

## A WELL-BEING KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK JELENTŐSÉGE A PEDAGÓGUSKÉPZÉSBEN

Boda Tímea

### Összefoglalás

*A tanulmány célja bemutatni a well-being készségek jelentőségét a pedagógus hallgatók személyes és szakmai hatékonyságában. A felsőoktatásban elindult paradigmaváltás; a Világgaazdasági Fórum Education 4.0 iránymutatásai és a The European University of Well-Being hálózatának megalakulása is igazolja, hogy a jóllét, egy olyan alapvető erőforrás, amely meghatározza az egyetemi hallgatók eredményességét, segíti az önmegvalósítást és a kreatív gondolkodást, valamint olyan készségekkel, attitűddel ruházza fel a hallgatót, amelyekkel képes adekvátan reagálni a társadalmi és gazdasági változásokra. A pedagógusképzésben ez különös jelentős, hiszen a pedagógus személyes jólléte multiplikatív hatással bír; így képes befolyásolni az általa formált gyermekek hangulatát, érzelmi fittségét, mentális és érzelmi jóllétét. A jövő generációi számára meghatározó, hogy milyen attitűdöt, szemléletet mintáznak abban az időszakban, amikor a személyiség rugalmasan formálható. Jelen tanulmány is igazolja, hogy a pedagógus képzésben ezen készségek tudatos fejlesztése nagyon időszerű; az eredmények alátámasztják, hogy a hallgatók általános jólléte nem megfelelő.*

**Kulcsszavak:** érzelmi jóllét, pedagógusképzés, készségfejlesztés, pozitív pszichológia, szemléletváltás

**JEL:** I21, I23, I31

## THE SIGNIFICANCE OF DEVELOPING WELL-BEING SKILLS IN TEACHER TRAINING

### Abstract

*The aim of the paper is to point at the significance of well-being skills in the personal and professional efficiency of students in teacher education. A paradigm shift has started in higher education: the guidelines of the World Economic Forum's Education 4.0 and the establishment of the European Well-being University justify that well-being is a fundamental resource that determines the effectiveness of university students, helps their self-realization and their creative thinking and equips them with skills and attitude to give adequate reactions to societal and economic changes. This has a great significance in teacher training because the personal well-being of an educator has a multiplier effect; they are capable of influencing the mood, emotional fitness, mental and emotional well-being of the children they shape. For future generations, it is decisive what kind of attitude and points of view they experience in the period when their personality can be flexibly shaped. The present study also demonstrates that conscious development of these skills in teacher training is very timely; the results support that the overall well-being of students is inadequate.*

**Keywords:** emotional well-being, teacher training, skills development, positive psychology, change of attitude

**JEL Codes:** I21, I23, I31

## Bevezetés

Magyarországon jelenleg 146,7 ezer főállású pedagógus vesz részt a közoktatásban és a szakképzésben. (KSH, 2021) Az általános iskolás és középiskolás gyermekek számát tekintve 2021-ben 1124,1 ezer gyermek átlag napi 6 órában tölti mindennapjait az iskolában, ahol tanulási attitűdjére hatással vannak a pedagógusok is. Ők a jövő kutatói, vezetők és vállalkozók, pedagógusok és művészek és mindenféle más szakma növendékei, akik majd alakítják a szűkebb és tágabb társadalmi és gazdasági közösségeket. Hogyan tudjuk őket segíteni abban, hogy ezt sikeresen és örömmel tegyék? Hogy proaktívak legyenek, bízzanak magukban és másokban. Még nem ismerjük azt, hogy a jövő generációja milyen új, ma még nem létező munkakörökben fog dolgozni, azt viszont tudjuk, hogy ami állandó az a változás. Ezért a kognitív képességek fejlesztése mellett egyre nagyobb teret kell, hogy kapjanak azok az emocionális készségek, amelyek olyan én-erőt jelentenek a jövő munkavállalói számára, amely készségek szinergiája biztosítja számára azt, hogy képes legyen megfogalmazni céljait, örömmel és elégedettséggel élje életét, képes legyen meglátni a dolgok értelmét és értékét és képes legyen másoknak pozitív energiát, alkotó lendületet adni. Ennek érdekében szükséges tehát a jólléthez kapcsoló készségek fejlesztése. A pedagógus minta és példakép. Ahhoz, hogy a pedagógus sikeresen támogassa a gyermekek érzelmi jóllétét, magának is rendelkeznie kell ezen képességekkel. Az elmúlt évben a KSH adatai alapján 3000 pedagógus hagyta el a pedagóguspályát. (KSH, 2021) *Singh és Billingsley* szerint a nem megfelelő jóllét elégedetlenséghez és gyakran a munka vagy akár a pálya elhagyásához is vezethet (Singh et al. 1996). *Berry* (2012) szerint az elégedettség és a mentális egészség is a pályán maradás-elhagyás fontos tényezője (Bacsa, 2019). A jóllét nem csupán az elégedettség, a teljesítmény, de a pedagógus szakma és munkahely iránti elkötelezettség fontos meghatározója is.

