



NARRATÍV IRODALMI ÁTTEKINTÉS A PEDAGÓGUSOK MUNKAHELYI STRESSZÉRŐL, MUNKAELÉGEDETTSÉGÉRŐL ÉS PSZICHOSZOMATIKUS STRESSZ-INDIKÁTORAIRÓL

Malhazjan Szergej¹, Pikó Bettina²

¹ Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola

² Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet

Bevezetés

Az oktatási intézményekben zajló pedagógiai munka az elmúlt években jelentős átalakuláson ment keresztül, ami a pedagógusok mindennapi munkaterhelésének és pszichés igénybevételének növekedésével járt együtt. Hazai (Koltói & Kiss, 2024; Masa et al., 2022; Szabó & Jagodics, 2019; Szelezsánné Egyed, 2016) és nemzetközi (Arnold & Rahimi, 2025; Nwoko et al., 2023) kutatások rámutatnak, hogy az oktatási környezet változásai, a munkaterhelés növekedése, amelynek részét képezik a fokozódó adminisztratív elvárások, a tanulói sokféleség kezelése, valamint az érzelmi bevonódással járó pedagógiai helyzetek fokozott stresszterhelést jelentenek a pedagógusok számára. Ezek a terhelések hosszabb távon nemcsak a pszichés jóllétet, hanem a munkával való elégedettséget és az egészségi állapotot is kedvezőtlenül befolyásolhatják.

A munkahelyi stressz pedagógiai kontextusban nem csupán egyéni megélésként értelmezhető, hanem olyan komplex jelenségként is, amely szorosan összefügg az intézményi működéssel, a szervezeti kultúrával és a szakmai szerepelvárásokkal (Zhao et al., 2022). Empirikus vizsgálatok szerint a pedagógusok által megélt tartós munkahelyi stressz összefüggésbe hozható a munkával kapcsolatos negatív attitűdök erősödésével, a pályaelhagyási szándék növekedésével, valamint különböző pszichés és testi tünetek megjelenésével (Benevene et al., 2020; Herman et al., 2020). Mindez különösen releváns pedagógiai szempontból, mivel a pedagógusok jólléte közvetetten hatással lehet az oktatási folyamat minőségére és a tanulókkal való kapcsolatokra (Molnár & Fodor, 2024). A munkahelyi stressz és a munkaelégedettség kapcsolatát vizsgáló kutatások egyre inkább hangsúlyozzák, hogy a munkaelégedettség nem kizárólag a stressz következményeként értelmezhető, hanem bizonyos körülmények között védő tényezőként is működhet. Pedagógusok körében végzett vizsgálatok arra utalnak, hogy a pozitív iskolai klíma, a szakmai autonómia és a pedagógiai munka értelmességének megélése mérsékelheti a stressz negatív hatásait, és hozzájárulhat a jóllét fenntartásához (Granziera & Perera, 2019). Ugyanakkor a szakirodalom nem egységes a tekintetben, hogy a munkaelégedettség milyen szerepet tölt be a stressz és az egészségi kimenetek kapcsolatában. Míg egyes megközelítések a stressz következményeként, kimeneti változóként tekintenek rá, más kutatások szerint a munkaelégedettség önmagában is hozzájárulhat a stressz negatív hatásainak mérsékléséhez, és befolyásolhatja az egészségi kimenetek alakulását (Ganster & Rosen, 2013). E kettős értelmezés a pedagóguspályán különösen

releváns, amit a későbbi empirikus vizsgálatok eredményei is alátámasztanak (Jiang & Yuan, 2025; Woods et al., 2023).

A munkahelyi stressz egészségre gyakorolt hatásának vizsgálatában egyre nagyobb figyelmet kapnak a pszichoszomatikus stresszindikátorok, amelyek a tartós pszichés megterhelés testi tünetek formájában megjelenő következményeire utalnak. Pedagógusok és más segítő foglalkozásúak körében végzett kutatások következetesen azonosítják az alvászavarokat, a krónikus fáradtságot, a fejfájást és a mozgásszervi panaszokat, mint a stresszhez kapcsolódó leggyakoribb pszichoszomatikus tüneteket (Llorca-Pellicer et al., 2025; Zhang et al., 2011). Ezek a tünetek gyakran nem köthetők egyértelműen szervi elváltozásokhoz, mégis jelentős mértékben ronthatják a mindennapi működést és a munkaképességet. Ezért tanulmányunkban a pszichoszomatikus stresszindikátorok fogalmi és empirikus megközelítésének kiemelt jelentőséget tulajdonítunk a munkahelyi stressz és munkaelégedettség témakörének áttekintésében.

