

A SZAKMAI ÖNISMERET ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI GYAKORLÓ PEDAGÓGUSOK ÉS TANÁR SZAKOS HALLGATÓK KÖRÉBEN EGY FELMÉRÉS EREDMÉNYEI

BIRTA-SZÉKELY NOÉMI

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Pedagógia és Alkalmazott Didaktika Intézet

Absztrakt

A szakmai önismeret a tanárrá válás és a pedagógiai munka fontos területe a pedagógusok alap- és továbbképzésének. A tanulmányban bemutatott felmérés arra vállalkozik, hogy összefüggést keressen a vizsgálatban részt vevő pedagógusok és pedagógusjelöltek szakmai önismerete és mentálhigiénés állapota között. A felmérésben alkalmazott kérdőív felhasználja Jacqueline Royer metamorfózistesztjének néhány itemét (Royer, 1963). Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a gyakorló pedagógusoknak szükségük van lelki egészségük védelmére.

Kulcsszavak: pedagógusképzés, személyközpontú megközelítés, szakmai önismeret, mentális egészség

*„Egyedül a segítő részvétel az elfogadható magatartás a pedagógiában.”
(Célestin Freinet)*

Bevezetés

Celestin Freinet (1982) szavai és a tőle idézet gondolat, úgy érzem, méltó Sallai Éva emlékéhez. Kifejezi azt a lelkületet és attitűdöt, ahogyan szakmailag és emberileg is viszonyult tanítványaihoz, a pedagógusi hivatáshoz. Szeretném továbbvinni a szellemiséget, amit tőle kaptam. Talán nem túlzok, ha azt mondom, hogy az oktatási rendszer hatékonyságának növelése a pedagógusokban rejlik, így közvetve a pedagógusok alap- és továbbképzésében. 23 éves oktatói tapasztalatom alatt folyamatosan kerestem azokat a lehetőségeket és módszereket a pedagógusképzésben és -továbbképzésben, amelyek segítségével a pedagógusok képzése fejleszthető, hatékonysága növekedhet. Ebben a folyamatban Sallai Éva munkássága fontos szerepet foglal el, hiszen tanítvá-

nyaként a videotréning módszerének elsajátítása révén nemcsak egy konkrét, a tanári alapképzésben és továbbképzésben is jól alkalmazható módszer birtokába kerültem, hanem szemléletmódot is kaptam, pontosabban Carl Rogers személyközpontú szemléletét, ami egész munkámban és pályámhoz való viszonyulásomban is sokat segített. A személyközpontú megközelítés nem egy módszer vagy elméleti rendszer, hanem egy stílust, szemléletet jelöl. Középpontjában a pozitív elfogadás szükséglete jelenik meg, amely minden ember egészséges személyiségfejlődésének alapja (Gádor, 1991). A nemzetközileg elterjedt pedagógusképzési módszereket megismerve és elsajátítva arra kellett rájönnöm, hogy az újítások többségének fókuszában a pedagógusjelölt személyiségének fejlesztése áll. Sallai Éva ezt már nagyon korán felismerte, hiszen egész munkássága ennek jegyében zajlott (Sallai, 1997).

Mitől hatékony a pedagógusképzés?

A pedagógusképzésben megjelenő fejlesztési irányelveket elemezve azt tapasztalhatjuk, hogy a 20. század végén a képzés rendszerére és felépítésére tett javaslatok voltak jellemzőek, amelyek főként az elméleti és gyakorlati képzés arányait próbálták optimálisan megállapítani, illetve a két terület integrálásának lehetőségeit kutatták integrált diszciplínák formájában (Bárdossy et al., 2002; Gombocz, 2002; Kotschy, 2003; Birta-Székely, 2012). Mindezekkel a fejlesztési lehetőségekkel párhuzamosan és erősebb hatással bontakoztak ki a pedagógusképzésben a nézetkutatások (Falus, 2004; Bárdossy & Dudás, 2011; Vámos, 2001) és a reflektív gondolkodás (Schön 1983, Szivák 2011, 2014) fejlesztése mint a tanári hatékonyság egyik fontos feltétele. Középpontba került a pedagógus személyiségének fejlesztése, valamint a Carl Rogers (2013) humanisztikus pszichológus által megalkotott személyközpontú szemlélet terjedése. Rogersnek konkrét elképzelése volt a segítő kapcsolatban részt vevő személyek alapképességeiről (empátia, kongruencia, feltétel nélküli elfogadás) (Sallai, 1997), s ezeknek a minőségeknek a fejlesztése fontos igénnyé vált a magyar pedagógusképzésben is (Falus, 1998).

Személyiségfejlesztés a pedagógusok alap- és továbbképzésében. A szakmai önismeret és a mentális egészség jelentősége a pedagógusok munkájában

Noha a 20. század második felében és a 21. század elején a felsőoktatásra jellemző expanzió feltételei mellett nehéz gyakorlatba ültetni a személyközpontú elveket, minőségi pedagógusképzés csak abban az esetben valósulhat meg, ha

a jelölt személyiségéből indulunk ki (Birta-Székely, 2018). A pedagógus működésének alapvető, kikerülhetetlen része saját tapasztalata, kialakult nézetei, hitei, előfeltevései. Mivel a pedagógus teljes személyiségével dolgozik, folyamatos mentális készenléti állapotban, állandó interakciók sorozatainak közepe, az önismereti munka nem csupán személyes igény, de szakmai feladat is. „Gyakorlatilag mindenkinek, szakmától függetlenül, az életben szüksége van önismereti fejlődésre ahhoz, hogy hatékony és sikeres legyen. Az a különbség az emberek között, hogy egyesek fel sem ismerik ennek a szükségességét.” (Béres, 2023. 12.)