## Anyag és Módszer

A kutatást a Neumann János Egyetem Pedagógusképző Karán végeztem 2019-ben a szorgalmi időszakban. A kutatásban 333 fő óvó, tanító és csecsemő-és kisgyermeknevelő szakos pedagógushallgató vett részt, amiből 153 fő nappali és 180 fő levelező tagozatos hallgató. A hallgatói jóllét mérésére az Egészségügyi Világszervezet WBI-5 (Általános Jól-lét Index, 5 tételes) magyar változatát használtam. A kérdőíveket SPSS 20 programmal dolgoztam fel.

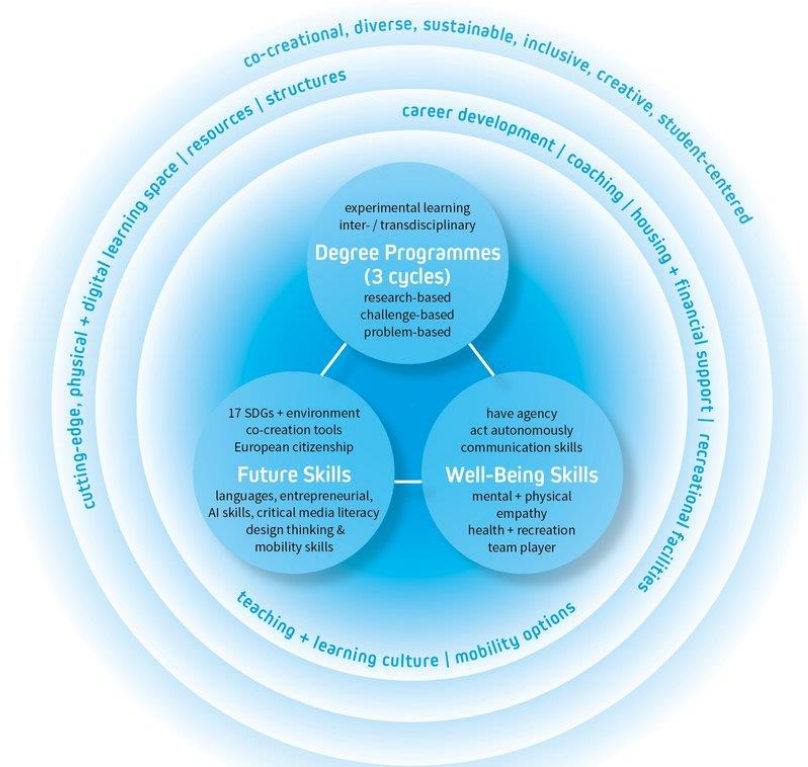
### ***Paradigmaváltás a felsőoktatásban - az érzelmi kompetenciák fejlesztése***

A gazdasági, társadalmi és technológiai szektorban megindult innovációk az oktatás területén is egyre sürgetőbbek, ezért a Világgazdasági Fórum az Ipari Forradalom 4.0 és a Globalizáció 4.0 munkaerőpiaci és képzési igényeit figyelembe véve kidolgozott egy oktatási keretrendszert, az *Oktatás 4.0-át (Education 4.0)*, amely keretrendszer a fiatalokat a jövő várható és ismeretlen munkaköri követelményeire készíti fel, amelyhez nélkülözhetetlen az ismeretlen követelményekhez való igazodás képessége. (WEF, 2020). A felsőoktatásban az új irányvonalat a képzés kimeneti szabályozása (KKK) jelenti, amelynek fókuszában a kimeneti eredmények állnak, ahol a kompetencia alapú tanulás-tanítás lesz hangsúlyosabb és ezt a célt a tanulási eredmények alkalmazása szolgálja (Tót, 2017). A pedagógusképzésben a KKK-ban meghatározott követelmények eléréséhez is szük-

ségesek az új megoldások, a modern kutatások eredményeit is figyelembe vevő módszertani innovációk. Ennek a korszerű szemléletnek lehet a pedagógusképzésben adekvát kísérője a pozitív pszichológia, amelyet a jóllét pszichológiájának is neveznek. A pozitív pszichológia szemlélet alapú oktatás segíti a kimeneti kompetenciákra épülő élményalapú tanulási folyamat minden elemét (tudás, képességek, attitűd, autonómia és felelősségvállalás), azonban talán leginkább az attitűd kompetencia-elemében kézzelfogható. Az attitűdök megléte vagy hiánya a viselkedés és a verbális megnyilatkozások révén azonosítható (Tót, 2017). Az *Oktatás 4.0 (Education 4.0)* az oktatás tartalmát és az oktatási élményt tekintve nyolc jellemzőt ír le. A 4. pont az Interperszonális készségek fejlesztését célozza meg, úgymint: érzelmi intelligencia, empátia, együttműködés, tárgyalás, leadership és a szociális érzékenység (WEF, 2020).

