

Kulcs a színvonalas oktatáshoz

A magyar könyvpiacról régóta hiányzott egy olyan tudományos összefoglaló munka, amely az egyik legstresszesebb segítő munkát, a tanári hivatást veszi górcső alá. E hiány pótlását tűzte ki céljául 2009-ben a Műszaki Kiadó és a könyv fordítója, Dippold Ádám. A kötet pedagógusok számára íródott azzal a céllal, hogy módszereket tárjon fel előttük a pedagóguspályával együtt járó stressz hatékony kezelésére. A Stresszoldás tanároknak című könyv Chris Kyriacou 20 éves szakmai tapasztalatait, kutatásait, stresszkezeléssel kapcsolatos gyakorlatait, tréningjeit nyomán született.

Chris Kyriacou a tanárokat érő stressz elhivatott kutatója, neve jól ismert a nemzetközi tudományos életben: négy önálló kötet szerzője (*Effective Teaching in Schools, Essential Teaching Skills, Helping Troubled Pupils, Stess-busting for Teachers*) és több cikket publikált már a hatékony tanítási gyakorlatról, a tanulói motivációval kapcsolatos nézeteiről például a *Pedagogy*, illetve a *Culture and Society* folyóiratokban. Jelenleg oktatáspszichológiát tanít a Yorki Egyetemen

A stresszkutatóként világhírt szerzett Selye János szerint „A stressz az élet sója.” Kyriacou bevezetőjében le is szögezi, hogy stresszmentes tanári munka nem létezik. A folyamatos feszültség mindannyiunk életében jelen van, normális és időnként teljesítményfokozó hatású jelenség. A tanár legfőbb feladata, hogy az órán tanulásra, új anyag befogadására alkalmas légkört teremtsen. Ennek az elvárásnak viszont csak akkor képes maradéktalanul megfelelni, ha a munkája során rendszeresen megélt stresszt képes megelőzni, illetve minimalizálni. Ez nemcsak a tanár egészsége, hanem a tanári munkaminőség javulásának záloga is.

Ahogy Kyriacou a kötet első fejezetében írja: „a tanári stresszt a pedagógusi munka által kiváltott negatív érzelmek – mint például a harag, a frusztráció, a feszültség, a depresszió és az idegesség – összességként definiálhatjuk.” Az oktatásügy sokáig

elhanyagolta ezt a kérdést nálunk, Magyarországon is. Bár sokan felhívták erre a figyelmet, szakszervezeti tájékoztató anyagokon kívül egyéb Nagy-Britanniában sem született. Pedig a nagyfokú stressz számos káros következménnyel járhat: rombolja a tanár munkamorálját, az oktatás színvonalát, így rontja annak sikerét, az osztály hangulatát, az egészségre gyakorolt negatív következményeiről nem is beszélve.

A munkahelyi stressz általános tünetei: ingerlékenység, depresszió, gyomorpanaszok, szomorúság, álmatlanság, a nemi vágy csökkenése, fáradtságérzet, rossz emésztés, sőt pánikrohamok. Guglielmi és Tatrow 1998-ban rámutatott arra, hogy a nagyfokú stressz egészségtelen szokások kialakulásához vezet (rendszeretlen étkezés, túlzott alkohol-, kávéfogyasztás, dohányzás, éjszakába nyúló munka), melyeket azután akár burn-out szindróma is követhet. A kiégett tanárok elveszítik a tanári pálya iránti lelkesedésüket, zárkóztattá, rezignálttá válnak.

A hetvenes évek óta lezajlott kutatásokra jó rálátást nyújt a könyv. Dunham és Varma 1998-ban, Travers és Cooper 1996-ban végzett kutatásai alapján a munkahelyi stressz átélésével kapcsolatosan a tanárok 3 személyiség típusba sorolhatók. Az A-típusú személyiség legfőbb vonásai: türelmetlenek, agresszívok, feszültek, rámenősek, gyakran túlvállalják magukat. Agyfiziológiai kutatások bizonyítják, hogy bennük stresszfüggő-

ség is kialakulhat. A kívülről meghatározott személyiségű tanárok fatalisták, sebezhetőnek, gyámoltalannak érzik magukat. A neurotikus tanárok sokat rágódnak egy-egy problémán, nehezen ismerkednek, sebezhetőek, barátságatlanok, szorongóak, önbizalomhiányban szenvednek, túl alacsony a stressz-küszöbük.

