

A kiégés komplex értelmezése és prevenció lehetőségei a pedagóguspályán

Lubinszki Mária

Amennyiben a kiégést pusztán valamely foglalkozási szerep kapcsán fellépő problémaként értelmezzük, nem ad kielégítő választ azokra a komplex, kimerüléssel és túlhajszoltsággal járó tünetcsoportokra, amelyekkel manapság a pedagógusszakmában találkozhatunk. A kiégés jelenségének több szempontú, árnyaltabb felfogása felhívja a figyelmet a kiégés kialakulását elősegítő problémás élethelyzetekre, mint a túlhajszoltság, életközépi krízis és a gyász, amelyek kellő „felkészültséggel” történő megélése lényegesen csökkenti a személy stressz- és szorongásszintjét. Fontos kiemelni, hogy a kiégés leghatékonyabb terápiája a megelőzés, ezért szükséges a prevenció és stresszkezelés legújabb felfogásait körüljárni. A kiégés megelőzése komoly önismereti munkát igényel a pedagógusoktól, akiknek az élet legkülönbözőbb területein keletkező feszültségekkel kell hatékonyan megküzdeniük.

1. A pedagógus pálya rizikófaktorai

A kiégésre az empátia, az azonosulás területén túlzottan igénybe vett foglalkozási szerepekben áll fenn a legnagyobb veszély, mint a pedagógusok, a tűzoltók, a rendőrök, a jogászok, a segítő foglalkozásúak (szociális munkások, tanácsadók, pszichológusok), valamint az egészségügyben dolgozók.¹ Az úgynevezett empátiás munkamódot igénylő szakmák egy idő után nagyon erős érzelmi megterhelést jelenthetnek, mert sok a frusztráció, a problémás fiatal, a teljesítmény mérésének bizonytalanok a kritériumai az egyes munkakörökben, a jövedelem alacsony, a társadalmi presztízs bizonytalan, a megbecsülés kérdéses, a karrier lehetősége korlátozott, nagy az időnyomás, folyamatos a szerepkonfliktus és a bizonytalanság, továbbá alacsony a tanárok érzelmszabályozási képessége és énhatékonyság-érzése.² A pedagógus szakma már a munkába állás legelején igényli az énhatárok szabályozásának érett, stabil alapszemélyiséget feltételező képességet: a prioritás és értékek letisztulását, valamint a saját teherbíró képesség reális ismeretét. A munka és magánélet közötti egyensúly megtalálása, a határok kijelölése, valamint a nemet mondás képessége a legfontosabb tényezők a testi-lelki egészség megőrzése érdekében. Az énhatárok az értékek, vágyak, motivációk, múltbeli traumák és jövőbeli célok keresztüzében alakulnak, sokszor viharos folyamatokon keresztül.

A tanárok között, mivel hivatásuk az egyik legstresszesebb foglalkozás, a hazai és külföldi vizsgálatok alapján magas a kiégettek száma. Az európai pedagógusok 60–70%-a szenved tartós stressztől, és 30%-a már kiégés-szindrómában szenved.³ A tanári pálya igen megterhelő a sokrétű és szerteágazó feladatok miatt: tanítás, nevelés, értékelés, tanácsadás, segítségnyújtás, a saját

¹ HAJDUSKA 2001. 128.

² HAJDUSKA 2001. 128.; OZDEMIR 2010; BRACKETT 2010; GOLD 2010

³ OZDEMIR 2010

kompetenciák folyamatos továbbfejlesztése, valamint a saját iskola fejlesztése.⁴ A pedagóguspálya igénybe vesz fiziológiailag, testileg, érzelmileg, kognitívan, viselkedésben, a hivatásban a pedagógusok egész élete benne van, ezért fontos, hogy életük legfontosabb alapterületein – karrier, család, barátok, egészség, érzelmi harmónia, párkapcsolat, kikapcsolódás, hobbi, tanulás – a lehető legnagyobb kiegyensúlyozottságra tudjanak szert tenni, valamint annak tudatára, hogy a kontroll az ő kezükben van.

2. Az egészséges vs. kiégésre hajlamos személyiség jellemzői

A hatékony, sikeres pedagógus a szakmai felkészültségén túlmenően nagyrészt a személyiségével is dolgozik. Ez a tény rendkívül fontos, hiszen a tananyagon túl identifikációs mintát, megküzdési és problémakezelési módokat, illetve felnőtt szerepmintát is közvetít a fiataloknak. Ezért fontos ismerni és legkésőbb a tanári tanulmányok ideje alatt tudatosan fejleszteni az egészséges személyiség kulcskompetenciáit, melyeket az alábbiakban áttekintünk. Az érett, teljességgel működő személyiséget elsősorban a humanisztikus pszichológia határozta meg, noha már Freud is összefoglalta frappánsan a véleményét: az érett személyiség legfontosabb képességei: tudjon szeretni és dolgozni. Cabot ezt továbbgondolva így fogalmaz: munka, szeretet, játék és istenhit. Allport az alábbi kritériumokat emeli ki:

- Az én érzésének kiterjesztése, mely a szeretetben, szerelemben nyilvánul meg legfőképpen: a másik boldogsága azonos a miénkkel, továbbá hivatott résztvevője lenni valaminek: az igazi részvállalás kijelöli életünk irányát.
- Meghitt viszony másokkal. Az érett személyiség képes arra, hogy igazán bensőségesen szeressen, és elkerüli a mások életébe történő pletykálgató, erőszakos beavatkozást, mások birtokbavételét. A meghittség azt is jelenti: ne szűkítsük le az emberek mozgásterét saját identitásunk keresésében. Legfontosabb szabály: „Ne mérgezzük meg azt a levegőt, amit más emberek beszívnak”.
- Érzelmi biztonság, önfogadás. Elfogadni az élet bizonytalanságának megszakítatlan érzését.
- Valóság-hű percepció, jártasságok és feladatok. Saját mesterség metodológiájának ismerete, a munkában való elmélyülés képességét jelenti.
- Az én tárgyiasítása: önismeret és humor.
- Egységesítő életfilozófia. Akiben nincs meg az elhivatottság: sem nem érett, sem nem boldog.⁵