Az érzelmi intelligenciához köthető egyik fontos terület az általános jóllét. (Bar-On, 2006). *Cooper és Savaf modellje* (1998) komplex módon értelmezi az érzelmi intelligencia fogalmát. Szerintük az érzelmi intelligencia egy olyan képesség, amely segítségével az egyén felfogja, megérti és hatékonyan ítéli meg az érzelmeket, mint az emberi energia, információ kapcsolatok és befolyás forrásait. Az ő értelmezésükben az érzelmi intelligenciára ható fontosabb tényezők: érzelmi műveltség, érzelmi edzettség, érzelmi mélység és érzelmi alkímia (Balázs, 2014). *Bar-On* érzelmi intelligencia modelljében a jóllétre és a viselkedésre helyezte a hangsúlyt, ezért az általános hangulat, amely egyben tartalmazza az optimizmus és a boldogság faktorokat, elméletében önálló elemként jelenik meg. Megközelítésében a magas jóllét szint érzelmileg és szociálisan is intelligens viselkedést eredményez, amely párosul egy erős önmotivációs képességgel is. *Awartani és munkatársai* szerint a nemzetközi kutatások azt mutatják, hogy a magasabb jóllét érzésű hallgatók hatékonyabbak, eredményesebbek tanulmányaikban, valamint könnyebben kezelik a stresszes helyzeteket és valószínűleg munkavégzésük során is egészségesebb személyiségként vesznek részt társadalmi feladataikban, szerepeikben (Dinyáné et al. 2016; Gyarmaty et al. 2020). A pedagógus az iskola, óvoda motorja, így az ő érzelmi megnyilvánulásai, pozitív vagy negatív attitűdje indirekt módon hat a szervezetre és a gyermek közérzetére, tevékenységére is (Halász, 1980). A pedagógusképzés során tehát különös figyelmet kell fordítani a hallgatók érzelmi jóllétének fejlesztésére, pozitív érzelmeik erősítésére. E tekintetben a legjobb módszertan a saját élményű tapasztalás. Ha a hallgató az egyetemi képzés során megismeri, átéli és elsajátítja az érzelmi jóllét elérésének útját, ezen tudás birtokában könnyebben tud majd segíteni a gyermek érzelmi jóllétének fejlesztésében is. Ezen terület jelentőségének felismerése hozott létre egy egyetemeken, régiókon átívelő új európai szervezetet. Az Európai Unió Tanácsa és az OECD által kitűzött kihívásokhoz kapcsolódva, melyben a tagországokat ösztönözte, hogy törekedjenek arra, hogy egy horizontális, ágazatokon átívelő, tudásalapú megközelítéssel haladjanak a „Jól-léti Gazdaság” irányába, 2019-ben megalakult a *The European University of Well-Being – EUniWell*, amely hét egyetemet (Leideni Egyetem, Linné Egyetem, Semmelweis Egyetem, Birminghami Egyetem, Kölni Egyetem, Firenzei Egyetem, Nantesi Egyetem) és 102 társult partnert egyesít Európában.

Az EUniWell küldetése, hogy egy integrált rendszerszeméletű megközelítéssel fenntartható módon elmozduljon az intézmények, oktatók, hallgatók és társadalmak jól-léte irányába. A EUni-Well céljai közé tartozik az, hogy a tudás-oktatás-innováció tengelyre támaszkodva hozzájáruljon az európai polgárok életminőségének javításához (EUniWell, 2019a). Az Európai Jól-léti Egyetem tevékenységében a hallgatók képzik a szövetség magját. Részt vesznek a vezetésben, hiszen ők képzik Európa következő generációját, így lehetőséget kapnak arra, hogy globálisan alakítsák saját jövőjüket. Az EUniWELL célja, hogy hallgatók számára innovatív, kihívás-alapú képzési programokat kínáljon és egy olyan transzformatív hallgatói élményt nyújtson, ami a tudást társadalmi hatássá fordítja. Ennek eredményeképpen a hallgatók a következő tudást, képességeket és kompetenciákat sajátítják el:



