

Mentortanárok pszichológiai immunrendszerének vizsgálata

Holik Ildikó

Óbudai Egyetem

holik.ildiko@tmpk.uni-obuda.hu

A mentortanárokról

A mentortanárok a pedagógusképzés **kulcsszereplői**, hiszen ők azok, akik támogatják a tanárjelölteket, illetve a pályakezdő pedagógusokat a tanári pályára való szocializálódási folyamatban (Kubinger-Pillmann, 2011).

A mentortanárokat - csakúgy, mint minden pedagógust - számos **stresszhatás** érheti munkájuk során. Szembe kell nézniük az önmaguk elé állított követelményekkel, mások elvárásaival, a mindennapi megterheléssel, a negatív irányú változásokkal.

Fontos, hogy **meg tudjanak küzdeni** ezekkel a hatásokkal úgy, hogy a személyiségük ne sérüljön, hogy továbbra is hatékonyan láthassák el a munkájukat. Fontos, hogy a stressz ne megnyomorítsa az életüket, hanem előmozdítsa a fejlődésüket. Fontos, hogy megőrizték mentális egészségüket, motivációjukat. Ez azért is lényeges, mert a pályakezdő pedagógusok számára ők nyújtanak segítséget, ők szolgálhatnak **példaképként**.

A pszichológiai immunrendszer

A **pszichológiai immunrendszer** egy olyan komplex kognitív eszközrendszer, amely **védetté teszi a személyiséget a stressz testi-, lelki egészségkárosító hatásával szemben**.

„A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább gazdagodjon a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tudás, élményanyag és tapasztalat interiorizációja következtében” (Oláh, 2004:657).



A kutatás célja, módszerei

A **kutatás célja** gyakorlatvezető mentortanár szakos hallgatók pszichológiai immunrendszerének vizsgálata.

Kutatási kérdésként azt fogalmaztuk meg, hogy a vizsgált végzett és aktív gyakorlatvezető mentortanár hallgatóknak mekkora a megküzdési kapacitása stresszhelyzetben, illetve milyen erős pszichológiai immunitással rendelkeznek.

A megkérdezett mentortanárok a **Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív** (PIK) (Oláh, 1999; 2004) 80 tételes felnőtt változatát töltötték ki.

A kutatás mintája

A kutatást 86 – végzett és aktív – **gyakorlatvezető mentortanár szakos hallgató** körében végeztük el.

72 nő (83,7%) és 14 férfi (16,3%) töltötte ki kérdőívünket. A válaszadók átlagéletkora 46,6 év. A kutatásban részt vevők pedagógusi pályán töltött éveinek átlaga 20,85 év. A legtöbben (59-en, 69,4%) fővárosi iskolában tanítanak, 3-an (3,5%) megyeszékhelyen és 23-an (27,1%) városi iskolában (N=85). 26-an (30,2 %) már végeztek a gyakorlatvezető mentortanár képzésben, 60-an (69,8%) még tanultak a kérdőív kitöltésének időpontjában. A válaszadók közül 27-en (31,4%) mentortanárként dolgoznak.

A kutatás eredményei

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőíven elérhető maximális összpontszám: 320. A mentortanárok körében végzett kutatás **PIK átlagértéke** 254,41 (SD=22,671; N=69). Nők esetében az átlag 253,86 (SD=23,284; N=59), a férfiaknál az átlag 257,60 (SD=19,398; N=10).

A kapott eredményeket összevetettük korábbi kutatási adatokkal. Oláh - Nagy és G. Tóth (2010) 12 nemzet pszichés immunrendszerének átlagértékeit vizsgálták. Adataik szerint a magyar nők PIK-átlaga 196,4, a magyar férfiaké pedig 196,5 volt. Vizsgálatukban a svéd nők (átlag: 209,7) és férfiak (átlag: 211,6), valamint az izraeli nők (átlag: 211,3) és férfiak (átlag: 210,3) adták a legmagasabb értékeket (idézi: Reinhardt, 2013). Saját mintánk PIK-átlagértéke lényegesen kedvezőbb megküzdési kapacitást jelez mind a nemzetközi, mind a magyar átlagértékekénél.