A legtöbb pedagógus magányosnak érzi magát munkája különböző területein, vonja le a következtetést Tóthné Muráncsik Mónika kutatásában (2021), hiszen egyedül megy be az osztályba, egyedül tervezi az órát, értékeli, egyedül osztályfőnök, általában egyedül hoz döntéseket, visel felelősséget saját munkájáért. A közvélekedés és a szakma egyaránt őt tartja felelősnek a tanulók haladásáért, fejlődéséért is, különösen, ha problémák, lemaradások, konfliktusok alakulnak ki. Ezt az egyéni felelősséget a legtöbben át is érzik. A magányosság érzése nemcsak a pálya alatt jelentkezik, hanem az alapképzés során is, hiszen szakmai szempontból kevés az a támogató közeg, ahol a pedagógushallgató segítséget kaphat. E jelenségek mellett pedig ott vannak azok az intézményi tényezők, amelyek állandó feszültségforrást jelenthetnek a pedagógus számára. A pedagógusok a versengést egymás között is megtapasztalják, a legtöbb konfliktus az iskolában a pedagógusok között alakul ki, és ez is hatással van a pedagógusok lelki egészségére (Szőke-Milinte, 2006).

A mentális egészség mint az eredményes pedagógiai munka egyik legfontosabb feltétele a 20. század végén egyre inkább elterjedő szakmai igénnyé válik (Sallai, 1994), bár egyelőre még csak elméleti szinten. A mentális egészség fogalmának tág értelmezése szerint tartalmazza a segítséget, az önsegítést egyéni és közösségi szinten egyaránt, legszűkebb értelemben pedig a különböző mentális problémák kifejlődésének megelőzését értjük alatta. A WHO meghatározása szerint a teljes fizikai, mentális és szociális jóllétet jelenti (Simon, 2021). Néhány felmérés azt is bizonyította, hogy a pályát elhagyók esetében összefüggés van az önértékelés és a pályán eltöltött évek között. Egy vizsgálat szerint a több mint tíz éve dolgozó pedagógusok között drasztikus alulértékelés jelenik meg (Ceglédi & Lólé, 2023). Az önértékelés és a szakmai önismeret között Zagyváné Szűcs Ida kutatásai is szoros összefüggést mutattak ki (2017, 2019, 2020, 2021).

A pedagógusok szakmai önismeretének fejlesztése mint a pedagógus személyiségének elengedhetetlen eleme, a 21. század elején körvonalazódik a pedagógusképzés szakirodalmában (Dudás, 2013; Birta-Székely, 2018). A szak-

mai önismeret alakulása egész életen át tartó folyamat, amely a pályaválasztás motívumainak tisztázásával kezdődik. Az önismeret igényét csak akkor tudjuk felkelteni a hallgatókban, ha tudatosul bennük, hogy a jó szakemberré válás feltétele az alapos önismeret. A szakmai önismeret forrásai az alábbiak: az önismeret, melynek fontos területei: testkép; énkép; önértékelés; kommunikációs készség; attitűdök, előítéletek, szociális érzékenység; problémamegoldó képesség, konfliktuskezelés; stressztűrő mechanizmusok, pszichés terhelhetőség; szakmai ismeretek, gyakorlati tapasztalatok; szakmai munkaközösség és szupervízió (Kelemen, 2013).

Személyközpontú módszerek alkalmazása a pedagógusképzésben és -továbbképzésben

A személyközpontúság egy olyan létezési mód, amellyel az együtt élők egymás személye felé fordulnak. Ebben minden személy egyaránt fontos, minden egyént és mindenkinek az egyéniségét tiszteletben kell tartani, illetve biztosítani kell, hogy mindenki fejlődhessen, figyelmet kaphasson. Rogers a személyközpontú csoportmunka vezetésének tapasztalatai mentén gazdag elméleti és gyakorlati ismeretekkel alapozta meg a szemlélet létjogosultságát azokon a területeken, ahol a szakember személyisége alapvető munkaeszköz is egyben. Fontos, hogy a személyközpontú megközelítésben a személyiségben végbemenő pozitív változásokban a kulcstényező elsősorban az egyén, és nem a külső feltételek és hatások (pl. terápiás módszer) (Rogers, 2008). A személyközpontú szemlélet a pszichoterápiából indult, de gyorsan elterjedt a szociális és pedagógiai szférában is (Zichy, 2001), ahol a csoportmódszerekben való gondolkodás is gyökeret eresztett, és bebizonyosodott, hogy a személyközpontú megközelítés sokat segít az egyének és a szervezetek rugalmasságának kialakításában. A későbbiekben olyan fejlesztő módszerek szemléleti alapját is képezte, mint az iskolai videotrénings, az esetfeldolgozó Bálint-csoport, az önismereti pszichodráma csoport, a Gordon-trénings, az encounter csoportok, az irodalomterápia vagy a hangzó napló.