Hogyan képzeljük el a „stressz-rezisztens” tanárt? Az ilyen tanár legfőbb jellemvonásai: optimista, kiegyensúlyozott, higgadt, tisztában van saját képességeivel és korlátaival. Nagyon fontos, hogy már a pályaválasztás során tudjuk, melyik kategóriába tartozunk, mert csak így találhatjuk meg a számunkra leghatékonyabb stressz-kezelési stratégiát.

Természetesen adódhatnak a tanár életében is olyan magánéleti szituációk (közeleli hozzátartozó betegsége, halála, válás, különélés, elbocsátás), amelyek még sebezhetőbbé teszik őt. Érdekes módon, ahogy a Holmes-Rahe-féle stresszskálán látjuk, még a pozitívnak tekintett események (házasság, kibékülés) is stresszfaktorok, s ha egy év alatt 3–4 rendkívüli eseményt átélünk, akkor legyengülhet immunrendszerünk.

A kötet 2. fejezetében Kyriacou a tíz legjellemzőbb stresszforrást mutatja be mind gyakorló, mind pályakezdő tanárok esetén. Ezek:

- motiválatlan diákok oktatása (így ugyanis többlet erőfeszítést okoz az óra érdekessé tétele),
- a fegyelem fenntartása,
- a feszes munkatempó és a szoros határidők okozta túlterheltség,
- a munkamódszerek változása (például minisztériumi rendelet, iskola-összevonások),
- az állandó megmérettetés, a szakfelügyelői vizsgálatok, a kritikai észrevételek komoly fenyegetettség-érzést keltenek a tanároknak, ami növeli a pályaelhagyók számát,
- a kollégákkal való viszony,
- további stresszforrás, ha a tanár önbecsülését, státuszát éri támadás; fel kell hívunk a figyelmet az iskolai rangsorok káros hatására is,

Mi okozza a stresszt? Kutatók egyöntetű véleménye szerint az egyén fenyegetettség-érzése.

Ahogy Kyriacou írja: „ha egy adott helyzet bármilyen módon fenyegeti a tanár önbecsülését vagy általános jó közérzetét, akkor már stresszfaktorról beszélünk.” Ilyen érzést számos szituációban átélhet a tanár (agresszívvé váló diák, szülői értekezlet összehívása, dolgozatjavítás stb.). Ennek megelőése egyénileg és szituációként, sőt naponta is változó lehet.

Kyriacou és Sutcliffe (1978) tanári stressz-modelljében hangsúlyozza, hogy ez tulajdonképpen a tanár személyiségén múlik.

- az adminisztrációval és szervezési feladatokkal is sok stressz jár együtt,
- a szerepzavar (például „rendfenntartó” tanár kontra „gondoskodó” tanár egy halmozottan hátrányos helyzetű, SNI-s, csintalankodó gyerek esetén), a tisztázatlan munkakörből adódó ellentmondások,
- a nem megfelelő munkakörülmények (eszköz-, pénzhiány, sok lépcsőzés stb.).

A pályakezdőket érő stressz főleg a tanárértékelésből, a fegyelmezésből, a túlterhelésből, a pálya megtanulásából, az órák előkészítéséből, a nagy felelősségből, a mellőzöttségérzésből, az énképből, a tantestülettel való kapcsolatból adódnak, de gondot okozhat a kényes témák oktatása is.

A könyv 3. fejezete a stressz megelőzésével foglalkozik. Kyriacou említi, hogy Cherniss (1995) szerint védettebbek a jó diplomáciai érzékkel megáldott, elhivatott

emberek, akik sikeresek a szakmájukban, de megfelelő egyensúlyt képesek fenntartani a családi élet és munkahely között is. Ugyanakkor fontos, hogy csökkenteni tudjuk a bennünket érő stresszt, akár szakmai, mentális segítség igénybevételével. A ránk leselkedő stresszforrásokat 5 stratégia alkalmazásával megelőzhetjük, hatásukat csökkenthetjük. Ezek:

Első és legfontosabb teendők a jó időbeosztás létrehozása, finomítása. Ez tudatos tervezést igényel. Fontos, hogy rangsoroljuk a teendőinket, az apróbb munkákat, a fontos feladatokat ne húzzuk-halasszuk, továbbá legyünk realisták, és ne vállaljunk magunkra mindent.

