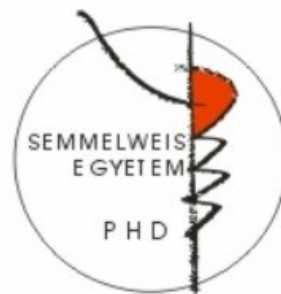


Sport, pályaválasztás és a lelki egészség a nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknél

Doktori értekezés

Kissné Geosits Beatrix

Semmelweis Egyetem
Nevelési- és Sporttudományi Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Tomcsányi Teodóra egyetemi tanár, CSc.

Hivatalos bírálók: Dr. Frenkl Róbert professzor emeritus, DSc.

Dr. Mészáros Irén c. főiskolai tanár, egyetemi docens Ph.D.

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Sipos Kornél egyetemi tanár, CSc.

Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Gombocz János egyetemi tanár, CSc.

Dr. Bodnár Gabriella egyetemi docens, Ph.D.

Dr. Bognár József egyetemi docens, Ph.D.

Budapest

2009

Tartalomjegyzék

Bevezetés, témamegjelölés.....	4
1. SZAKIRODALMI KITEKINTÉS.....	6
1.1. A pályaválasztás.....	6
1.1.1. A pályaválasztási döntések eredete.....	6
1.1.2. A pályaválasztás folyamata.....	10
1.1.3. Pálya-identifikáció.....	12
1.2. Lelki egészség.....	14
1.2.1. Meghatározás.....	14
1.2.2. A lelki egészség legfontosabb összetevői a személyiségfejlődés szempontjából..	15
1.2.3. A személyiség és a tevékenység kapcsolata.....	15
1.3. A lelki egészséget károsító tényezők: a segítő szindróma és a kiégés.....	16
1.3.1. A segítő (helfer) szindróma.....	16
1.3.2. A kiégés.....	17
1.3.2.1. A kiégés definíciója.....	17
1.3.2.2. A kiégés oka.....	17
1.3.2.3. A kiégés tünetei.....	18
1.3.2.4. A kiégés folyamata.....	19
1.3.2.5. A kiégés fázisai.....	19
1.3.2.6. A burnout veszélyeztetettjei.....	20
1.4. A sport és a lelki egészség.....	22
1.4.1. Fizikai aktivitás, testedzés, sport.....	22
1.4.2. Testmozgás és lelki egészség.....	23
1.4.3. Fizikai aktivitás – egészségtudatosság.....	25
1.5. A pedagógusok pályaválasztásáról, lelki egészségéről és a lelki egészség deformitásairól.....	26
1.5.1. A munka szerepe a lelki egészségben.....	26
1.5.2. Hazai kutatások megjelenése a lelki egészség, kiégés témakörében.....	26
1.5.3. Országos felmérés a pedagógusok mentális állapotáról.....	29
1.5.4. A lelki egészség jelentősége a nevelő, oktató munkában.....	30
2. A KUTATÁS CÉLJA, KÉRDÉSEI ÉS HIPOTÉZISEI.....	33
Hipotézisek.....	33
3. A KUTATÁS MÓDSZERTANA.....	35
3.1. Vizsgálati eszközök.....	35
3.2. A felvétel módja.....	35
A kérdőív 2008 január és április között volt elérhető az egyetem szerverén.....	36
3.3. A feldolgozás módja.....	36
3.4. Vizsgálati minta.....	36
4. EREDMÉNYEK.....	39
4.1. Hipotézis.....	43
4.2. Hipotézis.....	48
4.3. Hipotézis.....	50
4.4. Hipotézis.....	52
4.5. Hipotézis.....	57
4.5.1. Szakmai segítség.....	58
4.5.2. Továbbképzések.....	60
4.6. Hipotézis.....	61

4.6.1. A munkatársi kapcsolat és a kiégés.....	63
4.6.2. A vezetővel fenntartott kapcsolat és a kiégés.....	64
4.6.3. A munkaleterheltség, a munka közbeni pihenés lehetősége és a kiégés.....	65
4.6.4. Egészségügyi problémák, táppénz igénybe vétele és a kiégés.....	66
4.6.5. A vezetők egészségi problémái, táppénz igénybe vétele	68
5. MEGVITATÁS.....	69
ÖSSZEGZÉS.....	76
Felhasznált irodalom.....	78
Ábrajegyzék.....	86
Táblázatjegyzék.....	87
Mellékletek.....	88
Saját publikációk jegyzéke.....	99
Köszönetnyilvánítás.....	101
ÖSSZEFOGLALÁS.....	102
Summary.....	104

Bevezetés, témamegjelölés

Sok szakember tartja „az urbanizációs, civilizációs ártalmak megelőzése legfontosabb terepének” a mentálhigiénét. Azonban mint Frenkl Róbert mondja, a kutatások még nem tárták fel a kérdéskör valamennyi aspektusát, ahol a kutatási lehetőségek közül „a legizgalmasabb kérdés a testkultúra lelki egészségre gyakorolt hatása” lenne. (Frenkl 2003)

Disszertációm címe jelzi, hogy pálya- és munkatanácsadóként, pedagógusként vagyok mentálhigiénés szakember, és ebben az identitásban végzettségeim és személyes érdeklődésem összekapcsolódnak szakmai tapasztalataimmal.

A nevelő, oktató szakembereknek nyilvánvaló, hogy munkájuk során folyamatosan találkozniuk kell gyermekek és felnőttek sokféle érzelmi reakciójával, foglalkozniuk kell ezek eredetével, kihatásaival. Fontos ismerniük azokat a tényezőket, amelyek segítik, illetve nehezítik magát a nevelő folyamatot, munkájukat, valamint hogy miként lehet tudatosan leküzdeni ezeket a nehézségeket úgy, hogy eközben lelkiileg, érzelmileg továbbra is működőképesek maradhassanak mind munkájuk, mind magánéletük színterén. A segítő munkában nyilvánvalóan saját személyiségük a legfőbb munkaeszköz. Fontos, hogy tudjanak másokon segíteni, de ugyanilyen lényeges, hogy önmagukat is karban tudják tartani – mert ez egyazon folyamat két oldala. Az ember érzelmi élete kihat másokra – tehát nem pusztán magánügy –, mások, körülményeik, életvezetésük pedig kihat saját bensőjük állapotára.

A szakirodalmi kitekintésben és vizsgálat során segítő foglalkozásúaknak tekintettem a pedagógusokat, illetve nevelőket. Ezért fontosak voltak számomra a segítő pálya választásának motívumai, valamint az, hogyan fenyegeti a kiégés veszélye a segítő foglalkozásúakat.

Sok kutatás, tapasztalat áll rendelkezésre a lelki egészség és a hozzá szorosan tartozó kiégés szintjének, összetevőinek, arányainak, részeinek bemutatására, és sok publikáció foglalkozik a segítő személyt veszélyeztető tényezők feltárásával, elemzésével. Döntő részük két fő területhez sorolható: egyfelől az egészségügyben dolgozók, betegellátást végzők, orvosok, ápolók munkaterületéhez, másfelől a szociális területen, intézményekben, hivatalokban feladatokat ellátó szociális szakemberek köréhez.

Viszonylag kevés átfogó publikáció olvasható azonban a pedagógusok lelki egészségével kapcsolatos kérdésekről, holott napjaink gazdasági, társadalmi, oktatási változásai valóban aktuálissá tennék a pedagógusok mentálhigiénéjével való foglalkozást.

Az oktatás szűkülő forráslehetőségei, a tanulók utáni normatív támogatások csökkenése, a speciális, nem állami intézmények támogatásának minimalizálása, a tanulói létszám csökkenése, az osztálylétszámok növekedése, a tanárok óraszámának emelkedése, ezekből következően az iskolák bezárása kihat a nevelés, oktatás területén dolgozó szakemberek érintettségére, leterheltségére. Érzékelhetőek a nevelési-oktatási intézmények szakmai feladatait ellátó szakemberek személyes szerepvesztésének problémái is. Napjaink oktatási kérdése pedig, hogy a bolognai rendszerben a tanárok képzése meghosszabbodik, hiszen csak mesterképzés után két szakkal bocsáthatók ki.

Disszertációm a pedagógusok helyzetének, a lelki egészségüket veszélyeztető tényezőknek a vizsgálatát kívánom leírni. Válaszokat keresni arra, hogy

- pályaválasztásuk alakulása, annak motivációja mennyiben segíti mindennapi munkájukat, empátikus működésüket;
- milyen a lelki egészségük, és mennyire hatnak rá magánéleti, munkahelyi, környezeti tényezők;
- milyen mértékben észlelhetők náluk a kiégés jelei, és mennyire állnak rendelkezésre a lelki egészség regenerálódását, karbantartását szolgáló szakmai lehetőségek;
- hogyan segíti lelki egészségük megtartását a sport.

E célkitűzéseknek megfelelően disszertációm két nagy részből áll:

1. szakirodalmi kitekintés, melynek összetevői:

- 1.1. a pályaválasztás egyes kérdéskörei;
- 1.2. a lelki egészség egyes kérdéskörei;
- 1.3. a kiégés témájának egyes kérdéskörei;
- 1.4. a sport és a lelki egészség kérdésköre;
- 1.5. a fenti kérdéseknek a pedagógusokra vonatkozó vetülete;

2. hipotéziseim bemutatása a pedagógusokkal kapcsolatos fenti kérdésekben, valamint lefolytatott vizsgálatom ismertetése és eredményeinek értékelése.

1. SZAKIRODALMI KITEKINTÉS

1.1. A pályaválasztás

”Ha tehát egy nemzet nem akar lemondani a saját jövődjéről, akkor nem mondhat le ifjúságának megfelelő pályairányításban való részesítéséről sem.”

(Noszlopi László 1942.)

1.1.1. A pályaválasztási döntések eredete

1.1.1.1. Szükségletek

Ann Roe szerint a pályaválasztás fő mozgatórugója a szükségleti struktúra és az erre épülő érdeklődés, mely közvetlenül irányítja és hatékonyan befolyásolja a fiatalok pályaaorientációját. A szükségletek folyamatosan fejlődnek, mégpedig a családi atmoszféra függvényében. (Szilágyi 1993/b) A szükséglet-fejlődés alapja a gyermek családon belüli érzelmi helyzete, mely a kora gyermekkorban gyökerezik. (Horváth-Szabó 2007) E tekintetben fontos a szülő–gyermek kapcsolat légköre is.

A szükségletekhez hasonlóan jelentős szerepet kapnak a szakmai és emberi kapcsolatok alakításában az ösztönök, illetve az általuk vezérelt energiák. A pályaválasztás nagyrészt a szükségletek kielégítésén keresztül (direkt vagy indirekt), illetve a szükségleti energiák redukciója alapján magyarázható. (Szilágyi 2000)

1.1.1.2. Egyén és környezet

A pályaválasztást az egyén és a környezet közötti kapcsolat különböző szintű akceptálása határozza meg. Erre vonatkozóan a különböző szakmai véleményekben hangsúlyeltolódások jelennek meg, melyeket gazdasági és környezeti tényezők, a személyiség, a döntés dominanciája, képességek, hajlamok, értékek és tradíciók színeznék. (Szilágyi 1997)

A. Roe szerint hat szülői magatartástípus befolyásolhatja a pályaválasztásra irányuló döntést:

– a *túlságosan óvó*, tapasztalatszerzés előtt elzáró, kevés követelményt támaztó, kényeztető,

- a *túlkövetelő*, szükséglet-kielégítő, teljesítmény-orientált,
- a gyermek fejlődéséhez igazodó, *elfogadó*, szükségleteket méltányosan kielégítő, önállóságra nevelő,
- *alkalmi*, véletlenszerűen, hangulatfüggően elfogadó,
- érzelmileg *visszautasító*, csupán fiziológiai szükségleteket kielégítő, védettséget, szeretetet, elismerést nem biztosító,
- *elhanyagoló*, fiziológiai szükségleteket sem kielégítő magatartás.

Roe szerint az első három személyi orientációhoz (például segítő pályák), a második három a tárgyorientáció felé vezeti a gyermeket (például természettudományi pályák). (Szilágyi 1993/b; Geosits-Kardos 2001)

1.1.1.3. Érdeklődés, képességek, személyiségtulajdonságok

Donald E. Super a pályaválasztást meghatározó szempontok közül kiemelte, hogy valamennyi foglalkozás az érdeklődés, a képességek és a többi személyiségtulajdonság jellegzetes felépítését követeli meg. Ez egy olyan folyamatban érvényesül, amelyben az egyén önmagáról alkotott képe állandó változásban van, jóllehet az önmegfogalmazás a serdülőkor végétől, az ifjúkor elejétől egyre inkább állandósul. (Szilágyi 1993/a; 1993/b)

1.1.1.4. Diszfunkcionális vagy átdolgozott személyiségindítékok a pályaválasztásban

Nemcsak attitűdbeli, hanem a személyes élettörténetből fakadó szükségletek, rejtett igények is motiválhatják a segítő szerep/pálya felé való orientálódást. (Bagdy-Sárvári 1997)

- Az egyik szülő túlszárnyalásából fakadó motiváció. A meg nem kapott elismerés, a megfelelő hely hiányára adott válasz. A családban nem sikerült legyőznie nagy riválisát, pl. apját, a saját életében azonban igen. Az ilyen gyermek élete örökös bizonyítás és a teljesítménykényszer hajtja, de sosem tud győzni. Valaki így fogalmazott: "Nagyobb házat építettem, mint az apám, de sajnos már nem láthatja, mert meghalt". Mire vége lett a versenynek, nem volt tét.
- A szülővel való azonosulási vágy. "Ha látná, biztosan örülne neki. Én is akkor érzem jól magam, ha segíthetek." A szülői szerep átvétele válik örömszerző, belülről jutalmazó viselkedéssé. Nevezhetjük helyettesítő lázadásnak is, hiszen így tud felülkerekedni, így

- tudja kiélni feldolgozatlan pszichikus szükségleteit, „főlényben lenni”, miközben „szolgál”.
- Egy segítő szerepben már jó segítőnek bizonyult, ezért segít másoknak is. Felfedezve önmagában az új készséget, használni szeretne vele.
 - Saját szenvedés, fájdalmas tapasztalat által kiváltott empatikus segítőkészség.
 - Egyes én-védő mechanizmusokon, pl. reakcióképzés útján az agresszió jóvátételeként végzett segítség. Büntudat miatt is kialakulhat másokat féltő, róluk gondoskodó magatartás.
 - A felettes-én szigora gátolja a saját kívánság teljesülését és a másokat segítség vezet a boldogsághoz, írja Anna Freud (1932). Így kerülőúton azonosul kívánságaival. Helyettesítő helyzetmegoldás ez, hiszen másokon át szeretné élni az életét.
 - Motiváló erő lehet még érzelmi probléma is, a magányosság, az elszigeteltség és a rejtett kapcsolatvágy, valamint a rejtett szeretet-szükséglet, amennyiben „minden probléma megoldása a szeretet”. (Fekete 1991)

1.1.1.5. Motiváció

A humánspecifikus cselekedetnek, mint a pályaválasztás, számtalan előidézője, motivációja lehet. A motiváció vizsgálatok az ember cselekvéseinek háttere és mozgatórugói kerülnek a középpontba. Arra tekintünk rá, hogy mi felel a viselkedés beindításáért, irányításáért és fenntartásáért addig, míg a célirányos viselkedés az egyénben a motiváció kielégülését (örömet, kielégültség-érzést, közömbösséget vagy telítődés-érzést) eredményezi. (Dancs 1989, N. Kollár – Szabó 2004)

A motivációk – extrinzik és intrinzik jellegüktől függően – vagy valamilyen célnyeresség elérésére irányulnak, vagy maga a cselekvésben rejlő öröm a cél.

Az intrinzik motiváció lehet:

- kompetencia motiváció (környezettel való hatékony bánásmód),
- elsajátítási motiváció (készségek, képességek fejlesztés),
- érdeklődés (szituációhoz kötődő vagy stabil, személyes érdeklődés). (N. Kollár – Szabó 2004)

A pályaválasztás szempontjából az *érdeklődést* helyezem a középpontba, mert ez a motívum készíti a személyt arra, hogy valamely „dolog vagy jelenség megismerése érdekében való

huzamos, kitartó tevékenységet” folytasson, illetve intenzívebben tanulmányozza a környező valóság valamelyik területét. (Klein 1990)

Témám szempontjából fontos ennek speciális területe, a *munkaérdeklődés*, mely a személyiség munkaadottság felé fordulását, a munkával való tartós, folyamatszerű kapcsolatát határozza meg. S. Larcebeau vizsgálataiban kimutatta, hogy az elsődleges érdeklődés kategóriái a 10. életévig kialakulnak, az ember életében fennmaradnak, és kiegyensúlyozó szerepet töltenek be a lelki egészség fenntartásában. (Csirszka 1985)

A *motivációs elméletek* éppen arra keresik a választ, hogy milyen elemek készítetik az embert az elvárt szintű munkavégzésre (tartalmi elméletek), illetve mi tartja fenn a munkavégzés során kívánatos viselkedést (folyamat-elméletek). (Hódos 1994)

A legismertebb *tartalmi elméletek* közé tartozik Maslow szükségleti hierarchia elmélete (1943), mely szerint az ember aktuális szükségletei a már kielégített szükségletek függvényei. A még kielégítetlen szükségletek befolyásolnak, a kielégített szükségletek már nem képesek motiválni. Az ember szükségletei a fontosság hierarchiájában öt szinten helyezkednek el: a fiziológiai, a biztonsági, a társadalmi, a megbecsülési és az önmegvalósítási szinteken.

Herzberg (1959) kéttényezős elmélete szintén tartalmi motivációs elemeken nyugszik. Azt vizsgálja, hogy a munkavégzésnek és a munkával szerzett örömnél mi az alapja:

- a *fenntartó* tényezők nem motiválnak, csupán fenntartják az elégedettséget (pl. munkafeltételek, személyes munkahelyi kapcsolatok, státus). Itt külső motivátorokról van szó, melyek a munka elvégzése után kapnak szerepet.
- a motiváló tényezők elégedettséget keltenek (pl. a munka és eredményessége, elismerés, személyes fejlődés). Itt a munkavégzés magában hordja jutalmát, azaz belső (intrinzik) motiválásról van szó.

V. Vroom (1964) *folyamat-elmélete* a motivációt az egyén választásait irányító folyamatnak tekinti. Az egyének a munkában arra motiváltak, hogy válasszanak a különböző viselkedések, illetve a munka különféle intenzitásai között. Négy alapvető tényezőre épül: választás (az egyén szabadon választja a viselkedésformáját), elvárás (választott viselkedés eredményével kapcsolatos elvárás, siker vagy kudarc), preferencia (érték, melyet a személy erőfeszítéseinek következményeihez kapcsol, jutalom vagy büntetés), instrumentális (szubjektív valószínűség, melyet a személy a teljesítmény-következmény kapcsolatához fűz).

Skinner *megerősítés-elmélete* szerint a kellemes következményekkel járó cselekvést ismétljük, a kellemetleneket elkerüljük. A vezetői szándékkal egyező viselkedést ismétléssel és jutalmazással (pozitív megerősítéssel) lehet megfelelő irányban befolyásolni, a negatív

megerősítés viszont az ellenkező irányban befolyásolja a nem egyező viselkedést. (Kovács 1996, Bodnár 1998)

1.1.1.6. A beállítottság/attitűd szerepe a pályaválasztásban

A beállítottság vagy attitűd tartós feleletkészséget, hajlamot jelent. Nagy szerepe van az emberi alkalmazkodásban, az életben, a másokon történő eligazodásban. Sokoldalú szerepét a pszichológia négy nagy csoportba osztja. (Benkő-Szentmártoni 1984)

- *A haszonelvi funkció* előnyöket, hasznot, elismerést biztosít az egyénnek.
- *Az önvédelmi funkció* az egyén önértékének védelmét szolgálja a külvilággal vagy saját belső konfliktusaival, szorongásaival szemben.
- *Az ismereti funkció* a könnyebb eligazodást segíti elő a világban, mint az általánosítás, a kategória, a sztereotípa alkalmazása.
- *Az érték kifejező funkció* az ember tudatosan vallott értékeit jeleníti meg, mint az autentikus altruista segítő, aki legbensőbb értékének vallja a másokon való segítést. (Szentmártoni 1985)

1.1.2. A pályaválasztás folyamata

A pályaválasztási folyamat az életszakaszok sorozatában ragadható meg (a növekedés, felfedezés, megállapodás, fenntartás és hanyatlás stádiumai).

A pályaválasztó szakmai életútjának mintáit egyszerre több tényező határozza meg; így a szülők státusza, a fiatal képességei és személyiségtulajdonságai alapján alakulnak ki a pályaválasztásban oly fontos szerepet játszó életút minták.

A különböző szakaszokban a pályafejlődés irányítható egyrészt a képességek és érdeklődési körök beérési folyamatának megkönnyítésével, másrészt a valóság megismeréséhez és az önmegfogalmazás kialakulásához nyújtott támogatással.

Kohli (Szilágyi 1993/b) az életpályát pozíciók egymásutánjaként értékeli, és fontosnak tartja az objektív és a szubjektív életpálya közötti különbségeket. Kiindulási pontként az objektív életpálya normákat tekinti, ezen normák adottak és időben szabályozottak. Ezt a társadalmi elvárások kikristályosodási pontjaként értelmezi. Szerinte a pályaválasztás csak azáltal lehetséges, ha az objektív életpályák struktúrája és a benne levő pozíciók nincsenek megszabva, továbbá, ha az életpályák részben versengésben vannak egymással. A

pályaválasztás olyan egymástól eltérő életpályaminták közötti döntések egymásutánjaként fogható fel, amely a választó egyén részére mindenkor helyzetében nyitva áll.

Daheim (1997) a pályaválasztási döntés három szintjét különbözteti meg, melyeket három hatás befolyásolhat.

Időrendben az iskolai képzésről hozott döntés áll az első helyen, melyet a család hoz meg, vagy amelyben a család befolyásolja a fiatalot.

A második lépcső a szakképzési vagy foglalkozási pozíció melletti döntést jelenti, melyben a családot felváltják a tanárok, barátok, pályaválasztási tanácsadók stb.

A harmadik lépcsőben a szakmai szempontok kerülnek a döntés középpontjába (pl. a család, a kollégák, a felettesek által adott szempontok). (Szilágyi 2000)

Szilágyi Klára az *életpályát* pályaadaptációra és pályatevékenységi szakaszokra bontotta. A pályaadaptáció az általános képzés és a szakmai képzés szakaszából, a pályatevékenység pedig a szakmai beilleszkedés, illetve a hasznos szakmai tevékenység részekből tevődik össze. Az életpálya a pályaválasztási érettség, a pályaeérettség és az önmegvalósítási érettség folyamatában írható le. Ha alkalmasabb jelöltek kerülnek az adott pályára – állapítja meg Szilágyi –, nagyobb az esélye annak, hogy jobb minőségben fogják végezni tényleges szakmai tevékenységüket. (Szilágyi 2000)

A *pályaszocializáció* három egymást követő szakaszra bontható:

- A *motivációs szakasz* visszanyúlik a személyes élettörténetbe.
- A *szocializációs szakaszban* már mintegy szocializációs naptár készíthető azokról a változásokról, amelyek a segítő feladatra készülőt a képzés során érik. Lényeges a képzésbe lépés pillanata, amikor megnyílik a lehetőség „minden” megtanulására. Ebben az időben elfogadják a képzés struktúráját, és minden kötelezettségüknek igyekeznek eleget tenni. Ám rövidesen megjelenik az elbizonytalanodás, kétségbeesés; a követelményeknek való megfelelés lehetetlennek tűnik, ami szorongáshoz vezethet. Ezt követi a túlélés időszaka: végül is csak a legfontosabbat kell megismerni. Így már a képzés alatt meg lehet tanulni a bizonytalanság tolerálását, és megszületik a felismerés: jó, ha „elég jó segítők” tudunk lenni. Végül megjelenik a biztonságra törekvés, ahol megmutatkoznak a saját képességek, készségek, és lehetővé válik ezek csiszolása.
- A *harmadik szakaszt* a pályán eltöltött *szocializáció folyamata* tölti ki, mely ismét három szakaszra osztható. A segítői/vezetői funkcióban megvalósuló szakmai fejlődés során kezdetben a szívvel-lélekkel való segítség/munkálkodás áll előtérben, majd egy átmeneti

szakaszt követően a szakemberré válás (professzionizáció) valósul meg. (Csirszka 1985, Barkó 2006)

A kezdeti mindenhatóság-érzést hamarosan követi a „még jobban” érzése, majd a vízváltás időszak: a kudarcok, sikertelenségek felismerésének periódusa. Ekkor a szakmai elakadások, érintődések és ezek következtében megjelenő kiégési jelek készíthetik az egyént a szupervízió lehetőségének a keresésére. Itt már a szakmai kompetencia növelése és a szupervíziós előzmények lehetnek a tapasztalati tanulás folyamatos motivációi. (Ritoókné 1986)

A szocializációs folyamatban fontos a különböző fázisok felismerése mind a képzés, mind a pálya fázisai alatt, valamint a megfelelő beavatkozási stratégiák kidolgozása. Ezt segíti a folyamatos vagy időszakos szupervízió. Nem elegendő, ha egy segítő kapcsolat az ösztönösségre, tradíciókra, rutinra épül; állandóan reflexióval kell kísérni a kapcsolat folyamatát. (Bagdy 1994)

1.1.3. Pálya-identifikáció

A *pályaválasztási elégedettség* főként attól függ, hogy az egyén milyen mértékben talál megfelelő felhasználási teret saját képességei, érdeklődése és értékrendszere számára. Az adott pályával való elégedettség természetesen meghatározott munkaformán keresztül realizálódik, amit legáltalánosabban az életstílus és a konkrét munkaszituáció határoz meg. (Bagdy 1997)

Ritoók Pálné a pálya-identifikációt (a pályával való azonosulást) olyan viszonyfogalomnak tekinti, amely a pálya követelményrendszere és a munkát végző ember domináló személyiségjegyei közötti megfelelés minőségének mutatója, az életpálya és a személyiség folyamatának dinamikus tükrözője, a pálya-identifikáció tehát dinamikus folyamat.

