



GYETVAI ANNA

A KIÉGÉS FOGSÁGÁBAN

Nagyon fáradt vagyok; nincs kedvem semmihez; mindenki hagyjon békén; belefulladás; olyan nehéz felkelni; már megint felidegesítettek; folyton ugyanaz; nincs kilátás; nem bírom tovább... Időnként mindenki száját elhagyják ilyen és hasonló mondatok, mindenkinek lehet rossz napja, nehezebb időszaka, amikor úgy érzi, nehéz jelen lenni a munkában, megterhelő nekiállni az otthoni feladatoknak, az élet megpróbáltatásainak. Mi a helyzet akkor, ha ezek a gondolatok nem időnként jelennek meg, hanem nap mint nap velünk vannak, mint egy rablánc, nehezítik minden lépésünket, heteken, hónapokon át...? Egyre nehezebb, egyre fárasztóbb és valahogy nem találjuk a kulcsot, a kalapácsot, a fűrészt, a fogót, amely segítségével levehetnénk ezt a terhet.

A márciusi számban szó esett a kiégés-szindróma definíciójáról, egészségügyi és mentális kockázatairól. Jelen tanulmányban prevenció és intervenció lehetőségeket, hatékony gyakorlati módszereket mutatok be. A cikk első részében különböző technikákkal általánosságban, a második részében pedig két konkrét, pedagógusok számára kifejlesztett kiégés prevenció/intervenció programmal ismerkedhetnek meg.

Először is fontosnak tartom tisztázni, hogy bár a prevenció (megelőzés) és

az intervenció (beavatkozás) különálló folyamatok, ennek ellenére a kiégés irodalmában gyakran találkozhatunk azzal, hogy a technikák, módszerek, amelyekkel megelőzhető a kiégés és amelyekkel segíthető a gyógyulás, nagyon hasonlóak, esetenként ugyanazok. Így, ha még nem is érezzük magunkat a „kiégés fogságában”, akkor is érdemes időt, energiát szánni az egyes gyakorlatok elvégzésre, rendszerességre, hogy megelőzhető lehessen ez a komoly sokakat érintő probléma.

A kiégés prevenciójának többféle felosztását ismerjük. Az egyik ilyen felosztás a szervezeti szintű és egyéni prevenció (Ádám et al., 2009). Az egészség-betegség dimenzióján elsőleges (primer), másodlagos (szekunder) és harmadlagos (tercier) prevenciót különböztetünk meg (Günthner, Batra, 2012). Ezenkívül proaktív és reaktív megelőzést említhetünk még (Szényi et al., 2015).

SZERVEZETI SZINTŰ ÉS EGYÉNI PREVENCIÓ

Egy munkahelyen gyakran kerülnek a dolgozók különböző nehéz, kihívásos helyzetekbe. Így van ez az oktatási intézményekben is. Stresszorok tömkelegével lehet találkozni, ez nem kivédhető. Azért viszont tehetnek az intézmények, hogy a dolgozók adaptívan tudják ezeket a helyzeteket

kezelni, jól érezzék magukat a munkahelyükön és ne alakuljon ki a kiégés-szindróma. Szervezeti szintű prevenció lehet a kielégítő munkafeltételek biztosítása; különböző, érdeklődésnek megfelelő továbbképzések szervezése; erős, biztonságos munkahelyi team felépítése; szupervízió lehetőségének megteremtése; érdeklődés a dolgozók hogyléte felől, véleményük kikérése, meghallgatása; csapatépítő programok szervezése külső helyszínen is (Ádám et al., 2009; Lubinszki, 2012).