Hajduska szerint az egyén lelki egészségének kritériumai:

- megfelelő énkép, önismeret,
- a feszültségek kezelésének színvonalas technikái,
- harmonikus identitás,
- pozitív önértékelés,
- képesség a fejlődésre, a változásra, az alkalmazkodásra,
- rugalmasság,

⁴ HEDDERICH 2009

⁵ ALLPORT 1998

- autonómia,
- szociális hatékonyság,
- a motiváltság megfelelő szintje,
- megfelelő kontrollfunkciók.⁶

Összecseng a fentiekkel a pszichológiai immunrendszer fogalma, amelyen olyan, gondolkodással kapcsolatos személyiségtényezőket értünk, melyek a megküzdés hatékonyságát befolyásolhatják. Ezek a dimenziók elővételezik a lehetséges reális pozitív következményeket, erősítik a viselkedés várható sikerességének előkészítését, hozzájárulnak a kedvező irányú változáshoz, biztosítják a helyzethez és a személy állapotához illő megküzdési stratégiákat, és mobilizálják a megküzdési forrásokat.⁷ A pszichológiai immunrendszer dimenziói:

- **Kontrollképesség:** kontrollképéségen nem csak viselkedési kontrollt értünk, hanem gondolkodási és döntési kontrollt is. Ahhoz, hogy egy problémát kezelhetőnek éljük meg, szükség van bizonyos fokú kontroll érzésére: mi vagyunk a felelősök a következményekért.
- **Tanult leleményesség:** olyan belső személyiségrepertoár, mely az aktuális események gördülékenységét, gyorsaságát garantálja. Elsősorban ez is a gondolkodási folyamatok függvénye, jellemzője a folyamatosság és a hatékonyság.
- **Lelki edzettség, keménység:** nem az érzékenység hiányát értjük alatta, hanem a lelkileg edzett, küzdőképes személyiséget. Elkötelezettség és kitartás jellemzi: teljes odaadással és rendszerességgel végzi feladatait, a felmerülő nehézségek ellenére is.
- **Optimizmus:** a tervezett cselekedetek várható következményeire vonatkozó pozitív elvárásokat jelenti. Bármennyire is furcsa, de a kora gyermekkori szeretetkapcsolatok minősége és megbízhatósága döntően befolyásolja a személyiségben rejlő optimizmust.
- **Koherencia érzék:** az összefüggések megértésének, megérzésének képessége.
- **Éntudatoság:** tisztában vagyunk saját magunk erős és gyenge pontjaival, ismerjük túróképességünk határait, és ennek fényében tudatosan szervezzük döntéseinket.

A fiatal felnőttkor, azaz a munkába állás időszakának legfontosabb fejlődési feladata a védekező mechanizmusok átdolgozása, és ezzel összefüggésben a megküzdési stratégiák⁸ fejlesztése, ki-munkálása. A legmélyebben az analitikus irányzatot képviselő Norma Haan foglalkozott a megküzdés és védekezés közötti különbség meghatározásával. Haan az ego-funkciók rendszerbe foglalásával olyan alaptevékenység-formákat különböztetett meg, melyek az ego által háromféle módon működtethetőek: megküzdő, védekező és töredékképző módon. A megküzdéshez kapcsolódó működésmódok: célállítás, választás, rugalmasság, objektív valóság preferenciája, valamint adekvát érzelm kifejezés. A védekezés tagadó, merev, torzítja az objektív valóságot, illogikus, a rejtett impulzusokat engedélyezi, és elhitei, hogy a szorongás oldódik a problémával való

⁶ HAJDUSKA 2010

⁷ OLÁH 2005

⁸ A megküzdés konstruktumának kutatását egy Lazarus munkássága előtti, és Lazarus utáni korszakkal jellemzik. A pszichoanalitikus modelleket (Freud, Anna Freud) a megküzdés ego-modellje követte (N. Haan), majd az állatpszichológiai modell, és a trait-modell. Majd Lazarus kognitív tranzakcionista coping modellje, és az öt módosító elméletek. A megküzdés, mint vonás irányvonalat és az ezzel kapcsolatos mérőeszközt Oláh Attila és kutatócsoportja fejlesztette ki. OLÁH 2005.

szembenezés nélkül is. A védekezés a későbbi neurózisok kialakulásának melegágya.⁹ A Haan által azonosított két coping és két védekező faktor:

- *kontrollált megküzdés*: intellektualitás, koncentráció, szublimáció, logikai analízis, objektivitás, elnyomás, helyettesítés;
- *kifejező megküzdés*: empátia, kétértelműség toleranciája, regresszió az én szolgálatában;
- *strukturált védekezés*: áttolás, racionalizáció, projekció, izoláció, reakcióképzés;
- *primitív, antikognitív védekezés*: elfojtás, tagadás, kételkedés.¹⁰

Az elhárítás és védekezés az életünk természetes része; a nagy kihívás megtalálni az egészséges egyensúlyt a megküzdés és elhárítás között. Ha ez utóbbi felé billen tartósan a mérleg, az melegágya lesz a pszichoszomatikus¹¹ és neurotikus tünetképződésnek.

