

Az óvodapedagógusi hivatás mentálhigiénés kihívásai

Stresszorok és megoldások

Juhász Katalin

XXII. kerületi Egyesített Óvoda Tündérkert tagóvodája

juhasz.katalin.987@gmail.com

Kulcsszavak: óvodapedagógusok, mentálhigiéné, stresszorok.

Az óvodapedagógusi hivatás magas felelősséggel és érzelmi megterheléssel jár, amely befolyásolja a pedagógusok mentálhigiénéjét és munkájuk hatékonyságát. Jelen kutatásom célja az volt, hogy feltárja az óvodapedagógusokat érintő stresszorokat és lehetséges megoldási stratégiákat javasoljon. Kérdőíves módszerrel vizsgáltam az állami és magánóvodákban dolgozó óvodapedagógusok által megélt stresszforrásokat, különös tekintettel az intézménytípusok közötti különbségekre és a pályán eltöltött idő hatására. Az eredmények azt mutatják, hogy bár az állami és magánóvodák pedagógusai hasonló stresszorokkal találkoznak, az állami intézményekben dolgozók általában nagyobb intenzitású stresszt élnek meg. Kiemelkedő stresszforrásként az adminisztratív terhek, a szülőkkel való együttműködés nehézségei és a mentálhigiénés támogatás hiánya jelentek meg. A pedagógusok pályafutásának kezdeti és középső szakaszában a stressz érzékelése magasabb, míg a tapasztaltabb pedagógusok esetében alacsonyabb. Mindez hangsúlyozza az óvodapedagógusok mentálhigiénés támogatásának fontosságát, valamint olyan intézményi és egyéni szintű megoldások szükségességét, amelyek elősegíthetik a pedagógusok lelki jóllétét és hosszú távú szakmai elégedettségét.

The mental health challenges of kindergarten teachers

Stressors and solutions

Key words: kindergarten teachers, mental health, stressors.

Being a kindergarten teacher is a highly responsible and emotionally demanding job, which impacts teachers' mental health and their work. The aim of this research was to explore the stressors affecting kindergarten teachers, and propose possible coping strategies. Using a questionnaire method, I investigated the sources of stress experienced by teachers working in public and private kindergartens, with a particular focus on differences between types of institutions and the impact of time in the profession. The results show that although teachers in public and private kindergartens encounter similar stressors, those working in public institutions tend to experience higher intensity stress. Administrative burdens, difficulties in working with parents and lack of mental health support emerged as prominent sources of stress. Perceptions of stress are higher for early and mid-career teachers and lower for more experienced teachers. This underlines the importance of mental health support for kindergarten teachers and the need for institutional and individual-level solutions that can promote teachers' mental well-being and long-term career satisfaction.