

## A PSZICHOSZOMATIKUS TÉNYEZŐK HATÁSA KÜLÖNÖS TEKINTETTEL AZ OKTATÁSBAN

### THE EFFECT OF PSYCHOSOMATIC FACTORS WITH SPECIAL REGARD TO EDUCATION

Dajka Zsoltné\*

#### **Absztrakt**

A pszichoszomatikus tényezők az oktatásban fontos szerepet játszanak. Ezek olyan fizikai tünetekre utalnak, amelyek pszichológiai okokra vezethetők vissza, például stresszre, szorongásra vagy érzelmi zavarokra. Az oktatásban ezek a tényezők különösen jelentősek lehetnek, mivel a pedagógusok és a diákok is gyakran szembesülnek stresszes helyzetekkel. A pedagógusi pálya az egyik legstresszesebb foglalkozás, még a segítő szakmák között is. A kiégés szindróma gyakori a pedagógusok körében, ami komoly kihívást jelent, mivel számos negatív következménnyel járhat, például egészségügyi problémákkal, mint a depresszió, és a munkával való elégedetlenséggel.

*Kulcsszavak: oktatás, tanárok és diákok, kiégés, pszichoszomatikus tényezők*

#### **Abstract**

Psychosomatic factors really play an important role in education. These factors refer to physical symptoms that can be traced back to psychological causes such as stress, anxiety or emotional disturbances. In education, these factors can be particularly significant, as both teachers and students often face stressful situations. The teaching career is one of the most stressful occupations, even among the helping professions. Burnout syndrome is common among teachers, which is a serious challenge because it can have many negative consequences, such as health problems such as depression and job dissatisfaction.

*Keywords: education, teachers and students, burnout, psychosomatic factors*

#### **1. Bevezetés**

A foglalkozással összefüggő megbetegedések és a foglalkozási betegségek előfordulását a munkakörnyezeti kóroki tényezők (kémiai, fizikai, biológiai, ergonómia vagy pszichoszociális) okozta expozíció (mértéke és időtartama) és a munkavégzéssel járó megterhelés (fizikai, fiziológiai, szellemi, pszichés) együttesen határozzák meg. A munkaegészségtan legfontosabb alapelve és követelménye a prevenció, melyet az orvostudományban, valamint a gyakorló orvoslás más területeiben is alkalmaznak, illetve nagy szerepe van a munkahelyen, illetőleg a foglalkoztatásban. A munkavégzés és a munkakörnyezet számos megterhelést és kóroki

---

\* Dajka Zsoltné, II. évfolyamos, nappali tagozatos PhD hallgató, Miskolci Egyetem, Állam- és Jogtudományi Kar, Deák Ferenc Állam- és Jogtudományi Doktori Iskola, email: betti0730@gmail.com; Konzulens: Dr. Mélypataki Gábor PhD egyetemi docens, Miskolci Egyetem, Állam- és Jogtudományi Kar, Civilisztikai Tudományok Intézete, Agrár- és Munkajogi Tanszék, email: jogmega@uni-miskolc.hu.

tényezőt rejthet magában, amelyek jelentős hatással lehetnek az egészségre, a teljesítményre és az általános jólétre.

Tanulmányomban a pszichoszomatikus tényezőkre szeretném a hangsúlyt fektetni, különös tekintettel a pedagógusok és diákok körében.

## 2. Prevenció jelentősége a munkavédelemben

A munkavédelem és a prevenció kiemelt jelentőséggel bír az oktatásban, mivel a biztonságos és egészséges munkakörnyezet kialakítása, valamint a balesetek és egészségkárosodások megelőzése az oktatási intézményekben is alapvető követelmény. Az oktatásban kiemelt fontosságú az óvintézkedés, amely hozzájárul a diákok és az oktatók munkavédelmi tudatosságának növeléséhez. A diákok már fiatal korban megtanulják a biztonságos munkavégzés alapjait, a kockázatok felismerését, és a helyes magatartásmódokat, amelyek segíthetnek a munkahelyi balesetek elkerülésében. Ez későbbi munkahelyükön is alapvető fontosságú lesz.

Az oktatási intézményekben – különösen a gyakorlati képzések során – a diákok különféle munkakörnyezetekkel találkoznak (pl. laboratóriumok, műhelyek). A megfelelő védelem segít minimalizálni a veszélyes helyzeteket, baleseteket, például a védőfelszerelések használatával, a biztonsági szabályok betartásával, valamint az eszközök szakszerű használatának megtanításával. Az oktatási intézményeknek kötelességük megfelelni a munkavédelmi jogszabályoknak. Az iskoláknak biztosítaniuk kell, hogy a munkavégzéshez szükséges környezet megfeleljen a biztonsági előírásoknak, és hogy az alkalmazottak (pl. tanárok, technikai személyzet) és a diákok egyaránt ismerjék ezeket az előírásokat, valamint nem csak a balesetek elkerülésére irányul, hanem a hosszú távú egészségmegőrzésre is. A munkavédelmi oktatás során a tanulók megismerhetik a helyes testtartást, az ergonomikus munkavégzés alapjait, valamint a pszichés kockázatok elkerülésének módját, ami a mentális és fizikai egészség védelmét szolgálja.

