



elte | ppk

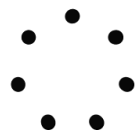
**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Iskola előtti pedagógusok mentálhigiénés támogatásának lehetőségei és korlátai

Szerző: Berecz Nikolett

Témavezető: dr. Mandel Kinga Magdolna

ELTE PPK Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet



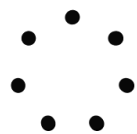
elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Kutatásom indoklása

Kutatás kiindulópontjai :

- ▶ Személyes érintettség
- ▶ Iskola előtti pedagógusoknál magas fluktuáció figyelhető meg (*Szabó, Litke, Jagodics, 2018*)
- ▶ A kiégés – nem más, mint az érzelmi kapacitás kimerülése (*Kulcsár, 2002 idézi Kovács-Kovács-Hegedűs, 2008*).
- ▶ A distressz a pedagógusoknál a kiégéshez is vezethet; valamint a munkahelyi pszichoterrorral is szoros kapcsolatban van. (*Szelezsánné, 2016: 590.*)
- ▶ A humán szférában dolgozók számára az érzelmi bevonódás miatt fokozott szükség van jó stresszkezelő készségre, ami a kiégést megelőzheti (*Komlósi, 2013*)

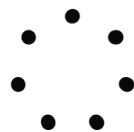


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Kutatási kérdéseim

- ▶ Milyen kapcsolat van a kiégés és a szervezeti klíma?
- ▶ Milyen saját mentálhigiénés gyakorlatuk van az érintetteknek/intézményeknek?
- ▶ Hogyan lehetne támogatni az iskola előtti pedagógusok mentális egészségét?
- ▶ Milyen mentálhigiénés módszerek állnak rendelkezésre a szakirodalmak szerint?
- ▶ Egyén és szervezet oldaláról milyen stratégiák működhetnek a kiegyensúlyozott működéshez/élethez?
- ▶ Milyen szerepük van a vezetőknek a szervezet működésében?



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

kutatás szakirodalmi keretei, háttere, megalapozottsága

Probléma háttere

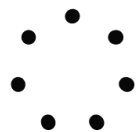
- **Stressz** (Selye J. (1976) *Stressz Distressz Nélkül*, Budapest, Akadémia Kiadó)
- **Distressz** (Kopp M. (2003) – *Mikor káros a stressz? A stressz szerepe az egészségromlásban*. Hippocrates V/1, 1-5)
- **Munkahelyi stressz** (Neculai K., Salavecz Gy., Stauder A., Kopp M. (2016) *Munkahelyi tényezők és pszichés jólét az oktatás és kultúra területén dolgozó nők körében*. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 7 (2006) 2, 111-123)
- **Mobbing** (Szelezsánné D. (2016) *A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiegészítő jelensége; prevenciós és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményben*, Opus et educatio 3. évf. 5. szám, 590-603)
- **Kiegészítés** (Ónody S. (2001) *Kiegészítő tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei*. Új Pedagógiai Szemle 2001/05)
- **Fluktuáció** (Pree-school Learning Allience (2018) *Minds Matter – The impact of working in the early years sector on practitioners' mental health and wellbeing*, 3-23)

Egyéni megoldások

- **Önreflexió, Önfejlesztés** (Tomcsányi T., Csáky-Pallavicini R. (2001) „*Tanulható*”-e a lelki egészség? Új Pedagógiai Szemle, 2001/5)
- **Flow élmény** (Csíkszentmihályi M. (2008) *Kreativitás – A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*, Budapest, Akadémiai Kiadó)
- **Mindfulness meditációs technikák** (Tisdell, E.J., Riley, T.D. (2019) *The Landscape of Mindfulness and Meditation in Adult Education: A partial prescription (and critique) for lifelong learning and well-being*. New Directors for Adult and Continuing Education, no. 161., Spring 2019)
- **Önképzés** (Lubisznski M. (2015) *A kiegészítő komplex értelmezése és prevenciós lehetőségei a pedagóguspályán*, Bölcsész- és a társadalomtudományi tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára, 263-276)
- **Testmozgás** (Kökény L., Kiss K. (2018) *Ép testben ép lélek*, A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete)

