítjuk az esetlegesen károsan ható cselekedeteinket (Aldwin és Revenson, 1987).

Érzelempontú megküzdés: Az érzelmi megküzdés célja a stresszhelyzethez kapcsolódó érzelmi reakciók enyhítése, a helyzet értelmezésének megváltoztatása, amennyiben magát a helyzetet nem lehet megváltoztatni (Lazarus, 1993). Ilyen helyzet lehet például egy közeli hozzátartozó elvesztése, ahol az egyén nem tud a problémán változtatni, így a saját negatív érzelmek csökkentésére irányul a megküzdés. Ilyen megküzdési stratégiák lehetnek például a testmozgás, szerhasználat, vagy a társas támaszkeresés. Szintén ide tartozik a figyelemelterelés, humor, letagadás vagy a probléma félre tétele (Lazarus, DeLongis, 1983, idézi Juhász 2002).

Aldwin és Reverson (1987) szintén hasonló érzelempontú stratégiákról értekeznek. Ide sorolják a minimalizálást, mely a gyakorlatban úgy néz ki, hogy az egyén úgy tesz mintha mi sem történt volna, a fantáziálást, álmodozást, az emberek kerülését, önvádlást, valamint a szerhasználatot.

Az alapvető megküzdési stratégiák mellett azonban használunk speciális megküzdési stratégiákat egyes különleges stresszorok esetén. Egyértelmű és megváltoztathatatlan kár esetén az érzelem központú megküzdés érvényesül, ezzel szemben a problémamegoldó stratégiát akkor alkalmazzuk ha egy adott helyzetet kihívásként érzékelünk. Tehát ha úgy látjuk, hogy az adott helyzet megváltoztatható, akkor a problémafókuszú megközelítést alkalmazzuk, ha pedig tőlünk függetlennek ítéljük meg a problémát, érzelempontú megközelítéssel próbálunk megbirkózni vele (Oláh, 1994). Lazarus (1993) értekezésében kitér arra, hogy a nyugati kultúrák hajlamosak alulértékelni az érzelempontú megküzdést és a problémafókuszúra tekintenek valódi megoldásként. Ezen szemléletmód hatékonyságát azonban cáfolják egyes kutatások, melyek szerint olyan helyzetekben ahol a cselekvés

beavatkozásra nincs lehetőség, mégis ezen megküzdési forma szerint járunk el, ott a kudarcélmény miatt a problémaközpontú megküzdés károsan hathat a fizikai és mentális egészségre (Juhász 2002). Aldwin és Revenson (1987) kutatásai szerint csak akkor csökkenti a stresszt a problémafókuszú megküzdés, amikor az sikeres. Természetesen akkor lesz a leghatékonyabb egy egyén stresszkezelése, ha sok készséggel rendelkezik és ezeket megfelelően tudja ezeket használni, akár egyszerre is, a szituációnak megfelelően. Természetesen nem jelenthetjük ki, hogy egyes megküzdési stratégiák hatékonyabbak lennének a többinél, mivel minden szituáció egyedi (Oláh, 1994, idézi Juhász 2002).

## **2.5. Kiégés**

A kiégés, azaz a burnout syndrome a folyamatos stressz következménye, mely krónikus érzelmi megterhelések és a stressz által fellépő fizikai, szellemi és érzelmi kimerülés. (Maslach és Jackson, 1981). Az inkompetencia, reménytelenség, kimerültség és az ideálok és célok elvesztése jellemzi, emellett negatív attitűd jellemzi az egyént, mely mind magára, mind pedig másokra és a munkára irányul (Bíró 2009). Tény, hogy az Ádám és Mészáros (2012) által segítő szakmákként nevezett szakmák (azaz olyan szakmák ahol emberekkel foglalkoznak) hordozzák leginkább a kiégés veszélyét, mivel ezen területeken van leginkább kitéve az egyén a folyamatos problémáknak (gondolok itt a pörgésre, tömegre, problémás vendégekre, ügyfelekre stb.). A burnout syndrome Herbert Freudenberger nevéhez köthető. A kifejezést 1974-ben alkalmazta először az egyén emocionális és fizikai erőforrásainak kimerülésére (Ádám és Mészáros, 2012).

A kiégés területének talán legmeghatározóbb kutatói Maslach és Jackson, kiken nevéhez köthető a kiégés, mint jelenség többdimenziós leírása (Ádám és Mészáros, 2012). Maslach 1982-ben kibővítette a kiégés fogalmát, melynek következtében a fizikai, mentális, valamint az affektív tényezők is a definíció részét képezik.

A kiégést felismerhetjük arról, ha az eddig kihívásokkal teli, élvezetes munka céltalan, örömtelen és megterhelővé válik. Emellett az energikusság érzését felváltja a kimerültség, így hatékonyságunk is jelentősen csökken, valamint a munkahelyi aktivitásunk átmelegy cinizmusba (Schaufeli és Leiter, 2001, idézi Ádám és Mészáros, 2012). Emellett Maslach azon szakmákra és ágazatokra is kiterjesztette a kiégés definícióját, melyek intenzíven emberekkel foglalkoznak (Ádám és Mészáros, 2012).

Mindemellett fontos tisztáznunk, hogy a kiégés egy hosszú folyamat negatív végkifejlete, mely folyamatban kulcsszerepet játszik a folyamatos stressz, valamint a munkahelyi pszichoszociális körülmények és stresszorok. Amennyiben az egyén nem tud megküzdeni ezen stresszorokkal, valamint nem tudja magának biztosítani a megfelelő pihenést, kikapcsolódást, az a fizikai és érzelmi kimerüléshez fog vezetni. A kiégés egy ismétlődő, ciklikus folyamat, mely során a lelkesedés, idealizmus, stagnálás, valamint a frusztráció ismétlődnek. Ezen folyamat során a kiégés jellemző tünetei jelentkeznek, mint a teljesítménycsökkenés, érzelmi kimerültség és a deperszonalizáció (Edelwich és Brodsky, 1997, idézi Ádám és Mészáros, 2012).

Végül fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a kiégés nem összekeverendő a stresszel (Garland, 2004, idézi Bíró, 2009). Ahogy azt a korábbi fejezetekben is tárgyaltuk, a stressznek nem csak negatív hatásai vannak, ám a folyamatos, krónikus stressz végső fázisa a kiégés, mikor a dolgozó már az alapvető követelményeket is nehezen tudja teljesíteni. Tehát a kiégés mindig a stressz következményeképp alakulhat ki. A kiégés végtére a tevékenységek megszüntetésével, visszavonulással járhat, mikor is a személy feladhat mindent és rosszabb esetben szerhasználó lesz. A kiégés legsúlyosabb esetben akár öngyilkossággal is végződhet.

## **2.6. Kiégés megelőzése**

Hobfoll (1989) COR (conservation of resources, azaz az erőforrások megőrzése) elmélete szerint a kiégés az egyén erőforrásai kimerítésének eredménye, mely a folyamatos stressz következménye. Pszichológiai stresszről akkor beszélünk, ha az erőforrásaink veszélyben vannak vagy elveszítjük őket, valamint ha a saját erőforrásaink nem elegendők a követelményekhez. Ezen folyamat akkor vezet kiégéshez ha nem tudunk feltöltődni, azaz pótolni erőforrásainkat (Wright és Hobfoll, 2004).

Hobfoll (1989) COR elmélete alapján Cangiano és Parker (2016) arra a következtetésre jutott, hogy a proaktív viselkedés fokozza az egyén jólétét, mivel közben feltöltődik, rekreálódik, emellett növeli az énhatékonyság érzetét. Annak érdekében, hogy a dolgozók megelőzzék a kiégést, a proaktív tevékenységeket kell folytatniuk, hogy elkerüljék a teljes kimerülést és megőrizzék erőforrásaikat. Így tehát a proaktív kiégés megelőzés az egyén kezdeményezése, melynek célja változtatni saját magán és helyzetén a kiégés megelőzésének érdekében (Otto és mtsai., 2019). Emellett Otto és mtsai. (2019) tanulmányukban említést tesznek 12

különböző proaktív tevékenységről, melyek segítenek a kiégés megelőzésében. A kutatásban résztvevő alanyok azt állították, hogy a munkahelyi és a munkán kívüli környezet magas követelményei ösztönözték őket arra, hogy proaktív tevékenységeket végezzenek annak érdekében, hogy megőrizzék energiájukat és megelőzzék a kimerülést. A kimerülés megelőzésének másik módja, ha csökkenteni tudjuk a követelményeket mind a munkahelyünkön, mind az élet egyéb különböző területein (Otto és mtsai., 2021). A legfontosabb proaktív tevékenységek közé tartozik, mikor az egyén képes kontrollálni mikor és hogyan végzi a munkáját. Ennek alapjául Karasek (1979) követelmény-kontroll modellje szolgál. Továbbá kijelenthetjük, hogy a munkánk feletti kontroll egy meglehetősen fontos tényező a stressz és kiégés megelőzésében (Karasek, 1979, Park és mtsai., 2014).

Természetesen nem csak a munkában, hanem otthon a háztartásban is akadnak teendők, a résztvevők arról számoltak be, hogy nem jó ha túl sok kötelezettség vár ránk otthon munka után, mert mindenkinek szüksége van szabadidőre a feltöltődéshez. Kutatások bebizonyították, hogy fordított arányosság van az otthoni autonómia és a kiégés között. Azaz a függetlenség, önállóság segít megelőzni a kiégést (Bakker és mtsai., 2005). Emellett kutatások alátámasztják, hogy a pszichológiai jóllét fordítottan arányos a kiégéssel, ami annyit jelent, hogy a mentális egészség segít megelőzni a kiégéshez vezető folyamatot (Salvagioni és mtsai., 2017; Wright és Hobfoll, 2004, idézi Otto és mtsai., 2021).

A proaktív kiégés megelőzést két részre oszthatjuk, egyik a helyreállítási stratégiákról szól, másik pedig a job crafting (Tims és Bakker (2010), mely a munkahelyi feladataink átalakítását, újraértelmezését jelenti, más szóval a munkakörnyezetünk mondhatni személyre szabásáról szól. Mindkettő koncepció a munkához kapcsolódó attitűdökhöz kötődik melyek célja, hogy az egyén erőforrásai bővüljenek, a (pozitív, fejlődéssel járó) kihívások száma növekedjen és az akadályt jelentő követelménye száma csökkenjen, így fenntartva a dolgozók jóllétét. Ezen célok mindegyike a proaktív magatartás következményei (Otto és mtsai., 2021).

A job crafting fő célja, hogy a munkavállaló könnyebben illeszkedjen munkakörnyezetébe, kompetenciái megfelelőek legyenek munkavégzéséhez, nem pedig a kiégés megelőzése (Tims és Bakker, 2010). A proaktív kiégés megelőzés módszereivel ellentétben a job crafting csak a munkával kapcsolatos tényezőkkel foglalkozik (Tims és Bakker, 2010, idézi Otto és mtsai., 2021). Annak ellenére, hogy alapvetően a job crafting nem a kiégés megelőzésére fókuszál, igen fontos szerepet tölt be ezen megelőzési folyamatban, így a szakirodalom is a megelőzési tényezők közé sorolja.



## 2.7. Stressz és kiégés a hallgatók körében

Ahogy az élet bármely más területén, úgy a felsőoktatásban is tapasztalható jelenség a stressz és a kiégés. Ahogy a felsőoktatás egyre nagyobb körben terjed, egyre több a komoly pszichés problémákkal küzdő hallgatók aránya is (Hazag és Major, 2008; Móczár, 2012; Lazányi, 2011, idézi Dr. Lazányi 2012). Kiss (2000) eredményei alapján a hallgatók majdnem kétharmada tapasztal étkezési problémákat, emellett nagy az alkohol és drogfogyasztás, valamint a szenvedélybetegséggel küzdők aránya (Park és Levenson, 2002). Ezen felül növekvő tendencia figyelhető meg a szorongás tüneteinek észlelésében (CASA, 2003, idézi Dr. Lazányi 2012). A felsőoktatásban töltött évek a legtöbbször igen stresszesek (Misra, Cris és Burant, 2003), gondoljunk csak a sok esetben magas követelményekre, vizsgaszituációkra, határidőkre stb. Dr. Lazányi (2012) értekezésében a legfőbb stresszorok közé sorolja az anyagiakat, a társaságot, a magányt, valamint az esetleges tanulási nehézségeket Ritoók, Lisznyai és Vajda, 1996 és Kiss, 2000 kutatásai alapján.

Több nemzetközi tanulmány is foglalkozott már a hallgatók körében tapasztalható kiégéssel és egyéb pszichológiai zavarokkal. A későbbiekben megnézzük, milyen eredményekre jutottak egyes kutatók a témában. Az alábbi kutatások az orvostanhallgatókra, orvosokra fókuszálnak, mivel ezen szakok, hírhedten a legszorongóbbak közé tartoznak.

Tyssen és mtsai., (2001) kutatásában arra az eredményre jutott, hogy az orvostanhallgatók 14%-ánál előfordulnak szuicid gondolatok, melyből 8% tervezett öngyilkosságot, valamint 1,4% kísérletet is tett az öngyilkosságra. Dahlin és mtsai., (2005) arra jutottak, hogy a hallgatók 12,9%-ánál előfordult már depresszió és 2,7%-uk már kísérelt meg öngyilkosságot. Emellett Tjia és mtsai., (2005) eredményei alapján a hallgatók 15%-a volt depressziós már, melynek csak 26,5%-a ment kezelésre, emellett a hallgatók 20,4%-ának volt már szuicid gondolata. Nemzetközi tanulmányok szerint a kiégés a felnőtt lakosság kb. 20%-át érinti (Major és mtsai 2006), és ez az arány a hallgatók körében is hasonló (Balogun és mtsai 1995; Jacobs 2003; Dyrbye és mtsai 2006; Dahlin és Runeson 2007, idézi Hazag és Major, 2008).

Az orvostanhallgatók köztudottan nagy stressznek vannak kitéve tanulmányaik alatt (Dahlin és mtsai. 2005, idézi Hazag és Major, 2008), ezáltal sokuk érintett pszichiátriai megbetegedésekben. Egy amerikai egyetem mentálhigiéniai tanácsadójának kimutatásai szerint, a hallgatók körében inkább az alsó évfolyamokra jellemző a gyakori segítségkérés (Moos és Van Dort 1977). Emellett kimutatták, hogy a társas támogatás megléte csökkenti a

pszichés zavarok kialakulását (McCarthy és mtsai 1990). Emellett Newby-Fraser és Schlebusch (1997) kimutatták, hogy a kellő mértékű társas támogatás és az énhatékonyság érzése összefügg a jobb tanulmányi eredménnyel, valamint a stressz alacsonyabb szintjével (Hazag és Major (2008).