Minden egyes **alskála** esetében a maximum pontszám 20. A 16 alskálát tekintve a kutatásunk eredményei:

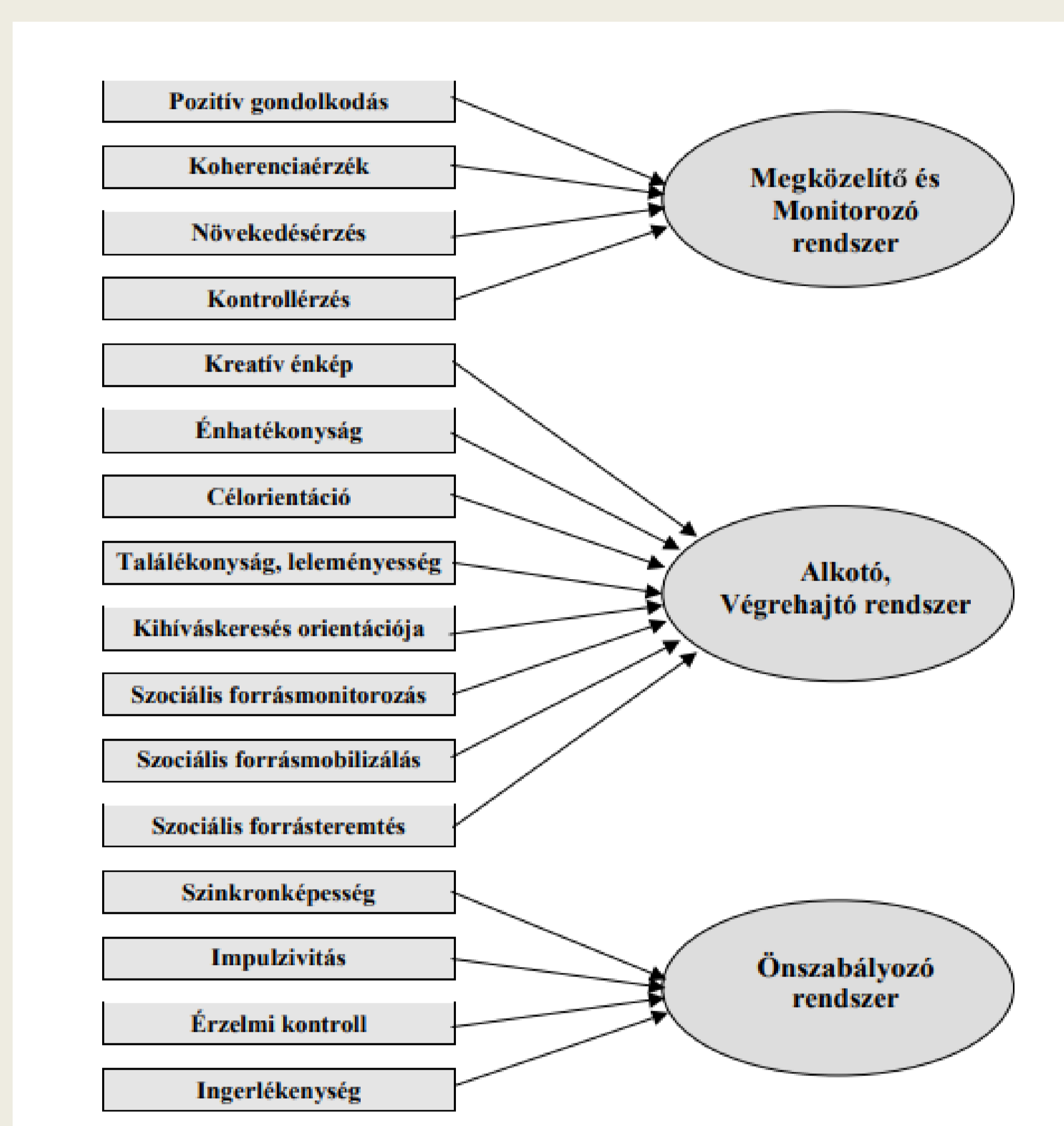
	Átlag	Szórás
pozitív gondolkodás	15,78	3,031
kitartás	17,58	2,078
növekedésérzés	17,39	2,065
kontrollézés	14,98	2,308
koherenciaérzés	18,06	1,909
rugalmasság (a kihívások vállalása)	15,20	3,320
társas monitorozás	15,38	2,677
énhatékonyság	16,58	2,163
öntisztelet	16,40	2,444
leleményesség	15,73	2,417
társas mobilizálás	15,93	2,444
szociális alkotóképesség	15,57	2,239
szinkronképesség	16,60	2,518
impulzivitáskontroll	15,15	2,491
érzelmi kontroll	13,34	3,465
ingerlékenységkontroll	13,77	2,885

