

MEGELŐZHETŐ A KIÉGÉS? PEDAGÓGUSOK KIÉGÉSBN VALÓ ÉRINTETTSÉGE ÉS A MEGELŐZÉS ALTERNATÍVÁI

MIHÁLKA MÁRIA

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet
MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport
6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.
Tel.: (62) 546 232
E-mail: mihalka.maria@szte.hu

A pedagógusok, mint segítő hivatást gyakorlók, igen gyakran ki vannak téve a kiégés veszélyének, ami befolyásolja testi és lelki egészségüket, munkateljesítményüket, élettal való elégedettségüket (*Hakanen, Bakker és Schaufeli, 2006*). *Az előadás célja* annak vizsgálata, hogy a pedagógusok érintettek-e a kiégésben, továbbá annak megjelenítése, hogy milyen megelőzési lehetőségeket tárhatunk fel a kiégés területén.

A kutatás elméleti keretein belül tárgyaljuk a kiégés fogalmát, tüneteit, a jelenségek hátterében lévő lehetséges okokat és következményeket. A kiégés különböző elméleteit napjainkig, s végül bemutatásra kerülnek a témánkat illetően fontos nemzetközi és hazai eredmények.

Módszerek: előadásunkban a 2016-2017-ben lezajlott nagymintás kvantitatív (N=2068) és a 2020-ban megvalósult kvalitatív adatgyűjtésünk (N=25) megelőzésre vonatkozó részeredményeit mutatjuk be. A kutatás online kérdőív és strukturált interjúk lefolytatásával valósult meg. A pedagógusok megkérdezését az Oktatási Hivatal köznevelés információs rendszerének (KIR) központi oldaláról letölthető közérdekű köznevelési adatbázisából biztosítottuk. A leíró elemzéseken túl korrelációelemzést alkalmaztunk az adatok értékeléséhez.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a kiégés valós probléma a hazai pedagógusok körében, nemzetközi összehasonlításban is magas értéket képviselnek a pontszámok átlagértékei. A kiégés szempontjából a mi mintánkban a férfiak veszélyeztetettebbek. Az élettal való elégedettség mértékében a személyes hatékonyság és az érzelmi kimerültség alfaktor, ami a legmeghatározóbb.

A kiégés megelőzésének érdekében intervenciók lennének szükségesek mind egyéni, mind szervezeti szinten. Egyéni szinten a pedagógusoknak a szakmai én tudatos felépítését és határos megküzdési technikákat kellene tanulniuk (már a képzési időszak alatt). A pszichológiai immunkompetencia (Oláh, 2005), a védőfaktorok erősítése (relaxáció, kognitív-viselkedésterápia, stresszmenedzsment, mindfulness) (Szicsek, 2004) és a hatékony coping stratégiák folyamatos bővítése is megoldást jelenthet. Pszichológiai-, mentálhigiénés tanácsadás, esetmegbeszélés, szupervízió biztosítása szintén a megelőzést szolgálhatja, ahogyan a célzott igényekre reflektáló tréning jellegű foglalkozások és a nyugati világban jól ismert rekreációs szabadság bevezetése. Szervezeti szinten a munkahelyi környezet alacsonyabb stressz-szintűvé alakítása, a világos szerepleírások, szabályok, feladatok, határijelölések szükségesek, másrészt a kiégésre és a munkahelyi stresszre fókuszáló prevenció és intervenció beavatkozások alkalmazása, valamint a vezetői és kollegális támogatások „megszervezése” elengedhetetlen véleményünk szerint.

Kulcsszavak: kiégés, egészség, megelőzés

Támogató: A előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.