A határozott viselkedés készségét is el kell sajátítania minden tanárnak. Inkább az én-közléseket alkalmazzuk, vállaljuk fel véleményünket, és a testbeszédre is figyelniünk kell.

Sok stressz elkerülhető a jó szervező-készség kialakításával, elsajátításával. Épp ezért a feladatokat alapos felkészülésnek kell megelőznie.

Mivel a tanári pálya próbára teszi az állóképességet, a testi egészség megővésére is nagy gondot kell fordítanunk. Különösen fontos a helyes hangképzés és légzéstechnika elsajátítása. Védjük hangszálainkat a megerőltetéstől, krétaportól, cigarettafüsttől! Ügyelnünk kell az egyenes testtartásra, sportolással óvjuk meg (szerezzük vissza) jó kondícióinkat!

Sokat segíthet a stresszel való harcban a jó szellemi kondíció, pozitív hozzáállás, kiegyensúlyozott személyiség kialakítása.

A könyv következő két fejezete a munkahelyi stressz leküzdésére vonatkozó kísérleteket és a leghatékonyabbnak mutatózó stratégiákat mutatja be. A 4. fejezet közvetlen megoldásokat kínál. Számos kutató foglalkozott a tanárok által alkalmazott stresszoldási módszerekkel, melyek közül Kyriacou (1985) kiemeli a vallásos hitet. A további 10 leghatékonyabb módszer a következő:

- tárgyilagosság a problémák iránt,
- konfliktuskerülés (beleértve mások megalázásának, illetve a kiabálásnak

a mellőzését), kiemelten fontos a diplomatikusság és az udvariasság,

- munka utáni lazítás, hobbi,
- a problémák kezdeményező megközelítése, azonnali megoldása,
- érzelmi önkontroll (érzelmeink irányítása és optimizmus),
- jó időbeosztás,
- a problémák „kibeszélése” (kollégával, baráttal),
- kiegyensúlyozott családi élet,
- a munkák előre tervezése, fontossági sorrend kialakítása,
- megfelelő önismeret.

Az 5. fejezetben Kyriacou a háritó stratégiákat sorakoztatja fel. Háritó stratégiáról akkor beszélünk, amikor nem tudunk megszabadulni a stresszforrástól, annak csak erejét tudjuk gyengíteni. Bizonyára ismerősen hangzik Marcus Aurelius (1974) imája: „Adj, uram türelmet, hogy elviseljem, amin nem tudok változtatni. Adj erőt, hogy megváltoztassam, amit meg tudok változtatni. És adj bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni a kettő között.”

A minket ért stresszt fizikai módszerekkel is csökkenthetjük, az erre alkalmas technikák közül a legfontosabbak:

- a relaxációs technikák, testgyakorlatok, légzési gyakorlatok,
- munka közben szünetek beiktatása,
- munka után lazítás (forró fürdő, zenehallgatás, finom vacsora stb.),
- testmozgás, ami lehet kiadós séta vagy kertészkedés is,
- kedvelt időtöltés, például színházlátogatás, kirándulás.

Kyriacou ráirányítja a figyelmet Sheffield és társai kutatásainak fontosságára, mely szerint erős korreláció mutatható ki a tanárok munkahelyi és általános stressz-szintje között. Akkor tudjuk elkerülni a még több stresszt, ha nem hagyjuk, hogy a stresszfaktorok erősítsék egymást. Nem szabad elhanyagolnunk párapcsolatunkat, magánéletünket sem, ami még inkább igaz akkor, ha mindkét házaspár teljes állása (netán még tanári állása is) van. A könyvben leírt, hasonlóan fontos – de a

szűkös terjedelem miatt most nem említett – korábban részben érintett – életvezetési tanácsokat is érdemes megfogadnunk.