Az empátia és a professzionizálódott altruizmus az érett pályaidentifikáció egyik mutatója. (Ritoókné 2000)

Az empátia és a professzionizálódott (alkalmazott) altruizmus

A segítő kapcsolatban megjelenő empátiának négy jellemzője van:

- az identifikáció, ennek során a segítő figyelmet fordít a segítettre, mintegy beleolvad az élményvilágába;

- az inkorporáció, amikor magáévá teszi a segített tapasztalatait. Ez a folyamat regressziót feltételez, az én-határok feloldódnak, amit azonban a segítő akaratlagosan vállal és kézben tart;
- a reverberáció, mely intellektuális és emocionális kapacitást igényel a segítő részéről. A segítőnek nemcsak a kliens, hanem a saját kognitív és affektív asszociációira is figyelnie kell. Ez figyelemváltási képességet és nagyfokú koncentrációt igényel;
- a leválás. A segítés célja, hogy a segített önálló személyiségként működjön. Az elszakadás érzelmileg is hat a segítőre és a segítettre egyaránt, megviseli mindkettőt, de ez a személyiségfejlődés feltétele. Rogers szerint az empátia csodálatos gyógyító erő, mások szerint viszont árnyoldalai is lehetnek, a parallel empátia kifejezetten mérgező lehet. Ilyen esetben tanácsolják, hogy a terapeuta ne a szenvedéssel, hanem a beteg kontrollért való küzdelmével empatizáljon. (Kulcsár 1998)

A "valódi" altruizmust elsősorban az emberszereteten nyugvó segítőkészség jellemzi, valamennyi formájában áthatja az empátia. Két fő megnyilvánulási típusa a kreatív, helyzeti (vészhelyzet) és a személyiségben tartós potenciálként működő, készségszintű, személyiségvonásként regisztrálható altruizmus. Utóbbiból nőtt ki a segítés professzionalizációja, ami a humán segítő foglalkozásokban a tartós és állandó segítő motivációt a foglalkozás szeretettel művelésében, a hivatás szolgálatában teljesíti ki. (Bagdy 1999)

A segítő pálya felé terelő tényezők

Összefoglalva elmondható, hogy a segítő pályára különböző külső-belső erők motiválhatják a személyt. Ezek felismerése, tudatosítása nem mindig történik meg a pályára lépéskor. A későbbi tudatosulás traumát okozhat, a tudatosítás hiánya pedig hamar fásulttá, közönyössé teheti a segítőt. Az elég jó segítő tisztázni tudja ezt önmagával, és ha képes dolgozni rajta, akkor kikerülheti a kiegész veszélyét.

1.2. Lelki egészség

Az Ottawai Charta (Ottawa Charter for Health Promotion, 1986) az egészség alapfeltételei között nemcsak a fizikai és szociális szükségleteket sorolja fel, hanem például az oktatást, az igazságosságot és az egyenlőséget is. Ez a tény aláhúzza a lelki egészség fontosságát, melynek a társadalmi működéssel való összekapcsolódásából kinőtt a mentálhigiéné fogalma.

Az Encyclopedia Britannica mentálhigiénére vonatkozó meghatározása kétféle mutat: a lelki egészség megőrzésének, valamint annak tudománya, hogyan lehet megakadályozni a pszichózis és egyéb lelki betegségek kifejlődését. Magában foglalja tehát a lelki egészség megszerzésére és annak megőrzésére vonatkozó ismeretek és tevékenységek rendszerét is. Mindez több más tudomány területéről gyűjthető össze és integrálható kinek-kinek az alapszakterületébe. (Tomcsányi 2007)

1.2.1. Meghatározás

A **lelki egészség** az egyén szemszögéből megfogalmazva „pozitív életérzéssel járó belső folyamategyensúly és ebből következő viselkedés, mellyel az egyén biztosítja belső stabilitását és a társadalomban elfoglalt megfelelő helyét a szüntelen változások – nehézségek, zavarok, terhelések, sőt, olykor szomatikus betegségek és fenyegetettség – közepette is.” (Tomcsányi 2003, 20. o.) A lelki egészséget elérni, működtetni és fenntartani az egyén célja. Ennek fontos eleme az énerő, azaz az én érettsége, integráltsága. Az én funkciói közül Kernberg kiemeli az önkontrollfunkciót, mely az alkalmazkodást szolgálja, a védekező mechanizmusokat, melyek a személyiség stabilitását őrzik, és az integratív funkciókat, melyek a személyiség egységét biztosítják. (Kernberg 1990)

A lelki egészséget működtető és fenntartó elemek személyiségfaktorokból (pl. kognitív, emocionális és szociális tartalmak), valamint környezeti és az érzékelhető környezeten túli tényezőkből (materiális, kulturális, szociális, transzcendens) tevődnek össze. (Tomcsányi – Csáky-Pallavicini – Ittész – Semsey – Török P. – Török 2007)

1.2.2. A lelki egészség legfontosabb összetevői a személyiségfejlődés szempontjából

- *énerő* (realitás-kapcsolat, belátásra való képesség, az ösztönkésztetések kézben tartása – ösztönkontroll – és/vagy azokról való lemondás, céljuk eltolása, szublimálása vagy megfelelő frusztráció tolerancia kialakítása által. Képesség a megfelelő örömszerzésre; teljesítőképesség – munkaképesség – belső egyensúly és tünetmentesség);
- *megfelelő személyiségfejlődés*, melyet a korai személyiségfejlődési stádiumokon való sikeres túljutás, a narcizmus meghaladása és szeretőképessé válás jellemez;
- *lelki tünetmentesség*, mely nem azonos a konfliktusmentességgel. (Tomcsányi 2003)

1.2.3. A személyiség és a tevékenység kapcsolata

J. L. Moreno a viselkedés funkcionális egységének tekintette a szerepet. Az énkép a szerepekből fejlődik ki, és szereprendszerként fogható fel. Önmagunk érzékelése ahhoz a szerephez kötődik, amelyet betöltünk, és önértékelésünk attól függ, hogy milyen jól töltjük be azt. Így érthető, hogy aki szakmai szerepében csődöt mond, annak önértékelése csökkenni kezd. Egy szerep értékének szétesése szerepbeli kifáradáshoz vagy szerepkiégéshez vezet, melynek oka az elavult elképzelésekben és a teljesületlen szerepelvárásokban rejlik. (Bodnár 1998)

G. H. Mead a szociális szerep és az azonosságtudat összevetését tartja a szakmai életútfolyamat egyik kulcskérdésének. A szociális szerep kialakulása a szocializációs folyamat eredménye, ami csak akkor működik eredményesen, ha kiegészíti a mentális fejlettség szintjéhez alkalmazkodó azonosságtudat. (Szilágyi 2005)

1.3. A lelki egészséget károsító tényezők: a segítő szindróma és a kiégés

1.3.1. A segítő (helfer) szindróma

A segítségnek van olyan formája, ahol a segítő saját bizonytalan önértékelését a segítség túlhajszolásával, sokszor önkárosító formában képes csak fenntartani. W. Schmidbauer pszichoanalitikus szerző nyomán e jelenséget „segítő (helfer) szindrómának” nevezzük. Az emberi problémákkal foglalkozó, helfer szindrómával jellemezhető segítőben rejtetten a saját ingatag pszichés egyensúlyának fenntartásával függ össze a gyengéken, a pácienseken való segítség szükséglete. Lényege, hogy a kapcsolat segítő formája más típusú kapcsolatok, érzelmek elhárítását jelenti, egyben mintegy "droggá" válik a hivatás, a segítségre szorulókkal való kontaktus a professzionális segítő számára. (Fekete 1991, Schmidbauer 2002)

Az ilyen segítőnek sok energiát kell arra fordítania, hogy erősnek, munkabírónak, konfliktusmentesnek tűnjön mások előtt, és gyengeségeit sikeresen leplezni tudja. Személyisége a számára teljesíthetetlenül magas szülői normák, valamint a siker és dicséret utáni vágy között örlődik. Így talál benne egymásra a rendkívüli teljesítmény elérésének vágya és a környezet által értékelt altruizmus, miközben saját vágyait, érzelmeit háttérbe kell szorítania. Énideál-identifikáció altruista normákkal. Ez a kora gyermekkori, narcisztikus sérülés nem válik tudatossá a segítő számára, hanem átfordul cselekvésbe. (Tomcsányi – Fodor – Kónya 1990)

A helfer szindrómás azért segít másokon, hogy saját valódi érzéseit, szükségleteit ne kelljen észrevennie, egy belső űrt tölt ki, mely a spontán érzésektől való félelemből származik, és összefügg – a benne rejtőző elutasított gyermek – tudattalan dühével. Nem tudatos, rejtett motiváció. (Németh-Pik 1994)

A segítő–kliens kapcsolat buktatóit a saját segítség kérésének elutasítása és az egyenrangú kapcsolatok kerülése jellemzi. Vágyak, kívánságok a kapcsolatban nem mondhatók ki, csak összegyűjtött, kitörő szemrehányások útján vagy megbetegedésben fejezhetők ki azoknak, akik ezt a „nonverbális nyelvet” (is) értik. Ingadozó az önértékelése, örökösen függ a külső megerősítésektől. A direkt agresszió gátolt, sokszor indirekten vagy inadekvátan jelenik meg, pl. más segítőkkal ellentétben az a jellemzője, hogy gyakori az autoagresszió, a suicidium vagy az omnipotens foglalkozási szerep. Elhárítja, szigorúan kontrollálja az érzelmeket.

Számára az intimitás gyengeség. Fél a függőségtől, a gyengeségtől, és kontaktusaiban túlzott hangsúlyt kap a felelősségvállalás. (Bárdos-Falvai 1996)

1.3.2. A kiégés

1.3.2.1. A kiégés definíciója

A „burnout (kiégés) szindróma krónikus, emocionális megterhelések, stressz nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.” (Freudenberger 1974, 159. o.)

Freudenberger és Richelson meghatározása szerint a kiégés „kimerültség és frusztráció állapota, amelyet egy olyan életformához vagy viszonyuláshoz való ragaszkodás vált ki, amely nem hozta meg az elvárt jutalmat” (Freudenberger 1974, 13. o.). Ugyanakkor Edelwich és Brodsky (1980) meghatározása szerint a kiégés „bizonyos munkaviszonyok következtében beálló progresszív elvesztése az idealizmusnak, energiának, céltudatosságnak és másokkal való törődésnek”.

1.3.2.2. A kiégés oka

Az elmúlt évtizedekben sok kutatás foglalkozott azzal, hogy a kémiai, biológiai és fizikai tényezők mellett a munka pszichoszociális stresszhatásai is befolyásolják a testi és lelki egészséget. A vizsgálatok kiindulópontja a Selye-féle stresszelmélet volt. (Salavecz 2008)

A kiégés tartós vagy ismételt emocionális terhelés eredménye más emberekért végzett hosszú távú, intenzív erőfeszítéssel összefüggésben. A kiégés fogalmát csak segítő foglalkozásokkal kapcsolatban használják. A segítő foglalkozásúak ugyanis, ha komolyan veszik segítő identitásukat, fokozottan ki vannak téve a kiégés (burnout) veszélyének. A sok stressz, a felelős döntési helyzetek, a nagy emocionális megterhelés nyomán súlyos érzelmi kimerülés jöhet létre. (Gallus 1996)

Ditsa Kafry (1990) négyezer személyen végzett vizsgálat alapján a kiégésnek három jelentős okát azonosította:

- az érzelmi túlterheltséget,
- bizonyos személyiségjegyeket, melyek a pályaválasztásban is meghatározóak voltak,
- a kliensközpontú orientálódást.

Az érintetteknel a kimerülés testi, szellemi és érzelmi területen jelentkezett. Testi szinten krónikus fáradtság, gyengeség és kedvetlenség, betegségekre való hajlam, az étkezési szokások és a testsúly változása lépett föl. Érzelmi szempontból a kimerültség, levertség, gyámoltalanság, reménytelenség, kiúttalanság voltak a főbb tünetek. A szellemi kimerülés állapotára jellemző, hogy az érintettekben negatív beállítódás alakul ki önmagukkal, a munkával és általában az élettel szemben. Kapcsolati területen pedig a segítettőkkel szembeni közömbös, személytelen magatartásmód kialakulása jellemző. (Ónody 2001)

A. R. Barth a kiégés okát tárgyalva ugyancsak három oki tényezőt említ:

- sok stressz, nagy megterhelés, melyből érzelmi kimerülés keletkezik;
- kevés motiváció a munkában, kismértékű munkahelyi megelégedettség, mely csökkent teljesítményhez vezet;
- a munkahelyen megromlott kapcsolatok minősége dehumanizálódást hoz magával.

A kiégés az empátiás kapacitás kimerülése. A segítő nem gyakorolhatja hatékonyan hivatását, ha tárgyként kezeli a klienst. A kiégés az altruizmusnak nem szükségszerű velejárója, hanem lehetséges következménye, ami csak akkor áll elő, ha az empátiás kapacitás kimerül. (Ónody 2001)

1.3.2.3. A kiégés tünetei

A kiégés tünetei három aspektusban jelentkeznek:

- emocionális/érzelmi kimerültség: fáradtság, krónikus kimerültség, álmatlanság, megbetegedési hajlam, diffúz testi panaszok;
- deperszonalizáció-dehumanizáció: negatív, cinikus viszony a kollégákkal, negatív érzések a betegek, kliensek, ügyfelek iránt, büntudat, visszahúzódás, hártó magatartás, munka redukálása;
- a személyes teljesítmény csökkenése: sikertelenség és tehetetlenség megélése, hiányzó elismerés, elégtelenségérzés, túlterheltség érzése. (Pálffy 2003)

E. Sherniss (1990) a következőképpen határozza meg a burnout szimptomáit. A mindennapi munka megkezdése nagy belső ellenállás leküzdését igényli. Eluralkodik a sikertelenség, ingerültség, közömbösség és a visszahúzódás érzése, a munkavégzés alatt és a munka után túlzott fáradtságról, kimerültségről panaszok. Egyre nagyobb erőfeszítésekbe kerül, hogy türelemmel, empatikusan bánjanak a segítségre szoruló tanulókkal, vannak, akik kifejezetten idegesítik a segítő foglalkozást végzőt. Munkájukat sematikusan végzik, túlzott megértést

tanúsítanak a nyugtatószereket szedő kliensekkel szemben, kerülnek a kollegiális esetmegbeszéléseket. Rendszeresen panaszkodnak alvászavarokról, étvágytalanságról, sorozatossá válnak a banális betegségek, gyakori a fejfájás, az emésztési és gyomorpanaszok. Pozitív munkahelyi változásokra is negatívan reagálnak, ugrásszerűen megnő az alkoholizmus, a gyógyszerfüggőség veszélye, állandósulnak a családi és házassági problémák. Baráti és szociális kapcsolataikat egyre jobban elhanyagolják, visszahúzódnak. (Hézszer 1996)

1.3.2.4. A kiégés folyamata

Hézszer Gábor (1996) tizenkét lépcsős folyamatként írta le a kiégést. A stádiumok között nincs éles határ; a szakaszok élethelyzettől és személyiségtől függően különböző intenzitással jelentkezhetnek.

1. A folyamat a bizonyítani akarástól a bizonyítási kényszer felé tart.
2. Fokozott erőfeszítés: a bizonyításkényszer növeli a feladatok mennyiségét.
3. A munka kerül az élet középpontjába, a személyes igények háttérbe szorulnak.
4. A személyes szféra elsorvadása, melyet túlteljesítéssel lepleznek.
5. A természetes értékrend felborulása, az ítélőképesség deformációja.
6. A fellépő problémák tagadása, a kapcsolatok és érdeklődés beszűkülése.
7. Visszahúzódnak, a másokkal való eszme- és érzelemcsere megszűnése.
8. Viselkedésváltozás a külső véleményekkel és kapcsolatokkal szemben.
9. Deperszonalizáció: a belső világgal tartott kapcsolat megszűnése.
10. Belső üresség, szorongás, pszichoszomatikus tünetek.
11. A kétségbeesés és depresszió állandósul.
12. Teljes kiégettség: a pszichés veszélyeztetettség az életveszélyig fokozódik.

1.3.2.5. A kiégés fázisai

A kiégés fázisait több szerző is meghatározta, különböző aspektusokat kiemelve.

A kiégés több lépcsőn keresztül, lassan, fokozatosan fejlődik ki, nem statikus jelenség, hanem folyamat, mely ciklikusan ismétlődik. Marketti az egészségügyben dolgozókat veszélyeztető ciklust írja le, melynek több eleme más humán segítők helyzetére is érvényes:

- a) kezdeti nagy lelkesedés, energia, remények fázisa, mely nem reális elvárásokat, a túlzazonosulás lehetőségét hordja magában;
- b) a stagnálás fázisa;

- c) frusztráció: a hivatás hatékonysága, értéke megkérdőjeleződhet, majd egyre negatívabb indulatokkal teli viszonyulás a betegekkel szemben, menekülés a szituációból;
- d) a közöny fázisa, mely a frusztráció elleni védekezésként jelenik meg, kihívások kerülése, kevés idő a betegekkel;
- e) beavatkozás, ami bármely fázisban megtörheti a ciklust. (Marketti 1995)

Edelwich Brodsky és Georg E. Becker öt fázisba tagolta a burnout kialakulását (Brodsky patológiás fázisai közé Becker beillesztette a realizmus egészséges fázisát):

- Az idealizmus szakasza: szakmai lelkesedés, intenzív fáradozás a kliensért, jó kapcsolattartás, irreális célok és elvárások, feltétlen és azonnali változtatni akarás, a kliens és a segítő közti, valamint a szakmai és privát határok feloldódása.
- A realizmus fázisa: elkötelezett, kooperatív munka, tervek és kezdeményezések.
- A stagnálás fázisa: csökkenő teljesítőképesség, érdeklődés, nyitottság; beszűkülés.
- A frusztráció fázisa: visszahúzódás, elégedetlenség, ingadozó kapcsolati stílus, értelmetlenség-érzés.
- Az apátia fázisa: minimalizálódó kliens-kapcsolat, sematikus szakmai munka, ellenséges hangulat, emberkerülés. (Ónody 2001)

1.3.2.6. A burnout veszélyeztetettjei

A burnout szindróma szinte minden foglalkozásnál előfordulhat. Vannak azonban olyan humán szolgáltatások, ahol a későbbi frusztráció szinte eleve beépített. Így „a segítők gyakori nagy kezdeti lelkesedése, magas aspirációs nívója mellett a teljesítmények mérésének hiányzó kritériumai, alacsony jövedelem, hosszú munkaidő, extra igénybevétel mellett nagy felelősség – ugyanakkor elégtelen intézményi támogatás, adminisztratív terhek, a karrier, az előrelépési lehetőségek limitjei, kérdésesnek megélhető megbecsülés mind a kliensek, mind a gyakran hipokrita társadalom részéről.” (Fekete 1991, 24. o.)

A burnout által leginkább veszélyeztetett foglalkozási csoportok

Minden olyan foglalkozás besorolható, ahol az interperszonális folyamatok bipolárisak, a személy olyan problémák megoldásával vagy megoldhatatlanságával szembesül, ahol szükség van egy másik személy tudatos és aktív együttműködésére. Ha ez az együttműködés valamilyen nem valósulhat meg, aktív vagy passzív ellenállás miatt, vagy valamely objektív okból, pl.

életkor, hátráltatottság, pszichiátriai megbetegedés, súlyos fiziológias kórfolyamatok, életmentés, akkor stresszt okoz.

Általában a „szent” foglalkozásokat veszélyezteti a burnout: pszichológus, lelkész, orvos, ügyvéd, pedagógus, s általában a segítő foglalkozások képviselőit.

Veszélyezteti a kiégés a vezetőket, üzletembereket, politikusokat is.

Bár korábban a kutatók azt állították, hogy vannak, akik nem tartoznak az elsődleges rizikócsoporthoz: ők a békés, nyugalmas munkát végzők, juhászok, halászok, kézművesek, művészek, s mindazok, akik hosszabb-rövidebb időre képesek izolálni magukat a többi ember aktív vagy passzív ellenállásától vagy az ellenállást kiváltó objektív okoktól. Mégis a XX. század végi kutatások bizonyították, hogy a kiégettség szinte mindenkinél jelentkezhet, munkafeladattól függetlenül.

1.4. A sport és a lelki egészség

„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legjelentősebb nevelőeszköze.”
(Szent-Györgyi Albert)

Az orvostudomány nézőpontjából a testkultúra primer prevenció terület. Ez azt is jelenti, ha egy országban fejlett a sportélet, akkor ennek pozitív következményei megnyilvánulnak mind a lakosság értékrendjében, mind életmódjában, következésképpen egészségi állapotában is. Ez nem egyszerűen életszínvonalat jelent, hanem a kulturáltság kérdéséről, az egészségkultúráról, a mentálhigiéné tényéréséről van szó.

A testi és a lelki egészség összefüggésének kérdése leginkább a pszichoszomatikus betegség-szemléletben vált gyakorlattá, a lelki zavarok testi bajokhoz vezethetnek, illetve a lélek működésének a rendellenességei súlyosbíthatják az organikus alapú kórképeket. A testi nyomorúság könnyen vezet a lelki működések zavarához. Ezért is értelmezzük úgy a klasszikus mondást, hogy az ember természetes állapota, hogy egészséges a teste és a lelke, de mindkettőért tenni kell, csak így lesz kedvező a kölcsönhatás. Gyönyörű testekben is volt már torz lélek és nyomorult porhüvely is takart halhatatlan lelket. Nincs tehát semminemű automatikus összefüggés, csak trendek vannak. (Frenkl 2003)

1.4.1. Fizikai aktivitás, testedzés, sport

A testkultúra testápolást és testedzést jelent. A testedzés a szervezet olyan szabályszerű megterhelése, amely fokozza az erőnlétet és az állóképességet. Megterhelésnek nevezzük a szervezetre ható külső és belső ingerek összességét, amelyek működésváltozásokat váltanak ki a szervezetben (megváltozik a szív működés, a légzés, az izomtónus stb.). A megszokottnál nagyobb megterhelés fokozza a szervezet alkalmazkodóképességét. A testedzés lényege tehát a szervezet megfelelően szabályozott megterhelése. (Árdány 2000)

A test és a lélek szoros kölcsönkapcsolatban van egymással. Többszörösen bizonyított tény, hogy a test mindenkor állapota befolyásolja a lelki működéseket, és fordítva, a lelki működések tartós megváltozása hatással van a testre. A testkultúra a lelket is formálja.

„Az a testrészt, amelyet a funkciójának megfelelően, közepes intenzitással rendszeresen használnak, egészséges lesz, jól fejlődik és lassan öregszik; de ha nem használják megfelelően, akkor hajlamos a betegségre, tökéletlenül fejlődik és gyorsan öregszik.” – mondta Hippokratész.

Napjainkban az egészséget fenyegető veszélyek közé tartozik a mozgásszegény életmód.

Az ember biológiai szükséglete azonban a mozgás, melynek kielégítetlensége súlyos testi-lelki következményekkel jár. A mozgásigény kielégítésének alapvetően három formája van: fizikai aktivitás, testedzés és sport.

- Fizikai aktivitás minden olyan tevékenység, amit az ember a harántcsikolt izmaival végez. Ide tartozik tehát a fizikai munkavégzés, a mindennapos tevékenység a háztartási munkától a kertészkedésig, a sétától a bevásárlásig, ez az aktivitás nagyon változatos. Tudományos elemzés céljából az egyén napi mozgásmennyiségét különböző mozgásérzékelő műszerekkel mérhetjük.
- A testedzés is fizikai aktivitás, de ez szabályozott, előre meghatározott cél érdekében, meghatározott módon és meghatározott paraméterekkel történik. Az edzés folyamata (bemelegítés, terhelés, levezetés) és az edzés eredménye is jól mérhető.
- A sport is testedzés, de több annál, mert meghatározó jellemzője a verseny és a sportáganként változó játékszabályok.

A szakirodalmakban megkülönböztetik az egészségközpontú szabadidősportot és a teljesítményközpontú, foglalkozásszerűen üzött versenysportot. (Ángyán 2006)

1.4.2. Testmozgás és lelki egészség

Az örömmel végzett rendszeres testmozgás és sport hatékony eszköze a lelki egészség kialakulásának és fennmaradásának, vagyis az egészséges személyiségfejlődésnek. Napjainkban viszont a mozgás „elidegenedett” a mindennapi tennivalóktól, művi úton kell beilleszteni a napirendbe. (Barabás 2006)

A rendszeres mozgás, a lelki egészség védelmében protektív faktorként jelenik meg:

- A saját test használatának megtanulása, ismerete maga után vonja, hogy önmagában is megtanul bízni, személyes szabadsága növekszik.

- A rendszeres testmozgás kitartásra nevel, veszíteni, győzni tanul az egyén, megtanulja, hogy az élethelyzetek forgandók.

- A mozgás adta lelki tartás védelmet nyújt a káros szenvedélyekbe menekülés ellen.

- A rendszeres testedzés arra használja, arra mozgósítja a testet, amire való. Ha csak stressz van, a szervezet megteszi az élettani felkészülést (zsírok, cukor, adrenalin vérpályába kerül), de mozgás nincs, akkor ezek az anyagok nem használódnak fel, károsítják az egészséget. (Barabás 2006)

Továbbá a rendszeres mozgás lelki egészségre gyakorolt hatása kimutatható abban is, hogy:

- Segít a szorongás, a félelem legyőzésében, a feszültségoldásban.

- Erősíti a személyiség önkontrollját, mindezt önfelelt mozgás és állandóan rögtönzött helyzet-megítélés mellett.

- A mozgás megtanít bánni az indulatokkal, és a felgyülemlett feszültség szocializált levezetési lehetőségét nyújtja.

- Fejleszti a monotóniatűrést, erősíti a kitartást.

- Az empátias készséget is fejleszti.

- A sportmozgás hatására tudatosan a szabadság és fegyelem ambivalenciája.

- Segít a reális énkép kialakításában.

- Növekszik a tolerancia, a másság elfogadása, csökken az előítéletesség.

- Optimalizálódik a konfliktuskezelő attitűd.

- Fejlődik a sportoló alkalmazkodóképessége helyzetekhez, személyekhez, helyzetekhez.

- A kommunikáció nyitottá válik a sportolás hatására, pozitív társas kapcsolatok jellemzik.

- Reális értékítélet alakul ki a társadalmi helyzetekben is.

A protektív faktorok, más néven társadalmi immunogén tényezők (pl. vallásgyakorlás, társas támogatás, coping, közösségek és az ún. posztmaterális értékrend elemei – barátság, becsületesség, lelki béke, család vagy sport stb.) pszichoszociális pufferként hatnak, semlegesítik a káros stresszhatásokat és segítenek az egészségmegőrzésben, az egyensúly fenntartásában. A sport egészségre gyakorolt jótékony hatásai az egészségi állapot mindhárom (szomatikus, pszichés, pszichoszociális) dimenziójában kimutathatók. (Pikó – Keresztes 2007)

1.4.3. Fizikai aktivitás – egészségtudatosság

A rendszeres fizikai aktivitás egészségtudatossággal jár együtt (pl. a sporttevékenységet végzők jóval nagyobb arányban ismerték saját vérnyomásukat). A fizikailag aktív életmód kedvező pszichés és pszichoszociális hatásokkal bír, jó közérzetet biztosít, segíti a szorongás és a depresszió oldódását. Fejleszti az önbizalmat, elősegíti a pozitív gondolkodásmód kialakulását. (Pikó – Keresztes 2007)

Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők 43%-a az életmóddal függ össze. Az életmód a kultúra kifejeződése, a szükséglet-kielégítés érdekében végzett tevékenységek rendszere. (Andorka 2003) Az egyén dönt az életmódjával kapcsolatban, de döntését nagymértékben befolyásolják körülményei és személyisége (motiváció, konfliktus- és stresszkezelő képessége). (Pikó 2006) Az egyének különböző okok miatt sportolnak, ami meghatározza a sporthoz fűződő viszonyt. A motívumok sokfélék, és ezek az életkorral, a nemi hovatartozással és a személyiség jellemzőivel változhatnak. Frederick és Ryan (1993) megkülönböztette az érdeklődéshez, élvezethez, kompetenciához és a test megjelenéséhez köthető motivációkat, de ismeretes a csoporthoz tartozás, a kihívás, az egészség, a betegségek elkerülése, a társadalmi elismerés, a mozgékony vagy a stressz- és testsúlykezelés is mint sportmotiváció. (Keresztes – Pikó 2007)

A sportnak kitüntetett szerepe van az egészségmegőrzésben, egészségfejlesztésben, különösen fontos az életkori, társadalmi-gazdasági meghatározottságra és a nők hátrányos helyzetére odafigyelni. A sport, hasonlóan más egészségmagatartásokhoz, kora gyermekkori mintákhoz kötődik. (Bak – Keresztes – Pikó 2004)

Sportoláskor az intenzív testmozgást végző egyén olyan speciális önmegvalósítási formát talál, melynek révén csúcsmélynyt élhet meg. Ez a kiemelt pillanat az intenzív önmegvalósítás pillanata, amit Csíkszentmihályi (2001) a flow (áramlás) kifejezéssel illetett. Ekkor nem az a fontos a mozgó embernek, amit csinál, hanem az, hogyan végzi az adott tevékenységet. (Budavári 2007)

1.5. A pedagógusok pályaválasztásáról, lelki egészségéről és a lelki egészség deformitásairól

A következőkben néhány olyan – szakirodalmi és kutatási mérési adatokra támaszkodó – megállapítást emelek ki, amelyek a fent áttekintett területekről a pedagógusokra vonatkoznak, és amelyekre később leírt vizsgálataim is irányulnak.

