



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



Az iskola mint munkahely. A pedagógusok pszichés jóllétének támogatása

Dr. Fodor Szilvia
ELTE PPK Tanácsadás- és Iskolapszichológia Tanszék
ECHA, European Council for High Ability
2024. November 15.

1



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Miért fontos ez a téma?

 <p>Across Europe 25% of pupils report having been bullied in the past month, 50% report having experienced cyberbullying in the past (Lobe et al., 2021)</p>	 <p>Key sources of teachers' stress: admin work, excessive marking, classroom management, heavy teaching load, and addressing parental concerns (Eurydice, 2021)</p>	 <p>In Europe, almost 50% of lower secondary school teachers experience stress at work, with variations ranging from 20% to 90% (Eurydice, 2021)</p>
 <p>9 million adolescents (10-19) in Europe are dealing with mental health challenges (OECD, 2022)</p>	 <p>Life satisfaction and self-rated health among adolescents, particularly girls, has been in decline, while there has been a rise in multiple health complaints – such as difficulty sleeping, backaches or headaches, or feeling low (WHO, 2023)</p>	 <p>In Western Europe, the estimated annual cost of mental health disorders in youth (0-19) amounted to 57.6 billion US dollars (UNICEF, 2021)</p>
 <p>The COVID-19 pandemic has exacerbated the already existing mental health challenges in teachers with high levels of anxiety, depression and stress (Silva et al., 2021)</p>	 <p>13% of adolescents in 23 EU countries feel lonely while at school (Baarck et al., 2022)</p>	 <p>In Europe, suicide is the second most common cause of death among adolescents aged 15-19. (UNICEF, 2021)</p>

2



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

- Rendszerszemlélet, szervezeti szempontok
- Pozitív pszichológia, jóllét, pedagógusok jólléte
- Szempontok a pedagógusok jóllétének és mentális egészségének a támogatásához:
 - Mérés, diagnosztika
 - Szervezeti támogatás
 - Egyéni támogatás

3

Az iskolapszichológiai, óvodapszichológiai ellátás szakszolgálati protokollja



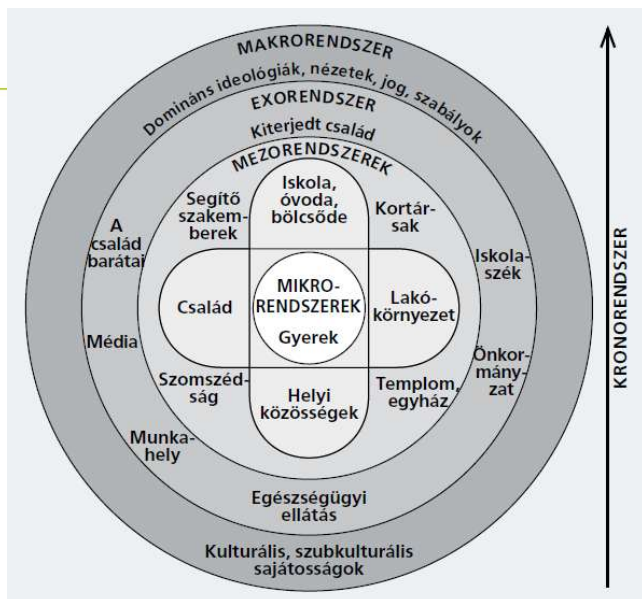
- **gyermek/serdülő egyéni helyzetben**
- **gyermekcsoport, serdülő csoport** (nehezen beilleszkedő óvodások támogatása, osztályfelmérések visszajelzése alcsoportokban, pályaválasztási csoport, kortárs segítők csoportja, tanulási és teljesítményproblémákkal küzdők csoportja, önismereti csoportok)
- **óvodai csoport, iskolai osztály** (tanulási problémák preventív szűrése óvodai csoportban, felmérések visszajelzése osztályokról, tematikus beszélgetések, pszichológiai ismeretterjesztés)
- **szülő/gondviselő: apa és anya egyénileg vagy együtt, de megjelenhet a nagyszülő, nevelőszülő is, amennyiben ő a gyerek gyámja, átmeneti vagy tartós gondviselője**
- **szülő csoport** (tematikus előadások, több gyereket érintő problémahelyzet megoldására összehívott szülői esetmegbeszélő/problémakezelő csoport)
- **pedagógus egyéni helyzetben** (tanítási és/vagy nevelési probléma kezelését elősegítő konzultációs folyamat, tanácsadás, intervenciós lépések kidolgozása, nyomkövetése),
- **pedagógus csoport** (osztálytermi kommunikációs és problémamegoldó kompetenciák fejlesztése, problémafókuszú és/vagy tanuló fókuszú esetmegbeszélés, problémamegoldás, érzelmi intelligencia-tréning),
- **intézményvezető(k),**
- **az intézmény szervezeti alcsoportjai** (alsó- vagy felső tagozatosok, az érettségiző osztályok, a kezdő osztályok, óvodai munkaközösségek),
- **a szervezet egésze** (minden évfolyamra kiterjedő felmérés iskolai osztályokban/óvodai csoportokban, értékorientáció, a társas kapcsolatok, az osztályklíma, a tanulási motiváció témakörökben).

