

# A KIÉGÉS PROBLÉMÁJA A PEDAGÓGUS PÁLYÁN

## THE PROBLEM OF BURN-OUT IN THE TEACHERS' CAREER

Gyarmati Zoltán<sup>1</sup>, Müller Anetta<sup>2</sup>, Biró Melinda<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> Diószegi Sámuel Baptista Technikum és Szakképző Iskola Debrecen, Magyarország

<sup>2</sup> Sportgazdasági és -Menedzsment tanszék, Gazdaságtudományi Kar, Debreceni Egyetem, Magyarország

<sup>3</sup> Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debreceni Egyetem, Magyarország

<https://doi.org/10.47833/2020.3.ART.006>

---

### **Kulcsszavak:**

kiégés  
pedagóguspálya  
prevenció

### **Keywords:**

burn-out  
teaching career  
prevention

### **Cikktörténet:**

Beérkezett 2020. október 28.  
Átdolgozva 2020. október 30.  
Elfogadva 2020. október 31.

---

### **Összefoglalás**

*A pedagógus pálya napjainkban egy rendkívül szenzitív, számtalan kihívás által uralt, komoly kiégési faktorokkal terhelt pályának számít. Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a pedagógusoknál miben mutatkoznak meg a kiégés tünetei, továbbá hogy milyen tényezők, stresszfaktorok hatására alakul ki a kiégés jelensége ezen a pályán.*

### **Abstract**

*Today, the teaching career is an extremely sensitive profession, dominated by numerous challenges and burdened with serious burnout factors. In our research we are looking for the answer to the question of how the symptoms of burnout appear in the educators, as well as what factors and stress factors cause the phenomenon of burnout in this field.*

---

## 1. Bevezetés

Az erőteljes érzelmi bevonódást igénylő segítő szakmák képviselői közül leginkább a pedagógusok vannak kitéve a burnout – már múlt század vége óta azonosított [1] [2] és több tudományterület által árnyalt [3] [4] [5] [6], lelket-testet-szellemet romboló – jelenségének. A kiégési szindróma sajnos a mai pedagógustársadalmat is intenzíven érintő tünetegyüttes: lényegében egy olyan speciális fizikai-érzelmi kimerülés, amely valamilyen hosszú távú fokozott érzelmi, mentális megterhelés súlya és kedvezőtlen stressz hatások következtében jön létre. Megfelelő időben érzékelt formája szerencsére még visszafordítható, ám létezik a totális kiégés, amelynek káros és szellemileg, lelkiileg-testileg és szociálisan romboló kihatásai nem minden esetben és semmiképp nem teljes mértékben visszafordíthatók. A rossz munkakörülmények, a megfélemlítés, a gyakran ismétlődő pszichológiai terror, a kiégés, a krónikus munkahelyi stressz károsak a munkavégzés stabilitása szempontjából is, hiszen megnövelik a betegállományban töltött napok számát, ami pedig a kiadási költségek további emelkedését eredményezi [7]. Az orvostudomány maga is komoly betegségeként, az egészséges, teljes emberi életet veszélyeztető tényezőként azonosítja a kiégést, komolyan foglalkozva a megoldás lehetséges irányjaival is. A kutatók több aspektusból közelítenek a burnout jelenséghez, és annak több szegmensét is vizsgálják [8]. Nem csupán magát a kiégést és ennek mentén a kiégett személy tüneteit, tulajdonságait elemzik, hanem boncolgatják és rendszerezik ennek az egészséget romboló jelenségnek az okait is. A szakemberek változó nézőpontjai más-más aspektusból indulnak: individuális, interperszonális, szervezeti és társadalmi szinten keresik az okokat. Ebből adódóan olyan érdekes és lényegében teljesen eltérő megítélések