Intézményi megoldások

- **Mentor program** (Fenyvesi É., Vágány B., Kárpai J., (2016) *A mentorálás lehetőségei a fiatal vállalkozók számára*, GINOP 5.2.2 Fiatalok Vállalkozóvá Válásának Támogatása, II. Gazdálkodás és Menedzsment Tudományos Konferencia „A vidék él és élni akar”)
- **Vezetők szerepe** (Nemes F. – Szlávicz Á. (2011) *A vezetés szerepe a dolgozói elégedettség alakulásában*, Vezetéstudomány XLII. Évf. 9. szám)
- **Munkahelyi légkör** (Sándor J. (2020) *Stressz-források és egészségmegőrzés adott intézményben*, Egyesített óvodai intézmény (Hajdúszoboszló) tanulmány, 1-45)
- **Továbbképzések** (Komlósi P. (2013) *A továbbképzések szerepe a kiegészítő megélésében*, Kapocs 22. évf. 3. sz., 24-28)
- **Ergonómia** (Beck-Bíró Kata (2009) *Önmegvalósítás a munkahelyen*, Vezetéstudomány, XI. Évf. 12.szám)
- **Innováció** (Halász G., Fazekas Á., Lukács T. (2020) *Az innovációs folyamatok dinamikája az oktatási ágazatban*. Budapest, Akadémia Kiadó)
- **Mindfulness és Meditáció** (Pamela Garner, Stacy L. Bender, Megan Fedor (2018) – *Mindfulness-based SEL programming to increase preservice teacher's mindfulness and emotional competence*, Psychology in the School 55. évf. 377-390)
- **Szupervízió** (Bagdy E. (2005) *Szupervízió – Egyén – csoport-szervezet*, Budapest, Printx Budavár Rt.)
- **In the job tréning** Gulyás L. (2014) *A felnőttképzés jellemzői II.rész Közép-európai közlemények 7, 3-4. pp. 196-213.*)
- **Segítő szakemberek** (Pintér G. (2019) *Társzakként a lelki egészség szolgálatában*, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 20 (2019) 3, 207-238)
- **Pozitív munkahelyi kapcsolatok** – Achor S. (2010) *A boldogság mint versenylény*, Budapest, HVG Kiadó Zrt.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Saját kutatás bemutatása

Kutatási koncepció

Stakeholder – iskola előtti pedagógusok, vezetők, iskola előtti pedagógiában oktatók

Saját minta: **nem reprezentatív - hólabda - félig strukturált tematikus interjúk**

2020. Novembertől – Decemberig

A vírushelyzet miatt az interjúk az **online** térben valósultak meg

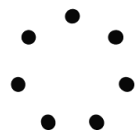
Budapesti óvoda: 2

Budapesti bölcsőde: 6

Budapesti egyetem: 1

Megkérdezettek:

- ▶ 1 intézményvezető helyettes
- ▶ 1 bölcsődevezető
- ▶ 3 egyetemi oktató
- ▶ 5 kisgyermeknevelő
- ▶ 2 óvodapedagógus



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

„A vezetőm olyan, hogy van hogy úgy megyek be dolgozni, hogy azt mondja
„jaj Ildikó, de jó hogy vagy Nekünk!” és ez nekem már nagyon sokat számít.”
(53 éves, 3 éve kisgyermeknevelő)

Intézményi gyakorlatok- munkahelyi légkör / vezetők szerepe

Vezetők szerepe

Jelenlegi gyakorlatok

- Vezetői meetingek
- Vezetőfejlesztés
- Túlóra, hétvégi munka, munka/magánélet egyensúly