Mivel a kiégés egyéneket érint, ezért kiemelendő, hogy a megelőzésében, legyőzésében az egyénnek elengedhetetlen az aktív szerepe. Az egyéni kiégés-prevenció közé tartozik az önfejlesztés, önismeret növelése; relaxációs technikák gyakorlása; stresszoldó módszerek használata; amennyiben szükséges, egyéni szupervízió; a megelőzésben jelentős szerepe van a testmozgásnak (Ádám et al., 2009; Lubinszki, 2012). Winwood és munkatársai (2007) kutatásukban azt találták, hogy a szabadidős tevékenységek jelentősen csökkentik a stresszt, segítik a munkából való kikapcsolódást. Ez bármilyen feltöltést biztosító tevékenység lehet (pl. kreatív időtöltés, alkotás, olvasás, edzés, kirándulás). Azok a kutatásban résztvevő személyek, akik rendelkeztek valamilyen hobbival, szignifikánsan kielégítőbb

alvásról, kevesebb krónikus fáradtsági tünetről számoltak be.

A humor is a védőfaktorok listáján szerepel. A humor erősítő és kapcsolatokat erősítő szerepet is betölthet (Szényei et al., 2015). Egy ápolók körében végzett kutatásban arra mutattak rá, hogy a humor a dolgozók jóllétéhez is hozzájárult, illetve növelte a munkahelyi elköteleződést és csökkentette a kiégés kockázatát (Van Den Broeck et al., 2012).

A testedzés kiégés elleni jótékony hatása a szakirodalmak többségében megjelenik, így ez esetben sem mehetünk el mellette. Mozgás során a szervezetben endorfin szabadul fel, ami által a hangulat pozitív irányba változik. Leggyakrabban a futást, sétálást, kérempározást, úszást, jógát, valamilyen csoportos edzést (pl. aerobik, zumba) vagy erősítést ajánlják (Szényei et al., 2015). Mivel ezen sporttevékenységek többségét csoportban is lehet gyakorolni, így akár a munkahelyen vagy a munkahelyi csapattal is érdemes kipróbálni. Weight és munkatársai (2013) orvosok körében végeztek kutatást, ahol a mozgás és a kiégés életminőség-összefüggéseit vizsgálták. Arra az eredményre jutottak, hogy azoknál az orvosoknál, akik részt vettek egy 12 hetes mozgás programban, növekedett az életminőség és csökkent a kiégés szintje.

Számos kutatás bizonyítja a társas támogatás protektív (védő) hatását. Annak érdekében, hogy az egyén szociális hálójá kialakulhasson, majd hatékonyan működhessen, mind intézményi, mind egyéni szinten lehet lépéseket tenni. Intézményi szinten a jó munkaközösség megteremtése és megtartása lehet a cél, egyéni szinten pedig fontos a stabil családi háttér, szeretettel párkapcsolat, barátok támogatása (Szényei et al., 2015; Kahn, 2006).

AZ EGÉSZSÉG-BETEGSÉG DIMENZIÓJA

Ebben az esetben a prevenció hangsúlya attól függően helyezkedik el, hogy az egyén milyen szinten érintett a kiégésben. Az elsődleges megelőzés az egészséges személyeknek szól, hogy ez az egészségi állapot továbbra is fennmaradjon. Leginkább a stresszforrások kiküszöbölésére fókuszálnak. Hatékony ezen a szinten a munkahelyi támogató csoportok szervezése (Günthner, Batra, 2012; Szényei et al., 2015). A szekunder prevenció a kiégéssel veszélyeztetett személyeket

célozza meg, ahol a korai felismerés és beavatkozás válik lényegessé. Fontos a már megjelent stressztünetek redukálása. A következő módszerek segíthetnek ebben a fázisban: relaxációs technikák, naplóiírás, időmenedzsment, légzésgyakorlatok, bármilyen mozgásforma. A harmadlagos megelőzésben azoknak az egyéneknek lehet része, akiknél már erősen manifesztálódtak a kiégés tünetei. Itt a cél a szindróma súlyosbodásának megakadályozása, majd csökkentése (Günthner, Batra, 2012; Szényei et al., 2015).