Mit tehetnek az iskolák a stressz visszaszorítása érdekében? – veti fel a kérdést a szerző a 6. fejezet címében. Egy iskola egészséges munkahely, ha

- jól működik a kommunikáció a munkatársak közt,
- erős a kollegialitás, egyetértés,
- a vezetésnek távlati céljai is vannak,
- mindenki ismeri a rá vonatkozó szabályokat, elvárásokat,
- a pedagógusok rendszeres és pozitív visszajelzést kapnak,
- kellemes munkakörnyezet,
- megfelelő források, felszerelések segítik a tanár munkáját,
- minimális a bürokrácia,
- röviden szólva minden biztosított az egészséges intézményes működéshez.

Kiemelhetjük az iskola dolgozói emberi és szakmai fejlődésének fontosságát. Kulcsfontosságú a vezetői készségek, a gyakorlati készségek és az interperszonális készségek fejlesztése a vezetőség tagjainál. Fontos még, hogy az új munkatársak bevezetése kellő figyelemmel történjék. A vezetőséggel szembeni egyik legfontosabb elvárás: kerülje beosztottai felesleges terhelését. A helyes döntés-előkészítés, a demokratikus iskolavezetés segíti az erős csapatszellem, a segítőkész légkör kialakulását, s így a stressz csökkenését eredményezi.

Két dolgot tartok még fontosnak kiemelni ebből a fejezetből. Az egyik: A tanárok munkájának értékelése, a teljesítmény-alapú bérezés is kétélű fegyverré válhat, csökkentheti is a tanárok munkamorálját. A másik tanulság: A rendszeres szakmai továbbképzések a pedagóguspálya szükségzerű velejárói, viszont csak akkor lesz pozitív hatásuk, ha szervezettség jellemzi őket, kellemes légkörben zajlanak, és illeszkednek a tanárok egyéni szükségleteihez.

Összegezve: a kötet a tanárokat érő stressz szünetését, a stressz csökkentési módszereinek problémakörét járja körül, ezért felbecsülhetetlen értékű segítség mind a tanárhallgatók, mind a gyakorló tanárok számára. A gyakorlati útmutatóul szolgáló kötet egyéb értékei: pozitív szellemenben, jó humorral íródott, az ábrák, rajzok, karikatúrák is segítik a megértést. Nekem is hasznos volt elolvasnom, már ezáltal is felülemelkedik a gondjain egy kicsit az ember.

A tanárok jóléte, jól-léte, stressztűrő, stresszoldó képességének javítása a minőségi oktatás és nevelés kulcsa. Bízom benne, hogy sok kollégám segítségére lesz, és az oktatásügy iránt érdeklődők, döntéshozók, tanárképzők számára is hasznos olvasmányul szolgálhat C. Kyriacou e hiányópló műve.

Kyriacou, Ch. (2009): *Stresszoldás tanároknak*. Műszaki Kiadó Kft., Budapest.

Irodalomjegyzék

Cherniss, C. (1995): *Beyond Burnout: Helping Teachers, Nurses, Therapists and Lawyers Recover from Stress and Disillusionment*. Routledge, London.

Dubhan, J. és Varma, V. (1998, szerk.): *Stress in Teachers: Past, Present and Future*. Whurr, London.

Guglielmi, R. S. és Tatrow, K. (1998): Occupational stress, burnout and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. *Review of Educational Research*, 68. 61–99.

Kyriacou, C. és Pratt, J. (1985): Teacher stress and psychoneurotic symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 55. 61–64.

Kyriacou, C. és Sutcliffe, J. (1978): A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4. 1–6.

Marcus Aurelius imája. (1974) In: *Marcus Aurelius elmélkedései*. Európa Kiadó, Budapest.

Sheffield, D., Dobbie, D. és Carroll, D. (1994): Stress, social support, and psychological and physical well-being in secondary school teachers. *Work and Stress*, 8. 235–243.

Travers, C. J. és Cooper, C. L. (1996): *Teachers under Pressure: Stress in Teaching Profession*. Routledge, London.

Vígh-Kiss Erika
Gregor József Általános Iskola,
Budapest