Az oktatók és az intézmény vezetősége fontos szerepet játszanak a munkavédelmi tudatosság növelésében és a megelőző tevékenységek előmozdításában. Ők példát mutatnak a helyes munkavédelmi gyakorlatokban, és felelnek azért, hogy a tanulók biztonságos körülmények között sajátíthassák el a tananyagot.

A munkavédelem és a prevenció oktatásba történő integrálása hosszú távú előnyökkel jár, mivel segít megelőzni a baleseteket, védelmet nyújt az egészségkárosodások ellen, és felkészíti a diákokat a biztonságos és felelősségteljes munkavégzésre a jövőben. Ez nemcsak az oktatási intézmények biztonságát növeli, hanem a társadalom egészének egészségesebb és biztonságosabb munkaerőpiacához is hozzájárul. Az oktatási intézményekben dolgozók sokrétű feladatai miatt rendkívül bonyolult összefoglalni az összes kockázatot és teendőt az oktatás-nevelés ágazatban. Az oktatás területén is a munkavégzés, a munkakörülmények hatásai és a munkakörnyezet egészségkárosító kóros tényezői jelentik a veszélyeket. Az alkalmazottak, a tanulók/hallgatók és a munkavégzés hatókörében tartózkodók (látogatók, szülők, beszállítók stb.) közül kerülnek ki a veszélyeztetettek.<sup>1</sup> A munkavállaló munkahelyi megterhelése (fizikai, fiziológiai, szellemi, pszichés) nem csak munkavégzésből származik, hanem mind társadalmi, mind fizikai munkakörnyezetéből függően a munkakörtől, a munkakör feladataitól. „A feladat célja, hogy felderítse mindazokat a hatásokat, amelyek a munkavállalókat a munkahelyen érik és az egészséget károsíthatják.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ARATÓ Zoltán – BERCZKI Edit – BORBÉLY Szilvia: Munkahelyi Egészség és Biztonság fejlesztése az oktatási ágazatban, Munkavédelem az oktatási ágazatban, tájékoztató füzet, 3., [https://oktatásbiztonság.hu/wp-content/uploads/2018/02/kiadvany\\_4-1.pdf](https://oktatásbiztonság.hu/wp-content/uploads/2018/02/kiadvany_4-1.pdf) (Letöltés ideje: 2024.08.29.).

<sup>2</sup> UNGVÁRY György: Munkaegészségtan. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 2000, 53. o.

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény fogalmazza meg a baleset fogalmát: „az emberi szervezetet ért olyan egyszeri külső hatás, amely a sérült akarától függetlenül, hirtelen vagy aránylag rövid idő alatt következik be és sérülést, mérgezést vagy más (testi, lelki) egészségkárosodást, illetőleg halált okoz.<sup>3</sup> A munkavédelemnek két területe van a munkabiztonság, valamint a munkaegészségügy. A munkabiztonság az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzésre vonatkozó szabályokat határozza meg, illetve azok betartását ellenőrzi. A munkaegészségügyi tevékenység célja a munkavégzés során a munkahigiénia, valamint a foglalkozás-egészségügy révén a munkavállaló egészségének a megóvása. A munkahelyi biztonság egy komplex tervezést igénylő kötelezettség, mely különböző területek (nem csak jogi) felelősségi elemeit ötvözi. Sokan a gazdasági szereplők közül nem érzékelik, hogy a munkahelyi biztonság biztosítása nem csak felesleges előírások halmaza, hanem a munkaviszony mindkét alanyát védő rendelkezések sora. A munkahelyi kockázatmegelőzés és a biztonságosabb és egészségesebb körülmények elősegítése nemcsak a munkahelyek minőségének és a munkakörülmények javításának alapvető elemei, de a versenyképesség növelésében is nagy jelentőséggel bírnak.<sup>4</sup> Összegezve elmondható, hogy az egészség és biztonság megőrzése, melynek célja a munkavállalók egészségének és biztonságának megőrzése. Az intézkedések segítenek elkerülni a munkahelyi baleseteket és a foglalkozási betegségeket, ezáltal hosszú távon javítva a munkavállalók életminőségét. Költségcsökkentés a munkahelyi balesetek és megbetegedések jelentős költségekkel járhatnak a vállalatok számára, beleértve az orvosi költségeket, a táppénzt, valamint a termelés kiesését. A megfelelő intézkedések hozzájárulhatnak ezeknek a költségeknek a csökkentéséhez. Jogszabályi megfelelés a munkavédelmi előírások betartása kötelező a munkáltatók számára. A prevenció segít biztosítani, hogy a vállalatok megfeleljenek a vonatkozó jogszabályoknak és előírásoknak, elkerülve a bírságokat és egyéb jogi következményeket. Munkavállalói elégedettség és motiváció a biztonságos és egészséges munkakörnyezet növeli a munkavállalói elégedettséget és motivációt, ami hozzájárulhat a termelékenység növekedéséhez és a munkaerő megtartásához.

