

A PSZICHOLÓGIAI IMMUNKOMPETENCIA VIZSGÁLATA MENTORTANÁROK KÖRÉBEN

Holik Ildikó, holik.ildiko@tmpk.uni-obuda.hu

Óbudai Egyetem KVK Trefort Ágoston Mérnökpedagógiai Központ

1. A mentortanárokról

A mentortanárok fontos szerepet töltenek be a pedagógusképzésben: ők vezetik be a tanárjelölteket, illetve a pályakezdő pedagógusokat az iskola belső világába, szakmai és személyes támogatást nyújtanak számukra, segítik őket a tanári pályára való szocializálódási folyamatban, a szakmai fejlődésben (*Kubinger-Pillmann, 2011; Makó, 2016; Tordai, 2015*).

A mentortanárokat - csakúgy, mint minden pedagógust - számos stresszhatás érheti munkájuk során, különösen az utóbbi időszak változó pedagógiai környezetében (*Buda, 2020; Molnár, 2016*). Szembe kell nézniük az új kihívásokkal (*Bacsa-Bán, 2020*), 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 hátráltassa munkájukat, hanem előmozdítsa a fejlődésüket. Fontos, hogy ne kerítse őket hatalmába a bizonytalanság, az elszigetelődés érzése. Fontos, hogy megőrizték mentális egészségüket, motivációjukat (*Jármai – Végh, 2017; Sanda, 2012; 2019*).

Ez azért is lényeges, mert a pályakezdő pedagógusok számára ők nyújtanak segítséget, ők szolgálhatnak modellként, példaképként (*Lesznyák, 2005; Simonics, 2018*).

2. A pszichológiai immunrendszer, immunkompetencia jellegzetességei

A pszichológiai immunrendszer egy olyan komplex kognitív eszközrendszer, amely védetté teszi a személyiséget a stressz testi-, lelki egészségkárosító hatásával szemben (*Oláh, 2014*).

„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 személy integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, inkább megerősödjön a stresszel való aktív foglalkozás során szerzett tapasztalat, élményanyag interiorizációja következtében.” (Oláh, 1996, 18. old.)

Egy olyan védő-mozgósító-megelőző rendszer, amely úgy védi a pszichét, mint ahogy a hagyományos értelemben vett immunrendszer védi testet a betegségekkel szemben. Hozzájárul a pozitív változások eléréséhez, segíti a problémahelyzethez és az egyén lehetőségeihez illeszkedő megküzdési stratégiák helyes kiválasztását (Bredács – Kárpáti, 2012).

A pszichológiai immunrendszer funkciója a „lélek védelme”, amely hozzásegít a lelki egészséghez (Bredács, 2015).

Az alacsony pszichológiai immunkompetencia szorongáshoz és önbizalomhiányhoz vezet.

A pszichológiai immunkompetencia erős komponensei pozitívan befolyásolják az érzelmi, kognitív és cselekvéses képességeket, ezzel nő az énhatékonyság és az önszabályozás hatékonysága, eredményesebb lesz a munkavégzés és a célok elérése (Bredács, 2019). Amennyiben distressz esetén a pedagógus a megküzdés nehézségeivel empatizál és nem a diákok pozitív megküzdésmódjával, az hosszú távon elkerülő magatartáshoz, akár kiégéshez vezet (Kolosai – Bognár, 2007). A magas pszichológiai immunitással rendelkező személy jobban tűri a stresszt, kiegyensúlyozottabb, empatikusabb, mint az, aki alacsony pszichológiai immunkompetenciával rendelkezik.

Az individuálpszichológia „bátorító” pedagógiai elvei és eszközei elősegíthetik a pszichológiai immunitás kialakulását (Szélesné, 2005). A pszichológiai immunrendszer fejleszthető.