---

\* Kapcsolattartó szerző. Tel.: +36 52 512 900/88154  
E-mail cím: biro.melinda@sport.unideb.hu

is születtek, melyek szerint az egyén pusztán passzív áldozata a kiégésnek, míg sokan úgy gondolják, hogy aktív részese a folyamatoknak. A pedagógus pálya kiégésre hajlamosító tényezői közül a stressz primátusa dominál [9] [10] [11] [12] [13]. Nagyon lényeges minden esetben és minden érintett szakma és társadalmi csoport esetén a kezelés, visszafordítás szempontjából, hogy időben felismerje az érintett vagy a környezete a burnout szindróma meglétét, a helyes felismerés alapját pedig a jelek, tünetek jól felismerhető, rendszerező behatárolása adja. A személyi zóna figyelme, jó szándéka és tényfeltáró, az érintettet a problémával szembesítő őszintesége, valamint a kiégés által megérintett személy szembesülése a problémával meghatározó jelentőségű a visszafordítás, gyógyulás szempontjából. Épp ezért lényeges, hogy a kiégés témakörében minden, fokozott veszélynek kitett szakma képviselői és az ő szakmai és magánéleti személyi zónájukban élők is tájékozottak legyenek, így könnyebb mind önmagukon, mind a kollégáikon, illetve akár családtagjainkon felismerni a kiégés első jeleit, tüneteit [14]. A szakirodalom a kiégés 5 fő tünetcsoportját [15] [16] a következőkben határozza meg: 1. *pszichés tünetek* (tehetetlenség, reménytelenség, indulatosság, agresszív viselkedés, erős sikervágy, elismerés megszerzése), 2. *fiziológiai tünetek* (állandósult feszültségérzés, fejfájás, magas vérnyomás, legyengült immunrendszer, megbetegedések), 3. *magatartásbeli változások* (indulatosság, agresszív viselkedés, a szakmai érdeklődés lecsökkenése, gyakori hibázások, teljesítmény csökkenése, passzivitás), 4. *szociális magatartás megváltozása* (visszahúzódás, kapcsolatok leépítése, elhanyagolása, szabadidős tevékenységek, hobbik elhagyása), és 5. *problematikus viselkedésformák* (közömbösség, cinizmus, elkötelezettség hiánya, negatív indulatok).

## 2. Módszer

A pedagógus pálya napjainkban egy rendkívül szenzitív, számtalan kihívás által uralt, komoly kiégési faktorokkal terhelt pályának számít. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a ma aktívan tanító kollégák megelégsége szerint a pedagóguspályán mikor, azaz az oktatásban eltöltött hány év után jelentkeznek a kiégés tünetei, továbbá, hogy milyen tényezők, stressz faktorok hatására alakul ki a kiégés jelensége ezen a pályán. Célunk továbbá feltérni, hogy milyen tünetek alapján ismerik fel magukon a burnout-szindrómát, valamint, hogy a már kialakult és felismert kiégési ázis esetén is visszatartja-e valami az érintett pedagógust a pályaelhagyástól. Célunk volt kideríteni, hogy milyen megelőzési ismeretekkel, és kialakulás esetén milyen megoldási eszköztárral bírnak a pályán dolgozó kollégák.

A kutatásnál alkalmazott módszer a kikérdezés volt. A vizsgálati mintába (n=156) általános- és középiskolai tanárok kerültek, akiknek 78,2%-a egyetemi végzettséggel rendelkezik 21,8%-a pedig főiskolai végzettségű pedagógus. A válaszadók túlnyomó része, azaz közel 80%-a női tanár volt, és csupán 20%-a volt a férfi kollégák aránya. A résztvevők 3,8%, 24 és 30 év közötti, 16,7%, 31 és 40 év közötti, 36,5% 41 és 50 év közötti, 33,3%, 51 és 60 év közötti és 9,6 % pedig 60 év feletti, ma is aktív pedagógus. A megkérdezettek 85%-a jelölte meg szaktanári, osztályfőnöki feladatokban való érdekeltségét, míg a többiek, azaz a válaszadók fennmaradó 15%-a óraadó, szakoktató, és egyéb munkakörben dolgozó pedagógus. A megkérdezettek nagy többsége humán- és reálterületen dolgozó tanár, kisebb százaléka szakmai tantárgyakat tanító szaktanár, illetve szakoktató. Az általános iskolából 24,7% adott választ, a szakközépiskolából 7,6% választott, a gimnáziumokból a válaszok 17,1%-a, 50,6%-a pedig a szakgimnáziumokból érkezett vissza. A kikérdezés 2020-ban történt.