1.5.1. A munka szerepe a lelki egészségben

Az emberi egészség meglétének fontos kritériuma a munkavégző képesség, de a munkával való elégedettség következtében is erősödhet a lelki egészség. (Bodnár 1998) Az elégedettséget külső és belső tényezők befolyásolják: a foglalkozás jellege, a munka tartalmának változatossága, a munkafolyamatok ismétlődésének minimalizálása, a hierarchiában elfoglalt hely, anyagi megbecsülés, szakmai és erkölcsi elismerés.

1.5.2. Hazai kutatások megjelenése a lelki egészség, kiégés témakörében

Hazánkban az utóbbi években növekvő tendenciát mutatnak a témakörben megjelenő publikációk. Elsősorban az egészségügyi dolgozókat vették górcső alá – különösen az ápolók, nővérek (Pálfi 2003, Pikó 2006, Szicsek 2004), illetve az orvosok (Hegedűs K. 2000, Hegedűs – Riskó – Mészáros 2004) váltak a burnoutkutatás alanyaivá. A tanárok kiégésével ritkán foglalkoznak empirikus munkák (Kovács M. 2002, Petróczi – Fazekas – Tombác – Zimányi 1999).

Szicsek, Hegedűs és munkatársaik kutatása a társas védőháló és a munkahelyi légkör szerepére, *Pikó* a szerepkonfliktusok és a pszichoszomatikus panaszok jelenlétére, *Pálfi* az osztály mint ellátási forma szerepére, *Kovács* pedig az érzelmi kapcsolatok és a munkával töltött idő szerepére mutat rá.

Szicsek Margit krónikus osztályon és szociális intézményben dolgozó ápolók kiégettségét és pszichológiai immunkompetenciáját vizsgálta. „Azoknál a dolgozóknál, akiknél a kiégettségi mutató magasabb volt, a pszichológiai immunkompetencia bizonyos értékei eltértek az átlagtól.” Úgy tűnik, hogy nem a munkából adódó stressztényezők okozzák a legnagyobb

veszélyt, inkább a munkahelyi légkörnek van döntő szerepe a tünetcsoport alakulásában. Az emocionális kimerülés értéke emelkedett, az elszemélytelenedés, és különösen az egyéni teljesítménycsökkenés értékei viszont nem mutattak igazán értékelhető emelkedést. (Szicsek 2004)

Hegedűs és munkatársai mélyinterjúkat készítettek különböző szakterületeken dolgozó orvosokkal. A kiégés komponenseként ismert dehumanizációt megküzdési stratégiaként is felfoghatjuk. Elemzéseik alapján arra a jelenségre mutatnak rá, hogy az orvosok úgy érik el az érzelmi távolságtartást, hogy egyre kevesebbszer keresik fel a beteget a betegágynál. A vizsgálatban körvonalazódik a társas támogatás igénye, különösen szakmai nehézségek esetén fokozottabb az igény a kollégáktól kapott támogatásra, támogató csoportokra. (Hegedűs K. 2000, Hegedűs – Riskó – Mészáros 2004)

Hegedűs súlyos betegekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók testi és lelki állapotát vizsgáló nagyszabású kutatásából kiderül, hogy valamennyi mutató szerint – öngyilkossági gondolatok, depresszió, betegségek – súlyosabb képet jeleznek, mint más egészségügyi dolgozók. Ebből pedig kétségtávolan következik az a kérdés, hogy az adott szakterület jellegéből speciálisan adódó többletterhelés hogyan befolyásolja a kiégés, a testi-lelki egészség alakulását. (Hegedűs – Riskó – Mészáros 2004)

Kovács Mariann a pszichiátriai-pszichoterápiás ellátás területén dolgozó szakemberek lelkiállapotát célozta meg. A kiégés, különösen az érzelmi kimerülés számottevő probléma ezen a területen. A minta 38%-a közepes, 33%-a magas érzelmi kimerültségről panaszkodott. Ez azért is aggasztó, mert a pszichiátriai és pszichoterápiás gyógyító tevékenység fókuszában éppen az érzelmi munka áll. A vizsgálatban szereplők érzelmi kimerülése és dehumanizáló hozzáállása szempontjából nem mellékes, hogy hány órát dolgoznak hetente, míg hatékonyságérzésük szempontjából az a fontos, hogy hány emberrel foglalkoznak érzelmi kapcsolatban. (Kovács M. 2006)

Egy 2000-ben Pécsen végzett nagyszabású (N=805) kérdőíves felmérés eredménye szerint az osztály ellátási formája meghatározó a kiégés szempontjából: az intenzív osztályon dolgozók mutatója a legmagasabb, őket a krónikus, majd az aktív osztály dolgozói követik. A vizsgált minta 34%-a a kiégés szempontjából veszélyeztetett, 5,5% kiégettség állapotában van, és közel 1% gyógyításra szorul. (Pálfi F. 2003)

Pikó Bettina kérdőíves vizsgálatában a kiégés, a szerepkonfliktus és a munkaelégedettség között keresett kapcsolatot. Abból indult ki, hogy a munkahelyi légkör előbb említett pszichoszociális tényezői befolyásolják a pszichoszomatikus tünetek előfordulását. A kiégés érzelmi kimerülési és deperszonalizációs dimenziója összefüggésbe hozható a pszichoszomatikus panaszokkal, a szerepkonfliktussal és a munkaelégedettséggel – ez utóbbival fordított kapcsolatot mutatott. A személyes hatékonyság a munkaelégedettséggel pozitív, a szerepkonfliktussal és pszichoszomatikus betegségekkel negatív összefüggést mutatott. Nem meglepő, hogy a munkaelégedettség és a szerepkonfliktus képes megjósolni az érzelmi kimerülést és a dehumanizáló attitűdöt. (Pikó 2006)

Petróczi Erzsébet a pedagógusok közérzetét, a kiégés létrejöttében szerepet játszó tényezők jelenlétét vizsgálta kérdőíves és interjú módszerrel. Eredményei a társas támogatás jelentőségére hívják fel a figyelmet. A vizsgálatban a legjelentősebb stresszortényezők: a jelzésekre nem reagáló vezetés, az együttműködés hiánya, a kollégák őszinteségének hiánya, az elismerés hiánya, az egyet nem értés a vezetőkkel, a tanulók tiszteletlen magatartása, a gyermekek agresszivitása, csúnya beszéde, a saját család háttérbe szorulása, a szülőkkel való konfliktusok. Kiemelendő, hogy a stresszortényezők hatására megjelenő tünetek közül a legmagasabb arányban az elégedetlenségérzés (58%) jelentkezett, ezt követte a jövő miatti aggodás, a problémák jövőbeli megoldásának bizonytalansága, koncentrációs problémák, állandó fáradtságérzés, kilátástalanság, a tehetetlenségérzés, a rosszabb egészségérzet, illetve közérzet. (Petróczi – Fazekas – Tombác – Zimányi 1999)

A pedagógusokat vizsgálva a munkahelyi elégedettség és a burnout kapcsolatát kutatta *Kovács M.* Kiderült, hogy nemtől, kortól, pályán eltöltött időtől függetlenül jelentkezhet a probléma. Minél kiégettebb valaki, annál kevésbé találja érdekesnek a munkáját, annál kevesebb önállóságot él meg a munkájával kapcsolatban, annál elégedetlenebb a szakmai támogatottsággal és az elismeréssel. Az anyagi elismerésnél sokkal fontosabb a társak, a vezetőség elismerése. A szociális háló szerepét még egy dolog támasztja alá: a társas környezettel való elégedettség volt az egyetlen olyan területe a munkahelyi elégedettség kérdőívnek, amelynek megítélése különbözött a két iskolában. A gimnáziumi tanárokkal szemben a szakközépiskolában tanítók elégedetlenebbek voltak az intézményben kialakult társas közeggel, itt több pedagógus mutatta a kiégés jeleit. (Kovács M. 2002)

1.5.3. Országos felmérés a pedagógusok mentális állapotáról

Pedagógusok mentálhigiénés állapotát 2004-ben országos reprezentatív mintán vizsgálta az Országos Közoktatási Intézet kutatócsoportja. A kutatás eredményeként összességében azt mondhatjuk, hogy a középiskolai pedagógusok mentális jellemzői a felnőtt népesség átlagához, illetve a pedagógustársadalomhoz hasonló demográfiai és kulturális státusú társadalmi csoportok átlagértékéhez képest és/vagy a skálák mérési tartományát tekintve abszolút értelemben kedvezőek. A középiskolai pedagógusok körében a depressziós tünetek intenzitása nemcsak a felnőtt népesség átlagához képest, de más, a pedagógustársadalomhoz hasonló demográfiai és kulturális státusú társadalmi csoportokhoz képest is alacsonyabb.

Az önértékelés kérdésében a pedagógusok demográfiai jellemzői – neme, életkora – mentén nem mutatkozott szignifikáns eltérés.

Hasonlóképpen többnyire nem mutatkozott kapcsolat a tanárok képzettségi, társadalmi vagy családi státusát jelző indikátorokkal sem. (Individuális háttérváltozók a következők voltak: nem, életkor, családi állapot, háztartás mérete, házastárs iskolai végzettsége, milyen szakon végzett, mikor végzett, van-e tudományos fokozata, pályán eltöltött évek száma, jelenlegi iskolában eltöltött évek száma, milyen programtípusban tanít, milyen tárgyat tanít). Mérhető volt viszont a különbség abban, hogy a pedagógusok önértékelése a vidéki, illetve tendenciájában a kisebb pedagóguslétszámmal működő középiskolák tanárai körében magasabb.

Megjegyzendő, hogy mentális állapot tekintetében nem beszélhetünk a pedagógustársadalomról mint homogén sokaságról. A kedvező átlagértékek jelentős különbségeket takarnak. (A pedagógustársadalom relatív társadalmi homogenitása ellenére az egyes mentális skálák átlagainak szórása eléri, illetve meghaladja a normálpopulációban jellemző értékeket.) Amennyiben a különbségek mögött egyéni és intézményi tényezőket próbálunk azonosítani, többnyire azt tapasztaljuk, hogy a mentális állapot különböző jellemzőinek – esetenként más és más – szokásos demográfiai mintázata a pedagógusok mintájában nem mutatkozik meg. Elmarad például a nem és az életkor szerinti szokásos mintázat, hasonlóképpen többnyire nem mutatkozott kapcsolat a tanárok képzettségi, társadalmi vagy családi státusát jelző indikátorokkal sem. Ugyanakkor az iskolai szervezet belső világának milyenségére, az iskola légkörére, hangulatára, az iskolán belüli viszonyokra utaló jellemzők túlnyomó többsége esetében szignifikáns különbségeket mértünk a pedagógusok mentális jellemzőiben. (Paksi-Schmidt 2006)

Ezek a felmérések azt mutatják, hogy pedagógusok kiégésére vonatkozó adatok és következtetések nem mentesek az ellentmondásoktól, ezért szükségesek további olyan vizsgálatok, amelyekben a mentális egészség – túlmenően az Ottawai és a Helsinkii nyilatkozatokban foglaltakkal – nem csupán a pszichés egészséget, illetve a betegség hiányát tartalmazza, hanem a testi, pszichés, valamint spiritualitás jóllétét is.

Az ellentmondások feloldhatóságára egyes vizsgálatok rámutatnak. Így Szabó Pál, Szilágyi Klára és Völgyesi Pál pedagógus hallgatók körében folytatott mérései nagyobb neuroticitást talált, amely érzékenységnak is értelmezhető. Másfelől a további kutatások egyik hipotézise lehet, hogy nagyobb arányban maradnak pályán a szilárdabb személyiségűek, akiknek több belső erőforrás áll a rendelkezésükre, és ezeket jobban tudják mozgósítani a megküzdés érdekében. A pályán tehát növekszik a jobb pszichés állapotúak aránya. A mérési eredmények azt igazolják, hogy a kiégés egyik faktora a személyiségben keresendő, a másik pedig a munka bizonytalan, kétértelműségeket tartalmazó jellegében, ami a pedagógus pálya egyik jellemzője lehet.

1.5.4. A lelki egészség jelentősége a nevelő, oktató munkában

Barth véleménye szerint az öt szolgálati évet betöltő tanárok mintegy 25%-a mutatja a burnout jeleit. (Ónody 2001)

A nevelés, oktatás területén dolgozó szakemberek lelki egészsége tehát fokozottan veszélyeztetett. Folyamatosan emberekkel (felnőttekkel és gyerekekkel) foglalkoznak, munkájuk során állandó koncentrációval, érzelmi igénybevétellel találkoznak. Mivel a visszajelzések nem gyakoriak és kevés a biztos eredményekről tanúskodó megfogható pont, nagyon kevés a sikerélményük is. Szinte soha véget nem érő munkájukban folyamatosan a legkülönbözőbb, sokszor egymásnak ellentmondó elvárásokkal találkoznak. Bagdy Emőke (1994) szerint a pedagógusnak gyakran eszményítő elvárásnak kell eleget tennie: ehhez tartozik az atmoszféra, a biztonságteremtés képessége, a megértő magatartás, a magas fokú intelligencia, valamint a jó apai és anyai képességek megléte. A tanári pályára jelentkezők szelekciója és közérzete a képzés sajátosságain kívül nagymértékben függ a társadalom anyagi és szociális megbecsülésétől, presztízviszonyaitól. (Báthory – Falus 1997)

Kay McSpadden pedagógusoknál a frusztrációt és a kiábrándultságot tartja fő oknak, amit a pedagógus nem vihet be az osztályba. Ez a társadalom, a szülők, az iskolai tisztségviselők

támogatás-hiányának következménye, s attól való szorongás, amit a tanítványok az osztályba hoznak magukkal. Ezért egészségügyi, viselkedésbeli, legfőképp pedig „elüzettedésből” eredő problémákkal küszködnek a pedagógusok. (Kocsis 2007)

A pedagógusok gyakran keresik önmagukban a hibát. Úgy érzik, hogy a tanulók jobban teljesíthetnének, ha ők képzettebbek lennének, jobb elhelyezésük lenne és több eszközük, hogy megszabadulhassanak a tanterv, nevelési terv szorításától.

Néha úgy érzik, a társadalom elvárja tőlük, hogy egyetlen gyermek se maradjon le, s egyedül ők azok, akik fogják a gyerekek kezét. Ez az elvárás nagyon nagy kihívást jelent a pedagógusoknak. Úgy érzik, a pedagógusi munkára akkor is szükség lesz, ha az egészségügyi és pszichoszociális rendszereknek sikerül megoldaniuk a szegénység kérdését, az egészségügyi problémákat, és megszűnnek a családi problémák által okozott nevelési gondok. (Petróczi – Fazekas – Tombác – Zimányi 1999)

A tanítás-tanulás folyamatában a bipoláris pedagógiai folyamat akadályoztatottsága okozza a pedagógusok sokaságának a legtöbb stresszt, amiért a munkaszervezet és az egyén jellemzői tehetők felelőssé: a teljesítményzavar, a fejlődési nehézségek, a beilleszkedési zavarok, a több szinten megjelenő agresszió és a szülők közönye.

A kiégés jelenségének kérdőíves vizsgálatát is elvégezték országos mintán pedagógusok körében 1998-1999 között, egyértelműen a munkahelyi stresszortényezők vizsgálatával: anyagi megbecsülés, intézményi légkör, társas támogatás stb. A vizsgálat eredményeként legdominánsabb a stressz külső tényezőkből eredése, amit nem képes kompenzálni sem az alapképzés, sem a továbbképzés, csak az egyén képes komoly megküzdő stratégia birtokában kezelni. Megállapította a kutatás, hogy hiányoznak a konzultációs és továbbképzési lehetőségek, valamint a szupervízió. A pedagógusoknak szerteágazó kötelezettségei vannak, ezek normalizálása is szükséges lenne. Az alapvető egzisztenciális helyzet javítására is szükség lenne, hogy regenerálódással, rekreációval lehessen tölteni a szabadidőt. (Petróczi és mtsai 2001)

Általános, hogy a pedagógusok az enyhébb stresszeket öngyógyítással és egymás kölcsönös groomingolásával (ápolás) oldják meg.

Majd a pedagógusok egy része elhagyja a pályát, másik részük marad, de nyugdíjba vonulásukig csak azt számolják, mikor jön el a hétvége, a harmadik csoport a pályán maradva tanulja meg, hogyan küzdhet meg a stresszel. A megküzdés alapvető kulcsa annak felismerése, hogy a kiégés nem egyszer fordulhat elő az életben. Magyarországon sok

pedagógus küzd a burnout-tal anélkül, hogy sejtenék a valódi okot. Csak azt tudják, érzik, hogy valami nincs rendben velük.

Felmerül mind a segítő foglalkozásúak felelőssége önmagukkal szemben, mind pedig a vezetőknek, illetve azoknak a munkahelyeknek a felelőssége irántuk, ahol a segítő tevékenységet végzik. Fontos, hogy a felettesek felhasználják lehetőségeiket, tekintélyüket a munkatársak lelki egészségének védelmére, és ennek során elismeréssel, bátorítással, érdekképviseléssel gondoskodjanak nekik elegendő „lelki táplálékról”.

2. A KUTATÁS CÉLJA, KÉRDÉSEI ÉS HIPOTÉZISEI

A kutatás célkitűzése annak vizsgálata, hogy a sportolás, illetve a rendszeres testmozgás kedvező hatásai hozzájárulnak-e a nevelés, oktatás területén dolgozó pedagógusok lelki egészségének fenntartásához és a kiégés kockázatának csökkenéséhez.

A kutatás további célkitűzése az oktatás és nevelés területén dolgozó pedagógusok lelki egészségét és kiégési veszélyeztetettségét befolyásoló tényezők vizsgálata, különös tekintettel a pályaválasztási motivációra, a sportra, a szülők percipiált nevelési attitűdjére és a szakmai modellre.

További kérdésünk annak feltárása, hogy a vizsgált pedagógusok körében milyen mértékben ismertek a lelki egészség megőrzését és a kiégés kockázatát csökkentő segítő lehetőségek, illetve igénylik-e azok kihasználását.

Hipotézisek

1. Azok a nevelő, oktató szakemberek, akik jelenleg is sportolnak, vagy rendszeres testmozgást végeznek, lelkileg egészségesebbek és kevésbé mutatják a kiégés jeleit, mint a rendszeres testmozgást nem végző pedagógusok.
2. Az érzelmileg melegnek, védőnek, együttműködőnek percipiált szülői nevelési stílus pozitívabban hat a pedagógusok segítő munkájára, mint a hideg, elutasító szülői nevelési stílus.
3. A szülői minta alapján választott pedagógus pálya pozitívabb hatású a pedagógusok lelki egészségére, mint a szülői minta hiánya.
További cél annak kimutatása, hogy a sportolásra vonatkozó pozitív családi minta hatást gyakorol a felnőttkori mentálhigiénés állapotra.
4. Azoknál a nevelőknél, oktatóknál, akiknél a gyermekkori érdeklődés és tevékenység-prioritás megegyezik jelenlegi munkastílusukkal, jelenlegi munkaérdeklődési

irányultságukkal, azok a kiégés szempontjából kevésbé veszélyeztetettek, mint azok, akiknél hiányzik ez az egyezés.

5. A nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknek nem áll rendelkezésre az igényeknek megfelelő mértékű kiégést csökkentő segítő lehetőség. A pedagógus pályán eltöltött idővel emelkedik a kiégettség veszélye.

6. A munkahelyi szakmai, anyagi, erkölcsi megbecsülés pozitív hatással van a pedagógusok mentális állapotára. Kedvezően befolyásolja a kiégéssel szembeni megküzdési stratégiákat.

3. A KUTATÁS MÓDSZERTANA

3.1. Vizsgálati eszközök

A Nyugat-Dunántúl régióban pedagógusok között végzett kutatás eszköze egy önkitöltős, online kérdőív-csomag volt, mely két részből állt. Első része az életmódra, sportolásra, pályamotivációra vonatkozott, melyet a szerző állított össze. A kérdőív első részének alegységei a következők: foglalkozáshoz tartozó információk, pályaválasztási motívumok (érdeklődés, szülői attitűd, családi minta), szocioökonómiai státusz kérdései és a munkavégzéshez tartozó kérdéskör (munkahelyi légkör, megbecsültség, szabadidő, egészségi állapot, segítségnyújtási lehetőségek), és a munkaérdeklődési kérdőív.

A kérdőív második része a kiégés tünetegyüttes mérését célozta meg Hézszer Személyes-megterhelés kérdőívének és a Maslach-féle Burnout Inventory magyar változatának felhasználásával.¹ A MBI kiégés-kérdőív Hézszer Gábor elmélete alapján átalakított változatát használtam, melyben a hétfokú skála dichotom változó. A kiégést mérő 20 kérdés három dimenzióra, az emocionális kimerülésre, a deperszonalizációra és a személyes teljesítmény csökkenésére irányul. Az emocionális kimerülést 9 kérdés, a deperszonalizációt 4, a személyes teljesítmény csökkenését 7 kérdés vizsgálta. Ezen összevont változók egyesítésével határoztam meg a kiégés-veszélyeztetettség mértékét, majd szintjeit.

A kérdőív tartalmát és kitölthetőségét 2007 decemberében teszteltem papír-ceruza kérdőívvel 50 pedagógus körében.

3.2. A felvétel módja

A felvétel interneten keresztül történt, önkitöltős kérdőívvel.

A pedagógiai intézmények elérhetőségét egyrészt az Oktatási Minisztérium adatbázisából nyertem, másrészt a Nyugat-Dunántúl régió Közigazgatási Hivatal adatbázisából. Kiegészítettem a három megye (Győr-Moson-Sopron, Vas és Zala megye) megyei honlapjainak információival, és az 5 megyei jogú város honlapján elérhető nevelési-oktatási intézmények címeivel.

¹ Személyes Megterhelés Felmérése (Hézszer 1996), Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson 1981) hazánkban használt változata.

A három adatforrást összevetve 672 nevelési-oktatási intézménynek küldtem el megkereső leveletem, az online kérdőívet, és 568 helyre lett kézbesítve (volt aktuális a hivatalos elektronikus cím). A hatékonyabb kérdőív-felvétel érdekében két hónap elteltével ismételt megkerestem az elérhető intézményeket elektronikus levélben, hogy kitöltéssel segítsék a kutatásomat.

A kérdőív 2008 január és április között volt elérhető az egyetem szerverén.

3.3. A feldolgozás módja

A kutatás adatainak statisztikai feldolgozásához az Excel for Windows táblázatkezelőt és az SPSS 17.0 for Windows statisztikai programcsomagot használtam. A kérdőív egyes kérdéseire adott válaszok többnyire kategorizált változók. Ezekből – egydimenziós gyakoriságeloszlások számítása mellett – kereszt táblázatokat készítettem, és a változók közötti összefüggések vizsgálatára a khi-négyzet próbát használtam.

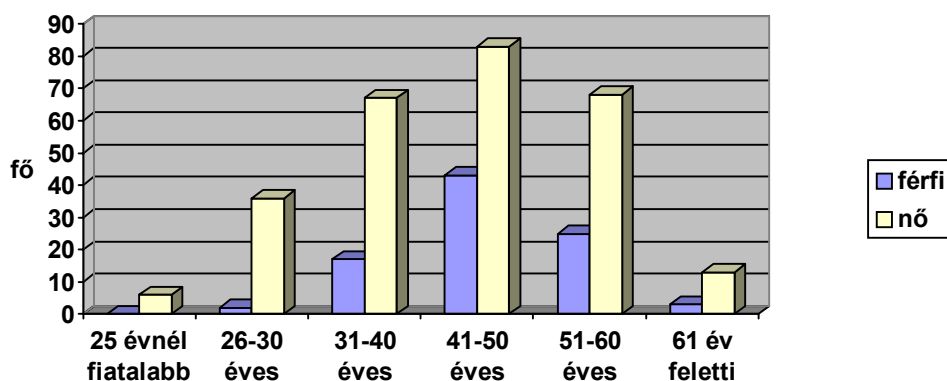
3.4. Vizsgálati minta

A vizsgálatban a Nyugat-Dunántúl régió oktatási és nevelési intézményeit kértem fel közreműködésre. Igyekeztem megkeresni alapfokú, középfokú és felsőfokú intézményeket is. A kézbesített kérdőívek száma 568 volt, visszaérkezett 363 darab.

Kutatásomban a visszaérkező kérdőívek aránya 64% volt. Ez a látszólag alacsony visszaküldési arány több pedagógusvizsgálatban is probléma volt (McIntyre, 1984; Gamsjager, Sauer, 1994, Bryne 1991), írta Fenyvesi-Vincze 2002-ben. Vizsgálatukban 66% volt a visszaküldési arány. Legnagyobb ellenállás az általános iskolai pedagógusoknál volt a 2001-ben végzett Vas megyei vizsgálatban.

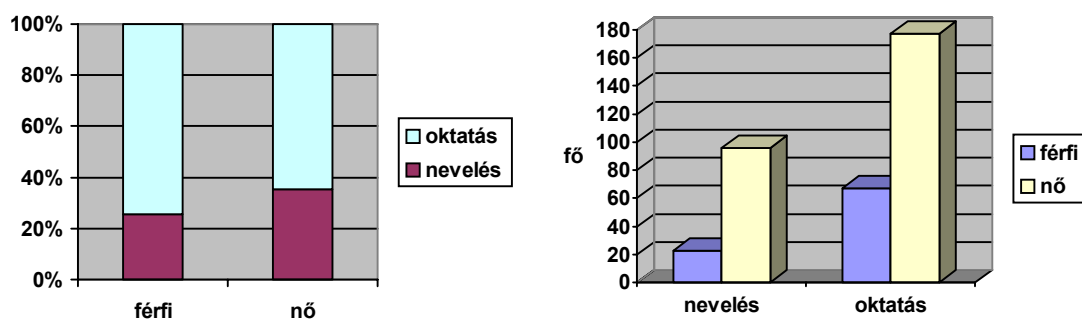
A visszaérkezett kérdőíveknél 25% a férfi kitöltők aránya (1. ábra). A kitöltők életkori megoszlása a következőképpen alakult: 1,7% a 25 év alatti, 10,7% a 26-30 év közötti, 22% a 31-40 év közötti, 35% a 41-50 év közötti, 26% az 51-60 év közötti, 4,5% a 61 év feletti kitöltők aránya.