Hojat és munkatársai (2002) vizsgálatában, 2114 hallgatót követtek végig egyetemi éveik alatt és arra az eredményre jutottak, hogy a személyiségjegyek meghatározóak az egyetem kihívásaival való szembenézés során. Azok akik kevésbé neurotikusak, szorongók, akik kevésbé hajlamosak a depresszióra, akiknek magas az önbecsülésük stb., azok könnyebben veszik az akadályokat tanulmányaik során. Természetesen a szerzők is hangsúlyozzák a stresszkezelés a hallgatói segítségnyújtás fontosságát (Hazag és Major, 2008).

Zoccoliccolo és mtsai., (1986) az orvostanhallgatók depressziójának mértékét vizsgálták, mely kutatás eredménye azt mutatja, hogy ezen hallgatók körében az átlag populációhoz képest háromszor nagyobb a depressziósok száma. Ezen kívül a hallgatók 22%-a magas fokú depresszióval küszködött, mely nagy valószínűséggel azon egyéneknél fordul elő, kiknek életében már korábban is előfordult depressziós időszak. Emellett a szerzők kitérnek arra, hogy az orvosi egyetem általi stresszterhelés fokozhatja a depresszióra való hajlamot (Hazag és Major (2008).

Tyssen és mtsai., (2001) is érdekes eredményre jutottak. Kutatásukban 500 orvostanhallgatót kérdeztek meg, melyből kiderül, hogy nem csak a pszichiátriai zavarok növelik a szuicid fantáziálás arányát, hanem a negatív életesemények száma is, valamint az egyedülálló hallgatókra is jellemzőbb. Az öngyilkos hajlam legfőbb prediktorai a neurocitizmus, valamint a vulnerabilitás volt (Hazag és Major, 2008).

Wallin és Runeson (2003) az orvostanhallgatók szuicid hajlamainak változását kutatta a tanulmányok kezdetekor és azok befejezésekor. Az eredmények szerint a megkérdezettek egyharmadának volt már öngyilkossággal kapcsolatos gondolata, valamint a többség szkeptikus volt a segítség eredményességét illetően. Ezen felül a felsőbb évesek körében az öngyilkossággal kapcsolatos attitűdöt mérséklük a lelki zavarokról, valamint azok pszichológiai és biológiai jellemzőiről tanultak (Hazag és Major, 2008).

Chew-Graham és mtsai. (2003) arra következtetésre jutottak, hogy az orvostanhallgatók körében tapasztalható stressz szintje jóval magasabb mint más populációké. Emellett a

megkérdezettek elmondták, hogy stigmatizáló ha valakinek valamilyen lelki zavara van, így sokan vonakodnak a külső segítség kérésétől (Hazag és Major (2008)).

Dahlin és mtsai., (2005) medikushallgatók stressz szintjét, a depressziót és az öngyilkossággal kapcsolatos fantáziálás mértékét vizsgálták az egyes egyetemi éveken. Az elsőévesek a nagy terhelést és a visszajelzés hiányát hangoztatták, ezzel szemben a harmadévesek már a jövő iránti aggodalmaik miatt panaszkodtak. A hatodéves hallgatók szintén a visszajelzés hiányára panaszkodtak, valamint a támogató környezet hiányára. A kutatásban résztvevő hallgatók 12%-a depressziós tüneteket mutatott, mely a populációs átlagnál jóval magasabb (Hazag és Major (2008)).

Facundes és Ludermir (2005) az egészségügyi felsőoktatás hallgatói körében tapasztalható lelki zavarokat kutatták, így keresve összefüggéseket a tanulási folyamattal. Arra az eredményre jutottak, hogy a hallgatók 34%-a érintett a lelki zavarokban. A legtöbbjük túlterheltségről vagy korábbi traumatikus élményről számolt be, mely a fokozott stressz következtében nagyban hozzájárult a lelki zavar létrejöttéhez. Továbbá a szerzők hangsúlyozzák a lelki egészség védelmére szóló szolgáltatások fontosságát (Hazag és Major (2008)).

Az ebben a fejezetben leírtakat összegezve kijelenthetjük, hogy az egészségügyi felsőoktatásban tanulók az átlagnál jóval nagyobb stressznek vannak kitéve, mely következtében az esetükben gyakrabban előfordul a kiégés és egyéb lelki zavarok. A kutatásokból szintén kiderül, hogy a hallgatók stigmatizációtól való félelme miatt, nem akarnak segítséghez fordulni (Hazag és Major (2008)). Azonban a társas támogatás igen nagy segítséget nyújt a stresszel és annak szövődményeivel való megküzdés során.

## **2.8. Stressz és kiégés a különböző szakmákban**

Ebben a fejezetben bemutatunk néhány kutatást melyek konkrét szakmák dolgozóinak lelki állapotának felmérésére törekedtek. Ezen tanulmányok Magyarországon készültek nővérek, tanárok, orvosok, és a büntetés végrehajtás alkalmazottai között. Azért az ezeken a területeken végzett kutatásokat mutatom be mert véleményem szerint ezen szakmák a legstresszesebbek közé tartoznak. Természetesen sok egyéb kutatásnak is helye lenne a listánkban ám a terjedelmi követelmények miatt az általam legfontosabbnak vélt kutatásokat mutatom be.

Pikó Bettina 2001-es értekezésében részletesen kitér arra a tényre, hogy a nem profitorientált szervezetekben (jelen esetben egészségügy) a vezetés nem fordít kellő energiát a humán erőforrásba, mely egyik oka az ezen szervezeteknél dolgozók jólétének hiánya. Ezen kívül a legtöbb egészségügyi dolgozó három műszakban dolgozik. Mivel a szocialista rendszerben nem kapott központi figyelmet az egészség vagy az emberek jóléte, ezáltal a mai munkahelyek pszichoszociális környezete sem megfelelő. Ehhez hozzájárul még a szakma csekély elismertsége és a dolgozók kizsákmányolása, így logikusan következik miért ilyen alacsony az egészségügyi dolgozók munkával való elégedettsége. Ez magas fluktuációhoz és nagy arányú pályaelhagyáshoz vezet. Napjainkban sokan inkább külföldön vállalnak munkát a magasabb bérek és a jobb munkakörülmények miatt (Pikó 2001).

Pikó Bettina (2001) kutatása, melyben 420 nővér vett részt, rávilágított, hogy a szakmában igen gyakori a munkahelyi stressz. Ennek következtében a válaszadók kimerültségre, fáradtságérzésre és gyengeségérzésre panaszkodtak. Emellett a szerző rávilágít a társas támogatás központi szerepére, melynek hiánya igen nagy mértékben ront a dolgozók mentális helyzetén. Szerinte a menedzsment feladata lenne a humánusabb pszichoszociális környezet megteremtése és a dolgozók jóllétének figyelembe vétele.

A büntetés végrehajtásban dolgozók szintén nagy megterhelésnek lehetnek kitéve egyrészt az efféle szervezetek nagy mérete, valamint a feladatkörök sajátosságai miatt. Egy hasonló szervezet több száz vagy akár több ezer fős is lehet, ezáltal a személyesség háttérbe szorul. Emellett az ilyen típusú intézmények formalizáltak, bürokratikusak, valamint a fegyverek szervezetek autokratikusan, hierarchikusan működnek. Továbbá a munkamegosztás és a specializáció mértéke is igen nagy a sok munkakör különbözősége miatt, mely megnehezíti a teljes működés átlátását, valamint a munkahelyi kapcsolatok elidegenedéséhez vezethet. Vezetői oldalról sem könnyű a helyzet, mivel igen nehéz ennyire sok folyamatot hatékonyan irányítani (Bíró, 2009).

Szondi (1998) kutatása szerint a büntetés végrehajtás állományi tagjai lebecsülik a szakma és a saját státuszukat is, mely komoly stresszrel jár. Emellett a szervezeti kultúra kedvezőtlen a munkahelyi kapcsolatok kialakításához (Bíró, 2009).

Boros és Csetneky (2002) a büntetés végrehajtás dolgozóinak mentálhigiéniai helyzetét kutatták és arra az eredményre jutottak, hogy a szigorú szabályozás, a hierarchia és a versengés központi szerepet tölt be a mentális helyzet alakulásában. Emellett szintén nagy hatással van rá a kötelezettségek és kompetenciák átgondolatlan szabályozása. Ezen tényezők

feszültséghez vezetnek, melyet ha nem tud az egyén levezetni, az neurotikus és pszichoszomatikus problémákhoz vezethet. Emellett arra a következtetésre jutottak, hogy az állomány túlterheltsége és szorongása összefügg a gyakori pszichoszomatikus megbetegedésekkel és a korai nyugdíjba vonulással (Bíró, 2009). A proaktív tevékenységek végzése segít megbirkózni a stresszel és a túlterheltséggel.

Mivel véleményem szerint a tanári szakma egy igen meghatározó és fontos terület a társadalom szempontjából, így úgy gondolom nem maradhat ki a szakirodalmi összefoglalóból. Véleményem szerint igen stresszesnek mondható a szakma mivel a tanárok felelnek gyerekek ezreinek a fejlődéséért/tanulásáért, emellett rengeteg napi teendőjük van, ezzel szemben a bérezésük igen alacsony, mely szintén egy fontos stresszfaktor lehet.

Salavecz, Nekulai és Jakab (2006) kutatása a pedagógusok mentális egészségével foglalkozott. Mintájuk mindössze 87 általános iskolai pedagógusból (mind nő) állt. Eredményei szerint az erőfeszítés-jutalom egyensúlytalanság az egyik legfőbb meghatározó tényező a pedagógusok lelki állapotát illetően. Emellett az énhatékonyság és túlvállalás bizonyultak mind a vitális kimerültség, mind a kiégés fő prediktorainak. A depressziós tünetek viszont nem mutattak vele szoros kapcsolatot. Ez a minta természetesen nem elég ahhoz, hogy az ország összes pedagógusára kivetítsük az eredményeit, ám a problémák szemléltetésére teljesen alkalmas.

Ádám és Mészáros (2012) kutatásukban az orvosok kiégését mérték fel a Maslach Kiégés Leltár segítségével, melyben hasonló eredményre jutottak mint több korábbi kutatás. A résztvevők száma 420 orvos volt, nők és férfiak vegyesen. Azt találták, hogy a legmeghatározóbb tényezők a munkahelyi körülmények a kiégés tekintetében. Emellett a megnövekedett munkahelyi követelmények deperszonalizációval és érzelmi kimerüléssel járnak (Bakker és mtsai, 2004; McManus, Winder, & Gordon, 2002; Pinikahana & Happel, 2004, idézi Ádám és Mészáros, 2012). A munkavégzés feletti kontroll pedig csökkenti az előbb említett tünetek mértékét (Ádám és Mészáros, 2012).

### **3. Stressz és kiégés a befektetők körében**

Ezen fejezet saját kutatásunkat taglalja, ám mielőtt rátérnénk kutatásunk bemutatására fontosnak tartom letisztázni, hogy definíció szerint a befektetés nem egyenlő a spekulációval. A befektetés hosszútávra, akár élethossza szól és a befektető a hosszú távú növekedésből, valamint az osztalékfizetésekből szeretne profitálni. Ezzel szemben a spekuláns a rövidtávú ingadozásokon és trendváltásokon szeretne hasznot szerezni. Mivel a mintánk igen vegyes ebből a szempontból, tehát a kitöltők között vannak befektetők, spekulánsok, day-trader-ek stb., így az egyszerűség kedvéért a későbbiekben befektetőnek fogunk hívni mindenkit aki jelen van a piacon és bármiféle értékpapír, vagy egyéb ügyleteket bonyolít le.

#### **3.1. Vizsgálati minta és módszerek**

Kutatásunkban 153-man vettek részt, ebből 34 nő és 119 férfi. Életkorukat tekintve igen vegyes a mintánk, a résztvevők 18 és 60 év közöttiek, az átlag életkor 34,56 év, a megkérdezettek leggyakoribb életkora 22 év, valamint az életkor szórása pedig 10,395 év. A kitöltőket befektetésekkel kapcsolatos facebook csoportokon, fórumokon keresztül értük el, emellett pár a témában jártas barátom is segített újabb emberekhez eljuttatni kérdőívünket.

A kérdőív 19 kérdésből áll, melynek célja azon változók detektálása, melyek hatással vannak a befektetők stressz szintjére, valamint kiégést okozhatnak. Ezen kutatást kvantitatív módszerrel végeztük, mivel interjúkkal vagy nyitott kérdésekkel rendkívül nehéz lenne bármiféle következtetést levonni a témával kapcsolatban. Ennek figyelembevételével 3 kérdés a demográfiai adatokra vonatkozik, melyek a nemre, az életkorra, valamint az iskolai végzettségre kérdeznak rá.

14 kérdés azon változókkal foglalkozik, melyek minden egyén befektetési tevékenységének fontos részét képezik. Ezen változók a következők: havi jövedelem, befektetés fő motivációja, mióta foglalkozik befektetésekkel az illető, éves szinten befektetett összeg, kockázattűrő képesség, befektetések átlagos időtávja, trade-k gyakorisága, leggyakoribb instrumentumok a befektető portfóliójában, tőkeáttétellel való kereskedés, befektetésekre szánt idő (óra/hét), átlagos éves hozam, bukott-e az illető nagyobb összeget tőzsdén, tervezi-e befejezni befektetői tevékenységét (ha igen akkor mi az oka). Természetesen más egyéb változókat is ide lehetne sorolni, ám véleményem szerint ezek a legfontosabb tényezők a befektetések

során, melyek leginkább meghatározzák hozzáállásunkat, érzelmeinket és stressz szintünket. A maradék 2 kérdés természetesen a stresszel és a kiégéssel foglalkozik, az egyikben a kitöltő 1-től 10-ig terjedő skálán jelöli meg, hogy mennyire találja stresszesnek befektetői tevékenységét, a másik kérdés pedig a kiégésre kérdez rá, pontosabban arra, hogy tapasztalja-e magán a befektető a kiégés jeleit. Itt az „igen” és a „nem” válaszokon kívül az „igen folyamatosan”, „igen covid ideje alatt” és az „igen covid ideje előtt” válaszlehetőségeket adtuk meg. Ennek célja a kiégés súlyosságának megbecslése, valamint a covid esetleges hatása a befektetők érzelmeire nézve. A következő ábrák az egyes kérdésekre adott válaszok megoszlását szemléltetik.

