

„És ki törődik a gyógypedagógusok mentáigiénjével?”

RADVÁNYI KATALIN

radvanyi.katalin@avkf.hu

<https://doi.org/10.52092/gyosze.2025.3.19>

HÁTTÉR ÉS CÉLOK

A kérdésfeltevés jogossága, a téma jelentősége

Az Egyesült Államokban végzett egyik kutatás eredményei azt mutatták, hogy azok a pedagógusok, akik érzelmi és viselkedészavarokkal, intellektuális képességzavarral és tanulási zavarokkal bíró tanulókkal dolgoztak, mintegy 45 %-ban számoltak be arról, hogy a következő öt évben el akarják hagyni a speciális pedagógiai munkát (Kaff 2004). Indoklásul közülük 57% említette, hogy az osztályukban túl magas a tanulásban részt vevők száma, és több, eltérő fogyatékossgal vannak ott gyerekek. Szerepet játszott az életkor, a mindennapi kompetenciák szintje és az osztály tanulóinál a viselkedési problémák heterogenitása.

A gyógypedagógusok jólléte szakmai munkájukat is jelentősen befolyásolja. Amstad és munkatársai (2023) szerint a többségi pedagógusokhoz képest némileg más a helyzet az értelmileg akadályozott gyermekek gyógypedagógusainál: egyrészt várható, hogy alacsonyabb iskolai teljesítménynyomás alakul ki e tanulócsoporttal szemben, amely a tanárookra is tehermentesítést jelenthet. Másrészt a speciális pedagógiai oktatásban részt vevő tanulók a legtöbbször kisebb létszámú osztályokban tanulnak, így a pedagógusoknak valószínűleg több személyes kapcsolatuk lesz a gyermekekkel. Ugyanakkor korábbi tanulmányokra utalva leírják, hogy a pedagógusok gyakran találkoznak olyan stressztényezőkkel, mint a tanulás terén elért alacsony haladás, a tanulás iránti korlátozott érdeklődés és az adminisztratív terhek növekedése (Klusmann 2006).

Pecze (2023) felhívja a figyelmet arra, hogy a pedagógusok mentális egészségének támogatása egyre fontosabb, de míg a többségi oktatásban dolgozó pedagógusok lelki egészségének vizsgálatával egyre több tanulmány foglalkozik, a gyógypedagógusokra kevesebb figyelem irányul. Fontos lenne tehát a kiégéssel kapcsolatosan náluk is több vizsgálatot végezni. A továbbiakban a pedagógusok, gyógypedagógusok mentális egészségével kapcsolatos témát, annak fontosságát villantom fel néhány hazai és külföldi kutatás megemlékezésével.

Kézenfekvő megoldásnak tűnik: az iskolapszichológus

Az iskolapszichológus tevékenységét a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szabályozza. A rendelet 132. § (1) szerint: „A nevelési-oktatási intézményben alkalmazott óvodapszichológus, iskolapszichológus ellátja az e §-ban meghatározott feladatokat, amelyek elsődleges célja a gyermek, a tanuló személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, továbbá a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése”. Sajnos az ellátásra szoruló magas

létszáma és az ellátás területi szórtsága nem teszi lehetővé a folyamatos, valamennyi területre kiterjedő pszichológusi ellátást.

Úgy tűnhet, hogy a pedagógusok mentálhigiénéjével kapcsolatos segítségnyújtásra is vonatkoznak a felsorolások, pl. „(3) d) a krízistanácsadás a váratlan súlyos élethelyzetekben”, viszont Szabó (d.n.) kifejezetten arra hívja fel a figyelmet, hogy nem szerencsés, ha az iskolapszichológus a tanárok egyéni problémáival foglalkozik, ehelyett más szakemberekhez kell irányítani őket.

Módszerek, eszközök a kiégés és az elégedettség mérésére

Maslach féle kiégés leltár (Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES) Maslach és mtsai 1996)

A kérdőívben 22 kérdésre kell válaszolni 5 fokú skálán a „Teljes mértékben nem igaz” és a „Teljes mértékben igaz” kontinuumon. Könnyű kitöltése és lényegre törő tartalma miatt igen kedvelt, sokszor használt leltár. Használatával kapcsolatosan viszont kritikák is megfogalmazódtak (összefoglalva lsd. Szigeti 2003, p. 50.)