Az elhárító mechanizmusokkal párosulva az alábbi személyiségjegyek növelik a kiegészre való hajlamot:

- maximalizmus,
- másoktól való függés, külső kontroll,
- az asszertív interperszonális készségek hiánya,
- szorongó, neurotikus személyiség,
- konfliktuskerülő személyiség.

Összefoglalva a kiegészre hajlamosító és a kiegészről védelmet nyújtó személyiségtényezőket és kompetenciákat, a pedagógus kiegész legújabb kutatásai szignifikáns kapcsolatot mutatnak a tanárok *énhatékonysági* hiedelmei és a kiegész mértéke között. A pedagógus alacsony énhatékonyság érzése szorosan összefügg a szorongás, reménytelenség és depresszió érzéseivel.¹² Az énhatékonyság az a hiedelem, hogy az egyén sikeresen tudja teljesíteni a kívánt speciális feladatot.¹³ Az énhatékonyság nem a saját képességek értékelését, bírálatát jelenti, hanem azt, hogy ezekkel a képességekkel az egyén mennyire tudja megvalósítani a kívánt célokat. Különbséget kell tenni a hatékonysági elvárás – az a meggyőződés, hogy az egyén sikeresen hajtja végre a szükséges cselekvést – és az eredmény elvárás között, mely az eredmények becslésére irányul. Az egyik a saját kompetenciáról ad visszajelzést, a másik a környezet elvárásait tükrözi.¹⁴ Az énhatékonyság mérésével kapcsolatos tapasztalatok azt mutatják, hogy közvetlen kapcsolat van az énhatékonysági hiedelmek, a teljesítmény és a lelki egészségesség között.¹⁵

⁹ HAAN 1977; OLÁH 2005; RABIN 1978

¹⁰ HAAN 1977

¹¹ Pszichoszomatika: az a felfogás, amely értelmében számos testi betegség kialakulásában pszichés tényezők is szerepet játszanak azáltal, hogy a negatív pszichés állapotok a vegetatív idegrendszer működésén keresztül befolyásolják a szerveket. A pszichoszomatikus betegségek tehát a lelki eredetű testi megbetegedések, ezek körébe sorolhatóak bizonyos emésztőrendszeri betegségek, az asztma- szív- és érrendszeri zavarok, valamint a pajzsmirigy-túlműködés.

¹² OZDEMIR 2010

¹³ BANDURA 1977; SINGER 2001

¹⁴ SINGER 2001

¹⁵ SCHWARZER 1993

3. A kiégés-szindróma

A klinikai pszichológiai kórképek diagnosztikai kritériumait tartalmazó nemzetközi kategóriarendszer, a DSM-IV-TR nem definiálja önálló mentális zavarként a kiégést, melynek oka a burnout jelenség komplexitása és sokrétűsége.¹⁶ „A burnout szindróma az egyik legnehezebben kezelhető, legveszélyesebb teljesítmény- és karrierkrízis”.¹⁷ A Freudenberger nevéhez fűződő fogalom krónikus emocionális megterhelések, stresszek kapcsán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, mely együtt jár a reménytelenség és inkompetencia érzésével, a célok, ideálok elvesztésével, valamint a saját személyre, munkára, és másokra vonatkozó negatív attitűdökkel.¹⁸ Tünetei: krónikus fáradtság, fejfájás, alvászavar, érzelmi kimerültség, empátiás készség beszűkülése, negatív önértékelés, depresszív hangulat, szakmai inkompetencia, reménytelenség érzése, valamint csökkent produktivitás. A hangsúly a hosszan tartó, elhúzódó, *folyamatos* distresszen van, mely lassan és módszeresen teszi próbára az ember alkalmazkodó és ellenálló képességét, emészti fel az energiáit. Maslach, a kiégés nemzetközileg is elismert és sokat idézett mérőeszközét (*Maslach Burnout Inventory, MBI*) kifejlesztő kutató is hangsúlyozza, hogy a kiégés *tartósan* jelenlévő érzelmi és kapcsolati stresszre adott reakció.¹⁹ Tünetei az érzelmi kimerülés, az elszemélytelenedés, a teljesítmény jelentős csökkenése.

Differenciáldiagnosztikailag meg kell különböztetni a konkrét traumatikus életesemény (halál, baleset, válás, stb.) következtében kialakuló akut stressz-zavartól (F308.3) és poszttraumás stressz-zavartól (F309.81), valamint a valamilyen stresszorra adott válaszként fellépő alkalmazkodási zavaroktól (F309.x). Épp ezért olyan komplex és veszélyes jelenség a kiégés, mert sokféle szorongásos és depresszív elemet tartalmaz, emiatt könnyen összetéveszthető más kórképekkel. A kiégés fázisai:

1. Kezdeti lelkesedés – fokozott energikusság, bizonyítási kényszer jellemzi, azonnali eredményt vár a személy a munkájától.
2. Túlazonosulás – összemosódnak a munka és magánéleti szerepek, melynek jó kimenetele esetén kialakul a realizmus fázisa. Ekkor a személy képes szelektálni, prioritást állítani, és határokat kijelölni. Amennyiben ez nem sikerül, a stagnálás szakasza lép fel.
3. Stagnálás – csökkennek az elvárások, a teljesítőképeség, az elkötelezettség és a nyitottság.
4. Frustráció – a pedagógus gyakrabban büntet, szigorodik, visszahúzódik, kudarckerülővé válik.
5. Apátia – megjelennek a pszichoszomatikus betegségek, depresszió, szorongás, végső esetben akár önpusztítás is.