1.ábra. Az EUniWELL hallgatói készségfejlesztés modellje

Forrás: <https://www.eunivell.eu/opportunities/students>

Az ábrán látható, hogy az EUniWell célkitűzései között kiemelt helyet foglal el a hallgatók well-being készségeinek fejlesztése, amelyen belül hangsúlyt kapnak az alábbi készségek: önállóan cselekszik, kommunikációs készségek, mentális és fizikai jóllét, empátia, egészség és rekreáció, csapatjátékos. (EUniWell, 2019b)

### ***Az általános jóllét elméleti háttere***

A jóllét olyan, széles körben használt fogalom, melyben az életminőség különböző dimenziói testesülnek meg. A jóllét megfogalmazására számos elmélet született. Két jól elhatárolható területe az objektív és a szubjektív jóllét. *Szántó és munkatársai (2016)* megfogalmazásában az Objektív jóllét olyan tényezőket takar, amelyek nem függenek személyes értékítéletünktől és percepciómentesek (Szántó et. al. 2016). A Szubjektív jóllétre vonatkozó elméleteket (Szántó et. al. 2016) valamint (Nagy, 2019) a szubjektív jóllét elméletekre vonatkozó felsorolásai alapján az alábbi táblázatban rendszerezem.

1. táblázat. A Szubjektív jóllét megközelítései, fogalmi meghatározások

SZUBJEKTÍV JÓLLÉT	
Hedonisztikus megközelítés	A jóllét a gyakori pozitív és ritka negatív megtapasztalások eredményeként az étellel magas fokú elégedettséget mutatja. (Diener – Lucas 2000). A jóllét olyan szubjektív boldogságérzet, amely a céljaink elérése és számunkra értékes eredmények elérése során fakad (Deci – Ryan, 2000).
Eudemonikus vagy pszichológiai megközelítés	Ryff és Keyes szerint a jóllét, az ember által betöltött szerepre és az önmegvalósítás terén elért eredményekre fókuszál és az alábbi hat területen mutatott teljesítmények által összeálló, multidimenzionális, összetett konstrukcióként írható le: autonómia, személyiség kiteljesedése, önelfogadás, életcél, önuralom és a pozitív emberi kapcsolatok, azaz emberi önmegvalósítás (Szántó et al. 2016).
Önmeghatározás (SDT) megközelítés	Az Önmeghatározás elmélet a fenti két elmélet kombinációjaként született meg, amely szerint a pszichológiai egészség megvalósulását az alábbi a három alapvető pszichológiai szükséglet segíti elő: kompetencia, autonómia és a valamihez való tartozás kielégítése (Ryan – Deci, 2001).
Szociális jóllét	A szociális jóllét magában foglalja a szociális elfogadás, szociális kiteljesedés, szociális integráció, szociális koherencia, szociális hozzájárulás területeket. (Keyes, 1998)
Spirituális jóllét	Az elmélet magában foglalja az élet olyan alapvető kérdéseire való pozitív viszonyulást, mint a halandóság problémája, az élet értelmének és céljának kérdése, illetve a magasabb rendű erők létezésének kérdésköre (Compton, Smith, Comis és Qualls, 1996).
Virágzás új elméleti modellje	2013-ban Huppert és So a virágzás új elméleti modelljét javasolták. A virágzás diagnózisához a modell szerint az alábbi jellemzők közül 8 jelenléte szükséges: pozitív érzelmek, kompetencia, érzelmi stabilitás, elköteleződés, értelem, optimizmus, pozitív kapcsolatok, reziliencia, önértékelés és vitalitás (Oláh, 2012; Huppert és So, 2013).
Globális jóllét	Oláh a globális jóllét fogalmát vezette be. Az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális dimenziókban lejátszódó történések hatást gyakorolnak a jóllét globális szintjére (Oláh, 2012).