4



- gyermek/serdülő egyéni helyzetben
- **gyermekcsoport, serdülő csoport** (nehezen beilleszkedő óvodások támogatása, osztályfelmérések visszajelzése alcsoportokban, pályaválasztási csoport, kortárs segítők csoportja, tanulási és teljesítményproblémákkal küzdők csoportja, önismereti csoportok)
- **óvodai csoport, iskolai osztály** (tanulási problémák preventív szűrése óvodai csoportban, felmérések visszajelzése osztályokról, tematikus beszélgetések, pszichológiai ismeretterjesztés)
- **szülő/gondviselő: apa és anya egyénileg vagy együtt, de megjelenhet a nagyszülő, nevelőszülő is, amennyiben ő a gyerek gyámja, átmeneti vagy tartós gondviselője**
- **szülő csoport** (tematikus előadások, több gyereket érintő problémahelyzet megoldására összehívott szülői esetmegbeszélő/problémakezelő csoport)
- **pedagógus egyéni helyzetben** (tanítási és/vagy nevelési probléma kezelését elősegítő konzultációs folyamat, tanácsadás, intervenciós lépések kidolgozása, nyomonkövetése),
- **pedagógus csoport** (osztálytermi kommunikációs és problémamegoldó kompetenciák fejlesztése, problémafókuszú és/vagy tanuló fókuszú esetmegbeszélés, problémamegoldás, érzelmi intelligencia-tréning),
- **intézményvezető(k),**
- **az intézmény szervezeti alcsoportjai** (alsó- vagy felső tagozatosok, az érettségiző osztályok, a kezdő osztályok, óvodai munkaközösségek),
- **a szervezet egésze** (minden évfolyamra kiterjedő felmérés iskolai osztályokban/óvodai csoportokban, értékorientáció, a társas kapcsolatok, az osztályklíma, a tanulási motiváció témakörökben).