A kezdet kívülről mindenkinél pozitívnak tűnik: a kiégés veszélyeztetettek aktívak, dinamikusak, innovatívok, saját nélkülözhetetlenségüket érzik. A folyamatot az emberi kapcsolatok lassankénti beszűkülése kíséri. Csökken a motiváció, a kreativitás és az energia. Az eredetileg

¹⁶ FRANCES–ROSS 2002

¹⁷ HAJDUSKA 2008. 127.

¹⁸ HAJDUSKA 2008. 127.

¹⁹ MASLACH–JACKSON 1981; OZDEMIR 2010.

pozitív érzések átfordulnak negatívba: a kisebbségi érzés, bizonytalanság, szorongás és a depresszív hangulat válik jellemzővé. Lássuk a szakaszokat még árnyaltabban:

1. Bizonyítási, megfelelési kényszer
2. Az erők még intenzívebb bevetése
3. Finoman elhanyagoljuk a saját szükségleteket
4. Konfliktusok és szükségletek elnyomása
5. Az értékek átértékelése
6. A fellépő problémák erőteljes megtagadása
7. Visszavonulás
8. Megfigyelhető viselkedésváltozás
9. A saját személyiség érzésének elvesztése
10. Belső üresség
11. Depresszió
12. Teljes kimerülés, burnout²⁰

A prevenció szempontjából külön ki kell emelni, melyek a kezdeti fázisban jelentkező figyelmeztető jelek: a célok iránti megnövekedett elkötelezettség, hiperaktivitás, szabadon vállalt ingyen plusz munka, a nélkülözhetetlenség érzése, az az érzés, hogy nincs időnk, a saját szükségletek megtagadása, a sikertelenség és csalódottság érzésének elnyomása. Áttekintve a kiégés kialakulásának különböző modelljeit, a következő törvényszerűséget állapíthatjuk meg: a kiégés folyamata azon a ponton indul el, amikor a személy a belső szükségleteit, zsigeri, testi jelzéseit figyelmen kívül hagyja. Ennek kapcsán először az érzelmi szférában jelentkeznek a negatív tünetek: ingerlékenység, türelmetlenség, bizalmatlanság, kedvetlenség, sírásra való hajlam. Ha figyelünk magunkra, egészen pontosan érzékelhető az érzelmi harmónia elvesztése. A kiégéshez vezető út következő lépése a kognitív teljesítőképesség, kreativitás és motiváció csökkenése, mely koncentrációs problémákkal és csökkent produktivitással jár. Ezen a ponton kapcsolódnak be az elhárító mechanizmusok is: megjelenik az ellenállás a változással szemben, a probléma tagadása, mely konzerválja és predestinálja a kiégést. A folyamat következő negatív fordulópontja, amikor a legyengült immunrendszer következtében megjelenik a pszichoszomatikus tünetképződés, és felborul a szervezet pszichovegetatív egyensúlya. Ez az utolsó pont, ahonnan a kiégés még visszafordítható.

4. A kiégés kialakulását elősegítő élethelyzetek

Amennyiben a kiégés folyamatához további életproblémák halmozódnak, a pedagógus teljesítőképessége és hatékonysága tovább csökken. A kiemelkedő teljesítmény bármelyik életszakaszban és szerepben nagy kincs, és egyben nagyon érzékeny terület is. Nem lehet pusztán önmagában szemlélni, hiszen fontos, hogy a teljesítményért ne az élet más területeinek 'terhére' harcoljunk; például az emberi kapcsolatok, vagy az egészség terhére. Az egészséges teljesítmény olyan kitüntetett kognitív – érzelmi – és viselkedéses összhangot feltételez, amely nagyon érzékeny az érzelmi problémákra. Az érzelmi gondok mindig közvetlenül jelentkeznek a teljesítőképesség átmeneti vagy tartós csökkenésében, mely nagyon fontos intő jel. Épp ezért az alábbiakban három

²⁰ WENDT–ENSLE 2008

olyan jelenséget szeretnék bemutatni, amelyek tapasztalatom szerint a leggyakrabban jelentkező problémák, és amelyek időben történő felismerése sorsdöntő lehet a kiégés kialakulása szempontjából: a túlhajszoltságot, az életközépi krízist és a gyászt.

4.1. Túlhajszoltság és teljesítménykrízis

Az átmeneti teljesítményingadozás az élet természetes dinamikájának a szerves része. A tartósan fennálló túlhajszoltság és a munkával kapcsolatos elégedetlenség azonban intő jel. A munkával, munkahellyel, teljesítménnyel kapcsolatos szorongást fokozza:

- az alkalmazkodás problematikusága,
- alacsony frusztráció tűrés,
- önértékelési zavar,
- a túlzott konformizmus,
- alacsony szintű megküzdési készség,
- szociális ügyetlenség,
- aktuális pszichés- vagy szomatikus egyensúlyzavarok,
- negatív gondolkodás,
- szerepkonfliktus,
- instabil élethelyzet.²¹

A túlhajszoltság tünetei: irritabilitás, beszűkült feszültségtűrés, nagyfokú érzelmi és hangulati ingadozás, laza mentális kontrollfunkciók, krónikus fáradtság szindróma, alvászavar, dependencia problémák (alkohol-, drog-, evés-, vásárlás-, játékszenvedély), pszichoszomatikus tünetképzés.