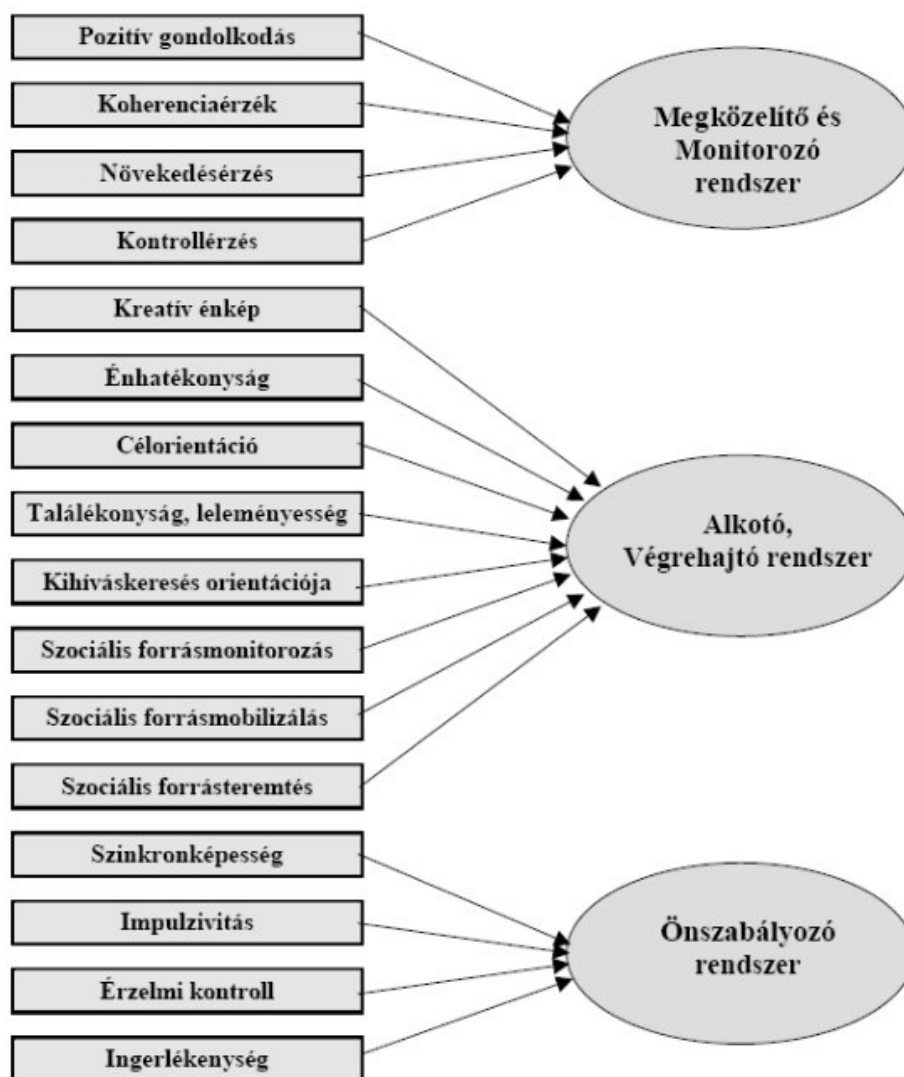
3. A kutatás célja, módszerei

A kutatás célja gyakorlatvezető mentortanár szakos hallgatók pszichológiai immunrendszerének vizsgálata.

Kutatási kérdésként azt fogalmazzuk 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, 2014) 80 tételes felnőtt változatát töltötték ki.

Minden tételt egy négyfokú Likert-skálán értékelték (1=egyáltalán nem jellemző, 2=kicsit jellemző, 3=majdnem jellemző, 4=teljes mértékben jellemző). A felnőtt verzióban 5 tétel alkot egy-egy alskálát.



Forrás: Rózsa és mtsai, 2006, 228.old.

1. ábra A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) felépítése

A 16 alskála tartalma Oláh (2014) alapján (Rózsa – Kő – Oláh, 2006):

Pozitív gondolkodás – A pozitív következmények, a kedvező változások elvárására és elő- vételezésére való attitűdöt méri.

Kontrollképesség – A vizsgált személy azon meggyőződését tükrözi, hogy többnyire rajta múlik, mi fog történni az adott élethelyzetében.

Koherenciaérzék – Az összefüggések megértésére és megérzésére való képességet jelenti.

