

MAGYAR PSZICHOLÓGIAI TÁRSASÁG XXIX. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS NAGYGYŰLÉSE Székesfehérvár, 2021. augusztus 27.

# A tanári stressz és kiégés alakulásának vizsgálata a tanév során kiégés- megelőző programok tükrében

Balázs Noémi<sup>1,2</sup>, Szigeti Réka<sup>1,2</sup>, Bikfalvi Réka<sup>2</sup>, Juhász Ágnes<sup>3</sup>, Varga Balázs<sup>1</sup>, Urbán Róbert<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ELTE Pszichológiai Doktori Iskola

<sup>2</sup> Lélekkel az Egészségért Alapítvány

<sup>3</sup> ELTE Pszichológiai Intézet

# Iskolai színterű stresszkezelő és kiégésmegelőző program

- School site/based prevention (Lever, Mathis,& Mayworm, 2017).

## Intervention mapping szemléletében



### 1. Pszichoedukáció

Pl.: kiégés megelőzés, stresszkezelés alapjai



### 2. Attitűdformálás

Pl.:empowerment

### 3. Készségek fejlesztése

Pl.: stressz menedzsment - hasi légzés, progresszív relaxáció



Gyerekek	Tanárok	Iskolapszichológusok	Szülők
 45 perces Sulinyugi órák	 1,5 órás tréningek, fókuszcsoportok	 Önkéntes képzés szakmai egyeztetés	 Információs kiadvány, családi egészségnapok
16.589 gyerek	2.778 pedagógus	120 önkéntes	16.589 szülő

## Kutatás célja:

A Lélekkel az Egészségért Alapítvány iskolai szintésre kidolgozott Sulinyugi programjának hatékonyságvizsgálata

**Jelen előadásban:** Hosszmetszeti vizsgálat 4 iskolában

- 1 tanév alatt lebonyolított 4 mérés adataiból mutatunk összefüggéseket
- **Tanári stressz** görbe és **kiégés** alakulása a tanév során az intervenciókkal összefüggésben
- Ezzel párhuzamosan a **gyerekek stressz** szintjének alakulása ugyanazon iskolákban

**Eredmények**  
**Implikációk, korlátok**

# Pedagógusok stressz és kiégettségi állapota

## Stressz és kiégés az utóbbi évtizedben

- 35 európai ország közel 30.000 tanári adatai alapján - **magasabb a kimerültség** más foglalkozáshoz képest (Redín, C., Erro-Garcés, A. 2020)
- Közel **30%** él meg klinikailag szignifikáns mértékű **stresszt** (von der Embse, Kilgus, Bowler, Solomon, & Curtiss, 2015)
- Magyar adatok: **5-8%** szenved **magasabb fokú kiégettségtől** (Paksi és mtsai, 2015)

## Változások a stressz szintben tanév során

- **Őszi félév végén van egy nagyobb csúcspont** – hétvégék feltöltő hatása is csökken ekkorra (Kinnunen, Leskinen 1989)
- **20% -os növekedés** van év közben a stressz szintben (Von der Embse, N., & Mankin, A., 2020)

**Online távoli tanítás** közepes és magas stressz szinttel jár

- jobban terheli a **középiskolai tanárokat**, kevésbé az ált. iskolában tanítókat és legkevésbé a gyógypedagógusokat (Klapproth et al., 2020)



# Stressz és mentális állapot az iskoláskorú gyerekeknél



## Stressz és mentális problémák

Gyerekek, serdülők mentális állapotában romló tendencia (Collishaw, 2014) – a gazdasági változások miatt – **az iskolával kapcsolatos stressz egyre kiemelkedőbb** (Högberg, 2021)

### Hazai adatok:

Hetente többször ideges gyerekek aránya (Örkényi, Kökönyei, 2019)

- 5.-es korosztály: fiúk 22%, lányok 24%
- 11.-es korosztály: fiúk 30%, lányok 50%-a hetente többször ideges



Év közbeni stressz szint alakulásáról nem találtunk előző adatot

### Online távoli tanítás

**Depresszió, szorongás** mértéke szignifikánsan nőtt (Magson et al, 2020), **motivátlanság** a gyerekek 50%-ra igaz (UNICEF 2020))

COVID-19

# A Sulinyugi kutatás:

## Fő kérdésfeltevésai:

1. Milyen hatása van a **tanárok stressz szintjére, kiégettségére** a tanév tükrében a megtartott stresszkezelő, kiégés megelőző **programoknak**?
2. Ugyanebben a tanévben hogyan alakul a **gyerekek stressz szintje**?
3. Vajon a program mely elemei a **leghatékonyabbak**, az elemek milyen kombinációja?

## Hipotézis:

A **stressz és kiégés változók** tanév során tapasztalható változását szignifikánsan befolyásolja, hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok.

