



## **Absztrakt címe**

Lelki egészség kontra kiégés

A lelki egészség megőrzésének és a kiégés elkerülésének lehetőségei

## **Szerző(k) neve**

Stionné Tokaji Judit

## **Munkahely neve**

Tiszalúci Önálló Napközi Otthonos Óvoda

## **Szerző(k) e-mail-címe**

judit.stion@gmail.com

A rendszerváltás óta eltelt évtizedek számos jelentős változást hoztak a közoktatásba, köznevelésbe. Reform folyamatok indultak el, megváltoztak a társadalmi elvárások, és ez a közoktatás valamennyi szereplőjére nagy hatással van.

A magas színvonalú nevelés-oktatás megvalósítása elképzelhetetlen a személyes, szociális és szakmai kompetenciákkal rendelkező, jól képzett, saját munkájukra, fejlődésükre igényes pedagógusok nélkül. A pedagógiai funkciók más viszonyulást, más módszereket, új eszközöket, tulajdonságokat követelnek a mai kor pedagógusaitól. Mindezek az utóbbi évek köznevelési változásaival együtt nagy terhet rónak a „nemzet napszámosaira”.

A vizsgálat arra keresi a választ, hogy a pedagógusok hogyan birkóznak meg a rájuk nehezedő terhekkel elsősorban nem szakmai tekintetben, hanem a lelki egészségvédelem terén, a vizsgálati eredmények utalhatnak-e a kiégésre való veszélyeztetettségre.

A megkérdezett 50 tiszalúci pedagógus 4 kérdőívet töltött ki, hogy fentebb megfogalmazott kérdéseimre válaszokat kapjak.

A kérdéssorok az alábbi témaköröket ölelik fel:

- a szubjektív jól-létet,
- az önismeretet,
- az életmódot
- a stressz- és konfliktuskezelést.

A vizsgálat során levont konzekvenciák gondolatébresztők lehetnek minden pedagógus számára, vajon jó úton jár-e lelki egészségének megőrzésében, tehet-e többet a kiégés elkerülése érdekében.