4.2. Életközépi krízis

Amennyiben a fejlődést egy egész életen át tartó folyamatként értelmezzük, úgy a személyiség-fejlődés során helye van a kríziseknek és mélypontoknak. A krízisek leggyakrabban a fejlődési szakasz-váltásoknál, és életszakasz-váltásoknál jelentkeznek. Pszichológiailag minden mélypont lehetőséget ad a személyiség erősödésére, újradefiniálására, az életvitel átrendezésére. Az életközépi krízis azért érdemel külön figyelmet, mert noha az élet természetes része, mégis legalább olyan megterhelést jelent a személyiségnek, mint egy adoleszcens krízis.

35 és 45 éves kor tájékán felmerülnek nyugtalanító kérdések és érzések: még lehetne váltani, új életet kezdeni, de már nincsen sok idő a váltásra, egyfajta "most vagy soha helyzet" alakul ki. Jelentkezhet karrier krízis és magánéleti krízis, az alábbi tünetekkel: ambivalencia, kielégítetlenség, célok bizonytalanra vagy unalmassá válása, önértékelési zavar, hiány (intenzív érzéseket szeretne átélni, élményeket, különleges dolgokat megtapasztalni), menekülés a monotonia és a szürkeség elől, centrumba szeretne kerülni (például eddig anya- és feleségszerepben volt), hiányzik a siker, az elismertség érzése, kevés a pozitív visszajelzés.²²

²¹ HAJDUSKA 2008

²² HAJDUSKA 2008

4.3. Gyász

A folyamatos változással és a szükségszerű veszteségélményekkel talán a legnehezebb megküzdeni. A megküzdési stratégiák alkalmazására minden olyan változással járó élethelyzetben szükség van, amikor a megszokott, begyakorlott működésmódok nem vezetnek eredményre. A megváltozott helyzethez való alkalmazkodást nehezíti a változással járó veszteségérzet. Ennek az elvégzendő gyász munkájának a megélésére a hétköznapiakban nagyon kevés idő és tér adatik meg; legtöbbször rejtve marad, feszültséget és szorongást keltve, akadályozva a megküzdés folyamatát. A gyásszal tehát nem csak konkrét halálesetek kapcsán van dolgunk. A gyász munkával együtt járó elengedés, leválás és újraintegrálódás képessége egy bonyolult, komplex összefüggésrendszer által meghatározott. Benne van az ember egész múltja, legkorábbi kapcsolatai és tapasztalatai. „Az élethez való kötődés képessége összefügg a leválás, leválasztás képességével is. Aki nem kötődik az élethez, az sem a másiktól, sem önmagáról nem képes leválni, képtelen a másikat és önmagát kívülre helyezni.”²³ Az élethez kötődés összefügg az itt és most kihívásaira való koncentráció képességével.

Konkrét haláleset kapcsán a gyász időtartamát és mélységét meghatározza a veszteségélmény súlyossága, az esemény váratlansága, az elveszített személy életkora, az elveszített érzelmi kapcsolat minősége, a gyászoló differenciált vagy labilis személyisége, valamint a környezet támogató attitűdje.²⁴ Lindemann, Kast és Polcz Alaine árnyalatnyi különbséggel fogalmazzák meg a gyászreakció szakaszait; a folyamat lényege a kezdeti sokkhatás, tagadás, elutasítás, majd az emlékezés, idealizálás, ezt követően a keresés, a büntudat, esetleg újra kaotikus állapot, végül a megnyugvás és a veszteséggel való szembenézés szakasza.

Miért fontos a gyászra való képesség a kiegészítőprevencióban? Az elgyászolatlan gyász, az el nem végzett gyász munka, a halál, a veszteség és változás tagadása extrém módon megnöveli a személyiség szorongás- és feszültség szintjét, és lecsökkenti a kontrollképességét. Mindez meglehetősen az élet más területein jelentkező teljesítmény- és produktivitás problémáknak. Nézzük, miről szól a halál filozófiai értelemben, és hogyan segíthet egészséges, teljes életet élni. „A halál mint határ végső horizontként lehetőséget ad az élet egészének megpillantására.”²⁵ „A halál képes látást adni az életnek, és állandóan legsajátabb jelene és benne, magában növekvő, mögötte halmozódó múltja elé vezet.”²⁶ A halál nem azzal segít az életben, hogy az elmúlással folyamatosan rettegésben tart, hanem az élethez való alapvető hozzáállást változtatja meg. Súlyos pillanatnak, a kimondott szónak. Lehetőség az identitás határainak és célkitűzéseinek tisztázására. A halál mint határ azáltal, hogy bekapcsolja az irreverzibilitást a személyes szférába, lehetőséget ad a választásra: vagy menekülünk előle, vagy törődünk vele, gondjainkba veszünk. Heidegger így ír a halálról: „Csak az ember hal meg. Folyamatosan, amíg a földön lakozik, amíg létezik...”²⁷ Sok múlik azon is, hogy a társadalom hogyan kommunikálja a gyászt, hogyan fogadja a gyászolót. „Néha magunk sem tudjuk igazán, hogyan kell a gyászolóval visel-

²³ HÁRS-KOMÁLOVICS 2000. 5.

²⁴ HAJDUSKA 2008. 163.

²⁵ CSEJTEI 1998. 16.

²⁶ CSEJTEI 1998. 19.