Öntisztelet – A személy pozitívan értékeli önmagát, magatartása aktív értékmegővő, az önjutalmazásra is figyelmet fordít.

Növekedésérzés – A személy reálisan értékeli saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit.

Rugalmasság, kihívásvállalás – A vizsgált személy vállalja a kihívásokat. Belemerül a különböző tevékenységekbe. Nyitott és fogékony az újdonságok iránt.

Empátia, társas monitorozás képessége – Azt jelzi, hogy az egyén mennyire képes a társas környezet információit érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint adekvátnan felhasználni az aktuális és távlati célok megvalósítására.

Leleményesség – Kreatív kapacitás tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kidolgozására.

Énhatékonyság-érzés – Az egyén szilárd hite abban, hogy képes az általa kitűzött célokhoz szükséges tettek végrehajtására.

Társas mobilizálás képessége – Azt jelenti, hogy az egyén sikeres mások irányításában, képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik, el tudja érni, hogy támogassák a céljai megvalósításában.

Szociális alkotóképesség – Az egyén képes a másokban rejlő képességek feltárására és hasznosítására.

Szinkronképesség – Azt jelzi, hogy az egyén képes együtt vibrálni a környezeti változásokkal, ha erre elszánta magát.

Kitartásképesség – A személy képes folytatni az elhatározott viselkedést különböző akadályok felmerülése esetén is, ebben a frusztrációs tolerancia magas szintje és a késleltetésre való képesség is segíti.

Impulzivitáskontroll – A viselkedés racionális irányítására, kontrollálására való képességet jelenti.

Érzelmi kontroll – A kudarcokból és fenyegetésekből fakadó negatív érzelmek szabályozásának és konstruktív viselkedésformákba történő átfordításának képessége, hogy a zavaró emóciók ne gátolhassák a személy terveinek megvalósítását.

Ingerlékenységgátlás – A hatékony indulatkezelést jelenti (Oláh, 2014; Reinhardt, 2013).

A 16 alskálából az azonos funkciókat szolgáló személyiségkomponensek egy-egy faktorba tartoznak, melyeket Oláh Attila előzetesen elméleti alapon határozott meg, majd megerősítő faktoranalízissel is igazolt. Ezek a felnőtt változat esetében a következők (*Rózsa – Kő – Oláh, 2006*):

I. Megközelítő rendszer: pozitív gondolkodás, kitartás, növekedésérzés, kontrollérzés, koherenciaérzés, rugalmasság (a kihívások vállalása), társas monitorozás. A fizikai és a szociális környezet megismerésére, megértésére, kontrollálására, a lehetséges pozitív következmények monitorozására irányul.

II. Mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer: énhatékonyság, öntizstelet, leleményesség, társas mobilizálás, szociális alkotóképesség. Azokat a személyiségjegyeket egyesíti, amelyekkel a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményei megváltoztathatóak, és amelyek birtokában a személy igényeinek megfelelően képes eljutni választott céljaihoz, valamint képes arra, hogy akár az önmaga megváltoztatására, akár a fizikai vagy szociális környezet átalakítására szőtt terveit szándékainak megfelelően valósítsa meg.

III. Önszabályozó rendszer: szinkronképesség, impulzivitáskontroll, érzelmi kontroll, ingerlékenységkontroll. Azon személyiségjegyeket integrálja, amelyek biztosítják a figyelem és a tudati működés feletti kontrollt, az akadályok, kudarcok és veszteségek következményeként kialakuló érzelmi állapotok kontrollálását, az önszabályozást (*Oláh, 2014*).

E három alrendszer dinamikus kölcsönhatásban áll egymással. Szabályozzák egymás működését, segítik az „én” működését, fejlődését és környezethez való alkalmazkodását (*Bredács – Kárpáti, 2012*). A védő tulajdonságok meghatározzák a személyiség egészséges magatartását.

4. 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 legfiatalabb válaszadó 32, a legidősebb 63 éves. 26%-uk tartozik a 30-39 éves korosztályhoz, 34%-uk a 40-49 éves, 34%-uk az 50-59 éves, 6%-uk pedig a 60-69 éves korosztályhoz. A legtöbben a 40-es, illetve az 50-es éveikben járnak.