**1. táblázat: Az iskolai végzettség megoszlása**

	N	%	%	%
<b>8 általános</b>	2	1,3%	1,3%	1,3%
<b>egyetem</b>	47	30,7%	30,7%	32,0%
<b>főiskola</b>	34	22,2%	22,2%	54,2%
<b>gimnáziumi érettségi</b>	55	35,9%	35,9%	90,2%
<b>phd</b>	3	2,0%	2,0%	92,2%
<b>szakma</b>	12	7,8%	7,8%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Láthatjuk, hogy a legtöbb kitöltő gimnáziumi érettséggel vagy magasabb végzettséggel rendelkezik, valamint hogy csak 2 kitöltő van aki 8 általánossal rendelkezik. Véleményem szerint ennek az az oka, hogy befektetésekkel általában magasabb képzettségű emberek foglalkoznak, de kivételek természetesen mindig vannak.

## 2. táblázat: Havi jövedelem megoszlása

	N	%	%	%
<b>0-200.000 Ft</b>	26	17,0%	17,0%	17,0%
<b>1.000.000 Ft +</b>	15	9,8%	9,8%	26,8%
<b>200.000-400.000 Ft</b>	57	37,3%	37,3%	64,1%
<b>400.000-1.000.000 Ft</b>	55	35,9%	35,9%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Úgy vélem a havi jövedelem megoszlása és az iskolai végzettség között szoros kapcsolat van, mely kapcsolat a számokból is következik, ezen felül a minta kellően diverzifikált ahhoz, hogy megnézzük van-e bármiféle kapcsolat a stressz/kiégés és a havi jövedelem között. Azaz, hogy a vagyoni helyzet meghatározó-e ezen két pszichológiai jelenség tekintetében.

## 3. táblázat: Befektetés elsődleges céljainak megoszlása

	N	%	%	%
<b>Hobbi/szenvedély</b>	7	4,6%	4,6%	4,6%
<b>Munkaviszony</b>	3	2,0%	2,0%	6,5%
<b>Passzív jövedelem</b>	43	28,1%	28,1%	34,6%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj</b>	100	65,4%	65,4%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ennél a pontnál fontos megjegyezni, hogy erre a kérdésre több válaszlehetősége volt a kitöltőknek, így két részre osztottuk az eredményeket, ezáltal e kérdés alapján 2 változót kreáltunk. Az ábra a befektetők elsődleges motivációjának megoszlását szemlélteti, míg a következő ábrán az ezen opciók kombinációi is láthatóak. Úgy vélem a fő motiváció, valamint a további motivációk is hatással vannak a stressz szintre. Gondolok itt arra, ha például valaki hobbiból vagy szenvedélyből tőzsdézik az nagy valószínűséggel élvezi is, ezzel szemben biztos sok olyan ember akad aki vagyon vagy passzívjövedelem forrást szeretne építeni és azért végez befektetői tevékenységet mert az elengedhetetlen része ezen céloknak, nem pedig azért mert örömet leli a tevékenységben. Ezen gondolatmenetet folytatva valószínűnek tartom, hogy vannak olyan kombinációk melyek kevésbé stresszesek mint egyes motivációk másik variációi.



**4. táblázat: Befektetés további motivációinak megoszlása**

	N	%	%	%
<b>Hobbi/szenvedély</b>	7	4,6%	4,6%	4,6%
<b>Munkaviszony</b>	3	2,0%	2,0%	6,5%
<b>Passzív jövedelem</b>	37	24,2%	24,2%	30,7%
<b>Passzív jövedelem, Hobbi/szenvedély</b>	6	3,9%	3,9%	34,6%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj</b>	42	27,5%	27,5%	62,1%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj, Hobbi/szenvedély</b>	8	5,2%	5,2%	67,3%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj, Hobbi/szenvedély, Munkaviszony</b>	1	0,7%	0,7%	68,0%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem</b>	25	16,3%	16,3%	84,3%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem, Hobbi/szenvedély</b>	23	15,0%	15,0%	99,3%
<b>Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem, Hobbi/szenvedély, Munkaviszony</b>	1	0,7%	0,7%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen ábra pedig a befektetés további motivációit szemlélteti. Láthatjuk, hogy a nagytöbbségnek a vagyonépítés és a passzívjövedelem is szerepel a motivációi között, ami véleményem szerint nem meglepő. Napjainkban a két témakör igen közkedvelt és felkapott téma, valamint a fiatalok körében is igen népszerű.

**5. táblázat: Befektetésekkel való foglalkozás időtartamának megoszlása**

	N	%	%	%
<b>0-1 év</b>	47	30,7%	30,7%	30,7%
<b>1-3 év</b>	31	20,3%	20,3%	51,0%
<b>10 év +</b>	31	20,3%	20,3%	71,2%
<b>3-5 év</b>	29	19,0%	19,0%	90,2%
<b>5-10 év</b>	15	9,8%	9,8%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Látható, hogy mintánk közel egy harmadát, kezdő befektetők alkotják, mely érdekes lehet a későbbiekben. Az időtáv véleményem szerint az egyik legfontosabb változó, mivel a kezdeti nehézségek is okozhatnak stressz, valamint a hosszú éveken át tapasztalt stressz és egyéb mentális megpróbáltatások felgyülemelése is krónikus stresszhez vagy kiegészítéshez vezethet.

**6. táblázat: Éves szinten befektetett összegek megoszlása**

	N	%	%	%
<b>0-1.000.000 Ft</b>	81	52,9%	52,9%	52,9%
<b>1.000.000-5.000.000 Ft</b>	45	29,4%	29,4%	82,4%
<b>10.000.000 Ft +</b>	13	8,5%	8,5%	90,8%
<b>5.000.000-10.000.000 Ft</b>	14	9,2%	9,2%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Az éves szinten befektetett összeg nagysága természetesen a havi jövedelem függvénye, így a 2 változó igen közel áll egymáshoz. Ettől függetlenül szükségesnek éreztem külön-külön rákérdezni, mivel a magasabb fizetés nem minden esetben jelent magasabb megtakarított összeget. A fizetés nagysága mellett a pénzügyi tudatosság határozza meg nagymértékben az egyén megtakarítási szokásait.

**7. táblázat: Kockázattűrő képesség megoszlása**

	N	%	%	%
<b>kockázatkedvelő</b>	35	22,9%	22,9%	22,9%
<b>kockázatkerülő</b>	31	20,3%	20,3%	43,1%
<b>közepes</b>	87	56,9%	56,9%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A kockázattűrő képesség egy igen fontos tényező minden befektető számára, így természetesen ez sem maradhat ki vizsgálatunkból. Ha magasabb hozamot szeretnénk akkor magasabb kockázatot is kell vállalnunk, aminek persze hatása van a pszichénkre, mely egyéneknél változik.

**8. táblázat: Befektetések átlagos időtávjának megoszlása**

	N	%	%	%
<b>1 év</b>	39	25,5%	25,5%	25,5%
<b>1-5 év</b>	39	25,5%	25,5%	51,0%
<b>5 év +</b>	38	24,8%	24,8%	75,8%
<b>héten belüli</b>	7	4,6%	4,6%	80,4%
<b>hónapon belüli</b>	24	15,7%	15,7%	96,1%
<b>napon belüli</b>	6	3,9%	3,9%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Az időtáv szintén egy kulcstényező vizsgálatunk során, mivel nagy különbségek vannak a rövid és hosszú távú befektetések között mind kockázat, mind stratégia, mind a módszerek tekintetében. Emellett a befektetések időtávja véleményem szerint összefügg a kockázattűrő képességgel is. Gondolok itt arra, hogy például egy kockázatkerülő befektető valószínű, hogy kötvényekbe fekteti pénzének nagy részét hosszútávra, míg egy kockázatkedvelő befektető merész spekulációs műveleteket is végezhet, hogy rövid távon felmerülő trendváltozásokból profitáljon. Ezek tudatában a különböző stratégiák különböző nehézségeket okozhatnak, ezáltal különböző feszültséget keltenek a befektetőkben, így vizsgálatunk fontos részét képezi a befektetések átlagos időtávja.

**9. táblázat: Trade-k gyakoriságának megoszlása**

	N	%	%	%
<b>1-5 év</b>	14	9,2%	9,2%	9,2%
<b>5 év +</b>	30	19,6%	19,6%	28,8%
<b>éves szinten</b>	35	22,9%	22,9%	51,6%
<b>havi szinten</b>	60	39,2%	39,2%	90,8%
<b>napi szinten</b>	14	9,2%	9,2%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A trade-k gyakorisága természetesen a befektetések átlagos időtartamával szoros összefüggésben van így szintén egy fontos tényezőről beszélünk. Személyes véleményem az, hogy a rövidtávú stratégiák kockázatosabbak és ezáltal jóval stresszesebbek mint a hosszabb távra szólók. Ezen kijelentésem arra alapozom, hogy hosszútávon nem vagyunk kitéve az állandó ingadozások veszélyének mivel akár 10 évnél is hosszabb távon tartjuk az egyes értékpapírokat. Amennyiben mélyreható elemzésünk megfelelőnek bizonyul és portfólióink megfelelően diverzifikált, a hosszú távú növekedésből, valamint (egyres részvények esetén) osztalékfizetésekből igen sokat profitálhatunk. Emellett egy diverzifikált portfólió ellensúlyozza rosszabbul teljesítő papírjainkat. Ezzel szemben rövid távon kivagyunk téve annak a veszélynek, hogy a piac ellenünk megy, vagy hogy rövidtávú elképzelésünk helytelen. Emellett az időzítés is kulcsfontosságú day-trading vagy spekuláció során, így jóval megterhelőbb is lehet.

**10. táblázat: Elsődleges instrumentumok gyakorisága**

	N	%	%	%
<b>árak/nyersanyag</b>	3	2,0%	2,0%	2,0%
<b>indexek</b>	2	1,3%	1,3%	3,3%
<b>ingatlan</b>	8	5,2%	5,2%	8,5%
<b>kötvény</b>	42	27,5%	27,5%	35,9%
<b>kriptovaluta</b>	50	32,7%	32,7%	68,6%
<b>nemesfémek</b>	3	2,0%	2,0%	70,6%
<b>részvény</b>	45	29,4%	29,4%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen változót is két szempontból vizsgáltuk meg, hasonlóan mint a befektetés motivációinál. Ennek oka, hogy az elsődleges instrumentumok, valamint a különböző instrumentumok száma és kombinációi is hatással lehetnek feltevésem szerint a befektetők lelki egyensúlyára nézve. Ezen felül úgy gondolom a túl kevés instrumentum is stresszes lehet a megfelelő diverzifikáció hiánya miatt, emellett az is megterhelő lehet ha egy befektető túl sok különböző instrumentumba fektet mivel így figyelmét meg kell osztania, valamint több elemzői munkára van szüksége. Ezen gondolatokat figyelembe véve mind az elsődleges, mind az összes instrumentum vizsgálatunk részét képezi. A következő ábrán az instrumentumok darabszámának megoszlása látható.

**11. táblázat: Instrumentumok darabszámának megoszlása**

	N	%	%	%
<b>1</b>	77	50,3%	50,3%	50,3%
<b>2</b>	45	29,4%	29,4%	79,7%
<b>3</b>	20	13,1%	13,1%	92,8%
<b>4</b>	6	3,9%	3,9%	96,7%
<b>5</b>	5	3,3%	3,3%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Látható hogy a többség egy instrumentumra fókuszál főként és egyre kevesebben oszják meg figyelmüket több között. Ennek oka lehet a kitöltők között levő sok fiatal, kezdő befektető akik még nem feltétlen alakították ki stratégiájukat, valamint nem rendelkeznek kellő tapasztalattal vagy elegendő szabadidővel ahhoz, hogy több elemzői munkát végezzenek és több instrumentumot tartsanak portfóliójukban. Emellett a megfelelő diverzifikációhoz megfelelő mennyiségű tőkére is szükség van, ami a fiatalok többségének még nincs meg.

**12. táblázat: Tőkeáttétellel való kereskedés megoszlása**

	N	%	%	%
<b>igen</b>	33	21,6%	21,6%	21,6%
<b>nem</b>	120	78,4%	78,4%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Az alábbi táblázat a kölcsönből való kereskedés megoszlását szemlélteti. Látható, hogy a kitöltők kb. egy ötöde kereskedik tőkeáttétellel, ami véleményem szerint igen nagy arány. Emellett fontos megjegyezni, hogy a kölcsönből való kereskedés igen nagy kockázatot hordoz magában, így egy meghatározó tényezőnek gondolom a stressz és kiégés szempontjából.

**13. táblázat: Heti befektetésekre szánt idő megoszlása**

	N	%	%	%
<b>0-3 óra</b>	85	55,6%	55,6%	55,6%
<b>3-10 óra</b>	39	25,5%	25,5%	81,0%
<b>10-20 óra</b>	21	13,7%	13,7%	94,8%
<b>20-40 óra</b>	8	5,2%	5,2%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Láthatjuk, hogy a legtöbben igen kevés időt szánnak befektetéseikre. Ennek az lehet a fő oka, hogy a kitöltők között sok a fiatal kezdő befektető akik egyrészt ismerkednek még a befektetések világával, másrészt valószínű, hogy a tanulmányaik miatt sem tudnának több időt szánni a tevékenységre. Mivel a kielégítő hozam nagyrészt a befektetésekre szánt idő és energia függvénye, így a kevés rászánt idő valószínű az esetek többségében kevesebb hozammal párosul. Így a sikerélmény hiánya könnyen stresszhez vezethet ezen esetekben.

**14. táblázat: Átlagos éves hozam megoszlása**

	N	%	%	%
<b>0%-nál kevesebb</b>	7	4,6%	4,6%	4,6%
<b>0-3%</b>	22	14,4%	14,4%	19,0%
<b>3-5%</b>	30	19,6%	19,6%	38,6%
<b>5-10%</b>	29	19,0%	19,0%	57,5%
<b>10-20%</b>	21	13,7%	13,7%	71,2%
<b>20% +</b>	44	28,8%	28,8%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Véleményem szerint az elért hozam az egyik legfontosabb tényező egy befektető életében mivel ezen tevékenység fő célja mégiscsak a pénzkeresés. A kielégítő hozam igazolja elemzéseink és elképzeléseink helyességét. Ezáltal úgy vélem, hogy az elért hozam nagysága is szerepet játszik az egyén érzelmeinek alakulásában. Láthatjuk, hogy 44 kitöltő évente több mint 20% hozamot ér el ami rendkívül jó teljesítmény. Számomra először meglepő volt, hogy mintánk közel egy harmada ilyen jól teljesít. Ám mivel sok kezdő befektető van kitöltőink

között, valamint olyanok akik 1-5 éve foglalkoznak befektetésekkel, nem biztos, hogy ezen 20% feletti hozamot évtizedeken keresztül is tartani tudnák. Ezzel szemben csak 7 ember szokott negatív hozamot elérni.