A változók **alacsonyabb** értékeket mutatnak azokban az iskolákban, **ahol volt intervenció**, a legalacsonyabbat abban az iskolában, ahol mindkét intervenció megvalósult a tanév során.

## A teljes vizsgálat:



3 év



5 iskola



196 tanár



626 diák

### *A jelen előadásban*

- 4 budapesti általános iskola eredményei
- Elérhetőségi mintavétel útján kerültek a vizsgálatba: a szűk körű felhívásunkra jelentkeztek.

**Időbeli elrendezés:** 2017-2018-as tanév, **4 mérési időpont**

1.: 2017.aug.

2.: 2017.dec.

3.: 2018.máj.

4.: 2018.aug.

### *Minta:*

**Gyerekek:** A 4 iskola felsős évfolyamaiból kikerült, évfolyamonként véletlenszerűen kiválasztott 2-2 osztály tanulói.  
N = 578;  
fiú 53,6% - lány 46,4%;  
kor: 10-15,5; átlag: 12,52 év

**Tanárok:** A 4 iskola tanári kara.  
N=196;  
férfi 11,6% - nő 88,4%;  
kor: 23-63; átlag: 46,89 év

# A Sulinyugi tanári stresszt és kiégést célzó egészségfejlesztő programjának intervenciós elemeiről röviden:

- **Egyszerű szervezeti szintű intervenció:**

- 1 alkalmas **fókuszcsoportos beszélgetés** a tanár résztvevőkkel a pszichoszociális kockázatfelmérés (munkahelyi stresszfelmérés) eredményeiről
  - 1,5 órás időkeretben, 15-20 fős csoportban
- **Vezetői konzultációk** az eredményekről, lehetséges szervezeti változtatásokról

- **Egyéni stresszkezelő, kiégés megelőző készségeket célzó csoportos intervenció (tréning):**

- **7 alkalmas interaktív pszichoedukatív csoport** pedagógusoknak,
  - 2 hetente, 10-15 fős csoportokban
  - A egyes alkalmak témái: 1. A kiégés folyamata; 2. Stresszkezelés; 3. Reagálási típusok; 4. Ideges szülő; 5. Ideges gyerek; 6. Feltöltődés, kiégés megelőzés; 7. Együttműködés
- Egyéni vezetői coaching 4 alkalomban havi 1-szer

- **Az összetett szervezeti intervenció** elemeit Juhász Ágnes mutatja be



# Kutatási elrendezés

A jelen előadásban az 1-4. iskola első tanéves adatait mutatjuk be

Időbeli elrendezés Iskola sorszáma, intervenció típusa	Alapvonali (1.) mérés 2017. augusztus-szeptember	1. vizsgálati fázis 2017. október - november	2. mérés 2017. december	2. vizsgálati fázis 2018. január - április	3. mérés 2018. május	Utánkövető (4.) mérés 2018. augusztus - szeptember
1.kontroll	 N=27  N=108	Nincs intervenció	 N=26  N=168	Nincs intervenció	 N=26  N=106	 N=28  N=91
2.vegyes (egyszerű szervezeti + egyéni)	 N=57  N=124	Egyszerű szervezeti szintű intervenció (fókuszcsoport)	 N=57  N=131	Egyéni stresszkezelési, kiegészítő megelőzési készségeket célzó csoportos intervenció (tréning) Vezetői coaching	 N=54  N=124	 N=56  N=121
3.egyszerű szervezeti	 N=32  N=80	Egyszerű szervezeti szintű intervenció (fókuszcsoport)	 N=33  N=80	Nincs intervenció	 N=40  N=69	 N=31  N=69
4.egyéni	 N=32  N=109	Nincs intervenció	 N=31  N=115	Egyéni stresszkezelési, kiegészítő megelőzési készségeket célzó csoportos intervenció (tréning) Vezetői coaching	 N=28  N=108	 N=34  N=89
5.összetett szervezeti	 N=34!  N=35	Szervezeti szintű intervenció (fókuszcsoportok)	 N=31!  N=27	Vezetői coaching Szervezeti szintű tréning Akcíócsoport támogatása	 N=33!  N=30	 N=30!  N=28

## Tanár kérdőívcsomag tartalma:

- Tájékoztató és beleegyező nyilatkozat
- Demográfiai adatok
- Pszichoszociális Kockázatfelmérő Kérdőív (Lélekkel az Egészségért Alapítvány)
- Iskola iránti Attitűd (HBSC)
- Szervezeti Elkötelezettség Kérdőív (OCQ, Kanning és Hill, 2013)
- **Észlelt Stressz Kérdőív** (PSS, Cohen et al., 1983)
- **Kiegészítő Folyamat Kérdőív** (Szigeti et al. In press)
- WHO Általános Jól-lét Index (WBI-5) (Bech, 1990)
- Szubjektív egészség és tünet lista (HBSC)
- Általános Én-hatékonyság Skála (Schwarzer, 1993)
- Kiegészítő Megelőző Viselkedések (Lélekkel az Egészségért Alapítvány)