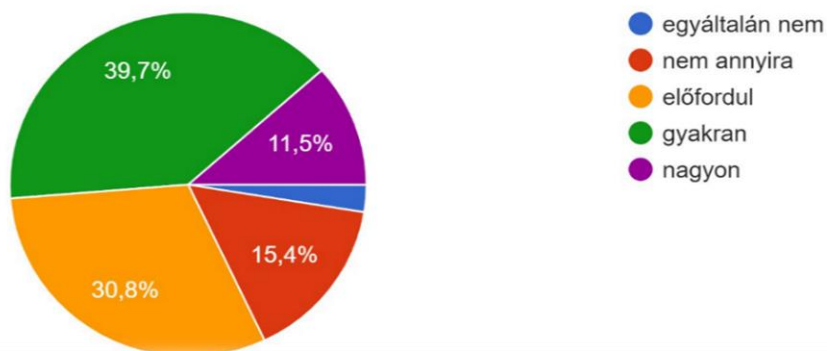
## 3. Eredmények

A megkérdezett pedagógusok 59%-a gondolt már a pályaelhagyásra, 9%-uk a pályája elején, 19,2% a közepén, 26,9% többször is. Kíváncsiak voltunk, hogy akkor mégis mik azok az indokok, amelyek visszatartják a kollégákat a váltástól. A válaszadók 60%-a elhivatott a pedagógus pálya iránt, ami azt mutatja, hogy ha fel is merült a pályaelhagyás gondolata, az a 8,7%-uknál csak egy kósza gondolat, és még nem komoly szándék. A válaszadóknak 20%-a mondta azt, hogy az új kihívásoktól és a másik szakma várható kudarcaitól, tehát az ismeretlentől való félelem tartja őt még a pályán. A pedagógusok 20%-a a hivatás legszebb oldala, a gyermekek szeretete miatt marad biztosan a pályán. Ez az eredmény egy olyan markáns és a döntéseket nagyban meghatározó érzelmi faktor dominanciát mutat, ami nagyban felülírhatja a negatív, akár kiégéshez vezető

tényezők erejét. Az ugyanis, hogy a válaszadók 80%-a, azaz markáns többsége a hivatásszeretet (60%) és a gyermekek szeretete (20%) miatt marad a pályán, egyértelműsíti azt a szakirodalom által is kétségtelenné tett tény, hogy ez egy igen erőteljes érzelmi bevonódást igénylő szakma, és ez a lelki-szakmai kötődés egyben garancia is a kihívások, stresszorok és végül a kiégés ellenére történő pályán maradásra is.

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a válaszadó kollégák túlnyomó többsége az elégtelen anyagi megbecsülést tekinti a legfőbb, kiégést okozó tényezőnek, második leggyakoribb okként pedig különösen az elmúlt időszakban rájuk rótt, aránytalanul nagy terheket, szellemi-fizikális túlterheltséget, harmadrészt pedig a pozitív visszaerősítés, azaz a kellő elismerés hiányát emelték ki. A megkérdezett 156 pedagógusnak mindössze 25,6%-a mondta azt, hogy egyáltalán nem fél a kollégákkal vagy vezetőkkel való konfliktustól, ami mindössze egynegyedük. A fennmaradó, közel 75% eltérő mértékben és gyakoriságban ugyan, de kollégái és a főnökei irányában is hordoz magában félelmet. A megkérdezettek 25,6%-a úgy válaszolt, hogy nem tart az állásának és ezáltal az egzisztenciájának az elvesztésétől, viszont a többi 74,4% valamilyen szinten tart attól, hogy megszűnik az állása és ezáltal beláthatatlan helyzetbe kerülhet, ez pedig szerintem egyértelmű összefüggésben áll a vezetőkkel való konfliktus miatti félelemmel.