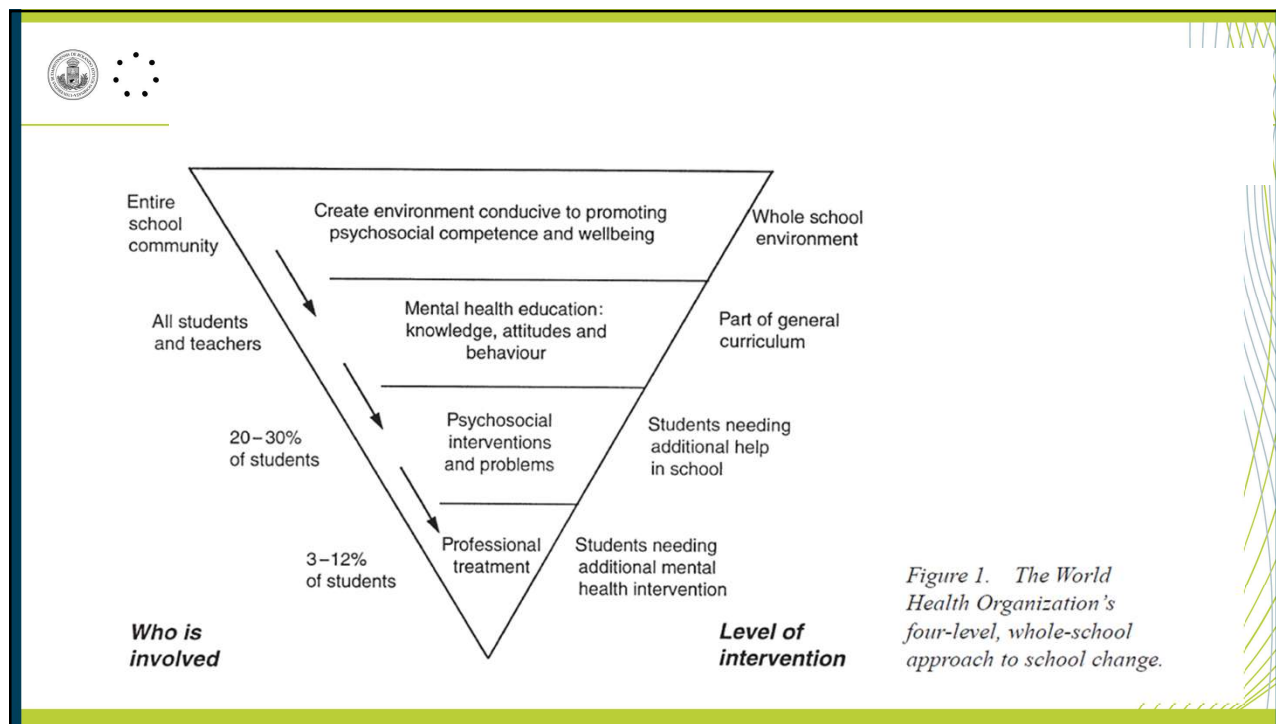
5




Rendszerszemlélet, ökológiai szemléletmód:

- Felhívja a figyelmet az interperszonális tényezőkre az intrapszichikus jellemzők mellett
- A fejlődési akadályok megelőzését, azaz a prevenciót helyezi a központba
- Az egyéni funkcionálás szintjét meghatározza annak a társas rendszernek a működése, melyhez az egyén tartozik, így nemcsak az egyénnel, hanem a környezetével is kell foglalkozni

6



7



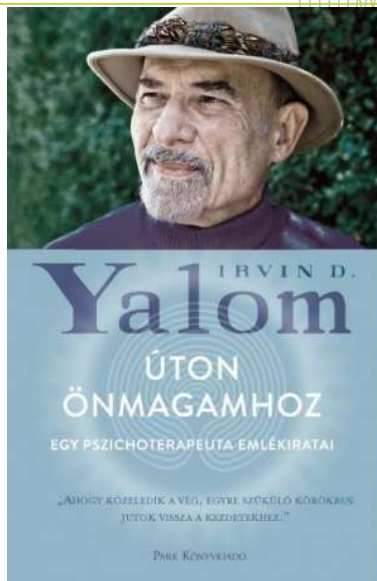
elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Irvin Yalom: Úton önmagamhoz

„Amikor betöltöttem a nyolcvanát, váratlanul felbukkant néhány régi hang a múltból. Az egyik Ursula Tomkins, aki a weboldalamon keresztül talált rám. Már el is felejtettem, hogy valamikor együtt koptattuk a washingtoni Gage Általános Iskola padját. Ursula azt írta emailben:

„Kedves Irvin, sok boldogságot kívánok a 80. születésnapod alkalmából! Olvastam két könyvedet, nagyon tetszettek, úgyhogy megkértem itt, nálunk az atlantai könyvtárat, hogy szerezzenek be példányokat a többi írásokból is. Jól emlékszem rád negyedikből, Miss Fernald osztályából. Nem tudom, te emlékszel-e rám - duci kislány voltam, göndör vörös hajjal. Te pedig gyönyörű, szénfekete hajú kislány!”