Fontos kiemelni a kockázatértékelést, mely a munkakörnyezet rendszeres kockázatértékelése segít azonosítani a potenciális veszélyforrásokat és kockázatokat, valamint meghatározni az ezek kezelésére szolgáló intézkedéseket. Oktatás és képzés a munkavállalók folyamatos képzése és tájékoztatása a biztonsági előírásokról és eljárásokról kiemelkedően fontos. Ez magában foglalhatja a balesetmegelőzési tréningeket, a biztonsági berendezések használatának oktatását és a veszélyes anyagok kezelésének ismertetését. Védőeszközök használata a megfelelő személyi védőeszközök (például sisakok, kesztyűk, védőszemüvegek) biztosítása és használatának előírása alapvető szerepet játszik a balesetek megelőzésében. Munkakörnyezet javítása a munkakörnyezet folyamatos fejlesztése, beleértve a megfelelő világítást, szellőztetést, ergonomikus munkaállomásokat és biztonságos munkafolyamatokat, hozzájárulhat a munkavállalók biztonságához és egészségéhez.

Elmondható tehát, hogy a megelőzés a munkavédelem alapvető eleme, amely jelentősen hozzájárul a munkavállalók egészségének és biztonságának megőrzéséhez, valamint a vállalatok hatékonyságának és jogszabályi megfelelésének biztosításához. A megelőző intézkedések bevezetése és fenntartása hosszú távon kedvezően hat mind a munkavállalókra, mind a munkáltatókra. A munkavédelem, a kockázatértékelésen alapuló betegségmegelőző

<sup>3</sup> A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény 87. § 1/A. pont.

<sup>4</sup> MÉLYPATAKI Gábor: Munkahelyi biztonság és kockázatértékelés, In: Barta Judit (szerk.): Biztosítás több szemszögből. Ünnepi kötet Újváriné dr. Antal Edit c. egyetemi docens 65. születésnapja tiszteletére, Patrocinium Kiadó, Budapest, 2019, 87–94.

intézkedések oktatása, a biztonság- és egészségtudatos nevelés együttes alkalmazása hozzájárulhat a munkahelyi egészségvédelem hatékonyabb megvalósításához.<sup>5</sup>

A pedagógusok munkavédelme kiemelt jelentőségű, mivel hozzájárul a hosszú távú testi-lelki egészség megőrzéséhez és a hatékony oktatási munka biztosításához.

### 3. A pszichoszomatikus stressz a pedagógusok körében

A gyermek már születésétől kezdve interperszonális kapcsolatokat alakít ki, és ahogy a szocializációs terek bővülnek, ezek a kapcsolatok egyre gazdagabbá válnak. A társadalom hatása érződik már az iskolában az interperszonális kapcsolatok differenciáló faktorain. Már a gyermekek interperszonális kapcsolatainak alakulásába beleszól környezetük, egyiket szorgalmazza, a másikat gátolni igyekszik, mégpedig napjainkban is.<sup>6</sup>

A társas viszonyok meghatározóak a személyiségfejlődés és a tevékenységek sikeressége szempontjából is. Különösen fontos a fejlesztő hatás az iskolában, amikor az egyén még képlékeny és kialakulatlan személyiséggel rendelkezik, és az itt szerzett benyomások döntően formálhatják jellemét. A tanár-diák kapcsolatot optimális esetben a kölcsönös bizalom jellemzi.<sup>7</sup>

A pszichoszociális kockázatok a modern munkahelyek egészségének és biztonságának egyik kulcsfontosságú prioritását jelentik Európában, melyek jelentős hatással vannak az egyének egészségére, valamint a munkavállaló egészsége kapcsán felmerülő problémákból adódóan a szervezetek és a nemzetgazdaságok egészére.<sup>8</sup> Az európai pedagógusok 60–70%-a szenved tartós stressztől, és 30%-a már kiégés-szindrómában szenved.<sup>9</sup>

A munkahelyi stressz egyre nagyobb kihívást jelent napjainkban, mivel ez összetett és többdimenziós probléma. Ezek a kockázatok gyakran a rossz munkatervezésből, szervezésből és irányításból, valamint a kedvezőtlen munkahelyi szociális környezetből erednek. Az ilyen körülmények negatív pszichológiai, fizikai és szociális következményekkel járhatnak, amelyek pszichés vagy fizikai károsodást okozhatnak. Ezekhez a kockázatokhoz vezető munkakörülmények közé tartozhat a nem megfelelő munkahelyi környezet, a túlzott munkaterhelés, az ellentmondó igények és a munkaszerepek egyértelműségének hiánya, a munkavállalók döntéshozatalban való részvételének hiánya, a munkavégzés módjára való befolyás hiánya, a rosszul irányított szervezeti változások, a munkahelyi bizonytalanság és a nem megfelelő kommunikáció.