1. ábra: Férfi–nő arány életkori megoszlásban



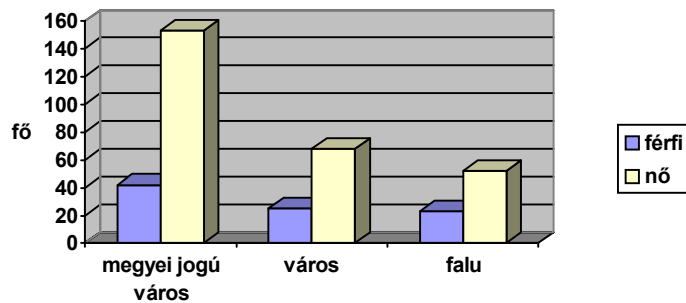
A kitöltők 33%-a nevelés területén, 67%-a az oktatás területén dolgozik. A férfi pedagógusok 26%-a, míg a nő pedagógusok 35%-a a nevelés területén dolgozik. (2. ábra)

2. ábra: Férfi–nő arány a nevelés-oktatás terén



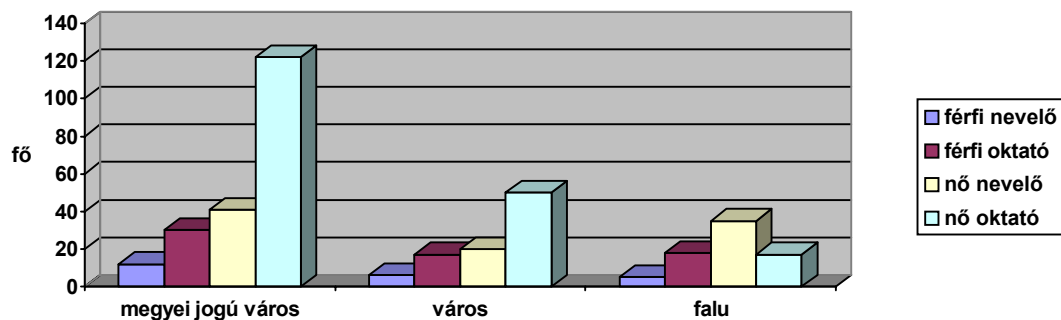
Megyei jogú városban dolgozik 53%, városban van a munkahelye 26% válaszadónak, és falun dolgozik 21%. (3. ábra)

3. ábra Munkahely települési típusa nemek szerint



A településtípusonkénti foglalkoztatási arány a következő: a nevelés területén dolgozó válaszadók 45%-a megyei jogú városból, 22%-a városból és 34%-a faluból érkezett. Az oktatás területén dolgozók 58%-a megyei jogú városból, 27%-a városból és 14%-a faluról töltötte ki a kérdőívet. (4. ábra)

4. ábra: Nevelési és oktatási területen dolgozók településtípus szerinti megoszlása

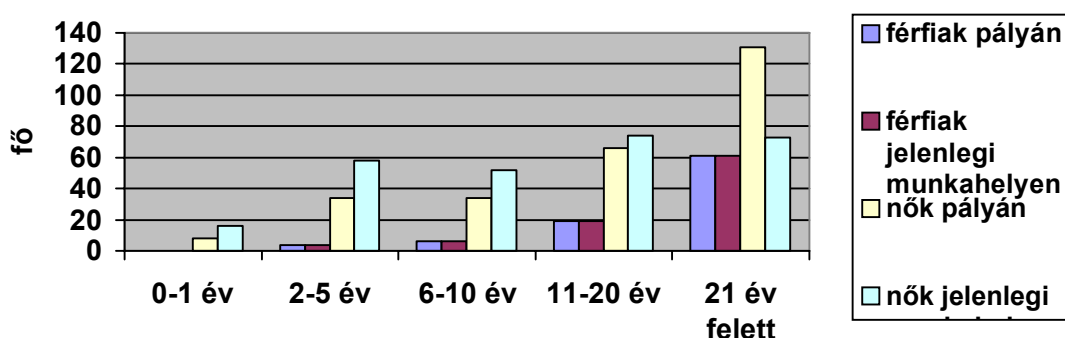


4. EREDMÉNYEK

A következőkben néhány, a kutatás feldolgozásakor tapasztalt eredményre szeretném felhívni a figyelmet.

1. A pályán eltöltött idő a férfiaknál teljesen megegyezik a jelenlegi munkahelyen eltöltött idővel, míg a nőknél jelentős a munkahelyváltogatás, mert 48%-uk már több mint 21 éve van a pályán, a jelenlegi munkahelyen csak 27% dolgozik ilyen régóta. (5. ábra)

5. ábra Pályán és a jelenlegi munkahelyen eltöltött idő nemek szerint



2. A kitöltők 24%-a van vezető pozícióban. A férfiak 59%-a, a nők 13%-a.

A vezetők között 60%-ban találunk férfi vezetőket.

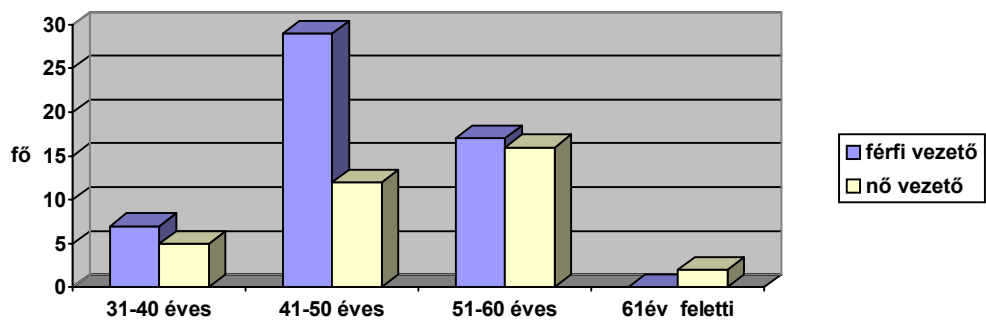
A vezető szakemberek életkori eloszlásában kiemelkedő a 41-50 év közötti férfi vezetők aránya, az összes vezető 33%-a. (6. ábra)

A vezető pedagógusok – iskolaigazgatók, vezető óvónők, intézményvezetők – 33%-a dolgozik megyei jogú városban, 31%-a városban és 31%-a falun. (7. ábra)

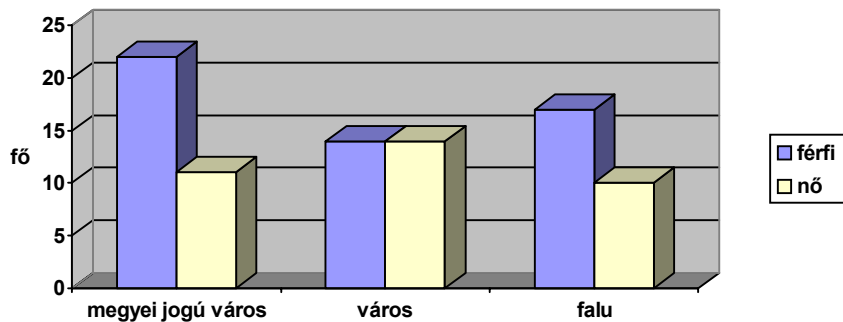
A vezetőként foglalkoztatott szakemberek 40%-a a nevelés területén dolgozik, ezen vezetők 49%-a férfi, az oktatási intézmények vezetői közül 68% férfi. (8. ábra)

A beosztottak és a vezetők aránya az életkor előrehaladtával kiegyenlítődik. Míg a fiatalabb korosztályokban nem volt vezető beosztású válaszadó (25 éves kor alatti, 26-30 év közöttieknél), addig a 31-40 év közötti korosztályban 17%, majd hirtelen emelkedéssel 40%, 44% a vezető beosztású válaszadók aránya a 41-50, 51-60 év közötti korosztályban, míg a nyugdíjkorhatár közelében 61 éves kor felett 50-50% a vezető és beosztott nevelési, oktatási szakemberek aránya a válaszolók között. (9. ábra)

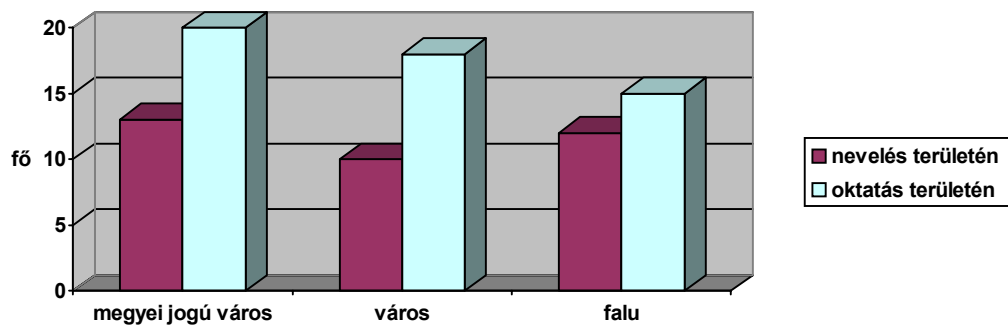
6. ábra: Férfiak és nők vezető pozíciójának életkori megoszlása



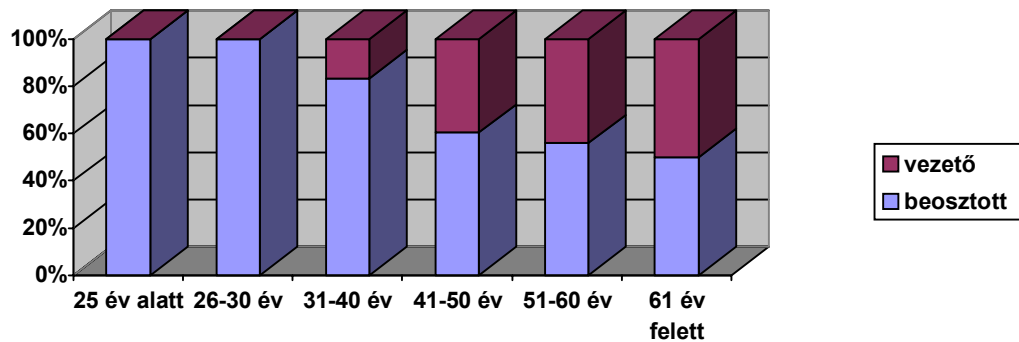
7. ábra: A vezetők településtípusonkénti megoszlása nemeként



8. ábra: A vezetők településtípusonként, foglalkoztatási területenként



9. ábra: A beosztottak és vezetők életkori megoszlásának aránya



3. A kiégés-veszélyeztetettség és a beosztotti státusz szignifikáns összefüggést mutat (sig.: 0,011). A vezető beosztású válaszadó szakemberek 13,3%-a, míg a beosztott munkakörben dolgozó szakemberek 27,6%-a kiégés-veszélyeztetett. Ugyanakkor nagyobb a kiégéssel nem veszélyeztetett és átlagos veszélyeztetettek aránya a vezető munkakörben dolgozó szakembereknél, mint a beosztott nevelési, oktatási szakembereknél. (1. táblázat)

1. táblázat: Kiégés-veszélyeztetettség a vezető és beosztott nevelési-oktatási szakembereknél

		kategorizált kiégés		
		nem veszélyeztetett	átlagos veszélyeztetettség	kiégés-veszélyeztetett
vezető munkakörben dolgozik-e?	igen	44	54	15
		39,2%	47,6%	13,3%
	nem	82	99	69
		32,8%	39,6%	27,6%
összesen		126	153	84
		34,7%	42,1%	23,1%

4. A kiégés-veszélyeztetettség nemeknél való megjelenése is eltérést mutat. A férfiak veszélyeztetettebbek, mint nő kollégáik (sig: 0,178). A részleteket elemezve látható, hogy a férfi szakemberek 26,7%-a tartozik a kiégés által nem veszélyeztetett zónába, míg a nők 37,4%-a. Átlagos a veszélyeztetettsége minden második férfinak, míg a nők 40%-ának. Kiégés-veszélyeztetett a férfiak 26,7%-a, míg a nők 22%-a. (2. táblázat)

2. táblázat: Kiégés-veszélyeztetettség nemenkénti megoszlása

		kategorizált kiégés		
		nem veszélyeztetett	átlagos	kiégés veszélyeztetett
válaszadó neme	férfi	24	42	24
		26,7%	46,7%	26,7%
	nő	102	111	60
		37,4%	40,7%	22,0%

Sig.: 0,178

4.1. Hipotézis

Azok az oktatók, akik jelenleg is sportolnak vagy rendszeres testmozgást végeznek, lelkiileg egészségesebbek és kevésbé mutatják a kiégés jeleit, mint akik nincsenek rendszeres kapcsolatban a sporttal.

Ezen hipotézis felállításában az motivált, hogy egyrészt a nyugat-dunántúli pedagógusok munkájuk során kapcsolatban állnak-e a mozgással, a sporttal és egyéb testneveléssel kapcsolatban lévő tevékenységgel, vagy szabadidő, érdeklődés hiányában nem teszik. Kérdés, hogy mindez mutat-e összefüggést a kiégési veszélyeztetettséggel.

A hipotézis bizonyítására két változót használtunk fel. Megkérdeztük, hogy a válaszadó kapcsolatban van-e sporttal, mozgással, egyéni testneveléshez kapcsolódó tevékenységgel. A kiégés mérésére a már említett MBI kiégés-kérdőív Hézsér Gábor elmélete alapján átalakított változatát használtam, melyben a hétfokú skála dichotom változó. A kiégést mérő 20 kérdés három dimenzióra, az emocionális kimerülésre, a deperszonalizációra és a személyes teljesítmény csökkenésére irányult. Az emocionális kimerülést 9 kérdés, a deperszonalizációt 4, a személyes teljesítmény csökkenését 7 kérdés vizsgálta. Ezen összevont változók egyesítésével határoztuk meg a kiégés-veszélyeztettség mértékét, majd szintjeit. Az alábbi táblázat a sport és a kiégés összefüggését mutatja. (3. táblázat)

3. táblázat: Sport és kiégés kapcsolata keresztábra

Kategorizált kiégés	Munkája során kapcsolatban van-e a sporttal?		Összesen
	igen	nem	
Nem veszélyeztetett	61	65	126
Kiegész	48,4%	51,6%	100,0%
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	41,5%	30,1%	34,7%
Összesen	16,8%	17,9%	34,7%
Átlagos	61	92	153
Kiegész	39,9%	60,1%	100,0%
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	41,5%	42,6%	42,1%
Összesen	16,8%	25,3%	42,1%
Kiegész veszélyeztetett	25	59	84
Kiegész	29,8%	70,2%	100,0%
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	17,0%	27,3%	23,1%
Összesen	6,9%	16,3%	23,1%
Összesen	147	216	363
Kiegész	40,5%	59,5%	100,0%
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	100,0%	100,0%	100,0%
Összesen	40,5%	59,5%	100,0%

sig.: 0,026

Az adatokból kiolvasható, hogy bár a megkérdezettek 60%-a nincs kapcsolatban sporttal, a kiégés és a sport mégis szoros összefüggést mutat (sig.: 0,026). Az 1. táblázat szerint a kiégéssel nem veszélyeztetetteknél a sporttal foglalkozók és nem foglalkozók aránya kiegyenlített, ellenben az átlagosak és a veszélyeztetettek csoportjában magasabb a nem sportolók aránya. Akik kapcsolatban vannak sporttal, azoknak 17%-át veszélyezteti a kiégés, akik nincsenek, azoknak a 27%-át.

Vizsgálva a pályán eltöltött időt és a sport kapcsolatát, bár nem szignifikáns az összefüggés, mégis meglepő, hogy a pályaidő növekedésével növekszik a sporttal foglalkozók aránya. (4. táblázat)

4. táblázat. A pályán eltöltött idő és a sport kapcsolata

	pályán eltöltött idő		
	0-10 évig	11-20 évig	21 év fölött
van kapcsolata sporttal	30.2%	44.7%	43.2%
nincs kapcsolata sporttal	69.8%	55.3%	56.8%

A fiatal pedagógusok egyharmada foglalkozik sporttal, míg a több mint 20 éve a pályán levő oktatók közel fele kapcsolatban van valamilyen sporttevékenységgel.

Megnéztem az iskoláskorban a sportolást és a sporttal való kapcsolatot, de hasonlóképpen, a gyermekkori sportolás és a munkája során sporttal való rendszeres kapcsolat kérdésére nem mutatható ki szignifikancia. (5. táblázat)

5. táblázat: A gyermekkori sportolás és a jelenlegi sport kapcsolata

		Gyerekkorában sportolt		Összesen
		Igen	Nem	
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	Igen	103	44	147
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	70,1%	29,9%	100,0%
	Gyerekkori sport	44,2%	33,8%	40,5%
	Összesen	28,4%	12,1%	40,5%
Nem		130	86	216
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	60,2%	39,8%	100,0%
	Gyerekkori sport	55,8%	66,2%	59,5%
	Összesen	35,8%	23,7%	59,5%
Összesen		233	130	363
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	64,2%	35,8%	100,0%
	Gyerekkori sport	100,0%	100,0%	100,0%
	Összesen	64,2%	35,8%	100,0%

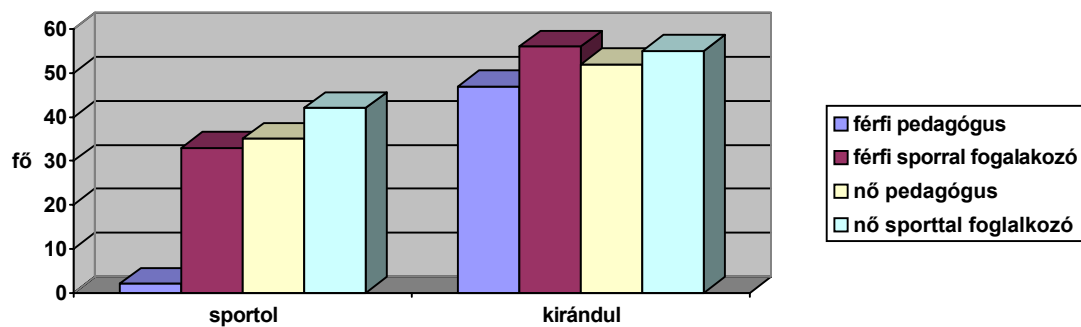
Sig.: 0,054

Érdekes és pontosabb eredményt hoztak a szabadidőben, saját szándékra végzett sporttevékenységre, testedzésre és egyéb fizikai aktivitási kérdésekre adott válaszok. Az összes válaszadó 21%-a végez rendszeresen sporttevékenységet szabadidejében. Fizikai

aktivitására figyel rendszeresen a megkérdezettek 67%-a, 50% kirándul, és 41% kerti munkát végez rendszeresen.

A férfi és női pedagógusok egyaránt 43%-ban vannak napi kapcsolatban munkájuk során a sporttal. A férfi pedagógusok 2%-a sportol rendszeresen, míg a nő pedagógusok 35%-a. A sporttal napi kapcsolatban levő szakembereknél az arány kiegyenlítődik (33% férfiak, 42% nők). (10. ábra)

10. ábra: Szabadidejében rendszeresen sportoló, kiránduló pedagógusok nemenkénti és sportfeladat szerinti megoszlása



A kutatás egyik érdekes eredményére a sport és a kiégés-veszélyeztetettség összefüggésének vizsgálata mutatott rá. Eszerint a kutatás bizonyítja, hogy a sport védelem lehet a kiégés ellen. A nyugat-dunántúli minta különleges vonása, hogy a fiatal populációban kisebb a sporttal foglalkozók aránya, mint az idősebbek között. (6. táblázat)

Ezzel összefüggésben a kiégéssel kapcsolatban megfigyelhető, hogy az idősebb populációban alacsonyabb a kiégés-veszélyeztetettség. Ez látható később a 11. táblázatban.

6. táblázat: A pályán eltöltött idő és kapcsolat a sporttal munkája során

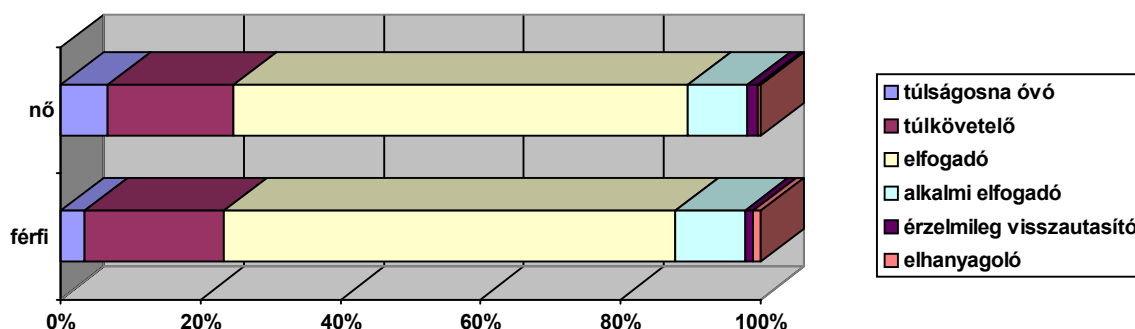
		Pályán eltöltött idő			Összesen
		0-10 év	11-20 év	21 év felett	
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	Igen	26	38	83	147
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	17,7%	25,9%	56,5%	100,0%
	Pályán eltöltött idő	30,2%	44,7%	43,2%	40,5%
	Összesen	7,2%	10,5%	22,9%	40,5%
	Nem	60	47	109	216
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	27,8%	21,8%	50,5%	100,0%
	Pályán eltöltött idő	69,8%	55,3%	56,8%	59,5%
	Összesen	16,5%	12,9%	30,0%	59,5%
Összesen		86	85	192	363
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	23,7%	23,4%	52,9%	100,0%
	Pályán eltöltött idő	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Összesen	23,7%	23,4%	52,9%	100,0%

4.2. Hipotézis

Az érzelmileg melegnek, védőnek, együttműködőnek percipiált szülői nevelési stílus pozitívabban hat a pedagógusok segítő munkájára, mint a hideg, elutasító szülői nevelési stílus.

Az eredményeket a következőben tapasztaltam: a válaszadók 6%-a túlóvó szülői attitűdről nyilatkozott. 18%-uk túlkövetelő szülőre emlékezett, 64% volt azok aránya, akik elfogadó szülői attitűdről nyilatkoztak. Az alkalmi elfogadó szülőről 9% számolt be, érzelmileg elutasító, fiziológias szükségletet kielégítő szülőre 1% emlékezett, és teljesen elhanyagoló szülői attitűdről 5% adott jelzést. (11. ábra)

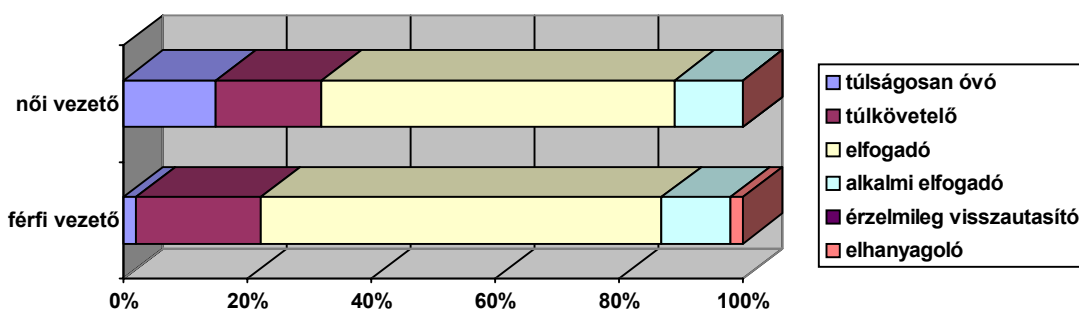
11. ábra: A szülői nevelési attitűd megjelenése nemenként



A szülői nevelési attitűd a vezető beosztású pedagógusoknál mutat kis különbséget, mind a nemenkénti vizsgálatnál, mint a válaszadó mintához viszonyítva. Kiemelkedő az elfogadó szülői nevelési attitűd, de a női vezetőknél kiegyenlítődik a túlságosan óvó, a túlkövetelő és az alkalmi elfogadó szülői viszonyulás (15%, 17%, 11%), míg érzelmileg visszautasító és elhanyagoló szülői bánásmód nem fordult elő.

A férfi vezetőknél az elfogadó attitűd dominanciája mellett a túlkövetelő és az alkalmi elfogadó nevelési attitűd megjelenése a jelentős.

12. ábra: Szülői nevelési attitűd vezető pedagógusoknál



A minta elemszámát alapul véve a viszonylag sok változóval nem mutatható ki szignifikancia a nevelési attitűd és a kiegészi veszélyeztettség között.

A vizsgálati személyek percepcióján keresztül ragadtam meg a szülői bánásmód jellemző formáit, a percepció emlékezeti, a kognitív folyamatok hibái, érzelmi-motivációs, személyiségbeli torzító tényezők miatt kialakuló torzulásai befolyásolhatták a kapott eredmények hitelességét, de több kutatás is, mint Buri (1991), Sallay-Münnich (1999) – írja Margitics-Pauwlik 2007-ben –, az ilyen jellegű mérések sikeresen alkalmazhatóak, és következtetésre alapot adhatnak. A vizsgálatban a főiskolások gondoskodóbbnak és korlátozóbbnak, valamint kevésbé túlvédőnek látják a szüleiket, mint a normatív populáció tagjai.

Érdekelt volna, hogy milyen további összefüggéseket lehet felfedezni, sajnos azonban csak a vizsgálat előrehaladott állapotában vált egyértelművé, hogy a kérdésfeltevés ilyen módon nem válaszolható meg. A kérdés ugyanis a pedagógusok emlékképeit vizsgálta, melyek azonban az idő múlásával tompulnak, „szépülhetnek”. Tehát ezek az emlékképek nem tükrözik a szülők valódi nevelési stílusát, attitűdjét. Az ember életében változások következnek be, és a kutatások arra mutatnak (Baumeister 1991), hogy a felmerülő problémák és negatív érzések elkerülésére gyakran „átírjuk élettörténetünket”, új jelentést adunk a történéseknek. A kérdés ezt az esetleges új jelentést vizsgálja.

4.3. Hipotézis

A szülői minta alapján választott pedagógus pálya pozitívabb hatású a pedagógusok lelki egészségére, mint a szülői minta hiánya.

A családi minta befolyása a pályaválasztásra a sporttal kapcsolatban levő pedagógusoknál kevésbé jelentős, mint a sporttal kapcsolatban nem levő kollégáiknál (29% és 39%).

Szignifikancia azonban nem mutatható ki. (7. táblázat)

A családi minta pályaválasztási befolyása és a kiégés között nem találtam szignifikáns összefüggést.