**15. táblázat: Nagyobb bukások megoszlása**

	N	%	%	%
<b>igen</b>	55	35,9%	35,9%	35,9%
<b>nem</b>	98	64,1%	64,1%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A bukás szintén egy kiemelten fontos tényező, mivel amellet, hogy igen nagy érzelmi megterheléssel jár, melyet sokan nagyon nehezen tudnak feldolgozni, még a jövőbeni stratégiánkat is meghatározhatja. Gondolok itt arra, hogy jó esetben egy nagyobb bukás után az egyén valószínűleg biztonságosabb ügyletekben fog gondolkodni a későbbiek során. Ha pedig mégsem így tesz, és újra indokolatlan kockázatot vállal be, az a bukás megismétlődéséhez vezethet.

**16. táblázat: Befektetői tevékenység befejezésének megoszlása**

	N	%	%	%
<b>Igen 1 éven belül</b>	6	3,9%	3,9%	3,9%
<b>Igen 10 éven belül</b>	11	7,2%	7,2%	11,1%
<b>Igen 5 éven belül</b>	12	7,8%	7,8%	19,0%
<b>nem</b>	2	1,3%	1,3%	20,3%
<b>Nem</b>	122	79,7%	79,7%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Látható, hogy a megkérdezettek többsége nem szeretné befejezni befektetői tevékenységét, valamint a befejezni kívánók is igen különböző időtávon belül tervezik ezt. Ennek természetesen számos oka lehet és az nem minden esetben a stressz vagy a kiégés. A következő táblázatban láthatjuk melyek azok az okok amik miatt abba szeretnék többen hagyni befektetői tevékenységüket.



**17. táblázat: Befektetői tevékenység befejezésének megoszlása**

	N	%	%	%
	110	71,9%	71,9%	71,9%
<b>Elérte a kívánt vagyont</b>	18	11,8%	11,8%	83,7%
<b>Munka-magánélet egyensúly felborult</b>	10	6,5%	6,5%	90,2%
<b>Pszichológiai tünetek (stressz, motiválatlanság, teljesítnycsökkenés)</b>	3	2,0%	2,0%	92,2%
<b>Fizikai tünetek (fáradékonyság, kimerültség, vérnyomás problémák)</b>	2	1,3%	1,3%	93,5%
<b>Szerhasználat</b>	1	0,7%	0,7%	94,1%
<b>Elérte a kívánt vagyont, Munka-magánélet egyensúly felborult</b>	3	2,0%	2,0%	96,1%
<b>Elérte a kívánt vagyont, Pszichológiai tünetek (stressz, motiválatlanság, teljesítnycsökkenés)</b>	1	0,7%	0,7%	96,7%
<b>Fizikai tünetek (fáradékonyság, kimerültség, vérnyomás problémák), Szerhasználat</b>	1	0,7%	0,7%	97,4%
<b>Munka-magánélet egyensúly felborult, Pszichológiai tünetek (stressz, motiválatlanság, teljesítnycsökkenés)</b>	1	0,7%	0,7%	98,0%
<b>Munka-magánélet egyensúly felborult, Pszichológiai tünetek (stressz, motiválatlanság, teljesítnycsökkenés), Fizikai tünetek (fáradékonyság, kimerültség, vérnyomás problémák)</b>	1	0,7%	0,7%	98,7%
<b>Pszichológiai tünetek (stressz, motiválatlanság, teljesítnycsökkenés), Fizikai tünetek (fáradékonyság, kimerültség, vérnyomás problémák)</b>	2	1,3%	1,3%	100,0%

**Forrás: Saját kutatás, 2021**

Ezen táblázatban nem csak az egyes okok megoszlását, hanem ezek kombinációinak megoszlását is láthatjuk. A legtöbb kitöltőnek egy oka van ami miatt befektetői tevékenységét be szeretné fejezni, ám egy kis hányaduk több problémát is megjelölt. Ami szerintem érdekes, az az, hogy egyes kitöltők tapasztalták magukon a krónikus stressz és/vagy a kiégés jeleit, ám mégsem szeretnék abbahagyni tevékenységüket. Ezzel szemben olyan is akadt aki nem jelölt meg problémás okot ám mégis befektetői tevékenysége befejezését tervezi. Ez utóbbiak nagyrészt azért mert elérték a kívánt vagyont.

### 18. táblázat: Stresszszint megoszlása

	N	%	%	%
1	1	0,7%	0,7%	0,7%
2	4	2,6%	2,6%	3,3%
3	11	7,2%	7,2%	10,5%
4	12	7,8%	7,8%	18,3%
5	12	7,8%	7,8%	26,1%
6	16	10,5%	10,5%	36,6%
7	31	20,3%	20,3%	56,9%
8	34	22,2%	22,2%	79,1%
9	10	6,5%	6,5%	85,6%
10	22	14,4%	14,4%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A stresszel kapcsolatos kérdés során a kitöltők 1-től (nem stresszes) 10-ig (nagyon stresszes) értékelték mennyire találják stresszesnek a tőzsdei kereskedést. Láthatjuk, hogy a többség nagyon is stresszesnek találja a tőzsdézést. Én személy szerint nem számítottam arra, hogy a túlnyomó többség 7 és 8-ra értékeli a stressz szintjét. Ezen táblázat kiválóan szemlélteti milyen mentálisan megterhelő lehet a tőzsdei kereskedés.

### 19. táblázat: Kiegész megoszlása

	N	%	%	%
igen	19	12,4%	12,4%	12,4%
igen covid ideje alatt	5	3,3%	3,3%	15,7%
igen folyamatosan	7	4,6%	4,6%	20,3%
nem	122	79,7%	79,7%	100,0%

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Az utolsó megoszlási táblázatunk pedig a kiegész megoszlását szemlélteti. Láthatjuk, hogy a nagy többség nem tapasztalja magán a kiegész jeleit. Itt az igen választ több részre osztottuk, mivel különbséget akartunk tenni a folyamatos krónikus tüneteket észlelők, valamint az enyhébb vagy kialakulóban lévő kiegészi tüneteket észlelők között. Természetesen a koronavírus hatása sem maradhat ki a dolgozatból, így válaszlehetőségként az „igen covid előtt” valamint az „igen covid után” lehetőségeket is felkínáltunk. Kifejezetten a covid előtt senki nem tapasztalta a kiegész jeleit, ám ami számomra igen érdekes, az az, hogy 5 kitöltő kifejezetten a covid ideje alatt tapasztalta. Ez az eredmény azért volt számomra meglepő mivel a koronavírus elterjedésének elején egy gyors hirtelen esés után egy rendkívül erős

bikapiac alakult ki mely számtalan lehetőséget hordozott magával. Én úgy gondolom, hogy a bika piacot megelőző nagy hirtelen esés hatására ezen egyének pánikszerűen szabadulhattak meg pozícióiktól, hatalmas veszteségeket elkönyvelve. Ezen esemény következményei lehetnek a kiégésnél is tapasztalható pszichológiai vagy akár testi tünetek. Természetesen ez csak egy általam logikusnak vélt magyarázat, tehát nem tényként kezelendő.

### **3.2. Kutatás eredményei**

Kiértékelésünk során minden változó kapcsolatát vizsgáltuk a stressz szinttel, valamint a kiégéssel. Ezen felül a stressz és a kiégés kapcsolatát is megvizsgáltunk. Az elemzések mindegyikét keresztábrás elemzéssel végeztük. Először megnézzük a változók kapcsolatát a stresszel majd a kiégéssel. Mind a stressznél, mind a kiégésnél először azon változókra ejtünk szót melyek, nem állnak kapcsolatban a két jelenséggel, majd részletezzük azokat melyek kapcsolatban állnak velük. A vizsgálatok során akkor van kapcsolat a függő változó (jelen esetben stressz, kiégés) és a független változó (többi változó) között, ha a szignifikancia szint kisebb 0,05-nél. Ezen kapcsolat erősségét több mutatószám is szemlélteti, ám nekünk a Cramer V lesz a mérvadó mivel ez az egyik legpontosabb és legszélesebb körben használt. A Cramer V értéke 0 és 1 közötti lehet, a 0-hoz közeli értékek gyenge kapcsolatot, míg az 1-hez közelebbi értékek erősebb kapcsolatot jelentenek. A stresszel kapcsolatban kettő vizsgálatot is végeztünk, az egyik során az 1-től 10-ig terjedő skálán mozgó stressz szinttel néztük meg a többi változó kapcsolatát, a másik során pedig stressz szint szerint három csoportot képeztünk (1.: 1-4, 2.: 5-7, 3.: 8-10) és ezen csoportok és a többi változó kapcsolatát néztük meg. Ami érdekes, hogy a két vizsgálat eredményei eltérőek lettek kisebb átfedésekkel, emellett a változók és a stressz, valamint a változók és a kiégés kapcsolatai sem ugyanazok lettek. Ezen eredményt én a viszonylag kisebb minta elemszámmal magyaráznám, de erre a későbbiekben még részletesen kitérünk. A stressz és a kiégés többi változóval való kapcsolatát a következő ábra szemlélteti.

20. táblázat: Stressz és kiégés kapcsolata a különböző változókkal

	kiégés	stressz 1-10	stressz 1-3
nem			
életkor			
iskola			
fizetés			
elsődleges cél			
befektetés egyéb motivációi			
befektetéssel foglalkozás ideje			
éves befektetett összeg			
kockázattűrő képesség			
befektetés átlagos időtáv			
tradek gyakorisága			
elsődleges instrumentum			
többi instrumentum			
instrumentum db szám			
tőkeáttétel			
heti oraszám			
éves hozam			
bukott nagyobb összeg			
be akarja-e fejezni			
ha igen miért			
stresszszint		x	x
kiégés jelei	x		

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A piros cellák azt jelzik nincs kapcsolat a két változó között, míg a zöld cellák a kapcsolat meglétét szemléltetik. Láthatjuk, hogy vannak átfedések a stresszel és kiégéssel kapcsolatban álló változók között ám nem minden esetben. Azon állítás szerint, hogy a kiégés a folyamatos, krónikus stressz és érzelmi megterhelés következménye, a táblázat három oszlopának nagy mértékben meg kéne egyeznie. Ahogyan az előbbieken is említettem ennek egyik oka a viszonylag kis minta elemszám lehet. Másrészt a kapcsolatok erőssége is megmagyarázhatja ezen eredményt. Itt arra gondolok, hogy ha egy változónak gyenge kapcsolata van a stresszel, akkor az általa okozott stressz hatása önmagában lehet nem elég súlyos ahhoz, hogy a kiégésig juttassa az egyént.

### 3.2.1. Változók kapcsolata a stresszel

A demográfiai adatok egyike sincs kapcsolatban a stresszel, mindegyik változó esetében a szignifikancia szint nagyobb volt mint 0,05. Ezen eredmény számomra egyértelmű volt, végül is miért lenne stresszesebb befektető például egy nő, mint egy férfi, vagy valaki aki kevesebb

pénzt tud befektetésre szálni. Tehát a stressz és a havi nettó jövedelem közt sincs kapcsolat. Azt sokan bebizonyították már, hogy nem az iskolai végzettségtől függ befektetői karrierünk sikere. Számos világszinten elismert befektető él akinek nincs pénzügyi végzettsége, emellett akad olyan is aki egyetemre sem járt. Véleményem szerint minden befektetőnek kikell alakítani saját stratégiáját és sok energiát kell befektetni a tevékenységbe a siker érdekében. Természetesen az iskolai tanulmányok stabil alapot nyújthatnak ebben, ám egyedül rajtunk múlik a többi. Én a vizsgálat előtt úgy gondoltam az életkornak köze lehet a stresszhez ám bebizonyosodott, hogy más tényezők állnak vele kapcsolatban, melyek függetlenek az életkortól.

A befektetés fő motivációja, valamint az egyéb motivációi sincsenek kapcsolatban a stresszel. Ezen 2 változó azonban a kiégéssel kapcsolatban áll, így erről részletesen fogunk beszélni a következő fejezetben.

Ezen felül az évente befektetett összeg nagysága sincs kapcsolatban a stresszel. Mivel a havi nettó jövedelem és a stressz között sincs kapcsolat, így számomra logikus ez az eredmény, mivel a megtakarított összeg a fizetés függvénye.

A kockázattűrő képesség szintén nem áll kapcsolatban a stresszel, ami számomra igen meglepő volt, mivel főként ez határozza meg stratégiánkat, ezáltal eredményeinket. A stressztűrő képességünk határozza meg, mely ügyletek lelki megpróbáltatásait vagyunk képesek elviselni. A stresszt az okozhatja, ha mégis olyan ügyletbe vágunk bele melynek érzelmi terheit nem tudjuk elviselni. Így arra következtetek, hogy önmagában a kockázattűrő képesség nem határozza meg stressz szintünket.

Az elsődleges instrumentum és a további instrumentumok sincsenek kapcsolatban a stresszel. Úgy hiszem egy jóval nagyobb mintánál lenne kapcsolat ezen változók és a stressz szintje között, ám ezen állítást semmilyen tény nem támasztja alá. Emellett az instrumentumok darabszáma sem mutatott kapcsolatot a stresszel, annak ellenére, hogy aránytalanul sokan vallották magukat nagyon stresszesnek azok közül akik csak egy instrumentummal foglalkoznak.

Ami talán a legnagyobb meglepetést okozta számomra az az, hogy egyik vizsgálat során sem lett kapcsolat a tőkeáttétellel való kereskedés és a stressz között. Úgy vélem sokan kevésbé kockázatos ügyletekkel dolgoznak ha kölcsönből kereskednek, mely megmagyarázhatja ezt az eredményt.

Az éves hozammal sem mutat kapcsolatot elemzésünk, ennek az lehet az oka, hogy a hozam a tevékenységünk eredménye és a stresszforrások nem az eredményekben, hanem az oda vezető folyamatokban keresendők.

A nagyobb bukott összeg és a stressz kapcsolata volt talán a legnagyobb meglepetés számomra, mivel nem volt kapcsolat a két változó között. Egy nagyobb bukást valószínűsít se felejt el az ember és igen nehéz feldolgoznunk mentálisan. A következő fejezetben láthatjuk majd, hogy a kiégéshez viszont igen is köze van a bukásnak.

Végül annak oka amiért abba szeretné hagyni az egyén befektetői tevékenységét és a stressz szintjének sincs kapcsolata egymással. Ennek oka az lehet, hogy sok kitöltő a kívánt vagyon elérése miatt szeretné tevékenységét abbahagyni.

