

A pozitív pszichológia alkalmazásának lehetősége a pedagógusok munkaelégedettségének növelése érdekében

„Az erényekre és erősségekre összpontosító pozitív pszichológia szerint a hatékony és boldog élet receptje az, hogy a birtokolt erősségeinket mindennapi életünk számunkra fontos területein használjuk.”¹

A pozitív pszichológia szakirodalmát tanulmányozva erős hatást gyakorolt gondolkodásunkra a fenti idézet. Újszerű elgondolásnak tűnhet a mai fogyasztói társadalom életében, hogy a boldogság titka abban rejlik, hogy ismerjük meg birtokolt erősségeinket, majd ezek tudatában olyan tevékenységek végzésére törekedjünk a mindennapjainkban, amelyek illeszkednek legfőbb erősségeinkhez.

Seligman (2008) álláspontja szerint, ha jellemző erősségeinket alkalmazni tudjuk a munkában, akkor a munkánk hivatássá válhat és így kiteljesedhetünk a munkavégzés során. A munka közben jelentkező boldogság legjobban ismert aspektusa az áramlatélmény jelenléte, amikor olyan kihívásokkal találkozunk a munkánk során, melyek tökéletesen illeszkednek a képességeinkhez, így érintkezésbe kerülünk erősségeinkkel. Tehát erősségeink és erényeink fontos szerepet játszanak a tökéletes élmény kialakulásában, így, ha jellemző erősségeinket alkalmazni tudjuk munkánk során, nemcsak boldogabbá, de elégedettebbé is válhatunk.

Vagyis „boldogságunk receptje” lehet, ha birtokolt erősségeinket ismerjük, fejlesztjük és alkalmazzuk mindennapos tevékenységeink során, így többek között a munkánk során is. De mi tehet minket boldoggá, munkánk nyújthat számunkra örömforrást?

¹ Oláh, 2004: 45.

Úgy véljük, hogy amennyiben munkánkra, mint hivatásra tekintünk, kiteljesedhetünk általa, életünk fontos részévé válhat, ahol pozitív hangulat és pozitív érzelmek, valamint az áramlatélmény jelen vannak.

Vajon a pedagógusok számára hivatásuk mennyiben jelenthet öröforrást napjainkban, miként biztosíthatja a jóllét élményét? Ha a pedagógus szakmára, mint hivatásra tekintünk, akiknek kezében van a jövő generációjának formálása, fontos kérdés saját jóllétük facilitálása, nemcsak egyéni érdekükből, mivel mintaadóként növendékeik számára is követhető, pozitív példát adhatnak. Úgy véljük, kulcsfontosságú kérdés, hogy mennyire boldogok, elégedettek napjainkban a pedagógusok munkájukkal, és ezáltal milyen hatással lehetnek a növendékeik szubjektív jóllétére, boldogságára. Hiszen, ha a pedagógusok jól érzik magukat, elégedettek, jó hangulatban végzik a munkájukat – mentálisan és pszichésen egészségesek –, az visszahat a gyerekeknek a nevelő- és/vagy oktatóintézményhez való viszonyára, pozitív befolyással van a tanítványokra is.² A pozitív érzelmek és hangulat jelenléte a pedagógiai folyamatban a pedagógusok és a tanítványaik munkájára kölcsönösen hatással van, *Seligman* (2011) és munkatársai is bizonyították, hogy a pozitív pszichológia eredményei jól alkalmazhatóak az iskolában és nevelési/oktatási keretek között is. Azonban iskolarendszerünk kevésbé fókuszál a pozitívumokra, inkább ösztönöz a gyengeségek korrekciójára, javítására, mint a pozitívumok hangsúlyozására, a birtokolt erősségeink alkalmazására. Ennek okán leendő pedagógusként úgy vélem, hogy a pozitív pszichológia megismertetése és alkalmazása a hazai oktatásban is számos pozitívummal járhatna.