Az *iskolai videotrénings* rövid ideig tartó, egyéni, intenzív segítő, szakmai személyiségfejlesztő módszer (Brophy 2004). Az osztálytermi interakciós minták elemzésére támaszkodva, a pedagógus konkrét problémájához kapcsolódva általában 3-4 alkalommal megismételt iskolai videófelvételek egyéni, strukturált megbeszélésével, a már létező, eredményes kommunikációs minták gyakorlásával segíti a pedagógus professzionális munkájának megerősödését (az adaptív tanítást) vagy az adott probléma sikeres megoldásához szükséges változást egy speciálisan képzett szakember (videotrénings) vezetésével (Sallai, 2011). A videotrénings pozitív hatását számos kutatás bizonyította a segítő szakmák

széles skáláján. A tanár-diák interakciók elemzésében is alkalmazható, melynek segítségével azonosítható, hogy a felek közötti kommunikációban ki a domináns fél, illetve hogy az együttműködés verbális és nonverbális szinten mennyire jellemző (Szarka, 2016). Gombás (2018) szerint, aki a pedagógusképzés területén alkalmazta, a módszer sokoldalúan alkalmazható a legkülönbözőbb pedagógiai szituációkban: módszertani és szakmódszertani kérdésekben, de akár konfliktusos pedagógiai szituációkban is.

Az esetfeldolgozó *pedagógus Bálint-csoport* a tanári mentálhigiéne karbantartására és a kiégés megelőzésére, a kiégési tünetek kezelésére, a kapcsolati esetek feldolgozására nyújt biztonságos, támogató közeget. Tapasztalatok szerint a csoport hosszabb távon megtartó közeget jelent, szakmai és személyes kompetenciát, önismeretet fejleszt, és így segít a kiégés megelőzésében. A csoport segítségével a pedagógusok jobban rálátnak magukra, diákjaikra, kapcsolataikra, jobban értik, viselik és kezelik a nehézségeiket (Pintér, 2021).

A *Gordon-tréning* Thomas Gordon (1997) kommunikációs szakember munkássága alapján fejlődött ki, melynek lényege a tanár-diák interakciókban megmutatkozó kommunikációs gátak felismerése és leküzdése. Thomas Gordonra nagy hatással volt Rogers munkássága, hiszen mint kolléga és barát meghatározó volt Gordon életében. A Gordon-technikák (énközlés, aktív hallgatás) elsajátítása révén a pedagógusok sokkal tudatosabban vesznek részt a kapcsolati helyzetekben, felismerik és kifejezik saját igényeiket, bővül konfliktuskezelési eszköztáruk és együttműködési készségük.

Az encounter kifejezés Carl Rogerstól (1986) származik, jelentése találkozás másokkal és önmagunkkal. Az *encounter csoportok* olyan önsegítő csoportok, ahol a pszichés támogatás válik dominánssá. Az encounter csoportok nyíltak, és nem tematizáltak, ezért bármikor és bárki csatlakozhat hozzájuk. A csoport erejét és dinamizmusát tudják a tagok kihasználni saját jóllétük támogatására. A pedagógusok körében egyelőre még nem egy elterjedt módszer, de azt gondolom, hogy hasznosan alkalmazható, főként a mindennapi feszültség feloldása, a „nem vagyok egyedül a problémámmal” (egyetemesség érzése) érzés megtapasztalása céljából is.

A *hangzó napló*¹ módszerének elterjedése főként az önreflexió gyakorlása szempontjából hatásos. A tanulás, az orvosképzés vagy a munkapszichológia (Crozier & Cassel, 2015) területén is hatékonyan alkalmazták. Magyar területen először a tanár- és mentorképzés területén kipróbált módszer (Káplár-Kodácsy & Dorner, 2020; Birta-Székely, 2022a).

¹ A hangzó napló hangfelvételek rögzítése digitális eszközök (mobiltelefon) segítségével. Szemben a videónaplóval, a hangzó napló kizárja a képek által nyújtott értelmezések sokféleségét, illetve kizárja a képek okozta frusztrációt a résztvevők részéről (Káplár-Kodácsy & Dorner 2020).

Romániában Simona Baciu (2019) mozgalmat indított el munkatársaival a tanári jóllét kivívásáért, létrehozva a Románia boldog tanárai (Profesori fericiți pentru România) egyesületet. Az egyesület célja a pedagógusok jóllétének megteremtése különböző mindfulnessgyakorlatok elsajátításával.

Az irodalomterápia (biblioterápia) az a módszer, amely keretében pozitív változást idézünk elő az önismeretben irodalmi alkotások és más műfajú szövegek, tartalmak (pl. film, dalszöveg) segítségével. Az irodalmi szövegek árnyaltan és sűrítve fejezik ki mindazt, amit érzünk, ezért is alkalmasak arra, hogy több szinten is kapcsolódni tudjunk hozzájuk. „Művészetterápiás nézőpontból megfogalmazva a személy működésének érzelmi-intuitív aspektusára építve az irodalom, a szöveg mint közvetítő csatorna, eszköz segítségével nyújtunk pszichológiai támogatást és önmegfigyelési, önfelfedezési, önkifejezési lehetőséget a biblioterápiában résztvevőknek.” (Béres, 2021) A biblioterápia alkalmazásának lehetőségeiről szól Béres Judit és Szalai Lilla (2019) kutatása a pszichológus, gyógypedagógus és tanár szakos hallgatók körében. Arra a következtetésre jutnak, hogy egy ilyen önismereti csoport otthonosabbá, stresszmentesebbé és élhetővé teszi az egyetemi életet az alsó évfolyamok számára, a végzős évfolyamok körében pedig a szakmai személyiséggel, pályával kapcsolatos kételyekkel, félelmekkel való szembenézés lehetősége, az önreflexivitás kap központi szerepet. Szatmáriné Rádics Ildikó (2021) mentortanári minőségében tartott biblioterápiás foglalkozásokat tanár szakos hallgatóknak. Azt tapasztalta, az önreflexió és a csoportélmény volt az, amit a legfontosabbnak tartottak a tagok, valamint a testvériség érzése, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal. A biblioterápia a pedagógusok személyiségének megújításához, az iskolai mentálhigiénés problémák kezeléséhez is hasznos módszer (Emőd, 2013; Birta-Székely, 2022b).