## Gyerek kérdőívcsomag tartalma:

- Tájékoztató és beleegyező nyilatkozat
- Demográfiai adatok
- Iskola iránti Attitűd (HBSC)
- Szubjektív egészség és tünet lista (HBSC)
- **Serdülő Stressz Kérdőív** (ASQ, Byrne és mtsai, 2007)
- Gyermek Depresszió Kérdőív (Rózsa, Vetró, V. Komlósi, Gáboros, Kő, & Csorba, 1999)

# Eredmények

Az intervenciós elemek hatása statisztikai szempontból nem volt tetten érhető:

**Vegyes elrendezésű ANOVA-val mérve nem mutatkozott interakciós hatás a stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változása és az iskola típusa között**

**= a stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változását nem befolyásolta szignifikánsan hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok**

**Lehetséges okok** (a vizsgálat további limitációit lásd későbbi dián):

**1. Alacsony volt azon tanár résztvevők száma, akiknek mind a 4 mérési időpontból volt adata**

1. **Kontroll** iskola N=21;
2. **Komplex** intervenciót kapó iskola N=35;
3. **Egyszerű szervezeti** intervenciót kapó iskola N=16;
4. **Egyéni** stresszkezelő, kiégés megelőző készségeket célzó intervenciót kapó iskola N=18.

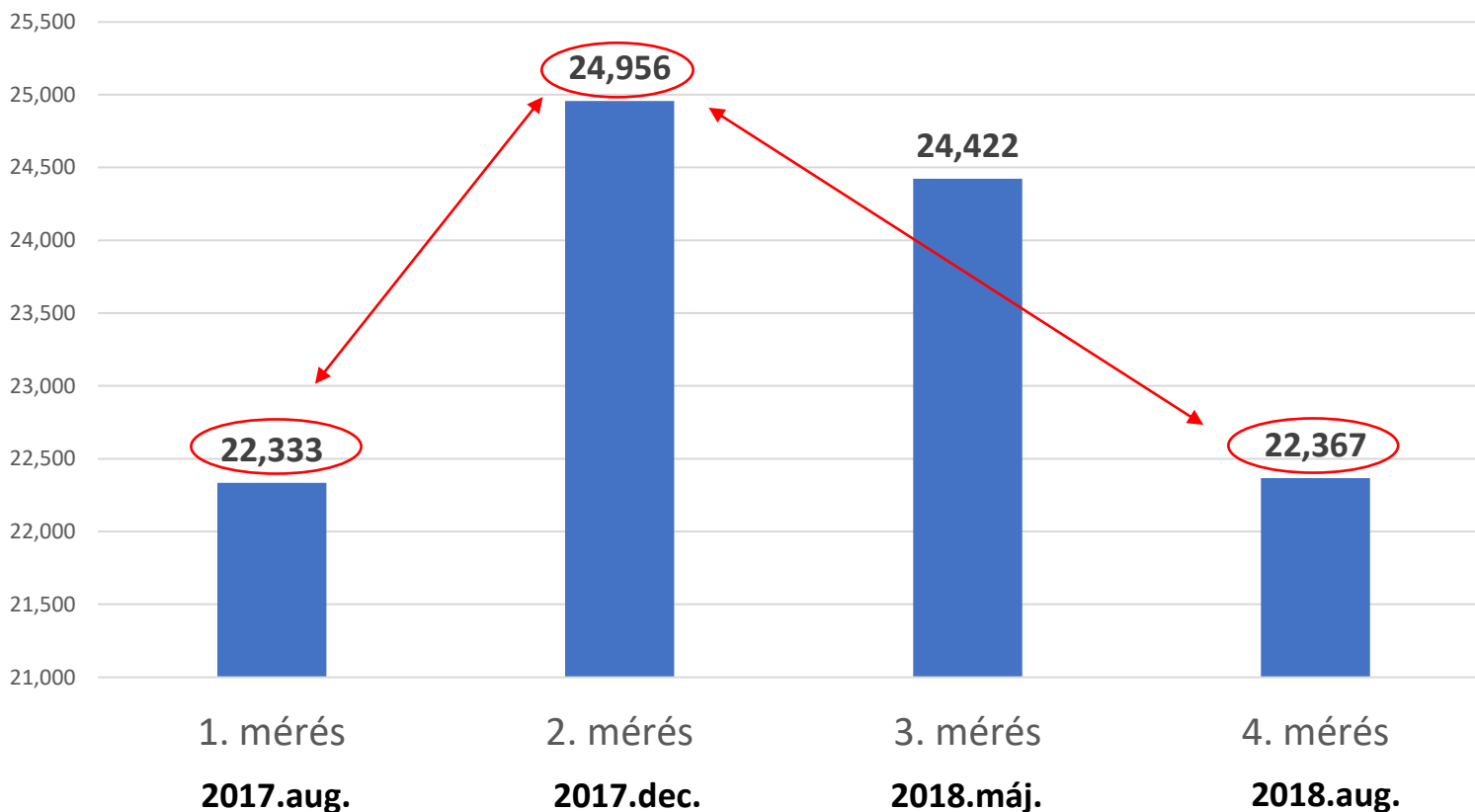
**2. Külső, nem kontrollálható tényezők hatása elfedte az intervenciós hatást**, pl.: abban a 2 iskolában, ahol egyéni készségeket célzó intervenció zajlott, pont soron kívüli, elhúzódó **igazgatóváltási** átmenetben voltak, ami mindkét tanári karban sok feszültséggel járt (iskolaigazgatók szerepe - Dadaczynski and Paulus, 2015)