A stressz a tanárok és a diákok körében egyaránt jelentős probléma lehet, amely számos fizikai és mentális egészségügyi problémát okozhat. Az alábbiakban részletezem a jelenséget mindkét csoport esetében. A pedagógusok tekintetében felmerülő pszichoszomatikus tényezők: a túlterheltség, mely nagy mennyiségű munka, hosszú munkaidő és folyamatosan magas elvárások. Támogatás hiánya, kevés támogatás a munkatársak, adminisztráció vagy szülők részéről. Munkakörnyezet tekintetében nem megfelelő munkakörülmények, például zsúfolt

<sup>5</sup> ARATÓ Zoltán – BERCZKI Edit – BORBÉLY Szilvia: Munkahelyi Egészség és Biztonság fejlesztése az oktatási ágazatban, Munkavédelem az oktatási ágazatban, tájékoztató füzet, 3. [https://oktatásbiztonság.hu/wp-content/uploads/2018/02/kiadvány\\_4-1.pdf](https://oktatásbiztonság.hu/wp-content/uploads/2018/02/kiadvány_4-1.pdf) (Letöltés ideje: 2024.09.01.)

<sup>6</sup> KERÉKGYÁRTÓ Imre: Interperszonális kapcsolatok és a nevelés, Módszertani közlemények, 20. évfolyam 4. szám, 1980, pp. 209–216., 215 o.; [https://acta.bibl.u-szeged.hu/26872/1/modszertani\\_020\\_004\\_209-216.pdf](https://acta.bibl.u-szeged.hu/26872/1/modszertani_020_004_209-216.pdf) (Letöltés ideje: 2024.09.02.)

<sup>7</sup> BERTA Judit – CSABAI Krisztina: Szocializáció gyermek- és serdülőkorban, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2018., [https://mersz.hu/dokumentum/m386szgyes\\_110/#m386szgyes\\_107\\_p4](https://mersz.hu/dokumentum/m386szgyes_110/#m386szgyes_107_p4) (Letöltés ideje: 2024.09.05.)

<sup>8</sup> GARAMI Mária: A mobbing gazdaságra káros hatásai, Miskolci Jogi Szemle 18. évfolyam 2. szám, 2023, 224.

<sup>9</sup> LUBINSZKI Mária: A kiégés komplex értelmezése és prevenciósi lehetőségei a pedagóguspályán, Docēre et movēre – Bölcsész- és társadalomtudományi tanulmányok a Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20 éves jubileumára, 263–276., [https://bolcsesz.uni-miskolc.hu/dok/jubileumikotet/25\\_lubinszki.pdf](https://bolcsesz.uni-miskolc.hu/dok/jubileumikotet/25_lubinszki.pdf) (Letöltés ideje: 2024.09.08.)

osztálytermek, hiányos infrastruktúra. Fegyelmezési problémák esetén a diákok viselkedési problémái és ezek kezelése nagy stresszforrást jelenthetnek. Munkahelyi bizonytalanság állandó bizonytalanság a munkaviszonnyal kapcsolatban. Ezeknek az tényezőknek a következményeként megjelenő tünetek: fizikai tünetek, melyek fejfájás, gyomorproblémák, magas vérnyomás, alvászavarokként jelennek meg. Mentális egészség szorongás, depresszió, kiégés. Teljesítményromlás, csökkenő munkateljesítményt, növekvő hibaarány, kapcsolati problémák esetén konfliktusok a kollégákkal és a családtagokkal. A tanárok gyakran tapasztalnak munkahelyi stresszt a tanterv követelményei, a diákok viselkedése és a szülőkkel való kommunikáció miatt. Ez a stressz fizikai tünetekhez vezethet, mint például fejfájás, izomfeszültség és alvászavarok.