PROAKTÍV ÉS REAKTÍV PREVENCIÓ

Ezen felosztás logikája követi az előző felosztását. Proaktív stratégiának nevezhető minden olyan technika, amely a megelőzésben segít, előre mutat. A reaktív stratégiák a már meglévő tünetekre reagálnak, azok csökkentését célozzák meg (Szényei et al., 2015)

KIÉGÉS-PREVENCIÓS PROGRAMOK PEDAGÓGUSOK SZÁMÁRA

Az alábbiakban két külföldi programot szeretnék bemutatni, amelyek módszertanukban meglehetősen különböznek, viszont a kutatások mindkét projekt hatékonyságát igazolták, és a résztvevő pedagógusok elégedettsége is magas volt.

Az első egy orosz prevenció program. Négy modulból áll, és a pszichoedukációra helyezik a hangsúlyt, ezzel együtt különböző gyakorlatoknak is helyet adnak.

Az első modul magával a kiégés problematikájával, definícióival, elméleteivel ismerteti meg a résztvevőket. Említenek hazai és külföldi szakirodalmakat, áttekintik a kiégés általános jeleit, jellemzőit, majd leszűkítik ezt a pedagógusi munkakörre. A második modulban a kiégés előfordulását befolyásoló tényezőket helyezik a fókuszba. Sorra veszik a szocio-demográfiai adatokat mint befolyásoló tényezőket (pl. nem, kor, családi állapot, mióta dolgozik a munkahelyén), illetve releváns kutatási eredményeket mutatnak be a kiégés előfordulásával kapcsolatban. A személyiség, kontroll, érzelmi intelligencia, a megküzdési stratégiák, kommunikációs jellemzők, énhatékonyság, önértékelés, az önmegvalósítás, a tanításhoz való viszony, munkával való elégedettség, az újításokban való részvétel, a tanárok társadalmi helyzetének szerepe és fontossága is szóba kerül. Különös figyelmet fordítanak a negatív érzé-

sekre, a stresszre, az agresszióra mint a kiégés kockázati tényezőire. A harmadik modul már gyakorlatiasabb. A kiégés felismerésére nyílik lehetőség. A résztvevők különböző kiégést mérő kérdőíveket tölthetnek ki, amelyek által visszajelzést kaphatnak a saját állapotukról (pl. érintettek-e a kiégésben, ha igen, mely területén, épp a határon vannak-e, stb.). A negyedik modulban a személyes élmények, érzések kapnak teret, csoportmunka keretében. A pedagógusok megoszthatják egymással a kiégéssel, önmagukkal, a munkájukkal kapcsolatos félelmeiket, nehézségeiket. Különböző gyakorlatokat alkalmaznak a második modulban megismert tényezőkkel kapcsolatban.

A programban résztvevő tanárok azt nyilatkozták, hogy az elhangzott információk hasznosak voltak számukra, a megismert elméletek által tudatosabban tudtak lenni a mindennapokban, illetve kiemelték a negyedik modul tapasztalati élményeit (Osipova et al., 2018).

A második kiégésmegelőző program spanyol. Ők a gyakorlatok, élmények oldaláról közelítik meg a kérdést. A programban az érzelmi intelligencia fejlesztése nyer központi szerepet.

Az elmúlt évek kutatásai rámutattak, hogy az érzelmi intelligencia növekedése csökkenti a kiégést (Lavy, Eshet, 2018). Az érzelmi intelligencia elmélete szerint négy képesség, elem alkotja: az érzelmek 1. észlelése, 2. kifejezése, 3. megértése, 4. kezelése (Mayer et al., 2016). Az érzelmi tudatosság, az érzelmekkel való folyamatos munka elősegíti, hogy az egyén kevesebb stresszes érzést éljen meg, a problémamegoldó készséget is javítja és erősíti a mentális egészséget (Mayer et al., 2016). Hopman és munkatársai (2018) szerint az érzelmi szabályozás magas szintje megakadályozhatja a kiégést a pedagógusok körében, mivel az érzelmek feletti kontroll érzését a stresszes feladatok, helyzetek feletti kontroll is biztosítja.