# Eredmények

A stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változását nem befolyásolta szignifikánsan, hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok.

## Lehetséges okok: 3. Az intervenció hatást elfedte a tanév stresszelő hatása

Teljes pedagógus minta (4 iskola együtt, N=90) stresszpontszám:



One way ANOVA:

*A tanév során 4 időpontban mért stresszpontszámok átlaga között van-e szignifikáns különbség?*

A teljes pedagógus mintán

**IGEN!**

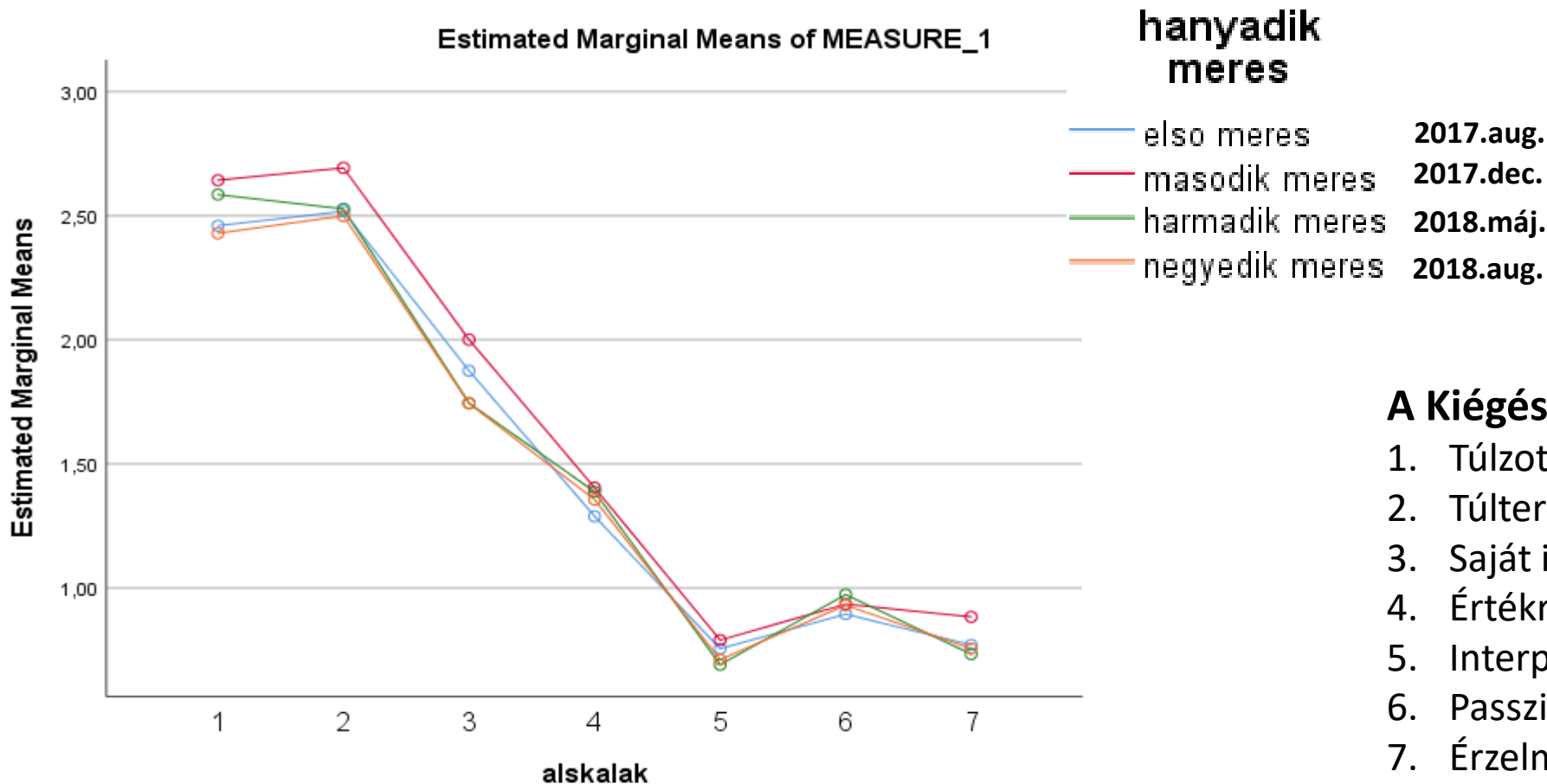
$F(3;87) = 3,483; p=0,019$

# Eredmények

A stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változását nem befolyásolta szignifikánsan, hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok