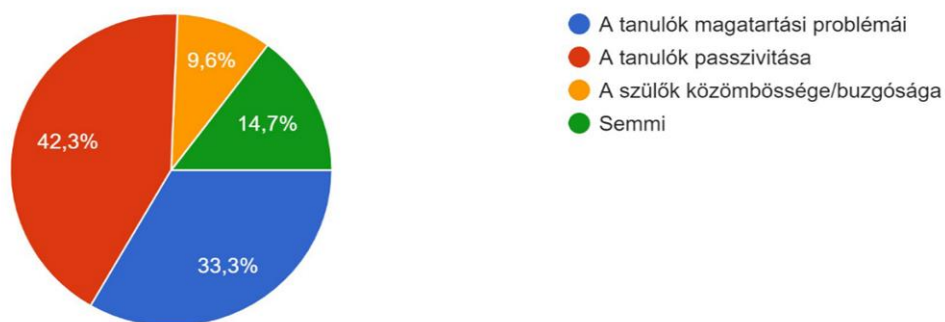
A válaszadók kétharmada, pontosan 85,3%-a érzi úgy, hogy bizony őt már korlátozták pályafutása során a tanári döntéshozatalban, és csak kis hányaduk (14,7%) adott erre nemleges választ. A válaszadók közel 90%-ánál okoz stresszt az intézményvezetők által kiadott és megfogalmazott elvárás, és mindössze 10% az, a válaszok alapján, akinél ez nem okoz gondot. Több mint 97% túlzottnak tartja a rájuk nehezedő adminisztrációs feladatokat és az ennek következményeképpen megjelenő stresszt. Mindössze a tanárok 2,6%-a nem érzi ezt stresszfaktornak, ami egy nagyon szűk, az adminisztrációt kimondottan kedvelő személyiségtípus tanári pályán való jelenlétét tükrözi.



1.ábra. Az adminisztrációs túlmunka stressz-faktor ereje a vizsgálati mintában (n=156) Forrás: saját kutatás

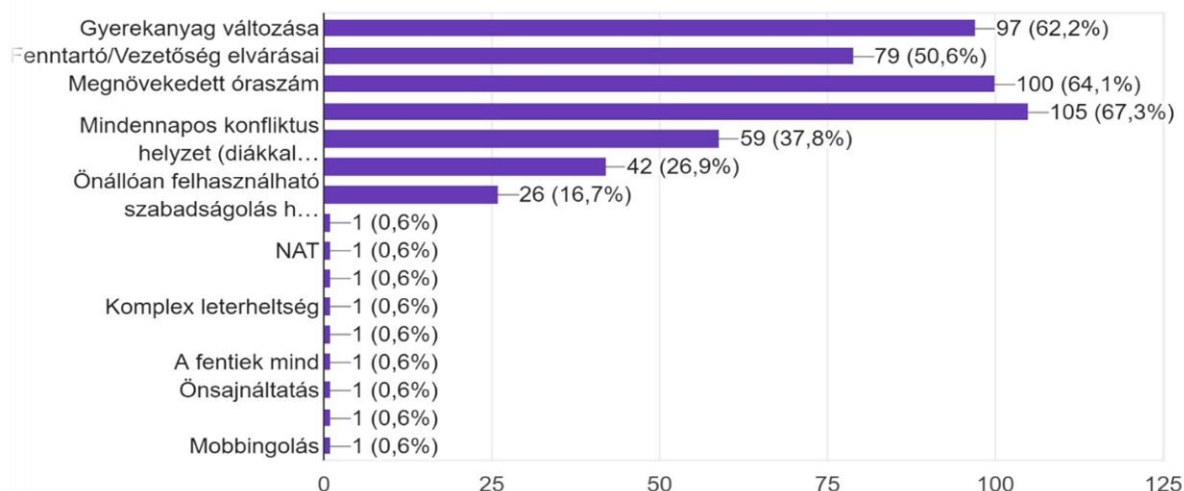
Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy az iskolai stressz egyik faktora a kollégák által megfogalmazott negatív kritikák rendszere. A válaszadók 82%-ánál valamilyen szinten előfordult már a kritika miatti stressz, illetve közel 50% esetében ez gyakran megtörténik. Mindez pedig azt bizonyítja, hogy a kollegiális viszonyok jelenleg nem a segítő, hanem épp a burnout megjelenését és erősödését fokozó, inkább támadó jelleget öltenek sajnos, és ezen mindenképp változtatni lenne szükséges.