² *N. Kollár – Szabó, 2004: 467.*

De vajon melyek azok a faktorok, amelyek hatással vannak a pedagógusok általános és munkahelyi jóllétére, a flow élmény megélésére, a munkaelégedettségre illetve ezzel összefüggésben, mennyiben tudják birtokolt erősségeiket alkalmazni a pedagógiai folyamat során? Leendő pedagógusként belső motivációm és érdeklődésem mellett, napjainkban a magyar közoktatás egyre élesedő konfliktusai miatt – példának okán a köznevelési törvény – úgy véljük, még inkább aktuálissá váltak ezek a kérdések, és úgy gondoljuk, vizsgálatunk eredménye nemcsak számunkra, hanem szélesebb körben, a gyakorlat számára is érdekes lehet.

Vizsgálatunk elsősorban arra irányult, hogy választ kapjunk arra, napjainkban a pedagógusok számára hivatásuk mennyiben jelent örömforrást, megelégedettséget.

A munkahelyi elégedettség és boldogság külső (szociodemográfiai, társadalmi hatások, munkafeltételek sajátosságai) determinánsai mellett két protektív faktor, az erények (*Seligman*, 2004) és a flow képesség (*Csikszentmihályi*, 1997) mérését végeztük el 2012 őszén. A kérdőíves vizsgálatban 435 pedagógus vett részt.

Az általunk összeállított kérdőív szociodemográfiai adatokra, boldogságszintre vonatkozó kérdések mellett a munkaelégedettséget vizsgáló külső (pl. presztízs, munkafeltételek) és belső (pl. autonómia, fejlődési, kibontakozási lehetőségek) faktorokra kitérő kérdéssort tartalmazott, valamint a Seligman-i 24 erősség pedagógiai folyamatban való alkalmazási lehetőségeit mérte. Ezek mellett a Flow kérdőívet (*Oláh*, 2005) és a VIA kérdőívet (*Seligman*, 2004) vettük fel.

A kérdőívet 37 férfi és 398 nő töltötte ki, a nemek aránya a teljes minta tekintetében 8,5% férfi és 91,5% nő, ami a vizsgált populáció tekintetében nem meglepő a pedagógus pálya elnőiesedése miatt (*Nagy – Varga*, 2006).

A válaszadó személyek átlagéletkora 43,09 év (szórás 8,964), a legfiatalabb kitöltő 23 éves, míg a legidősebb 63 éves volt. A vizsgálati személyek lakhely szerinti megoszlása tekintetében többségben a városban élők vannak, a kitöltők 49,2%-a Pest, Vas és Győr-Moson-Sopron megyében él. A vizsgálatban résztvevő pedagógusok többsége, 54,48%-a főiskolai végzettséggel rendelkezik, átlagosan 20 éve vannak a pedagóguspályán (szórás 10,456), míg a jelenlegi munkahelyen eltöltött éveik átlaga 14,49 év (szórás 10,340). A válaszadó pedagógusok többsége (36,78%) óvodai nevelőként dolgozik. Vezető pozíciót a pedagógusok 22,3%-a tölt be, többségük munkaközösség-vezető.

Eredményeink szerint a pedagógusok boldogságszintje a hazai vizsgálatokkal (*Kopp - Skrabski, 2008*) azonos képet mutat, 75,4%-a vallja magát általában boldognak, valamint a pedagógusok 72,4%-a a munkahelyén is boldognak érzi magát. A pedagógusok munkájuk során a diákokkal és a kollégáikkal való kapcsolataikkal a legelégedettebbek, míg a legelégedetlenebbek a társadalmi és anyagi megbecsültségükkel. *Nagy (1998: 537.)* kutatása során hasonló eredményre jutott, miszerint a pedagógusok a leginkább kollégáikkal elégedettek, „ám erkölcsi, és különösképp anyagi megbecsültségükkel rendkívül elégedetlenek”. Úgy tűnik, hiába az elmúlt 14 év számtalan törekvése a pedagógusok helyzetének rendezésére, ebben a pedagógusok élményvilága alapján valódi előrelépés nem történt.

A vizsgálatban résztvevő pedagógusok tehát az anyagi, társadalmi presztízs hiányát tekintik a leginkább problematikusnak elégedettségük szempontjából, míg pozitív élményeket a kapcsolatrendszerből adódó hatások nyújtanak számukra.