**Lehetséges okok:** 4. A tanári kiégés változóiban nem is feltétlen várható jelentős változás egy tanév leforgása alatt

**A Kiégés Folyamat Kérdőív 7 alskáláján mért átlagok valóban stabilitást mutattak a 4 mérési időpontban:**



**A Kiégés Folyamat Kérdőív 7 alskálája:**

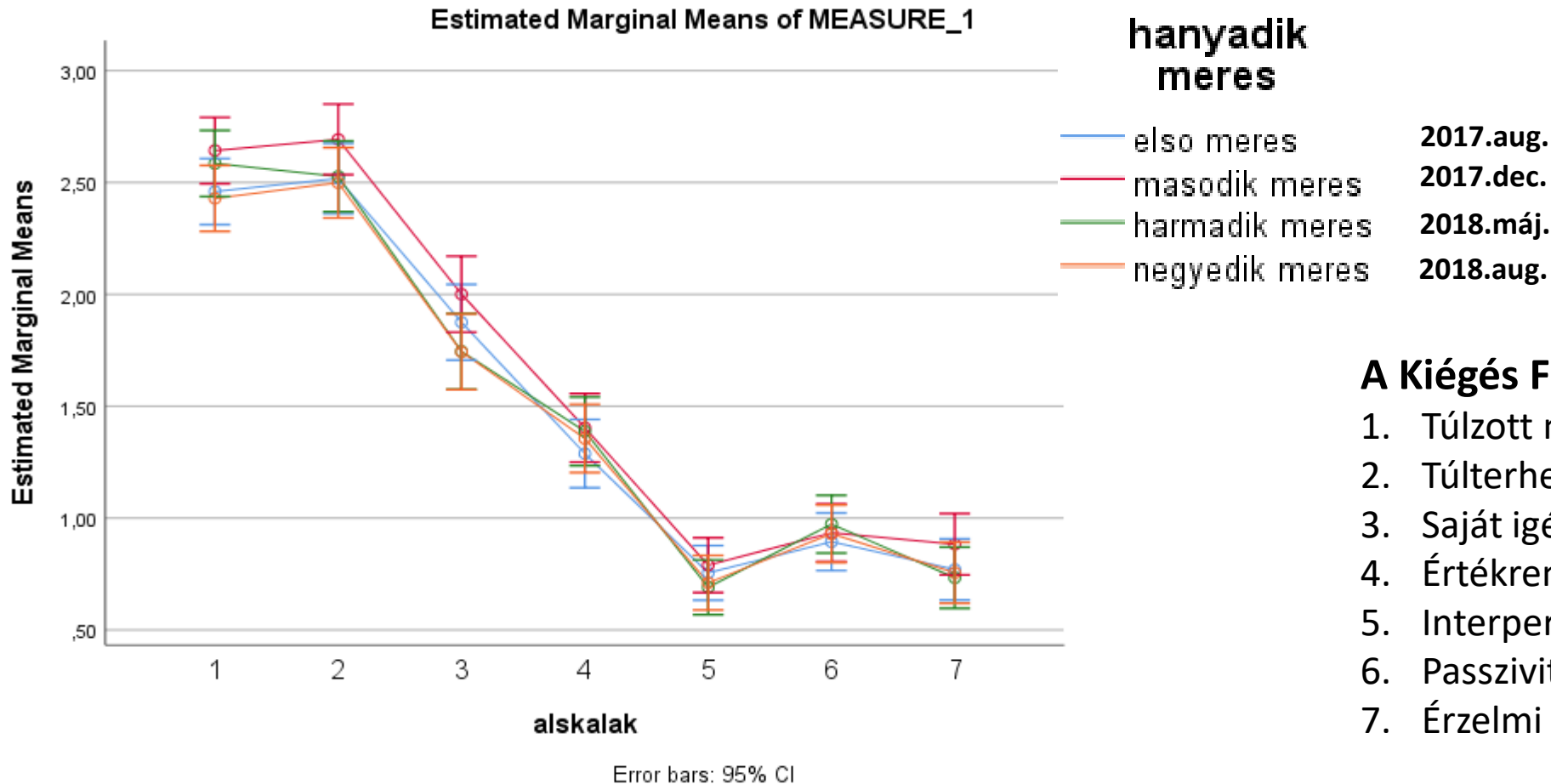
1. Túlzott megfelelési vágy
2. Túlterhelés
3. Saját igények háttérbe szorítása
4. Értékrendbeli konfliktusok
5. Interperszonális konfliktusok
6. Passzivitás
7. Érzelmi kimerülés