Most, hogy megnéztük melyek azok a változók, amelyek nem állnak kapcsolatban a stressz szintjével, a továbbiakban azokról lesz szó melyek kapcsolatban állnak vele. Ezen változók stressz szint szerinti megoszlásait táblázatokkal szemléltetjük, valamint kitérünk a kapcsolatok erősségére is.

**21. táblázat: Stressz és a befektetésekkel való foglalkozás ideje**

		Mennyi ideje foglalkozik befektetésekkel?					
		0-1 év	1-3 év	10 év +	3-5 év	5-10 év	Total
<b>Stresszszint</b>	<b>1,00</b>	2	5	7	1	1	16
	<b>2,00</b>	20	18	12	11	10	71
	<b>3,00</b>	25	8	12	17	4	66
<b>Total</b>		47	31	31	29	15	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A stressz és ezen változó közötti kapcsolat a második elemzés során jött csak ki, melynél 3 kategóriába soroltuk a stressz különböző szintjeit, így a 21. és 22. táblázat ezen elemzés eredményeit szemlélteti. Látható, hogy a kezdő befektetők vallották magukat a leginkább stresszesnek, legfőképp azok 0-1 éve foglalkoznak befektetésekkel. Ebből arra következtethetünk, hogy a kezdeti nehézségek és egyes értékpapírok ingadozása nagyobb stressz válthat ki a kezdőkből, mint tapasztaltabb társaikból. Emellett befektetői karrierünk elején elkerülhetetlen, hogy pár hibát elkövessünk, mely szintén érzelmi megterhelést okozhat. Ezen kívül sok kezdő befektető nem végzi el a megfelelő mennyiségű elemzői munkát, mely az eredményeiken fog meglátszani később, ami szintén egy stresszor lehet a

későbbiekben. A következő táblázat a stressz és a befektetésekkel való foglalkozás kapcsolatának erősségét szemlélteti.

**22. táblázat: Stressz és a befektetésekkel való foglalkozás ideje közti kapcsolat erőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,341			0,023
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,241</b>			<b>0,023</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,323			0,023
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	-0,047	0,066	-0,704	0,481
	<b>Kendall's tau-c</b>	-0,047	0,067	-0,704	0,481
	<b>Gamma</b>	-0,068	0,096	-0,704	0,481
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen táblázatból számunkra 2 mérőszám lesz a mérvadó, az egyik a szignifikancia (0,023), a másik pedig a Cramer V (0,241). Mivel a Cramer V értéke inkább a 0-hoz közeli, így jelen esetben egy viszonylag gyenge kapcsolatról van szó.

**23. táblázat: Stressz és a befektetések átlagos időtartama közti kapcsolata**

		Mekkora a befektetési átlagos időtartama?						
		1 év	1-5 év	5 év +	hétén belüli	hónapon belüli	napon belüli	Total
<b>Mennyire találja stresszesnek a tőzsdei kereskedést? (1 - nem stresszes, 10 - stresszes)</b>	<b>1</b>	0	0	0	1	0	0	1
	<b>2</b>	0	1	0	0	3	0	4
	<b>3</b>	3	3	3	2	0	0	11
	<b>4</b>	1	3	8	0	0	0	12
	<b>5</b>	4	4	4	0	0	0	12
	<b>6</b>	4	7	3	0	2	0	16
	<b>7</b>	14	5	3	1	5	3	31
	<b>8</b>	8	10	7	1	8	0	34
	<b>9</b>	1	2	3	2	2	0	10
	<b>10</b>	4	4	7	0	4	3	22
<b>Total</b>		39	39	38	7	24	6	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A stressz és a befektetések átlagos időtartama között az első vizsgálat (melynél nem soroltuk különböző csoportokba az egyes stressz szinteket) eredményei szerint van kapcsolat. Személyes véleményem az volt, hogy a day-trading és a rövid távú spekulációk stresszesebbek az ingadozások és az időzítés kockázata miatt, ám ezen táblázat éppen az ellenkezőjéről árulkodik. Itt fontos kiemelni, hogy a kitöltők nagy része főként

kriptoalutákba fektet, mely szektor a dolgozat elkészítése alatt hatalmas növekedéssel büszkélkedhetett, így a rendkívül jó rövidtávú kilátások miatt, ezen befektetők nagy aránya eltorzította az eredményeket. A táblázat alapján az 1 éves és az 1-5 éves időtávú befektetések a legstresszesebbek, ám egy több ezer fős minta nagy valószínűséggel más eredményeket mutatna.

**24. táblázat: Stressz és a befektetések átlagos időtávja közti kapcsolat erőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,761			0,000
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,340</b>			<b>0,000</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,606			0,000
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	0,076	0,061	1,242	0,214
	<b>Kendall's tau-c</b>	0,074	0,060	1,242	0,214
	<b>Gamma</b>	0,092	0,074	1,242	0,214
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ebben az esetben szintén egy inkább gyenge kapcsolatról beszélünk 0,0-ás szignifikancia szinttel és 0,34-es Cramer V értékkel. Ezen gyenge kapcsolat is jelzi, hogy nem feltétlen az 1-5 éves időtávú befektetések a legstresszesebbek.

**25. táblázat: Stressz és a trade-k gyakoriságának kapcsolata**

		Milyen gyakran ad/vesz értékpapírokat?					
		1-5 év	5 év +	éves szinten	havi szinten	napi szinten	Total
<b>Stresszszint</b>	<b>1,00</b>	0	1	3	9	3	16
	<b>2,00</b>	5	10	19	34	3	71
	<b>3,00</b>	9	19	13	17	8	66
<b>Total</b>		14	30	35	60	14	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen eredmény a csoportokra osztott stressz szintekkel való vizsgálatunknál jött ki, miszerint a havi és az éves gyakorisággal végrehajtott ügyletek a legstresszesebbek. Ez a táblázat már nagyrészt igazolja feltevésem, miszerint a rövid távú ügyletek stresszesebbek a hosszú távúaknál. Emellett látható, hogy a legtöbb kitöltő a 2-es és 3-mas kategóriába esik (közepes és magas stressz szint).



26. táblázat: Stressz és a trade-k gyakorisága közti kapcsolat erőssége

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,355			0,014
	Cramer's V	<b>0,251</b>			<b>0,014</b>
	Contingency Coefficient	0,334			0,014
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,207	0,071	-2,875	0,004
	Kendall's tau-c	-0,204	0,071	-2,875	0,004
	Gamma	-0,308	0,104	-2,875	0,004
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A 0,014-es szignifikancia szint, valamint a a Cramer V 0,251-es értéke gyenge kapcsolatról árulkodik. Ez megmagyarázza azt a tényt, hogy összességében bármely időtávú ügylettel dolgozó befektetők inkább stresszesnek vallották magukat.

27. táblázat: Stressz és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata (1. vizsgálat)

		Heti hány órát szán befektetéseire?				
		0-3 óra	10-20 óra	20-40 óra	3-10 óra	Total
Mennyire találja stresszesnek a tőzsdei kereskedést? (1 - nem stresszes, 10 - stresszes)	1	1	0	0	0	1
	2	2	0	0	2	4
	3	7	2	2	0	11
	4	8	2	0	2	12
	5	7	1	1	3	12
	6	5	0	0	11	16
	7	15	2	2	12	31
	8	24	5	1	4	34
	9	5	3	1	1	10
	10	11	6	1	4	22
Total		85	21	8	39	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A stressz és a heti befektetésekre szánt idő közötti kapcsolatot mind az első, mind a második vizsgálat is alátámasztotta. Mindkét ábrán látható hogy azon kitöltők vallották magukat stresszesebbnek akik kevesebb időt szánnak befektetéseikre. Ennek az lehet az oka, hogy aki kevesebb időt szán rá, annak nem biztos, hogy mindig lesz ideje elvégezni a kellő mennyiségű elemzői munkát egy befektetési döntés meghozatala előtt. Ha pedig megfelelő elemzői munka nélkül hozzuk meg ezen döntéseket, akkor a szerencsére bizzuk magunkat és a befektetés

könnyen átmehet hazardírozásba, melynek következménye a rossz eredmények mellett feszültség is lehet.

**28. táblázat: Stressz és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata (2. vizsgálat)**

		Heti hány órát szán befektetéseire?				
		0-3 óra	10-20 óra	20-40 óra	3-10 óra	Total
Stresszszint	1,00	10	2	2	2	16
	2,00	35	5	3	28	71
	3,00	40	14	3	9	66
Total		85	21	8	39	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A 28. táblázat is tökéletesen szemlélteti, milyen nagy általános stressznek vannak kitéve a befektetők. A 29. és a 30. táblázat pedig ezen két változó kapcsolaterősségét szemlélteti.

**29. táblázat: Stressz és heti befektetésekre szánt idő kapcsolatának erőssége (1. vizsgálat)**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,526			0,031
	Cramer's V	<b>0,304</b>			<b>0,031</b>
	Contingency Coefficient	0,465			0,031
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,038	0,062	-0,615	0,538
	Kendall's tau-c	-0,037	0,060	-0,615	0,538
	Gamma	-0,052	0,085	-0,615	0,538
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Minkét eredmény gyengébb kapcsolatáról árulkodik mivel az első vizsgálat során a szignifikancia 0,031, valamint a Cramer V 0,304 értéket vett fel.

**30. táblázat: Stressz és heti befektetésekre szánt idő kapcsolatának erőssége (2. vizsgálat)**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,342			0,007
	Cramer's V	<b>0,242</b>			<b>0,007</b>
	Contingency Coefficient	0,324			0,007
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,103	0,069	-1,506	0,132
	Kendall's tau-c	-0,092	0,061	-1,506	0,132
	Gamma	-0,168	0,110	-1,506	0,132
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezzel szemben a második vizsgálat során a szignifikancia 0,007 és a Cramer V 0,242 lett.

**31. táblázat: Stressz és a befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolata**

		Tervezi-e befektetői tevékenysége befejezését?				
		Igen 1 éven belül	Igen 10 éven belül	Igen 5 éven belül	Nem	Total
Mennyire találja stresszesnek a tőzsdei kereskedést? (1 - nem stresszes, 10 - stresszes)	1	0	0	0	1	1
	2	0	1	0	3	4
	3	0	1	0	10	11
	4	0	1	0	11	12
	5	0	0	0	12	12
	6	0	0	5	11	16
	7	1	0	1	29	31
	8	2	4	2	26	34
	9	2	1	1	6	10
	10	1	3	3	15	22
<b>Total</b>		6	11	12	124	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Az első vizsgálat során lett a két változó között kapcsolat. Látható, hogy a többség nem tervezi befektetői karrierje befejezését, ám akik igen, azok szinte mindegyike magasabbnak érzi stressz szintjét. Úgy vélem ezen eredmény megfelel a valóságnak, mivel ha egy tevékenység nagy stresszel jár, akkor általában a többség arra törekszik, hogy megszüntesse ezen tevékenységet.

**32. táblázat: Stressz és befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,626			0,007
	Cramer's V	0,313			0,007
	Contingency Coefficient	0,530			0,007
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,151	0,068	-2,163	0,031
	Kendall's tau-c	-0,104	0,048	-2,163	0,031
	Gamma	-0,272	0,121	-2,163	0,031
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen két változó közti kapcsolat is inkább gyengébbnek mondható, melyet a 0,007-es szignifikancia szint és a 0,313-mas Cramer V szemléltet.

**33. táblázat: Stressz és a kiégés jeleinek kapcsolata (1. vizsgálat)**

		Tapasztalta-e magán a kiégés jeleit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)				
		igen	igen covid ideje alatt	igen folyamatosan	nem	Total
Mennyire találja stresszesnek a tőzsdei kereskedést? (1 - nem stresszes, 10 - stresszes)	1	0	0	0	1	1
	2	0	1	0	3	4
	3	0	1	0	10	11
	4	0	0	0	12	12
	5	1	0	1	10	12
	6	1	0	0	15	16
	7	3	1	0	27	31
	8	8	1	2	23	34
	9	7	0	1	2	10
	10	0	1	3	18	22
Total		19	5	7	121	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Egyértelmű volt, hogy a stressz és a kiégés között minden esetben lesz kapcsolat, mindegy melyiket kezeljük függő változóként. A két stresszel kapcsolat vizsgálat eredményeit láthatjuk a 33. és 34. táblázatban.

**34. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolata (2. vizsgálat)**

		Tapasztalta-e magán a kiégés jeleit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)				
		igen	igen covid ideje alatt	igen folyamatosan	nem	Total
Stresszfaktor	1,00	0	2	0	14	16
	2,00	5	1	1	64	71
	3,00	14	2	6	43	66
Total		19	5	7	121	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Aki tapasztalja magán a kiégés jeleit, az az esetek döntő többségében igen stresszesnek vallotta magát, mely a ténye a valóságnak tökéletesen megfelel.

**35. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolatának erőssége (1. vizsgálat)**

		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,641	0,004
	Cramer's V	<b>0,321</b>	<b>0,004</b>
N of Valid Cases		153	

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Minkét vizsgálat eredményei szerint gyenge kapcsolat áll fent a két változó között, ahol az első vizsgálatnál 0,004-es szignifikancia és 0,321-es Cramer V volt. Emellett a második vizsgálatnál a szignifikancia 0,005-ös, a Cramer V 0,269-es értéket vett fel. Ezen gyenge kapcsolat magyarázata ezen vizsgálat során a stressz és kiégés kapcsolatában keresendő. Mivel a kiégés a stressz következménye, ezért lehet, hogy annak ellenére, hogy egyes kitöltők nagyon stresszesek, lehet még nem mindegyikük jutott el a kiégés fázisába.

**36. táblázat: Stressz és a kiégés jelei kapcsolatának erőssége (2. vizsgálat)**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,380			0,005
	Cramer's V	0,269			0,005
	Contingency Coefficient	0,355			0,005
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,260	0,070	-3,489	0,000
	Kendall's tau-c	-0,179	0,051	-3,489	0,000
	Gamma	-0,548	0,141	-3,489	0,000
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A stressz, valamint a többi változó keresztábrás vizsgálataihoz tartozó egyéb fontos mutatószámokat ( $\chi^2$ , szabadságfok, szignifikancia) pedig az alábbi táblázat szemlélteti.