A vezető pozíciót betöltő pedagógusok elégedettebbek a munkájukkal, a vizsgált protektív faktorok terén is előnyösebb a profiljuk.

Seligman (2008) gondolatmenetére alapozva – amely szerint, ha birtokolt erősségeinket alkalmazni tudjuk a munkánk során, akkor boldogabbá válhatunk, mivel olyan kihívásokkal találkozunk, amelyek illeszkednek képességeinkhez, jellemző erősségeinket pedig ennek okán kamatoztathatjuk, ezáltal pedig nemcsak boldogabbak, hanem elégedettebbek is lehetünk – előzetesen úgy véltük, hogy a pedagógusok munkahelyi boldogságszintje, munkavégzés során megélt áramlatélménye, birtokolt erényeik, erősségeik alkalmazásának lehetősége befolyásoló tényezők munkahelyi elégedettségük szempontjából.

Jelentős eredmény, hogy a pedagógusok munkavégzés során tapasztalt boldogságszintje és a pedagógiai közvetítő folyamat során alkalmazott erősségeik között erősebb kapcsolatot találtunk, mint az általános boldogságszint és a birtokolt erősségek tekintetében, míg az előbbi esetben 22, addig utóbbinál 14 erősség esetén mutatható ki számottevő kapcsolat a 24 erősségből.

Visszaulva a bevezetőben ismertetett *Oláh* (2004) idézetre, valóban úgy tűnik, hogy „boldogságunk receptje” lehet, ha jellemző erősségeinket alkalmazzuk a munkánk során is.

A pedagógusok munkahelyi boldogságszintje és munkahelyi áramlatélménye között erős kapcsolat ($r = ,602^{**}$) mutatkozik, továbbá a vizsgálati mintánkon a munkahelyi boldogság szerint elvégzett regresszió analízis eredménye alapján megállapítható, hogy a pedagógiai közvetítő folyamat során megélt áramlatélmény, a munkával való összelégedettség, valamint az apátia élmény redukálása hat legerősebben a pedagógusok munkaboldogságára. Tehát valóban úgy tűnik, hogy az erények, erősségek gyakorlása és a gyakori áramlatélmény megélése lényeges szempontok a munkahelyi boldogság érzésében.

Vizsgálatunkkal kapcsolatos azon előzetes elvárásunk, miszerint a pedagógusok munkavégzés során alkalmazott erényei, erősségei kapcsolatban állnak a munkahelyi áramlatélményükkel, beigazolódt, hiszen minden munkavégzés során alkalmazott erény kapcsolatban áll a flow skálaival, míg az antiflow élményekkel negatív kapcsolatok figyelhetők meg. Ami még ennél is hangsúlyosabb azonban, hogy a pedagógusok munkavégzés során megélt áramlatélménye és a munkavégzés során alkalmazott erősségei között 24 erősségből, 23 erősség esetén tapasztalható együttjárás.

A munkahelyi elégedettség kapcsán azonban árnyaltabbak a protektív faktorok összefüggései. A válaszó pedagógusok munkaelégedettsége, nem túl erősen, de pozitívan együttjár 14 erősséggel, míg a munkavégzés során megélt áramlatélmény és a munkaelégedettség között közepesen erős kapcsolatot mutattunk ki.

A vizsgált faktorok tekintetében, vizsgálati mintánkra vonatkozóan azt mondhatjuk, hogy az a pedagógus elégedett a munkájával, akinek az általános és a munkában érzett boldogsága magasabb, akinek a képességei összhangban vannak a munkakörével, ezáltal nem válik apatikussá, vagy éppen ellenkezőleg, szorongóvá. Tehát akiben megvan az igény, hogy a rutinizálódás miatt kialakuló apátia érzését ki tudja küszöbölni újabb feladatok, kihívások keresésével, a szorongás élményét pedig a folyamatos önfejlesztéssel képes eliminálni. Továbbá, aki elkötelezett a pedagógus pálya iránt, valamint az emberiség és szeretet erényét alkalmazni tudja a munkája során – kedves és szeretni tud – mindemellett pedig nem kell megfelelnie az intellektuális kihívásoknak, az újdonságoknak, nem kell a folyamatos tanulás és megújulás élményét átélnie.