# Eredmények

A stressz és kiégés változók tanév során tapasztalható változását nem befolyásolta szignifikánsan, hogy milyen típusú intervenciót kaptak a tanárok

**Lehetséges okok:** 4. A tanári kiégés változóiban nem is feltétlen várható jelentős változás egy tanév leforgása alatt

**A Kiégés Folyamat Kérdőív 7 alskáláján mért átlagok valóban stabilitást mutattak a 4 mérési időpontban:**

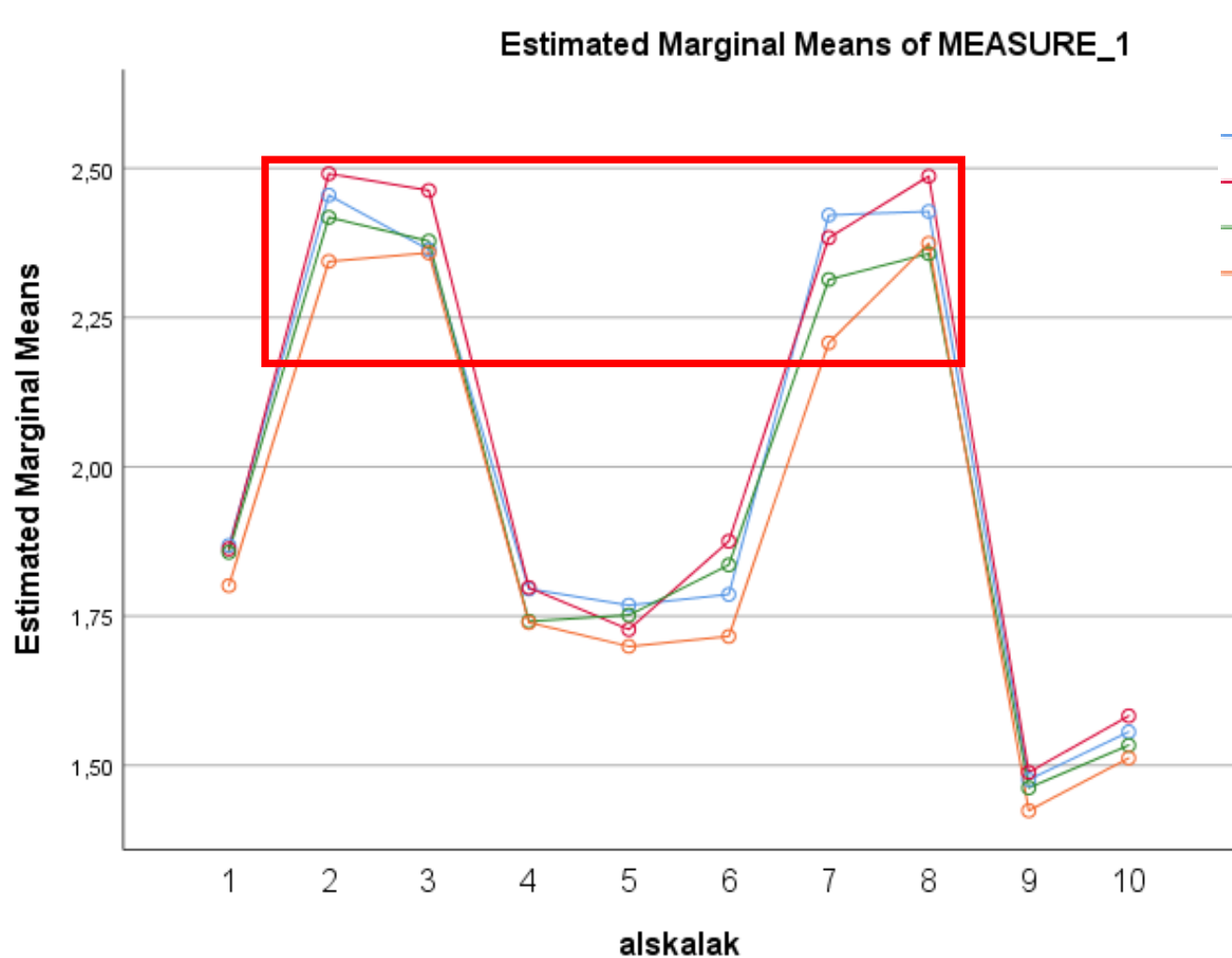


**A Kiégés Folyamat Kérdőív 7 alskálája:**

1. Túlzott megfelelési vágy
2. Túlterhelés
3. Saját igények háttérbe szorítása
4. Értékrendbeli konfliktusok
5. Interperszonális konfliktusok
6. Passzivitás
7. Érzelmi kimerülés

