

## STRESSZ, KIÉGÉS ÉS MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK A MAGYAR ÁLLATORVOSOK KÖRÉBEN

BALÁZS GERGELY<sup>1</sup> – BATTÁ BARBARA<sup>2</sup>

### Absztrakt

Jelen kutatás célja a magyar állatorvosok pszichológiai egészségmutatóinak feltérképezése és összehasonlítása egy nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoporttal, mivel nemzetközi viszonylatban is egyre több tudományos közlemény hívja fel a figyelmet az állatorvosok mentális egészségének kritikus állapotára. Az adatgyűjtés online kérdőívvel, nem véletlenszerű hólabda- és kényelmi mintavételi eljárással történt. A teljes mintát 131 fő alkotta (M= 37 év; SD= 12,74 év), ebből 67 fő állatorvos alkotja a vizsgálati csoportot (M= 36,2 év; SD= 10,8 év), 61 fő képezi az aktívan munkát vállaló, munkatípus szerint nem differenciált kontrollcsoportot (M= 38,2 év; SD= 14,6 év). Az állatorvosok csoportját 54 fő nő, 13 fő férfi, míg a kontrollcsoportot 42 nő és 19 férfi alkotta. A mentális egészségi állapot felmérésére az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS), a Maslach-féle Kiégés Leltár (MBI), és a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (CERQ) magyar nyelvű változatai szolgáltak. Független mintás t-próbák alapján az állatorvosok szignifikánsan magasabb észlelt stressz ( $p = .014$ ,  $d = .395$ ) pontszámot értek el, mint a kontrollcsoport tagjai. A kiégés tekintetében az emocionális kimerülés ( $p = .008$ ,  $d = .431$ ) és deperszonalizáció ( $p = .001$ ,  $d = .579$ ) dimenzió esetében tártunk fel szignifikáns különbséget. Az állatorvos-csoporton belül a nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a stressz- ( $p < .001$ ,  $d = 1.057$ ), és a maladaptív megküzdési stratégiák tekintetében ( $p = .002$ ,  $d = .952$ ). Spearman-féle korrelációs elemzés alapján a fiatalabb állatorvosok magasabb stresszt észlelnek, mint idősebb kollégáik ( $r_s = -.207$ ,  $p = .046$ ). A jelen minta eredményei arra utalnak, hogy a magyar állatorvosok körében fokozott figyelmet érdemelhet az észlelt stressz és a kiégés vizsgálata. Az eredmények arra is engednek következtetni, hogy érdemes a jövőben további vizsgálatokat elvégezni, valamint megfontolni a célzott prevenció és támogató beavatkozások bevezetését az állatorvosi hivatásban.

**Kulcsszavak:** állatorvos, észlelt stressz, kiégés, megküzdési stratégia, mentális egészség

### Bevezetés

Számos nemzetközi kutatás arra mutatott rá, hogy az állatorvosi praxisban dolgozók körében magasabb a depresszió, szorongás, kiégés és öngyilkosságok aránya az általános népességhez viszonyítva. Az állatorvosoknak munkájuk során olyan specifikus helyzetekkel és nehézségekkel kell nap mint nap találkozniuk, melyek nem

---

<sup>1</sup> Balázs Gergely, volt egyetemi hallgató, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet; balazsgergo48@gmail.com; ORCID: 0009-0005-4204-9173

<sup>2</sup> Dr. Batta Barbara, egyetemi adjunktus, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet; Dél-Budai Centrumkórház, Szent Imre Egyetemi Oktatókórház; batta.barbara@btk.ppke.hu, 1088. Szentkirályi utca 28-30.; ORCID: 0009-0007-8769-2642

megszokottak más hivatások esetében. Ilyen helyzetek lehetnek például az eutanázia elvégzése, ezáltal a halállal és a gazdák gyászával való folyamatos kontaktus, vagy a rendkívül magas munkaterhelés. Ezen faktorok mind potenciális stresszforrásként értelmezhetőek, amelyek fizikai, morális és érzelmi szinten egyaránt megterhelhetik a személyt.

## Háttér

### *Munkahelyi stressz az állatorvosi hivatásban*

Az állatorvosokat érintő stresszfaktorok rendkívül komplex rendszert alkotnak; biológiai, pszichológiai és szociális (környezeti) tényezők egyaránt hatással vannak mentális állapotukra (Stetina–Krouzecky, 2022). Egy bio-pszicho-szociális modell keretében gondolkozva a biológiai stresszorok közé az olyan demográfiai tényezőket sorolhatjuk, mint a nem vagy az életkor. Számos kutatás jutott arra a megállapításra, hogy a női állatorvosok szignifikánsan magasabb stressz-szinttel, továbbá a stresszel összefüggésben álló tényezők közül magasabb depresszió, kiégés és szorongás értékekkel rendelkeznek, mint férfi kollegáik vagy mint a normál populáció (Emmett et al., 2018; Kassem et al., 2019; Shirangi et al., 2013). Azoknál a nőknél, akiknek két vagy több gyermekük van, alacsonyabbnak találták a szorongás és a depresszió szintjét gyermektelen társaikkal összehasonlítva (Shirangi et al., 2013). Az életkort tekintetbe véve a fiatalabb, tapasztalatlanabb állatorvosok azonban magasabb stressz-szintet tapasztalnak, mint az idősebb kollégáik (Dow et al., 2019; Gardner–Hini, 2006).

A pszichológiai stresszorok közé azokat a tényezőket sorolhatjuk, amelyek negatívan befolyásolhatják az állatorvosok mentális egészségét. Számos tanulmány az állatorvosokat érintő etikai és morális dilemmák meglétére helyezi a hangsúlyt a stresszel összefüggésben. Ezen tényezők meglétét jól mutatja egy kutatás eredménye, amely szerint a válaszadók több mint fele hetente átlagosan legalább egy vagy két etikai dilemmával találja szemben magát munkája során (Batchelor–McKeegan, 2012). Az állatorvosok a gyanított állatbántalmazást tartják az egyik legjelentősebb erkölcsi kihívásnak, azonban a legritkábban említik stresszforrásként (Crane et al., 2015). A legalapvetőbb és leggyakrabban említett etikai dilemmából származó stresszforrás az állatorvosok körében az eutanázia végrehajtása (Crane et al., 2015; Gardner–Hini, 2006; Meehan–Bradley, 2007). Amellett, hogy szignifikánsan összefüggésbe hozták az észlelt stressz mértékével, egy kutatás során megkérdezett állatorvosok a személyes distressz miatt nehézséget tapasztalnak az eutanázia végrehajtásában, továbbá csaknem 88%-uk jelezte, hogy gyászt élt át egy állat életének végén (Dow et al., 2019; Meehan–Bradley, 2007). Ilyesfajta morális kihívást jelent továbbá a gazdákkal való kapcsolat, különösen akkor, ha az állattartók anyagi korlátai akadályozzák a szükséges kezelés megvalósítását (Batchelor–McKeegan, 2012; Mastenbroek et al., 2014).

Az etikai dilemmákon túl a személyiségbeli különbségek is fontos tényezők lehetnek a munkahelyi stressz szempontjából. Egy állatorvosok személyiségtényezőit összehasonlító tanulmány alapján a személyiség jobb előrejelzője lehet a munkahelyi stressznek, mint a környezet. A neuroticizmus az a személyiségvonás, amely szignifikánsan előrejelzi a munkahelyi stresszt, emellett a perfekcionizmus, mint személyiségjegy és a stresszt kiváltó események kombinációja sebezhetőséget teremt az erkölcsi stresszorokkal szemben (Crane et al., 2015, Dawson–Thompson, 2017).

A szociális (környezeti) stresszorok közé többek között az interperszonális kapcsolatok, munka-magánélet egyensúlya, munkahelyi légkör és környezet hatásait sorolhatjuk. Az ügyfelekkel kapcsolatos problémák számítanak az egyik leggyakoribb stresszforrásnak, amely jelentőségteljes annak fényében, hogy az állatorvosok mentális állapota összefüggést mutat a gazdák elégedettségének mértékével (Perret et al., 2020; Pohl et al., 2022).

Mindezek mellett további tényezőket tártak fel, amelyek a munkával kapcsolatos stresszorok különböző aspektusainak felelnek meg: ilyenek a rossz munka-magánélet egyensúly, munkatársakkal kapcsolatos konfliktusok, magas munkaterhelés, túl nagy felelősség vagy anyagi problémák (Andela, 2020). Az etikai dilemmákon túl a legtöbb kutatás a munkaórák számát nevezi meg a legfőbb stresszforrásnak (Pohl et al., 2022). A ledolgozott munkaórák száma összefüggésben áll az állatorvosok által észlelt munkahelyi stresszrel: egy kutatás alapján többségük több mint heti 45 órát dolgozik, amellyel összefüggésben a stressz- és terhelés mutatók magasabbak, mint azoknál, akik heti 35 óránál kevesebbet dolgoznak (Reijula et al., 2003). Az említett stresszfaktorok eredményezhetik azt, hogy az állatorvosok körében magas a depresszió, kiégés és szuicídium előfordulási aránya (Stetina–Krouzecky, 2022).

### *Kiégés az állatorvosok körében*

Több kutatás is kimutatta, hogy az állatorvosok a munkájukhoz köthető stresszfaktorok hatására a normál populációhoz viszonyítva szignifikánsan rosszabb mentális egészségi állapottal rendelkeznek, beleértve a kiégés szintjét is (Best et al., 2020; Perret et al., 2020). Egy másik módszertant alkalmazó kutatás az állatorvosok kiégésre vonatkozó mutatóit a CBI (Copenhagen Burnout Inventory) mérőeszközzel mérte fel, az eredmények alapján a résztvevő állatorvosok 22,2%-a személyes kiégésről, 19,7%-uk munkahelyi kiégésről és 16,6%-uk ügyfélhez kapcsolódó kiégésről számolt be (Hatch et al., 2011). A kiégés pontszámaiban a nemet és állatorvosi munkakört tekintetbe véve is találtak különbségeket a különböző kutatások. Perret és munkatársai (2020) kimutatták, hogy a női állatorvosok szignifikánsan magasabb átlagpontszámokat értek el az érzelmi kimerülés és kiégés pontszámok terén, míg férfi kollégáik e mutatókban alacsonyabb értékeket mutattak. Best és munkatársai (2020) is hasonló eredményekhez jutottak, adataik szerint a női résztvevők kiégés aránya 37,8%, míg a férfi résztvevők esetében a kiégés előfordulása 32,7% volt. Az állatorvosok körében jelen lévő kiégés nemcsak a mentális egészségre, de a munkahelyi teljesítményre is komoly hatással lehet, mely az orvosi munka szempontjából kulcsfontosságú (Hansez et al., 2008). A legtöbb kutatás a magas munkaterhelést és a magas munkahelyi elvárásokat azonosította, mint a kiégés legrelevánsabb mutatóit (Meehan–Bradley, 2007; Wallace, 2017).