Az *Egészségügyi Világszervezet* definíciója szerint a mentális egészség a jóllét állapota; amelyben minden ember képes megvalósítani a benne rejlő lehetőségeket, képes megküzdeni az életben normálisan megjelenő stresszel, eredményesen és hatékonyan dolgozni és hozzájárulni közösségéhez (WHO, 2014). A jóllét állapotának szintje azonban meghatározza azt, hogy a személy hogyan tud élni a kínálkozó lehetőségekkel és hogyan képes aktivizálni erőforrásait. Oláh szerint, optimális jóllét akkor valósul meg, amikor a szubjektív vagy érzelmi, a pszichológiai és a szociális jóllétmutatók egyaránt magasan állnak (Oláh et al. 2012). Diener megközelítésében „a jól-lét magába foglalja a boldogságot, az étellel való megelégedettséget, a pozitív érzelmi tényezőket, valamint számos szociális és egészségügyi haszonnal társul és kihívásokat tartalmaz” (Diener et al. 1985). Seligman Jól-lét elmélete azonban ezen túlmutatva már összefüggéseket mutat a pozitív érzelem az elmélyülés és az értelem között. Elméletének célja, az örömmálapot növelése azáltal, hogy növeljük a pozitív érzelmet, az elmélyülést, az értelmet, a pozitív kapcsolatokat és a teljesítményt. Mindegyik elem hozzájárul a jólléthez, azonban önmagában egyik sem határozza azt meg (Seligman, 2011). Felicia Huppert és Timothy So, megfogalmazták örömmálapot elméletük, amely összhangban áll Seligman jól-lét elméletével is. A Cambridge-i Egyetem munkatársaiként huszonhárom államban mérték az örömmálapotot és azt a következtetést vonták le, miszerint az örömmálapothoz rendelkezni kell három alapvonással: (1) Pozitív érzelmek (2) Elmélyülés (3) Értelem és rendelkezni kell hat kiegészítő vonás közül hárommal (1) Önbecsülés (2) Érdeklődés (3) Cél (4) Optimizmus (5) Rugalmasság (6) Pozitív kapcsolatok. A kutatás szerint Dánia vezet, lakosainak 33%-a él örömmálapotban; Magyarország 9% -al hátulról a hatodik helyen áll. Seligman továbbá rámutat a jól-lét és a GDP érdekes összefüggésére és a GDP, mint mutatószám hiányosságaira is, hiszen a GDP-hez számolják azokat

az összegeket is, amelyek például csökkentik az életminőséget, ugyanakkor növelik a GDP-t. Például korunk jellemzője a stressz. Ennek kezelésére többen szednek antidepresszánsokat, amely növeli a gyógyszereladást, így a GDP-t is. Egy nemzet jól-létét Seligman és Diener szerint sokkal inkább méri az, hogy az emberek mennyire találják élvezetesnek, érdekesnek és értékesnek saját életüket. Jól mutatja ezt az, hogy az Egyesült Államokban a kutatások szerint az étellel való elégedettség 50 éve stagnál, sőt a testi-lelki állapot romlott, míg ez idő alatt a GDP értéke a háromszorosára nőtt (Seligman, 2011).

### ***A Well-being szerepe a pedagógusképzésben***

A jóllét egy olyan belső katalizátor, amely Bar-On elmélete szerint is a motiváció erejét és tartósságát is meghatározhatja. Egy pedagógus sok olyan nehezítő tényezővel néz szembe, akár már a képzés során vagy a pályája elején is, amely arra készítheti, hogy elhagyja ezt a szakmát és váltson. A pedagógusok munkáját számos tényező nehezíti: a túlterheltség, a rengeteg adminisztráció, az egyre növekvő tananyag. A pedagógus hogyan tudja magát megvalósítani a pedagógusi feladatokban? Hogyan tud eredményes lenni és hogyan képes megszerettetni a tanulást a gyermekekkel? Hogyan tudja elérni azt a jó hangulatot és biztosságot légkört, amelyben a gyermekek mernek kibontakozni? Mindezek mellett még az egyre jellemzőbb viselkedésproblémákkal is meg kell birkóznia.

