

Tanári jóllét

Lajtai Ádám & Lindner Zsuzsa

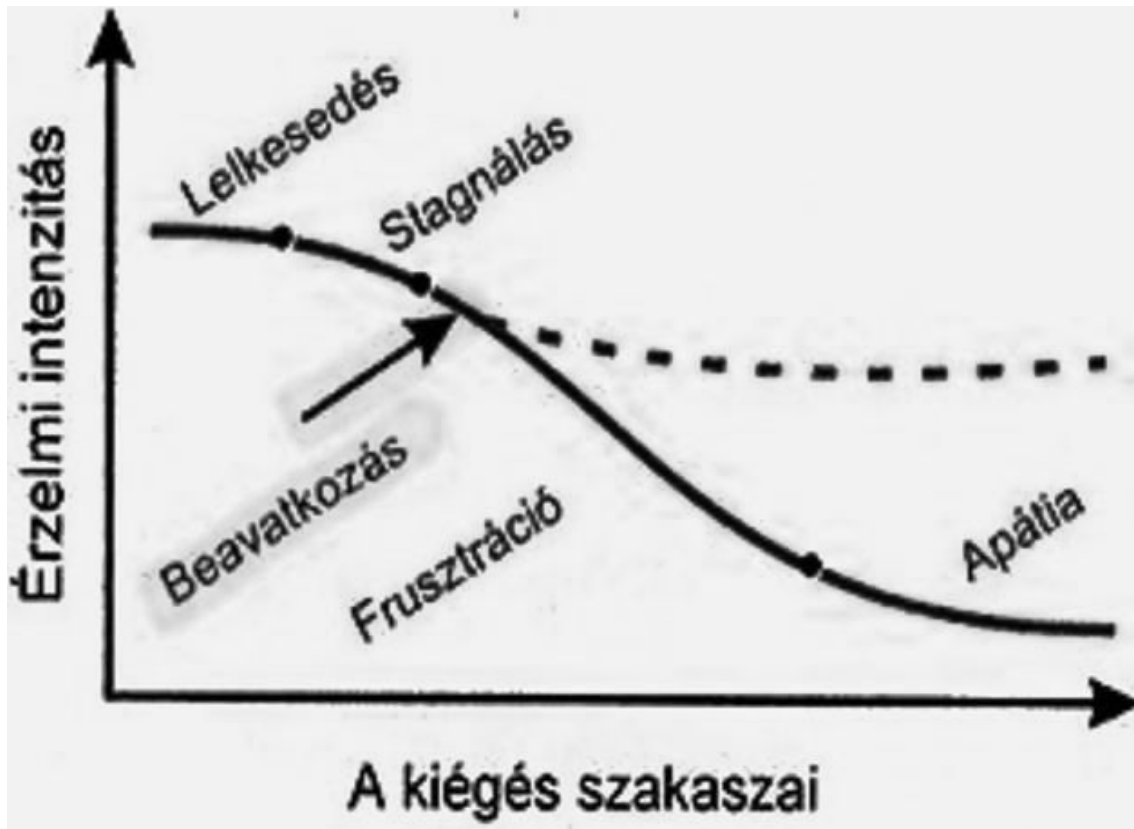


Szabó Lőrinc Kéttannyelvű
Általános Iskola és Gimnázium

**Mi mint tanárok, mit tudunk tenni,
hogy jobban érezzük magunkat a
munkahelyünkön?**

- 1. Bevezetés - Miért választottuk ezt a témát?**
- 2. Pár szóban a kiégésről**
- 3. Pozitív pszichológia**
- 4. Az egyén és a közösség szerepe**
- 5. Praktikus ötletek**

A kiégés szakaszai



Pozitív pszichológia

Előfutára: humanista pszichológia (Maslow, Rogers)

"Úgy véljük, hogy a pozitív emberi tevékenység pszichológiája fejlődése során tudományos megértésre talál, és hatásos beavatkozást fog jelenteni az egyének, családok és közösségek gyarapításához." (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000)

Pozitív pszichológia: válasz a főként betegségekre, rendellenességekre fókuszáló pszichológiára

- de! nem felváltani, hanem kiegészíteni kívánja azt

Seligman jóllét elmélete (2011): PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement)

- Pozitív érzelem, Elköteleződés, Kapcsolatok, Valamihez tartozás, Eredmények/célok

A jóllétünk megteremtése elsősorban rajtunk múlik, de fontos az intézmény felelőssége is.

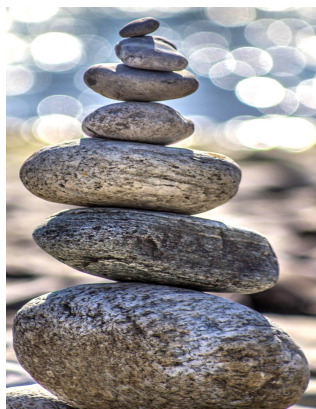
A tanári jóllét három aspektusa (Mercer, 2020)

Motiváció

Érzelmeik

Fizikális jóllét

Motiváció



Dan Pink: The puzzle of motivation | TED Talk - TED Talks



Aug 26, 2009

TED Talk Subtitles and Transcript: Career analyst **Dan Pink** examines the puzzle of motivation, starting ...

Dan Ariely: What makes us feel good about our work? | TED Talk



Mar 13, 2014

Behavioral economist **Dan Ariely** presents two eye-opening experiments that reveal our unexpected ...