A kutatásban részt vevők pedagógusi pályán töltött éveinek átlaga 20,85 év. Minimum 5, maximum 39 év tanítási gyakorlattal rendelkeznek.

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 válaszadók rendkívül elhivatottak, mivel 53,3%-uk biztosan a pedagógusi pályán képzei el magát 5 év múlva. 22,4%-uk biztosan mentorként fog tevékenykedni a közeljövőben. Hosszútávon 80,2%-uknak célja a mesterpedagógusi fokozat elérése a pedagógusi életpálya modellben.

5. A kutatás eredményei

A kérdőív megbízhatósága kiválóan bizonyult (Chronbach alfa: 0,927).

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőíven elérhető maximális összpontszám: 320.

A mentortanárok körében végzett kutatás PIK átlagértéke 254,41 (SD=22,671; N=69). A legkisebb PIK érték a vizsgált mentortanárok körében 190, a legmagasabb 298 volt.

Nők esetében az átlag 253,86 (SD=23,284; N=59), a férfiaknál pedig 257,60 (SD=19,398; N=10) volt. Korcsoportonként vizsgálva a legmagasabb átlagot a 60 éven felüliek érték el (M=265, SD=28,284, N=2), a legalacsonyabbat pedig a 40-49 évesek (M=249,57, SD=21,790, N=23). A mentorként tevékenykedő pedagógusok magasabb átlagot értek el (M=258,64, SD=20,560, N=22), mint azok, akik nem végeznek mentori munkát (M=252,43, SD=23,543, N=47).

A kapott eredményeket összevetettük korábbi kutatási adatokkal. Oláh – Nagy és G. Tóth (2010) kultúrközi összehasonlításukban 12 nemzet pszichés immunrendszerének átlagértékeit vizsgálták. Adataik szerint a magyar nők PIK-átlaga 196,4, a magyar férfiaké pedig 196,5 volt (Oláh – Nagy – G. Tóth, 2010). 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 átlagértékeknél.

Minden egyes alskála esetében a maximum pontszám 20. A 16 alskálát tekintve a kutatásunk eredményeit az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat A PIK alskálákon kapott átlagértékek

	Mentorkutatás - átlag	Mentorkutatás - szórás	A kérdésre választ adók száma
pozitív gondolkodás	15,78	3,031	82
kitartás	17,58	2,078	84
növekedésérzés	17,39	2,065	82
kontrollérzés	14,98	2,308	84
koherenciaérzék	18,06	1,909	83
rugalmasság (a kihívások vállalása)	15,20	3,320	82
társas monitorozás	15,38	2,677	81
énhatékonyosság	16,58	2,163	84
öntisztelet	16,40	2,444	82
leleményesség	15,73	2,417	84
társas mobilizálás	15,93	2,444	84
szociális alkotóképesség	15,57	2,239	82
szinkronképesség	16,60	2,518	84
impulzivitáskontroll	15,15	2,491	84
érzelmi kontroll	13,34	3,465	83
ingerlékenységkontroll	13,77	2,885	83

Forrás: saját kutatás

Az alskálákon a legmagasabb átlagpontszámot a koherenciaérték (az összefüggések megértésére és megérzésére való képesség) és a kitartás tekintetében érték el a vizsgált mentortanárok.

A legalacsonyabb pontszámot az ingerlékenység kontroll (a hatékony indulatkezelés, az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége) és az érzelmi kontroll (a kudarcokból és fenyegetésekből fakadó negatív érzelmek szabályozásának és konstruktív viselkedésformákba történő átfordításának képessége) tekintetében kapuk. Tehát a negatív érzelmek és az indulatok kezelése a legkritikusabb a mentortanároknál.

Mivel a mentortanárok pedagógusjelöltekkel együtt dolgoznak, érdekes lehet összevetni a pszichológiai immunrendszerük sajátosságait a pedagógusjelöltek jellemzőivel (2. táblázat). Az összehasonlításhoz egy 2011-es és egy 2013-2015-ös vizsgálat eredményeit használtuk (Kocsis, 2016).