A pozitív pszichológia segítségével ezekre a problémákra ad kitűnő megoldást például a pozitív fegyelmzés módszere, amely felhasználva az adódó viselkedési problémákat tanítják meg a pedagógusok a gyermekekkel azokat a készségeket és jellemvonásokat, amelyek összességében fejlesztik a gyermekek érzelmi jóllétét. (Nelsen et al. 2016). A pedagógus stabil érzelmi jólléte szükséges ahhoz, hogy ezekkel a terhekkel ne csupán megbirkózzon, de örömet és értelmet is megéljen bennük. A pedagógus érzelmi jólléte, pozitív attitűdje kihat a gyermekek érzelmi jól-létére is. *Pusztai* szerint a felsőoktatás feladata a hallgatói egészség és jóllét gondozása, hiszen a hallgató testi, lelki és érzelmi jólléte az eredményes tanulás meghatározó tényezője (Pusztai, 2011; Müller et al. 2019). Ez a megközelítés megjelenik *Kopp* a „tanult sikeresség” meghatározásában is, mely szerint a „tanult sikeresség (eredményesség) – mint készség – elsajátítása a hallgatói időszak alatt növeli a hallgatók megküzdőképességét, az étellel való elégedettségét, a magasabb jóllét érzetet és megelőzőként hathat a stressz okozta megbetegedések kialakulására. A későbbi, segítő munkájukat is hatékonyabbá teheti, ha a hozzájuk fordulókban is ezt az attitűdöt tudják kialakítani” (Kopp et al. 2000). A pedagógus, mint minta, tehát kulcs a gyermekek és a hallgatók személyiségfejlődésében. Bagdy megfogalmazásában: „A pedagógus alkotómunkája az emberformálás” (Bagdy, 2002). *Fredrickson* szerint a pozitív érzelmek növelik az ÉN-MÁSOK közötti nyitottságot és összekapcsolódást, amely elmozdít minket az ÉN-TE fogalmairól a MI-EGYÜTT fogalmi felé (Fredrickson, 2015). *Seligmann* szerint az iskolás jólléte meghatározza a tanuláshoz és annak hatékonyságához való viszonyát. Pozitív hangulatban kreatívabbak leszünk, kitágul a figyelmünk és holisztikusabb gondolkodásra leszünk képesek. (Seligman, 2011). Ezek alapján megfogalmazhatjuk azt, hogy a pedagógus érzelmi jólléte befolyásolja a gyermek hangulatát, amely kihat arra, hogy a gyermek számára a tanulás örömtévékenység lesz, vagy kötelező szenvedés. A pedagógus multiplikátor hatását kitűnően fogalmazza meg *Alfred Adler*. „A tanár legfontosabb feladata, azt is mondhatnánk szent kötelessége annak biztosítása, hogy egyetlen gyereket sem kedvetlenítsen el az iskolában, ha pedig a gyermek már eleve csüggedten érkezett, gondoskodnia kell róla, hogy az iskola és a tanár segítségével visszanyerje az önbizalmát. Mindez kéz a kézben jár a tanár hivatástudatával, hiszen csak azokat a gyerekeket lehet tanítani, akik bizakodva és örömmel tekintenek a jövőbe.” (Nelsen et al. 2016). A pedagógusok támogatása, általános jóllétük társadalmi érdek, hiszen a jövő generációja formálódik kezeik között.

## Eredmények

### *Általános Jóllét vizsgálat a Neumann János Egyetem Pedagógusképző Karának hallgatói körében*

A vizsgálat a Neumann János Egyetem Pedagógusképző Karán készült a szorgalmi időszakban. A kutatásban 333 fő óvó, tanító és csecsemő-és kisgyermeknevelő szakos pedagógushallgató vett részt, amiből 153 fő nappali és 180 fő levelező tagozatos hallgató. A hallgatói jóllét mérésére az Egészségügyi Világszervezet WBI-5 (Általános Jól-lét Index, 5 tételes) magyar változatát használtam. A mérőeszköz magyar populációra való adaptálása és validálása a Hungarostudy 2002 vizsgálat keretein belül történt meg. A WBI-5 belső megbízhatósága magas (Cronbach-alfa: 0,778). Likert-skála 0–3, a hallgatók általános közérzetéről elmúlt két hetére vonatkozóan ad információt.

**2. táblázat. A NJE Pedagógusképző Kar hallgatói körében végzett jóllét vizsgálat eredményei**

Az elmúlt két hét során érezte-e magát		egyáltalán nem jellemző 0		alig jellemző 1		jellemző 2		teljesen jellemző 3	
		N	L	N	L	N	L	N	L
1. ...vidámanak és jókedvűnek?	ÓVÓ	4	1	23	19	42	50	12	11
	TANÍTÓ	6	3	17	9	17	29	11	8
	CSE-CSEMŐ	1	0	5	8	13	25	2	17
	<b>ÖSSZ: (n)</b> (%)	<b>11</b> <b>0,07</b>	<b>4</b> <b>0,02</b>	<b>45</b> <b>0,29</b>	<b>36</b> <b>0,2</b>	<b>72</b> <b>0,47</b>	<b>104</b> <b>0,57</b>	<b>25</b> <b>0,16</b>	<b>36</b> <b>0,2</b>
2. ... nyugodtnak és ellazultnak?	ÓVÓ	15	5	47	49	17	22	2	5
	TANÍTÓ	12	6	24	20	9	17	6	6
	CSE-CSEMŐ	1	4	13	20	7	16	0	10
	<b>ÖSSZ: (n)</b> (%)	<b>28</b> <b>0,18</b>	<b>15</b> <b>0,08</b>	<b>84</b> <b>0,55</b>	<b>89</b> <b>0,49</b>	<b>33</b> <b>0,21</b>	<b>55</b> <b>0,30</b>	<b>8</b> <b>0,05</b>	<b>21</b> <b>0,11</b>
3. ... aktívnek és élénknek?	ÓVÓ	7	3	38	26	33	43	3	9
	TANÍTÓ	8	4	23	17	14	20	6	8
	CSE-CSEMŐ	2	1	10	20	8	14	1	15
	<b>ÖSSZ: (n)</b> (%)	<b>17</b> <b>0,11</b>	<b>8</b> <b>0,04</b>	<b>71</b> <b>0,46</b>	<b>63</b> <b>0,35</b>	<b>55</b> <b>0,359</b>	<b>77</b> <b>0,42</b>	<b>10</b> <b>0,06</b>	<b>32</b> <b>0,17</b>
4. ... ébredéskor frissenek és élénknek?	ÓVÓ	34	20	32	38	13	22	2	1
	TANÍTÓ	17	14	23	16	8	15	3	4
	CSE-CSEMŐ	8	7	12	21	1	17	0	5
	<b>ÖSSZ: (n)</b> (%)	<b>59</b> <b>0,38</b>	<b>41</b> <b>0,22</b>	<b>67</b> <b>0,43</b>	<b>75</b> <b>0,41</b>	<b>22</b> <b>0,14</b>	<b>54</b> <b>0,3</b>	<b>5</b> <b>0,03</b>	<b>10</b> <b>0,05</b>
5. A napjai tele voltak	ÓVÓ	6	3	34	31	34	40	7	7
	TANÍTÓ	5	2	23	20	14	18	9	9