### *Állatorvosok megküzdési stratégiái*

Az állatorvosok megküzdési stratégiáit felmérő szakirodalmak száma rendkívül szegényes, annak ellenére, hogy a hiányos vagy maladaptív megküzdési stratégiák használata potenciális veszélyeztető tényezője a depresszió, kiégés és szorongás kialakulásának (Gibbons, 2010; Legerstee et al., 2011; Miklósi et al., 2011). Egy amerikai kutatás alapján az állatorvosok hajlamosak maladaptív stresszkezelési stratégiákat alkalmazni, mint az érzelmi elkerülés vagy alkoholfogyasztás (Wallace, 2017). Kutatásukban azt is kimutatták, hogy érzelmi elkerülésre irányuló stratégiák

és az alkoholfogyasztás fokozzák a kiégést, erősítik a munkahelyi követelmények káros hatásait is, ugyanakkor a társas- és a támogató munkahelyi környezet számított a legjelentősebb megküzdési erőforrásnak (Wallace, 2017). Egy női állatorvosi mintát vizsgáló kutatás alapján úgy tűnik, hogy az állatorvosok szignifikánsan nagyobb valószínűséggel alkalmaztak negatív stresszkezelési módszereket (pl. rumináció) a normál populációhoz viszonyítva (Emmett et al., 2019).

Számos tanulmányban kiemelik a reziliencia mérésének fontosságát az állatorvosok körében, amely a stressz kezelésére való képesség egyik mutatója (Connor–Davidson, 2003; Perret et al., 2020). Egy amerikai mintán készült felmérés arra az eredményre jutott, hogy a részvevő állatorvosok körülbelül 75 %-nak reziliencia pontszáma alacsonyabb volt, mint az általános népességnek, amely jól jelzi a stressz-fenyegetettség mértékét (Best et al., 2020).

## **Célkitűzés és hipotézisek**

A kutatás célja a magyarországi állatorvosok mentális mutatóinak (észlelt stressz, kiégés), valamint a stresszhelyzetekkel való megküzdés mértékének és módjának felmérése és összehasonlítása a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoporttal. Kutatások alapján az állatorvosok rosszabb mentális egészségi állapottal rendelkeznek az általuk vizsgált kontrollcsoporthoz viszonyítva, beleértve a kiégés és stressz szintjét, ezzel összefüggésben pedig azt feltételezzük, hogy hajlamosabbak lehetnek maladaptív megküzdési stratégiák használatára (Best et al., 2020; Meehan–Bradley, 2007).

Számos kutatás alapján nő állatorvosok szignifikánsan magasabb stresszszinttel, továbbá a stresszel összefüggésben álló tényezők közül többek között magasabb kiégés értékekkel rendelkeznek, mint férfi kollegáik (Emmett et al., 2018; Shirangi et al., 2013). Ezzel összefüggésben feltételezzük, hogy a nők hajlamosabbak lehetnek maladaptív megküzdési stratégiák használatára. Ezen információk alapján vizsgálatunkban azt várjuk, hogy az állatorvosok körében különbség van a nemek között az észlelt stressz, kiégés és megküzdési stratégiák viszonylatában.

Több kutatás is arra enged következtetni, hogy a fiatalabb és tapasztalatlanabb állatorvosok magasabb stressz-szintet tapasztalnak, mint az idősebb kollégáik (Dow et al., 2019; Gardner–Hini, 2006). Ez alapján azt várjuk, hogy az állatorvosok körében a fiatalabb munkavállalók magasabb észlelt stressz-szinttel rendelkeznek, mint idősebb társaik, tehát összefüggés van az életkor és észlelt stressz mértéke között.

## **Módszer**

### *Minta*

A kérdőívcsomagot összesen 203 fő kezdte el kitölteni, azonban ebből 131 személy fejezte be hiánytalanul. A 71 fő adatait, akik befejezetlenül hagyták a kérdőívet, eltávolítottuk a mintából. A mintát képező 131 érvényes vizsgálati személy átlagéletkora 37 év (szórás 12,74), a legfiatalabb kitöltő 20, míg a legidősebb 70 éves. A vizsgált mintában a nemi eloszlást figyelembe véve 98 nő (74,8%), és 33 férfi (25,2%) szerepel. A munkakör szempontjából három csoport került kialakításra. A mintát 67 fő (51,1%) állatorvos, 61 fő (46,6%) munkavállaló nem állatorvos és 3 fő (2,3%) nem munkavállaló résztvevő alkotja. Az állatorvosok csoportjában 54 fő nő, 13 fő férfi, míg a kontrollcsoportban 42 nő és 19 férfi szerepel. A statisztikai elemzések során a kutatási kérdéseink szempontjából releváns állatorvosok

(kísérleti csoport) és nem állatorvos munkavállalók csoportját (kontrollcsoport) vizsgáltuk (128 fő), a nem dolgozó kitöltőket (3 fő) a hipotézistesztelések során kiszűrtük. A kísérleti csoport homogén, kizárólag aktívan foglalkoztatott állatorvosok alkotják, míg a kontrollcsoport munkatípus szerint nem differenciált. A munkatapasztalatot tekintetbe véve a minta átlaga 13,53 év (szórás 12,87). Az adatelemzést megelőzően adattisztítást végeztünk, hibát nem találtunk. A CERQ skála mások hibáztatása alkálán a hagyományos outlier labelling rule alapján egy kitöltő pontszámánál találtunk egy kiugróan magas 19-es értéket (Tukey, 1977). A skálaérték a 2,2-es szorzót használó módosított outlier labeling szabály alapján is kiugró értéknek minősült (Hoaglin–Iglewicz, 1987). A megtalált szélsőséges értéket a winzorizálás szabályainak megfelelően átírtuk a rangsorban következő legnagyobb, már nem szélsőséges értéknél egy egységgel nagyobbra, azaz 16-ra.

### *Mérőeszközök*

Az informált beleegyezést elfogadva, és a demográfiai adatokra vonatkozó kérdések megválaszolását követően a vizsgálati személyek pszichés állapotára vonatkozó mérőeszközök kitöltése következett az alábbi sorrendben: Észlelt Stressz Kérdőív, Maslach-féle Kiegész Leltár, Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív.

#### *Észlelt Stressz Kérdőív (PSS)*

Az észlelt stressz mértékének felmérésére az Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale - PSS) magyar változata szolgált. A mérőeszköz eredeti angol nyelvű változatát Cohen és munkatársai (1983) fejlesztették ki, amely alapvetően az egyén által észlelt szubjektív stressz-szint meghatározását kívánja célozni. Jelen kutatásban Stauder–Konkolý Thege (2006) által magyar nyelvre adaptált 14 tételű változatát alkalmaztuk. A mérőeszköz tételai a vizsgálati személy elmúlt egy hónapjára vonatkozó gondolataira és érzéseire kérdeznék rá, amelyek az egyén szubjektív stresszészlelését tükrözik: milyen mértékben kitett stresszes élethelyzeteknek, azok mennyire nehezítik meg mindennapjait. A kérdőív 14 (PSS14) tételből áll (vannak fordított tételtek), amelyeket egy 5 fokozatú Likert-skálán (0=soha, 5=nagyon gyakran) kell értékelni. A skála megbízhatósága jónak mondható (Cronbach-alfa: 0,88). A magasabb pontszámok az egyes tételteknel a stresszhelyzetek gyakoribb előfordulását, valamint a hatékonyabb megküzdést mutatják. A tételtek pontszámainak összege adja meg az egyénre jellemző észlelt stressz mértékét. Jelen minta esetében a mérőeszköz belső megbízhatósága kiválóan tekinthető (Cronbach-alfa = 0,9).

#### *Maslach-féle Kiegész Leltár (MBI)*

A kiegész vizsgálatára a Maslach-féle Kiegész Leltárt alkalmaztuk (Maslach Burnout Inventory, MBI). A magyar kérdőív 22 tételből áll, amelyek három dimenzióba rendeződnek (Mészáros et al., 2013). A három egymástól független dimenzió az érzelmi kimerülés (9 tétel), a deperszonalizáció (5 tétel), valamint a személyes teljesítmény (8 tétel). A kiegész komponensein belül az érzelmi kimerülés faktor az érzelmi és fizikai kimerültséget, a deperszonalizáció a munkához és másokhoz kapcsolódó közönyös, távolságtartó, személytelen viszonyulást, a személyes teljesítmény pedig a teljesítménycsökkenést foglalja magába (Ádám–Mészáros, 2012). A használt mérőeszközben az emocionális kimerülés és a deperszonalizáció

dimenzió tartalma nem különbözik szignifikánsan a teljes kiégés érték tartalmától, azonban az eredeti elméleti modell alapján a három dimenziót egymástól függetlenül mértük (Mészáros et al., 2013). A résztvevőknek egy 7 fokú Likert-skálán kellett megjelölniük, hogy mennyire érzik magukat kimerültnek munkájuk hatására különböző szempontok mentén. A teljes kiégés- és személyes teljesítmény érték egyaránt megfelelő megbízhatósági mutatókkal rendelkezik (Cronbach-alfa: 0,87 és 0,80) (Mészáros et al., 2013). Az általunk vizsgált minta esetében az érzelmi kimerülés, deperszonalizáció és személyes teljesítmény dimenziók belső konzisztenciája jónak tekinthető (Cronbach-alfa: 0,93; 0,84; 0,82).