Szóval Ursula, akire nagyon is jól emlékeztem, azt gondolta rólam, hogy gyönyörű, szénfekete hajú fiú voltam! En?! Gyönyörű?! Bár csak akkor tudtam volna! En ugyanis soha, egyetlen pillanatra sem gondoltam magamat szépnek. Félnék hajtós, önbizalomhiányos gyerek voltam, álmodni sem mertem volna, hogy bárki vonzónak talál. Ó, Ursula, az ég áldjon meg, amiért megírtad ezt nekem! De miért nem mondtad már hamarabb? Talán az egész gyerekem másképpen alakul.”



8

elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A vitorlás-hasonlat



Vitorla - erösségek

Lék, sérülés – gyengeségek, problémák, traumák

9

elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

JÓL-LÉT

- WHO 1998: amelyben az egyén meg tudja valósítani képességeit, meg tud birkózni a normális élet stresszhelyzeteivel, termékenyen képes dolgozni, és hozzá tud járulni a közösségének életéhez
- WHO 2021: Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions. Well-being encompasses quality of life, as well as the ability of people and societies to contribute to the world in accordance with a sense of meaning and purpose. Focusing on wellbeing supports the tracking of the equitable distribution of resources, overall thriving, and sustainability. A society's well-being can be observed by the extent to which they are resilient, build capacity for action, and are prepared to transcend challenges.

10



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A jóllétet biztosító élet öt komponense a következő:

1. Pozitív érzelmek, boldogság (Positive Emotions)
2. Elmélyülés/aktív elfoglaltság (Engagement)
3. Jó kapcsolatok (Positive Relationship)
4. Értelem/célok (Meaning)
5. Teljesítmény/sikerérzet (Accomplishment)

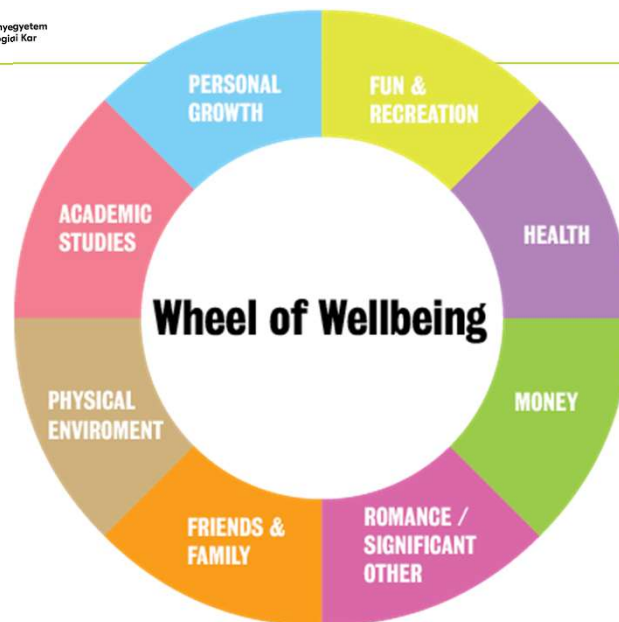


Seligman: PERMA modell

11



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



12

LaMontagne et al. *BMC Psychiatry* 2014, **14**:131
http://www.biomedcentral.com/1471-244X/14/131

BMC Psychiatry

DEBATE **Open Access**

Workplace mental health: developing an integrated intervention approach

Anthony D LaMontagne^{1,2*}, Angela Martin³, Kathryn M Page^{1,2}, Nicola J Reavley², Andrew J Noblet⁴, Allison J Milner¹, Tessa Keegel^{5,6} and Peter M Smith^{6,7,8}

Abstract

Background: Mental health problems are prevalent and costly in working populations. Workplace interventions to address common mental health problems have evolved relatively independently along three main threads or disciplinary traditions: medicine, public health, and psychology. In this *Debate* piece, we argue that these three threads need to be integrated to optimise the prevention of mental health problems in working populations.