A magas kötelező óraszámok miatt az első feladat rövid időn belül teljesül, a második feladat elvégzésére az oktatási és adminisztrációs tevékenységek után fennmaradó munkaidő gyakran nem elegendő. Fontos hangsúlyozni, hogy a kutatási teljesítmény kényszere miatt megnövekedett munkaóraszám negatívan befolyásolhatja az oktatás minőségét. Rövid távon a túlterheltség, hosszabb távon a kiégés, valamint az oktatási feladatok elhárításának veszélye áll fenn. Az oktatás olyan hátráltató tényezőként jelenhet meg, amely elveszi az időt az előmenetelhez, illetve az értékelési rendszerben való jó szerepléshez szükséges tudományos tevékenységtől.<sup>10</sup> Ha a korai jelekre reagálva nem történik változás, a hosszan tartó stresszhatások az egyén lelki elfáradásához, kiégéséhez vezethetnek.<sup>11</sup>

A munkahelyi pszichoterror áldozatává váló pedagógus hosszútávon van kitéve a distressz káros hatásainak, melyek hozzájárulhatnak kiégéséhez. A kiégés (burnout) fogalmateredtileg technológiai kifejezésként használtak arra a jelenségre, amikor egy működő energiaforrás gyengül, majd megszűnik.<sup>12</sup> A tanárok kiégése, lelkesedésük hiánya nem elválasztható a diákokat érintő motivációs problémáktól sem. A tapasztalatok szerint ugyanis a pedagógusok esetében a kiégés tüneteivel párhuzamosan olyan viselkedésváltozások történnek, amelyek tükröződnek a diákok számára is. Ennek következményeként azok a tanulók, akik tanáraikat kevésbé lelkesnek vagy elkötelezettnek látják, maguk is motiválatlanabbak lesznek és alacsonyabb teljesítményt nyújtanak.<sup>13</sup>

A jóllét, a stressz és a kiégés fogalmain túl a tanárok attitűdjeit feltáró kutatásokban megjelenik az elköteleződés/ bevonódás (engagement) fogalma is. Az elköteleződés és a

<sup>10</sup> WILHELM Imola et al.: A Fiatal Kutatók Akadémiájának javaslatai a magyarországi fiatal kutatók helyzetének javítására, Magyar Tudomány 184. évfolyam 12. szám, 2023, 1544–1565, DOI: 10.1556/2065.184.2023.12.11, [https://mersz.hu/dokumentum/matud202312\\_16/#matud202312\\_po-heading-id\\_qRBazp-eRU-CMIXejbZtAg\\_p3](https://mersz.hu/dokumentum/matud202312_16/#matud202312_po-heading-id_qRBazp-eRU-CMIXejbZtAg_p3) DOI: 10.1556/2065.184.2023.12.4 (Letöltés ideje:2024.09.08)

<sup>11</sup> TAKÁCS M. Jácinta: Pedagógusok Mentálhigiénés támogatásának intézményi lehetőségei, Záródolgozat, 2021, 11., [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/85498246/Zarodolgozat\\_TakacsMJacinta\\_VEZ41-libre.pdf?1651695050=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPedagogusok\\_mentalhigienes\\_tamogatasanak.pdf&Expires=1727708945&Signature=BwE9~N-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/85498246/Zarodolgozat_TakacsMJacinta_VEZ41-libre.pdf?1651695050=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPedagogusok_mentalhigienes_tamogatasanak.pdf&Expires=1727708945&Signature=BwE9~N-)

O~noKQCaB6L4RLvLPe~u6VymMbKl~OvKfTBw7TFKddj2zz~Z01VmOVVoHGxGTLWpphrx8GKmkBUU5j xUBma4O3hhsanUL9FGUA78uwrRKebicf2Tiaaq-0lC~dzvCCu42cQ7eFUg248KqOzRHjA~ynwOtaOq-NjFSpiK4yyjUoLUoSUE8WDwQ4KLleULXtJA6PyObLASIKczUwoofTTqyyccqMS25ZEZUQcqM91rYoI9QtZ 6NHtRB4b3h1BM6j92tef2pmo4pkUpZfamncvCbPHN2tL82EpE5XfmQdmOEQNBWariuXsi8CiX4RyMLjLg EAo90JUM4O9cIKMRA\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA (Letöltés ideje: 2024.09.10.)

<sup>12</sup> SZELEZSÁNNÉ EGYED Dóra, A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiégés jelensége; prevenció és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményben, Opus et Educatio 3. évfolyam 5. szám, 593. <http://www.opuseteducatio.hu/index.php/opusHU/article/view/134/151> (Letöltés ideje: 2024.09.12.)

<sup>13</sup> JAGODICS Balázs: A diák kiégés összefüggései a követelmény-erőforrás modellel és a tanulmányi motivációval, Doktori (PhD) értekezés, 2021, 24 o., [https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/pszichologia\\_intezet/Dokumentumok/Dokumentumok/Doktori%20iskola%20dokumentumok/H%3%A1zi%20v%3%A9d%3%A9s-%20disszertacio%3%A1ci%3%B3k/hv-jagodics\\_balazs\\_-\\_disszertacio\\_hv.pdf](https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/pszichologia_intezet/Dokumentumok/Dokumentumok/Doktori%20iskola%20dokumentumok/H%3%A1zi%20v%3%A9d%3%A9s-%20disszertacio%3%A1ci%3%B3k/hv-jagodics_balazs_-_disszertacio_hv.pdf) (Letöltés ideje: 2024.09.15).

tanári jóllét szorosan kapcsolódó fogalmak, mivel az elköteleződés sokszor a kiégés ellenpólusaként jelenik meg a szervezeti megközelítésekben.<sup>14</sup> Mindenképpen fontos, hogy a tanárok megfelelő támogatást kapjanak, és legyenek eszközeik a stressz kezelésére. A folyamatos stressz és érzelmi terhelés hosszú távon egészségügyi problémákhoz vezethet.