Az eredményeink azt mutatják, hogy a pedagógusok 66,7%-a a tanulókkal kapcsolatosan fogalmazott meg észrevételt, a munkavégzést zavaró tényezőként. Ezen belül leginkább a tanulók passzivitása (42,3%), a magatartási problémák (33,3%) mellett a szülők közömbössége vagy túlbuzgósa (9,6%) is jelentkezik problémaként. Érdekes, hogy a megkérdezettek 14,7%-a tartja csak ideálisnak munkakörülményeit, vagyis a munkavégzésében semmi nem zavarja őket (lásd 2. ábra).



2. ábra. A tanári munkavégzést zavaró tényezők százalékos aránya a vizsgálati mintában (n=156)  
 Forrás: saját kutatás

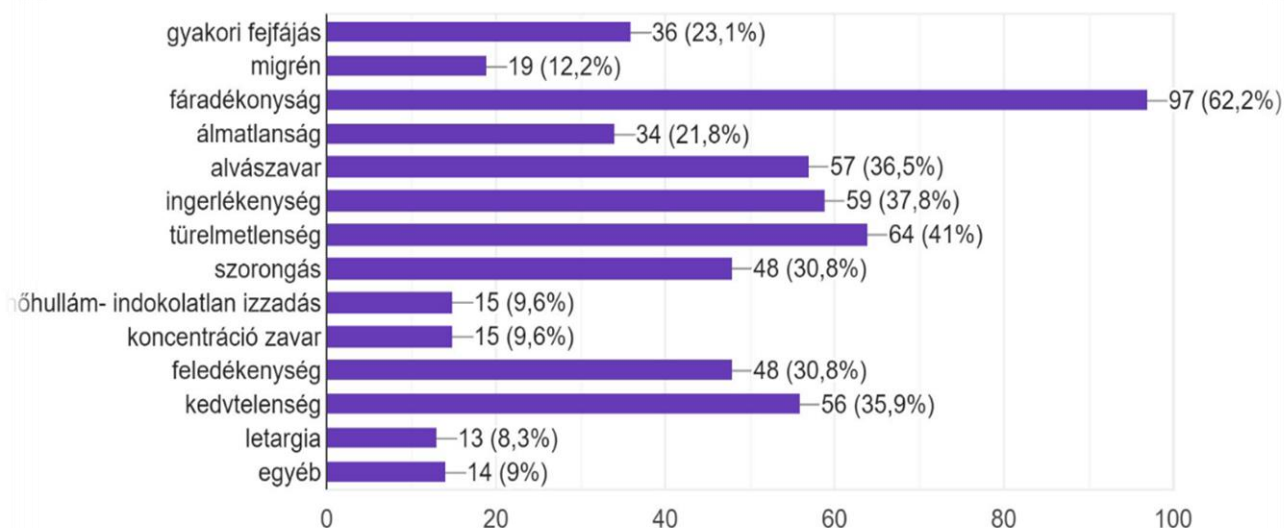
A válaszadók 32,7%-a (51 fő) átlagosként megítélt órai légkörérzete mellett 24,4% (38 fő) tartja „csak” elviselhetőnek a tanítási órák légkörét, és elenyésző, mindössze 1,3% érzi az kellemetlennek. Ebből az látszik, hogy az oktatás fő területét jelentő tanítási órákon, a válaszadók túlnyomó többsége szerint megfelelő, vagy elfogadható az atmoszféra, ez pedig azt jelenti, hogy a kiégés a leszűrt kör markáns többségében még nem okozott magát az oktató munkát, annak minőségét romboló károsodást. Ez pedig a korábbiakban már kiemelt, a kiégési szindróma elleni hatékony pre- és intervenció jó esélyeit erősítő tényezők sorát gazdagítja.