### *Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (CERQ)*

Az eredeti angol nyelvű mérőeszközt (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ) Garnefski és munkatársai (2001) fejlesztették ki a negatív életeseményeket követően alkalmazott megküzdési stratégiák mérésére. Jelen kutatásban a stresszes élethelyzetekkel való megküzdés mérésére a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatát használtuk, amelyet Miklósi és munkatársai (2011) validáltak. Az eredeti kérdőívnek megfelelően a magyar nyelvű változat is kilenc megküzdési stratégiát különböztet meg: ezek olyan tudatos gondolkodási és figyelmi folyamatok, amelyeket az emberek érzelemszabályozás során használnak (Miklósi et al., 2011). A kilenc megküzdési mód két nagyobb dimenzióba sorolható: az adaptív stratégiák hozzájárulnak a stresszes helyzetekhez való alkalmazkodáshoz és a kapcsolódó érzelmek megfelelő szabályozásához, míg a maladaptív megküzdési módok akadályozzák az alkalmazkodást, ezáltal kóros érzelmi reakciókhoz vezethetnek. Az adaptív kognitív stratégiákat mérő alszállék a helyzet elfogadása; a pozitív fókuszváltás a helyzet jó oldalának előtérbe helyezése; a tervezés a helyzet megoldásának keresése; az átértékelés a helyzet felruházása pozitív jelentéssel; míg a perspektívába helyezés a helyzet negatív értelmezésének csökkentése egy másik élménnyel való összevetés révén. A nem adaptív megküzdési módok az önvád vagy önhibáztatás, a rumináció az őrlődés a helyzettel kapcsolatos érzéseken és gondolatokon, a katasztrófizálás a helyzet negatív aspektusainak előtérbe helyezése, míg a mások hibáztatása a felelősség hátrítását foglalja magába. Minden említett alszállék 4 állításba rendeződik, így a kérdőív összesen 36 tételt tartalmaz. A válaszadóknak 5 fokú Likert-skálán kellett megadniuk egyetértésük mértékét (1=szinte soha, 5=szinte mindig). A mérőeszköz megbízhatósági mutatója megfelelőnek mondható (Cronbach-alfa = 0,80). A mentális jóllét mutatója szoros kapcsolatban állt az adaptív stratégiák gyakoribb alkalmazásával, valamint a nem-adaptív stratégiák mellőzésével. (Miklósi et al., 2011). Az általunk vizsgált mintán elvégzett megbízhatósági vizsgálat eredményeit az 1. táblázat szemlélteti.

1. táblázat: CERQ kérdőív reliabilitás-mutatói

<b>CERQ skálák</b>	<b>Tételek száma</b>	<b>Cronbach-<math>\alpha</math></b>
<b>Adaptív stratégiák</b>	20	0,84
<b>Elfogadás</b>	4	0,6
<b>Pozitív fókuszváltás</b>	4	0,86
<b>Tervezés</b>	4	0,78
<b>Pozitív átértékelés</b>	4	0,78

<b>Perspektívába helyezés</b>	4	0,81
<b>Maladaptív stratégiák</b>	16	0,73
<b>Önvád</b>	4	0,78
<b>Rumináció</b>	4	0,8
<b>Katasztrofizálás</b>	4	0,64
<b>Mások hibáztatása</b>	4	0,8

*Forrás: saját szerkesztés*

### *Eljárás és etikai szempontok*

A kérdőívcsomag kérdéseit megelőző részében a vizsgálati személyek tájékoztatást kaptak a kutatásra vonatkozó általános információkról, annak céljáról és személyes adataik védelmének biztosításáról. Amennyiben a tájékoztatóban található információk alapján részt kívántak venni a vizsgálatban, úgy a beleegyező nyilatkozat elfogadását követően kezdhették meg a kérdőív kitöltését.

Az informált beleegyezést elfogadva a vizsgálati személyeknek először általános demográfiai kérdésekre kellett válaszolniuk. Ezek a kérdések elsősorban az alany nemére, korára, legmagasabb iskolai végzettségére és aktuális párkapcsolati státuszára, illetve lakhelyének típusára vonatkoztak. Továbbá olyan információk megosztása is szükséges volt, amelyek a kutatási kérdések és vizsgált változók szempontjából elengedhetetlenek, mint a személy munkához kapcsolódó státusza (dolgozik/nem dolgozik), munkakörének megnevezése (állatorvos/nem állatorvos), illetve a munkatapasztalatának éveiben meghatározott száma. Ezt követően tölthették ki a korábban bemutatott mérőeszközöket.

Az adatgyűjtést online kérdőív formájában, Qualtrics programmal végeztük. Az online kérdőívet az első szerző Facebook hírfolyamában osztottuk meg toborzó szöveggel ellátva, amellyel elsősorban a nem állatorvosi végzettséggel rendelkező munkavállalókat céloztuk meg. Az állatorvos-csoport adatainak gyűjtését az első szerző egy praktizáló ismerőse segítette, privát szakmai Facebook csoportokon keresztül történő megosztással. A kérdőív legelején a vizsgálati személyek tájékoztatást kaptak a vizsgálat céljáról, a kitöltés lehetséges hosszáról, az anonimitás és személyes adatok biztosításáról, továbbá a kitöltés megszakításának lehetőségéről. A vizsgálatban való részvétel kritériuma a tájékoztató végén található beleegyező nyilatkozat elfogadása volt, melyet a vizsgált mintában minden résztvevő kivétel nélkül jóváhagyott.

A kutatást a PPKE Pszichológia Intézet Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte és állította ki 2024\_42-es iktatószámával, ennek értelmében a kutatás összhangban van a pszichológiai kutatásetikai normákkal.

### *Adatfeldolgozás és adatelemzés*

A vizsgált minta statisztikai elemzését a JASP 0.19.1 programmal végeztük. A statisztikai próbák feltételeinek ellenőrzését követően az első és második hipotézis tesztelésére egyoldali független mintás t-próbát alkalmaztunk. Az egyoldali elemzések alkalmazása előzetesen megfogalmazott, szakirodalmi alapon irányított hipotéziseken alapult. A harmadik hipotézis vizsgálatát egyszerű lineáris regressziós elemzéssel kívántuk elvégezni, azonban a normalitási feltételek sérülése miatt az

életkor és stressz kapcsolatának feltárására végül nem parametrikus Spearman-féle korrelációt használtunk.

## Eredmények

### 1. hipotézis tesztelése

Hipotézis: Különbség van az állatorvos- és nem állatorvos-csoport között az észlelt stressz, kiégés és megküzdési stratégiák viszonylatában. A három releváns pszichológiai mutatót mérő kérdőív leíró statisztikáit a vizsgált csoportok bontásában az 2. táblázat szemlélteti.

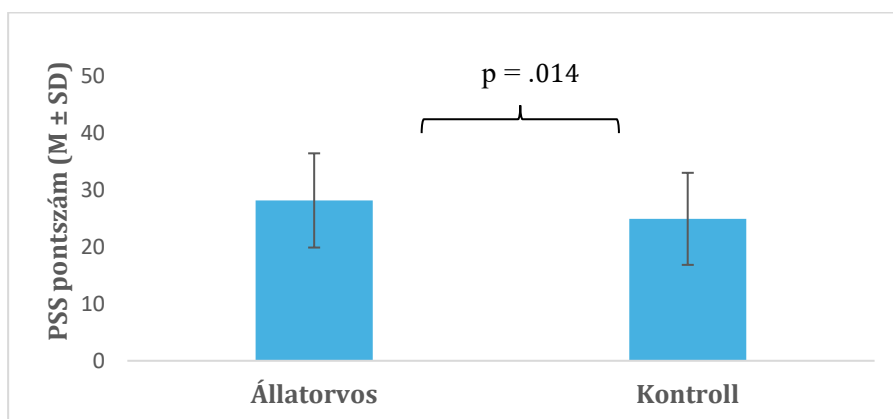
2. táblázat: Az állatorvos- és kontroll csoport leíró statisztikái

	PSS		MBI		CERQ-Maladaptív	
	Állatorvos	Kontroll	Állatorvos	Kontroll	Állatorvos	Kontroll
<b>Átlag</b>	28,15	24,92	54,21	44,53	46,66	45,84
<b>Szórás</b>	8,27	8,08	23,74	20,05	7,09	8,61
<b>Minimum</b>	9	9	8	3	30	31
<b>Maximum</b>	44	44	105	82	66	67

Forrás: saját szerkesztés

Az állatorvos-csoport ( $M = 28,15$ ;  $SD = 8,27$ ) és a kontrollcsoport ( $M = 24,92$ ;  $SD = 8,08$ ) észlelt stressz-szintjét független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei teljesültek, mindkét minta normáleloszlást követ (állatorvos:  $W(67) = .964$   $p = .052$ ; kontroll:  $W(61) = .984$   $p = .619$ ), a szórások homogénnek tekinthetők ( $F(1, 126) = .324$   $p = .570$ ). A két csoport között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns, gyenge különbséget találtunk ( $t(126) = 2.232$   $p = .014$  (1-tailed)  $d = .395$ ) (1. ábra). Az állatorvosok csoportja szignifikánsan magasabb észlelt stressz-szinttel rendelkezik, mint a kontrollcsoport tagjai.

1. ábra: Észlelt stressz pontszámokban megnyilvánuló különbség csoportonként

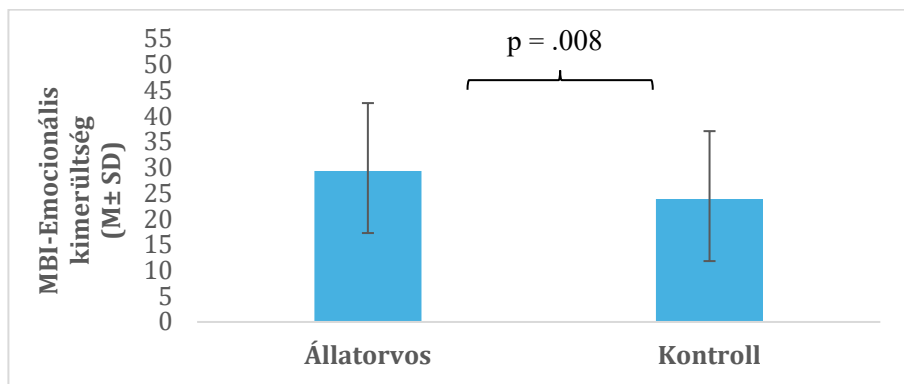


Forrás: saját szerkesztés

Az állatorvos-csoport ( $M = 54,21$ ;  $SD = 23,74$ ) és a kontrollcsoport ( $M = 44,53$ ;  $SD = 20,05$ ) kiégésnek való kitettségének mértékét független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei hiánytalanul teljesültek, mindkét minta normális eloszlást követ (állatorvos:  $W(67) = .972$   $p = .137$ ; kontroll:  $W(61) = .971$   $p = .149$ ), a szórások homogének tekinthetők ( $F(1, 126) = 1.396$   $p = .240$ ).