Fontos, hogy a tanárok ismerjék fel ezeket a jeleket és keressenek segítséget, ha szükséges. Az oktatási intézmények támogató környezetet biztosíthatnak, például stresszkezelési programokkal, mentálhigiénés támogatással és a munka-magánélet egyensúlyának elősegítésével.

A tanári pálya rendkívül megterhelő a sokrétű és szerteágazó feladatok miatt, mint például a tanítás, nevelés, értékelés, tanácsadás, segítségnyújtás, a saját kompetenciák folyamatos fejlesztése, valamint az iskola fejlesztése. A pedagógusi munka fiziológiailag, testileg, érzelmileg, kognitívan és viselkedésben is igénybe veszi a tanárokat, hiszen egész életük benne van a hivatásukban. Ezért elengedhetetlen, hogy életük legfontosabb területein – karrier, család, barátok, egészség, érzelmi harmónia, párkapcsolat, kikapcsolódás, hobbi, tanulás – a lehető legnagyobb kiegyensúlyozottságot éri el, és tudatosítsák magukban, hogy a kontroll az ő kezükben van.

#### 4. A pszichoszomatikus stressz a diákok körében

A gyermekek mindennapjainak szerves részét jelenti az iskolában eltöltött idő mennyisége. Az ott szerzett tapasztalatok és benyomások együtt alakítják a tanulók iskolához és tanuláshoz való viszonyát, a környezeti és társas hatások eredményei a tanuló teljesítményén, motivációján, aktivitásán és személyiségének alakulásán is tetten érhetők.<sup>15</sup>

A köznevelési törvény célja olyan köznevelési rendszer megalkotása, amely elősegíti a gyermekek, fiatalok harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését, készségeik, képességeik, ismereteik, jártasságaik, érzelmi és akarati tulajdonságaik, műveltségük életkori sajátosságaiknak megfelelő, tudatos fejlesztése révén, és ezáltal erkölcsös, önálló életvitelre és céljaik elérésére, a magánérdeket a köz érdekeivel összeegyeztetni képes embereket, felelős állampolgárokat nevel. Kiemelt célja a nevelés-oktatás eszközeivel a társadalmi leszakadás megakadályozása és a tehetséggondozás.<sup>16</sup> Magyarországon – az e törvényben meghatározottak szerint – minden gyermek köteles az intézményes nevelés-oktatásban részt venni, tankötelezettségét teljesíteni.<sup>17</sup> Pszichoszomatikus betegségeknek azokat a testi tünetekkel bíró betegségeket mondjuk, amelyek testi és pszichoszociális tényezőkre vezethetők vissza.<sup>18</sup>

A diákok tekintetében felmerülő pszichoszomatikus tényezők: iskolai nyomás magas elvárások, vizsgák, házi feladatok, szülői elvárások. Társas kapcsolatok: szociális nyomás, baráti kapcsolatok kezelése. Családi problémák tekintetében, otthoni problémák, szülők válása, anyagi nehézségek. Tanulási környezet zsúfolt osztálytermek, nem megfelelő taneszközök. Jövőbeli bizonytalanság a jövővel kapcsolatos aggodalmak, továbbtanulási vagy munkalehetőségek.

Ezeknek az tényezőknek a következményeként megjelenő tünetek: fizikai tünetek hasi fájdalom, fejfájás, fáradtság, alvászavarok. Mentális egészség szorongás, depresszió,

<sup>14</sup> FALUS Iván (főszerk.) – Szűcs Ida (szerk.): A didaktika kézikönyve, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2022., [https://mersz.hu/dokumentum/m1037adk\\_432/#m1037adk\\_403\\_p7](https://mersz.hu/dokumentum/m1037adk_432/#m1037adk_403_p7) (Letöltés ideje: 2024.09.17.)