A fentiekben felsorolt módszerek közös vonása, hogy nem erőltet rá semmit a kliensre, hanem abban próbál segíteni, amit a kliens hoz problémaként. A csoportvezető, a foglalkozást irányító szakember mindig a kliens igényeire, hozott problémáira reagál. Ezek beépítése és alkalmazása a pedagógusok alap- és továbbképzésében mentálhigiéniai szempontból fontos, ugyanakkor olyan képességek kialakítása terén nyernek tapasztalatot (pl. csoportkohézió), amely nemcsak a személyiségük, hanem a pedagógiai munka során is hasznosítható.

A szakmai önismeret és a mentális egészség összefüggései gyakorló pedagógusok és tanár szakos hallgatók körében

Pedagógus-továbbképzésben képzőként dolgozva gyakran feltűnt, hogy a különböző önismereti gyakorlatok kapcsán a részt vevő gyakorló pedagógusok negatív énképpel rendelkeznek. Ez főként a pályán már több éve dolgozó peda-

gógusok esetében volt jellemző. Ez a felismerés vezetett a kutatás kérdéséhez, miszerint melyek lehetnek azok a tényezők, amelyek befolyásolják ennek a negatív énképnek a kialakulását. Feltételeztem, hogy a mentális egészség és a szakmai önismeret hiánya lehetnek a lehetséges tényezők. Ennek következtében a kutatás az alábbi kérdések köré épült:

1. A felmérésben részt vevő gyakorló pedagógusok többsége valóban negatívan látja önmagát az alkalmazott metamorfózisok kérdésben?
2. A megkérdezett pedagógusok mit tartanak fontosabbnak a munkájukban: a személyiségfaktort vagy a professzióhoz tartozó tanítás faktort?
3. Fordulnak-e a pedagógusok mentálhigiénés segítségért munkájuk során?
4. Saját bevallásuk szerint milyen magas a szakmai önismeretük?
5. Van-e a fenti kérdések mentén különbség a gyakorló pedagógusok és a tanár szakos hallgatók, illetve az erdélyi és a magyarországi résztvevők között?

Módszerek, eszközök és résztvevők

A fenti kérések megválaszolása érdekében egy online kérdőívet² állítottam össze, amelynek egyes kérdéseit Jacqueline Royer (1963) *Metamorfózisok a személyiségfejlődés folyamatában* tesztjéből adaptáltam. A tesztet Szőnyi Magda (1982) fordította le, a teszt alkalmazásáról és a válaszok értelmezéséről Pető Csilla (1998) ír, és a pedagógiai gyakorlatban is javasolja alkalmazását. Felhívja viszont a figyelmet arra, hogy teljes személyiségkép felállítására a teszt nem alkalmas. Pedagógusok számára főként a közösségformálásra, társismeretre, a másság elfogadására, az identitás formálására, illetve a gyermekek megismerésére alkalmazhatóak a teszt eredményei. A metamorfózisok teszt lényege, hogy arra kéri a kitöltőt, képzelje el, hogy van egy varázsló, mint a mesékben, aki azzá varázsolja, amivé csak akarja. Ha most egy állattá varázsolhatná, akkor melyik állat (tárgy, híres személyiség, növény, szerszám stb.) lenne, illetve a pozitív átváltozásokat követi a negatív, azaz milyen állat (tárgy, híres személyiség, növény, szerszám stb.) nem lenne? A metamorfózis témájú feladat folyamata hasonló a metaforaválasztáshoz (Vámos, 2001), ahol a jelentésátvitel a tudat mélyén zajlik, ezért is alkalmas olyan területek vizsgálatára, mint a pedagógusok előzetes nézetei vagy hitei. A metafora kifejezheti azt is, amiről nem

² Pedagógusoknak szóló kérdőív: <https://docs.google.com/forms/d/1M6g6V4wUYtwiWX8NL178AVz-F7RXx7VzMKH2x6t10HdQ/edit>

Tanár szakos hallgatóknak szóló kérdőív:

<https://docs.google.com/forms/d/1cdxLok-IgV7oA7HjeJrDA5D3bEO6oMcDgBhFJt2r0CM/edit>

tudunk, s így meghaladhatja szándékainkat (Vámos, 2003). Mivel célom volt, hogy a kép, amit a pedagógus önmagáról lát, minél őszintébb legyen, és minél mélyebről jöjjön, ezért a konkrét rákérdezésen kívül egy metamorfóziskérdést is fontosnak láttam beiktatni.