Vizsgáltam továbbá, hogy a válaszadó neme és az azonos foglalkozású családtag mintaként való megjelenése között van-e valamilyen kapcsolat. Sajnos a kapott keresztábra nem szignifikáns, de az látszik belőle, hogy a nőkre nagyobb befolyással volt a szülői minta. A szülők közül az anyának van a legnagyobb befolyása a pályaválasztásra. Ez nem meglepő, hiszen a pedagóguspálya elnöiesedése már évek óta komoly problémát jelent. Továbbá jelentős még a nagynéni és a lánytestvér befolyásoló hatása.

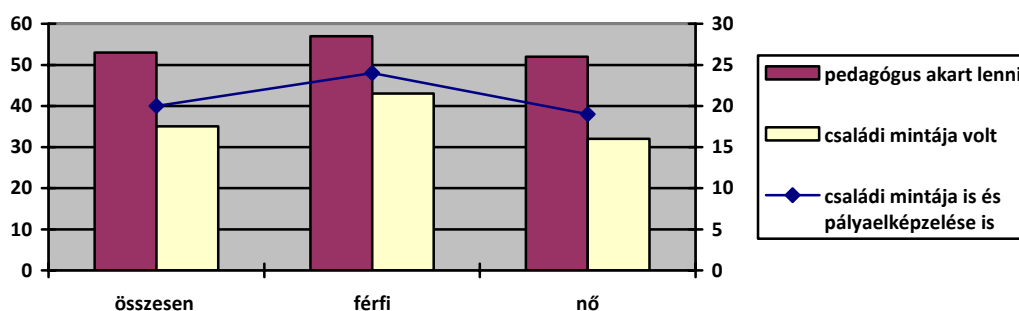
7. táblázat: Családi minta a pályaválasztásban, munkája során kapcsolatban van-e a sporttal

		Családi minta a pályaválasztásban		Összesen
		Igen	Nem	
Munkája során kapcsolatban van a sporttal	Igen	43	104	147
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	29,3%	70,7%	100,0%
	Családi minta a pályaválasztásban	33,6%	44,3%	40,5%
	Összesen	11,8%	28,7%	40,5%
Nem		85	131	216
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	39,4%	60,6%	100,0%
	Családi minta a pályaválasztásban	66,4%	55,7%	59,5%
	Összesen	23,4%	36,1%	59,5%
Összesen		128	235	363
	Munkája során kapcsolatban van a sporttal	35,3%	64,7%	100,0%
	Családi minta a pályaválasztásban	100,0%	100,0%	100,0%
	Összesen	35,3%	64,7%	100,0%

Az eredmények kiértékelésénél nem nyert bizonyítást a változók nagy számához viszonyított kevés elemszám miatt, hogy a kiégés-veszélyeztetettségől megvéd-e, ha gyermekkori pályaelképzeléseként pedagógus akart lenni, és volt is családi mintája.

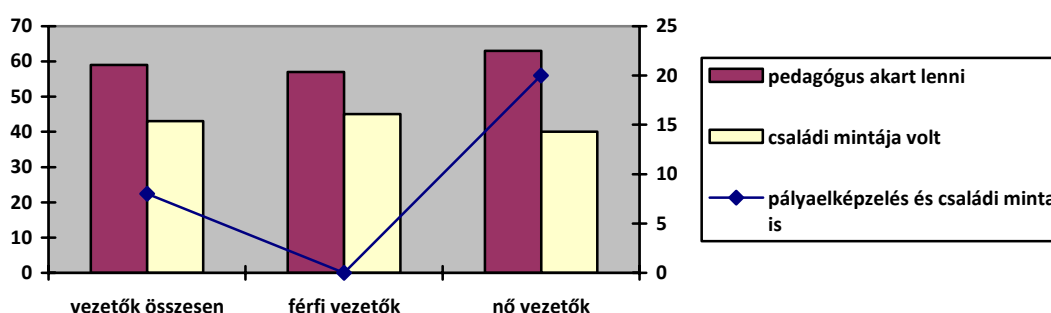
A válaszolók 53%-a jelezte nyitott kérdésben, hogy gyermekkori pályaelképzelése valamilyen pedagógus pálya (óvónő, tanító, tanár, testnevelő, tánctanár, edző, pedagógus stb.) volt. A megkérdezettek 35%-a rendelkezett családi mintával. 20% azoknak a pedagógusoknak az aránya, akik családi mintával és gyermekkori pályaelképzeléssel is rendelkeznek. A férfiak nagyobb arányban nyilatkoztak a pedagógusi pályaelképzelésről, és jelentősebb a családi minta aránya az összes válaszolóhoz viszonyítva (13. ábra).

13. ábra: A gyermekkori pályaelképzelés és a családi minta megjelenésének aránya



Érdekes eredmény látható a vezető beosztású pedagógusoknál. Míg a teljes mintánál a családi minta megléte és a gyermekkori pályaelképzelés a legdominánsabb a 25%-ot adó férfi pedagógusoknál, addig a vezetői minta 60%-át adó férfi vezető pedagógusok pályaelképzelése és családi mintaadása alacsonyabb. (14. ábra)

14. ábra: A gyermekkori pályaelképzelés és a családi minta megjelenésének aránya vezetőknél



4.4. Hipotézis

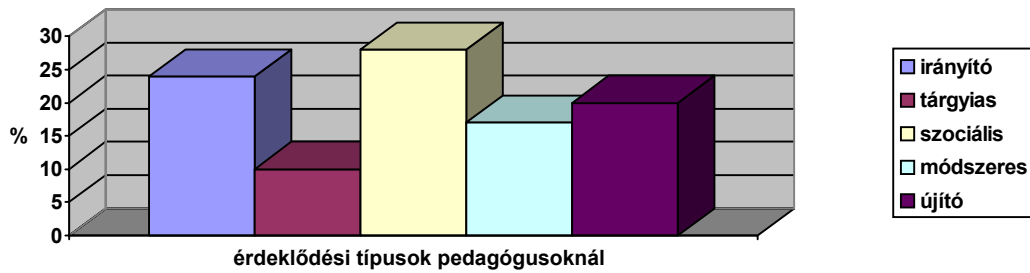
Azoknál a nevelőknél, oktatóknál, akiknél a gyermekkori érdeklődés és tevékenység-prioritás megegyezik jelenlegi munkastílusukkal, azok a kiegészítő szempontjából kevésbé veszélyeztetettek, mint azok, akiknél ez a megegyezés hiányzik.

Először a gyermekkori érdeklődési irányok megjelenését vizsgáltuk. A pedagógusoknál az irányító (29%) mellett a szociális (26%) munkaérdeklődési irány lett a domináns. (8. táblázat) A beosztott pedagógusoknál domináns a szociális érdeklődési irány. (15. ábra). A gyermekkori érdeklődési irányok a vezető és a beosztott pedagógusoknál szignifikáns eltérést mutatnak (sig.: 0,027) (9. táblázat). A vezető beosztású szakembereknél az irányító típus markáns dominanciát mutat (40%), míg a szociális és újító érdeklődési irányok szinte megegyeznek (23% – 20%), addig a tárgyias és módszeres irányultság minimális (8-8%). (16. ábra) Különbség mutatkozik a nemek szerinti érdeklődési irányoknál is. A férfiak dominánsan irányító, újító érdeklődésűek, míg a nők elsősorban szociális, másodsorban irányító munkaérdeklődéssel bírnak.(17. ábra)

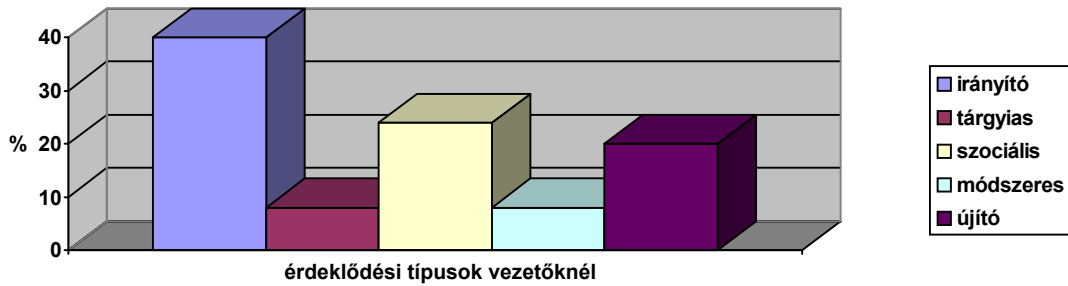
8. táblázat: A gyermekkori érdeklődési irány

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid irányító	106	29,2	29,2	29,2
tárgyias	35	9,6	9,6	38,8
szociális	96	26,4	26,4	65,3
módszeres	53	14,6	14,6	79,9
újító	73	20,1	20,1	100,0
Total	363	100,0	100,0	

15. ábra: Gyermekkor érdeklődési irányok megoszlása



16. ábra: Gyermekkor érdeklődési irányok vezető pedagógusoknál

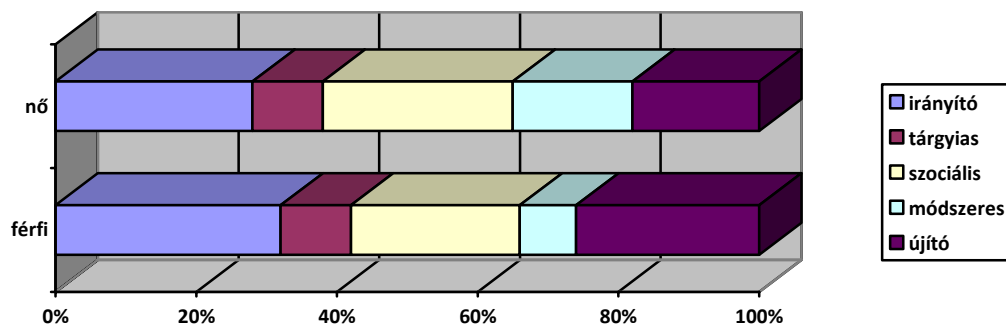


9. táblázat: Gyermekkor érdeklődési irány vezető munkakörben dolgozó pedagógusoknál

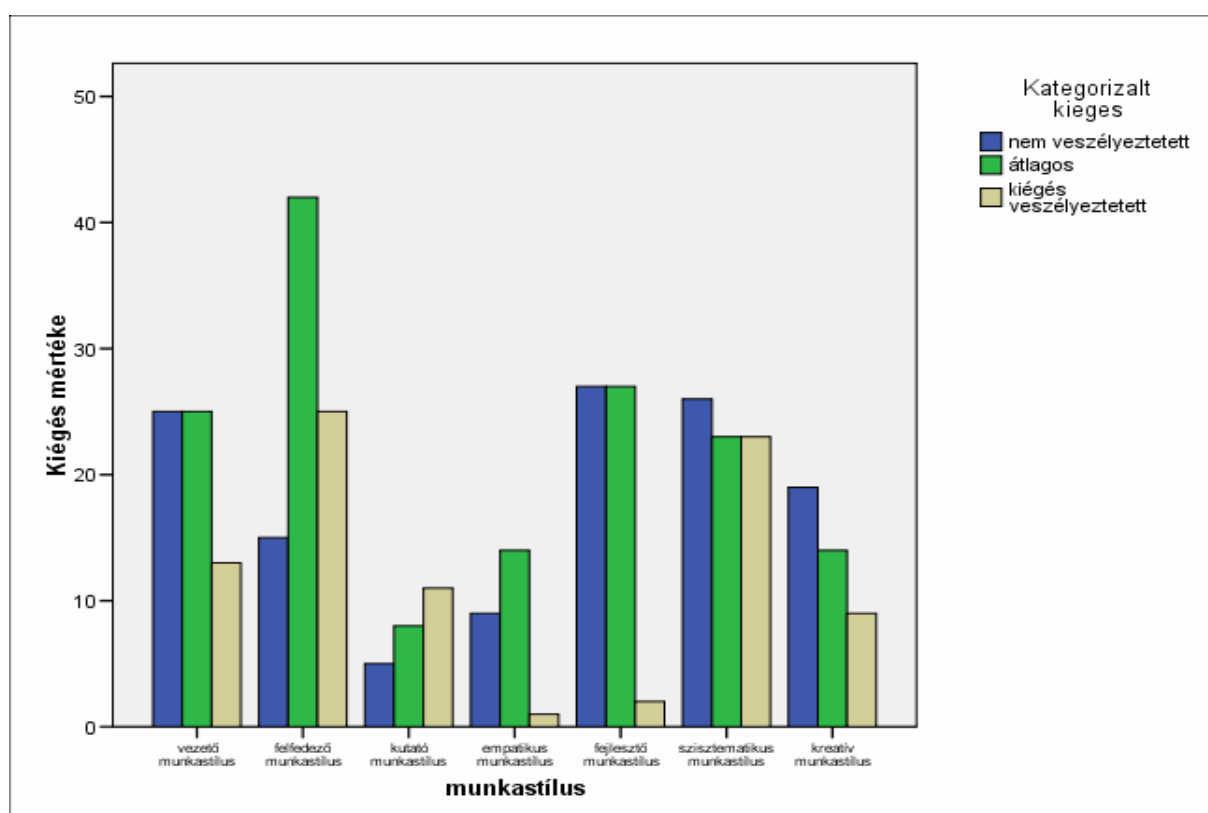
		gyerekkori érdeklődési irány				
		irányító	tárgyias	szociális	módszeres	újító
vezető munkakörben dolgozik	igen	45	9	27	10	22
		39,8%	8,0%	23,9%	8,8%	19,5%
	nem	61	26	69	43	51
		24,4%	10,4%	27,6%	17,2%	20,4%

Sig.: 0,027

17. ábra Gyerekkori érdeklődés nemenkénti megoszlása



Ezt a hipotézist egy 18 kérdésből álló kérdéscsoport összegzéséből állítottam elő oly módon, hogy az egy munkastílushoz tartozó kérdésekre adott válaszokat összegeztem. Azt, hogy mely kérdések tartoznak egy munkastílusba, előzetesen határoztam meg. A kérdéssorból 7 összevont változót, azaz 7 munkastílus kategóriát állítottam elő a következőképpen: a 2* 9 állításból álló kérdéssorra – amire a válaszadó jelezte egyetértését vagy egyet nem értését arról, hogy munkastílusára jellemző-e az adott állítás – pontszámot kapott a válaszadó, amit összegeztem és ez alapján soroltam a válaszadókat különböző munkastílus kategóriákba, így kaptam meg minden egyes válaszadó munkastílusát.



18. ábra: A munkastílus és a kiegészítő mértékének összefüggése (Sig.: 0,00)

A diagram láttán tartsuk szem előtt, hogy a válaszadók oktatás és nevelés területén dolgozó pedagógusok. Az ábra azt mutatja, hogy a legkevésbé kiegészítő-veszélyeztetettek azok a pedagógusok, akik empátikus stílusban dolgoznak/dolgozhatnak. A leginkább veszélyeztetettek azok, akik tárgyias/felfedező és szisztematikus/módszeres munkastílusban dolgoznak. Továbbá azok, akik vagy nagyon ragaszkodnak a rituálékhoz, hagyományokhoz (módszerezek) vagy azok, akik állandóan a rendszer, a gyerekek, a kollégák átforgatásán fáradoznak (újítók).

Az okokat a szisztematikus/módszeres munkastílusban dolgozóknál abban látjuk, hogy ragaszkodnak megszokott, évekkorábban rögzült oktatási módszerükhöz és nem képesek a pedagóguspályát ma olyannyira jellemző kisebb-nagyobb változásokhoz alkalmazkodni, kreatívan megújulni és az adott körülményekhez viszonyulva változtatni munkamódszerükön.

A tárgyias/felfedező munkastílusban dolgozó pedagógus állandó késztetést érez arra, hogy kreatív újító hozzáállásával változásra készítse az oktatási rendszert és tagjait. Talán azért mutatkozik veszélyeztetettnek kiégés szempontjából, mert a rendszer lassan változik, ötletei rövid távon nem találnak meghallgatásra, megvalósulásra.

Háromdimenziós keresztábrával vizsgáltam a gyerekkori érdeklődés, a jelenlegi munkastílus és a kiégés kapcsolatát. Arra a megállapításra jutottam, hogy a gyerekkori érdeklődés megegyezése a jelenlegi munkastílussal nem minden esetben jelent kisebb kiégést. Mint az előző összefüggés-vizsgálatnál, itt is azt az eredményt kaptam, hogy a tárgyias/felfedező és módszeres/szisztematikus munkastílusban dolgozók annak ellenére, hogy munkastílusuk megegyező a gyerekkori érdeklődési irányukkal, önmagukhoz viszonyítva is kiégés-veszélyeztetettebbek. Mindezek alapján megállapítható, hogy nincs összefüggés a gyerekkori érdeklődési irány és a tevékenység-prioritás megegyezősége, illetve a kiégés között. Jobban veszélyezteti a kiégés a tárgyias/felfedező és a módszeres/szisztematikus munkastílusú pedagógusokat függetlenül attól, hogy érdeklődési irányuk és tevékenység-prioritásuk megegyezik-e vagy sem.

Az alábbi táblázat (10. táblázat) a válaszadók csak azon csoportjait mutatja a kiégési kategóriák szerint, ahol a gyerekkori érdeklődési irány és a jelenlegi munkastílus megegyezik.

10. táblázat: Azonos gyerekkori érdeklődési stílus és tevékenység-prioritás viszonyítása a kiégéshez

gyerekkori érdeklődési stílus és jelenlegi munkastílus	kiégés szempontjából nem veszélyeztetett	átlagos – kiégés szempontjából	kiégés szempontjából veszélyeztetett
irányító – vezető	42%	38%	19%
tárgyas – felfedező	0%	36,5%	63,5%
szociális – empatikus	0%	83%	17%
módszeres – szisztematikus	40%	15%	45%
újító – kreatív	47%	30%	23%

4.5. Hipotézis

A nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknek nem áll rendelkezésre az igényeknek megfelelő mértékű kiégést csökkentő segítő lehetőség.

A pedagógus pályán eltöltött idővel emelkedik a kiégettség veszélye.

A pályán eltöltött idő és a kiégés összefüggéseit vizsgálva az a meglepő összefüggés volt megállapítható, hogy a pályán eltöltött idő növekedésével a kiégés veszélyeztetettsége egyáltalán nem növekszik, hanem csökken. (11. táblázat)

Hipotézisem szerint ennek oka az, hogy azok a pedagógusok, akik kiégés-veszélyeztetettek, akik nem tudnak megküzdeni a nehézségekkel, inkább elhagyják a pályát, így a fiatalabb generációban magasabb, az idősebb generációban alacsonyabb a veszélyeztetettek aránya.

11. táblázat: A pályán eltöltött idő és a kiégés-veszélyeztettség keresztábrája

	Kategorizált kiéges			Összesen
	Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett	
0-10 év	20	42	24	86
Pályán eltöltött idő	23,3%	48,8%	27,9%	100,0%
Kiégés	15,9%	27,5%	28,6%	23,7%
Összesen	5,5%	11,6%	6,6%	23,7%
11-20 év	34	28	23	85
Pályán eltöltött idő	40,0%	32,9%	27,1%	100,0%
Kiégés	27,0%	18,3%	27,4%	23,4%
Összesen	9,4%	7,7%	6,3%	23,4%
21 év felett	72	83	37	192
Pályán eltöltött idő	37,5%	43,2%	19,3%	100,0%
Kiégés	57,1%	54,2%	44,0%	52,9%
Összesen	19,8%	22,9%	10,2%	52,9%
Összesen	126	153	84	363
Pályán eltöltött idő	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%
Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%

A pedagógusok kiégését csökkentő segítő lehetőségeket két nagy csoportba lehet sorolni; egyrészt olyan szakmai segítség, pl. szupervízió, esetmegbeszélés, önismereti csoport stb., amelyek adott probléma megoldását, illetve a pedagógus személyiség fejlődését szolgálják, másrészt az inkább kognitív továbbképzések körébe tartozó tanfolyamok.

A hipotézist hét kérdés vizsgálatával elemeztem. A feltett kérdésekre – „Vett-e részt esetmegbeszélésen, Igényelne-e szakmai segítséget, Vett-e részt szupervízió, Akart-e részt venni szakmai továbbképzésen?” – a válaszadó igennel vagy nemmel válaszolhatott.

4.5.1. Szakmai segítség

Az alábbi táblázatban (12. táblázat) a kérdésekre adott igen és nem válaszok százalékos megoszlása látható.

12. táblázat: Szakmai segítség igénybe vétele és esetmegbeszélés, szupervízió, önismereti csoportban való részvétel százalékos megoszlása.

	igen	nem
Igényelné-e a szakmai segítség valamilyen módját?	59%	41%
Vett-e már részt esetmegbeszélésen?	45,7%	54,3%
Vett-e már részt önismereti csoportban?	59,2%	40,8%
Vett-e már részt szupervízió?	18,2%	81,8%

A megkérdezett pedagógusok különösen nagy százaléka, 65%-a kap valamilyen szakmai segítséget, legyen szó esetmegbeszélésről, önismereti csoportról vagy szupervízióról. Ha egyenként nézzük a kérdőívben felsorolt szakmai segítségeket és az azokon való részvételt, akkor látjuk, hogy a részvételi arány nagyon magas (45-59%), kivéve a szupervíziót, melyen a válaszadók csak 18% vett részt.

Megdöbbenő, hogy a válaszadók 41%-a nem igényelne segítséget. Ennek okaként két magyarázatot tudnánk említeni. Egyrészt nincsenek tisztában a segítségadás különböző módjainak hasznáról, másrészt magyarázat lehet az is, hogy többen kapnak segítséget, így fel sem merül a segítségkérés igénylése.

A „vett-e részt esetmegbeszélésen, önismereti csoportban illetve szupervízió?” kérdésekre adott válaszokból egy összevont változót készítettünk, arra vonatkozóan, hogy a válaszadók milyen segítségnyújtási módokat vettek igénybe. A válaszadó mindhárom kérdésre külön-

külön jelezte, hogy volt-e már része az említettekben vagy egyáltalán nem, a három kérdésre adott válaszait egyszerűen összegeztük egy új változóként. Eszerint voltak, akik nem kaptak segítséget, illetve akik egy, kettő, vagy három segítségnyújtási módszerből részesültek. Az így kapott összevont változót összevetettük azzal, hogy egyáltalán igényelne-e ilyen jellegű segítséget, a következő táblázatot kaptuk. (13. táblázat)

13. táblázat: Szakmai segítség igénylése és részvétel

Yelné-e a szakmai segítség valamilyen módját (szupervízió, esetmegbeszélés, önismeret) & Kapott már ilyen módon (szupervízió, esetmegbeszélés stb) segítséget?

	Segítséget kap/kapott				Összesen
	Nem kapott segítséget	1féle segítség	2féle segítség	Mindhárom segítség	
Igen	58	51	65	40	214
Igényelne-e vmilyen szakmai segítséget?	27,1%	23,8%	30,4%	18,7%	100,0%
Segítséget kap/kapott	46,0%	63,0%	63,7%	74,1%	59,0%
Összesen	16,0%	14,0%	17,9%	11,0%	59,0%
Nem	68	30	37	14	149
Igényelne-e vmilyen szakmai segítséget?	45,6%	20,1%	24,8%	9,4%	100,0%
Segítséget kap/kapott	54,0%	37,0%	36,3%	25,9%	41,0%
Összesen	18,7%	8,3%	10,2%	3,9%	41,0%
Összesen	126	81	102	54	363
Igényelne-e vmilyen szakmai segítséget?	34,7%	22,3%	28,1%	14,9%	100,0%
Segítséget kap/kapott	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
Összesen	34,7%	22,3%	28,1%	14,9%	100,0%

A táblázatból megnyugtatóan látszik, hogy a válaszadóknak csak 16%-a nem kap segítséget, bár szükségét látja. A válaszadók csupán harmada, 34% semmilyen segítséget nem kap, ők fele-fele arányban oszlanak meg abban a tekintetben, hogy igénylik vagy nem ezen szakmai segítségeket.

4.5.2. Továbbképzések

A továbbképzésekkel kapcsolatos igényeket és lehetőségeket két kérdés vizsgálta. A 14. táblázatban összefoglalt válaszokból az látszik, hogy a megkérdezett pedagógusok, nevelők 89%-a fontosnak tartja a tanfolyamokon való részvételt, és maga is részt venne ilyen továbbképzéseken. Ennek okát a pedagóguspálya folyamatos fejlődési kényszerében látjuk.

A megkérdezettek csupán 8%-ának nincs lehetősége szakmai továbbképzéseken, tanfolyamokon részt venni.

14. táblázat: Továbbképzésen való részvétel

	igen	nem
Van-e lehetősége szakmai továbbképzésen, tanfolyamon részt venni?	92%	8%
Akar-e részt venni szakmai továbbképzésen, tanfolyamon?	89%	11%

Érdekes eredmény, hogy a vezető pozícióban levő nevelési, oktatási szakemberek szignifikánsan nagyobb arányban vesznek részt esetmegbeszélésen, 66% (sig.: 0,00).

Önismereti, személyiségfejlesztő csoportban a vezetők közel 90%-a járt már (sig.: 0,00).

A szupervízióon való részvételben viszont kiegyenlített a vezetők és beosztottak aránya.

4.6. Hipotézis

A munkahelyi szakmai, anyagi és erkölcsi, emberi megbecsülés pozitív hatással van a pedagógusok mentális állapotára. Kedvezően befolyásolja a kiégéssel szembeni megküzdési stratégiákat.

Ez a hipotézis maximálisan beigazolódott. A pedagógusok, akik szakmailag megbecsültnek érzik magukat, 81%-ban a nem, illetve átlagosan veszélyeztetett kategóriába tartoznak a kiégést vizsgálva. Csak 18%-uk veszélyeztetett. A szakmai elismerés hiányáról beszámoló pedagógusoknak csak a 18%-a nem veszélyeztetett, és 43% veszélyeztetett a kiégésben. (15. táblázat)

Az anyagi megbecsülés jelenléte a szakmai megbecsülés mellett tovább csökkentette a kiégés-veszélyeztetettséget (15%), de az anyagi elismerés elmaradása nem növelte a kiégés veszélyeztetettséget (28%) (16. táblázat)

Az erkölcsi, emberi megbecsültség jelenléte nem csökkentette a kiégéstől veszélyeztetettek arányát (18%), de az erkölcsi, emberi elismerés hiánya nagymértékben növelte. (53%) (17. táblázat).

Tehát az anyagi elismerés pozitívan befolyásolja a kiégési veszélyeztetettséget, de a hiányával nem nő a veszélyeztetettség. Az erkölcsi és emberi elismerés hiányával viszont jelentősen nő a kiégés-veszélyeztetettség, de a megkapott erkölcsi, emberi elismerés nem befolyásolja a kiégés mértékét.