<sup>15</sup> NAGY Krisztina: Az iskolai jóllét értelmezésének és modellezésének lehetőségei, Magyar Pedagógia 120. évf. 2. szám, 2020, 123–148., DOI: 10.17670/MPed.2020.2.123

<sup>16</sup> 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 1. § (1) bekezdés

<sup>17</sup> 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 45. § (1) bekezdés

<sup>18</sup> FÜLÖPNÉ ERDŐ Mária – FEHÉR Ágota (szerk.): Új nevelőszülők képzése. Oktatói segédanyag 2., Budapest, 2013, 366., <https://www.szaktars.hu/szentistvantarsulat/view/fulopne-erdo-maria-feher-agota-szerk-uj-neveloszulok-kepzes-oktatoi-segeanyag-2-2013/?pg=446&layout=s> (Letöltés ideje: 2024.09.17.)

magatartási problémák. Iskolai teljesítmény tekintetében romló tanulmányi eredmények, csökkenő motiváció. Társas kapcsolatok elszigetelődés, konfliktusok osztálytársakkal, barátokkal. Ha egy stresszor tartósan jelen van az életünkben, az oly mértékben terheli a szervezetet, hogy hosszú távon a teljesítőképesség csökkenését eredményezheti. Így például, ha egy diák és egy tanár között elromlik a kapcsolat, ha a növendék félelmet érez a tanár jelenlétében, akkor a naponta ismétlődő találkozás mindkettőjük számára káros stresszt jelent.

A diákok félelmei között szerepel az elhagyatottság érzése az osztályban, az elvárások miatt érzett kétségbeesés, és a nevetségessé válás mások előtt. Részből a pedagógustól várják, hogy ezeket a félelmeket megfelelő irányítással, a diákok ismeretével és bátorítással kezelni tudja.<sup>19</sup>

A pszichoszomatikus tüneteket mutató diákoknál lényeges a megfelelő támogatás és a problémák időben történő felismerése, hogy megelőzzék a későbbi komolyabb egészségügyi következményeket. A diákok esetében ez teljesítménygátlásban, motivációhiányban vagy pszichoszomatikus problémákban jelenhet meg. Sok gyerek „menekül” betegségbe az iskolai stressz elől.<sup>20</sup>

#### 4. A kockázatértékelés jelentősége az oktatási intézmények tekintetében

Magyarországon 2008. január 1-től kötelező a munkáltatóknak a kockázatértékelés elkészítésekor a pszichoszociális kóroki tényezők munkavállalókra gyakorolt hatását értékelni kell és kidolgozni a kockázat csökkentésére szolgáló intézkedéseket.

A Mvt. 54. § (2) bekezdésben foglalt kötelezettség teljesítése érdekében a munkáltató valamennyi munkahelyre vonatkozóan tartozik elvégeztetni a munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető kockázatok felmérését, kockázatértékelés elvégzését (kockázatbecslés) és ennek dokumentálását.<sup>21</sup> A kockázatértékelés az iskolákban fontos eszköz, amely segít azonosítani és kezelni a különféle veszélyeket, amelyek fenyegethetik a diákokat, tanárokat és az iskolai dolgozókat. A kockázatértékelés célja a biztonság növelése, a balesetek megelőzése és az egészségvédelem biztosítása. Az alábbiakban bemutatom a kockázatértékelés fő lépéseit az iskolai környezetben:

Az előkészítés tekintetében a célok meghatározása azonosítani kell, hogy milyen típusú kockázatokra összpontosít az értékelés (pl. tűzbiztonság, fizikai sérülések, egészségügyi kockázatok). Feladatok meghatározása meg kell határozni, hogy ki lesz felelős az egyes feladatokért a kockázatértékelés folyamatában. Információgyűjtés, adatgyűjtés az iskolai balesetekről, korábbi incidensekről, és a meglévő biztonsági intézkedésekről.

A kockázatok azonosítása: a környezet felmérése, bejárás az iskolai épületekben és területeken, hogy azonosítsák a potenciális veszélyforrásokat. Interjúk és konzultációk, beszélgetések a tanárokkal, diákokkal és más iskolai dolgozókkal a lehetséges veszélyekről és problémákról. Dokumentumok elemzése, meglévő biztonsági és egészségvédelmi dokumentumok átvizsgálása.

A kockázatok elemzése és értékelése: kockázatok értékelése azonosított veszélyek rangsorolása súlyosságuk és előfordulásuk valószínűsége alapján. Hatásfelmérés tekintetében annak vizsgálata, hogy milyen következményekkel járhatnak az egyes kockázatok bekövetkezése.

A megelőző és védelmi intézkedések meghatározása: intézkedési terv kidolgozása konkrét intézkedések és felelősségek meghatározása a kockázatok csökkentésére vagy megszüntetésére.

<sup>19</sup> BERTA Judit – CSABAI Krisztina: Szocializáció gyermek- és serdülőkorban, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2018. [https://mersz.hu/dokumentum/m386szgyes\\_110/#m386szgyes\\_107\\_p6](https://mersz.hu/dokumentum/m386szgyes_110/#m386szgyes_107_p6) (Letöltés ideje: 2024.09.18.).