Megvizsgáltuk továbbá, hogy az MBI skála dimenziói közül melyek járulhatnak hozzá a két vizsgált csoport közötti szignifikáns különbséghez. Ennek felmérésére független mintás t-próbát alkalmaztunk a vizsgálati- és kontrollcsoportot összehasonlítva. A próba feltételei kivétel nélkül teljesültek. Az emocionális kimerülés alszála tekintetében az állatorvosok ( $M = 29,34$ ;  $SD = 13,2$ ) és a kontrollcsoport ( $M = 23,89$ ;  $SD = 12,06$ ) között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns, közepes különbség mutatkozott ( $t(126) = 2.434$   $p = .008$  (1-tailed)  $d = .431$ ) (2. ábra).

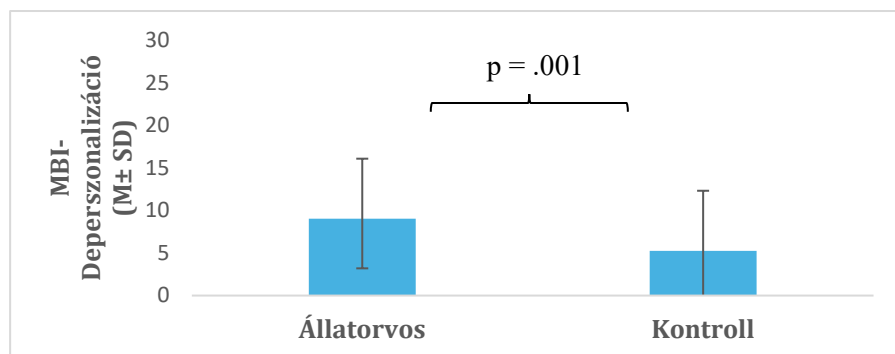
2. ábra: Emocionális kimerülés alszála pontszámaiban megmutatózó különbség csoportonként



Forrás: saját szerkesztés

A deperszonalizáció dimenzió esetében a vizsgálati csoport ( $M = 9,03$ ;  $SD = 7,06$ ) és a kontrollcsoport ( $M = 5,26$ ;  $SD = 5,83$ ) között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns, közepes különbséget találtunk ( $t(126) = 3.274$   $p = .001$  (1-tailed)  $d = .579$ ) (3. ábra). A személyes teljesítmény alszála tekintetében nem mutatkozott különbség a két csoport között.

3. ábra: Deperszonalizáció alszála pontszámaiban megnyilvánuló különbség csoportonként

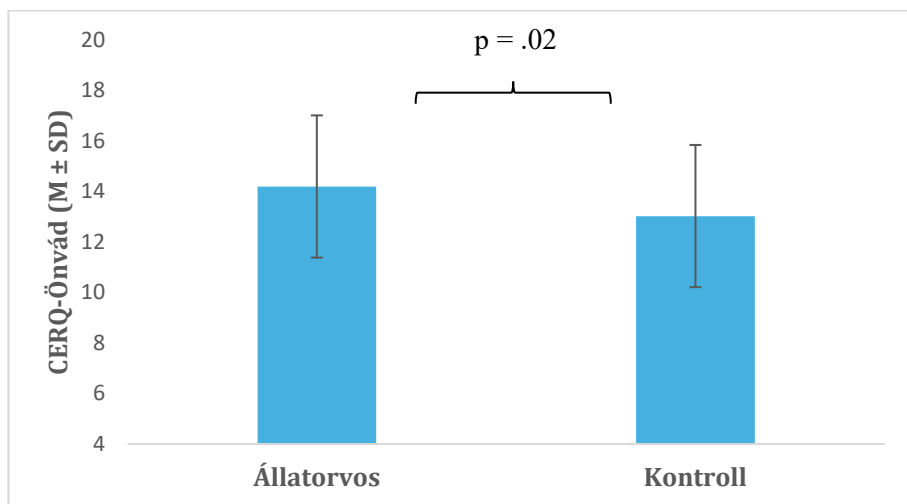


Forrás: saját szerkesztés

Első hipotézisünk harmadik részeként az állatorvosok ( $M = 46,66$ ;  $SD = 7,09$ ) és a kontrollcsoport ( $M = 45,84$ ;  $SD = 8,61$ ) maladaptív megküzdési stratégiáinak használatát független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei teljesültek, mindkét minta normális eloszlást követ (állatorvos:  $W(67) = .992$   $p = .932$ ; kontroll:  $W(61) = .969$   $p = .130$ ), a szórások homogének ( $F(1, 126) = 3.785$   $p = .054$ ). A két csoport között egyoldali tesztelést alkalmazva nem találtunk szignifikáns különbséget ( $t(126) = .591$   $p = .278$  (1-tailed)). Jelen minta esetében az állatorvosok és a kontrollcsoport tagjai között nincsen különbség abban, hogy milyen mértékben használnak maladaptív megküzdési módokat.

Megvizsgáltuk továbbá, hogy a két csoport között van-e különbség a megküzdési stratégiák alskáláinak viszonylatában. Ennek felmérésére független mintás t-próbákat alkalmaztunk, amelynek feltételei skálánként és csoportokként eltérően teljesültek, a mások hibáztatása dimenzió esetén Welch-korrekciónak használtunk. Az önvád skála pontszámaiban független mintás t-próbával az állatorvosok ( $M=14,19$ ;  $SD=2,82$ ) és a kontrollcsoport ( $M=13,02$ ;  $SD=2,81$ ) között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns, közepes különbséget találtunk ( $t(126) = 2.363$   $p = .02$  (1-tailed)  $d = .418$ ) (4. ábra). Az elemzéseket az eredeti és a winzorizált értékkel is ellenőriztük, az eredmények iránya és szignifikanciája érdemben nem változott. A többi alskála esetében nem találtunk különbséget a csoportok között.

4. ábra: Önvád alskála pontszámaiban megmutatkozó különbség csoportonként



Forrás: saját szerkesztés

## 2. hipotézis tesztelése

Hipotézis: Az állatorvosok körében különbség van a nemek között az észlelt stressz, kiégés és megküzdési stratégiák összehasonlításában. A hipotézisünk szempontjából releváns mutatók leíró statisztikáit nemek szerinti bontásában a 3. táblázat szemlélteti.

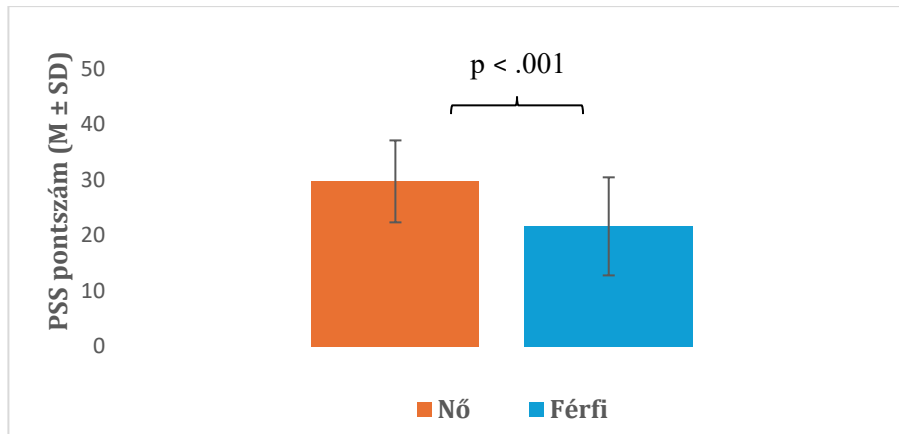
3. táblázat: Állatorvosok skálapontszámainak leíró statisztikai nemek viszonylatában

	PSS		MBI		CERQ-Nem-adaptív	
	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi
<b>Átlag</b>	29,72	21,62	56,46	44,85	47,89	41,54
<b>Szórás</b>	7,38	8,83	23,45	23,51	6,44	7,6
<b>Minimum</b>	11	9	12	8	35	30
<b>Maximum</b>	44	37	105	83	66	52

*Forrás: saját szerkesztés*

A nő állatorvosok ( $M = 29,72$ ;  $SD = 7,38$ ) és a férfi állatorvosok ( $M = 21,62$ ;  $SD = 8,83$ ) észlelt stressz-szintjét független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei teljesültek, mindkét minta normáleloszlást követ (nő:  $W(54) = .969$   $p = .175$ ; férfi:  $W(13) = .916$   $p = .221$ ), a szórások homogénnek tekinthetők ( $F(1, 65) = .315$   $p = .576$ ). A két csoport között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns különbséget találtunk ( $t(65) = 3.421$   $p < .001$  (1-tailed)  $d = 1.057$ ) (5. ábra). Jelen minta esetében a női állatorvosok magasabb észlelt stressz-szinttel rendelkeznek, mint férfi kollégáik.