15. táblázat: Szakmai megbecsültség és kiégés-veszélyeztetettség

		Kiégés			Összesen	
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett		
Szakmai megbecsülés a munkahelyen	igen		114	128	56	298
		Szakmai megbecsülés a munkahelyen	38,3%	43,0%	18,8%	100,0%
		Kiégés	90,5%	83,7%	66,7%	82,1%
		Összesen	31,4%	35,3%	15,4%	82,1%
	nem		12	25	28	65
		Szakmai megbecsülés a munkahelyen	18,5%	38,5%	43,1%	100,0%
		Kiégés	9,5%	16,3%	33,3%	17,9%
		Összesen	3,3%	6,9%	7,7%	17,9%
Összesen		126	153	84	363	
	Szakmai megbecsülés a munkahelyen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	
	Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	

16. táblázat: Anyagi megbecsültség és kiégés-veszélyeztetettség

		Kiégés			Összesen	
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett		
Anyagi megbecsülés a munkahelyen	igen		61	59	22	142
		Anyagi megbecsülés a munkahelyen	43,0%	41,5%	15,5%	100,0%
		Kiégés	48,4%	38,6%	26,2%	39,1%
		Összesen	16,8%	16,3%	6,1%	39,1%
	Nem		65	94	62	221
		Anyagi megbecsülés a munkahelyen	29,4%	42,5%	28,1%	100,0%
		Kiégés	51,6%	61,4%	73,8%	60,9%
		Összesen	17,9%	25,9%	17,1%	60,9%
Összesen		126	153	84	363	
	Anyagi megbecsülés a munkahelyen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	
	Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	

Sig.: 0,005

17. táblázat: Erkölcsi, emberi megbecsültség és kiégés-veszélyeztetettség

		Kiégés			Összesen
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett	
Emberi, erkölcsi megbecsülés a munkahelyen	Igen	120	137	59	316
	Emberi, erkölcsi megbecsülés a munkahelyen	38,0%	43,4%	18,7%	100,0%
	Kiégés	95,2%	89,5%	70,2%	87,1%
	Összesen	33,1%	37,7%	16,3%	87,1%
	Nem	6	16	25	47
	Emberi, erkölcsi megbecsülés a munkahelyen	12,8%	34,0%	53,2%	100,0%
	Kiégés	4,8%	10,5%	29,8%	12,9%
	Összesen	1,7%	4,4%	6,9%	12,9%
	Összesen	126	153	84	363
	Emberi, erkölcsi megbecsülés a munkahelyen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%
Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	

Sig.: 0,00

4.6.1. A munkatársi kapcsolat és a kiégés

A munkatársakkal fenntartott kapcsolatot legtöbben „harmonikusnak, jól együttműködőnek” írták le, illetve az „általában jó az együttműködés” feleletet választották. Az összes válaszadó 42%-a, illetve 46%-a nyilatkozta ezeket. Mégis, a kiégési veszélyeztetettség 15% a „harmonikusan jó együttműködők” között, míg a második kategóriában, az „általában jól együttműködők” között 27% a kiégés-veszélyeztetettség. Az „előfordulnak kisebb-nagyobb viták” válasznál már 40% feletti a kiégés-veszélyeztetettség aránya. A „konfliktusos, gyakori vitákkal” jellemzett munkatársi kapcsolatot 1 fő jelezte, de ő a kiégési veszélyeztetett kategóriába tartozik. A munkatársakhoz fűződő viszony minősége szignifikánsan befolyásolja a kiégési veszélyeztetettséget. (18. táblázat)

18. táblázat: Munkatársakkal tartott kapcsolat és kiégés-veszélyeztetettség

		Kiégés			Összesen
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett	
Harmónikus, jó együttműködés	Munkatársakkal való munkakapcsolat	57 37,3%	73 47,7%	23 15,0%	153 100,0%
	Kiégés	45,2%	47,7%	27,4%	42,1%
	Összesen	15,7%	20,1%	6,3%	42,1%
Általában jó az együttműködés	Munkatársakkal való munkakapcsolat	64 38,3%	60 35,9%	43 25,7%	167 100,0%
	Kiégés	50,8%	39,2%	51,2%	46,0%
	Összesen	17,6%	16,5%	11,8%	46,0%
Előfordulnak kisebb-nagyobb viták	Munkatársakkal való munkakapcsolat	5 11,9%	20 47,6%	17 40,5%	42 100,0%
	Kiégés	4,0%	13,1%	20,2%	11,6%
	Összesen	1,4%	5,5%	4,7%	11,6%
Konfliktusos, gyakori vitákkal	Munkatársakkal való munkakapcsolat	0 0,0%	0 0,0%	1 100,0%	1 100,0%
	Kiégés	0,0%	0,0%	1,2%	0,3%
	Összesen	0,0%	0,0%	0,3%	0,3%
Összesen	Munkatársakkal való munkakapcsolat	126 34,7%	153 42,1%	84 23,1%	363 100,0%
	Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%

sig.: 0,001

4.6.2. A vezetővel fenntartott kapcsolat és a kiégés

A vezetővel, felettessel tartott kapcsolat minősége még markánsabban befolyásolja a kiégési veszélyeztetettséget, vele arányosan a nem veszélyeztetettek kategóriáját. A „harmonikus, jó együttműködés” jellegű vezető-beosztott viszonyban 10% a pedagógus kiégési veszélyeztetettsége. Ha az „általában jó a munkakapcsolat” választ jelölték be, akkor ez 27%-ra emelkedik. Ha azonban „előfordulnak kisebb-nagyobb viták”, a veszélyeztetettség 30% fölé emelkedik. Amennyiben a válaszoló a „konfliktusos, gyakran vitázunk” választ adta, a kiégés veszélyeztetettsége 40% felé emelkedik. Amennyiben az alkalmazott azt nyilatkozta,

hogy nem is vet fel problémát, mert úgysem kap segítséget, akkor 55% a kiégés-veszélyeztetettség mértéke. (19. táblázat)

19. táblázat: Vezetőkkel, felettséssel való viszony és a kiégés-veszélyeztetettség

		Kiégés			Összesen
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett	
Harmónikus, jó az együttműködés	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	65	58	15	138
	Kiégés	47,1%	42,0%	10,9%	100,0%
	Összesen	51,6%	37,9%	17,9%	38,0%
		17,9%	16,0%	4,1%	38,0%
Általában jó a munkakapcsolat	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	49	62	41	152
	Kiégés	32,2%	40,8%	27,0%	100,0%
	Összesen	38,9%	40,5%	48,8%	41,9%
		13,5%	17,1%	11,3%	41,9%
Előfordulnak kisebb-nagyobb viták	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	9	23	14	46
	Kiégés	19,6%	50,0%	30,4%	100,0%
	Összesen	7,1%	15,0%	16,7%	12,7%
		2,5%	6,3%	3,9%	12,7%
Konfliktusos, gyakran vitázunk	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	1	2	2	5
	Kiégés	20,0%	40,0%	40,0%	100,0%
	Összesen	,8%	1,3%	2,4%	1,4%
		,3%	,6%	,6%	1,4%
Nem vetek fel problémákat, mert nem kapok segítséget	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	2	8	12	22
	Kiégés	9,1%	36,4%	54,5%	100,0%
	Összesen	1,6%	5,2%	14,3%	6,1%
		,6%	2,2%	3,3%	6,1%
Összesen	Vezetővel/ felettséssel való munkakapcsolat	126	153	84	363
	Kiégés	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%
	Összesen	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		34,7%	42,1%	23,1%	100,0%

Sig.: 0,00

4.6.3. A munkaletterheltség, a munka közbeni pihenés lehetősége és a kiégés

A munkamegterhelés, a munka közbeni pihenés lehetősége és a kiégési veszélyeztetettség szignifikanciát mutat. Az átlagos és a kiégési veszélyeztetettség kategória emelkedik a pihenés elmaradásával. Az átlagos veszélyeztetettség 39%-ról 50%-ra, a veszélyeztetettség

13%-ról 29%-ra emelkedik a két munkafeladat közötti pihenés elmaradtával. Azok, akiknek nincs lehetőségük pihenni két munkafeladat elvégzése között, 29%-ban kiégés-veszélyeztetettek. Azoknak, akik az aktuális munkafeladattól teszik függővé a munkavégzés közbeni pihenés beiktatását, 23% a kiégés-veszélyeztetettségük. Azoknál viszont, akik feltétlenül szakítanak időt a pihenésre, a veszélyeztetettség 13%. Ugyanakkor elmondható, hogy a kiégés által nem veszélyeztetettek 47%-ban feltétlenül pihennek, és azoknak, akiknek nincs lehetősége pihenésre két munkafeladat között, 20%-a nem kiégés-veszélyeztetett. (20. táblázat)

20. táblázat: A munkaeterheltség, a munka közbeni pihenési lehetőség és a kiégés-veszélyeztetettség kereszt táblája

		Kiégés			Összesen	
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett		
Lehetősége a pihenésre két feladat között	Nincs	Két feladat között van lehetősége pihenni	12	29	17	58
		Kiégés	20,7%	50,0%	29,3%	100,0%
		Összesen	9,5%	19,0%	20,2%	16,0%
			3,3%	8,0%	4,7%	16,0%
	Aktuális feladat mennyiségétől függ	Két feladat között van lehetősége pihenni	90	104	60	254
		Kiégés	35,4%	40,9%	23,6%	100,0%
		Összesen	71,4%	68,0%	71,4%	70,0%
			24,8%	28,7%	16,5%	70,0%
	Feltétlenül	Két feladat között van lehetősége pihenni	24	20	7	51
		Kiégés	47,1%	39,2%	13,7%	100,0%
		Összesen	19,0%	13,1%	8,3%	14,0%
			6,6%	5,5%	1,9%	14,0%
Összesen	Két feladat között van lehetősége pihenni	126	153	84	363	
	Kiégés	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	
	Összesen	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
		34,7%	42,1%	23,1%	100,0%	

Sig.: 0,049

4.6.4. Egészségügyi problémák, táppénz igénybe vétele és a kiégés

Az egészségügyi problémák és a táppénz igénybe vétele szignifikáns korrelációt mutat a kiégési veszélyeztetettséggel. Kisebb egészségügyi problémája a válaszolók 57%-ának volt az eltelt évben. Ebből 32% a kiégés-veszélyeztetett, átlagos kiégési mutatókkal 43% rendelkezik, míg kiégés szempontjából nem veszélyeztetett 25%.

Azok között, akiknek nem volt kisebb egészségügyi problémája az eltelt évben, tehát fizikailag egészséges, csak 11% a kiégés-veszélyeztetett, és több mint 48% nem veszélyeztetett a kiégéstől, tehát lelkileg is egészséges. (21. táblázat)

21. táblázat: Az egészségügyi problémák és a kiégés-veszélyeztetettség keresztábrája

	Kiégés			Összesen
	nem veszélyeztetett	átlagos	kiégés veszélyeztetett	
Igen	52	91	66	209
Kisebb egészségügyi problémái az eltelt egy évben	24,9%	43,5%	31,6%	100,0%
Kiégés	41,3%	59,5%	78,6%	57,6%
Összesen	14,3%	25,1%	18,2%	57,6%
Nem	74	62	18	154
Kisebb egészségügyi problémái az eltelt egy évben	48,1%	40,3%	11,7%	100,0%
Kiégés	58,7%	40,5%	21,4%	42,4%
Összesen	20,4%	17,1%	5,0%	42,4%
Összesen	126	153	84	363
Kisebb egészségügyi problémái az eltelt egy évben	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%
Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%

Sig.: 0,00

Az összes válaszadónak csak 26%-a volt táppénzen az eltelt évben. A kiégési veszélyeztetettség a táppénzes állomány igénybe vevőknél 35%, míg az igénybe nem vevőknél 19%. Az átlagos kiégési veszélyeztetettség esetén a táppénzesek 28%-ot tesznek ki. Érdekes, hogy a kiégéssel nem veszélyeztetetteknél kiegyenlített a táppénzt igénybe vevők és nem vevők aránya (36% és 34%). Kiemelkedő viszont a táppénzt igénybe nem vevők között az átlagos kiégés-veszélyeztetettséget mutatók aránya: több mint 46%.

22. táblázat: Táppénz igénybe vétele és a kiégés-veszélyeztettség

		Kiégés			Összesen
		Nem veszélyeztetett	Átlagos	Kiégés veszélyeztetett	
Volt-e táppénzen az eltelt egy évben	Igen	34	27	33	94
	Volt-e táppénzen az eltelt egy évben	36,2%	28,7%	35,1%	100,0%
	Kiégés	27,0%	17,6%	39,3%	25,9%
	Összesen	9,4%	7,4%	9,1%	25,9%
	Nem	92	126	51	269
	Volt-e táppénzen az eltelt egy évben	34,2%	46,8%	19,0%	100,0%
	Kiégés	73,0%	82,4%	60,7%	74,1%
	Összesen	25,3%	34,7%	14,0%	74,1%
Összesen		126	153	84	363
	Volt-e táppénzen az eltelt egy évben	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%
	Kiégés	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Összesen	34,7%	42,1%	23,1%	100,0%

Sig.: 0,00

4.6.5. A vezetők egészségi problémái, táppénz igénybe vétele

A vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy a vezető és beosztott nevelési, oktatási szakemberek kisebb egészségügyi problémáinak aránya teljesen azonos. Ebből arra következtethetünk, hogy a két csoport fizikai állapota hasonló. Viszont a táppénz igénybe vételénél szignifikáns eltérés mutatkozik a vezetők és a beosztott pedagógusok között. A vezető beosztásúak lényegesen kevesebben vesznek igénybe a betegszabadságot. Csak minden tizedik vezető nevelési, oktatási szakember vett igénybe az eltelt évben táppénzt, míg a beosztottak közül minden harmadik volt betegszabadságon az előző időszakban. (23. táblázat)

23. táblázat: Vezető munkakörben dolgozó szakemberek táppénz igénybe vétele

		volt-e táppénzen az eltelt egy évben	
		igen	nem
vezető beosztásban dolgozik	igen	13	100
		11,5%	88,5%
	nem	81	169
		32,4%	67,6%

Sig.: 0,00

5. MEGVITATÁS

A kutatások eredményei nehezen összevethetők, mert a kiégést különböző mérőeszközökkel mérték – állapította meg Kovács Mariann 2006-ban kutatási közleményében.

A Hézsér féle személyes megterhelés kérdőívet használtam. Ennek oka, hogy sok kérdőívet használnak a kiégés mérésére.

Legismertebb a Maslach Burnout Inventory – MBI –, melyet a nemzetközi szakirodalomban és a hazai szakirodalomban egyaránt szívesen használnak a kutatók. A kiégés vizsgálatában méri az emocionális kimerültséget, a deperszonalizációt, a személyes hatékonyság és a teljesítmény csökkenését, és a személyes bevonódást mások életébe. A kérdőív felhasználása leginkább egészségügyben dolgozó szakembereknél (ápolónőknél, orvosoknál, egyéb egészségügyi foglalkozásnál) általános. Újabban szociális szakemberek vizsgálatára is használják a kutatók. A Pines, Aronson, Kafry által 1992-ben összeállított kérdőív segítségével meg lehet állapítani, az alany milyennek érzi munkáját és életét, hogyan érzi magát általában. Végül kiégettségi indexet ad meg, amiből megismerhető a kiégési veszélyeztetettség.

Becker és Gernot Gonschorek Heidelbergi Burnout tesztet alkottak meg. Ennek segítségével burnout kvóta számolható. Ezt pedagógusok számára szerkesztették, mert valamennyi helyzetet elemzi, ami érintheti a pedagógus munkáját. Öt fázist állapít meg: az idealizmus, realizmus, stagnálás, frusztráció és kiégés/apátia fázisát. (Petróczi 2007)

Mégis megpróbálom összevetni az országos, több megyei és dél-alföldi régiós vizsgálatokkal a nyugat-dunántúli eredményeket.

Petróczi Erzsébet a pedagógusok közérzetét, a kiégés létrejöttében szerepet játszó tényezők megjelenését vizsgálta a dél-alföldi régióban 1999-ben. Kovács Mariann szakközépiskolai és gimnáziumi pedagógusok munkahelyi elégedettségét és a burnout kapcsolatát vizsgálta Baranya megyében 2002-ben. A Paksi Borbála által közölt kutatási beszámoló és tudományos

közlemény a 2004-ben végzett országos reprezentatív vizsgálatot mutatja be, mely a pedagógusok mentálhigiénés állapotát vizsgálta.

Vas megyében is volt néhány kísérlet, Fenyvesi Angéla – Vince József a stresszt és a kiégést vizsgálta a szociális támogatás függvényében Vas megyében 2001-ben. 1999-ben és a 2003/2004 tanévben Holecz Anita végzett átfogó kutatást a főiskolai levelező és nappali hallgatók körében a pedagógusjelöltek és pedagógusok személyiség- és megküzdési jellemzőit vizsgálva.

A nyugat-dunántúli régióban tudomásom szerint még nem volt átfogó kutatás a témában, célom az volt, hogy megpróbáljam elérni azokat a helyeket is, amelyekről a pedagógusok nem jutnak el továbbképzésre, az egyetemi központba, továbbá ne csak tanárokat kérdezzek meg, hanem nevelési-oktatási szakembereket, óvónőket, kollégiumi nevelőket stb.

Ezért is esett a választásom az online kérdőívre. Ezáltal olyanokat is elérhettem, olyanok is megnyilvánulhattak, akik több mint 100 km-re dolgoznak. Valószínűleg ennek a módszernek köszönhetően lett 21% a falun dolgozó válaszadói arány.

A 2004-ben végzett országos pedagóguskutatás eredményei azt mutatták, hogy a pedagógustársadalom mentális jellemzői a felnőtt népesség átlagához képest, illetve abszolút értelemben is kedvezőek, a pedagógustársadalomhoz hasonló demográfiai és kulturális státusú társadalmi csoportokéval megegyezőek, vagy annál is kedvezőbbek. Paksi-Schmidt (2006) országos reprezentatív vizsgálata alapján a pedagógusoknál az életkor előrehaladtával, szokásszerű mintázatának megjelenése mentén mutattak ki a kutatók szignifikanciát a kiégési skála átlagértékeiben.

A Nyugat-Dunántúl régióban végzett kutatási tapasztalatokkal nem egyezik az országos érték, mert itt a pályán eltöltött idő növekedésével csökken a kiégés-veszélyeztettség.

Az országos adatok azt jelzik, hogy az oktatói munkán túlmutató nevelési dimenziókra fókuszáló képzéseken/továbbképzéseken a résztvevők egyelőre nem válnak motiváltabbá és/vagy alkalmasabbá e feladatok vállalására. Továbbá nem motiváltak a továbbképzések végzésére. (Paksi-Schmidt 2006) A saját vizsgálati tapasztalatok cáfolták az országos megállapításokat, hiszen a pedagógusok motivációja magas, 89%-a akar részt venni továbbképzésen. Mindemellett 92%-nak a lehetőségei is adóttak. Az viszont megállapítható a nyugat-dunántúli eredményekből is, hogy a továbbképzés, ami szakmai, oktatási

lehetőségeket biztosít, szakmai megújulást nyújt, kedvezőbb megítélés alá esik a pedagógusoknál, mint a szakmai segítség kérése (az eszmegbeszélés, szupervízió és az önismereti munka lehetősége). Szakmai segítségkérés a pedagógusoknál 59%-ban jelentkezik Nyugat-Dunántúlon.

1999-2000-ben Csongrád megyei pedagógusoknál (500 fő) végzett kutatás eredménye: 65% foglalkozott a pályaelhagyással, ennek fő oka az anyagiak hiánya (77%), az alig meglevő és egyre csökkenő erkölcsi elismerés (36%). (Petróczi 2007)

A pedagógusokat vizsgálva a munkahelyi elégedettség és a burnout kapcsolatát kutatta Kovács M. (2002) Kiderült, hogy nemtől, kortól, pályán eltöltött időtől függetlenül jelentkezhet a probléma. Minél kiégettebb valaki, annál kevésbé találja érdekesnek a munkáját, annál kevesebb önállóságot él meg a munkájával kapcsolatban, annál elégedetlenebb a szakmai támogatottsággal és az elismeréssel. Az anyagi elismerésnél sokkal fontosabb a társak, a vezetőség elismerése. (Kovács M. 2002)

A nyugat-dunántúli vizsgálat eredményei is alátámasztják a szakmai megbecsülés, anyagi elismerés, erkölcsi, emberi megbecsülés szignifikáns kapcsolatát a kiégyveszélyeztetettséggel. Szakmailag elismertnek 82% érzi magát, erkölcsi, emberi megbecsültséget 87% érez. Az erkölcsi elismerés hiánya szignifikánsan emeli a kiégyveszélyeztetettséget. Anyagi megbecsülést 39% érez a megkérdezettek közül. Ez növelheti a kiégyveszélyét a pedagógusoknál.

A szociális háló fontosságát a társas környezettel való elégedettség megítélése igazolta. A gimnáziumi tanárokkal szemben a szakközépiskolában tanítók elégedetlenebbek voltak az intézményben kialakult légkörrel, társas környezettel (Kovács M 2006/a).

Petróczi szerint (2007) a pályán levő férfiak az első 10 évben 11%-ban, 11-20 évig 5%-ban, 21-30 év között 5% -ban képviselik magukat a dél-alföldi régióban. Ennek oka az anyagi megbecsültség hiánya.

Saját kutatási eredményemben az első 10 évben 24% a férfi pedagógusok aránya, 11-20 évi pedagógiai munka mellett 22%, 21 év felett pedig 32% a férfi pedagógusok aránya. A Nyugat-Dunántúl régióban kedvezőbb a nemi arány: az összes pedagógust vizsgálva 25%-os a férfi jelenlét.

Túlmunkát 52% végez a főállás mellett, 38% szellemi, 36% fizikai munkát végez, kis arányban ügynöki, kereskedelmi vállalkozási és egyéb tevékenységet. (Petróczi – Fazekas – Tombáczai – Zimányi 1999)

Saját vizsgálatom hasonló eredményeket hozott. A pedagógusok 54%-a rendszeresen dolgozik munka után, 23% ritkán, de előfordul választ adott, 23% pedig nem vállal plusz munkát.

Több esetben a középiskolai tanárok szenvedték el a legnagyobb stresszt: munkahelyi túlterhelés, időhiány, a határidők szorítása, hosszú munkanap. Több kutatás beszámolt a gimnáziumi tanárok fokozottabb kiégettségéről. (Fenyvesi – Vincze 2002)

Petróczi (2007) különböző stresszortényezőket ír le:

- az intézmény vezetése részéről megjelenő stresszorok (ötletek nem támogatása, elutasítás, információhiány, 61-54-50%);
- a személyközi kapcsolatok részéről megjelenő stresszorok (legfontosabbak a munkatársak közötti együttműködés, visszajelzés, őszinteség, 65-58-58%);
- stresszortényezők a munkamegosztás, munkafegyelem terén (fölszemes értekezlet, adminisztráció, munkafegyelem hiánya, 58-56-56%);
- stresszortényező továbbá az adminisztratív jutalmazásban alacsony fizetés (71%), elmaradt jutalmak (65%), társadalmi elismerés hiánya (62%).

Petróczi kutatásában 45%-ban szövegesen megfogalmazták a munkahelyi problémákat. A munkahelyi légkört (kapcsolati problémákat, összeférhetetlenséget, feszültséget, kiábrándultságot, fásultságot, negatív hozzáállást, rivalizációt) 26%-ban írtak le. A vezetés (elkülönül, kritikátlan, igazságtalan, diktatorikus, anarchikus, dolgozó diszkriminálása, protekció, dolgozók nélküli döntések) 25%-ban jelentett problémát. Munkakörülmények (alacsony dolgozói létszám, túlszűfolttság, nagy terhelés, nem megfelelő munkabeosztás, munkacsoport tagjait nem választhatják meg) a válaszadók 15%-nál problémás volt, a jutalom, elismerés hiányát (pályakezdők elhanyagolása, nem veszik emberszámba) 26% jelezte. Egyéb probléma a csökkenő gyereklétszám, pedagógus felesleg és az intézmény megszűnés veszélye 8%.

A pályaválasztási motívumoknál a gyerekszeretet 40%, a szakma szeretete 23%, a szülők motiválása, családi tradíció, családi minta 7%-ban jelent meg. (Petróczi – Fazekas – Tombác – Rimányi 2001).

A családi minta jelenléte a nyugat-dunántúli vizsgálatban jelentős, 35%-os.

Ugyanakkor a családi minta befolyása a pályaválasztásra a sporttal kapcsolatban levő pedagógusoknál kevésbé jelentős, mint a sporttal kapcsolatban nem levő kollégáiknál (29% és 39%). A nőkre nagyobb befolyással volt a szülői minta. A szülők közül az anyának van a legnagyobb befolyása a pályaválasztásra. Továbbá jelentős még a nagynéni és lánytestvér befolyásoló hatása.

A pályán eltöltött idő a férfiaknál teljesen megegyezik a jelenlegi munkahelyen töltött idővel. Tehát a férfiak nem változtatnak munkahelyet, valószínűleg a munkahelyi ranglétrán mozognak inkább. Ezt bizonyítja a férfi válaszadók 59%-os vezetői munkaköre.

A sport jelenléte a pedagógusi munkában határozott pozitív szignifikanciát mutat. Érdekes eredménye a kutatásnak, hogy a sport és a kiegészi veszélyeztettség összefüggés-vizsgálatából kiderült, hogy a sport védelem lehet a kiegész ellen. A fiatal populációban kisebb a sporttal foglalkozók aránya, nagyobb a kiegész veszélye. Bizonyította a kutatás, hogy a kor előrehaladtával a sportolási aktivitás nő, és csökken a kiegész veszélyeztettsége.

A szabadidőben végzett sportolás, fizikai aktivitás tovább cizellálja az eredményeket. Az összes válaszadó 21%-a végez rendszeresen sporttevékenységet, testedzést. A fizikai aktivitásra a megkérdezettek 67%-a igennel válaszolt. Szabadidejében 50% kirándul, 41% kerti munkát végez. Ijesztő viszont, hogy a férfi pedagógusok 2%-a és a nők 35%-a sportol rendszeresen a szabadidejében. Ennek oka valószínűleg részben a túlmunka lehet. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy az egyébként is veszélyeztetett (egészségromlás, halandóság) férfiaknál a sport mint protektív faktor nem érvényesül a megkérdezettek körében.

A szülői nevelési attitűdöt elemezve a vizsgált mintában szembetűnő, hogy a nőknél az elfogadó, túlkövetelő, túlságosan óvó, alkalmi elfogadó szülői magatartás a sorrend. A férfiaknál viszont az elfogadó, túlkövetelő, alkalmi elfogadó, túlságosan óvó szülői magatartás a preferált sorrend.

A vezető nőknél a túlságosan óvó és a túlkövetelő szülői attitűd jellemző az elfogadó után. A nőknél a szülői gondoskodás megléte a felelősségérzethez, céltudatossághoz járul hozzá. A

nőknél a túlzásoktól mentes szülői korlátozás hozzájárul az eredményességhez, valamint a felelősségérzet kialakulásához. (Margitics – Pauwlik 2007)

A vezető férfiaknál az elfogadó attitűd után a túlkövetelő a domináns típus. Férfiaknál szülői korlátozás elősegíti az önirányítási képességet önfogadást, és felelősségérzetet. (Margitics-Pauwlik, 2007)

A nőkre nagyobb befolyással van a szülői minta. A szülők közül az anyának van a legnagyobb befolyása a pályaválasztásra. A válaszadók 53%-a jelezte, hogy gyermekkori pályaelképzelése a pedagógus pálya volt. 35% rendelkezett családi mintával. 20% azok aránya, akik mind elképzeléssel, mind családi mintával rendelkeztek. Férfiaknál magasabb volt a családi minta és a pályaelképzelés együttes aránya.