<sup>20</sup> SZABÓ Éva: Szeretettel és szigorral. Az iskolai nevelés problémái a szülők és a tanárok szemszögéből, Budapest, 2006, 130.

<sup>21</sup> 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről 54. § (2) bekezdés.

Erőforrások biztosítása az intézkedések végrehajtásához szükséges anyagi és emberi erőforrások meghatározása és biztosítása. Megelőző intézkedések végrehajtása, intézkedések bevezetése a tervben meghatározott intézkedések megvalósítása. Képzés és tájékoztatás: Az érintett személyek képzése és tájékoztatása a biztonsági protokollokról és eljárásokról.

A monitorozás és felülvizsgálat rendszeres ellenőrzés az intézkedések hatékonyságának folyamatos nyomon követése és értékelése. Felülvizsgálat az értékelés és az intézkedések rendszeres felülvizsgálata, különösen a jelentős változások vagy incidensek után. Dokumentáció és jelentések, dokumentálás tekintetében a kockázatértékelés folyamatának és eredményeinek részletes dokumentálása. Jelentés készítése: a kockázatértékelés eredményeinek és az elvégzett intézkedéseknek a bemutatása az iskola vezetésének és más érintetteknek. A kockázatértékelés fő céljai: a megteendő intézkedések meghatározása és rangsorolása fontossági szempontból, a kockázatok elhárítása, illetve elfogadható mértékűre csökkentése.<sup>22</sup>

## 5. Összegzés

Elmondhatjuk, hogy az oktatás és a pszichoszomatikus tényezők közötti kapcsolat összetett és sokrétű. A pszichoszomatikus stressz az oktatásban jelentős hatással lehet a diákokra és a tanárookra egyaránt. A pszichoszomatikus stressz olyan testi tüneteket okozhat, amelyek pszichológiai eredetűek, vagyis a stressz és a szorongás hatására alakulnak ki. Az oktatási környezetben ezek a tünetek súlyosbíthatják a tanulási folyamatot és az általános jóllétet. Az iskolák és a szülők közös erőfeszítései segíthetnek abban, hogy a diákok jobban kezeljék a stresszt, és ezáltal csökkentsék a pszichoszomatikus tünetek kialakulásának esélyét. A megfelelő támogatás és intervenciók kulcsfontosságúak a diákok egészségének megőrzésében.

A pedagógusok munkavédelme Magyarországon a 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről alapján történik, amely általánosan szabályozza a munkahelyi biztonságot és egészségvédelmet. Ezen kívül az iskolai intézmények saját belső szabályzatokkal is kiegészíthetik a törvény által előírt munkavédelmi intézkedéseket.

A kockázatértékelés folyamata tehát folyamatos és dinamikus, mivel az iskolai környezet változik, új veszélyek jelenhetnek meg, és a meglévő intézkedések hatékonysága is változhat. Az állandó figyelem és a folyamatos fejlesztés kulcsfontosságú a biztonságos iskolai környezet fenntartásában. Az oktatási intézményekben végzett kockázatértékelés célja, hogy biztonságos és egészséges környezetet biztosítson minden résztvevő számára. A kilencvenes évekre megváltozott az egész életen át tartó tanulás szemlélete, már nemcsak a felnőttek képzését kívánták erősíteni, nem az oktatás állt a középpontban, hanem az egyén tanulása, mely kiterjed az élet egészére, térben és időben egyaránt.<sup>23</sup>

A XXI. században az oktatás egyik legfontosabb feladata az élethosszig tartó tanulás elősegítése. A tanárok ösztönzik a diákokat az élethosszig tartó tanulásra, és megmutatják, hogyan lehet folyamatosan fejlődni és alkalmazkodni a változó világban.

Az embereknek folyamatosan fejleszteniük kell tudásukat és készségeiket, hogy lépést tudjanak tartani a gyorsan változó világ kihívásaival és lehetőségeivel. Az élethosszig tartó tanulás magában foglalja a formális oktatást, a munkahelyi képzéseket, valamint az önálló tanulást is.

<sup>22</sup> FÜLÖPNÉ ERDŐ Mária – FEHÉR Ágota (szerk.): Új nevelőszülők képzése. Oktatói segédanyag 2., Budapest, 2013, 445.,

<https://www.szaktars.hu/szentistvantarsulat/view/fulopne-erdo-maria-feher-agota-szerk-uj-neveloszulok-kepzes-oktatoi-segeanyag-2-2013/?pg=446&layout=s> (Letöltés ideje: 2024.09.27.).

<sup>23</sup> ARAPOVICS Mária: A civil társadalom és a nonprofit szervezetek szerepe az egész életre kiterjedő tanulásban, Doktori (PhD) Disszertáció, 2009, 46., [https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/45465/Kd\\_11380.pdf](https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/45465/Kd_11380.pdf) (Letöltés ideje: 2024.09.28.).