5. ábra: Az állatorvosok észlelt stressz mértékében megmutatkozó különbség a nemek összehasonlításában



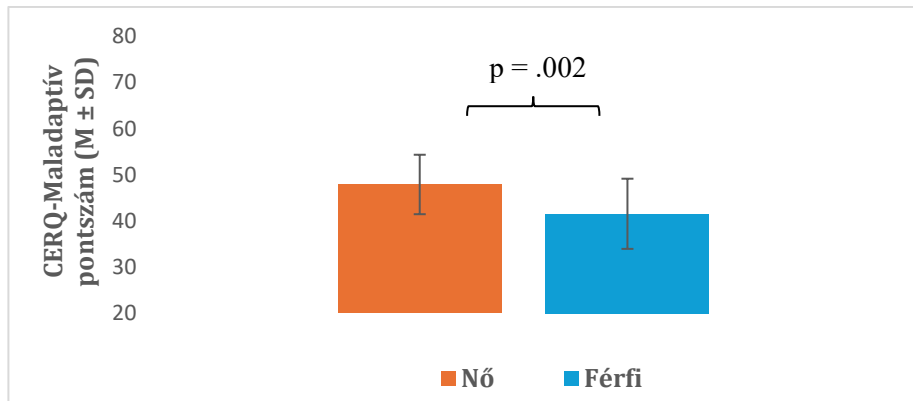
*Forrás: saját szerkesztés*

A nő állatorvosok ( $M = 56,46$ ;  $SD = 23,45$ ) és a férfi állatorvosok ( $M = 44,85$ ;  $SD = 23,51$ ) kiegészének mértékét független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei teljesültek, mindkét minta normális eloszlást követ (nő:  $W(54) = .970$   $p = .200$ ; férfi:  $W(13) = .946$   $p = .533$ ), a szórások homogénnek tekinthetők ( $F(1, 65) = .065$   $p = .799$ ). A két csoport között egyoldali tesztelést alkalmazva nem találtunk szignifikáns különbséget ( $t(65) = 1.603$   $p = .057$  (1-tailed)  $d = .495$ ).

A nő állatorvosok ( $M = 47,89$ ;  $SD = 6,44$ ) és a férfi állatorvosok ( $M = 41,54$ ;  $SD = 7,60$ ) esetében a maladaptív megküzdési stratégiák használatának mértékét független mintás t-próbával hasonlítottuk össze. A próba feltételei hiánytalanul teljesültek, mindkét minta normális eloszlást követ (nő:  $W(54) = .977$   $p = .380$ ; férfi:

W(13) = .936 p = .410), a szórások homogénnek tekinthetők ( $F(1, 65) = 1.795$  p = .185). A két csoport között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns különbséget találtunk ( $t(65) = 3.082$  p = .002 (1-tailed)  $d = .952$  (6. ábra). A női állatorvosok jelen minta esetében hajlamosabbak maladaptív megküzdési módokat alkalmazni, mint férfi társaik.

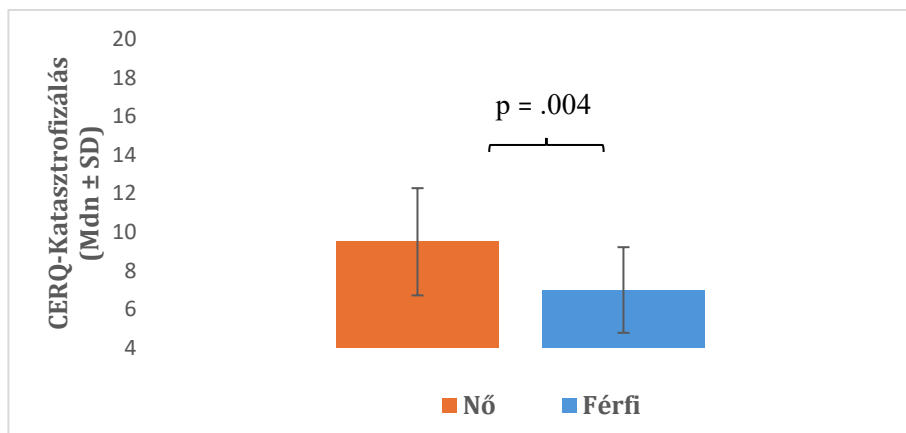
6. ábra: Az állatorvosok maladaptív megküzdési stratégiák használatában megnyilvánuló különbség a nemek összehasonlításában



Forrás: saját szerkesztés

Mivel különbséget találtunk a nem-adaptív megküzdés tekintetében a nő és férfi állatorvosok összehasonlításában, így releváns megvizsgálni, hogy melyek azok a konkrét megküzdési módok, amelyek a különbséget eredményezhetik. A katasztrofizálás alkála esetében sérült a normalitás feltétele, így Mann-Whitney tesztet használva az állatorvosok katasztrofizálás alkála pontszámaiban szignifikáns, közepes különbséget találtunk a nők (Mdn = 9,5) és férfiak (Mdn = 7) között ( $U = 516$  p = .004 (1-tailed)  $r_B = .470$ ) (7. ábra).

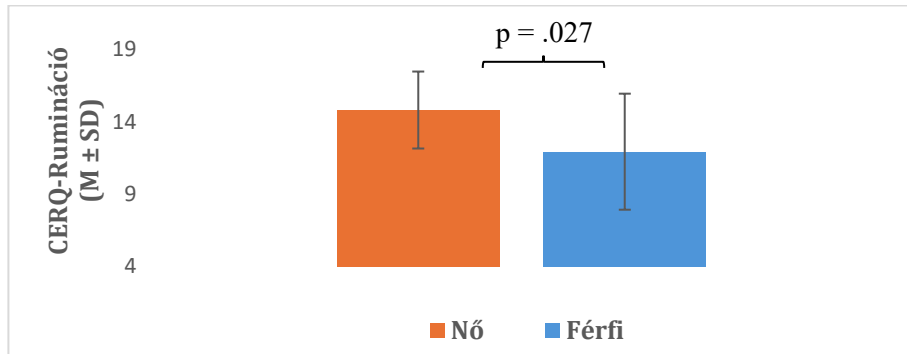
7. ábra: Az állatorvosok katasztrofizálás megküzdési stratégia használata terén megnyilvánuló különbsége a nemek összehasonlításában



Forrás: saját szerkesztés

A rumináció dimenzió pontszámaiban a szórás-homogenitás feltételének sérülése miatt a független mintás t-próbát Welch-korrekcióval végeztük. A rumináció alskálát figyelembe véve az állatorvos-csoportban a nők (M = 14,8; SD = 2,66) és férfiak (M = 11,92; SD = 4,01) között egyoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns különbség mutatkozott  $t(14.639) = 2.457$   $p = .027$  (1-tailed)  $d = .845$  (8. ábra). A többi maladaptív megküzdési mód esetében szignifikáns különbséget nem találtunk a két csoport között.

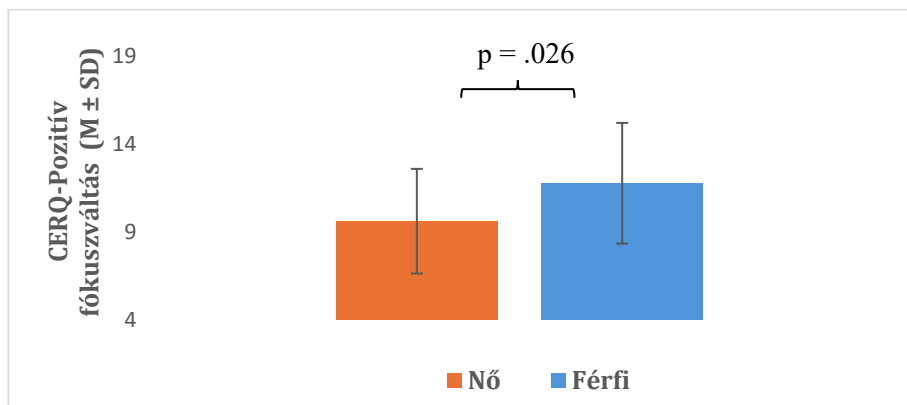
8. ábra: Az állatorvosok rumináció stratégia pontszámaiban megnyilvánuló különbség a nemek összehasonlításában



Forrás: saját szerkesztés

Az adaptív megküzdési módokban megmutatkozó különbségek felmérésére azonos módszertant használtunk. A független mintás t-próba feltételei hiánytalanul teljesültek, a pozitív fókuszváltás alskála esetében az állatorvosok csoportját figyelembe véve a nők (M = 9,61; SD = 2,98) és férfiak (M = 11,77; SD = 3,44) között kétoldali tesztelést alkalmazva szignifikáns, közepes különbséget találtunk  $t(65) = -2.274$   $p = .026$  (2-tailed)  $d = -.703$  (9. ábra). A többi alskála esetében szignifikáns különbséget nem találtunk.

9. ábra: Az állatorvosok pozitív fókuszváltás stratégia használatában megmutatkozó különbség a nemek összehasonlításában



Forrás: saját szerkesztés

### 3. hipotézis tesztelése

Hipotézis: Az állatorvosok körében a fiatalabb munkavállalók magasabb észlelt stressz-szinttel rendelkeznek, mint idősebb társaik, tehát összefüggés van az életkor és az észlelt stressz mértéke között.

Az állatorvosok körében az életkor és az észlelt stressz összefüggésének vizsgálatát egyszerű lineáris regresszióval kívántuk vizsgálni. A normalitás sem Shapiro-Wilk-, sem Z-teszttel nem teljesült. Mindezek által nem-parametrikus Spearman-féle rangkorrelációs próbát alkalmaztunk az állatorvosok életkora és az észlelt stressz mértéke közötti összefüggés tesztelésére. Spearman korrelációt használva szignifikáns, negatív, gyenge összefüggést találtunk az életkor és a stressz mértéke között ( $r_s = -.207$   $p = .046$  (1-tailed)) (4. táblázat). Jelen minta eredményei alapján gyenge negatív irányú összefüggést találtunk az életkor és az észlelt stressz mértéke között az állatorvosokat tekintve.

4. táblázat: Észlelt stressz és életkor korrelációja az állatorvosok körében

	Életkor	PSS pontszám
Életkor	—	
PSS pontszám	-0207*	—

Megjegyzés: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ , one-tailed. Forrás: saját szerkesztés

### Megvitatás

Kutatásunk fókuszában a magyar állatorvosok mentális egészségének felmérése volt a stressz, kiégés és megküzdési stratégiák mentén. Ennek érdekében megvizsgáltuk, hogy ezen mutatókban valóban van-e szignifikáns különbség a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoport és az állatorvosok között, valamint a vizsgálati csoportban a különböző demográfiai változók (nem, életkor) viszonylatában.