A munkaérdeklődési irányok gyermekkori megjelenése mutatja a pedagógus pálya irányultságát. Irányító (29%) és szociális (26%) munkaérdeklődési dominancia jellemzi a megkérdezetteket. A vezető pedagógusoknál megjelenik az irányító dominancia (40%), és a szociális irányultság az újtással azonos arányban jelentkezik (21-21%). A férfiaknál nagyon erős az irányító és az újtó dominancia, a nőknél pedig az irányító és szociális munkaérdeklődési irány jellemzi a válaszadókat. Ez hatással van az oktatásra, órai munkára. Az órai munka intuitív megváltoztatására a sikeres tanárok hajlandóbbak. A sikertelen tanárok nem megfelelően érzékelik az eseményeket, helyzeteket. (Füzi 2007)

A pedagógusok több mint 40%-a nem igényelne szakmai segítséget, pedig jelentős részük ismeri a segítségnyújtási lehetőségeket, ugyanakkor 34% még semmilyen segítséget sem kapott. Ez aggodalomra ad okot, mert a rendszeresen meghirdetett programok lehetősége nem jut el azokra a helyekre sem, ahol pedig az elektronikus kommunikáció jelen van az intézmény életében. Érdekes, hogy a válaszadók csak közel 15%-a mondhatja el, hogy kapott eddig mind szupervíziós, mind esetmegbeszélésre, mind önismereti munkában való részvételre lehetőséget, ezáltal háromféle segítséget.

92% nyilatkozta azt, hogy a szakmai továbbképzésen való részvétel lehetősége adott. A szándék és az igény a szakmai továbbképzésre 89%-nál van jelen. Ez lényegesen magasabb motivációt jelent, mint a tréning jellegű, személyiséggel foglalkozó támogatási programokon való részvétel. Ennek oka az lehet, hogy egyértelmű a szakmai továbbképzések oktatáshoz kapcsolódása, növeli az oktatási kompetenciát, ez preferált területe a pedagógus munkának, mondja Paksi Borbála az országos pedagóguskutatás közleményében. A személyiség

kompetenciáit erősítő szakmai programok, tréningek a nevelési kompetenciát erősítik, ez pedig nem preferált területe a pedagógiai tevékenységnek. Továbbá összességében megállapítható volt, hogy a nevelési-oktatási szakemberek nem motiváltak továbbképzések végzésére. (Paksi-Schmidt 2006)

A pályán eltöltött idő múlásával nő a valószínűsége annak, hogy a kiégés tünetei egyre nagyobb százalékban jelentkeznek. (Petróczi – Fazekas – Tombác – Zimányi 1999)

A kutatás egyik érdekes eredménye a kiégéssel kapcsolatban, hogy az idősebb populációban alacsonyabb a kiégés-veszélyeztettség. A sport és a kiégés-veszélyeztettség összefüggésvizsgálatában megfigyelhető, hogy a sport védelem lehet a kiégés ellen. A nyugat-dunántúli minta különleges vonása, hogy a fiatal populációban kisebb a sporttal foglalkozók aránya, mint az idősebbek között.

A szakirodalom egyértelműen igazolódott a konkrét kutatás tükrében, miszerint a burnout-veszélyeztettség, a kiégés megléte mérhetően mutat fizikai, intellektuális, szociális, pszichológiai és érzelmi tüneteket is. (Petróczi 2007) A kutatás nem vállalta fel az egyes tünetcsoportok mértékének, hatásának diagnosztizálását, de az kiderült és bizonyítást nyert, hogy az egészségügyi problémák, a táppénz igénybe vétele jelentősen nő a kiégési veszélyeztetettséggel.

A kutatás eredményeinek értékelésénél kiderült, hogy a mintavétel torzításokat mutathat, mert nagyobb volt a válaszadási esélye azoknak, akik számítógépen dolgoznak, akik számítógépen olvashatják az intézményi leveleket.

ÖSSZEGZÉS

A disszertáció primer nívója, hogy az országos szakirodalomban még nem publikáltak sportot, fizikai aktivitást és kiegészítés-veszélyeztetettséget elemző kutatást.

1. Jelen kutatás bizonyítja, hogy az átlagosak és a kiegészítés-veszélyeztetettek körében magasabb a nem sportolók aránya. A kiegészítés nem veszélyeztetetteknél kiegyenlített a sporttal foglalkozók és nem foglalkozók aránya. A sport védelem lehet a kiegészítés ellen. A nyugat-magyarországi minta különleges vonása, hogy a fiatal populációban kisebb a sporttal foglalkozók aránya, mint az idősebbek között. Ezzel összefüggésben megfigyelhető, hogy az idősebb populációban alacsonyabb a kiegészítés-veszélyeztetettség. Ijesztő azonban, hogy a férfi pedagógusok csak 2%-a sportol rendszeresen, míg a nők 35%-a. A vezető pozícióban lévő szakembereknél ez az arány kiegyenlítődik. A sport protektív szerepe a férfi pedagógusoknál nem érvényesül.

2. A nyugat-magyarországi pedagógusok megkérdezett populációjáról elmondható, hogy szakmai támogatás tekintetében van lehetőségük segítséget kapni és ők élnek is ezzel a lehetőséggel. A tanfolyamokon és szakmai továbbképzéseken a magas részvételi arányt indokolhatja a pedagógus pálya folyamatos megújulása, illetve a mindig új kihívásoknak való megfelelési igény mint a pedagóguspályához szorosan kapcsolódó sajátosság, mely az ország többi részéhez képest lényegesen kedvezőbb képet mutat.

A kutatásban észlelt szupervízió és esetmegbeszélésen mutatott magas részvételi arány tükrözi azt a manapság kívánatos szemléletet, hogy munkánk egyes egységeit (tanulókat, tanulók csoportját) ne önmagukban szemléljük, hanem egy rendszer részének látjuk, és észrevegük, hogy az egész rendszer változik, ha egy tagjának működésében változás következik be.

3. A kutatás nem igazolja a gyerekkori érdeklődésnek és a jelen munkastílussal való megegyezésének összefüggését a kiegészítésrel. Jobban veszélyezteti a kiegészítés a tárgyias/felfedező és módszeres/szisztematikus munkastílusú pedagógusokat attól függetlenül, hogy érdeklődési

irányuk és tevékenységi prioritásuk megegyezik-e vagy sem. Így elmondható, hogy a tárgyias/felfedező és módszeres/szisztematikus munkastílusban dolgozók annak ellenére, hogy munkastílusuk megegyezik gyermekkori érdeklődési irányukkal, lényegesen kiegészítettebbek, mint a más tevékenységprioritás és megfelelő gyermekkori érdeklődési irány megegyezése esetén vizsgált kiegészítés.

4. A nőkre nagyobb befolyással volt a szülői minta. A szülők közül az anyai mintának van a legnagyobb befolyása a pályaválasztásra. Továbbá jelentős még a nagynéni és lánytestvér befolyásoló hatása.

5. A pályán töltött idő és a kiegészítés összefüggését vizsgálva az a fontos összefüggés mutatkozott meg, hogy a pályán töltött idő növekedésével a kiegészítés-vezélyeztetettség egyáltalán nem növekszik, hanem csökken.

A számok okát abban látjuk, hogy azok a pedagógusok, akik kiegészítés-vezélyeztetettek, valószínűsíthető, hogy inkább elhagyják a pályát, ezért a fiatalabb generációban magasabb, az idősebb generációban alacsonyabb a vezélyeztetettek aránya.

Felhasznált irodalom

1. Andor Mihály – Liskó Ilona (2000) Iskolaválasztás és mobilitás, Molnár Nyomda és Kiadó Kft., Pécs
2. Andorka Rudolf (2003) Bevezetés a szociológiába, Osiris Kiadó, Budapest
3. A tanító mentálhigiénéje (<http://www.wickpedia.hu/2007.12.20.>)
4. Ángyán Lajos (2000) Mozgástani fogalomtár. Motio Kiadó, Pécs
5. Ángyán Lajos (2006) Testkultúra és műveltség, Magyar Sporttudományi Szemle 7. évf. 26. sz. – 2006/2
6. Bagdy Emőke Dr. (1977) Családi szocializációs és személyiségzavarok, Tankönyvkiadó, Budapest
7. Bagdy Emőke (1994) Pedagógusszerepben. A szakmai önazonosság kialakulása, pályaszocializáció In: Jávorka G. – Libor E. – Mentlerné Ferenczi T. – Zsokai G. (szerk.) Tanári életkérdések, Raabe Kiadó Kft. Budapest
8. Bagdy Emőke, Dr. (1996) Pszichológia, Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar
9. Bagdy Emőke, Dr. (1997) Mi a szupervízió, az önismereti munka és pszichoterápia, Pszichoterápia, VI/6. (425-431. o.)
10. Bagdy Emőke (1998) A klinikai pszichológia és a mentálhigiéné szakmai protokollja. Animula
11. Bagdy Emőke Dr. (1999) Mentálhigiéné – Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás, Animula Kiadó, Budapest
12. Bagdy Emőke (2004) Pszichofitness, Animula Kiadó
13. Bagdy Emőke, Dr. - Sárvári György (1997) A szupervízió és a szupervízor képzés, Pszichoterápia, VI. évfolyam 3. szám, 197-202. o.
14. Bagdy Emőke – Telkes József (1988) Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, A pedagógia időszerű kérdései, Tankönyvkiadó, Budapest
15. Bak J. – Keresztes N. – Pikó B. (2004) A sport szerepe a gyerekek egészségtudatosságának alakításában. Magyar Sporttudományi szemle, 2004/2-3, 38-42. o.

16. Bárdos Kata – Falvai Rita (1996) Terepgyakorlat – szupervízió? Kézikönyv a szociális munka gyakorlatahoz, Budapest
17. Bang, Ruth (1980) A segítő kapcsolat, mint a személyes segítés alapja, Tankönyvkiadó, Budapest
18. Barabás K. szerk. (2006) Egészségfejlesztés – alapismeretek pedagógusok számára. Medicina Könyvkiadó, Budapest
19. Barkó Endre (2006) Pályapedagógia, Szaktudás Kiadó Ház, Budapest
20. Barkó Endre – Gál József – Szilágyi Klára – Völgyesi Pál (1998) Pályát választok, Calibara Kiadó
21. Báthory Z. – Falus I.(1997.) Pedagógiai Lexikon. Karaban Könyvkiadó, Budapest, 162-164. o.
22. Baumeister, R. F. (1991): *Meanings of life*. Guilford, New York
23. Benkő Antal – Szentmártoni Mihály (1984) A lelki élet lélektanához Prugg Verlag, Eisenstadt
24. Bodnár Gabriella Dr. (1998) Az emberi erőforrás fejlesztése az oktatásügyben, Okker Könyvkiadó Budapest
25. Buda Béla (1986) A személyiségfejlődés szociálpszichológiája. Pszichológia nevelőknek. Tankönyvkiadó
26. Buda Béla (1994) Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti pszichokulturális és gyakorlati vetületei. Tanulmánygyűjtemény. Animula, Budapest
27. Buda Béla (1998) Empátia, a beleélés lélektana, Ego School Bt. Budapest
28. Buda Béla (2001/a) A lélek közegészségtana, Animula Kiadó, Budapest
29. Buda Béla (2001/b) A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései, Animula Kiadó, Budapest
30. Buda Béla (2001/c) A pszichoterápia alapkérdései. Kapcsolat és kommunikáció a pszichoterápiában 2001.
31. Buda Béla (2003/a) A lélek egészsége – A mentálhigiéné alapkérdései, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 341. o.
32. Buda Béla (2003/b) Mentálhigiéné, tanulmánygyűjtemény, Animula Kiadó, Budapest
33. Budavári Ágota (2007) Sportpszichológia, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest
34. Csákó Mihály (1998) Szakirányú továbbtanulás, Educatio, 1998/3, 470-486. o.

35. Csirszka János (1966) Pályalélektan, Gondolat Kiadó, Budapest
36. Csirszka János Dr. (1982) Munka- és pályaalakmasság pszichológiája (kézirat) Tankönyvkiadó, Budapest
37. Csirszka János (1985) A személyiség munkatevékenységének pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest
38. Coleman, M., Ganong, L., Leon, K. (2006) Divorce and postdivorce relationships. In: Vangelisti, A., Perlman, D. (eds.) The Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge Univ. Press, Cambridge
39. Dancs István (1989) A pályamotivációt befolyásoló tényezők vizsgálata a szakoktatásban, Akadémiai Kiadó, Budapest
40. Edelwich, J., Brodsky, A. (1980) Burnout: stages of disillusionment in the helping professions. New York, Human Services Press.
41. Federspiel, Krista Ingeborg – Lackinger Karger (1998.) A lélek egészségkönyve, Kossuth Kiadó
42. Fekete Sándor (1991) Segítő foglalkozások kockázatai – helper szindróma és burnout jelenség. Psychiatria Hungarica, 1991. március, VI. évf. 1. sz. 17-29. o.
43. Fenyvesi Angéla – Vincze József (2002) A stressz és a kiégés vizsgálata a szociális támogatottság függvényében a pedagógus pályán, NYME-SEK (Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola) szakdolgozat
44. Fodor L. – Tomcsányi T. (1990) Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In: Jelenits I. – Tomcsányi T.: (szerk.): Egy más közt – egymásért. R. K. Egyházi Szeretetszolgálat és a Budapest XIII. ker. Tanács HÍD Családsegítő Központja, valamint a Szeged-Csanádi Püspökség kiadása 19-44. o.
45. Frenkl Róbert (2003) A sporttudomány és a mentálhigiéné, In: Tomcsányi T. – Grezsa F. – Jelenits I. (szerk.): Tanakodó, A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd Alapítvány – Híd Alapítvány Budapest, 203-211. o.
46. Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out. Journal of Social Issues 30. 159-165. o.
47. Friedmann Ágnes (2007) Pedagógusszindróma. Egy óvodapedagógus önvallomása a kiégés (burnout) jelenségéről (<http://www.elkititkaink.hu/kieges.html> 2007.12.20.)
48. Füzi Beatrix (2007) Tanárok iskolai élményeinek szerepe a pedagógiai munka sikerességében, Alkalmazott pszichológia IX. évfolyam 3-4. 5-23. o.

49. Gallus Klára (1996) Segítő foglalkozásúak kiégési (burnout) szindrómájának megelőzése és gyógyítása csoportban, *Pediáter*, 1996/2 132.
50. Gaszó Ferenc – Pataki Ferenc – Sántha Pál – Várhegyi György (1970) Pályák vonzásában, Ifjúsági Lapkiadó Vállalat
51. Gebauer Ferenc (1998) Pályaválasztási Szándékok, *Educatio*, 1998/3, 487-499. o.
52. Geosits Beatrix – Kardos Bernadett (1999) Kézikönyv pályaorientációs trénereknek, Reginnov Tanácsadó Kft. Vasvár
53. Gerevich József (szerk.) (1997) Közösségi mentálhigiéné. Animula, Budapest
54. Gerevich J. – Bagdy E. – Buda B. (1984) Pályaválasztás. Országos Pedagógiai Intézet módszertani lapja, 1984. december
55. Hárdi István (1992) A lélek egészségvédelme, Springer-Verlag Kiadó
56. Hegedűs K. A haldokló betegeket kísérő személyzet mentálhigiénéje. A kiégés és a pszichés terhek csökkentésének lehetőségei. *Lege Artis Medicinae* 2000;10(5):448-52. o.
57. Hegedűs K. – Riskó Á. – Mészáros E. (2004) A súlyos betegekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók testi és lelki állapota. *Lege Artis Medicinae* 2004/14(11) 786-93. o.
58. Hézszer Gábor (1996) Miért? Rendszerelmélet és lelki gondozói gyakorlat. Pasztorálpszichológiai tanulmányok. Budapest, Kálvin Kiadó
59. Hippocrates: Works by Hippocrates. Translated by Francis Adams. [http://etext.library.adelaide.edu.au/h/hippocrates/h7w/\(460-377\)](http://etext.library.adelaide.edu.au/h/hippocrates/h7w/(460-377))
60. Hódos Tibor (1994) Munka és pszichés állapot, Universitas Kiadó, Budapest
61. Horváth-Szabó Katalin (2007) A házasság és a család belső világa, Semmelweis Egyetem, Budapest
62. Járó Katalin (2007) Szövetségben a közösséggel Az osztályfőnöki mesterség társadalomlélektani nézőpontból (<http://www.wickpedia.hu/2007.12.20.>)
63. Judby, H. – Farrington, D. (2001) Disentangling the link between disrupted families and delinquency. *Brit. J. Criminology*, 41, 22-40. o.
64. Keresztes Noémi – Pikó Bettina (2006) Középisikolás fiatalok pszichoszociális egészsége és értékorientációja fizikai aktivitásuk tükrében. *Egészségfejlesztés*, 4, 19-28. o.
65. Kézdi Balázs (1998) Iskolai mentálhigiéné. (Tanulmányok). Pannónia Könyvek, Pécs

66. Kissné Geosits Beatrix (1996) A csoportos tanácsadás egy lehetséges új módszere: avagy Pályaorientációs tréning hátrányos helyzetű fiatal munkanélküliek számára, Gödöllői Agrártudományi Egyetem Gazdaságtudományi Kar
67. Kissné Geosits Beatrix (2001) Testnevelő tanárok és tanárjelöltek pályaválasztási motivációi, Magyar Testnevelési Egyetem
68. Klein Sándor (1990) Munkapszichológia a munkaszervezésben, Tankönyvkiadó, Budapest
69. Kocsis György Gábor Dr. (2007) Óvoda-pedagógus-burnout (<http://www.wickpedia.hu/2007.12.20.>)
70. Kovács Mariann (2002) Fáradtan, kiegészve a katedrán (kézirat)
71. Kovács Mariann (2006/a) Kiegész jelensége a kutatási eredmények tükrében, LAM 2006/16(11) 981-987
72. Kovács Mariann (2006/b) Érzelmi megterhelődés, lelki kiegész a pszichiátriai-pszichoterápiás ellátásban. Pszichoterápia 2006/15(1) 19-25. o.
73. Kovács Zoltán (1996) A munka, mint motiváció, In: Fejezetek az alkalmazott lélektan köréből, Kossuth Lajos Tudomány Egyetem Pszichológiai Intézetének kiadványa
74. Kulcsár Zsuzsanna (1998) Egészségpszichológia. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó
75. Kulcsár Zsuzsanna (1993) Pszichoszomatika. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó
76. Kürti Jarmila (1988) Az iskolai eredményesség és a szocializáció, Akadémiai Kiadó, Budapest
77. Margitics Ferenc – Pauwlik Zsuzs (2007) A szülői bánásmód összefüggése a személyiség temperamentum- és karakterjellemzőivel, Alkalmazott pszichológia IX. évfolyam 1. 99-115. o.
78. Maslach Burnout Interventory – Maslach kiégettségi kérdőív standardizált változata <http://www.etk.pte.hu/dok/tdk2004/absztrakt2004.pdf/2008.01.12.>
79. Mikes Zdenkóné Dr. (1989) Pályaválasztási ismeretek szöveggyűjtemény, Tankönyvkiadó, Budapest
80. Morvai Veronika Dr. (2005) A kiegészi (burnout) szindróma LAM 2005;15(2): 160-173. o.
81. Münnich Ákos (2005) A mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezők, Didakt Kiadó

82. Nagy Edit dr. (2005) A lelki túlterheltség szociálpszichológiai megközelítése ORVOSLÁS ÉS TÁRSADALOM 2005. (<http://www.wickpedia.hu/2007.12.20.>)
83. Németh László – Pik Katalin (1994) Vitaindító gondolatok a magyarországi (szociális munkás) szupervíziós képzés tervezése kapcsán, Esély, 1994/6.
84. N. Kollár Katalin – Szabó Éva (szerk.) (2004) Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó Budapest
85. Noszlopi László (1944) Emberismeret és emberekkel való bánás, Pantheon Kiadás Budapest Reprint kiadás: Aqua Kiadó 1992
86. Ónody Sarolta (2001) Kiegészi tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei, Új Pedagógiai szemle, 2001/6.
87. Ottawa Charter for Health Promotion (1986) First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986 – WHO/HPR/HEP/95.1, letöltve 2008. dec. 15-én a World Health Organization honlapjáról:
http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf
88. Paksi Borbála – Schmidt Andrea (2006.) Pedagógusok mentálhigiénés állapota, különös tekintettel az iskolai értékátadást, egészségfejlesztést és problémakezelést befolyásoló dimenziókra, Új pedagógiai szemle 2006/6
89. Pálfi, F. (2002) A kiegész jelenségének vizsgálata ápolók körében. Ápolásmenedzsment, IV. évf. 2 sz., 20-24. o.
90. Petróczi Erzsébet (2007) Kiegész – elkerülhetetlen? Eötvös József Könyvkiadó Budapest
91. Petróczi E. – Fazekas – Tombácz – Zimányi (1999) A kiegész jelensége pedagógusoknál. Magyar Pszichológiai szemle, 1999/3. 429-441. o.
92. Petróczi Erzsébet – Fazekas Márta – Tombácz Zsuzsanna – Zimányi Mária (2001) A kiegész jelensége pedagógusoknál, Új Pedagógiai Szemle 2001/6. 127-139. o.
http://app.gwv-fachverlage.de/ds/resources/w_18_369.pdf/2008.01.12.
93. Pálfi F. Szolgálat, önfeláldozás, hivatás? – A kiegész veszélyei ápolók körében. Nővér 2003; 16(6): 3-9. o.
94. Pikó B. (2006) Életmód, kultúra, egészségkultúra. In: Barabás K. (szerk.) Egészségfejlesztés – alapismeretek pedagógusok számára Medicina Könyvkiadó, Budapest 269-272. o.
95. Pikó B. – Keresztes N. (2007) Sport, lélek, egészség, Akadémiai Kiadó, Budapest

96. Ranschburg Jenő Dr. (1998) Félelem, harag, agresszió, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
97. Riemann, Fritz (1998) A félelem alaptípusai, Budapest, Háttér Kiadó
98. Ritoók Pálné Dr. (1986) Személyiségfejlesztés és pályaválasztás, Tankönyvkiadó, Budapest
99. Ritoókné Ádám Magda Dr. (1994) A tanácsadás pszichológiája, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
100. Rókusfalvi Pál Dr. (1996) Bevezetés a pszichológiába, EKTF Líceum Kiadó, Eger, 1996
101. Rókusfalvi Pál (1994) Emberré válni – embernek maradni (válogatott tanulmányok), Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
102. Rókusfalvi Pál Dr. (1977) Pszichológia testnevelőknek és edzőknek, Sport, Budapest
103. Rókusfalvi Pál Dr. – Stuller Gyula Dr. – Kelemenné Tóth Éva (1981) Pedagógusszemélyiség és tanárképzés, Tankönyvkiadó, Budapest
104. Salavecz, Gy. (2008) Munkahelyi stressz és egészség. In: Kopp Mária (szerk.): Magyar lelkiállapot. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. Semmelweis Kiadó, Budapest 288-297. o.
105. Schmidbauer, Wolfgang (2002) Helfersindrom und Burnoutgefahr, Urban&Fischer bei Elsevier
106. Stuller Gyula Dr. (1992) A pedagógia és a sportpedagógia alapjai, OTSH, Budapest
107. Szentmártoni Mihály (1985) A fiatalok világa, Ugo Detti, Roma
108. Szicsek M. (2004) Kiegészés és pszichológiai immunkompetencia összefüggései az ápolói munkában. Kharón, Thanatológiai Szemle 2004/8 (1-2) 88-131. o.
109. Szilágyi Klára Dr. (1993/a) Pszichológia és munkanélküliség, Kiadó: GATE Gazdasági- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet, Gödöllő
110. Szilágyi Klára Dr. (1993/b) Tanácsadási elméletek, Kiadó: GATE Gazdasági- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet, Gödöllő
111. Szilágyi Klára Dr. (1997) Az egyéni tanácsadás (módszertani kézikönyv a munkavállalási-, munka-, pályatanácsadók számára) Kiadó: GATE Gazdasági- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézet, Gödöllő

112. Szilágyi Klára Dr. (2000) Munka-pályatanácsadás, mint professzió, Kollégium Kft. Budapest
113. Szilágyi Klára dr. (2005) A fiatalok és felnőttek pályorientációs és karrierépítési készségeinek szintje, fejlesztésének lehetőségei, Felnőttképzési Kutatási Füzetek Nemzeti Felnőttképzési Intézet Kiadó, Budapest
114. Tomcsányi Teodóra (2002) Mentálhigiénés képzés a Semmelweis Egyetemen. Egy sokoldalú, tudományközi program elmélete, gyakorlata és eredményessége. Animula, Budapest
115. Tomcsányi Teodóra (2003) A mentálhigiéné jelenségvilága, In: Tomcsányi T. – Grezsa F. – Jelenits I. (szerk.): Tanakodó, A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd Alapítvány – Híd Alapítvány Budapest, 16-42. o.
116. Tomcsányi – Fodor – Kónya (1990) Altruizmus, segítő szindróma, érett segítőidentitás, Psychiatrica Hungarica, V. 3.
117. Tomcsányi T. – Csáky-Pallavicini R. – Ittész G. – Semsey G. – Török P. – Török Sz. (2007) A mentálhigiéné jelenségvilága és a mentálhigiénés szakemberek képzése Magyarországon. In: Gritz A. – Sipos K. (szerk.): Egészségfejlesztési szöveggyűjtemény. Oktatási segédanyag. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 11-31. o.
118. Zastrow, Charles (1995) Mit tegyünk, hogy a szociális munka élvezhető hivatás legyen, Esély, Társadalompolitikai folyóirat, 1995/1.