Szervezeti klíma

- 12-ből 6- pozitív munkahelyi légkör
- Csoportvezető / vezető aktív szerepvállalása
- Csapathoz való tartozás erősítése
- 9-ből 8 pedagógus tapasztalt már mobbing-ot

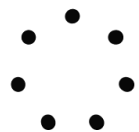
Szakirodalom által javasolt gyakorlatok

- **Vezetői Tudásmegosztó Műhely** – Barlai Róbertné, (2018) Vezetők körében Vezetői klubok működtetése – egy alulról jövő kezdeményezés, *Új köznevelés* 74. évf. 7-8. szám
- Vezető coaching
- Szupervízió
- Szakmai háló szerepe/ szakmai körök

- Munkahelyi kapcsolatok, mint legfontosabb erőforrásunk kiaknázása
- Ergonómia (pihenő szoba)
- Well-being programok (pl. sport napok, filmklub, egészséges étkezés hónap stb.)

Érintettek javaslatai/visszajelzései

- Vezetőktől több pozitív visszacsatolás, megbecsültség érzése
- Vezető, mint „mediátor”
- Digitális kompetencia fejlesztése (adminisztráció támogatása)
- A pozitív kapcsolat a vezetőket is megerősíti
- Csapatépítő programok
- Vezetőkkel nyílt kommunikáció és kapcsolattartás
- Heti szintű szakmai beszélgetések
- „Fregoli ember” munkamegosztás (több idő biztosítása az adminisztratív munkára)



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Intézményi gyakorlatok - szervezeti kultúra / mentálhigiénés gyakorlatok

Jelenlegi gyakorlatok

- **Eltérő gyakorlatok**
- Óvodában hangsúlyosabb
- Mentor program
- Esetmegbeszélések (rendszeresen 50% és véletlenszerűen 50%)
- Pszichológus (bölcsődék 30%-ban foglalkoztatnak)

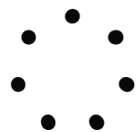
Szakirodalom által javasolt gyakorlatok

- **SEL (social and emotional learning) képzéssel kiegészített MBSR (Mindfulness – based stress reduction)** Pamela Garner, Stacy L. Bender, Megan Fedor (2018) – *Mindfulness-based SEL programming to increase preservice teacher's mindfulness and emotional competence*, Psychology in the School 55. évf. 377-390
- **Tanácsadás** (mentálhigiénés szakember, coach, tanácsadó, mediátor)
- **Motiváltság - on the job, tréningek, workshopok**
- **Ingyenes és önkéntes alapon elérhető szakmai szupervízió**

Érintettek javaslatai/visszajelzései

- Képzések (Konfliktuskezelő és asszertív kommunikációs tréning; gyógypedagógiai alapismeretek)
- Pszichológus (azokban az intézményekben, ahol jelenleg nem foglalkoztatnak)
- Gyógypedagógussal történő egyeztetések, tudásmegosztás, tapasztalatcsere (ahol sni-s gyerek van)

„Az óvodában egy támogató, fejlesztő team működik, óvodapszichológussal, logopédussal, fejlesztőpedagógussal, akikhez bármilyen kérdéssel tudunk fordulni nevelési problémákkal is, ezeket közös esetmegbeszélések kapcsán is fel szoktuk dolgozni.” (31 éves óvodapedagógus, 9 éve dolgozik a szakmában)



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Egyéni megoldások

Jelenlegi gyakorlatok

- Énidő, hobbi
- Támogató társas kapcsolatok (család, barátok)
- Önképzés (képzéseken való részvétel, LLL, szakirodalmak olvasása, kreditpontok gyűjtése)

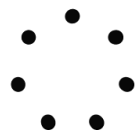
Szakirodalom által javasolt gyakorlatok

- Önreflexió, önfejlesztés, önbecsülés fejlesztése
- EQ fejlesztés - Mindfulness és meditációs gyakorlatok (SEL nélküli), jóga
- Testmozgás
- Önismereti csoportok
- Célok meghatározása – Öntudatosság - Flow élmény