Első hipotézisünk arra vonatkozott, hogy az állatorvosok magasabb észlelt stressz- és kiégésszinttel rendelkeznek a kontrollcsoportéhoz képest, továbbá ezzel összefüggésben hajlamosabbak lehetnek maladaptív megküzdési módokat alkalmazni. Jelen mintán végzett elemzéseink alapján az állatorvosok csoportjának szignifikánsan magasabb az észlelt stressz mértéke a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoportéhoz viszonyítva, így ezen feltételezésünk beigazolódtott. A kiégés tekintetében az emocionális kimerülés és deperszonalizáció pontszámokban találtunk szignifikáns különbséget. Eredményeink illeszkednek a korábbi kutatások megállapításaiba, amelyek alapján az állatorvosok nagyobb mértékű distresszt élnek meg mindennapjaik során. Ez számos vizsgálat szerint a kiégés kockázatát is megnöveli az általános népességgel összevetve (Best et al, 2020; Meehan és Bradley, 2007). Egy ausztrál mintán végzett felmérés alapján az állatorvosok több mint 60%-a közepes vagy annál nagyobb mértékű pszichológiai distresszt él át, emellett 22,2%-ukat a személyes kiégés, 19,7%-ukat munkahelyi kiégés, 16,6%-ukat pedig ügyfelekkel kapcsolatos kiégés érintette (Hatch et al., 2011). Az USA-ban 11627 állatorvos bevonásával készült felmérés eredménye szerint a megkérdezettek csaknem 20%-a mentális betegség kezelésében kényszerül részt venni (Nett et al., 2015). Az állatorvosokat érintő etikai és morális dilemmák lehetnek az egyik fő tényezői a megnövekedett distressznek. Számos kutatás arra jutott, hogy az

állatorvosok szubjektíve az eutanáziát nevezik meg az egyik fő stresszforrásnak munkájuk során (Crane et al., 2015; Meehan–Bradley, 2007). Ez a stressz hosszabb távon is hatással van a szakemberekre, hiszen egy felmérés alapján a megkérdezett állatorvosok csaknem 88%-a gyászt él át egy állat életének kioltása következtében, tehát folyamatos érzelmi megterheléssel kell megbirkóznuk (Dow et al., 2019). Emellett erkölcsi kihívást jelenthet a gyanított állatbántalmazás észlelése és a gazdákkal való kapcsolat is, különösen akkor, ha az állattartók anyagi korlátai akadályozzák a szükséges kezelés végrehajtását (Batchelor–McKeegan, 2012; Crane et al., 2015; Mastenbroek et al., 2014). Az említett dilemmákon túl a munkahelyi túlterheltség is hatással lehet a fokozott distressz kialakulására, amelyek közt a magas munkaórák, a problémás ügyfelekkel való bánásmód, a túl nagy felelősség és a munkamagánélet egyensúly felbomlása lehet a legkézenfekvőbb tényező (Andela, 2020; Pohl et al., 2022). Ezen hatások közül a vizsgálatok alapján a magas munkaóra terheli meg leginkább a munkavállalókat, és kifejezetten a legfőbb stresszforrásnak említik (Fritschi et al., 2009; Gardner–Hini, 2006). Ebbe a problémakörbe azonosították az ügyeleti szolgálat okozta frusztrációt, a gyakori túlórákat és a hétvégi munkavégzést is (Pohl et al., 2022). Egy finn mintán végzett kutatás során megkérdezett állatorvosok egyértelműen kifejezték, hogy az ügyeleti idő csökkentése, illetve a munkaórák redukálása eredményezne leginkább könnyebbséget (Reijula et al., 2003). Mindezek mellett feltárták azt is, hogy a munkaóra növekedése összefüggésben áll az érzelmi kimerüléssel, tehetetlenség-érzéssel és empátiás túlterheltséggel is, mely jellemzők szoros összefüggésben állnak a kiégéssel (Dow et al., 2019). Azonban fontos kiemelni, hogy nem feltétlenül a magas munkaóra káros, hanem az, hogy a munkavállaló mennyire érzi összhangban a munkával eltöltött időt a követelmények mértékével (Payne–Morrison, 1999). Az említett specifikus stresszforrásoknak való jelentős kitettség összefüggésben állhat azzal, hogy az általunk használt MBI kiégésskálán az emocionális kimerülés és deperszonalizáció mértékében találtunk szignifikáns különbséget a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoporthoz viszonyítva. Fontos kiemelni, hogy a személyiségjellemzők is hatást gyakorolhatnak a stressznek való kitettségre, például a perfekcionizmus felerősítheti a morálisan jelentős stresszorok és a pszichológiai distressz közötti összefüggést (Crane et al., 2015). Ezen jellemzők hatása nagyon jelentősnek bizonyulhat, főleg annak fényében, hogy bizonyos vizsgálatok alapján a személyiség nagyobb hatást gyakorolhat a munkahelyi stressz kialakulására, mint a környezeti hatások (Dawson–Thompson, 2017). Hipotézisünk harmadik része alapján a maladaptív megküzdési stratégiákban is különbség mutatkozhat a vizsgálati- és kontrollcsoport között, ez a feltételezésünk azonban nem igazolódott. Lehetséges, hogy a különbség inkább a megküzdés más aspektusaiban nyilvánulhat meg, többek között abban, hogy inkább érzelem-fókuszú vagy probléma-fókuszú megküzdést alkalmaznak. Csupán az önvád skála pontszámaiban mutatkozott szignifikáns különbség mintánkban, lehetséges, hogy az állatorvosok egyénileg nagyobb felelősséget cipelnek a vállukon, hiszen a beavatkozások során többnyire egyedül kell életekért felelniük, amely hozzájárulhat ahhoz, hogy hajlamosabbak lehetnek saját maguknak tulajdonítani a stresszkeltő helyzetek okait. A jelen minta eredményei alapján érdemes lehetne több figyelmet fordítani az állatorvosok mentális egészségnek védelmére és fejlesztésére. A szakirodalommal összhangban felmerülhet a pszichoedukáció beépítése már az egyetemi oktatásba is, továbbá segítséget nyújthatnának különböző kommunikációfejlesztő tréningek is, melyek megkönnyíthetnék a kliensekkel való hatékony kapcsolattartást. Számos kutatás eredményének fényében érdemes lehetne fokozottabb figyelmet fordítani a munkaterhelés csökkentésére is, amely akár a munkaórák limitálásában, akár a túlóra

csökkentésében vagy az ügyeleti rendszer átdolgozásában nyilvánulhatna meg. Az Egyesült Királyságban már létrehoztak egy szakmai segítő szervezetet, mely kutatásokkal, ajánlásokkal és különböző tréningekkel célozza az állatorvosok mentális jóllétének javítását, mely Magyarország számára is mintaként szolgálhatna (MMI).

Második hipotézisünk alapján a nő állatorvosok magasabb stressz- és kiégésszinttel rendelkeznek, ezen tényezőkkel összefüggésben pedig hajlamosabbak lehetnek maladaptív megküzdési stratégiák használatára férfi kollégáikhoz képest. Az észlelt stressz viszonylatában szignifikáns eltérést találtunk a nemek összevetésében, így ezen feltételezésünk igazolást nyert. Számos kutatás azonos következtetésre jutott (Gardner–Hini, 2006; Hatch et al., 2011; Shirangi et al., 2013). Erre többek között olyan jelenségek adhatnak magyarázatot, miszerint a nők alapvetően hajlamosabbak a szomatikus stresszreakciókra, valamint a különböző élethelyzeteket hajlamosabbak lehetnek kevésbé kívánatosnak és kontrollálhatónak értékelni (Matud, 2004). Ez a szempont releváns lehet a munkahelyi stresszel kapcsolatban is, mivel lehetséges, hogy a nők eltérően élik meg és értelmezik ugyanazokat a munkahelyi helyzeteket. Ezzel kapcsolatban egy kutatás alapján a női állatorvosok inkább a saját magukkal szembeni magas elvárásokat, a munkaterhelést, valamint a kollégákkal és kliensekkel való problémákat nevezték meg összefüggésben a stresszel, míg a férfiak fókuszában inkább a jövedelemmel és karrierrel kapcsolatos aggodalmak jelentek meg jelentős aspektusént. Fontos szempont lehet továbbá, hogy a női munkavállalók nagy részének akár a gyermekvállalás és az ebből fakadó többletfeladatok is jelenthetnek a distresszben megnyilvánuló különbséget a férfi társaikhoz képest. Egy kutatás ezzel ellentétes megállapításra jutott, mivel vizsgálatukban a gyermekvállalás nem magyarázta a stressz szintjének növekedését, sőt, akiknek két vagy több gyermekük van, jobb mentális egészséggel rendelkeznek (Reijula et al., 2003). Mindezek mellett olyan társadalmi jelenség is hatással lehet az észlelt stresszben megnyilvánuló eltérésre, mint a nemek között megnyilvánuló bérkülönbség. A jövedelmek terén észlelt különbségek erős igazságtalanságérzést kelthetnek, amely nemcsak az önértékelésre, de a munkához fűződő motivációra is negatív hatással lehet. A számos említésre került stresszfaktor fényében a kiégés mértékében is különbségek mutatkoztak meg a nemek viszonylatában számos kutatás eredményeképpen (Best et al., 2020; Perret et al., 2020). Jelen kutatás eredményei nem igazolták, hogy különbség lenne a nők és férfiak között a kiégés szempontjából, így hipotézisünk nem nyert igazolást. Ennek oka lehet önmagában az is, hogy rendkívül nagy eltérés volt a nemek tekintetében a két csoport elemszámában, a férfiakat csupán 13 fő képviselte, amely könnyen az eredmények torzítását vonhatta maga után. Emellett elképzelhető az is, hogy a stressz szintjében megnyilvánuló különbség sokkal inkább a személyiségben, a társadalmi és magánéleti hatásokban való eltéréseknek köszönhető és nem azoknak a munkahelyi stresszforrásoknak, amelyek az általunk mért kiégéshez vezethetnek (Maslach et al., 2001). A megélt distressz mértékében való különbséghez a megküzdési stratégiákban való eltérés is hozzájárulhat. Jelen minta eredményei alapján a nők szignifikánsan több maladaptív megküzdési módot alkalmaznak, amely a rumináció és katasztrófizálás alszállal pontszámaiban is megnyilvánult. Eredményünk összhangban áll korábbi vizsgálatokkal, miszerint a nő állatorvosok hajlamosabbak lehetnek negatív stresszkezelési formákat használni, mint a rumináció, önvád, önsajnálát és elkerülés, emellett kevesebb adaptív stratégiát alkalmaznak (Emmett et al., 2019). Ezeknek a maladaptív megküzdési stratégiáknak a használata fokozott vagy állandó distresszhez vezethetnek, így az ebben megmutakozó különbségek magyarázhatnák a korábbiakban kifejtett eltéréseket a