**37. táblázat: Stressz és egyéb változók keresztábrás vizsgálatainak fontos mutatószámai**

Stressz	1. vizsgálat (1-10)			2. vizsgálat (1-3)		
	$\chi^2$	szabadságfok (df)	szignifikancia	$\chi^2$	szabadságfok (df)	szignifikancia
nem	7,748 <sup>a</sup>	9	0,560	0,317 <sup>a</sup>	2	0,854
életkor	302,756 <sup>a</sup>	315	0,680	77,424 <sup>a</sup>	70	0,254
iskola	40,209 <sup>a</sup>	45	0,675	12,953 <sup>a</sup>	10	0,226
fizetés	18,172 <sup>a</sup>	27	0,898	3,973 <sup>a</sup>	6	0,680
elsődleges cél	20,655 <sup>a</sup>	27	0,802	6,949 <sup>a</sup>	6	0,326
fő motiváció	71,573 <sup>a</sup>	81	0,764	26,322 <sup>a</sup>	18	0,093
befektetéssel foglalkozás ideje	49,212 <sup>a</sup>	36	0,070	17,793 <sup>a</sup>	8	0,023
éves befektetett összeg	33,206 <sup>a</sup>	27	0,190	11,106 <sup>a</sup>	6	0,085
kockázattűrő képesség	27,324 <sup>a</sup>	18	0,073	4,724 <sup>a</sup>	4	0,317
befektetés átlagos időtáv	88,587 <sup>a</sup>	45	0,000	15,048 <sup>a</sup>	10	0,130
tradek gyakorisága	42,102 <sup>a</sup>	36	0,224	19,260 <sup>a</sup>	8	0,014
elsődleges instrumentum	42,742 <sup>a</sup>	54	0,865	11,936 <sup>a</sup>	12	0,451
többi instrumentum	315,461 <sup>a</sup>	333	0,747	87,013 <sup>a</sup>	74	0,143
instrumentum db szám	47,893 <sup>a</sup>	36	0,089	13,800 <sup>a</sup>	8	0,087
tőkeáttétel	2,746 <sup>a</sup>	9	0,974	0,307 <sup>a</sup>	2	0,858
heti oraszám	42,317 <sup>a</sup>	27	0,031	17,894 <sup>a</sup>	6	0,007
éves hozam	38,699 <sup>a</sup>	45	0,735	8,488 <sup>a</sup>	10	0,581
bukott nagyobb összeg	15,630 <sup>a</sup>	9	0,075	3,944 <sup>a</sup>	2	0,139
be akarja-e fejezni	59,888 <sup>a</sup>	36	0,007	14,971 <sup>a</sup>	8	0,060
ha igen miért	86,789 <sup>a</sup>	99	0,805	27,601 <sup>a</sup>	22	0,189
stresszszint	X	X	X	X	X	X
kiégés jelei	62,939 <sup>a</sup>	36	0,004	22,094 <sup>a</sup>	8	0,005

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

### 3.2.2. Változók kapcsolata a kiégéssel

Ezen fejezetben az előzőhöz hasonlóan, először megnézzük mely változók nem állnak kapcsolatban a kiégéssel, majd részletezzük azokat, melyek kapcsolatban állnak a jelenséggel.

A négy demográfiai változónak és a kiégésnek nincs kapcsolata a kiégéssel, ahogyan a stresszel sincs.

A kiégésnek és annak, hogy az egyén mennyi ideje foglalkozik befektetésekkel, szintén nincs kapcsolata. A második stresszel kapcsolatos vizsgálatunk eredményei szerint a stressznek van kapcsolata ezen változóval, ám a stressz itt főként a kezdő befektetőket érintette. Tehát logikus ha a kiégéssel ezen változó nem áll kapcsolatban, mivel ezen kezdeti stressz az első pár évben jellemző, így az hosszútávon nem fog kiégéshez vezetni. Ezen kezdeti stressznek a sok újdonság és a kezdeti hibák lehetnek a forrásai, melyek a tapasztalattal minimális szintre csökkennek ideális esetben.

Hasonlóan mint a stressznél, az éves befektetett összeg nem áll kapcsolatban a kiégéssel sem, mely szerintem tökéletesen megfelel a valóságnak. Végül is miért okozna folyamatos, krónikus stresszt, ami aztán kiégéssel végződik, az, hogy kisebb-vagy nagyobb összeget fektetünk be évente.

Meglepő volt számomra, hogy a kockázattűrő képesség nem állt kapcsolatban sem a stresszel, sem a kiégéssel, mivel véleményem szerint, a kockázattűrő képesség egy kulcsfontosságú tényező minden befektető életében. Meglehet, hogy egy jóval nagyobb minta más eredményt hozna.

A befektetések átlagos időtávja és a kiégés között nincs kapcsolat, a változó stresszel való kapcsolatával ellentétben (1. vizsgálat). Úgy vélem ennek az lehet a magyarázata, hogy egyes pozíciók/ügyletek miatt időszakosan vannak stressznek kitéve a befektetők (gondolok itt ingadozásokra, közeledő határidőkre, opciókra stb.), nem pedig folyamatosan hosszútávon. Így ezen stressz nem elegendő ahhoz, hogy kialakuljon a kiégés. Emellett a trade-k gyakoriságának és a kiégésnek sincs kapcsolata, holott a második vizsgálat során a stresszel kapcsolatban állt. A trade-k gyakoriságával kapcsolatban ugyanezen érveket hoznám fel, hogy megmagyarázzam az eredményt, mivel a két változó igen közel áll egymáshoz.

Az elsődleges instrumentum sem meghatározó a kiégés szempontjából. Úgy gondolom ezen eredményre is torzító hatással lehetett a kitöltők közti kriptobefektetők nagy hányada. Ahogy korábban is említettem a dolgozat írása alatt rendkívül jó kilátásokkal büszkélkedett a kripto piac, mely időszak alatt az általános optimizmus volt a jellemző, így kevés oka volt stresszelni ezen szektor befektetőinek. Ettől függetlenül kijelenthetjük, hogy nagy fontossággal bír

elsődleges instrumentumunk. Valószínű egy opciókkal foglalkozó befektetőn nagyobb a nyomás mint egy kötvénybefektetőn.

Végül az átlagos éves hozam és a kiegészítés közt sincs kapcsolat, melyet ugyanazzal a gondolattal magyaráznék melyet a változó stresszel való kapcsolatánál kifejtettem. A továbbiakban azon változókról lesz szó melyek kapcsolatban állnak a kiegészítéssel.

**38. táblázat: Kiegészítés és a befektetés elsődleges motivációjának kapcsolata**

		Elsődleges cél				Total
		Hobbi/szenvedély	Munkaviszony	Passzív jövedelem	Vagyonépítés/nyugdíj	
Tapasztalta-e magán a kiegészítés jeleit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)	igen	3	1	7	9	20
	igen covid ideje alatt	0	0	2	3	5
	igen folyamatosan	0	0	2	5	7
	nem	4	2	32	83	121
<b>Total</b>		7	3	43	100	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Látható, hogy bármi is legyen a befektetés elsődleges célja, mindegyik esetén tapasztaltak kiegészítést a kitöltők. Ami talán a legszembetűnőbb az az, hogy azon befektetők akik fő motivációja a hobbi vagy a szenvedély, majdnem a fele tapasztalja a kiegészítés jeleit. Véleményem szerint a szenvedély rosszabb esetben hasonló lehet a szerencsejáték függőséghez.

**39. táblázat: Kiegészítés és a befektetés elsődleges motivációjának kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,621			0,000
	Cramer's V	<b>0,358</b>			<b>0,000</b>
	Contingency Coefficient	0,527			0,000
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	0,153	0,083	1,785	0,074
	Kendall's tau-c	0,085	0,048	1,785	0,074
	Gamma	0,330	0,157	1,785	0,074
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ebben az esetben egy gyengébb kapcsolatról beszélünk, ahol 0,0-s szignifikancia szint mellett a Cramer V értéke 0,358.



**40. táblázat: Kiegészés és a befektetés egyéb motivációinak kapcsolata**

Tapasztalta-e magán a kiegészéseit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)	Mi a fő motivációja a befektetésnek? (további célok)										
	Hobbi/szervevény	Munkaviszony	Passzív jövedelem	Passzív jövedelem, Hobbi/szervevény	Vagyonépítés/nyugdíj	Vagyonépítés/nyugdíj, Hobbi/szervevény	Vagyonépítés/nyugdíj, Hobbi/szervevény, Munkaviszony	Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem	Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem, Hobbi/szervevény	Vagyonépítés/nyugdíj, Passzív jövedelem, Hobbi/szervevény, Munkaviszony	Total
igen	3	0	6	1	3	1	0	3	2	0	19
igen covid ideje alatt	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0	5
igen folyamatosan	0	0	2	0	3	1	0	1	0	0	7
nem	4	3	27	5	33	6	1	21	21	1	122
Total	7	3	37	6	42	8	1	25	23	1	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ezen táblázat az egyes válaszok kombinációinak kiegészés szerinti megoszlását is szemlélteti. Ha a kiegészés arányát nézzük, látható, hogy a hobbi/szervevény a passzív jövedelem építés és a vagyonépítés/nyugdíj kategóriájában a legnagyobb. Ami szintén érdekes, hogy azon kitöltők körében, akik több okot is megjelöltek, jóval kisebb a kiegészés aránya. Ennek oka az lehet, hogy ha valmire több okunk is van, akkor nagyobb valószínűséggel vesszük komolyan. Ez jelen esetben példánál átfogó elemzői munkát és biztonságosabb stratégiát jelenthet, melyek segíthetnek csökkenteni a befektetői tevékenység negatív pszichés hatásait.

**41. táblázat: Kiegészés és a befektetés egyéb motivációinak kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,664			0,001
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,332</b>			<b>0,001</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,553			0,001
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	0,162	0,070	2,246	0,025
	<b>Kendall's tau-c</b>	0,109	0,048	2,246	0,025
	<b>Gamma</b>	0,301	0,127	2,246	0,025
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A két változó közt gyenge kapcsolat áll fent (szignifikancia=0,001, Cramer V=0,332). Ezen gyenge kapcsolat oka az lehet, hogy rengeteg egyéb stresszor jelen van a befektetők életében, melyek hatása sokkal meghatározóbb, mint a tevékenységük motivációja.

A befektetők instrumentumai és a kiegészés kapcsolatának megoszlási táblázata nem kerül be a dolgozatba mivel az átláthatatlan lenne az instrumentumok sokszínűsége, és többféle

kombinációja okán, így csak a kapcsolaterősséget szemléltető táblázatot mutatjuk be ezen pontnál. Amit fontos itt megemlítenünk az az, hogy a kiégés főként azon befektetőkre jellemző akik részvényekbe és/vagy kriptovalutába, vagy ezen két instrumentum és más egyéb alkotja portfólióját. Ennek oka a két instrumentum nagy népszerűsége, valamint a kriptobefektetők nagy aránya lehet.

**42. táblázat: Kiégés és az összes instrumentum kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	1,186			0,000
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,593</b>			<b>0,000</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,764			0,000
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	-0,037	0,072	-0,519	0,604
	<b>Kendall's tau-c</b>	-0,026	0,051	-0,519	0,604
	<b>Gamma</b>	-0,065	0,125	-0,519	0,604
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Jelen esetben már egy erősebb kapcsolatról beszélünk (szignifikancia=0,0, Cramer V=0,593) tehát igen is sokat számít a mentális egészségünk szempontjából, hogy a stressztűrő képességünknek megfelelő instrumentumokkal foglalkozunk.

**43. táblázat: Kiégés és az instrumentumok száma közti kapcsolat**

		Instrumentum db-szám.					
		1	2	3	4	5	Total
	<b>igen</b>	10	6	3	0	1	20
	<b>igen covid ideje</b>	2	3	0	0	0	5
	<b>igen folyamatosan</b>	5	2	0	0	0	7
	<b>nem</b>	60	34	17	6	4	121
<b>Total</b>		77	45	20	6	5	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Mivel a kitöltők nagy része egy vagy két instrumentummal dolgozik, így ezen két csoport tagjai közül tapasztalták legtöbbször a kiégés jeleit. Egy jóval nagyobb minta valószínűleg kicsit más eredményt hozna, ám a két változó kapcsolatának bebizonyításához a jelenlegi is elegendő. Ehhez hozzátenném még, hogy azon befektetők körében akik csak egy instrumentumba fektetnek, a diverzifikáció hiánya és az ezáltal elért rosszabb eredmények is esetleges stresszfaktorok lehetnek. Úgy vélem a diverzifikáció hiánya az esetek kis

hányadánál fordul elő a kevés instrumentumba való befektetés okán, ám szükségesnek tartom megemlíteni. Egy instrumentumon belül is igen jól lehet diverzifikálni az esetek többségében (pl. részvények), ám akadnak olyan szektorok ahol ezt igen nehéz megvalósítani (pl. kriptovaluták), ahol szinte az egész piac együtt mozog. Ezen gondolatot a kitöltők közti sok kriptobefektető miatt tartom fontosnak. Ezen gondolatokat figyelembe véve, ennek az eredménynek több oka is lehet.

**44. táblázat: Kiegészítés és az instrumentumok száma közti kapcsolat erőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,488			0,003
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,244</b>			<b>0,003</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,438			0,003
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	0,042	0,072	0,581	0,561
	<b>Kendall's tau-c</b>	0,025	0,043	0,581	0,561
	<b>Gamma</b>	0,090	0,158	0,581	0,561
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A szignifikancia 0,003-mas, és a Cramer V 0,244-es értéke gyenge kapcsolatról árulkodik. Ezen gyenge kapcsolat is szemlélteti, hogy az előző pontnál felhozott gondolataim nem minden esetben teljesülnek.

**45. táblázat: Kiegészítés és a tőkeáttétellel való kereskedés kapcsolata**

		<b>Szokott kölcsönből (tőkeáttétellel) kereskedni?</b>		
		igen	nem	Total
	<b>igen</b>	6	14	20
	<b>igen covid ideje alatt</b>	0	5	5
	<b>igen folyamatosan</b>	4	3	7
	<b>nem</b>	23	98	121
<b>Total</b>		33	120	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A táblázatból kiolvashatjuk, hogy a tőkeáttétellel kereskedők közel egy harmada tapasztalja magán a kiegészítés jeleit, míg a saját tőkével kereskedők kb. egy hatoda. Ezen összefüggések is jól szemléltetik milyen kulcsfontosságú tényező a tőkeáttétel a befektetők mentális egészségére nézve.

**46. táblázat: Kiegészés és a tőkeáttétellel való kereskedés kapcsolatának erőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,268			0,027
	<b>Cramer's V</b>	0,268			0,027
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,259			0,027
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	0,113	0,085	1,309	0,191
	<b>Kendall's tau-c</b>	0,079	0,060	1,309	0,191
	<b>Gamma</b>	0,283	0,185	1,309	0,191
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A 45. táblázat alapján én erősebb kapcsolatra számítottam, mint amit eredményül kaptunk (szignifikancia=0,027, Cramer V=0,268), ám ezen gyenge kapcsolat ellenére is talán az egyik legmeghatározóbb változó a kölcsönből való kereskedés.