Discussion: To realise the greatest population mental health benefits, workplace mental health intervention needs to comprehensively 1) protect mental health by reducing work-related risk factors for mental health problems; 2) promote mental health by developing the positive aspects of work as well as worker strengths and positive capacities; and 3) address mental health problems among working people regardless of cause. We outline the evidence supporting such an integrated intervention approach and consider the research agenda and policy developments needed to move towards this goal, and propose the notion of integrated workplace mental health literacy.

13

Workplace Mental Health

Hazánkban a Munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII törvény, majd ennek 2008. január 1-jei módosítása emelte a törvényi szabályozás szintjére a munkahelyi stresszt, kiemelve, hogy **a munkáltató kötelessége a pszichoszociális kockázatok felmérése, és csökkentése.**

A törvényi rendelkezés szerint pszichoszociális kockázatnak minősül a munkavállalót a munkahelyén érő azon hatások (**konfliktusok, munkaszervezés, munkarend, foglalkoztatási jogviszony bizonytalansága stb.**) összessége, amelyek befolyásolják az e hatásokra adott válaszreakcióit, illetőleg ezzel összefüggésben **stressz, munkabaleset, lelki eredetű szervi (pszichoszomatikus) megbetegedés** következhet be.

The Integrated Approach to Workplace Mental Health (LaMontagne et al 2014).

14

MIT TEGYÜNK?

15

Szervezeti diagnosztika

Cél:

- Megismerni a szervezetet, a szervezeti kultúrát, ami a későbbiekben segíti a döntéshozást
- A **munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII törvény**, majd ennek 2008. január 1-jei módosítása emelte a törvényi szabályozás szintjére a munkahelyi stresszt, kiemelve, hogy a munkáltató kötelessége a pszichoszociális kockázatok felmérése és csökkentése.

16



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

- Az általános intézményi klímajellemzőkön túl érdemes kiemelt figyelmet fordítani a **pozitív szervezeti aspektusokra** is: azaz az erőforrásokra, a jóllétre, a mentális egészség elemeire. (fejlesztendő területek + erőforrások, egyéni fejlődési útvonalak)
- Diagnosztika + Intervenció = szervezetfejlesztés



17




elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

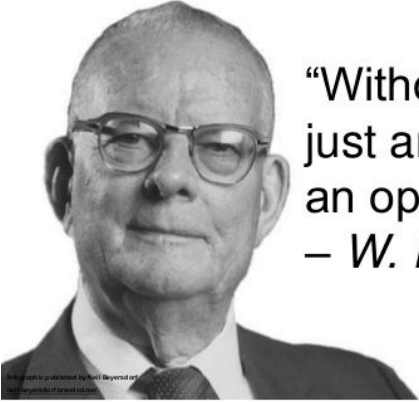
Jellemzők

- 1 A vállalati szervezetfejlesztési és diagnosztikai folyamatokat speciálisan iskolai kontextusba helyezi
- 2 Emberközpontú megközelítés, coaching szemlélet, pszichológiai nézőpont
- 3 Pozitív pszichológiai keretrendszer
- 4 Tudományos igényesség
- 5 Intervenciós javaslatok
- 6 Rendszerszemlélet

18




elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



“Without data you’re just another person with an opinion.”
– *W. Edwards Deming*

19



elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Hogyan tovább? - szervezeti intervenciók:

- A szervezetfejlesztés tervszerű, a szervezet egészére kiterjedő, felülről szervezett törekvés, amely a szervezet hatékonyságának és életképességének növelését célozza a szervezeti folyamatokba való tervszerű beavatkozás útján, magatartástudományi ismeretek felhasználásával.
- Eszközei a szervezeti struktúrára (pl. intézményi kommunikáció, vállalati kultúra fejlesztése, jutalmazási rendszerek átalakítása, feladatok újratervezése...), valamint az egyénekre ható módszerek (pl. tréningek, tanácsadás, mentorálás, egyéni fejlődést elősegítő programok...