2. táblázat A PIK alszállakon kapott átlagértékek összehasonlítása korábbi kutatások eredményeivel

	Mentor- kutatás	Pedagógus- jelöltek 2013- 2015-ös vizsgálata	Pedagógus- jelöltek 2011- es vizsgálata	Pedagógusok 2011-es vizsgálata
pozitív gondolkodás	15,78	14,99	14,62	16,09
kitartás	17,58	12,88	14,48	15,84
növekedésérzés	17,39	14,81	15,33	15,20
kontrollérzés	14,98	13,64	13,41	15,90
koherenciaérzés	18,06	14,75	15,16	16,27
rugalmasság (a kihívások vállalása)	15,20	13,67	13,93	14,51
társas monitorozás	15,38	14,21	14,46	15,47
énhatékonyág	16,58	14,34	14,31	16,08
öntisztelet	16,40	13,67	14,19	16,27
leleményesség	15,73	13,50	13,04	15,26
társas mobilizálás	15,93	15,03	15,03	15,58
szociális alkotóképesség	15,57	13,21	12,78	14,91
szinkronképesség	16,60	12,13	12,54	13,41
impulzivitáskontroll	15,15	13,17	14,05	14,36
érzelmi kontroll	13,34	11,20	11,46	10,63
ingerlékenység- kontroll	13,77	12,58	12,83	13,28

Forrás: saját kutatás; Kocsis, 2016; Holecz, 2015

A táblázat adatait áttekintve szembeötlő, hogy – az elvárásoknak megfelelően – a mentortanárok minden alszálla tekintetében lényegesen magasabb átlagpontoszámlakat értek el. A mentortanárok nem csak szakmai és módszertani szempontból tekinthetők példaképnek. A pszichológiai immunrendszerük is lényegesen erősebb, mint a korábbi kutatásokban vizsgált pedagógusjelölt hallgatóknak.

Holecz Anita is erre a jelenségre hívja fel a figyelmet: a kutatásaiban vizsgált hallgatók a pszichológiai immunkompetenciák terén „gyengébben funkcionálnak a már aktív pedagógusokhoz képest” (Holecz, 2015, 160. old.). Ezek a dimenziók a személyiségfejlődéssel nem erősödnek meg automatikusan, de tíz év alatt a legtöbbben elérik az érett karakternek megfelelő szintet (Holecz, 2015).

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 kontrollérzés és a társas monitorozás (2. táblázat).

Saját kutatásunkban az alrendszerek esetében a legmagasabb elérhető pontszámok: Megközelítő: 140; Mobilizáló: 100; Önszabályozó: 80.

A kutatásunkban kapott átlageredményeket a 3. táblázat tartalmazza.

3. táblázat A PIK alrendszerek átlagértékei

	Átlag	Szórás	Nők átlaga	Férfiak átlaga
I. Megközelítő rendszer	114,72	10,413	114,22	117,55
II. Mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer	80,06	8,062	80,26	78,92
III. Önszabályozó rendszer	58,91	8,962	58,22	62,62

Forrás: saját kutatás

Mindhárom alrendszer esetében viszonylag magas átlagpontszámot értek el a vizsgált mentortanárok. A megközelítő rendszer esetében az elérhető pontszám 82%-át érték el, a mobilizáló esetében a 80%-át, az önszabályozó rendszerénél a 74%-át. Vagyis legfőbb erősségüknek tekinthetők a megközelítő rendszerhez tartozó tulajdonságok: a pozitív gondolkodás, a kitartás, a növekedésérzés, a kontrollérzés, koherenciaérzés, a rugalmasság és a társas monitorozás.

A nők a mobilizáló, alkotó, végrehajtó rendszer esetében értek el magasabb átlagpontszámot, mint a férfiak. A megközelítő és az önszabályozó rendszer viszont a férfiaknál erősebb.

A megközelítő rendszerhez tartozó tulajdonságok közül a pozitív gondolkodás és a rugalmasság között a legerősebb a korreláció ($r=0,583$; $p=0,000$). A mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer tulajdonságai közül az énhatékonyság és az öntisztelet áll a legszorosabb kapcsolatban egymással ($r=0,595$; $p=0,000$). Az önszabályozó rendszer esetében pedig az érzelmi kontroll és az ingerlékenységkontroll ($r=0,711$; $p=0,000$). Ebben az esetben a legszorosabb a korreláció, és ennél a két tulajdonságnál érték el a legalacsonyabb átlagpontszámokat a vizsgált mentortanárok.