**47. táblázat: Kiegészés és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolata**

		Heti hány órát szán befektetéseire?				
		0-3 óra	10-20 óra	20-40 óra	3-10 óra	Total
	<b>igen</b>	10	5	2	3	20
	<b>igen covid ideje alatt</b>	3	1	0	1	5
	<b>igen folyamatosan</b>	4	3	0	0	7
	<b>nem</b>	68	12	6	35	121
<b>Total</b>		85	21	8	39	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ahogy a heti befektetésekre szánt idő és a stressz kapcsolatánál is a befektetéseikre kevesebb időt szánó kitöltőkre volt jellemző a magasabb stressz szint, úgy a kiegészésnél is ez a tendencia figyelhető meg. Tehát azokra jellemzőbb a kiegészés akik kevesebb időt foglalkoznak befektetéseikkel. A változó stresszel való kapcsolatánál részletezett okok, valamint az ezek miatt folyamatosan fennálló stressz lehet a kiegészés okozója.

**48. táblázat: Kiegészés és a heti befektetésekre szánt idő kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,442			0,003
	Cramer's V	0,255			0,003
	Contingency Coefficient	0,404			0,003
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	0,033	0,069	0,472	0,637
	Kendall's tau-c	0,020	0,043	0,472	0,637
	Gamma	0,067	0,144	0,472	0,637
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A két változó kapcsolata ezen estben is gyengének mondható a szignifikancia 0,003-mas és a Cramer V 0,255-ös értéke alapján.

**49. táblázat: Kiegészés és a nagyobb bukott összeg közti kapcsolat**

		Bukott-e már nagyobb összeget értékpapírügyleteken?		
		igen	nem	Total
	igen	14	6	20
	igen covid ideje alatt	1	4	5
	igen folyamatosan	4	3	7
	nem	36	85	121
<b>Total</b>		55	98	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Természetesen azon befektetők közül akik buktak már nagyobb összeget a tőzsdén, sokkal inkább jellemző a kiegészés, mint azoknál akik nem. Úgy vélem ezen eredmény teljesen a realitást tükrözi, mivel igen nehéz érzelmileg feldolgozni egy nagyobb pénzveszteséget, emellett ezen bukás hatása a későbbiekben is meglátszódhat az egyén befektetési stratégiájában. Gondolok itt a későbbiekben biztonságosabb stratégiák alkalmazására, valamint kisebb kockázat vállalására.

**50. táblázat: Kiegészés és a nagyobb bukott összeg közti kapcsolat erőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,307			0,006
	Cramer's V	<b>0,307</b>			<b>0,006</b>
	Contingency Coefficient	0,293			0,006
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	0,255	0,080	3,010	0,003
	Kendall's tau-c	0,206	0,069	3,010	0,003
	Gamma	0,540	0,136	3,010	0,003
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A két változó közötti gyenge kapcsolat (szignifikancia=0,006, Cramer V=0,307) meglepetésként ért engem. Ezen gyenge kapcsolat oka feltevésem szerint az, hogy egy idő után az egyén feldolgozza és nem idegeskedik tovább múltbéli hibája miatt, ezzel pedig egy idő után megszűnik a bukás okozta folyamatos stressz. Tehát abban az esetben, ha az egyén hamar túl tud lépni ezen problémán el sem jut a kiegészés fázisához.

**51. táblázat: Kiegészés és a befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolata**

		Tervezi-e befektetői tevékenysége befejezését?				
		Igen 1 éven belül	Igen 10 éven belül	Igen 5 éven belül	Nem	Total
Tapasztalta-e magán a kiegészés jeleit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)		0	1	0	0	1
	igen	2	3	1	13	19
	igen covid ideje alatt	0	2	1	2	5
	igen folyamatosan	1	0	1	5	7
	nem	3	5	9	104	121
Total		6	11	12	124	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ha az arányokat nézzük, akik 1 éven belül, valamint akik 10 éven belül tervezik abbahagyni befektetői tevékenységüket, azok közt a legnagyobb a kiegészés jeleit tapasztalók aránya. Láthatjuk, hogy sokan észlelik magukon a kiegészés jeleit, ennek ellenére mégsem tervezik abbahagyni a befektetést. Véleményem szerint azért nem hagyják sokan abba ezen tevékenységet a kiegészés ellenére, mert az pénzügyi céljaik elérésének az egyik legfontosabb része. Így sokan a mentális egészségüket is feláldozzák emiatt.

**52. táblázat: Kiegészés és befektetői tevékenység befejezése tervezésének kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	0,464			0,007
	Cramer's V	<b>0,232</b>			<b>0,007</b>
	Contingency Coefficient	0,421			0,007
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	0,226	0,088	2,391	0,017
	Kendall's tau-c	0,100	0,042	2,391	0,017
	Gamma	0,482	0,136	2,391	0,017
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Jelen esetben is egy gyengébb kapcsolatról beszélünk (szignifikancia=0,007, Cramer V=232), melyet véleményem szerint tökéletesen alátámaszt az 51. táblázat.

**53. táblázat: Kiegészés és a befektetés befejezése okának kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	1,017			0,000
	Cramer's V	<b>0,509</b>			<b>0,000</b>
	Contingency Coefficient	0,713			0,000
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	-0,258	0,079	-2,982	0,003
	Kendall's tau-c	-0,131	0,044	-2,982	0,003
	Gamma	-0,487	0,111	-2,982	0,003
N of Valid Cases		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

A kiegészés és a befektetés befejezésének okának keresztábrája sem kerül bele a dolgozatba, szintén annak nehéz átláthatósága miatt, mivel számos lehetséges okot soroltunk fel a kérdőív során, valamint többet is megjelölhettek a kitöltők. Így a táblázat a lehetséges okok kombinációinak megoszlását tartalmazza. A kiegészés aránya igen magas volt azok körében akik a munka-magánélet felborulása miatt szeretnék abbahagyni tevékenységüket, emellett a pszichológiai tünetek szintén jellemzőek voltak. A befektetés befejezésének oka igen meghatározó a kiegészés szempontjából, melyet a két változó közepesen erős kapcsolata is alátámaszt (szignifikancia=0,0, Cramer V=0,509).

**54. táblázat: Kiegészés és a stressz szintjének kapcsolata**

		Mennyire találja stresszesnek a tőzsdei kereskedést? (1 - nem stresszes, 10 - stresszes)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Tapasztalta-e magán a kiegészés jeleit? (Ha igen, akkor mennyi ideje?)	igen	0	0	0	0	1	1	3	8	7	0	20
	igen covid ideje alatt	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	5
	igen folyamatosan	0	0	0	0	1	0	0	2	1	3	7
	nem	1	3	10	12	10	15	27	23	2	18	121
<b>Total</b>		1	4	11	12	12	16	31	34	10	22	153

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Mivel a kiegészés a folyamatos stressz és érzelmi megterhelés következménye, így a vizsgálat előtt is egyértelmű volt, hogy lesz kapcsolat a stressz szintje és a kiegészés közt. Láthatjuk, hogy a magas stresszintű befektetők körében jóval jellemzőbb a kiegészés mint azok közt akik kevésbé stresszesnek vallották magukat. Ezen információk egyértelműen szemléltetik a két változó közti összefüggést. Érdekes, hogy két kitöltő, akik 2-es és 3-mas szintűre értékelték stresszszintjüket, a kiegészés jeleit a covid időszak alatt tapasztalták. Ezen adatok jól szemléltetik a covid okozta kezdeti pánikhelyzetet a piacokon.

**55. táblázat: Kiegészés és a stressz szintjének kapcsolaterőssége**

		Value	Asymptotic Standard Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,641			0,004
	<b>Cramer's V</b>	<b>0,321</b>			<b>0,004</b>
	<b>Contingency Coefficient</b>	0,540			0,004
<b>Ordinal by Ordinal</b>	<b>Kendall's tau-b</b>	-0,207	0,058	-3,388	0,001
	<b>Kendall's tau-c</b>	-0,143	0,042	-3,388	0,001
	<b>Gamma</b>	-0,370	0,101	-3,388	0,001
<b>N of Valid Cases</b>		153			

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

Ebben az esetben szintén erősebb kapcsolatra számítottam a stressz és a kiegészés igazolt összefüggése miatt, ám itt is a kisebb mintaelemszámot okolnám az eredményért. A szignifikancia 0,004 és a Cramer V 0,321-es értéke viszonylag gyenge kapcsolatot jelez.

A következő táblázatunk pedig a kiegészés és a többi változó vizsgálatának fontos mutatószámait tartalmazza, hasonlóan mint az előző fejezet végén a stressz és a többi változó kapcsolatánál.



56. táblázat: *Kiegészítés és egyéb változók keresztábrás vizsgálatainak fontos mutatószámai*

	Kiegészítés		
	khi <sup>2</sup>	szabadságfok (df)	szignifikancia
nem	5,156 <sup>a</sup>	4	0,272
életkor	140,433 <sup>a</sup>	140	0,474
iskola	25,249 <sup>a</sup>	20	0,192
fizetés	17,449 <sup>a</sup>	12	0,133
elsődleges cél	58,947 <sup>a</sup>	12	0,000
fő motiváció	67,393 <sup>a</sup>	36	0,001
befektetéssel foglalkozás ideje	12,029 <sup>a</sup>	16	0,742
éves befektetett összeg	16,233 <sup>a</sup>	12	0,181
kockázattűrő képesség	8,476 <sup>a</sup>	8	0,388
befektetés átlagos időtáv	30,692 <sup>a</sup>	20	0,059
tradek gyakorisága	20,211 <sup>a</sup>	16	0,211
elsődleges instrumentum	16,883 <sup>a</sup>	24	0,854
többi instrumentum	215,187 <sup>a</sup>	148	0,000
instrumentum db szám	36,378 <sup>a</sup>	16	0,003
tőkeáttétel	10,970 <sup>a</sup>	4	0,027
heti oraszám	29,878 <sup>a</sup>	12	0,003
éves hozam	23,099 <sup>a</sup>	20	0,284
bukott nagyobb összeg	14,419 <sup>a</sup>	4	0,006
be akarja-e fejezni	32,982 <sup>a</sup>	16	0,007
ha igen miért	158,309 <sup>a</sup>	44	0,000
stresszszint	62,939 <sup>a</sup>	36	0,004
kiegész jelei	X	X	X

*Forrás: Saját kutatás, 2021*

### 3.3. Következtetések, javaslatok

Összefoglalva két stresszel kapcsolatos vizsgálatunk eredményeit, arra jutottunk, hogy a befektetési tevékenységgel való foglalkozás ideje, a befektetések átlagos időtávja, a trade-k gyakorisága, a befektetésekre szánt idő mértéke, a nagyobb bukott összeg, ha valaki befektetői tevékenységét tervezi befejezni, valamint maga a kiegészítés kapcsolatban áll a stresszel. Emellett a kiegészítés kapcsolatban áll a befektetés elsődleges és egyéb motivációival, az instrumentumok kombinációival, valamint darabszámával, a tőkeáttétellel való kereskedéssel, a befektetésekre szánt idő mértékével, a nagyobb bukott összeggel, azzal ha valaki be szeretné fejezni befektetői tevékenységét, valamint ennek okával és a stresszel.

Mivel a kiegészítés a stressz következménye, így felmerülhet a kérdés, hogy miért nincs átfedés több a stresszel kapcsolatban lévő változó, valamint a kiegészítéssel kapcsolatban álló változók között. Véleményem szerint ennek legfőbb oka a viszonylag kis minta elemszám (153 fő).

Nagy valószínűséggel egy például 6000 fős mintánál más eredmények jönnének ki melyek pontosabban szemléltetik a valóságot. Tehát a 153 fős mintánk még nem elég ahhoz, hogy eredményeit kivetítsük az egész társadalomra, ám arra tökéletes, hogy általános következtetéseket vonjunk le belőle, valamint esetleges jövőbeli kutatások alapjául is szolgálhat.

Ezen kívül fontos szót ejtenünk a befektetések körében tapasztalható stressz és a kiégés megelőzéséről. Ami szerintem a legfontosabb az az, hogy sose hazardírozzunk, mindig végezzük el a kellő mennyiségű elemzői munkát és soha ne hozzunk befektetői döntést meggondolatlanul. Ha pedig kevés időnk van a tevékenységre, inkább kis kockázatú értékpapírokba fektessünk (pl. kötvény, indexalap stb.). Emellett a józan ész szolgáljon befektetési döntéseink alapjául, ne pedig érzelmeink. Véleményem szerint az önismeret és stressztűrő képességünk ismerete kulcsfontosságú. Ezen tényezők ismeretével tudjuk kiválasztani azon ügyleteket és instrumentumokat, melyek érzelmi hatásaival meg tudunk birkózni. Fontos a megfelelő diverzifikáció, ne tegyünk fel mindent egy lapra és ne vállaljunk indokolatlan kockázatot, valamint kerüljük a tőkeáttétellel való kereskedést. Ha az idáig felsoroltakat betartjuk, nagy valószínűséggel nem fog kelleni nagy veszteségeket elkönyvelnünk. Továbbá ezen „szabályok” betartásával lényegesen lecsökkenthetjük a befektetési tevékenység során felmerülő stresszt, így a kiégés kialakulásának valószínűségét is a minimumra redukáljuk. Ha ezt sikerrel véghezvisszük valószínűleg sosem akarjuk majd befejezni befektetői tevékenységünket.

## 4. Összefoglalás

A bevezető és hipotézisünk ismertetése után a szakirodalmi összefoglalóban részletesen értekezünk a stresszről általánosságban, majd a munkahelyi stresszről és annak legfontosabb modelljeiről. Ezen modellek a következők: A Michigani Egyetem kutatói által kifejlesztett személy-környezet illeszkedés modellje, Karasek követelmény-kontroll modellje, valamint Siegrist erőfeszítés-jutalom egyenlőtlenség modellje. Ezen modellek bemutatása után rátérünk a stresszel való megküzdésre, ahol bemutatjuk a problémaközpontú és az érzelmközpontú megküzdés formáit. Ezek után szót ejtünk a kiégésről, valamint annak megelőzéséről. A kiégés megelőzésének leghatékonyabb módja a proaktív tevékenységek végzése, melyeket részletesen bemutatunk. A hallgatók körében tapasztalható stresszel és kiégéssel foglalkozunk a következő fejezetben, ahol több az orvostanhallgatók körében végzett kutatás eredményeit ismertetjük. Majd a különböző szakmákban tapasztalható stresszről és kiégésről értekezünk a továbbiakban, ahol ismertetünk néhány kutatást melyeket tanárok, nővérek, orvosok, valamint a büntetés végrehajtás alkalmazottai körében végeztek.