Kiégés Előzményei és Komponensei kérdőív (KEK) (Szigeti 2023)

A doktori disszertáció keretében kidolgozott és bemutatott leltár elméleti alapját többek között az MBI képezi.

I. Túlzott aktivitás	1.Erős bizonyítási vágy	1.Mostanában erősen törekszem arra, hogy minden nap bizonyítsak.
		2.Ahhoz, hogy sikeresnek érezzem magam, mindent el kell végez- zek, amit akartam.
	2.Túlterhelés	3.A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.
		4.Nehezen hagy nyugodni a munkám, hazaérés után is az jár még a fejemben.
		5.Mostanában túl sok munka terhel.
	3.Saját igények háttérbe szorítása	6.Sokszor elfeledkezem időben enni vagy inni a munkám során.
		7.Olyan sok dolgom /teendőm van, hogy nincs időm kikapcsolódni.
		8.Olyan dolgokról mondok le gyakran a munkám miatt, amik egyébként boldoggá tesznek.
		9.Nehezemre esik egyensúlyt tartani a munka és a magánéletem között.
II. Konfliktusok	4.Értéktrend konfliktusa	10.Azok az értékek, amik régen fontosak voltak számomra, mostanában a rangsoromban egyre hátrább kerülnek.
		11.Egyre inkább azt érzem, hogy manapság normális, ha az ember túlterheli magát.
		12.Ahhoz, hogy egyáltalán meg tudjam csinálni a feladatomat, min- den más tényezőt kezdek háttérbe szorítani (pl.: kollégákkal való jó kapcsolatot)
	5.Interperszonális konfliktusok	13.A családom/barátaim/kollégáim szerint gondjaim vannak.
		14.Egyre többször kerülök konfliktusba a munkahelyemen.
		15.Egyre többször ér sérelem a munkahelyemen.
		16.Egyre többször kerülök konfliktusba a magánéletemben
III. Teljes kimerülés	6.Passzivitás, visszahúzódás	17.Visszahúzódok a feladatkiosztásoknál.
		18.Igyekszem minél hamarabb letudni a dolgaimat a munkahelyen.
		19.Már csak ímmel-ámmal csinálom meg, a legszükségesebb feladataimat is.

	7.Érzelmi kimerülés	20.Érzelmileg kimerültem.
		21.Már nem igazán tudok örülni semminek, az örömöm inkább csak felszínes.
		22.Úgy érzem elfásultam.
		23.Néha robotként végzem a dolgom, mintha ott se lennék igazán.
		24.Egy idő óta egyre érzéketlenebb vagyok.
		25.Sokszor reménytelennek látom a helyzetem.

1. táblázat. Kiegészítő Előzményei és Komponensei kérdőív (KEK) tételei, jelölve az elsőrendű és másodrendű faktorokat (Szűgyeti 2023, p. 89.)

Mentális Egészség Teszt (MET) (Pecze 2023)

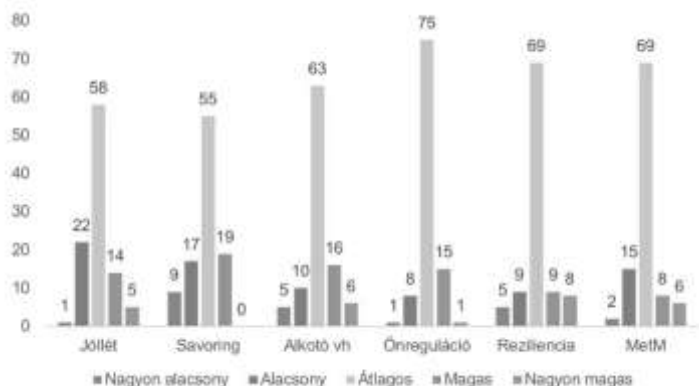
A lelkiegészség-modellek közül a WHO lelkiegészség-meghatározásával és a korszerűbb megközelítésekkel összhangban álló mentális egészség konstruktum, a lelki egészség több önálló komponensegyütteséből tevődik össze (Pecze 2023). Az egyes alskálákhoz tartozó állításokat hatfokú skálán (egyáltalán nem jellemző – teljes mértékben jellemző) kell megítélni. Az alskálák:

- Globális jóllét: jól működés az élet érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális területein
- Reziliencia: lelki rugalmasság, pszichológiai ellenállóképesség
- Savoring: a pozitív élmények átélésének, megteremtésének, fenntartásának, valamint fokozásának képessége (kiélvezés, ízlelés)
- Önreguláció: a figyelem és a tudati működés feletti kontroll, kitarás a célélérésben, az érzelmi állapotok kontrollálása és az önszabályozás képessége
- Alkotó-végrehajtó hatékonyság (önreguláció): olyan kompetencia, amellyel az egyén képes egy nehezített alkalmazkodási helyzet körülményeit megváltoztatni, eljutni a választott céljaihoz, továbbá az önmaga és a fizikai vagy szociális környezet megváltoztatására szőtt terveit szándékainak megfelelően megvalósítani.

Tanári kiégéssel kapcsolatos felmérések eredményei

MET skálával Magyarországon (Pecze, 2023).

A Mentális Egészség tesztet az idézett vizsgálatban 100 gyógypedagógus töltötte ki, a válaszadók mindegyike nő, 61%-uk 40 év fölötti. A pályakezdők 26%-a mellett a kitöltők közel egyharmada több mint húsz éve dolgozik gyógypedagógusként.



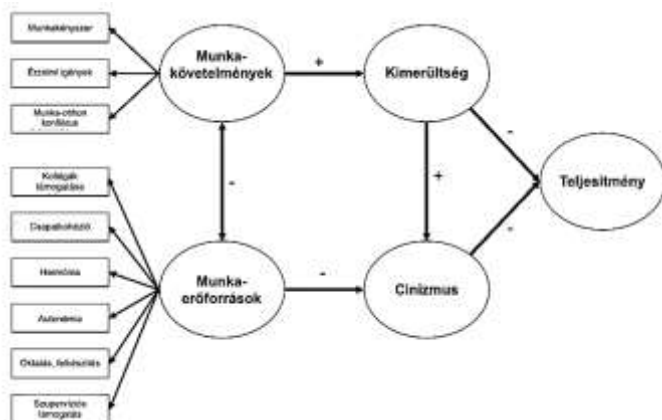
1.ábra. A MET-skálák százalékos eloszlásai a jelölt válaszok alapján (Pecze, 2023. p. 91.).

A gyógypedagógusok körében végzett vizsgálat eredményeit összeveti a szerző a pedagógusoknál végzett korábbi vizsgálatok eredményeivel.

Súlyos tanulási zavarokkal élő gyermekek gyógypedagógusainál, UK (Male & May 2009)
Kiindulás: a súlyos tanulási nehézségekkel küzdő (SLD) gyermekek tanárai különösen ki vannak téve a fokozott stressznek.

Eredmények: a SLD gyermekek tanárai nagy munkaterhelésnek és hosszú munkaidőnek voltak kitéve. Magas pontszámokat kaptak az Érzelmi kimerültség változó esetében, (Maslach-kiégési kérdőív). A kvalitatív adatok a munkaterhelést és a kihívást jelentő viselkedést azonosították az intenzív stressz leggyakrabban idézett forrásaként. Az eredmények a SLD tanulókkal foglalkozó tanárok számára hatékony, munkával kapcsolatos megküzdési stratégiák kidolgozásának szükségességére hívják fel a figyelmet.

A munkaköri követelmények, az erőforrások és a kiégés hatása az objektív teljesítményre (Bakker et al. 2008).



2. ábra. A munkaköri igények-erőforrások modellje (Bakker et al. 2008, p. 5.).

A modell központi feltételezése, hogy a munkaköri jellemzők két pszichológiailag eltérő folyamatot válthatnak ki. Az első folyamatban a munkaköri követelmények állandó pszichológiai túlterheléshez, hosszú távon pedig kimerültséghez vezetnek. A második folyamatban a munkaköri erőforrások hiánya megakadályozza a tényleges célok elérését, ami cinizmushoz vezet.

A korai fejlesztés területén dolgozó gyógypedagógusoknál mérték a munkahelyi kiégést Jeon és munkatársai (2021). Vizsgálatuk eredményei szerint a gyógypedagógusok fejlesztési eredményeire hatással vannak a gyermekek fejlődéséről és tanulásáról alkotott vélekedések, ezek hatással bírnak a munkahelyi stresszorokra, amelyek pozitívan korrelálnak a munkahelyi kiégéssel, ez utóbbi viszont negatív kapcsolatban van a munkahelyi erőforrásokkal és a munkahelyi elköteleződéssel is.