# Eredmények – a gyerekek stresszének alakulása a tanév során

A Serdülő Stressz Kérdőív 10 alskáláján mért átlagok szintén stabilitást mutattak a 4 mérési időpontban:



hanyadik mérés

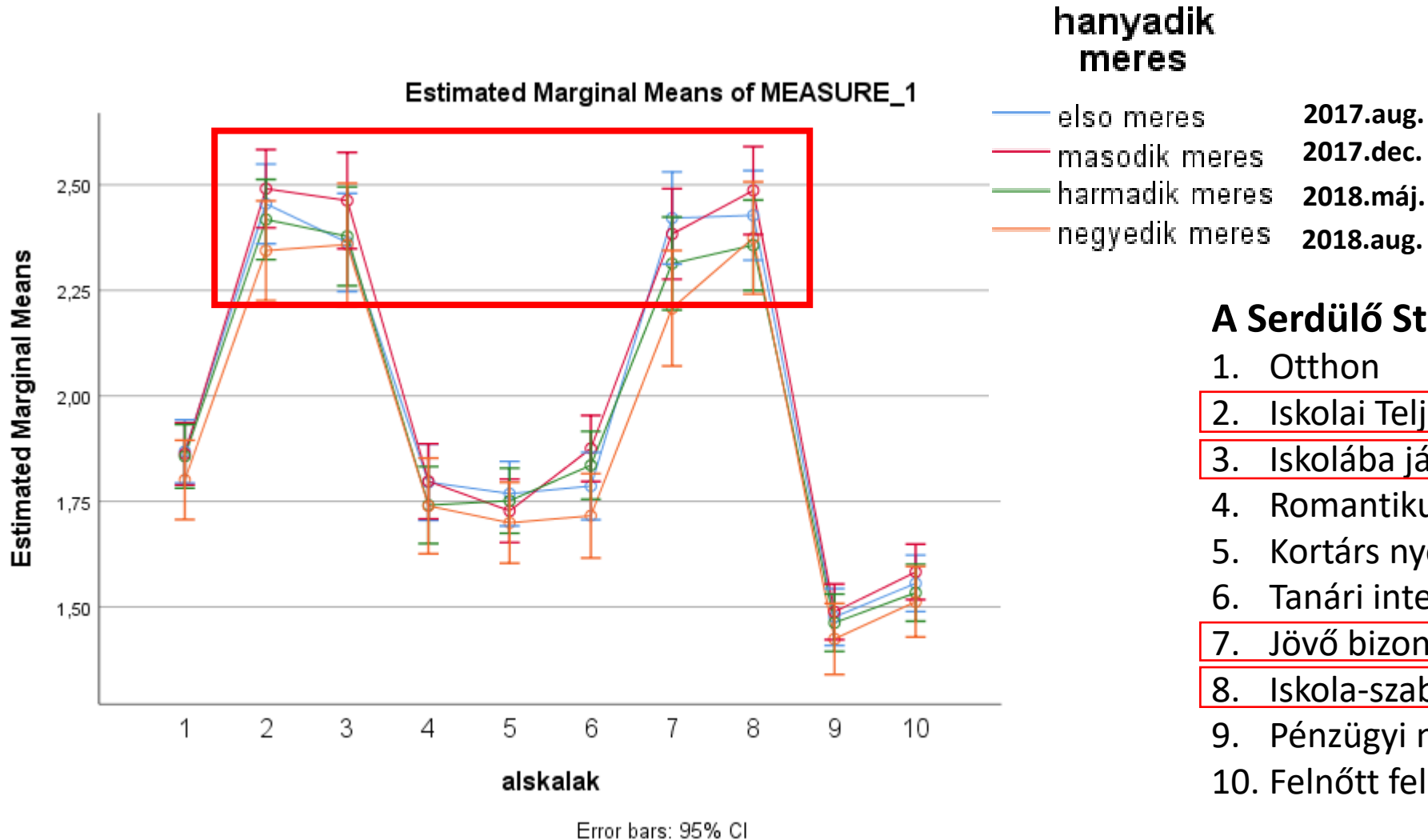
- első mérés 2017.aug.
- második mérés 2017.dec.
- harmadik mérés 2018.máj.
- negyedik mérés 2018.aug.