Érintettek javaslatai/igényei

- Tájékoztatás a lehetséges módszerekkel kapcsolatban
- Ingyenes és önkéntes alapon elérhető mentálhigiénés foglalkozások (önismereti csoport, testmozgás)

„Ha azt kérdezi, hogy mi a belső harmónia megtartásának módja, akkor azt kell mondanom, hogy a szeretetkapcsolatok.” (68 éves, 36 évet dolgozott egyetemi oktatóként)

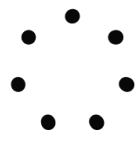


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Konklúzió

- ▶ Mentálhigiénés támogatás, képzések mint preventív megoldási lehetőség
- ▶ A nem megfelelő munkahelyi légkör korrelációt mutat a kiégéssel és a fluktuációval
- ▶ A kiégés befolyásolja a jó munkateljesítményt és a személyes kapcsolatokat
- ▶ Mindfulness meditáció SEL képzéssel hozzájárulhat a pedagógusok érzelmi kompetenciájuk fejlesztésében
- ▶ Vezetők szerepe meghatározó, ezáltal a vezetők felkészítésére és támogatására nagyobb hangsúlyt szükséges helyezni
- ▶ A megkérdezetteknek lenne igényük külső támogatásra

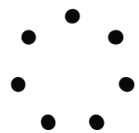


elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Továbbviteli lehetőségek / kihívások

- ▶ Kérdőíves adatgyűjtés - Reprezentatív felmérés - mérni, hogy mire lenne a legnagyobb igény / melyek a leghatékonyabb gyakorlatok
- ▶ PILOT programok, önkéntes alapon
- ▶ Külföldi gyakorlatok / jó intézményi gyakorlatok behozása, elfogadtatása



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Irodalomjegyzék

- ▶ Neculai K. , Salavecz Gy. , Stauder A. , Kopp M. (2016) *Munkahelyi tényezők és pszichés jól-lét az oktatás és kultúra területén dolgozó nők körében*. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 7 (2006) 2, 111-123
- ▶ Ónody S. (2001) *Kiegészi tünetek (burnout szindróma) keletkezése és megoldási lehetőségei*. Új Pedagógiai Szemle 2001/05
- ▶ Bíró É. , Olvasztó L. , Kósa K. , (2010) *Óvodapedagógus hallgatók mentális egészségének felmérése*, Magyar Pedagógia, 110. évf. 4. szám, 285-300
- ▶ Fodor Sz. (2020) *És hogy vannak az óvodapedagógusok? Munkahelyi jóllét, elégedettség és a vezetők szerepe az óvodában*, Pozitív pedagógia&nevelési program, Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet, 85-102
- ▶ Lubisznki M. (2015) *A kiegész komplex értelmezése és prevenciós lehetőségei a pedagóguspályán*, Bölcsész- és a társadalomtudományi tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára, 263-276
- ▶ Komlósi P. (2013) *A továbbképzések szerepe a kiegész megelőzésében*, Kapocs 22. évf. 3. sz., 24-28
- ▶ Kovács M., Kovács E., Hegedűs K., (2008) *Az érzelmek szerepe a lelki kiegész alakulásában*, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 9 (2008) 3, 199-216
- ▶ Tisdell, E.J., Riley, T.D. *A felnőttképzésben megjelenő mindfulness és meditációs látképe* (2019)
- ▶ Barlai Róbertné, (2018) *Vezetők körében – Vezetői klubok működtetése – egy alulról jövő kezdeményezés*, Újkoznevelés 74. évf. 7-8. szám
- ▶ Pamela Garner, Stacy L. Bender, Megan Fedor (2018) – *Mindfulness-based SEL programming to increase preservice teacher's mindfulness and emotional competence*, Psychology in the School 55. évf. 377-390



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Köszönöm a figyelmet!

berecznikolett92@gmail.com