3.Ábra. A pedagógusok kiégését befolyásoló tényezők százalékos értékei a vizsgálati mintában (n=156) Forrás: saját kutatás

A mai pedagógustársadalomban meglévő, kiégésére hajlamosító tényezőket vizsgálva láthatjuk, hogy a mindennapi konfliktusok, a megnövekedett óraszám, a gyermekek változása, a legfőbb kiégést elősegítő tényezők egyike. A fenntartó és a vezetők felől megfogalmazott elvárások, valamint a diákokkal való konfliktushelyzetek, amelyek nyilván egyértelműen következnek a magatartásromlás által jellemezhető gyermekösszetétel változásból, szintén jelentős kiégető faktorként vannak megjelölve. Több összetevős, egymással összefüggő és egymást generálóan erősítő tényezőrendszer képezi tehát azt a negatív bázist, ami sajnos igen masszív táptalajul szolgál a mai pedagógustársadalom rémképét jelentő kiégési szindrómának.

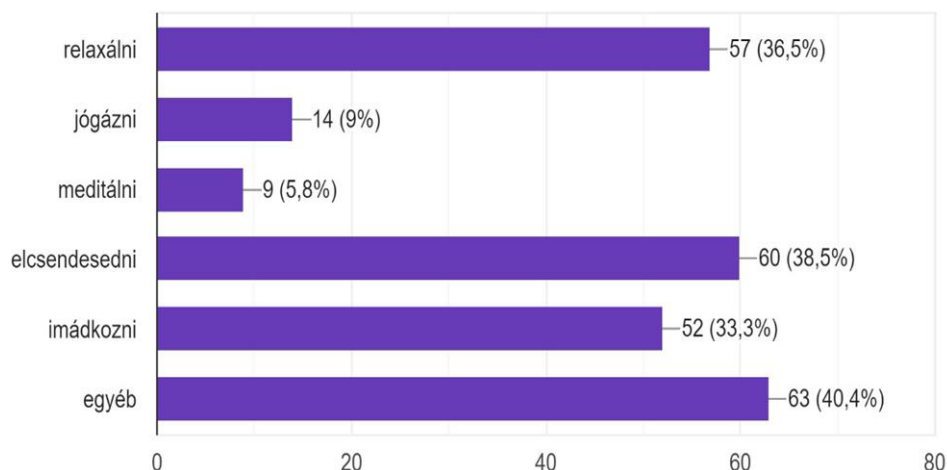
A korábbi kérdések által is érintett konfliktusos helyzetek és nyilván az ezek természetéből fakadó, folyamatos belső szorongásos állapot a legmarkánsabb, legtöbb válaszadó által adott kiegészítő iskolai tényező. Ehhez közelít a külső, maga a pedagógus által nem befolyásolható, de folyamatosan és gyakran hátrányos irányú változást mutató és a pedagógus munka külső keretét adó óraszám növekedés, a gyermekanyag minőségének romlása és a fenntartói és/vagy vezetői nyomás. A diákokkal való konfliktushelyzetek, amelyek nyilván egyértelműen következnek a magatartásromlás által jellemezhető gyermekösszetétel változásból, szintén jelentős kiegészítő faktorként vannak megjelölve.



4.Ábra. A kiegészítés konkrét tüneteinek százalékos arányszintű kimutatása a kutatásba bevont pedagóguskör válaszai alapján. Forrás: saját kutatás.