Motiváció (folyt.)

Motiváció: adott viselkedésbe fektetett (tervezett/megvalósított) erőfeszítés nagysága

Tanári motivációt befolyásoló tényezők:

- autonómia
- szakmai kielégültség
- munkahely adottságai, légköre
- bérezés
- karrierlehetőségek
- énhatékonyság
- tanulók viselkedése, hozzáállása
- intellektuális stimuláció
- **elvégzett munka vélt/valós jelentősége**
- **erőfeszítés-jutalom egyensúly**

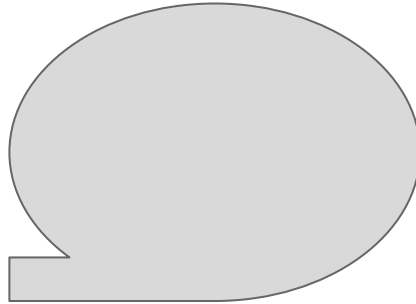
**Az oktatás a legerősebb fegyver ahhoz,
hogy megváltoztasd a világot. (Nelson
Mandela)**

John F. Kennedy elnök először látogatta meg a NASA központját 1961-ben. Amikor körbejárta a telepet, találkozott egy portással, akitől megkérdezte, hogy mi a feladata a NASA-nál.

**Aki csak ennyit válaszolt:
“Hogy segítsek eljuttatni egy embert a
Holdra.”**

Érzelmek

Pozitív leltár

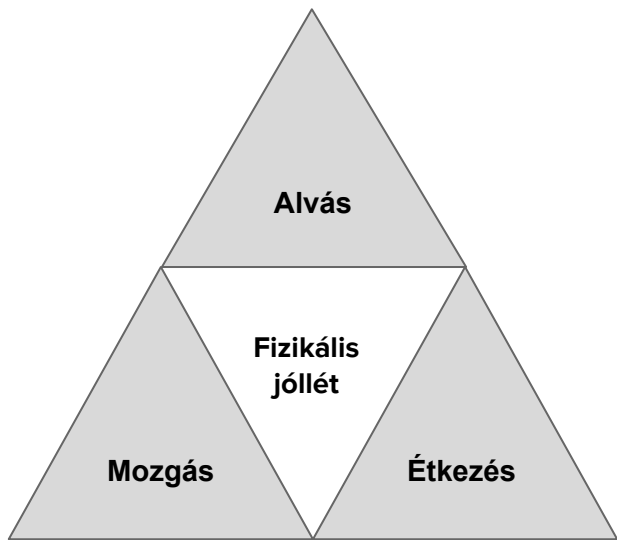


Jó, jó, jó, de jó ~~nekem~~-vagyok!



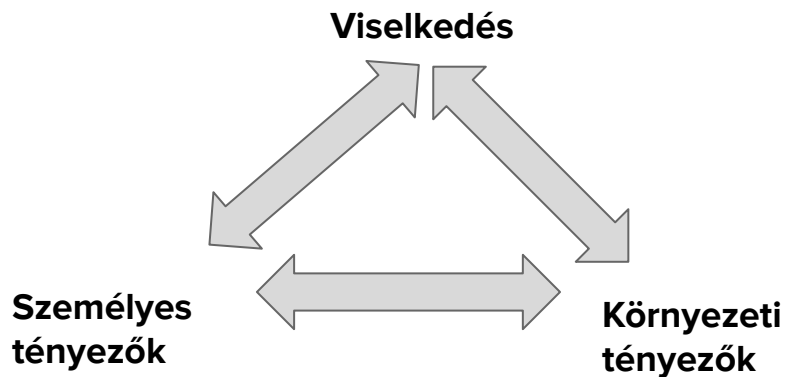
Fizikális jóllét

Nekünk nem csak “van egy testünk”, mi magunk vagyunk a test. (Claxton, 2015)



Az egyén és a közösség kapcsolata

Énhatékonyság és reciprok determinizmus (Bandura, 1977, 1980, 1983)



Az énhatékonyság fontos forrásai:

- megküzdési tapasztalatok
- behelyettesítő tapasztalatok
- szociális támogatás
- érzelmi és fiziológiai állapotok

A közösség ereje



“A pozitivitás és a negativitás is fertőző.”

”Az igazi szakmai partnereink a kollégáink.”

“Ha jót akarsz tenni, akkor ne segíts...!”

Kindness
is Free
SPRINKLE
that stuff
EVERYWHERE

FORRÁSOK

1. A kiégés fázisai ((Edelwich Brodsky és Georg E. Brodsky (Ónódy, 2001).
2. TED előadások:

Dan Pink: The puzzle of motivation

Dan Ariely: What makes us feel good about our work?

3. Enyedi Ágnes előadása angolul: <http://tiny.cc/xel2jz>
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
5. Bandura, A. (1980). Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action. *Cognitive therapy and research*.
6. Bandura, A. (1983). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 464.
7. Mercer, S. (2019). Teacher wellbeing. Presentation at the 2019 IATEFL-Hungary Conference, Budapest.
8. Mercer, S., & Gregersen, T. (2020). *Teacher wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
9. Mercer, S., Oberdorfer, P., & Saleem, M. (2016). Helping language teachers to thrive: Using positive psychology to promote teachers' professional well-being. In *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching* (pp. 213-229). Springer, Cham.
10. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). *American Psychological Association*.