

# **SZAKDOLGOZAT**

**PALLAG HANNA**  
**óvodapedagógus BA szak**

**Kaposvár**  
**2023**

## A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

A szakdolgozat címe: **A kiégés és annak prevenciós lehetőségei a pedagógiai munkában**

Készítette: **Pallag Hanna**, Magyar Agrár – és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, óvodapedagógus szak, BA, 3. évfolyam

Konzulens: **Dr. Csimáné Dr. Pozsegovics Beáta**, egyetemi adjunktus, Magyar Agrár – és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Neveléstudományi intézet, Szakdidaktikai Tanszék

Szakdolgozatomban kiemelt célom volt az óvodapedagógusok kiégéssel kapcsolatos ismereteit feltérképezni, illetve az ezzel kapcsolatos prevenciós módszerek alkalmazásának mértékét és minőségét megismerni. A vizsgálat folyamatát és eredményét meghatározta, hogy kutatási célokat tűztem ki, amihez kutatási kérdéseket fogalmaztam meg. Az első kérdésem a pedagógusok általános ismereteinek megismerésére irányult, a második kérdésem az egészség megőrzéséhez köthető, ugyanis kutatásomban hangsúlyos, hogy milyen alkalmazható módszereket ismernek az óvodapedagógusok. A továbbiakban, a szervezeti szintű támogatást vizsgáltam a kiégés megelőzésnek érdekében.

Elsősorban, szekunder kutatásom eredményein keresztül mutattam be a téma kiemelkedő elemeit, melyet két részre osztottam fel. Tematikáját illetően, első körben a témával szorosan összefüggő ismereteket mutattam be, beleértve a kiégés fogalmát, az állapotban érintett személyek körét, a burnout szakaszait, tüneteit és a stressz kiemelt szerepét. A szakirodalmi áttekintésem második felében, az emberi környezetben fellelhető tudományos ismereteket közöltem. A megközelítésem, magába foglal védőfaktorokat és rizikófaktorokat, melyeket részletekbe menően egyaránt értelmeztem egyéni és társadalmi, szervezeti szinten. Mindazonáltal, az intervenció és prevenció során alkalmazható eszközöket is bemutatam, szintén az előbb említett szintek mentén.

A primer kutatásomhoz a mintavételelem kérdőíven keresztül történt, melyet 104 köznevelésben dolgozó óvodapedagógus töltött ki. A kitöltők közül legtöbben nő neműek, illetve a demográfia adataikat tekintve, életkoruk szerint legnagyobb arányban a 46-55 év közötti válaszolók szerepeltek, ők alkotják a mintavételelem 34%-át, de magas számban töltötték ki kérdőívem az 56-66 év és 36-45 év közötti személyek is. Összefüggés figyelhető meg az életkor és a pályán eltöltött évek száma között, ugyanis kérdőívemet a legmagasabb arányban a 31-40 éve pályán lévők töltötték ki. Lakóhelyük/munkahelyük szerint, a kitöltők háromnegyede nagyvárosi közegnél kisebb településen él, és a válaszolók mindössze 24%-a tartózkodik nagyobb lakosságú településen.

A mintaadók ismereteit a burnout fogalmán, a stresszorok és a kiégés jeleinek felismerésén, megoldási lehetőségeken keresztül mértem fel. A válaszadók 81,3%-os arányban ismerték legalább részben a fogalmak valamelyikét. A leggyakrabban említett stresszfactorok közé sorolták a túlhajszoltságot, a nem megfelelő munkahelyi kapcsolatokat, a pozitív megerősítés hiányát, illetve az anyagi bizonytalanságot. A kitöltők 88%-ban feltételezték saját magukról, hogy felismernék a kiégés jeleit, ezzel szemben a kifejezetten kiégésre jellemző tüneteket, az óvodapedagógusok 19%-a ismerte fel.

Kiégés elkerülésének módjait, a prevencióban alkalmazható és alkalmazott módszereket illetően, a kitöltők háromnegyede választotta azt a lehetőséget, hogy több figyelmet fordítana önmagára vagy munkatársára amennyiben kiégés jeleit tapasztalna. Az óvodapedagógusok nagyfokon végeznek olyan egyéni szintű tevékenységeket, amik a kiégés megelőzését segítik. A 36,5%-a a kitöltőknek edz vagy mozog rendszeresen, illetve 44,2%-uk választja rendszeresen kirándulást vagy a sétálást,

A család támogató szerepe kiemelkedő, ugyanis 94,2%-os arányban jegyezték meg a kitöltők a jelentőségét. Az óvodapedagógusok több, mint fele, rendszeresen vesz részt hasznosnak ítélt továbbképzéseken. Mindezen túl, feletesek 53%-a biztosít esetmegbeszélésekre alkalmat, amit a munkavállalók hasznosnak ítélték meg.

Kutatásom eredményeit összegezve, az óvodapedagógusok ismerik a kiégés fogalmát, és az egyéni prevenció is megfelelő minőségben működik, mivel nagymértékben végeznek az óvodapedagógusok szabadidejükben kiégést megelőző tevékenységeket. A kiégés tüneteit kis arányban ismerték fel a kitöltők, így felmerül a megoldási lehetőség megfelelőségének kérdése. A támogatottság a vezetőség részéről magas arányban bír preventív jelleggel, amelyből kiemelhetők az esetmegbeszélő alkalmak. Kutatási eredményeim alapján, a jövőben szükséges lehet hangsúlyozni az óvodapedagógusok körében, a stresszkezelési tréningek pozitív hatásainak jelentőségét.

Észrevételem alapján, további vizsgálati lehetőség rejlik a kiégést megelőző szabadidős tevékenységekben, ugyanis a szakirodalomban említett lehetőségeken túl, az óvodapedagógusok háromnegyede végez valamilyen más prevenciós tevékenységet. A nem várt eredmény hozadékát érdemes lehetne a jövőben kutatni.