Összegzés

A mentortanárok kulcsszerepet töltenek be a pedagógusképzésben, mivel bevezetik a tanárjelölteket, a gyakornokokat az iskola világába és szakmai támogatást nyújtanak számunkra.

A mentortanárokat - mint minden pedagógust - számos stresszhatás érheti munkájuk során. Lényeges, hogy meg tudjanak küzdeni a negatív hatásokkal úgy, hogy a személyiségük ne sérüljön, hogy továbbra is hatékonyan láthassák el a munkájukat. Fontos, hogy megőrizték mentális egészségüket, motivációjukat. Ez azért is lényeges, mert a pályakezdő pedagógusok számára ők nyújtanak segítséget, ők szolgálhatnak mintaként.

Kutatásunk 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 kutatást 86 végzett és aktív gyakorlatvezető mentortanár szakos hallgató körében végeztük.

A megkérdezettek a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) 80 tételes felnőtt változatát töltötték ki, amelyen magas összpontszámot értek el hazai és nemzetközi összehasonlításban egyaránt. A kapott eredmény azt jelzi, hogy olyan komplex kognitív eszközrendszerrel rendelkeznek, amely védetté teszi a személyiségüket a stressz testi-, lelki egészségkárosító hatásával szemben.

Az alsókálakon a legmagasabb átlagpontszámot a koherenciaérték és a kitartás tekintetében érték el a vizsgált mentortanárok. A legalacsonyabb pontszámot pedig az ingerlékenység kontroll és az érzelmi kontroll tekintetében, vagyis a negatív érzelmek és az indulatok kezelése a legkritikusabb a megkérdezettekénél.

A mentortanárok nem csak szakmai és módszertani szempontból tekinthetők példaképnek a tanárjelöltek számára, hanem a pszichológiai immunrendszerük is lényegesen erősebb, mint a korábbi kutatásokban vizsgált pedagógusjelölt hallgatóknak.

Korábbi pedagóguskutatás eredményeivel összehasonlítva a megkérdezettek három terület (a pozitív gondolkodás, a kontrollérzés és a társas monitorozás) kivételével magasabb pontszámot értek el, mint a vizsgált pedagógusok.

Mindhárom alrendszer esetében viszonylag magas átlagpontoszámot értek el a vizsgált gyakorlatvezető mentortanár hallgatók. Legfőbb erősségüknek tekinthetők a megközelítő rendszerhez tartozó tulajdonságok: a pozitív gondolkodás, a kitartás, a növekedésérzés, a kontrollérzés, koherenciaérzés, a rugalmasság (a kihívások vállalása), a társas monitorozás.

A kutatás eredményeit jól tudjuk hasznosítani a gyakorlatvezető mentortanárok képzésében. Fontosnak tartjuk, hogy a mentorok tisztában legyenek erősségeikkel (*Ladnai, 2019*), hogy ezeket alkalmazni tudják a tanári munkájukban és kamatoztatni tudják a mentorálttal való kapcsolatban is (*Ceglédi, 2018*).

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.

Irodalomjegyzék

Bacsa-Bán A. (2020): Műszaki pedagógusképzés: Új kihívások és teendők. In: Horák R. – Kovács C. – Námesztovszki Zs. – Takács M. (szerk.): Új nemzedékek értékrendje: A Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar Tudományos Konferenciáinak tanulmánygyűjteménye. Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka, p23-34

Bredács A. – Kárpáti A. (2012): A 14-16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel. Magyar Pedagógia, 4, p197-219

Bredács A. (2015): A pszichológiai immunitás vizsgálatának eredményei a szakmai tanárképzés országos módszertani- és képzésfejlesztéséhez. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar, Pécs.

Bredács A. (2019): A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. Parlando, 3. forrás: <https://www.parlando.hu/2019/2019-3/BredacsAlice.pdf>
Letöltés ideje: 2021.01.04.