A felmérésben alkalmazott kérdőív öt kérdést tartalmaz a demográfiai adatokat (intézmény, ahol tanít/tanul, pályán eltöltött évek/életkor) gyűjtő kérdések mellett:

1. Képzeld el, hogy van egy varázsló, mint a mesékben, aki most elvárásolja, de szabad választást hagy abban, hogy mivé! Tehát ha ez a varázsló most egy állattá, tárggyá, híres emberré varázsolná, milyen állat, tárgy és híres ember szeretne lenni? Sorolja fel ezeket egymás után! Mind-egyikből csak egyet!
2. A varázsló most már nem ad szabad választási lehetőséget, csak annyi szabadságot hagy meg, hogy megválassza, mivé NE varázsolja. Tehát milyen állat, tárgy vagy híres ember NEM lenne semmiképp?
3. Az alábbi idézetek közül melyik áll a legközelebb szakmai hitvallásához? Csak egyet választhat!
 - a. „Azt hiszem, annál nincs nagyobb öröm, mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud.”
 - b. „A tanár személye fontosabb, mint az, amit tanít.”
1. Mit szokott tenni a saját szakmai jóllétéért? Vett igénybe bármilyen mentálhigiénés szolgáltatást az utóbbi 5 évben? Sorolja fel ezeket!
2. Értékelje az alábbi skálán, mennyire ismeri szakmai szempontból önmagát! (1 – egyáltalán nem, 5 – nagyon)

A felmérésben erdélyi (N = 96) és magyarországi pedagógusok (N = 57), valamint tanár szakos hallgatók (erdélyi: N = 77, magyarországi N = 45) vettek részt, összesen 275 résztvevő. A tanár szakos hallgatók átlagéletkora 20,7 év, azaz a többségük csak egy-két éve kezdte el tanulmányait. Az 1. táblázatban láthatóak a gyakorló pedagógusok pályán eltöltött éveinek száma. Az adatfelvétel online kérdőíves módszerrel történt olyan kontaktszemélyek bevonásával, akik Erdélyben a Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Magyarországról a Pécsi Tudományegyetem és az Eötvös Loránd Tudományegyetem pedagógusképző intézeteiben tevékenykednek. A gyakorló pedagógusok bevonása hólabdamódszerrel történt.

Pályán eltöltött évek száma	f(%)
1-5	30%
5-10	9%
10-20	42%
20-30	12%
30 felett	7%
N	153

1. táblázat. A részt vevő gyakorló pedagógusok pályán eltöltött éveinek száma

Eredmények bemutatása

A kérdőív adatait tartalomelemzéssel és leíró statisztikai mutatók segítségével dolgoztam fel. A metamorfózisok teszt három iteméből (állat, tárgy és híres ember) csak a tárgyra vonatkozó negatív (Milyen tárgy nem lenne semmiképp?) fogalmakat vettem figyelembe. Azt feltételeztem, hogy a negatív választás esetén azok a személyek választanak erősen negatív tartalmú fogalmakat (tárgyakat), akik esetében a pályamotiváció alacsonyabb szintű. Három kategóriába soroltam a fogalmakat: semleges (pl. mobiltelefon, ingaóra, úttest, írószer, kilincs), közepesen negatív (pl. papucs, hólapát, tör, kés, tű, lyukas korsó), és erősen negatív (pl. lábtörlő, szemetes, mosogatószivacs, felmosó, kuka, wc-papír) tartalmú fogalmak. A fogalmak kategóriákba való besorolását az indokolta, hogy láthassam, hányan vannak azok a pedagógusok, akik erősen negatív tartalmú fogalmakat választanak, illetve ezekkel nem kívánják azonosulni. A gyakorló pedagógusok eredményeit a 2. táblázatban láthatjuk.

Fogalmak kategorizálása	Pedagógusok válasza f(%)
semleges	25%
közepesen negatív	30%
erősen negatív	45%

2. táblázat. A pedagógusok által választott fogalmak kategorizálása arra a kérdésre, hogy milyen tárgy nem lenne semmiképp

A gyakorló pedagógusok többsége erősen negatív vagy közepesen negatív fogalmakat választott (75%). Az is kiderült, hogy azok a pedagógusok, akik erősen vagy közepesen negatív fogalmakat választottak, több mint tíz éve dolgoznak. Ugyancsak őrájuk jellemző, hogy nem vettek igénybe eddig mentálhigiénés szolgáltatásokat.

Az idézetek kiválasztásánál (3. táblázat) úgy tűnik, ha nem is toronymagasan, de a pedagógusok többsége, azaz 58% a személyiségfaktor mellett döntött.

<i>Az alábbi idézetek közül melyik áll a legközelebb szakmai hitvallásához?</i>	<i>f(%)</i>
„Azt hiszem, annál nincs nagyobb öröm, mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud.”	42%
„A tanár személye fontosabb, mint az, amit tanít.”	58%

3. táblázat. *A tanítás vagy személyiségfaktor eredménye pedagógusoknál*

Hogy mennyire magas a szakmai önismeretük, a pedagógusok többsége a Likert-skála utolsó előtti fokát jelölte meg (4. táblázat). Arra a kérdésre, hogy mit tesz saját szakmai jóllétért, a pedagógusok többsége, 94% vallotta, hogy semmit, ebből 71,5% hozzátette, hogy ennek ellenére igénye lenne rá, érzi a szükségességét. 7% megnevezett olyan szabadidős tevékenységeket, mint a jóga, edzés, masszázs és házi kedvenc jelenléte, és 1,5% vallotta, hogy volt már önismereti kurzuson, vagy jár pszichológushoz.