Az adatokat egy 2011-es pedagóguskutatás eredményeivel is összevetettük (Holecz, 2015). A vizsgált (leendő) mentortanárok három terület kivételével magasabb pontszámot értek el a korábban vizsgált 210 pedagógusnál. Ez a három terület: a pozitív gondolkodás, a kontrollézés és a társas monitorozás.

Összegzés

Kutatásunkban 86 gyakorlatvezető mentortanár szakos hallgatót vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy a mentortanárok erős pszichológiai immunrendszerrel rendelkeznek.

A PIK kérdőív alskáláin a legmagasabb átlagpontszámot a koherenciaérték és a kitartás tekintetében érték el. A negatív érzelmek és az indulatok kezelése a legkritikusabb a vizsgált mentortanároknál. Legfőbb erősségüknek tekinthetők a megközelítő rendszerhez tartozó tulajdonságok: a pozitív gondolkodás, a kitartás, a kontrollézés, a koherenciaérzés, a rugalmasság, a társas monitorozás. A kutatás eredményeit jól tudjuk hasznosítani a mentorképzésben. Fontosnak tartjuk, hogy a mentorok tisztában legyenek erősségeikkel, hogy ezeket alkalmazni tudják a tanári munkájukban és kamatoztatni tudják a mentorálltal való kapcsolatban is. A pszichológiai immunrendszer mint erősség tudatosítása hatékony segítség a mentortanárok számára, mert ha azokat alkalmazni tudják a munkájukban, akkor egyrészt a tanítás hivatássá válhat, és így kiteljesedhetnek a munkavégzés során, másrészt védettebbé válnak a kiegészéssel szemben.



A Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) felépítése. Forrás: Rózsa és mtsai, 2006, 228.o.

Az **alrendszerek** esetében a legmagasabb elérhető pontszámok: Monitorozó: 140, Mobilizáló: 100, Önszabályozó: 80.

A kutatásunkban kapott átlageredmények:

	Átlag	Szórás
I. Megközelítő rendszer	114,72	10,413
II. Mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer	80,06	8,062
III. Önszabályozó rendszer	58,91	8,962

Irodalom

Holecz A. (2015): A pedagógusok pszichés fejlődését segítő képzési feladatok és lehetőségek a tanárképzés és továbbképzés rendszerében. In: Kispálné Horváth M. (szerk.): Tanulmányok a pedagógusképzés 21. századi fejlesztéséhez. Nyugat-magyarországi Egyetem Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ, Szombathely, 145-164.

Kubinger-Pillmann J. (2011): Mentorfórum – Mentorképzés. In: Iskolakultúra, 12, 111-113.

Oláh A. (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. Iskolakultúra, 6-7. 15-24.

Oláh A. (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh Cs. - Boross O. (szerk.): Bevezetés a pszichológiába. Budapest, Osiris Kiadó, 631-663.

Oláh, A. – Nagy, H. – G. Tóth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC – Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.

Reinhardt M. (2013): Mentális egészség és tünetképzés összefüggési a családi működéssel serdülőknél. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest.

Rózsa S. – Kő N. - Oláh A. (2006): Strukturált személyiség-kérdőívek. In: Rózsa S. - Nagybányai Nagy O. - Oláh A. (szerk.): A pszichológiai mérés alapjai. Bölcsész Konzorcium, Budapest, 221-254.