számára érdekes dolgokkal?	CSE-CSEMŐ	1	1	8	17	11	22	1	10
	ÖSSZ: (n)	12	6	65	68	59	80	17	26
	(%)	0,07	0,03	0,42	0,37	0,38	0,44	0,11	0,14

A kutatás eredményei rámutatnak arra, hogy a pedagógus hallgatók koránt sem rendelkeznek az általános jóllétre jellemző tökéletes mentális és fizikai állapottal, de az optimális jólléti szint is megkérdőjelezhető. Magasnak tekinthető például az arány, amely szerint a nappali tagozatos hallgatók 36%-a érezte magát egyáltalán nem vagy alig jellemzően vidámnak és jókedvűnek. Továbbá a nappalis hallgatók 55%-ára és a levelező hallgatók 49%-ára az elmúlt két hét során alig volt jellemző az, hogy nyugodtak és ellazultak voltak. Kimagaslóan rossz eredmény nappali tagozaton 46% alig jellemzően érezte magát aktívnek és élénknek, levelező hallgatóknál 42%-uk jellemzően érezte magát így. A nappalis hallgatók 81% -a és levelezős hallgatók 63%-a nem képes kellő energiával indítani a napját. Végül a nappalis hallgatók 42%-ára alig jellemző, hogy érdekes dolgokkal találkozott az elmúlt két hétben, míg a levelezős hallgatók 44%-ra jellemző ugyan ez. A fenti adatok azt mutatják, hogy szükséges a pedagógus hallgatók jóllétének tudatos támogatása. A hallgatók már az első évben megkezdik szakmai gyakorlatukat, így egyrészt befolyással vannak a gyermekek hangulatára, viselkedésére, másrészt lényeges, hogy a pedagógushallgató minél előbb megtalálja önazonosságát a választott hivatásával és örömét lelje benne.

## Következtetések

A felsőoktatásban, így a pedagógusképzésben is elindultak azok a kezdeményezések, amelyek a kompetenciák, készségek jelentőségét hangsúlyozzák a sikerességben, azonban ezek az új megoldások, módszerek többnyire még elméleti szinten léteznek. A pedagógus a jövő nemzedékét neveli és tanítja. Ahhoz, hogy a gyermekek boldog emberek és sikeres munkavállalók legyenek, valamint rendelkezzenek az általános jóllét magas szintjével; az ehhez szükséges készségek fejlesztését most kell megtenni. Ehhez azonban olyan pedagógusok szükségesek, akik a saját példájukkal és módszertani tudásukkal képesek a pozitív pszichológia eszközeivel élve saját maguk és a gyermekek érzelmi jóllétét erősíteni. A 21. század új kihívásai, a pedagóguspályára jellemző magas pályaelhagyás mértéke a pedagógushallgatók számának jelentős létszámcsökkenése a gyermekek emocionális készségeinek fejlesztési igényei mind azt mutatják, hogy szükséges egy olyan képzési terv, amely komplexen és az egyetemi lét minden spektrumához kapcsolódva erősíti a hallgatók általános jóllétét.

## Hivatkozott források

- [1.] Bacsa-Bán, A. (2019): A szakmai pedagógusok (pedagógusi) pálya elhagyásának vizsgálata több dimenzióban. *Opus et Educatio*, 6(3). DOI: [10.3311/ope.312](https://doi.org/10.3311/ope.312)
- [2.] Bagdy E. (2002): *Családi szocializáció és személyiségzavarok*, Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
- [3.] Balázs L. (2014): *Érzelmi intelligencia*, Miskolc: Z-Press Kiadó Kft.
- [4.] Bar-On- Reuven (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18 Suppl, 13–25.