<i>Értékelje az alábbi skálán, mennyire ismeri önmagát! (1 – egyáltalán nem, 5 – nagyon)</i>	<i>f(%)</i>
1	0%
2	15%
3	25%
4	43%
5	17%
N	153

4. táblázat. *Pedagógusok szakmai önismeretének szintje saját bevallás alapján*

Azoknak a pedagógusoknak, akik saját bevallásuk szerint magas szakmai önismerettel rendelkeznek (5. szintet jelölték a Likert-skálán), csak a 20%-a választott erősen negatív tartalmú fogalmat, ami arra enged következtetni, hogy a magas önismerettel rendelkezők lelki egészsége pozitívabb állapotban van. Köztük voltak azok is, akik tettek valamit lelki egészségük érdekében.

A tanár szakos hallgatók metamorfózisra vonatkozó eredményei (5. táblázat) fordított arányúak, mint a pedagógusok esetében kapott eredmények, ami arra a feltételezésre ad okot, hogy a pályán eltöltött évek negatívan befolyásolják a mentálhigiénés állapotot, hiszen a pályakezdők többsége semleges fogalmat választott.

Fogalmak kategorizálása	Pedagógusjelöltek válaszaik f(%)
semleges	82%
közepesen negatív	6%
erősen negatív	12%
N	122

5. táblázat. *A tanár szakos hallgatók által választott fogalmak kategorizálása arra a kérdésre, hogy milyen tárgy nem lenne semmiképp*

A tanításhoz és személyiségfaktorhoz kapcsolódó idézetes választásnál (6. táblázat), hasonlóképpen a pedagógusokhoz, majdnem fele-fele arányban megosznak az eredmények, a személyiségfaktort választották többen ebben az esetben is, ami nagyon örvendetes, tehát a képzés elején hasonlóképpen gondolkodnak.

Az alábbi idézetek közül melyik áll a legközelebb szakmai hitvallásához?	f(%)
„Azt hiszem, annál nincs nagyobb öröm, mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud.”	45%
„A tanár személye fontosabb, mint az, amit tanít.”	55%

6. táblázat. *A tanítás vagy személyiségfaktor eredménye pedagógusjelölteknél*

Az önismeret esetében az eredmény (7. táblázat) sokkal inkább a Likert-skála közepe és alsó szintje fele tolódik el, ami egyáltalán nem meglepő, hiszen többségében 19-20 éves fiatal egyetemi hallgatókról van szó.

Értékelje az alábbi skálán, mennyire ismeri önmagát! (1–egyáltalán nem, 5 – nagyon)	f(%)
1	0%
2	32%
3	45%
4	21%
5	2%

7. táblázat. *Pedagógusjelöltek önismeretének szintje saját bevallás alapján*

Mivel nem voltak lényeges eltérések a magyarországi és erdélyi résztvevők között, arra következtek, hogy a két területen a pedagógusok munkakörülményei, valamint a mentálhigiénés szolgáltatásokhoz való hozzáférés hasonló.

Összegzés

Természetesen a kapott eredményekből nem tudunk általános következtetéseket levonni a szakmai önismeret és a lelki egészség összefüggéseire vonatkozóan, viszont jelzést adnak arról, hogy milyen fontos lenne a gyakorló pedagógusok számára mentálhigiénés szolgáltatásokat nyújtani, hiszen érzik az igényét, bevallottan szükségük lenne rá, a kérdőív eredményei is ezt támasztják alá. A szakmai önismeretet támogató tevékenységek bevezetése a pedagógusképzésbe pedig azért is lenne fontos, hogy tudatosítsa a pedagógusjelöltekben a lelki egészség jelentőségét a tanári munkában és segítse, támogassa a tanári identitás kialakulását. A felmérésben részt vevők esetében a pályán eltöltött évek száma mentális szempontból nem erősíti, hanem elgyengíti a pedagógusokat, ezt támasztják alá a pedagógusjelöltek eredményei, akik csak 18% közepesen vagy erősen negatív tartalmú fogalmat választottak, szemben a pedagógusok 75%-ához képest. A magas szakmai önismerettel rendelkező pedagógusok esetében nem volt jellemző az erősen negatív tartalmú fogalom választása, ami a szakmai önismeret pozitív hatását jelzi a mentális egészségre. Pozitív eredményként könyvelhetjük el a tanításhoz és a személyiségfaktorhoz kapcsolódó idézetes választásnál, hogy mindkét célcsoport többsége a személyiségfaktort választotta, ami arra enged következtetni, hogy fontos számukra a személyiségük mint munkaeszköz.

Továbbfejlesztési lehetőségek, távlatok

Mivel a kérdőív adatai további feldolgozásra is alkalmasak, érdekes eredményeket kaphatunk például a híreseMBER- és állatmetamorfózisok elemzése terén. Eredetileg ezeket az itemeket nem szándékoztam feldolgozni, csak elterelésképp voltak benne a kérdőívben. Egy másik kutatás keretében a szakmai önismeretet és a mentális egészséget standardizált tesztekkel mérve sokkal megbízhatóbb eredményeket kaphatunk, akár kevesebb résztvevő bevonása esetén is.

