

PEDAGÓGUSOK KIÉGÉSÉNEK VIZSGÁLATA A POZITÍV PSZICHOLÓGIA SZEMLÉLETÉBEN

T-14

Molnár Adrienn *, Fodor Szilvia **

** Debreceni Egyetem*

*** Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar*

Kulcsszavak: tanári kiégés; jóllét; karaktererőségek

A pozitív pszichológia egyik központi fogalma a jóllét, aminek definiálására számos megközelítés létezik. Az egyik kurrens koncepció a Martin Seligman (2011) által kidolgozott PERMA-modell, amelyben a jóllét öt összetevőjét határozza meg: pozitív érzelmek, elmélyülés, értelem, pozitív kapcsolatok és teljesítmény. Önmagában egyik elem sem határozza meg a jóllétet, hanem a jóllét alkotórészeinek tekinthetők, illetve egymástól függetlenül definiálhatóak, mérhetőek. A jóllét növelésében pedig nagy szerepet játszanak a személyes erősségek, számos vizsgálat támasztja alá a karaktererőségek kapcsolatát a jólléttel (pl. Wagner et al., 2020).

A pedagógusok gyakran ki vannak téve a kiégés veszélyének, ami befolyásolja testi és lelki egészségüket, munkateljesítményüket és az élettel való elégedettségüket (Hakanen et al., 2006). Sajnos a hazai pedagógusokat is érinti a kiégés szindróma, amit számos kutatás alátámasztott (pl. Salavecz et al., 2006; Szabó & Jagodics, 2016). A kiégéssel szemben protektív faktorként szolgálhat a szubjektív jóllét, amelynek más, munkával kapcsolatos pozitív hozadéka lehet, mint a munkahelyi elégedettség és elköteleződés növekedése (Kun & Szabó, 2017).

Kutatásunk feltáró jellegű vizsgálat, melynek célja, hogy feltérképezzük a kiégés, a munkahelyi jóllét és a karaktererőségek kapcsolatát, valamint meghatározzuk a jóllét és az erősségek azon elemeit, amelyek protektív faktorként szolgálhatnak a kiégés ellen. A vizsgálatban 264 általános és középiskolában tanító pedagógus vett részt (átlagéletkor=47,7 év), akiket online felületeken értünk el. A kutatásban a kiégést a Maslach-féle Kiégés Kérdőív (Maslach & Jackson, 1981) tanárok számára interpretált változatával mértük, emellett a PERMA-modellre épülő Munkahelyi Jóllét Kérdőívet (Kun et al., 2017), és a karaktererőségek mérésére szolgáló VIA Inventory of Strengths–Mixed Kérdőívet (VIA-IS-M, McGrath, 2019) alkalmaztuk.

Az eredmények alapján az érzelmi kimerültség érinti a leginkább a pedagógusokat, a minta 33%-a (87 fő) mutatott magas érzelmi kimerültséget. A kiégés, a jóllét és az erősségek kapcsolatának a feltárására először korrelációs elemzéseket, majd a kiégés dimenzióira lineáris regresszióanalízist végeztünk. A munkahelyi jóllét minden komponense szoros negatív kapcsolatban állt az érzelmi kimerüléssel ($r=0,17-0,55$) és a deperszonalizációval ($r=-0,26-0,66$), és pozitív kapcsolatban állt a személyes teljesítménnyel. A regressziós elemzések alapján az érzelmi kimerülés esetében a jóllét elemei közül a pozitív érzelmeknek és az elmélyülésnek, a karaktererőségek közül a vitalitásnak és a reménynek volt a legnagyobb protektív hatása.

Az elemzések rávilágítanak arra, hogy a jóllét elemei és bizonyos karaktererőségek szoros kapcsolatban állnak a pedagógusok kiégésével, ami alapján érdemes a téma további vizsgálata, hosszú távon pedig preventív céllal a munkahelyi jóllétet elősegítő programok kidolgozása.