A kiegészítés jeleit, tüneteit vizsgálva azt találtuk, a válaszadók markáns többsége, 90 fő (62,2%) a fáradékonyságot, míg a szintén jelentős arányt kitevő 64 fő (41%) a stressz miatti türelmetlenséget, ingerlékenységet, és ennek a hatásaként megjelenő alvási zavart jelölte meg általa érzékelhető tünetként. Gyakori tünetként határozták meg még a feledékenységet, a gyakori fejfájást és az álmatlanságot is, amelyeknek pedig egyfajta egymásba futó, öngerjesztő folyamatként egyenesen az ingerlékenység lehet a következménye. A válaszadók szintén magas, 35,9%-a emelte ki az örömezés hiányát mutató kedvtelenség meglétét, ami magas arány, hiszen ilyen örömtelen mentális állapotban nem lehet hatékonyan oktatni. Ha megnézzük, hogy a letargia megjelenése is 8,3%-ban van jelen, akkor kijelenthető, hogy sajnos a megkérdezett pedagógusi kör egynegyede már a kiegészítés 3. vagy 4., illetve egy vékony réteg sajnos az 5. fázisban lehet, ami pedig egy komoly problémára utaló állapotkép. Felmerült a kérdés, hogy vajon az érintett pedagógusok közül hányan gondolkodtak el mélyebben kellemetlen tüneteinek okán, ugyanis ez a fajta önvizsgálat mindenképp a be- és felismerés erejét növeli, aminek megléte pedig jelentősen hozzájárulhat az időben történő, így hatékony intervencióhoz is. A válaszadók valamivel több, mint a fele 53,2% (83 fő) már kereste az okokat, akár szakember segítségével is, ugyanakkor szomorú, hogy 38%-ban, azaz 156 kutatásba bevont pedagógusból 61 főben még egyáltalán nem merült fel ez. Érdekes, hogy a megkérdezettek 95,5 %-a már hallott a kiegészítésről, de 4,5% csak most találkozott magával a kifejezéssel. A megkérdezettek 46,6%-a érzékelte, míg 37,2%-a nem észlelte magán burnout tüneteket, míg 16%-a nem tudja.





5.Ábra. A burnout megelőzésének, a lelki egyensúly megtartásának módszerei a vizsgált pedagógusi körben Forrás: saját kutatás.

Természetesen kíváncsiak voltunk, hogy milyen megelőzési módszereket alkalmaznak a pedagógusok a stressz, és a kiégés elkerülésére. Az eredmények alapján a lelki egyensúly megtartásáért végzett magatartásformák sorában a válaszadó pedagógusok körében a relaxáció (36,5%), a magába mélyedéssel történő elcsendesedés (38,5%), az imádkozás (33,3%) és egyéb pihenési formák (40,4%) voltak a legjellemzőbbek.

#### 4. Következtetések

A kutatási tapasztalatok kiértékelése, a kiégést megelőző, a mai kor problémáitokról és megoldási irányait megadó következtetések levonására a kutatás lényeges szempontja. Az eredményeink felhívják a figyelmet arra, hogy a kiégés jelei már a fiatal pályakezdő pedagógusoknál is előfordulnak ugyan, de markáns mértékben a két-három évtizede aktív pedagógusoknál vannak jelen, a leginkább veszélyeztetett az 50 év körüli és feletti korosztály. Feltételeztük, hogy a kiégést leginkább a pedagógusokat érő külső tényezők idézik elő, és ezt maximálisan beigazolta a kutatás. Egyértelművé vált ugyanis a sok irányból megvilágított problémakört feltáró válaszokból, hogy számtalan külső, a pedagógus által egyáltalán nem befolyásolható tényezők hatására jelentkeznek azok a belső tünetek, amelyek kiváltják és felgyorsítják a kiégés folyamatát. Ilyen belső tünetek a félelem a fenntartói/vezetői túlzott elvárások miatt, a szorongás az állás elvesztése, ezáltal az egzisztenciális bukás miatt, az ingerlékenység a kollegákkal/diákokkal/szülőkkel való konfliktusok miatt, a kialvatlanság/fáradékonyság a túlzott mértékű adminisztráció és megemelt óraszám. Mindezek szervi betegségekhez is vezetnek, hiszen a lélek sérülései gyakran testi síkra tevődnek át. Sajnos a kiégés tüneteit nem minden esetben ismerik fel önmagukon a tanárok. Habár a megkérdezettek 90%-a hallott ugyan a burnoutról, ennek ellenére túlnyomórészt nincsenek tisztában az ezzel járó tünetekkel, így az önvizsgálat és önismeret területe fejlesztésre szorul. Nem könnyű megfelelő önismerettel rendelkezni, és kevesen is vannak ennek a tudásnak a birtokában, viszont túlnyomórészt tisztában vannak a kollégák ennek fontosságával. Mégis más tevékenységekkel próbálják a stressz szintjét munkájukban és életükben csökkenteni. Ilyen pl. a relaxáció, a magába mélyedéssel történő elcsendesedés, az imádkozás, és az egyéb pihenési formák. Célunk az volt, hogy kutatásunkkal felmérjük a kiégésben súlyosan érintett pedagógus szakma mai rizikó-faktorainak, állapotképét és ezáltal reméljük, hogy segíthetünk a probléma lehetséges megoldásainak keresésében is.