Köszönetnyilvánítás

Köszönetet szeretnék mondani azoknak a magyarországi kollégáknak, dr. Dezső Renátának és dr. Ács Mariannának, akik segítettek abban, hogy a kérdőívek eljussanak a magyarországi pedagógusokhoz és pedagógusjelöltekhez. A tanulmány elkészítését az MTA Domus program támogatta.

Irodalom

- Baciu S., Shapiro S. (2019). *The teacher within, A mindful journey toward well-being for teachers in the 21st century*, Transylvania College.
- Bárdossy, I. (et al., 2002). Az interaktív és reflektív tanulás lehetőségei a tanárképzésben, In Katona, A. et al. (Eds). *A tanári mesterség gyakorlata*, Tanárképzés és Tudomány, Nemzeti tankönyvkiadó, ELTE, Tanárképző Főiskolai Kar. pp. 93–112.
- Béres, J. (2021). *Magamat írom és olvasom. Közösségtalálás, érzelmi támasz és érzékenyítés a gyerekek és fiatalok biblioterápiájában*, Mesecentrum weboldala, Petőfi Irodalmi Ügynökség. Forrás: <https://igyic.hu/esszektanulmanyok/magamat-irom-es-olvasom.html>. Utolsó letöltés: 2022. március 1.
- Béres, J. & Szalai, L. (2019). *Az irodalomterápiás önismereti csoportok lehetőségei pszichológus, gyógypedagógus és tanár szakos hallgatók képzésében*. Előadás: Neveléssel az olvasásért – olvasással a nevelésért. Magyar Olvasástársaság konferenciája. Kecskemét, 2019. november 28.
- Béres, J. (2023). Az önismeretfejlesztés fontossága és lehetőségei pedagógusok és pedagógusjelöltek számára, személyközpontú és irodalomterápiás módszerekkel, In Birta-Székely, N. (Ed.). *Újító szemléletek a neveléstudományokban*, Tanárok Vagyunk Akadémia IV. kötet, pp. 11–28.
- Birta-Székely, N. (2012). *A tanárképzés fejlődési irányai a 21. század kezdetén*, Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Birta-Székely, N. (2018). *Szakmai önismeret a pedagógusok alap- és továbbképzésében*, Kolozsvári Egyetemi Kiadó.
- Birta-Székely, N. (2022a). Audio Diaries: Developing Pre-Service Teachers' Reflective Practices. *Proceedings of The 5th World Conference on Future of Education*.
- Birta-Székely, N. (2022b). Pedagógusok szakmai önismeretének támogatása biblioterápiás módszerekkel, In *Pedagógiai változások – a változás pedagógiája*, Esztergom. pp. 255–277.
<https://doi.org/10.33422/5th.wcfeducation.2022.08.100>
- Brophy J. (2004). *Using video in teacher education*. Elsevier.
[https://doi.org/10.1016/S1479-3687\(2003\)10](https://doi.org/10.1016/S1479-3687(2003)10)
- Ceglédi, T. & Lólé, B. (2023). Veszélyben a legfeljebb 5 és 10 éve tanító pedagógusok? A pályaelhagyást előrejelző lehetséges tünetek. *Iskolakultúra*, 33(10), 3–20. Forrás: <https://doi.org/10.14232/iskkult>. Utolsó letöltés: 2023. 10. 03.
<https://doi.org/10.14232/iskkult.2023.10.3>

- Crozier, S.E. & Cassell, C. (2015). “Methodological considerations in the use of audio diaries in work psychology: adding to the qualitative toolkit”, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol. 86, 396–419. <https://doi.org/10.1111/joop.12132>
- Dudás, M. (2013). *Szakmai önismeret és önreflexió a pedagógiai munkában*, Tanulási segédlet.
- Emőd, T. (2013). Biblioterápia és nevelés, In *Könyv és Nevelés*, 3, Forrás: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/konyv-es-nevelés/biblioterápia-es-nevelés#foot-note-18>. Utolsó letöltés: 2021. március 7.
- Falus, I. & Szűcs, I. (Eds.) (2022). *A didaktika kézikönyve. Elméleti alapok a tanítás tanuláshoz*. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634548454>
- Freinet, C. (1982). *A modern iskola technikája*, Tankönyvkiadó.
- Gádor, A. (1991). Személyközpontú szemlélet. *Iskolakultúra*. 8-9, 98–109.
- Gordon, T. (1997). *A tanári hatékonyság fejlesztése*, Asszertív Kiadó.
- Gombás, J. (2018). A videotrénings módszer bemutatása, alkalmazásának lehetőségei a pedagógusképzésben, *Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből*, pp. 248–256.
- Gombocz, O. (2002). A gyakorlat helye a pedagógusképzésben. A magyarországi és a bajorországi képzés összehasonlító elemzése, In Katona, A. et al. (Eds.) *A tanári mesterség gyakorlata*, Tanárképzés és Tudomány, Nemzeti tankönyvkiadó, ELTE, Tanárképző Főiskolai Kar. pp. 187–192.
- Káplár-Kodácsy, K. & Dorner, H. (2020). The use of audio diaries to support reflective mentoring practice in Hungarian teacher training. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, Volume 9 Issue 3. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-05-2019-0061>
- Kelemen, L. (2013). *Személyiség és szakmai képességfejlesztés*, Forrás: <file:///C:/Users/bszek/Desktop/habilitaciohoz%20szakirod/Training%20material%20.pdf>. Utolsó letöltés: 2022. 02. 02.
- Kotschy, B. (2003). Szakmai fejlesztő/fejlődő iskolák – a pedagógusképzés megújításának egy lehetősége, In: *Pedagógusképzés*, 1-2., 109–119.
- Pető, Cs. (1998). Metamorfózisok a személyiségfejlődés folyamatában. Egy pszichológiai teszt alkalmazási lehetőségei a pedagógiai gyakorlatban. *Új Pedagógiai Szemle*, 10, 46–58.
- Pintér, M. (2021). Az oktató személyisége és a paradigmaváltás kihívásai, A pedagógus Bálint-csoport, mint erőforrás. *Pannon Digitális Pedagógia*, 2021, 1. szám., 5. <https://doi.org/10.56665/PADIPE.2021.1.5>