Ábrajegyzék

1. ábra: Férfi–nő arány életkori megoszlásban.....	37
2. ábra: Férfi–nő arány a nevelés-oktatás terén.....	37
3. ábra Munkahely települési típusa nemek szerint.....	38
4. ábra: Nevelési és oktatási területen dolgozók településtípus szerinti megoszlása.....	38
5. ábra Pályán és a jelenlegi munkahelyen eltöltött idő nemek szerint.....	39
6. ábra: Férfiak és nők vezető pozíciójának életkori megoszlása.....	40
7. ábra: A vezetők településtípusonkénti megoszlása nemenként.....	40
8. ábra: A vezetők településtípusonként, foglalkoztatási területenként.....	40
9. ábra: A beosztottak és vezetők életkori megoszlásának aránya.....	41
10. ábra: Szabadidejében rendszeresen sportoló, kiránduló pedagógusok nemenkénti és sportfeladat szerinti megoszlása.....	46
11. ábra: A szülői nevelési attitűd megjelenése nemenként.....	48
12. ábra: Szülői nevelési attitűd vezető pedagógusoknál.....	49
13. ábra: A gyermekkori pályaelképzelés és a családi minta megjelenésének aránya.....	51
14. ábra: A gyerekkori pályaelképzelés és a családi minta megjelenésének aránya vezetőknél.....	51
15. ábra: Gyermekkori érdeklődési irányok megoszlása.....	53
16. ábra: Gyermekkori érdeklődési irányok vezető pedagógusoknál.....	53
17. ábra Gyerekkori érdeklődés nemenkénti megoszlása.....	53
18. ábra: A munkastílus és a kiegészítő mértékének összefüggése.....	54

Táblázatjegyzék

1.	táblázat: Kiegészés-veszélyeztetettség a vezető és beosztott nevelési-oktatási szakembereknél.....	41
2.	táblázat: Kiegészés-veszélyeztetettség nemenkénti megoszlása.....	42
3.	táblázat: Sport és kiegészés kapcsolata keresztábla.....	44
4.	táblázat: A pályán eltöltött idő és a sport kapcsolata.....	45
5.	táblázat: A gyermekkori sportolás és a jelenlegi sport kapcsolata.....	45
6.	táblázat: A pályán eltöltött idő és kapcsolat a sporttal munkája során.....	47
7.	táblázat: Családi minta a pályaválasztásban, munkája során kapcsolatban van-e a sporttal.....	50
8.	táblázat: A gyermekkori érdeklődési irány.....	52
9.	táblázat: Gyermekkori érdeklődési irány vezető munkakörben dolgozó pedagógusoknál.....	53
10.	táblázat: Azonos gyerekkori érdeklődési stílus és tevékenység-prioritás viszonyítása a kiegészéshez.....	56
11.	táblázat: A pályán eltöltött idő és a kiegészés-veszélyeztetettség keresztáblája.....	57
12.	táblázat: Szakmai segítség igénybe vétele és esetmegbeszélés, szupervízió, önismereti csoportban való részvétel százalékos megoszlása.....	58
13.	táblázat: Szakmai segítség igénylése és részvétel.....	59
14.	táblázat: Továbbképzésen való részvétel.....	60
15.	táblázat: Szakmai megbecsültség és kiegészés-veszélyeztetettség.....	62
16.	táblázat: Anyagi megbecsültség és kiegészés-veszélyeztetettség.....	62
17.	táblázat: Erkölcsi, emberi megbecsültség és kiegészés-veszélyeztetettség.....	63
18.	táblázat: Munkatársakkal tartott kapcsolat és kiegészés-veszélyeztetettség.....	64
19.	táblázat: Vezetőkkel, felettséggel való viszony és a kiegészés-veszélyeztetettség.....	65
20.	táblázat: A munkaerőterheltség, a munka közbeni pihenési lehetőség és a kiegészés-veszélyeztetettség keresztáblája.....	66
21.	táblázat: Az egészségügyi problémák és a kiegészés-veszélyeztetettség keresztáblája.....	67
22.	táblázat: Táppénz igénybe vétele és a kiegészés-veszélyeztetettség.....	68
23.	táblázat: Vezető munkakörben dolgozó szakemberek táppénz igénybe vétele.....	68

Mellékletek

KÉRDŐÍV

Kedves Kolléga!

Kissné Geosits Beatrix vagyok, a Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Karának oktatója. Disszertációm a Pályaválasztás, lelki egészség és sport a nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknél címmel írom. Ennek része egy kérdőív, mellyel a nevelés, oktatás területén dolgozó kollégáimat keresem meg a Nyugat-Dunántúl régióban. Segítségét kérem a mellékelt kérdőív kitöltésével.

KÉRDŐÍV

I. Adatlap

A következő kérdéseknél kérem, válassza ki és húzza alá, vagy jelölje x-szel az Önre igaz információt!

1. Neme: ♂ férfi ♀ nő

2. Életkora:

- 25 évnél fiatalabb
- 26-30 év
- 31-40 év
- 41-50 év
- 51-60 év
- 61 év felett

3. Családi állapota:

- nőtlen/hajadon
- házas
- élettársi kapcsolatban él
- elvált
- özvegy

4. Gyermekének száma:

- nincs
- 1 gyerek
- 2 gyerek

- 3 gyerek
- 4 vagy több gyerek

5. Munkahelye (két választ kell megjelölnie):

- Vas megye
- Győr-Moson-Sopron megye
- Zala megye

6. Munkahelye (két választ kell megjelölnie):

- Megyei jogú város
- Város
- Falu

7. Foglalkoztatása:

- Nevelés területén
- Oktatás területén

8. Legmagasabb iskolai végzettsége:

- 8 általános iskola
- Szakiskola/szakmunkás képző
- Érettségi
- Felsőfokú szakképesítés
- Főiskolai végzettség
- Egyetemi végzettség

9. Mióta van a pályán:

- 0-1
- 2-5 év
- 6-10 év
- 11-20 év
- 21 év felett

II. Munkahely

10. Mióta dolgozik ezen a munkahelyen?

- 0-1 év
- 2-5 év
- 6-10 év
- 11-20 év
- 21 év felett

11. Munkahelye:

- Bölcsőde
- Óvoda
- Általános iskola
- Középfokú oktatási intézmény
- Felsőoktatási intézmény
- Felnőttképzési intézmény
- Bentlakásos nevelési intézmény
- Nappali ellátást nyújtó nevelési intézmény
- Művelődési intézmény
- Egyéb, éspedig

12. Miért választotta ezt a munkahelyet? (több választ is megjelölhet!)

- Ez a munkahely felel meg legjobban a végzettségemnek.
- Szeretem ezt a szakmát.
- Itt találtam munkahelyet.
- Itt elfogadható fizetést kapok.
- Itt érdekes munkát végzek.
- Itt emberekkel foglalkozhatom.
- Itt hasznos munkát végezhetek.
- Lakhelyemhez közel volt ez a munkahely.
- Egyéb, éspedig.....

13. Jelenleg, milyen munkakörben dolgozik? (írja le a megnevezését!)

.....

14. Munkája során napi kapcsolatban van-e a mozgással, sporttal egyéb testneveléshez kapcsolódó tevékenységgel?

- Igen
- Nem

III. Gyermekkor, Család

Kérem, válassza ki és húzza alá, vagy jelölje x-szel az Önre igaz állítást!

15. Gyermekkoromban szerettem volna lenni.

(Írja be, kérem, a foglalkozás, szakma, munkatevékenység nevét!)

16. A családban van/volt olyan foglalkozású/végzettségű családtagom, amilyen foglalkozást én is választottam.

Igaz Nem igaz

17. Ez a családtagom: (több válasz is megjelölhető!)

- anya
- apa
- nagypapa
- nagymama
- nagynéni
- nagybácsi
- testvér
- unokatestvér
- egyéb családtag, éspedig

18. Emlékezzen vissza gyermekkori önmagára! (A következő állítások közül válassza ki az Önre leginkább igazat!)

Kiskoromban mindig megszerveztem mindent. A játékokat, azt, hogy hova menjünk, mit csináljunk. Könnyen ismerkedtem, megnyilvánultam. Többször szerepeltem. Szívesen találtam ki, mit játszunk az óvodában, iskolában, a játékokat gyakran le is vezettem.

Szerettem szétszerelni játékaimat és a különféle szerkezeteket. Megnéztem, hogyan működnek. Kiskoromban szívesen tevékenykedtem szerszámokkal, gépekkel, berendezésekkel.

Kiskoromban szerettem segíteni társaimnak. Mindig a gyenge mellé álltam, megvédtem az erősebbtől. Kedveltem az állatokat. Mindig szerettem volna egy házikedvencet. Sokszor énekeltünk, meséltünk egymásnak.

Kiskoromban hamar megtanultam, minek hol a helye. Utána igyekeztem helyére tenni. Szerettem, ha rend van a szobámban. Emlékeimben az esti rituálék, amik a fürdéshez, étkezéshez, lefekvéshez kapcsolódnak. élénken élnek.

Gyerekként mindig megleptem a környezetemet újabb és újabb ötleteimmel. Játékaimat rendre új helyre tettem, átalakítottam a szobámat, területemet. Nem unatkoztam soha, mindig kitaláltam újabb játékokat, vagy éppen valami fantasztikus dolgról álmodoztam.

19. Emlékezzen vissza, mi jellemezte leginkább szülei és Ön kapcsolatát gyermekkorában.

(Válassza ki a leginkább jellemzőt!)

- Azt hiszem, kiskoromban szüleim a széltől is óvtak.
- Túlságosan szigorú, de szerető szüleim voltak.
- Elfogadtak olyannak, amilyen vagyok, szerettek, de következetes nevelést kaptam.
- Szüleim nagyon elfoglaltak voltak, nem volt idejük rám, de mindig szerettek.
- Mindenem megvolt gyerekkoromban. Azt csináltam, amit akartam, a szüleim úgysem vették észre.
- Nőttem, mint a fű a réten, ahogyan a természet diktálta. Szüleim nem figyeltek rám semmilyen szempontból.

20. Sportolt-e gyermekkorában?

- Igen
- Nem

21. Sportolt-e a tanuló évei alatt?

- Igen
- Nem

IV. Szabadidő

Kérem, válassza ki és húzza alá, vagy jelölje x-szel az Önre igaz információt/állítást!

22. Van-e szabadideje a munkája, családja, egyéb kötelezettségei mellett?

- Van
- Nincs

23. Mennyi szabadon felhasználható ideje van hetente?

- kevesebb mint 1 óra
- 1-2 óra
- 3-5 óra
- 6-10 óra
- 11 óránál több

24. Ha van szabadon felhasználható ideje, hogyan tölti szívesen?

- inkább emberek között
- inkább egyedül

25. Ha van szabadon felhasználható ideje, mivel tölti? (többet is bejelölhet)

- kézimunkázással
- kerti munka végzésével
- állatok tartásával
- olvasással
- baráti társasággal
- beszélgetéssel
- családi körben
- kézimunkázással
- TV nézéssel
- kirándulással
- sportolással
- színház, mozi, hangverseny látogatással
- egyéb, éspedig

V. Munkakörülmények

26. Munkatársaival milyen viszonyban van?

- Közvetlen, munkaidőn kívül is összejárnak a munkatársak többségével, esetleg mindenkivel
- A munkatársaim körülbelül felével személyes, baráti kapcsolatom van
- Van, akivel baráti, személyes kapcsolatom van, de a többséggel munkakapcsolat
- Munkakapcsolat fűz a munkatársakhoz

27. Hogyan értékelné a munkatársaihoz fűződő kapcsolatát?

- Harmonikus, jól együtt tudunk működni.
- Általában jól kijövünk egymással.
- Előfordulnak kisebb-nagyobb viták.
- Konfliktusos, gyakran vitázunk.

28. Milyennek látja a felettesével (feletteseivel) való kapcsolatát?

- Konfliktusos.
- Harmonikus, jól együtt tudunk működni.
- Általában jól kijövünk egymással.
- Előfordulnak kisebb-nagyobb viták.
- Konfliktusos, gyakran vitázunk.
- Nem vetek fel a problémákat, mert úgysem kapok igazi segítséget.

29. Milyennek tartja az Önre bízott gyerekekkel/felnőttekkel való foglalkozás mennyiségét?

- Túl sok
- Sok, de meg tud birkózni vele
- Optimális mennyiségű

- Néha sok, néha kevesebb
- Több esettel is tudna foglalkozni
- Túl kevés

30. Két feladat között van-e lehetősége pihenni?

- Nincs
- Az aktuális feladat mennyiségétől függ
- Feltétlenül szakít rá időt

31. Munkaidején felül foglalkozik-e gyerekekkel/felnőttekkel?

- Igen
- Ritkán, de előfordul
- Nem

32. Milyennek ítéli meg a munkájával járó papírmunka mennyiségét?

- Sok
- Optimális
- Kevés

33. Anyagilag megbecsülik Önt a munkahelyén?

- Igen
- Nem

34. Szakmailag megbecsülik Önt a munkahelyén?

- Igen
- Nem

35. Emberileg, erkölcsileg megbecsülik Önt a munkahelyén?

- Igen
- Nem

36. Hogyan viszonyulnak Önhöz a gyerekek/felnőttek munkája során?

- A legtöbben csak ki akarják használni segítőkézségemet.
- Passzívan várják, hogy megoldjam a problémáikat.
- Vannak passzív, és aktívan együttműködő gyerekek/felnőttek.
- Ők kezdeményezik az együttműködést, kérnek segítséget a problémáikban.

37. Van-e beleszólása az Önt érintő szakmai kérdésekbe?

- Igen, és figyelembe is veszik a véleményemet.
- Igen, de általában nem veszik figyelembe a véleményemet.
- Nem.

38. Érez-e valamilyen fáradtságot a munkavégzést követően?

- fizikai fáradtságot
- szellemi fáradtságot
- mindkettőt
- egyiket sem

39. Előfordulnak-e Önnél jelenleg kisebb egészségügyi problémák? (pl.: gyakori fejfájás, magas vérnyomás, lehangoltság, kedvetlenség, étvágytalanság, álmatlanság, vagy aluszékonyság...)

- Igen
- Nem

40. Volt-e táppénzen az eltelt egy év alatt?

- Igen
- Nem

41. Milyen egészségügyi problémái voltak? (Sorolja fel őket!)

.....

VI. Szakmai fejlődési lehetőség

42. Van-e lehetősége részt venni szakmai továbbképzésen, tanfolyamon?

- Igen Nem

43. Részt venne-e szakmai továbbképzésen, tanfolyamon?

- Igen Nem

44. Van-e tudomása a segítségadás különböző lehetőségeiről?

- igen nem

45. Ha igen, mit gondol ezekről?

- mindenkinek szükséges
 ha elakadás van a szakmai tevékenységben, akkor kell a segítség
 van, akinek jól jön, de van, akinek nincs szüksége a segítségre
 nem szükséges a segítség

46. Igényelné-e a segítségadás valamilyen módját (esetmegbeszélés, önismeret vagy szupervízió...)?

- Igen Nem

47. Vett-e már részt esetmegbeszélésen?

- Igen Nem

48. Vett-e már részt önismereti tréningen?

- Igen Nem

49. Vett-e már részt szupervízión?

- Igen Nem

VII. Munka I.

A következő állítaspárok közül válassza ki, melyik illik Önre inkább!

- Inkább szeretem az állandó feladatokat Inkább szeretem, ha mindig új kihívások vannak
- Inkább szeretek egyedül döntéseket hozni, dolgozni Inkább szeretek emberekkel közösen dolgozni, dönteni
- Inkább szeretem megmutatni magamat, a munkámat Szeretek inkább visszahúzódni, háttérben maradni
- Szeretek inkább előadást tartani Inkább szeretek előadást hallgatni
- Inkább szeretek sok eszközzel dolgozni, tanítani Inkább szeretek eszközök nélkül dolgozni, oktatni
- Inkább szeretek mindent előre eltervezni Inkább szeretek rögtönözni, váratlan helyzetekbe kerülni
- Mindig szeretek gyerekek, emberek között lenni Néha fárasztanak a gyerekek, felnőttek
- Fontos, hogy mindig kézben tudom tartani a rám bízott csoportot, osztályt Szeretem, ha a csoport, osztály önálló ötletekkel, igényekkel fordul felém
- Gyakran viszek új ötleteket az oktatásba (gyerekekkel/felnőttekkel való foglalkozásba) Inkább a biztonságos, kipróbált módszereket használom a tanításban (gyerekekkel/felnőttekkel való munkában)

VIII. Munka II.

A következő kérdéseknél kérem, válassza ki és húzza alá, vagy jelölje x-szel az Önre igaz információt!

1. Úgy érzem, a munkámból érzelmileg kikapcsoltam magam.

- Igaz
- Nem igaz

2. Úgy érzem, a munkanap végére elhasználódok.

- Igaz Nem igaz

3. Fáradtnak érzem magam reggel, amikor felkelek, és szembe kell néznem egy újabb nappal a munkában.

- Igaz Nem igaz

4. Könnyen meg tudom érteni, hogy a rám bízott gyerekek/felnőttek hogyan éreznek a dolgokkal, eseményekkel kapcsolatban.

- Igaz Nem igaz

5. Úgy érzem, néhány gyerekekkel/felnőttel személytelen a kapcsolatom.

- Igaz Nem igaz

6. Állandóan emberekkel dolgozni minden nap, valódi igénybevételt jelent számomra.

- Igaz Nem igaz

7. A gyerekek/felnőttek problémáit nagyon hatékonyan oldom meg.

- Igaz Nem igaz

8. Elfáradtnak érzem magam a munkám miatt.

- Igaz Nem igaz

9. Úgy érzem, hogy a rám bízott gyerekek/felnőttek életét pozitívan befolyásolom a munkámon keresztül.

- Igaz Nem igaz

10. Sokkal érzékenyebbé váltam az emberek iránt, amióta ezt a munkát végzem.

- Igaz Nem igaz

11. Aggódom, hogy ez a munka érzelmileg megkeményített.

- Igaz Nem igaz

12. Nagyon energikusnak érzem magam.

- Igaz Nem igaz

13. A munkámtól frusztráltnak érzem magam.

- Igaz Nem igaz

14. Úgy érzem, túlságosan keményen dolgozom a munkámban.

- Igaz Nem igaz

15. Nem törődöm igazán azzal, hogy mi történik néhány gyerekekkel/felnőttel.

- Igaz Nem igaz

16. Túl sok stresszt okoz számomra az, hogy emberekkel dolgozom.

- Igaz Nem igaz

17. Képes vagyok igazán könnyed atmoszférát teremteni gyerekekkel/felnőttekkel.

Igaz Nem igaz

18. Jókedvűnek és vidámnak érzem magam a gyerekekkel/felnőttekkel végzett munka után.

Igaz Nem igaz

19. Nagyon értékes dolgot végzek ebben a munkában.

Igaz Nem igaz

20. Úgy érzem, hogy erőim végén tartok.

Igaz Nem igaz

Végére ért a kérdőívnek!

Amennyiben észrevétele, ötlete van a témával kapcsolatban, vagy érdeklí a kutatás további alakulása, keressen fel elektronikus levélben a kissne.geosits.beatrix@bepf.hu címen.

Ezúton köszönöm együttműködését és segítségét!

Továbbiakban jó egészséget, szakmai kihívásokat kívánok Önnek!

Kissné Geosits Beatrix

Saját publikációk jegyzéke

Kissné Geosits Beatrix „Kiegész-veszélyeztetettség a pedagógusok körében, egy Nyugat-dunántúli felmérés alapján” megjelenés alatt 2009. március 24-26. XV. Országos Gyógypedagógiai Konferencia Soproni Logopédiai és Pedagógiai Napok Pedagógus elhivatottsága a változó közoktatásban

Kiss-Geosits Beatrix „Factors influencing teacher burnout” in Journal Kinesiology Zagreb 2009. megjelenés alatt

Kiss-Geosits Beatrix „Some Aspects of Mental Health of People on the Field of Education” The title of the book: Current Researches in Sport Sciences” Performance analysis, University of Wales Institute, Cardiff Cardiff School of Sport UK megjelenés alatt 2008. december 10-12. The 3rd International Christmas Post-graduate School „Qualitative and Quantitative Research in Sport Science”

Kissné Geosits Beatrix „Testnevelő tanár jelöltek pályaválasztási motivációi” Konferencia Kiadvány MTA- Országos Pedagógiai Konferencia 2004. október 20-22.

Kissné Geosits Beatrix „Sport és mentálhigiéné” in: A tudomány napja 2004. NYME-BEPF Sopron 2005.

Kissné Geosits Beatrix „Pályaválasztási elméletek és a motiváció viszonya” 2004. MTA – Veszprémi Egyetem és a NYME-BEPF Nemzetközi Konferencia

Kissné Geosits Beatrix „Szociálpedagógus hallgatók szakmai önismeretének alakulása” MTA-VEAB Nemzetközi Konferencia 2005.

Kissné Geosits Beatrix - Dr. Teleki Béla: Családi Életre nevelés Korda Kiadó, Kecskemét, 2005.

Kissné Geosits Beatrix „Pályaválasztási elméletek és a motiváció kapcsolata” MTA – VEAB Nemzetközi Konferencia 2004.

Kissné Gesoits Beatrix „Az Európai Unióban támogatott pályorientációs tréning szakmai kérdései” in: „Célok, szereplők, módszerek” Oktatási Minisztérium és Reginnov Tanácsadó Kft, Budapest, 2002.

Geosits Beatrix – Kardos Bernadett „Kézikönyv pályorientációs trénereknek” Reginnov Tanácsadó Kft. Szombathely 1999.

Suskovics Csilla, Geosits Beatrix, Fügedi Balázs, Nagyvárad Katalin, Tóth Orsolya, Kocsis Csabáné „Szombathely és vonzaskörzetében élő nők tápláltsági állapotának elemzése” 2009. május 11. Természet-, Műszaki-, és Gazdaságtudományok Alkalmazása 8. Nemzetközi Konferencia Szombathely MTA Vas Megyei Tudományos Testülete, Nyugat-Magyarországi Egyetem

Kiss-Geosits Beatrix „Psychodrama –Rolle – Spiel” INST KCTOS: Wissen, Kreativität und Transformationen von Gesellschaften In Section: Offene Welt – veränderte Rollen und Begriffe Wien, 6. bis 9. Dezember 2007

Kissné Geosits Beatrix „Szociálpedagógus hallgatók szakmai személyiségváltozása a képzés során” 2007. „Esélyeink” 13. Soproni szociális nemzetközi tudományos tanácskozás

Kissné Geosits Beatrix „Pszichodráma terápia vagy művészet, pszichoterápia vagy művészetterápia?” In: NYME_BPK Tudománynapja 2006.

Kissné Geosits Beatrix „A családi életre nevelés lehetősége az iskolai oktatásban” Pápa, Regionális Konferencia MTA-VEAB és NYME-BEPK közös rendezésében 2006.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném kifejezni köszönetemet, témavezetőmnek a tapintatos, mindig segítő, támogató, Dr. Tomcsányi Teodóra professzor asszonynak.

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének légkörét és tudományos műhelyének kutató tagjainak aktivitását nem lehet elfelejteni.

Köszönöm Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar informatikai szakembereinek és oktatóinak a szakmai segítségét.

A családomnak hálás vagyok, hogy végigjárták velem ezt az utat, amely a tudományos megismerés, és gyakorlat kacsaringóin, buktatóin a lélekvesztőn vezet előre.

ÖSSZEFOGLALÁS

A sport, a pályaválasztás és a lelki egészség összefüggésének vizsgálata jelen disszertáció célja.

A disszertáció primer novuma, hogy az országos szakirodalomban még nem publikáltak sport, fizikai aktivitás és a kiégés veszélyeztettség összefüggését elemző kutatást.

1. Jelen kutatás bizonyítja, hogy az átlagos és a kiégés veszélyeztetettek körében magasabb a nem sportolók aránya. A kiégéssel nem veszélyeztetetteknél kiegyenlített a sporttal foglalkozók és nem foglalkozók aránya. A sport védelem lehet a kiégés ellen. A Nyugat-Dunántúli minta különleges vonása, hogy a fiatal populációban kisebb a sporttal foglalkozók aránya, mint az idősebbek között. Ezzel összefüggésben a kiégéssel kapcsolatban az figyelhető meg, hogy az idősebb populációban alacsonyabb a kiégés-veszélyeztettség. Ijesztő azonban, hogy a férfi pedagógusok csak 2 %-a sportol rendszeresen, míg a nők 35 %-a. A vezető pozícióban lévő szakembereknél ez az arány kiegyenlítődik. A sport protektív szerepe a férfi pedagógusoknál kevésbé érvényesül.

2. A Nyugat-dunántúli pedagógusok megkérdezett populációjáról elmondható, hogy a szakmai segítség tekintetében van lehetőségük segítséget kapni és ők élnek is ezzel a lehetőséggel. A tanfolyamokon és szakmai továbbképzéseken a magas részvételi arányt indokolhatja a pedagógus pálya folyamatos megújulása, illetve a mindig új kihívásoknak való megfelelési igény, mint a pedagóguspályához szorosan kapcsolódó sajátosság, mely az ország többi részéhez képest lényegesen kedvezőbb képet mutat.

A kutatásban észlelt szupervízió és esetmegbeszélésen mutatott magas részvételi arány tükrözi azt a manapság kívánatos szemléletet, hogy munkánk egyes egységeit (tanulókat, tanulók csoportját) ne önmagában szemléljük, hanem egy rendszer részének látjuk, és észrevegyük, hogy az egész rendszer változik, ha egy tagjának működésében változás következik be.

3. Leginkább veszélyezteti a kiégés a tárgyias és módszeres munkaérdeklődésű pedagógusokat függetlenül attól, hogy jelenlegi munkaérdeklődési irányuk megegyezik a gyermekkori munkaérdeklődési irányukkal, kiégés-veszélyeztetettebbek, mint a más munkaérdeklődési prioritás és megfelelő gyermekkori érdeklődési irány megegyezése esetén vizsgált kiégés. A kutatás nem igazolja a gyerekkori munkaérdeklődés és a jelenkori munkaérdeklődési irány megegyezésének pozitív összefüggését a kiégéssel.

4. A nőkre nagyobb befolyással volt a szülői minta. A szülők közül az anyai mintának van a legnagyobb befolyása a pályaválasztásra. Továbbá jelentős még a nagynéni és lánytestvér befolyásoló hatása.

5. A pályán eltöltött idő és a kiégés összefüggését vizsgálva az a fontos összefüggés mutatkozott meg, hogy a pályán eltöltött idő növekedésével a kiégés veszélyeztetettség egyáltalán nem növekszik, hanem csökken.

A számok okát abban látjuk, hogy azok a pedagógusok, akik kiégés-veszélyeztetettek, valószínűsíthető, hogy inkább elhagyják a pályát, így a fiatalabb generációban magasabb, az idősebb generációban alacsonyabb a veszélyeztetettek aránya.

Summary

This thesis's purpose is to audit the connection between sport, the choice of profession and psychical health.

The primary innovation of the thesis is that the national specialized bibliography doesn't have analytical publication in connection with the sport, the psychical activity and the danger of burnout yet.

1. This study shows that in certain cases the endangered burnouter population rate is higher in those who don't do any sport. In the group of not endangered, the number of sport employed is in relation to not sport employed. Sport can protect from burnout.

A particular feature of the West Hungarian model is that of the sport's profession the proportion is lower for the younger population as to the older. In connection to this the older generation is less likely to burnout. But it is frightening that only 2 per cent of the male teachers do sports regularly, while 35 per cent of the females. Experts with leading positions are level with each other at 50 %. The protectional side of sport doesn't play a roll with male teachers. Looking at male teachers sport doesn't seen a protection.

2. It can be said of the questioned population, that of Western Hungarian teachers in consideration of help, they have a chance to get help and they take these advantages. On courses and refresher training a high participation can give reasons, the teachers career is continuously refreshed and as is the case may be claim to agree of the ever increasity new provocations, as a closely connected innovation f the teachers vocation, in face of other parts of the country. This shows better image. In the study detected, supervision and case discussion showed a high participation rate which reflects the nowadays desirable view, that few parts of our work (learner, groups of studiers) can't be contemplated alone, but like a part of the system and realise that the whole system is changing if one person changes.

3. Those teachers who are interested in material and methodical work are in the most dangerous cases of burnout and it doesn't depend on the fact that they have the same interests in work as they imagined as a child. They are more in danger of becoming burnt out as the

others imagined a suitable interest during their childhood. It is studied question. The study doesn't prove the truth of positive connection between work interest in childhood and adult ages.

4. Women are more influenced by the parent's model. The mother's model has the biggest impression between parent's model of the choice of career. Moreover aunts and sisters have a meaningful effect.

5. During time spent in our career and the burnout's connections were examined. Important connection showed that the time spent in their career and the danger of burnout doesn't grow but becomes less.

The reasons of the number of those teachers who are in danger of becoming burnt out probably will leave the occupation. We can see from these results that those teachers who are more probable to burnout are more likely to leave their career. These being the younger generation as to the older generation.