²⁷ HEIDEGGER 1989

kednünk, inkább messze elkerüljük.” Minél erőteljesebb egy társadalomban a halál elfojtása, annál kevésbé spontán a viselkedés, és annál nehezebben viseli a gyászt.²⁸

5. Prevenációs lehetőségek

Vajon mi a titka annak, hogy pedagógusként az élet belső egyensúlyát, harmóniáját, egészséges teljesítményhelyezeteit és sikereit megtalálhassuk és megélhessük? És mindezt meg tudjuk tanítani a diákjainkat? Talán ismerni kell az ellenpólust önmagunkban. A szorongást, veszteséget és fájdalmakat. A negatív életeseményekkel való megküzdésnek rengeteg pszichés hozadéka lehet, ha a nehézségeket kihívásként értelmezzük. A feladatok, elakadások és küzdelmek pszichodinamikailag ugyanarról szólnak az osztályteremben, mint az életben. Épp ezért a pedagógust holisztikusan, minden életterületét és életfeladatát átfogóan kell szemlélni és kezelni. Pszichodinamikát nem lehet megspórolni, nem lehet átugrani és meg nem harcolni egyes életfeladatokat. Érettség csak fejlődési folyamat által lehetséges, épp ezért a pedagógus szakmában keletkezett problémákkal való megküzdés egyfajta kulcskompetencia a mai világban.

5.1. Prevenációs lehetőségek intézményes szinten

Az elsődleges prevenáció lehetőségeit intézményes és személyes szinten egyaránt rendszeresen ki kell használni. A tanári karban az alábbi prevenációs lehetőségek merülnek fel:

- képzés, továbbképzés, szakvizsga,
- munkahelyi háló, team kialakítása,
- rendszeres szupervízió biztosítása iskolapszichológus által,
- motivációk és attitűdök tisztázása és tudatosítása,
- a szükséges és irreális terhek szétválasztása,
- tehermentesítés (szabadságok, kiemelés a munkából, váltás kezdeményezése).²⁹

5.2. Prevenációs lehetőségek személyes szinten

Kulcs gondolat számomra a motiváltság és a játékoság megőrzésének fontossága. Ez az egyik legfontosabb feladata a felnőtt létnek. A gyermeki énfunkciókat felnőtt, kialakult identitásban megélni és működtetni – az egyik legnagyobb kihívás. Mindez a gyermekkorban gyökerezik. Grastyán Endre az idegélettan tanulmányozásából jutott az alábbi következtetésre: „Az örömmel végzett játék, az örömmel végzett munka és az örömmel végzett tanulás az idegrendszer olyan készenléti állapotában megy végbe, amikor az elsajátítás optimális, közepes intenzitású és kellemes ingeregyüttesek formájában tartja fenn az egyén aktivitását.”³⁰ Ezt az állapotot kell pedagógusként a diákoknál megtalálni, és az önszabályozás tudatosan szervezett folyamatává tenni.

A pedagógus pálya motívumainak tisztázásához az alábbi kérdések segíthetnek hozzá: *Milyen motivációval indultam erre a pályára? Mi tart itt? Mit jelent számomra ez a munka? Hogy látnak a kollégáim, diákjaim?* Tanári motívumok lehetnek: a szakma szeretete, külső elvárások-

²⁸ KAST 1995

²⁹ HAJDUSKA 2008

³⁰ PÁLI 2005. 14.

nak való megfelelés, ingadozó önértékelés, fokozott kontrolligény, öngyógyítás, korrekció. Az énhatékonyság, önbizalom és önértékelés megfelelő szintje újra visszatérő fogalmak pedagógusok kapcsán. Az önbizalom fejlesztésének alapja a jó önszabályozás mind az érzelmek-indulatok vegetatív szintjén, mind a gondolatok kognitív szintjén. Az önbizalmat a sikeresség tartja fent. Élethelyzetek kellene, amelyek reális célkitűzésekkel valós megküzdési helyzetek elé állítják a pedagógust. Honnan tudható, hogy valakinek magas vagy alacsony az önbizalma? Virginia Satir összefoglalja az alábbi táblázatban, mely segíthet a megfelelő attitűd kialakításában.³¹

Alacsony önbecsülés	Magas önbecsülés
<ul style="list-style-type: none"> → Azt akarom hogy szeressenek. → Merev, ítélkező. → Reagál. → Külsőleg meghatározott. → Elnyomja érzéseit. → Marad annál, ami megszokott. → A múltra koncentrálnak. 	<ul style="list-style-type: none"> → Szeretem magamat, és mások is szeretnek. → Hiteles, magabiztos, van ereje. → Válaszol. → Elfogadja önmagát és másokat, őszinte, tud bízni. → Hajlandó kockáztatni. → A jelenre koncentrálnak: hajlandó változtatni.

Az önbecsülés szorosan összefügg a hitelesség (kongruencia) fogalmával, mely az alábbi jellemzőket foglalja magában: a szavak és érzelmi jelzések összhangban vannak, egyenesen válaszol a kérdésekre, nem kérdez vissza, hosszú okfejtések nélkül meg tudja nevezni néhány vágyát, őszintén igent vagy nemet mond, megvizsgálja a helyzeteket, mielőtt megítélné, kockázatot vállal saját magáért, még mindig van kérdése az életről, nyitott az új lehetőségekre, hallgat az intuíciójára.

Az ember önmagával történő szembenézése megfelelő kérdések feltevésével kezdődhet. Az őszinte válaszok megtalálása sokszor az elhárítások akadályába ütközik. Az alábbi kérdéscsoport segítheti a pedagógusok önismereti és stresszkezelési folyamatát:

- *Boldog vagyok?*
- *Egészséges vagyok?*
- *Jól érzem magam a bőrömben?*
- *Mire törekszem?*
- *Mi áll az első helyen?*
- *Mi az, ami igazán fontos az életemben?*
- *Hogy definiálom az elégedettséget?*
- *Mit és milyen szinten kell megvalósítanom ahhoz, hogy elégedett legyek?*
- *Melyek az erősségeim?*
- *Mi az, amihez igazán értek?*
- *Miért tudom magam megdicséreni?*
- *Barátságos vagyok vagy barátságtalan? Hogyan látnak mások?*
- *Milyen személyes tulajdonságaim gátolnak, amelyeken változtatni szeretnék?*

³¹ SATIR 2006. 51.