- Rogers, C. (1986). *Encounter-csoportok*. OPI.
- Rogers, C. (2008). *Találkozások. A személyközpontú csoport*. Edge 2000 Kiadó – Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Rogers, C., Lyon, H., C., & Tausch, R., (2013). *On Becoming an Effective Teacher—Personcentered Teaching, Psychology, Philosophy, and Dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203725672>
- Royer, J. (1963). Le test des métamorphoses. *Bulletin de psychologie*, tome 17 n°225. Psychologie projective - théories et techniques, 358–360.
- Tóthné Muráncsik, M. (2021). *Pedagógusok és pedagógusjelöltek szakmai és mentális támogatása biblioterápiás eszközökkel*, PTE (szakdolgozat).
- Sallai, É. (1994). *A pedagógusmesterség tartalma és tanulhatósága, különös tekintettel a pedagógus személyiség kialakulására*. (Bölcsészdoktori disszertáció, ELTE).
- Sallai, É. (1997). *A pedagógus a személyközpontú pedagógiai munkában*. Forrás: <https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/pedagogus>. Utolsó letöltés: 2021. 12. 01.
- Sallai, É. (2011). *Osztálytermi interakciók elemzése*. ELTE – Pedagógiai Doktori Iskola kurzusa a Magyar Videotrénings Egyesülettel együttműködésben.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Simon, G. (2021). A mentálhigiéné, mentálhigiénés szemléletmód, a mentálhigiénés segítő. *Gondoskodás*, 1. ősz, 52–57.
- Szarka, E. (2016). *Videóval támogatott interakcióelemzés, egy esettanulmány bemutatása*.
Forrás: https://www.academia.edu/33884365/Vide%C3%B3val_t%C3%A1mogatott_interakci%C3%B3_elemz%C3%A9s_egy_esettanulm%C3%A1ny_bemutat%C3%A1sa. Utolsó letöltés: 2022. 03. 02.
- Szatmáriné Rádics, I. (2021). *Hallgatói önismeret fejlesztésének lehetősége biblioterápia segítségével*, PTE (szakdolgozat).
- Szöke-Milinte, E. (2006). *Konfliktuskezelés és pedagógusmesterség*, Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum.
- Szönyi, M. (1982). *Jacqueline Royer Metamorfózisok tesztjének ismertetése 300 budapesti gimnazista jegyzőkönyvének feldolgozásával*. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek. Országos Pedagógiai Intézet kiadványa.
- Szivák, J. (2011). A reflektív gondolkodás fejlesztése. In: M. Nádasi Mária (szerk.): *Mentorfelkészítés rendszere, próbája, a mentorképzés szakterületi előkészítése*, III. kötet. ELTE.

- Szivák, J. (2014). *Reflektív elméletek, reflektív gyakorlatok*, Elte Eötvös Kiadó.
- Vámos, Á. (2001). A pedagógusok értékfogalmának elemzése metaforahálóval. In Golnhofer, E. & Nahalka, I. (Eds.), *A pedagógusok pedagógiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó. pp. 283–307.
- Vámos, Á. (2003). *Metafora a pedagógiában*, Gondolat Kiadói Kör.
- Zagyváné Szűcs, I. (2017). Az önértékelés szerepe gyakorló pedagógusok szakmai önismeretének alakulásában. *Képzés és Gyakorlat*, 15(1–2), 175–194. DOI: 10.17165/TP.2017.1-2.10
<https://doi.org/10.17165/TP.2017.1-2.10>
- Zagyváné Szűcs, I. (2019). *A pedagógusok szakmai önértékelését befolyásoló tényezők, különös tekintettel a szakmai elvárásokra és a szakmai énhatékonyság személyes észlelésére*. Eszterházy Károly Egyetem. DOI: 10.15773/EKE.2019.014
- Zagyváné Szűcs, I. (2020). *A pedagógusok szakmai önértékelésének vizsgálata*. Líceum Kiadó.
- Zagyváné Szűcs, I. (2021). *A pedagógusok szakmai önértékelése és szakmai énhatékonyságuk forrásai*. Eger: Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Intézet. DOI: 10.46403/Kihivasokesmegoldasok.2021.185
- Zichy, L. (2001). A személyközpontú megközelítés a pedagógiában: A változás képességének elsajátítása mint a hatékonyságnövelés és terheléscsökkentés eszköze, *Új Pedagógiai Szemle*, május, 121–124.