Buda A. (2020): Pedagógusok a digitális korban. Trendvizsgálat egy nagyváros iskoláiban. Gondolat Kiadó, Budapest.

Ceglédi T. (2018): Ugródeszkán: Reziliencia és társadalmi egyenlőtlenségek a felsőoktatásban. Debreceni Egyetem, CHERD-Hungary, Debrecen.

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.

Szombathely, Nyugat-magyarországi Egyetem Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központ, p145-164

Jármai E. M. – Végh Á. (2017): Motivációról a felsőoktatásban – az oktatói és tanulási motiváció kapcsolata. In: Bukor J. – Strédl T. – Nagy M. – Vass V. – Orsovics Y. – Dobay B. (szerk.): A Selye János Egyetem 2017-es "Érték, minőség és versenyképesség - a 21. század kihívásai" Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete: Pedagógiai szekciók. Selye János Egyetem, Révkomárom, p63-83

Kocsis J. N. (2016): A pszichológiai immunkompetencia aktuális szintjeinek összefüggései az értékpreferenciákkal pedagógusjelölt hallgatók körében. In: Karlovitz J. T. (szerk.): Tanulás és fejlődés. A IV. Neveléstudományi és Szakmódszertani Konferencia válogatott tanulmányai. p14-23. forrás: <http://www.irisro.org/pedagogia2016konfketet/13KocsisJuditNora.pdf>
Letöltés ideje: 2021.01.04.

Kolosai N. - Bognár T. (2007): Pedagógusok mentálhigiénéje. In: Bollókné Panyik I. (szerk.): Gyermekek-Nevelés-Pedagógusképzés. Trezor Kiadó, Budapest, p33-51

Ladnai A. (2019): A "pozitív pedagógia" lehetséges útjai. Autonómia és Felelősség: Neveléstudományi Folyóirat, 1-4, p25-48

Makó F. (2016): A mentorálás módszerei a szakmai tanárképzésben. Typotop Kft., Budapest.

Molnár Gy. (2016): A szakmai tanárképzés kihívásai az átalakuló, megújuló oktatási rendszerben. In: Buda A. – Kiss E. (szerk.): Interdiszciplináris pedagógia és az oktatási rendszer újraformálása. Kiss Árpád Archívum Könyvtára; DE Neveléstudományok Intézete, Debrecen, p328-340

Oláh A. (1996) A megküzdés személyiségtényezői: A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.

Oláh A. (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh Cs. - Boross O. (szerk.): Bevezetés a pszichológiába. Budapest, Osiris Kiadó, p631-663

Oláh, A. – Nagy, H. - G. Tóth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC – Empirical Text and Culture Research. 4. p102-108

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

Rózsa S. – Kő N. – Oláh A. (2006): Strukturált személyiség-kérdőívek. In: Rózsa S. – Nagybányai Nagy O. – Oláh A. (szerk.): A pszichológiai mérés alapjai. Budapest, Bölcsész Konzorcium, p221-254

Sanda I. D. (2012): Az iskola működése az intézményvezetői eredményesség szempontjából. Taní-tani Online. forrás: http://www.tani-tani.info/az_iskola_mukodese
Letöltés ideje: 2020.05.20.

Sanda I. D. (2019): Szociális készségfejlesztés leendő mérnököknek. Óbudai Egyetem Trefort Ágoston Mérnökpedagógiai Központ, Budapest.

Simonics I. (2018): A mentortanári prezentációk tanulságai. In: Tóth P. – Maior E. – Horváth K. – Kautnik A. – Duchon J. – Sass B. (szerk.): Kutatás és innováció a Kárpát-medencei oktatási térben: III. Kárpát-medencei Oktatási Konferencia: tanulmánykötet. Budapest, Óbudai Egyetem Trefort Ágoston Mérnökpedagógiai Központ, p701-716

Szélesné Ferencz E. (2005): Az individuálpszichológia pedagógiai szemléletének újabb vetülete – a pszichológiai immunrendszer fejlesztése. Új Pedagógiai Szemle, 10, p34-41