Tehát a munkahelyi elégedettség növeléséhez nem az járul hozzá igazán, hogy ismerjük, melyek azok az erények, amelyeket birtokolnak a pedagógusok, hanem az a fontos, hogy munkájuk során legyen lehetőségük ezeket aktivizálni, melyek közül különösen az emberiség és szeretet gyakorlásának lehetősége javítja az elégedettséget.

Vizsgálatunk eredményei alapján hangsúlyozzuk, hogy abban az esetben, ha biztosítani tudjuk a pedagógusok számára munkavégzésük során az áramlatélmény és erősségeik gyakorlásának feltételeit illetve az antiflow élmények redukálását, hatással lehetünk boldogságukra, ezáltal pedig elégedettebbé válhatnak.

A vizsgálati minta alapján megállapítottuk, hogy minden szempont szerint a kevesebb, mint 10 éve a pedagógus pályán lévők, valamint a 6-15 éve aktuális munkahelyükön dolgozó pedagógusok és a középiskolai tanárok a legelégedetlenebbek. A kapott eredményeink tekintetében különösen fontosnak vélnénk, hogy esetükben fokozottabban figyeljenek a protektív faktorok szerepére, illetve ezek erősítésére jóllétük növelése érdekében. Kulcsfontosságú továbbá, hogy a munkahelyi tényezők számottevő hatást gyakorolnak a pedagógusok boldogságára, így erre is kellő odafigyelést kellene szentelni, hiszen kimutattuk, hogy a boldogság jelentős magyarázó hatással bír a munkahelyi elégedettségre.

Mindent egybevetve, eredményeink alapján úgy véljük, hogy a pozitív pszichológia megismertetése és alkalmazása a pedagógus pályán lévők esetében közvetlenül hozzájárulhatna boldogságuk emelkedéséhez, közvetve pedig befolyással lehetne munkahelyi elégedettségükre, valamint a kiégés, pályaelhagyás kockázatának csökkentésére, ezáltal pedig a pedagógusok pozitív hatással lehetnének tanítványaikra is. Hiszen, ahogy *Nagy László* fogalmazott: „Vezesd őket, utat ne tévessz, s magadhoz mindig hű maradj, mert élen állsz, és messze látszol. Sose feledd, példa vagy.”

Irodalomjegyzék

1. **Csikszentmihályi Mihály [1997]:** *Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémia Kiadó, Budapest.
2. **Kopp Mária – Skrabski Árpád [2008]:** *Kik boldogok a mai magyar társadalomban?* In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban.* Semmelweis Kiadó, Budapest. 73-79.
3. **Nagy Mária [1998]:** *A tanári pálya választása.* Educatio, 7. 3. 527-541.
4. **Nagy Mária – Varga Júlia [2006]:** *A pedagógusok.* In: Halász Gábor és Lannert Judit (szerk.): *Jelentés a magyar közoktatásról 2006.* OKI, Budapest.
<http://www.ofi.hu/tudastar/jelentes-magyar/nagy-maria-varga-julia-7>
A letöltés dátuma: 2012.09.02. 14:38:22
5. **N. Kollár Katalin – Szabó Éva [2004, szerk.]:** *Pszichológia pedagógusoknak.* Osiris Kiadó, Budapest.
6. **Oláh Attila [2004]:** *Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának?* *Iskolakultúra*, 11. 39-47.
7. **Oláh Attila [2005]:** *Az optimális élmény mérésének lehetőségei: egy új szituáció-specifikus Flow Kérdőív tesztkönyve.* HI PRESS, Budapest.
8. **Seligman, M. E. P. [2004]:** *Az erősségek és erények újjáélesztése.* In: Pléh Csaba – Boross Ottilia (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába.* Osiris Kiadó, Budapest. 664-692.
9. **Seligman, M. E. P. [2008]:** *Autentikus életöröm.* Laurus kiadó, Győr.

- 10. Seligman, M. E. P. [2011]:** *Flourish - Éljen boldogan! A boldogság és jól-lét radikálisan új értelmezése.* Akadémiai Kiadó, Budapest.