- [5.] Diener, E.– Emmons, R. – A., Larsen – R. J., – Griffin, S. (1985): The Satisfaction with Life Scale. *Personality Assessment*, 1985, 49(1), 71–75
- [6.] Dinyáné Szabó M.– Pusztai G. (2016): Az Egészségügyi Világszervezet öttételes jól-lét kérdőívének vizsgálata a Semmelweis Egyetem elsőéves hallgatóinak körében. *Orvosi Hetilap*, 157(44), 1762–1768. DOI: [10.1556/650.2016.30572](https://doi.org/10.1556/650.2016.30572)
- [7.] EUniWell (2019): *Küldetés és misszió*. European University of Well-Being honlapja. Letöltés dátuma: 2021.01.07. forrás: <https://www.euniwell.eu/about/vision-and-mission>
- [8.] EUniWell (2019): *Hallgatói részvétel*. European University of Well-Being honlapja. Letöltés dátuma: 2021.01.07. forrás: <https://www.euniwell.eu/opportunities/students>
- [9.] Földi Kitti (2021): KSH: *Háromezzerrel csökkent a főállású pedagógusok száma az előző tanévhez képest*. 444 hírportál. Letöltés dátuma: 2021.01.10. forrás: <https://444.hu/2021/01/05/ksh-haromezzerrel-csokkent-a-foallasu-pedagogusok-szama-az-elozo-tanevhez-kepest>
- [10.] Fredrickson, B. (2015): *A pozitív érzelmek hatalma*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- [11.] Gyarmati Z.– Müller A.– Bíró M. (2020): A kiegészítő problémája a pedagóguspályán. *Gradus* 7(3), 110–116. DOI: [10.47833/2020.3.ART.006](https://doi.org/10.47833/2020.3.ART.006)
- [12.] Halász G. (1988): *Az iskolai szervezet elemzése*. Kutatási beszámoló az iskolai szervezeti klíma empirikus vizsgálatáról. Budapest: MTA Pedagógiai Kutatócsoport.
- [13.] Kopp M. – Skrabski Á. – Szedmák S. (2000): Psychosocial risk factors, inequality and self-rated morbidity in a changing society. *Soc Sci Med*, 51(9), 1351–1361. DOI: [10.1016/S0277-9536\(00\)00097-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00097-6)
- [14.] Müller A. – Bendikovo, E – Herpainé L. J. – Bácsné Bába É – Lubkowska, W – Mroczek, B (2019): Survey of regular Physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. *Family Medicine and Primary Care Review* 21(3), 237–242.
- [15.] Nagy H. (2019): Pozitív pszichológia: Az elmélettől a gyakorlatig. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3/2), 289–299. DOI: [10.1556/0016.2019.74.3.2](https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.2)
- [16.] Nelsen, J. – Lott, L. – Glenn, H.S (2016): *Pozitív fegyverkezés az iskolában*. Budapest: Reneszánsz Könyvkiadó
- [17.] Oláh, A. – Kapitány, F. – Fövény, M. (2012): A Pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle* 67(1), 19–45. DOI: [10.1556/MPSzie.67.2012.1.3](https://doi.org/10.1556/MPSzie.67.2012.1.3)
- [18.] Pusztai G. (2011): *From the invisible hand to friendly hands. Interpretive communities of students in higher education*. Budapest: Új Mandátum Kiadó
- [19.] Seligman, M. (2011): *Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- [20.] Singh, K. – Bonnies, S. – Billingsley, L. (1996): Intent to Stay in Teaching: Teachers of Students with Emotional Disorders Versus Other Special Educators. *Remedial and Special Education*, 17(1), 37–47. DOI: [10.1177/074193259601700105](https://doi.org/10.1177/074193259601700105)
- [21.] Szántó Zs. – Susnyánszky É. – Berényi Z. – Sipos F. – Murányi I. (2016): A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009–2014). *Metszetek*, 5(1), 16–47. DOI: [10.18392/metsz/2016/1/6](https://doi.org/10.18392/metsz/2016/1/6)
- [22.] Tót É. (2017): *Segédlet a tanulási eredmények írásához a felsőoktatási szektor számára*. Budapest: Oktatási Hivatal
- [23.] WHO: *Mental Health, a state of well-being*. World Health Organization honlapja. Letöltés dátuma: 2020. 12.20. forrás: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- [24.] World Economic Forum (2020): *Schools Of The Future. Defining New Models of Education for the Fourth Industrial Revolution*. WEF. January 2020. Letöltés dátuma: 2021.01.09. forrás: [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Schools\\_of\\_the\\_Future\\_Report\\_2019.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Schools_of_the_Future_Report_2019.pdf)

## **Szerző**

Boda Tímea  
tanársegéd  
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet  
boda.timea@econ.unideb.hu