A program célja, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztésével csökkenjen a munkahelyi stressz és növelje a pszichológiai jóllétet. A tréning hét alkalmas és alkalmanként két óra. Az első öt alkalom a csoportkohézió erősítésére és az érzelmi intelligencia négy felsorolt elemének az erősítésére helyezi a fókuszot. Az utolsó két alkalommal pedig ezeknek az elemeknek a használatára, alkalmazására összpontosítanak, szóba kerül az asszertivitás, a

konfliktuskezelés, az önértékelés és az empátia is. A hét alkalom során hasonló módszertani eszközöket alkalmaznak, mint például vizualizációs, meditációs gyakorlatok, szerepjátékok, helyzetgyakorlatok, egyéni nézőpontoknak való teret engedés, csoportviták.

Összesen 340 tanár vett részt a programban, 22 és 63 év közöttiek, különböző pedagógiai intézményekből (óvoda, alapiskola, középiskola stb.) A résztvevő pedagógusokat a program előtt, a program után közvetlenül és hat hónappal vizsgálták. A program legfőbb eredménye, hogy hosszú távon csökkentette a kiegészés tüneteit. A résztvevők kisebb mértékű közömbösségről, büntudatról, kimerültségről számoltak be. Az önértékelésre és az étellel való elégedettségre is pozitív hatással volt, de sajnos ez hosszútávon nem tartott ki. Ezért lehet fontos, hogy ilyen vagy ehhez hasonló tréningek rendszeresen valósulhassanak meg, hogy ezek a jellemzők is megszilárdulhassanak. A programban részt vevő pedagógusok azt is elmondták, hogy a program hatására jobban tudták szabályozni saját érzelmi reakcióikat, jobban tudták érteni a másokét is, emiatt kevesebb feszültséget éltek át (Schoepes, 2019).

Úgy vélem, a tanulmányban bemutatott eredmények magukért beszélnek. A mindennapi rohanásban nehéz magunkra időt szánni, időt találni, de ha sikerül, az hosszú távon megtérül. Az említett módszerekből otthon, rövid idő alatt is tudunk relaxációs, meditációs technikákat és mozgástevékenységet is végezni. A relaxációs gyakorlatokhoz Bagdy Emőke *Pszichofitness* könyvét jó szívvel ajánlom. Többféle változatban is megjelent, van, amelyikhez CD is kapható, illetve gyermekverzió is elérhető. Ezenkívül az interneten számtalan videót, hanganyagot találhatunk az elmélyüléshez, meditációhoz. A mozgás, edzés kivitelezéséhez is rengeteg lehetőség tárul elénk, például mobilapplikációkon keresztül többféle edzéstervet tudunk letölteni, amelyek napról napra fokozatosan nehezedő kihívásokat állítanak elénk, és az okostelefon még figyelmeztet is az edzés esedékességére. Ezek általában egészen rövidek, 10-20 percesek, amelyek talán könnyedén beiktathatók a mindennapi rutinba. Ha az edzés-applikációk világát nem érezzük magunkénak, rövidebb vagy kiadós séták is segítenek a tölteke-