20


- **Diagnosztika mint intervenció:** a mérés maga is hatást gyakorol
- **Általános intervenciók:** attitűdformálás, kommunikáció, coaching szemlélet, tudatosság
- **Speciális intervenciók:** stratégiai tervezés a fejlesztendő területek és az erőforrások mentén

21



Dolgozók jóllétének növelése

munkával való elégedettség	jó munkahelyi kapcsolatok
a munka-magánélet közti egyensúly	erős munkamotiváció,
a munka élvezete	felelősség és autonómia
stressz-és feszültségmentes munkahelyi légkör	dolgozó iránti tisztelet
nyílt kommunikáció	egyéni teljesítmény elismerése, visszajelzése
megfelelő munkavégzési feltételek	vezető részéről történő támogatás

22

 elte ppk Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar		<h1>Dolgozók jóllétének növelése</h1>
munkával való elégedettség	jó munkahelyi kapcsolatok	
a munka-magánélet közti egyensúly	erős munkamotiváció,	
a munka élvezete	felelősség és autonómia	
stressz-és feszültségmentes munkahelyi légkör	dolgozó iránti tisztelet	
nyílt kommunikáció	egyéni teljesítmény elismerése, visszajelzése	
megfelelő munkavégzési feltételek	vezető részéről történő támogatás	

23

 elte ppk Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar		Iskolakultúra, 34. évfolyam, 2024/9. szám https://doi.org/10.14232/iskult.2024.9.39
ALKALMAZOTT PSZICHOLÓGIA 2022, 22(1): 147–176. 147 POZITÍV PSZICHOLÓGIA A MUNKAHELYEN: AZ ERŐSSÉGEK HASZNÁLATA ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI A SZERVEZETEK BEN  MOLNÁR Adrienn DE BTK Pszichológia Intézet PhD hallgató madrienn99@gmail.com FODOR Szilvia ELTE PPK Pszichológiai Intézet fodor.szilvia@ppk.elte.hu	Molnár Adrienn¹ – Fodor Szilvia² ¹ Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet ² ELTE PPK Pszichológiai Intézet	tanulmány
<h2>Pedagógusok karaktererősségeinek és munkahelyi jóllétének feltáró elemzése</h2>		
<p><i>Kutatásunk a pedagógusok erősségeire fókuszál, célunk a munkahelyi jóllét és a karaktererősségek kapcsolatának feltárása, valamint személyközpontú elemzés által a munkahelyi jóllét mintázatának feltérképezése. A kutatásunk a tanári hatékonyság és jóllét vizsgálatának egy perspektivikus irányt mutatja be, amely felhívja a figyelmet a karaktererősségek fejlesztésén alapuló pszichológiai intervenciók lehetőségeire.</i></p>		
Bevezetés		
<p>A pozitív pszichológia az optimális humán működés és a jóllét tanulmányozásának központba helyezésével alapvetően arra a kérdésre keresi a választ, hogy mi vezet a jó élethez, mi teszi az embereket boldoggá és elégedetté (Seligman, 2011). Az irányzat tényerésével előtérbe kerültek az egyéni erősségeket felmérő vizsgálatok (Peterson és Seligman, 2004), így a szervezetszociológiában is hangsúlyossá váltak azok a kutatások, amelyek a munkavállalók jóllétét mérik fel és a jóllét fejlesztésére fókuszálnak (Guest, 2017; Van De Voorde és mtsai, 2011), valamint a dolgozók egyéni erősségeinek a munkavégzés közben betöltött szerepét vizsgálják (Meyers és mtsai, 2020). Habár a szervezeti kutatókban egyre gyakrabban alkalmazzák az erősségfókuszú megközelítésmódot (Molnár és Fodor, 2022b), ez a tendencia kevésbé jelenik meg az iskolai szervezeti vizsgálatokban. A pedagógusokkal végzett kutatások gyakran a foglalkozással járó nehézségeket emelik ki, a pedagógusok kiegészéré, megterheltségére és a munkavégzés során fellépő stresszre fókuszálnak (Haydon, Stevens és Leko, 2018; Travers, 2017). Néhány hazai kutatás foglalkozik ugyan a pedagógusok erősségeivel (Holecz és Molnár, 2014) vagy a munkához köthető boldogsággal (Kun és Szabó</p>		