Mélyinterjúkkal vizsgálták az általános iskolákban dolgozó gyógypedagógusok pályaelhagyásának okait, a munkahelyi kiégés háttértényezőit. Másodlagos kutatási kérdésük volt, hogy milyen változtatásokat kellene végrehajtani az iskolafenntartóknak és a politikai döntéshozóknak a gyógypedagógusok kiégésének csökkentése érdekében (Antoniou et al., 2000).

A gyógypedagógusok kiégésének metaanalízise több területre kiterjedt: a tanulókkal (létszám, viselkedésproblémák, SES), a pedagógusokkal (életkor, nem, tanítási tapasztalat, megküzdési stratégiák, elégedettség), illetve az iskolával kapcsolatos változókra (munkaterhelés, szerepkonfliktus, kisegítő személyzet, munkatársakkal való pozitív viszony) egyaránt.

ÖSSZEFOGLALÁS, KÖVETKEZTETÉSEK

A következőket állapíthatjuk meg:

- szükség lenne nálunk is több, a gyógypedagógusok körében végzett vizsgálatra az elégedettség, a konfliktushelyzetek, a stressz és ezek következtében kialakuló kiégés terén, a végzettség és a munkahely szerinti szakonkénti bontásban,
- fontos lenne a felmérések eredményeinek előterjesztése és továbbgondolása,
- javulnának a gyógypedagógusok munkakörülményei, kevesebb lenne a stressz, a pozitív változtatások csökkentenék a kiégés előfordulását,
- kevesebb lenne a fluktuáció,
- kevesebb lenne a pályaelhagyó és hatékonyabb fejlesztés tudna megvalósulni a gyógypedagógusi munkában.

IRODALOMJEGYZÉK

- Amstad, M., Hofmann, V., & Müller, C. M. (2023). Beanspruchungserleben von Lehrpersonen an Schulen für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung. Zusammenhänge mit Klasseneigenschaften. *Empirische Sonderpädagogik* 15(1), 79–98. <https://doi.org/10.25656/01:27185>
- Antoniou, A. S., Polychroni, F. & Walters, B. (2000). *Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece*. International Special Education Congress, Manchester, 24–28 July 2000.
- Bakker, A. B., Van Emmerik, H., & Van Riet, P. (2008). How job demands, resources, and burnout predict objective performance: A constructive replication. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 309–324. <https://doi.org/10.1080/10615800801958637>
- Jeon, H.-J., Diamond, L., McCartney, C., & Kwon, K.-A. (2022). Early Childhood Special Education Teachers' Job Burnout and Psychological Stress. *Early Education and Development*, 33(8), 1364–1382. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1965395>
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., & Baumert, J. (2006). Lehrerbelastung und Unterrichtsqualität aus der Perspektive von Lehrenden und Lernenden. *Zeitschrift Für Pädagogische Psychologie*, 20(3), 161–173. <https://doi.org/10.1024/1010-0652.20.3.161>
- Kaff, M. S. (2004). Multitasking Is Multitaxing: Why Special Educators Are Leaving the Field. *Preventing School Failure*, 48(2), 10–17.
- Male, D. B., & May, D. S. (1997). Burnout and Workload in Teachers of Children with Severe Learning Difficulties. *British Journal of Learning Disabilities*, 25(3), 117–121. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.1997.tb00023.x>
- Maslach Ch., Schwab R. L. & Jackson S.E. (1996). *Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (ES)*. Mind Garden.
- Pecze K. (2023). A gyógypedagógusok mentális egészségének és a mentális egészségükkel kapcsolatban álló tényezők vizsgálata. *Módszertani Közlemények*, 63(2), 87–97. <https://doi.org/10.14232/modszertani.2023.2.87-97>
- Szabó É. Zs. (d.n.). *Pszichológus az iskolában*. Mindennapi pszichológia online. URL: <https://mipszi.hu/cikk/211103-pszichologus-az-iskolaban>
- Szigeti R. (2023). *A kiégés vizsgálata tanárok körében*. [Doktori (PhD) disszertáció]. ELTE PPK, Pszichológia Doktori Iskola. URL: https://www.ppk.elte.hu/dstore/document/1326/szigeti_reka_disszertacio.pdf