nemek összehasonlításában. A két csoport közötti különbségek értelmezésében fontos szempont lehet továbbá, hogy a nők inkább érzelem-fókuszú-, míg a férfiak probléma-fókuszú megküzdést hajlamosabbak használni (Matud, 2004). Az érzelem-fókuszú megküzdés a stresszhelyzet által generált érzelmeket kívánja módosítani, kevésbé hatékony és nagyobb valószínűséggel vezet pszichológiai distresszhez (Folkman–Lazarus, 1980; Sigmon et al., 1995). A szakirodalmakkal összhangban felmerülhet a jövőben a pszichoedukáció és különböző intervenciók használata vagy fejlesztése. Ez azért is lesz egyre inkább hangsúlyos, mivel felmérések alapján Bécsben, Kanadában és az USA-ban is a frissdiplomás állatorvosok közel 80%-a nő (Lofstedt, 2003).

Harmadik és egyben utolsó hipotézisünk szerint a fiatalabb, tapasztalatlanabb állatorvosok magasabb észlelt stressz-szinttel rendelkeznek, mint idősebb kollégáik. Eredményeink alapján gyenge, szignifikáns negatív összefüggést találtunk a két csoport között, ezért feltételezésünk beigazolódtott. Megállapításunk párhuzamba hozható korábbi kutatásokkal, ahol a jelen vizsgálattal megegyező eredmények születtek, miszerint a diploma megszerzése óta eltelt évek számával, az életkor növekedésével, illetve az aktuális munkahelyen eltöltött idővel csökken a pszichológiai distressz mértéke (Dow et al., 2019; Fritschi et al., 2009; Gardner–Hini, 2006). Egyrészt jelentőséget kell tulajdonítani annak, hogy a fiatalabb, tapasztalatlanabb állatorvosok még sokkal kevesebb szakmai tapasztalattal rendelkeznek, ezáltal több váratlan esemény érheti őket munkájuk során, emellett nem feltétlenül képesek még olyan hatékonyan kezelni a páciensekkel vagy kollégákkal felmerülő konfliktusokat sem. A tapasztaltabb szakemberek nemcsak a praktikus készségek szempontjából lehetnek előnyben, hanem valószínűleg az évek során hatékonyabb megküzdési stratégiákat alakíthattak ki, melyek rugalmasságot, valamint kontroll- és biztonságérzetet nyújthatnak számukra. Mindezek mellett lehetséges, hogy azok az állatorvosok, akik túlságosan stresszesnek élték meg a hivatást, vagy nem tudtak megbirkózni a nehéz helyzetekkel, hamarabb hagyják el a pályát, ezáltal a reziliensebb szakemberek kerülnek túlsúlyba az idősebb életkori csoportokban. Jelen kutatás eredményei és az említett szakirodalmak alapján indokoltnak tűnik célzott stratégiák kidolgozásának megfontolása a fiatal, pályakezdő állatorvosok számára, amely a stresszkezelést és a kiváltó okok módosítását célozhatja.

## **Korlátok**

Jelen kutatás számos limitációval rendelkezik. Az adatgyűjtés online történt a közösségi médiában az első szerző ismerősei körében, emellett a magyar állatorvosok hivatalos Facebook csoportjában került megosztásra. Ez alapján nem véletlenszerű eljárás keretében hólabda- és kényelmi mintavételt alkalmaztunk, mely kizárja a reprezentatív minta kialakításának lehetőségét. Ezáltal fontos kiemelni, hogy mintánk nem képezi le a teljes populációt, eredményeink nem általánosíthatóak. Érdemes megemlíteni, hogy mintánk a nemi eloszlást figyelembe véve nem egyenletes, a nő résztvevők jelentősen felülreprezentáltak (80,6%). Ez különösen a nemek szerinti összehasonlításoknál jelent módszertani problémát, mert a kis elemszám csökkenti a statisztikai erőt, növeli a becslések bizonytalanságát, és érzékenyebbé teszi az eredményeket egyedi válaszadói mintázatokra. Kiemelendő továbbá, hogy a kontrollcsoport nem differenciált munkatípus szerint, ellentétben a vizsgálati csoporttal, amely homogén, kizárólag állatorvosokból áll. Ez azért fontos, mert a vizsgált változók erősen függhetnek a munkakörtől, munkaterheléstől,

felelősségi szinttől, munkaidőtől és ügyfélkapcsolati terheléstől is. Ennek fényében a kontrollcsoport foglalkozási heterogenitása csökkentheti az összehasonlítás pontosságát. Ez különösen jelentős lehet az általunk a kiegészítő felmérésére használt MBI kérdőív esetében, amely első sorban a humán szolgáltatás szektorban dolgozó szakemberek vizsgálatára szolgál. Az adatelemzések során kiegészítésként megvizsgáltuk a CERQ kérdőív egyes alskáláiban megnyilvánuló különbségeket is a csoportok viszonylatában. Az elemzések során nem alkalmaztunk korrekciót, így az alskála-szintű elemzések növelik az elsőfajú hiba valószínűségét. Ennek fényében a kapcsolódó eredményeket érdemes óvatossággal kezelni.

## **Összefoglalás/kitekintés**

Kutatásunk a magyar állatorvosok észlelt stressz- és kiegészítési szintjének felmérését, továbbá az általuk használt megküzdési stratégiák feltérképezését volt hivatott megvizsgálni a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoport viszonylatában. Eredményeink alapján az állatorvosokra nagyobb mértékben jellemző a stressz, illetve magasabb kockázatot mutatnak a kiegészítő szempontjából, mint a nem állatorvos munkavállalói kontrollcsoport. A maladaptív megküzdési módok használatában ez a különbség nem mutatkozott meg, így a stresszkezelést érdemes a jövőben más elméleti elgondolás mellett felmérni. Az állatorvosok körében a jelen mintában a nő és fiatalabb állatorvosok magasabb pontszámot értek el a vizsgált mutatók tekintetében.

Az állatorvosok mentális egészségének vizsgálata rendkívül fontos és egyre sürgetőbb lesz a jövőben, hiszen rendkívül magas az öngyilkossági kísérletek és befejezett öngyilkosságok aránya az általános népességhez viszonyítva (Schwerdtfeger et al., 2020). Egy több mint 11 ezer állatorvost vizsgáló kutatás alapján a válaszadók 17%-a számolt be öngyilkossági gondolatokról, és 1%-uk kísérelt meg öngyilkosságot az egyetem elvégzését követően (Nett et al., 2015). Német mintán hasonló eredmények születtek, az állatorvosok 19,2%-át klasszifikálták öngyilkossági gondolatokkal, emellett az állatorvosok öngyilkossági kockázata hatszoros-hétszeres volt az általános népességhez viszonyítva (Schwerdtfeger et al., 2020). Ennek fényében jelen kutatást a jövőben érdemes lehet továbbfejleszteni, és felmérni a hazai állatorvosok körében az öngyilkossági gondolatokat és viselkedéseket, amelyet például a SBQ-R (Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised) önbeszámoló kérdőívvel lehetne kivitelezni. A szakirodalomban egyértelműen a depressziót azonosítják a legnagyobb rizikófaktornak az öngyilkosság szempontjából (LeFevre, 2014). Az állatorvosok körében a depresszió is sok embert érint, a felmérések alapján a súlyos és nagyon súlyos depressziós tünetekkel rendelkezők megoszlása az Egyesült Királyságban 5,8%, Kanadában 9%, Németországban 10%, Ausztráliában pedig közel 8% volt (Bartram et al., 2009; Best et al., 2020; Hatch et al., 2011; Schwerdtfeger et al., 2020). Továbbfejlesztve kutatásunkat magyar mintán is érdemes lenne megvizsgálni, hogy milyen mértékben kitétek az állatorvosok a depresszióknak, amelyre a leggyakrabban használt Beck Depresszió Kérdőív (BDI) magyar változata megfelelő állapot biztosítana (Rózsa et al., 2001). Mindezek mellett számos szakirodalom a stresszel való megküzdés felmérésére a reziliencia koncepcióját használja, amely a stresszel szembeni ellenállóképesség egyik legfontosabb mutatója, és mind a mentális, mind pedig a fizikai egészségre erős bejósoló erővel bír az állatorvosok körében is (Connor–Davidson, 2003; Perret et al., 2020). Ennek fényében a jövőben a kognitív-érzelemregulációs technikák felmérése mellett a reziliencia vizsgálata előrelépést jelenthetne. Legutolsó sorban a kvantitatív

adatgyűjtési technikák mellett kvalitatív interjú módszereket lenne érdemes használni a későbbiekben annak érdekében, hogy felmérjük a magyar állatorvosok szubjektíve mely stresszforrásokat érzékelik a legjelentősebbnek.