- Milyen belső szükségleteket és célokat hanyagolok el?
- Milyen képességeimet nem bontakoztattam még ki?
- Melyek a nem reális elképzeléseim?

5.3. A stresszkezelés alapelvei

A cél a belső erőforrásokhoz való lehető legmélyebb hozzáférés, és ezek stresszhelyzetben történő „használni tudása”. A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre, mely alkalmazkodást igényel. Hatása attól függ, mennyire veszi igénybe az ember alkalmazkodó és ellenálló képességét.³² Ha állandó a szervezet igénybevétele, az alkalmazkodási energiák kimerülnek. A stressz és szorongás egy bizonyos szintig létfontosságú, azonban ha túlságosan sok keletkezik belőlük, megbetegítenek. Pillantsunk be egy kicsit a szorongás lélektanába. A szorongás ott keletkezik, ahol az ember „szorítóba” kerül, ahol nem tud távolságot tartani, ahol kiszolgáltatottá válik. A szorongás az emberi egzisztencia természetéből kifolyólag folyamatosan jelen van az életünkben. „Mindig veszély, de egyidejűleg kihívás is, hogy kibontakoztassuk legyőzésének képességét.”³³ „A szorongás, noha szenvedéses állapot, mégsem betegség, ezért nem a patológia tárgya”³⁴ A szorongás legyőzése semmiképp sem egy paradicsomi, szorongásmentes állapotot jelent; a szorongásmentesség különösen intenzív elhárítást takar. Condrau ezzel összefüggésben két megállapítást tesz a prevenciót illetően:³⁵

- A szorongás ott jelenik meg, ahol hiányzik az ember önmegvalósítása, ahol behatároltak, korlátozottak a lehetőségek.
- A szorongás a biztonságnélküliség, a szeretetnélküliség talaján keletkezik, ahol hiányzik a szeretet és hiányzik a megértés.

A szorongás akkor lesz neurotikus-megbetegítő, ha az ember a kötelességeit szorongás elhárítás céljából megtagadja. Ekkor az „én-terhelést” a neurotikus „én-tehermentesítő” folyamatok veszik át. „A szorongás problémája olyan csomópont, melynél a legfontosabb és legkülönbözőbb kérdések találkoznak, egy rejtély, melynek megoldása egész lelki életünkre rá kell hogy világítson.”³⁶

Brammer az emberi kapcsolatok megtartó erején túl a kognitív átstrukturálást és a stressz kezelésének képességét emeli ki a változással való megküzdés folyamatában.³⁷ Lássuk több szerző tapasztalatát összefoglalva a stressz kezelésének konkrét lépéseiről!³⁸

- Önmagunkra figyelmesnek lenni. Vannak jelei egy kezdődő kiégés-folyamatnak: ha már kora reggel magas a vérnyomásunk, ha egy nehéz napot nem sikerül megvalósítani, ha apróságok is megemelik a pulzusunkat, ha nincs időnk a mosdóba kimenni. Figyelmesnek kell lenni a belső, testi jelzésekre és a valódi, belső szükségletekkel kapcsolatba kerülni

³² SELYE 1976

³³ HICKLIN 1990. 143.

³⁴ CONDRAU 1962. 76.

³⁵ CONDRAU 1962. 101.; CONDRAU 1974

³⁶ FREUD 1994. 321.

³⁷ BRAMMER 1995

³⁸ WENDT–ENSLE 2008; HEDDERICH 2009; BANKHOFFER–HUBER–HEWSON 2007; LEITNER–MASLACH 2005

- Jól szervezett munka, önmenedzselés. A feladatokat prioritásba kell rendezni és a legnehezebbel kezdeni. A feladatoknak összhangban kell lenni a személyes teljesítőképességgel: ha fittek vagyunk, a legnehezebbel kezdjük, fáradtan a rutinfeladatokat végezzük.
- Rövid, közép- és hosszú távú célok megfogalmazása szakmailag és magánélet terén egyaránt.
- Felismerni a saját stressztípust és kidolgozni a saját megküzdési stratégiáinkat.
- Megtartani a kontrollt. A kiégés-spirál a kontrollvesztéssel kezdődik.
- Ismerni a saját határainkat, a munka és magánélet egyensúlyának megteremtése
- Egészséges életvezetés. Elegendő mennyiségű alvás. Testi aktivitás. Egészséges táplálkozás.
- Megtalálni a belső erőforrásainkat.
- Fókuszáljunk a pozitív dolgokra. Rögtön blokkolni kell a negatív gondolatokat, áthelyezni a figyelem fókuszát.
- Pihenés és szabadidő – Kairosz: a pillanat, a spontaneitás, a megtervezetlen idő, a semmittevés Istene.
- Kerülni a túlságos elköteleződést. Tudatosítani, mi terhel meg leginkább.
- Megtanulni megengedni, hogy mások is gondoskodjanak rólunk.
- Bátorság NEMet mondani.
- Megtalálni a rituálék és pozitív szokások erejét.
- Az életet egyszerűsíteni kell. Váljunk meg attól, ami nem szükségszerű, hogy több idő maradjon az igazán lényeges dolgokra.
- Dobjuk ki a felesleges, haszontalan dolgokat. Csináljunk rendet.
- A boldogság, a teljesség és a nyugalom belülről jön.
- Engedélyezzünk magunknak nyugalmat és ellazulást.
- Kapcsoljuk ki néha a TV-t és a számítógépet,
- Kérjünk segítséget, ha szükségünk van rá.