zésben. Így, a tavasz beköszöntével ez még inkább aktuális, hiszen a napsugarak és az ébredő természet igazán hívogató. Mindenkit arra bátorítok, hogy merje felvenni a kezdeményező szerepet a munkahelyi közösségen belül is a közös programok szervezéséhez, hiszen, mint a kutatási eredményekből kiderült, ez is kifizetődő lehet.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ádám Sz., Torzsa P., Györfly Zs., Vörös K. és Kalabay L. (2009): Gyakori a magas fokú kiegészés a háziorvosok és a háziorvosi rezidensek körében. *Orvosi Hetilap*, 150(7), 317–323.
- Günthner, A., & Batra, A. (2012): Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 55(2), 183–1.
- Hopman, J. A. B., Tick, N. T., van der Ende, J., Wubbels, T., Verhulst, F. C., Maras, A., & van Lier, P. A. C. (2018): Special education teachers' relationships with students and self-efficacy moderate associations between classroom-level disruptive behaviors and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 75, 21–30.
- Kahn J.H, Schneider K.T., Jenkins-Henkelman T, Moyle L.L. (2006): Emotional social support and job burnout among high-school teachers: is it all due to dispositional affectivity. *Journal of Organizational Behaviour*, 27, 793–807.
- Lavy, S., & Eshet, R. (2018): Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: Evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*, 73, 151–161.
- Lubinszki M. (2012): „A kiegészés komplex értelmezése és preventív lehetőségei a pedagóguspályán”. In: Illésné Kovács Mária (szerk.): *Docere et movere: Bölcsészeti- és társadalomtudományi tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára*. Me BTK, Miskolc.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016): The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
- Osipova I.S., Nikishov S.N., Rakitskaya H.V. (2018): Psychological Support of Teachers with Burnout Syndrome. *Journal of pharmaceutical sciences and research*, Vol. 10(12), 2018, 3257-3260.
- Schoepes K., Tamarit A., Barrera U., Barrón R. G. (2019): Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers. *Ansiedad y Estrés*, Volume 25, Issue 1, Pages 7-13
- Szényei G. A., Ádám SZ., Györfly ZS., Túry F. (2015): A kiegészési szindróma megelőzése – a hagyományoktól a modern információs technológiáig. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 70. 4/8. 847–862.
- Van Den Broeck, A., Van Der Elst, T., Dikkers, J., De Lange, A., & De Witte, H. (2012): This is funny: on the beneficial role of self-enhancing and affiliative humour in job design. *Psicothema*, 24(1), 87–93.
- Weight, C. J., Sellon, J. L., Lessard-Anderson, C. R., Shanafelt, T. D., Olsen, K. D., & Laskowski, E. R. (2013): Physical activity, quality of life, and burnout among

physician trainees: the effect of a team-based, incentivized exercise program. *Mayo Clinic Proceedings*, 88(12), 1435–1442.

- Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Winefield, A. H. (2007): An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49(8), 862–871.
- Fotó: pixabay.com

Burnout Checklist

KIEGÉSZ-PREVENCIÓS TECHNIKÁK

- Rendszeres testmozgás
- Relaxáció, meditáció
- Önértékelés növelése
- Stressz csökkentése
- Kielégítő minőségi és mennyiségi alvás
- Hobbik
- Hatékony megküzdési stratégiák kialakítása
- Érzelmi tudatosság
- Bizalmi társas kapcsolatok
- Szakmai önfejlesztés
- Humor
- Érzelmi intelligencia fejlesztése
- Munkával való elégedettség
- Rendszeresítés, listák vezetése

Készítette: Gyetvai Anna

A kiegészés tünetei

- ALVÁSPROBLÉMÁK
- KRÓNIKUS FÁRADTSÁG
- KIÜRESEDÉS ÉRZÉSE
- MOTIVÁLATLANSÁG
- FRUSZTRÁCIÓ, IRRITÁBILITÁS
- DEPERZONALIZÁCIÓ, KÖZÖMBÖSSÉG
- PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK

(TARTÓS FEJFÁJÁS, IZOMFESZÜLÉS, GYOMORPANASZOK)

- BÜNTUDAT
- NEHÉZKES KONCENTRÁCIÓ
- HALOGATÁS
- KEDVETLENSÉG, GYENGESÉG
- SAJÁT TESTI ÉS LELKI SZÜKSÉGLETEK ELHANYAGOLÁSA
- ALACSONY ÖNÉRTÉKELÉS
- MUNKATELJESÍTMÉNY CSÖKKENÉSE

Készítette: Gyetvai Anna