## Irodalomjegyzék

Ádám S., & Mészáros V. (2012): Psychometric properties and health correlates of the Hungarian Version of the Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS) among physicians. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(2), 127–143. <https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.2.2>

Ádám S., & Salavecz G. (2010): Theoretical background and assessment of stress: Review of the test battery utilized in the János Selye Mental Health Programme. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(1), 53–80. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.1.4>

Andela, M. (2020): Burnout, somatic complaints, and suicidal ideations among veterinarians: Development and validation of the Veterinarians Stressors Inventory. *Journal of Veterinary Behavior*, 37, 48–55. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2020.02.003>

Bartram, D. J., Yadegarfar, G., & Baldwin, D. S. (2009): A cross-sectional study of mental health and well-being and their associations in the UK veterinary profession. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(12), 1075–1085. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0030-8>

Batchelor, C. E. M., & McKeegan, D. E. F. (2012): Survey of the frequency and perceived stressfulness of ethical dilemmas encountered in UK veterinary practice. *Veterinary Record*, 170(1), 19–19. <https://doi.org/10.1136/vr.100262>

Best, C. O., Perret, J. L., Hewson, J., Khosa, D. K., Conlon, P. D., & Jones-Bitton, A. (2020): A survey of veterinarian mental health and resilience in Ontario, Canada. *The Canadian Veterinary Journal*, 61(2), 166–172.

Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016): A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456–463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983): A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997): *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003): Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Crane, M., Phillips, J., & Karin, E. (2015): Trait perfectionism strengthens the negative effects of moral stressors occurring in veterinary practice. *Australian Veterinary Journal*, 93(10), 354–360. <https://doi.org/10.1111/avj.12366>

- Dawson, B. F. Y., & Thompson, N. J. (2017): The Effect of Personality on Occupational Stress in Veterinary Surgeons. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 72–83. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-020R>
- Dow, M., Chur-Hansen, A., Hamood, W., & Edwards, S. (2019): Impact of dealing with bereaved clients on the psychological wellbeing of veterinarians. *Australian Veterinary Journal*, 97(10), 382–389. <https://doi.org/10.1111/avj.12842>
- Emmett, L., Aden, J., Bunina, A., Klaps, A., & Stetina, B. U. (2019): Feminization and Stress in the Veterinary Profession: A Systematic Diagnostic Approach and Associated Management. *Behavioral Sciences*, 9(11), 114. <https://doi.org/10.3390/bs9110114>
- Emmett, L., Stetina, B., Aden, J., Bunina, A., Klaps, A., Meric, B., & Kovacovsky, Z. (2018): *Distract more—Ruminate less! Coping strategies in female vets.*
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980): An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gardner, D., & Hini, D. (2006): Work-related stress in the veterinary profession in New Zealand. *New Zealand Veterinary Journal*, 54(3), 119–124. <https://doi.org/10.1080/00480169.2006.36623>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001): Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gibbons, C. (2010): Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47(10), 1299–1309. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015>
- Hansez, I., Schins, F., & Rollin, F. (2008): Occupational stress, work-home interference and burnout among Belgian veterinary practitioners. *Irish Veterinary Journal*, 61(4), 233. <https://doi.org/10.1186/2046-0481-61-4-233>
- Hatch, P., Winefield, H., Christie, B., & Lievaart, J. (2011): Workplace stress, mental health, and burnout of veterinarians in Australia: education, ethics & welfare. *Australian Veterinary Journal*, 89(11), 460–468. <https://doi.org/10.1111/j.1751-0813.2011.00833.x>
- Hoaglin, D. C., & Iglewicz, B. (1987): Fine-Tuning Some Resistant Rules for Outlier Labeling. *Journal of the American Statistical Association*, 82(400), 1147–1149. <https://doi.org/10.1080/01621459.1987.10478551>
- Kassem, A. M., Witte, T. K., Nett, R. J., & Carter, K. K. (2019): Characteristics associated with negative attitudes toward mental illness among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 254(8), 979. <https://doi.org/10.2460/javma.254.8.979>
- LeFevre, M. L. & on behalf of the U.S. Preventive Services Task Force. (2014): Screening for Suicide Risk in Adolescents, Adults, and Older Adults in Primary Care: U.S.

- Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *Annals of Internal Medicine*, 160(10), 719–726. <https://doi.org/10.7326/M14-0589>
- Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., & Utens, E. M. W. J. (2011): Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 319–326. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.04.008>
- Lofstedt, J. (2003): Gender and veterinary medicine. *The Canadian Veterinary Journal*, 44(7), 533–535.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001): Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mastenbroek, N. J. J. M., Demerouti, E., Van Beukelen, P., Muijtjens, A. M. M., Scherpbier, A. J. J. A., & Jaarsma, A. D. C. (2014): Measuring potential predictors of burnout and engagement among young veterinary professionals; construction of a customised questionnaire (the Vet-DRQ). *Veterinary Record*, 174(7), 168–168. <https://doi.org/10.1136/vr.101761>
- Matud, M. P. (2004): Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- McKinley, N., McCain, R. S., Convie, L., Clarke, M., Dempster, M., Campbell, W. J., & Kirk, S. J. (2020): Resilience, burnout and coping mechanisms in UK doctors: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 10(1), e031765. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031765>
- Meehan, M. P., & Bradley, L. (2007): Identifying and evaluating job stress within the Australian small animal veterinary profession. *Australian Veterinary Practitioner*, 37(2), 70–83.
- Mészáros V., Cserhádi Z., Oláh A., Perczel Forintos D., & Ádám S. (2013): A munkahelyi stresszel való megküzdés egészségügyi szakdolgozók körében – lehetőségek a kiégés és depresszió megelőzésének szolgálatában. *ORVOSI HETILAP*.
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Perczel Forintos, D. (2011a): A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. 2, 26, 102–111.
- Nett, R. J., Witte, T. K., Holzbauer, S. M., Elchos, B. L., Campagnolo, E. R., Musgrave, K. J., Carter, K. K., Kurkjian, K. M., Vanicek, C. F., O’Leary, D. R., Pride, K. R., & Funk, R. H. (2015): Risk factors for suicide, attitudes toward mental illness, and practice-related stressors among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 247(8), Article 8. <https://doi.org/10.2460/javma.247.8.945>
- Payne, R. L., & Morrison, D. (1999): The importance of knowing the affective meaning of job demands revisited. *Work & Stress*, 13(3), 280–288. <https://doi.org/10.1080/026783799296075>

- Perret, J. L., Best, C. O., Coe, J. B., Greer, A. L., Khosa, D. K., & Jones-Bitton, A. (2020): Association of demographic, career, and lifestyle factors with resilience and association of resilience with mental health outcomes in veterinarians in Canada. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 257(10), 1057–1068. <https://doi.org/10.2460/javma.2020.257.10.1057>
- Pohl, R., Botscharow, J., Böckelmann, I., & Thielmann, B. (2022): Stress and strain among veterinarians: A scoping review. *Irish Veterinary Journal*, 75(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13620-022-00220-x>
- Reijula, K., Räsänen, K., Hämäläinen, M., Juntunen, K., Lindbohm, M., Taskinen, H., Bergbom, B., & Rinta-Jouppi, M. (2003): Work environment and occupational health of Finnish veterinarians. *American Journal of Industrial Medicine*, 44(1), 46–57. <https://doi.org/10.1002/ajim.10228>
- Rózsa, S., Szádóczy, E., & Füredi, J. (2001): A Beck depresszió kérdőív rövidített változatának jellemzői hazai mintán. [Psychometric properties of the Hungarian version of the shortened Beck Depression Inventory.]. *Psychiatria Hungarica*, 16(4), 384–402.
- Schwerdtfeger, K. A., Bahramsoltani, M., Spangenberg, L., Hallensleben, N., & Glaesmer, H. (2020): Depression, suicidal ideation and suicide risk in German veterinarians compared with the general German population. *Veterinary Record*, 186(15). <https://doi.org/10.1136/vr.105430>
- Shirangi, A., Fritschi, L., Holman, C., & Morrison, D. (2013): Mental health in female veterinarians: Effects of working hours and having children. *Australian Veterinary Journal*, 91(4), 123–130. <https://doi.org/10.1111/avj.12037>
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995): Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9), 565–587. <https://doi.org/10.1007/BF01547718>
- Stauder, A., & Konkoly Thege, B. (2006): Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői [Characteristics of the Hungarian version of the Perceived Stress Scale (PSS)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, 203–216. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.4>
- Stetina, B. U., & Krouzecky, C. (2022): Reviewing a Decade of Change for Veterinarians: Past, Present and Gaps in Researching Stress, Coping and Mental Health Risks. *Animals*, 12(22), 3199. <https://doi.org/10.3390/ani12223199>
- Tukey, J. W. (1977): *Exploratory data analysis*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Wallace, J. E. (2017): Burnout, coping and suicidal ideation: An application and extension of the job demand-control-support model. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 32(2), 99–118. <https://doi.org/10.1080/15555240.2017.1329628>

## STRESS, BURNOUT, AND COPING STRATEGIES AMONG HUNGARIAN VETERINARIANS

GERGELY BALÁZS – BARBARA BATTA

The aim of the present study was to map the psychological health indicators of Hungarian veterinarians and compare them with the general population, as a growing body of international scientific literature draws attention to the critical state of veterinarian's mental health. Data collection was conducted via an online questionnaire using non-probability snowball and convenience sampling methods. The total sample consisted of 131 individuals (M= 37 years; SD= 12.74 years), of whom 67 veterinarians formed the study group (M= 36.2 years; SD= 10.8 years), and 61 individuals constituted the control group, consisting of active employees undifferentiated by occupation (M= 38.2 years; SD= 14.6 years). The veterinarian group included 54 women and 13 men, while the control group consisted of 42 women and 19 men. The Hungarian versions of the Perceived Stress Scale (PSS), the Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used to assess mental health status. Based on independent samples t-tests, veterinarians scored significantly higher in perceived stress ( $p = .014$ ,  $d = .395$ ) than members of the control group. Regarding burnout, significant differences were found in the dimensions of emotional exhaustion ( $p = .008$ ,  $d = .431$ ) and depersonalization ( $p = .001$ ,  $d = .579$ ). Within the veterinarian group, women were significantly more exposed to stress ( $p < .001$ ,  $d = 1.057$ ) and were more prone to utilizing maladaptive coping strategies ( $p = .002$ ,  $d = .952$ ). Spearman's correlation analysis revealed that younger veterinarians perceive higher levels of stress than their older colleagues ( $r_s = -.207$ ,  $p = .046$ ). The results highlight the vulnerability of the mental health of Hungarian veterinarians, these findings underscore the urgent need for further studies, as well as the implementation of targeted preventive and supportive interventions within the veterinary profession.

**Keywords:** veterinarian, perceived stress, burnout, coping strategy, mental health