6. Következtetések

A kiégés komplexitásában kiemeltük a negatív spirál azon pontjait, ahonnan a folyamat még visszafordítható. Az életproblémák holisztikus szemlélete, jelesül: az egyes életterületeken érzett elégedettség vagy szorongás az élet minden dimenziójára hatással van. Ez a kiégés prevenciójában kulcsfontosságú, hiszen a megoldatlan és kezeletlen problémák, valamelyik szerepünkben, ránk találnak. A személyiségfejlődés folyamán felbukkanó fejlődési feladatokat – amelyek mindig konfliktusok, feszültségek, gyulladások és betegségek formájában jelentkeznek – meg kell oldani. Csak rajtunk múlik, hogyan.

Bibliográfia

- ALLPORT 1998
ALLPORT, G. W.: *A személyiség alakulása*. Kairosz Kiadó, Budapest, 1998.
- BANDURA 1977
BANDURA, A.: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (1977)/2, 191–215.
- BANKHOFER–HUBER–HEWSON 2007
BANKHOFER, Hademar–HUBER, Johannes–HEWSON, Elisabeth: *30 Wege aus dem Stress*. Kneipp Verlag, Leoben, 2007.
- BRACKETT 2010
BRACKETT, M. et al.: Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among brotosh secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47 (2010)/4. 406–417.
- BRAMMER 1995
BRAMMER, L. M.: Coping with life transitions. *International Journal for the Advancement Counselling*, 15 (1995) 239–253.
- CONDRAU 1974
CONDRAU G. Einführung in die Psychotherapie. Geschichte, Schulen, Methoden, Praxis. Ein Lehrbuch. Fischer, Frankfurt/M, 1974 (*Geist und Psyche*).
- CONDRAU 1962
CONDRAU G.: *Angst und Schuld als Grundprobleme der Psychotherapie*. Verlag Hans Huber, Bern–Stuttgart, 1962
- CSEJTEI 1998
CSEJTEI, Dezső: *A balál hermeneutikája*. Ikon, Budapest, 1998.
- FRANCES–ROSS 2002
FRANCES, A.–ROSS, R.: *DSM–IV–TR Esettanulmányok. Klinikai útmutató a differenciál-diagnózishoz*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest, 2002.
- FREUD 1994
FREUD, Sigmund: *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gondolat–Talentum Budapest, 1994.
- GOLD 2010
GOLD, Eluned et al.: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2010)/2. 184–189.
- HAJDUSKA 2008
HAJDUSKA, M.: *Krizislektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2008.
- HAJDUSKA 2010
HAJDUSKA, Marianna: *Mentálhigiéné. Tanácsadó- pszichológiai szakirányú továbbképzés jegyzet*. ELTE PPK, Budapest, 2010.
- HÁRS–KOMÁLOVICS 2002
HÁRS György Péter–KOMÁLOVICS Zoltán: *A tárgyvesztés nyelve – az irodalom margóján*. Kézirat. Elhangzott: *A Határ-lét és perem-szöveg* című műhely-konferencián, Pécs, 2000. márc. 10–11.
- HICKLIN 1990
HICKLIN, Alois: *Das menschliche Gesicht der Angst*. Kreuz Verlag, Stuttgart, 1990.
- HEDDERICH 2009
HEDDERICH, Ingeborg: *Burnout. Ursachen, Formen, Auswege*. Verlag C.H. Beck, München, 2009.

- HEIDEGGER 1989
HEIDEGGER, Martin: *Lét és idő*. Ford.: Angyalosi Gergely, Bacsó Béla, Kardos András, Orosz István, Vajda Mihály. Gondolat, Budapest, 1989.
- KAST 1995
KAST, Verena: *A gyász – Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. T-Twins Kiadó, Budapest, 1995.
- LEITNER–MASLACH 2005
LEITNER, M. P.–MASLACH, C.: *Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern*. Springer, Wien–NewYork, 2005.
- MASLACH–JACKSON 1981
MASLACH, C.–JACKSON, S. E.: *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto (CA), 1981.
- OLÁH 2005
OLÁH, Attila: *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest, 2005.
- OZDEMIR 2010
OZDEMIR, Yalçın: The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout. *International Journal of Social Sciences*, 2 (2010)/4. 256–262.
- PÁLI 2005
PÁLI, Judit: A játék mint szabályozó funkció. In: STÖCKERT Károlyné (szerk.): *Játépszichológia. Szöveggyűjtemény*. Eötvös József Kiadó, Budapest, 2005.
- RABIN 1978
RABIN, A. I.: Norma Haan: Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization. Review. *Journal of Personality Assessment*, 42 (1978) 42–45.
- SATIR 2006
SATIR, Virginia: *A Satir-modell. Családterápia és ami azon túl van*. Ursus Libris, Budapest, 2006.
- SELYE 1976
SELYE, János: *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1976.
- SCHWARZER 1993
SCHWARZER, Ralf: *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric Scales for Cross-Cultural Self-Efficacy Research*. Freie Universität Berlin, Berlin, 1973.
- SINGER–HAUSENBLAS–JANELLE 2001
SINGER, R. N.–HAUSENBLAS, H. A.–JANELLE, C. (eds.): *Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams and Coaches* In: R. N. SINGER–H. A. HAUSENBLAS–C. JANELLE (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. Wiley, New York, 2001. 340–361.
- WENDT–ENSLE 2008
WENDT, N.–ENSLE, M.: *Stress- und Burnout-Prävention: Handbuch für Führungskräfte, Betriebsräte und Arbeitsmediziner*. ÖGB Verlag, Wien, 2008.