24

elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Magyar Tudomány 185 (2024) 4, 550–562
DOI: 10.1556/2065.185.2024.4.11

JÓLÉT VAGY JÓLLÉT?
A PSZICHÉS JÓLLÉT SZEREPE ÉS MÉRÉSE A FENNTARTHATÓSÁG
ÉS EGY JÓL MŰKÖDŐ TÁRSADALOM KIALAKÍTÁSÁBAN
I. RÉSZ

WELFARE OR WELLBEING?
THE ROLE AND ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING
IN CREATING SUSTAINABILITY AND A WELL-FUNCTIONING SOCIETY
PART I

Fodor Szilvia
PhD, habilitált egyetemi docens
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológia Intézet Tanácsadás- és Iskolapszichológia Tanszék
fodor.szilvia@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmány a társadalmi jóllét kérdését járja körül a gazdasági jólétmutatók pszichológiai szempontú elemzésével, ezzel pedig amellet kíván érvelni, hogy mind az életminőség növelése, mind pedig a fenntarthatóság szempontjából nem elegendő az országok eredményességét a fogyasztást és gazdasági növekedést alapul vevő GDP alapján megítélni. Ugyanilyen fontos a

<https://poppositivepsychology.wordpress.com/guidebook-of-activities-and-exercises/>


25

elte | ppk
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

1. Erősségtörténet

Erőforrások gyűjtése

- Gondolj egy eseményre, egy történetre az életedből, amivel kapcsolatban azt gondolod, hogy a legjobb énedet tudtad bemutatni, ahol igazán megfelelően viselkedtél, amire büszke vagy. Mi volt ez? Mit csináltál és erre hogyan reagált a környezeted?



26

2. Három jó dolog

- 5 napon keresztül írd le három dolgot, ami jól ment aznap, amivel elégedett voltál, ami boldoggá tett. Ezek lehetnek egészen apró történések, de lehetnek jelentős életesemények is. Mindegyik esemény mellé írd még egy mondatot, ami megfogalmazza, hogy miért történt meg az adott dolog.
- Példák: miért vagy ma boldog?



27

3. Hála-levél (látogatás)

- Ki lenne?
- Miért?
- Mit mondanál neki?



28

4. Apró emlékeztetők



- A mindennapi tevékenységeid, feladataid során keress olyan tárgyakat, amelyeknek különleges jelentése, üzenete van számodra, ami emlékeztet valami fontos vagy szép dologra.
- Ezt a jelentést tudatosítsd magadban, vagy hozz létre új jelentéstartalmakat!
- Amikor ránézel az adott tárgyra, próbáld felidézni a hozzá kapcsolt jelentést!

29

5. Az idő mint ajándék



- Válassz ki egy számodra kedves, fontos embert!
- Határozz meg egy időtartamot, amikor telefon nélkül, csak rá szánod a figyelmet.
- Ne mondd el neki a tervet, csak legyél jelen teljes figyelmeddel az illetővel a megadott időtartamig!

30



• https://elteppk.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_b3227ZMc_ttWoknk

31

Köszönöm a figyelmet!

fodor.szilvia@ppk.elte.hu



eTwinning

32