#### Irodalomjegyzék

- [1] Molnár Edina (2014) A pszichológia filozófiai-társadalomtudományi vonalának kibontakozása Magyarországon az 1900-as években. *Economica (Szolnok)* 7(2), pp. 60-67.
- [2] Molnár Edina (2015) A pszichológia természettudományos vonalának kibontakozása Magyarországon az 1900-as években. *Economica* 8(4/1), pp. 124-136.
- [3] Molnár Edina (2017a) *Korabeli magyar reklám és pszichológia*. Alumni Kiadó, Szolnok
- [4] Molnár, Edina (2020a) The Role of the High Emotional Arousal Level in Purchasing Decisions Caused by Advertisements (August 3, 2020). SEA - Practical Application of Science, 2020, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3666009>.
- [5] Molnár Edina (2020b) The role of empathy, anxiety and personality in purchasing decisions caused by advertising. *Annals of the University of Oradea. Economic Science*, 29 (1), pp. 376-386.
- [6] Molnár Edina (2020c) The role of momentary and sustained emotional arousal level in advertising-influenced and non-influenced purchasing decisions. *Cross-cultural Management Journal*, 22(1), pp. 67-78.  
RePEc:cmj:journl:y:2020:i:1:p:67-78
- [7] Nagy Edit: (2007) Egy segítő foglalkozás képviselőinek pályaképe, a kiégés szempontjából. Doktori (Phd) értekezés – Debreceni Egyetem, BTK. 2007.
- [8] Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out. *Journal of Social Issues* 30. 159-165.o. doi:10.1111/j.1540-4560.1974.
- [9] Petróczy Erzsébet (1999): A kiégés jelensége pedagógusoknál. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54. évf. 3. szám. 429-441. o.
- [10] Lelesz Krisztina (2001): A tanári kiégésről, mint tünetről. *Új Pedagógiai Szemle*, 51(12), 98-103.
- [11] Szelezsánné Egyedi Dóra (2016): A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiégés jelensége; prevenció és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményekben. In.: *Opus et Educatio*, 2016. 3. évfolyam, 5.szám, 590.603.o.
- [12] Szabó, É. -Jagodics, B. (2016). Erőforrások és követelmények. A tanári kiégés munkahelyi tényezőinek komplex vizsgálata. *Iskolakultúra*, 26(11). 3-15.o. Doi: DOI: 10.17543/ISKKULT.2016.11.3
- [13] Bagdy Emőke (1994): *Pedagógusszerpeben. A szakmai önazonosság kialakulása, pályaszocializáció*. Jávorka G. – Libor E. – Mentlerné Ferenczi T. – Zsokai G. (szerk.) *Tanári életkérdések*, Raabe Kiadó Kft. Budapest
- [14] Molnár Edina (2017b) *Kommunikáció, meggyőzés, reklám*. Alumni Kiadó, Szolnok
- [15] Hézszer Gábor (2001): *Miért? Rendszerelmélet a lelki, gondozói gyakorlatban*. Kálvin Kiadó, Budapest
- [16] Molnár Edina (2012) Supervision in social work: experiences as a college supervisor of social worker training, *Economica (Szolnok)* 5, 2. különszám, pp. 29-35.