**A Serdülő Stressz Kérdőív 10 alskálája:**

1. Otthon
2. Iskolai Teljesítmény
3. Iskolába járás
4. Romantikus kapcsolat
5. Kortárs nyomás
6. Tanári interakció
7. Jövő bizonytalansága
8. Iskola-szabadidő konfliktusa
9. Pénzügyi nyomás
10. Felnőtt felelősség

# Eredmények – a gyerekek stresszének alakulása a tanév során

A Serdülő Stressz Kérdőív 10 alskáláján mért átlagok szintén stabilitást mutattak a 4 mérési időpontban:



## A Serdülő Stressz Kérdőív 10 alskálája:

1. Otthon
2. Iskolai Teljesítmény
3. Iskolába járás
4. Romantikus kapcsolat
5. Kortárs nyomás
6. Tanári interakció
7. Jövő bizonytalansága
8. Iskola-szabadidő konfliktusa
9. Pénzügyi nyomás
10. Felnőtt felelősség



## Eredmények – Az intervenció mégis számszerűsíthető haszna:

- Összefüggés mutatkozott az egyéni stresszkezelő, kiégés-megelőző készségeket célzó **tréningcsoport alkalmakon való részvétel száma (1-7)** és a stresszpontszám alakulása között:

**Minden egyes plusz tréning alkalmon való részvétel 1 ponttal csökkentette az észlelt stressz értékét:**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,344	2,724		11,140	,000
	A kitöltő a második negyedévben, 2018. tavaszi félévben hány tanári tréning csoportalkalmon vett részt?	-1,044	,507	-,226	-2,060	,043

a. Dependent Variable: Észlelt stressz harmadik mérés.

Lineáris regresszió:

$F(1;79) = 4,244;$

$p = 0,04;$

$Adj R^2 = 4\%$

# Limitációk

- **Elérhetőségi mintavétel** => alacsony elemszám az előzetes terveinkhez képest
- Túl sok **idő** telhetett el az adott intervenció és hatásának mérése között
- Valóban **arra hatottunk-e, amit mértünk?**
- **Szupresszor hatás** – valamilyen további nem kontrollált tényező elfedheti az intervenció hatását
- **Mesterséges körülmények** (szigorú vizsgálati elrendezés) miatt az intervenciók elemek között a személyes „emlékeztető” jelenlétünk, „tréning transzfer” hiánya

## Implikációk:

- **Programok időzítése** egy tanév során – ahol legmeredekebben fut fel a stresszgörbe, az 1. és 2. mérés (szept és december) közötti időszakra igazítva adni intervenciókat
- Több **személyes „emlékeztető” jelenlét**, és **több kommunikációs csatornán** célozni a pedagógusok készségfejlesztését, a **tanultak/kipróbáltak felfrissítését** pl.: kihelyezett posztterek, tematikus napok a tanév során
- Kutatásunk felhívja a figyelmet az intervenciók vizsgálatokban a **módszertani torzító tényezőkre**

# Köszönjük a figyelmet!



**NYUGIZÓNA**

**ELÉRHETŐSÉGEINK**

**Balázs Noémi**

+36 30 370-3163

[balazs.noemi@nyugizona.hu](mailto:balazs.noemi@nyugizona.hu)

**Szigeti Réka**

+36 70 265-8919

[szigeti.reka@nyugizona.hu](mailto:szigeti.reka@nyugizona.hu)

[www.nyugizona.hu](http://www.nyugizona.hu)

## Felhasznált irodalom

- Collishaw, S. (2014). Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370–393. doi:10.1111/jcpp.12372
- Dadaczynski K., Paulus P. (2015) Healthy Principals – Healthy Schools? A Neglected Perspective to School Health Promotion. In: Simovska V., Mannix McNamara P. (eds) *Schools for Health and Sustainability*. Springer, Dordrecht.
- Högberg, B (2021) Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents, *Social Science & Medicine*, Volume 270, February, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
- Lever, N., Mathis, E., & Mayworm, A. (2017). School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Report on emotional & behavioral disorders in youth*, 17(1), 6–12.
- Iriarte Redín, C., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*, 103, 101623. doi:10.1016/j.ijer.2020.101623
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020062805>
- Kinnunen, U., & Leskinen, E. (1989). *Teacher stress during a school year: Covariance and mean structure analyses. Journal of Occupational Psychology*, 62(2), 111–122. doi:10.1111/j.2044-8325.1989.tb00482.x
- Magson NR, et al. (2021) Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *J Youth Adolesc*. Jan;50(1):44-57.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., & McCarthy, C. J. (1993). Stress in school-aged children and youth. *Educational Psychology Review*, 5(2), 109–134. doi:10.1007/bf01323156
- Paksi B., Veroszta Zs., Schmidt A., Magi A., Vörös A., Endrődi-Kovácsi V., Felvinczi K. (2015): *Pedagógus – Pálya – Motiváció – Egy kutatás eredményei*. Oktatási Hivatal, Budapest.
- von der Embse, N. P., Kilgus, S. P., Solomon, H. J., Bowler, M., & Curtiss, C. (2015). Initial development and factor structure of the educator test stress inventory. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(3), 223–237. doi:10.1177/0734282914548329
- Von der Embse, N., & Mankin, A. (2020). Changes in Teacher Stress and Wellbeing Throughout the Academic Year. *Journal of Applied School Psychology*, 1–20. doi:10.1080/15377903.2020.1804031