A szakirodalmi összefoglaló után természetesen a saját kutatás ismertetése következik, mely a befektetők körében tapasztalható stresszt és kiégést hivatott kutatni kvantitatív módszerekkel. Ezen kutatás módszerei és a vizsgálati minta bemutatása után rá is térünk az eredmények bemutatására. A továbbiakban a vizsgálati eredményeket szemléltetjük, ahol először a stressz és a különböző változók kapcsolatát mutatjuk be, valamint ezen eredmények miéértjére keressük a választ. Természetesen ugyanezen változók és a kiégés kapcsolatát részletezzük a továbbiakban, valamint szintén a kapcsolatok okát keressük akár csak a stressznél. Ezek után megfogalmazzuk az ezen eredmények közti logikát, valamint ellentmondásokat. Véleményem szerint eredményeink megfelelnek a valóságnak, ám a viszonylag kis minta elemszám (153 fő) miatt van néhány ellentmondás. Ezen felül a fiatal kezdő befektetők, valamint a kriptobefektetők nagy aránya is nagy valószínűséggel kicsit torzít az eredményeken.

A dolgozat végén pedig javaslatot teszünk a befektetők körében tapasztalható stressz és kiégés megelőzésére csökkentésére, melynek alapjául kutatásunk eredményei szolgálnak. A dolgozat elérte az elején ismertetett célját, valamint bebizonyosodott feltételezéseim egy részéről, hogy az úgy van a gyakorlatban is. Tehát a trade.k gyakorisága és a befektetések időtávja valóban kapcsolatban állnak a stresszel ahogy gondoltam, ellenben a kockázattűrő képesség nem. Véleményem szerint ezen tanulmány mind a kezdő, mind a tapasztaltabb

befektetőknek érdekes lehet és adhat némi útmutatást a mentális egészség megőrzésével kapcsolatban, továbbá hasonló kutatások alapjául szolgálhat a későbbiekben.

## Irodalomjegyzék

- Ádám Szilvia, Mészáros Veronika, (2012): A humán szolgáltató szektorban dolgozók kiégésének mérésére szolgáló Maslach Kiégés Leltár magyar változatának pszichometriai jellemzői és egészségügyi korrelátumai orvosok körében, *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 13 (2012) 2, 127—143
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348.
- Atkinson R.L., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem D.J., (1994): *Pszihológia*, Osiris-Századvég, Budapest
- Baker, D.B. (1985): The study of stress at work. *Annu Rev Public Health*. 6:367-381.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., és Schaufeli, W. B. (2005). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relations*, 58(5), 661–689.
- Bakker, A.B., Demerouti, E., és Verbeke, W. (2004). Using the job demands resources model to predict burnout and performance. *Human Resources Management*, 43(1), 83—104.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., Hoerberlein, T. (1995): Test-retest reliability of a psychometric instrument designed measure physical therapy student’s burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 81 (2): 667—672
- Biró Mónika, (2009), A stressz és kiégés vizsgálata a büntetés-végrehajtás dolgozói körében
- Boros János, Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*. Rejtjel, Budapest.
- Cangiano, F., & Parker, S. K. (2016). Proactivity for mental health and well-being. In S. Clarke, T. M. Probst, F. Guldenmund, & J. Pasmore (Eds.)
- CASA (2003): *Depression, Substance Abuse and College Student Engagement: A Review of the Literature*. Report to The Charles Engelhard Foundation and the Bringing Theory to Practice Planning Group
- Chew-Graham, C. A., Rogers, A., Yassin, A.: (2003): I would not want it on my CV or their records’: medical students’ experiences of help-seeking for mental health problems. *Medical Education*, 37: 873—880.
- Compas, B. C. (1987) Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, vol. 101. No. 3, 393-403.
- Dahlin, M. E., Runeson, B. (2007): Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interviewbased study. *Medical Education*, 7: 6

- Dahlin, M., Joneborg, N., Runeson, B.: (2005): Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39: 594—606.
- David C. Glass and Jerome E. Singer, (1972): Behavioral Aftereffects of Unpredictable and Uncontrollable Aversive, Sigma Xi, The Scientific Research Honor Society
- Donna Mergler (1999): Combining quantitative and qualitative approaches in occupational health for a better understanding of the impact of work-related disorders, *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* Vol. 25, Supplement 4.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington J. L., Lawson K. L., Novotnx, P. J., Sloan J. A., Shanafelt, T. D. (2006): Personal life events and medical school burnout: a multicenter study. *Acad. Med.*, 81 (4): 374—384.
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1997). A kiégés fogalma. In K. Szilágyi & A. Váry (szerk.), *A pszichés terhelés és a munkaközvetítés. A burn-out jelenség (9—25)*. Gödöllő: Gödöllői Agrártudományi Egyetem
- Facundes, V. L. D., Ludermir, A. B. (2005): Common mental disorders among health care students. *Rev. Bras. Psiquiatr*, 27 (3): 194—200.
- Ferrie J. E. (1999) Health consequences of job insecurity. (Ed.) Jane E. Ferrie, John Griffiths, Michael G. Marmot and Erio Ziglio: *Labour market changes and job insecurity: a challenge for social welfare and health promotion*, WHO Regional Publications
- Folkman, S. Lazarus, R. S. (1986). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav.* 21, 219-239.
- Garland, B. (2004): The Impact of Administrative Support on Prison Treatment Staff Burnout: An Exploratory Study. *The Prison Journal*, 84, 452-471.
- Hackman, J.R., Lawler E. E. (1971). Employee reactions to job characteristics. *J. Appl. Psychol.* 55:259-86.
- Hazag, A., Major, J. (2008): A hallgatói kiégés jelensége, orvosok lelki egészségvédelme, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(4), pp. 305-322
- Hinkle LE Jr, Whitney LH, Lehman EW, Dunn J, Benjamin B, King R, Plakun A, Flehinger B. (1968): Occupation, education, and coronary heart disease. Risk is influenced more by education and background than by occupational experiences, in the Bell System. *Science*. Jul 19;161(838):238-46.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513—524.
- Hojat, M., Gonnella, J. S., Erdmann, J. B., Vogel, W. H. (2002): Medical students' cognitive appraisal of stressful life events as related to personality, physical well-being, and academic performance: a longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 35: 219—235.

- Irwin, M., Daniels, M., Bloom, E.T., Smith T.L., Weiner, H. (1987): Life events, depressive symptoms and immune function, *American Journal of Psychiatry*
- Jacobs, S., R. (2003): Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44 (3): 291—303.
- Johnson, J.V. Hall, E.M. (1988): Job strain, work place social support, and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal Public Health* 78(10):1336-1342.
- Juhász Ágnes (2002): *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés*, Budapest
- Kahn, R.L., Byosiere, P. (1992): Stress in organizations, In Dunette, Hough (Eds): *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, Consulting Psychologists Press, Palo Alto
- Karasek, R., Theorell, T. (1990). *Healthy Eork. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. Basic Books, HarperCollinsPublishers.
- Karasek, R. (1979): Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly* 24:285-308.
- Katz, Randy, Wykes, Til, (1985): The psychological difference between temporally predictable and unpredictable stressful events: Evidence for information control theories, *Journal of Personality and Social Psychology*
- Kiss, I. (2000): *Életszakasz-váltás problémái: Belépés az egyetemre*, ELTE BTK, Budapest
- Kohn M., Schooler C. (1973): Occupational experience and psychological functioning: an assessent of reciprocal effects. *American Sociological Review* 38:97-118.
- Kopp, M.S., Stauder, A., Purebl, G., Janszky, I. Skrabski, A. (2007): Work stress and mental health in a changing society *Eur J Public Health*. 2008 Jun;18(3):238-44.
- Lazányi Kornélia, (2012): *Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban*, Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar, Budapest
- Lazányi, K. (2011): Mit nyújthat egy szakkollégium a felsőoktatásban tanuló hallgatóknak?, Erdei Ferenc VI. Tudományos konferencia kiadványa, Kecskemét
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, Present and Future. In: *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, S.R.; DELONGIS, A. (1983) Psychological Stress and Coping in Aging, in: *American Psychologist*, 245–254.
- Major J., Ress K., Hulesch B., Túry F. (2006): A kiégés jelensége az orvosi hivatásban, *LAM*, 16 (4): 367—373.

- Marmot M, Siegrist J, Theorell T. (2006) Health and the psychosocial environment at work. In: *Social Determinants of Health*, 2nd Edition. M Marmot and R Wilkinson (eds). Oxford: Oxford University Press
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New Jersey: Prentice Hall Inc
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397—422
- Maslach, Ch., Jackson, S. E. (1981): *Maslach Burnout Inventory*. Manual. Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M. F., Catano V. (1990): Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31 (2): 211—216.
- McManus, I.C, Winder, B.C., & Gordon, D. (2002). The causal links between stress and burnout in a longitudinal study of UK doctors. *Lancet*, 359, 2089—2090.
- Miller N. E. (1980). A perspective on the effects of stress: method on disease and health. In S. Levine and Ursin (Eds.) *Coping and health*, pp. 323-353, New York: Plenum Press.
- Miller, N.E. (1985): *Effects of emotional stress on the immune system*
- Misra, R., Crist, M., Burant, C.J. (2003): Relationships Among Life Stress, Social Support, Academic Stressors, and Reactions to Stressors of International Students in the United States, *International Journal of Stress Management*, 10(2), pp. 137-157
- Móczár, Á. (2012): *Gyógypedagógus hallgatók társas támogatásának vizsgálata*, Szakdolgozat, ELTE-BGGYK, Budapest
- Moos, R. H., Van Dort, B. (1977): Physical and Emotional Symptoms and Campus Health Center Utilization. *Social Psychiatry*, 12: 107—115.
- Newby-Fraser, E., Schlebusch, L. (1997): Social support, self-efficacy and assertiveness as mediators of student stress. *Psychology: Journal of Human Behavior*, 34: 61—69.
- Oláh A. (1993) *Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál*, Kandidátusi értekezés, Budapest.
- OLÁH, A. (1994). *A megküzdés személyiség tényezői: A Pszichológiai Immunrendszer és mérésének módszere*. Kézirat. ELTE, BTK.
- Otto MCB, Van Ruysseveldt J, Hoefsmit N, Van Dam K. (2021) Investigating the temporal relationship between proactive burnout prevention and burnout: A four-wave longitudinal study. *Stress and Health*. 2021;1–12.
- Otto, M. C. B., Hoefsmit, N., Van Ruysseveldt, J., & Van Dam, K. (2019). Exploring proactive behaviors of employees in the prevention of burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3849.



- Park, C.L., Levenson, M.R. (2002): Drinking to cope among college students: Prevalence, problems and coping processes, *Journal of Studies on Alcohol*, 63(4), 486-497
- Park, H. I., Jacob, A. C., Wagner, S. H., & Baiden, M. (2014). Job control and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Applied Psychology: International Review*, 63(4), 607–642.
- Pikó Bettina, (2001): A nővéri munka magatartástudományi vizsgálata: pszichoszomatikus tünetek - munkahelyi stressz - társas támogatás, *Lege Artis Medicinae*, 2001, 11(4): 318-325.
- Pinikahana, J., & Happel, B. (2004). Stress, burnout and job satisfaction in rural psychiatric nurses: A Victorian study. *Australian Journal of Rural Health*, 12, 120—125.
- Ritoók, M., Lisznyai, S., Vajda, Zs. (1996): Egyetemi hallgatók mentálhigiénés státusza, FETA, Budapest
- Salavecz Gyöngyvér (2011): A munkahelyi stressz és az egészség összefüggései hazai és nemzetközi viszonylatban, *Semmelweis Egyetem, Budapest*
- Salavecz Gyöngyvér, Neculai Kirsztina, Jakab Jenő, (2006): A munkahelyi stressz és az énhatékonyság szerepe a pedagógusok mentális egészségének alakulásában, *Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7 (2006) 2, 95109
- Salavecz, Gy. (2008): Munkahelyi stressz és egészség. In: Kopp, M. (Ed.): *Magyar lelkiállapot 2008*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. d. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS One*, 12(10), 1–29.
- Selye, J. (1983): *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41.
- Siegrist, J. (2001). A theory of occupational stress. In J. Dunham (Ed.), *Stress in the workplace: Past, present and future* (pp. 52-66). London: Whurr.
- Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I., Peter, R. (2004): The measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons. *Social Science and Medicine* 58(8):1483-1499.
- Szondi Miklós (1998): Vezetői felelősség: A munkahelyi fluktuáció jelentőségének kérdőíves vizsgálata. *Börtönügyi Szemle*, 17, 53-69.
- Theorell, T. (1997) Fighting for and losing or gaining control in life. In: *Acta Physiologica Scandinavica Suppl.* 640:107-11.

- Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *SAJIP: South African Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 12–20.
- Tiringer I. (2007): Megküzdés (coping) Egészségpszichológia a gyakorlatban, Medicina, Budapest
- Tjia, J., Givens, J. L., Shea, J. A. (2005): Factors associated with undertreatment of medical student depression. *Journal of American College Health*, 53: 5.
- Tyssen, R., Vaglum, P., Gronvold, N. T., Ekeberg, O. (2001): Suicidal ideation among medical students and young physicians : a nationwide and prospective study of prevalence and predictors. *J. Affect. Disord.* 64: 69—79.
- Ungvári Gy. (2009): A munkahelyi egészségvédelem és biztonság új kihívásai a 21. század első évtizedében. *Népegészségügy.* 87. évf. 4. sz.
- Van Vegchel, De Jonge, J., Bosma, H. Schaufeli, W. (2005): Reviewing the effort-reward imbalance model: drawing up the balance of 45 empirical studies. *Soc Sci Med* 60(5):1117-1131.
- Wallin, U., Runeson, B.: (2003): Attitudes towards suicide and suicidal patients among medical students. *European Psychiatry*, 18: 329—333.
- Westerlund H, Ferrie J, Hagberg J, Jeding K, Oxenstierna G, Theorell T. (2004): Workplace expansion, long-term sickness absence, and hospital admission. *Lancet.* Apr 10;363(9416):1193-7.
- Wright, T. A. & Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) theory and job burnout. *Journal of Business & Management*, 9(4), 389–406.
- Zautra, A.J., Okon, M.A., Robinson, S.E., Lee, D., Roth, S.H., Emmanuel, J. (1989): Life Stress and Lymphocyte Alterations among Patient with Rheumatoid Arthritis, *Health Psychology*
- Zoccoliccolo, M., Murphy, G. E., Wetzell, R. D. (1986): Depression among medical students. *Journal of Affective Disorders*, (11) 91—96.