A jelen narratív áttekintés (narrative review) célja a téma szakirodalmának tematikus szintézise, valamint kritikus, összefoglaló értékelése, amely tematikus vagy kronológiai elrendezésben szintetizálja a meglévő ismereteket. A vonatkozó empirikus kutatások és elméleti tanulmányok szisztematikus értékelése helyett a téma átfogó bemutatására törekszik, és kutatási rések azonosítására fókuszál (Sukhera, 2022). Ennélfogva a források válogatása a szerzők kritikai szemléletét tükrözi, melynek célja az elméleti keretek felvázolásán túl az empirikus kutatási trendek felvázolása, kritikus elemzése és a kutatási hiányosságok azonosítása. A narratív irodalmi áttekintést az indokolja, hogy a pedagógusok és más segítő hivatású csoportok munkahelyi stresszére, munkaelégedettségére és pszichoszomatikus stressz-indikátoraira vonatkozó szakirodalom fogalmilag és módszertanilag heterogén, mivel a vizsgálatok eltérő definíciókat, mérőeszközöket, mintákat és egészségi kimeneteket alkalmaznak. A cél nem egyetlen, szűken körülhatárolt kérdés kimerítő és reprodukálható összegzése vagy hatásbecslése volt, hanem a fő elméleti kapcsolódások, empirikus trendek és kutatási hiányok értelmező szintézise, ezért a narratív áttekintés bizonyult adekvát megközelítésnek. A szakirodalom feltárása több lépésben történt. A nemzetközi publikációk a Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, a hazai közlemények pedig a MATARKA, REAL-MTAK, valamint releváns hazai folyóiratkereső felületek felhasználásával kerültek azonosításra. A keresések során angol és magyar nyelvű kulcsszavak kombinációit alkalmaztuk, például: teacher stress, occupational stress, job satisfaction, burnout, psychosomatic symptoms, teachers, helping professions, illetve pedagógus, munkahelyi stressz, munkaelégedettség, kiégés, pszichoszomatikus tünetek, jóllét. A beválasztás során azokat az empirikus tanulmányokat, áttekintéseket és elméleti közleményeket részesítettük előnyben, amelyek közvetlenül kapcsolódtak a pedagógusok vagy más segítő hivatású csoportok munkahelyi stresszéhez, munkaelégedettségéhez és/vagy pszichoszomatikus stressz-indikátoraihoz. Elsősorban frissebb publikációkra támaszkodtunk, ugyanakkor a fogalmi és elméleti keret szempontjából meghatározó korábbi munkákat is bevontuk. Nem kerültek be azok a közlemények, amelyek nem kapcsolódtak közvetlenül a vizsgált konstruktumokhoz, nem pedagógus vagy segítő foglalkozású mintára fókuszáltak, illetve nem nyújtottak érdemi empirikus vagy elméleti hozzájárulást a tanulmány kérdésfeltevéséhez.

Fogalmi és elméleti keret

Munkahelyi stressz a segítő hivatásokban és a pedagóguspályán

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a munkahelyi stressz olyan pszichológiai és fiziológiai válaszként értelmezhető, amely akkor alakul ki, amikor a munkavégzéssel járó felelősség és követelmények tartósan meghaladják az egyén megküzdési képességét és erőforrásait (Maulik, 2017; World Health Organization, 2017). A kortárs megközelítések hangsúlyozzák, hogy a munkahelyi stressz nem kizárólag az objektív munkaterhelés következménye, hanem az egyéni és környezeti tényezők dinamikus kölcsönhatásában jön létre, magában foglalva a munkakörnyezet strukturális jellemzőit, a szervezeti elvárásokat, valamint az egyén szubjektív értelmezéseit és rendelkezésre álló erőforrásait (Ganster & Rosen, 2013; Nixon et al., 2011). A segítő szakmák esetében a munkahelyi stressz sajátos jelleget ölt, amely elsősorban a tartós emberi kapcsolatokról, az érzelmi bevonódásból, valamint a mások szükségleteire irányuló folyamatos figyelemből fakad. A pedagógusok, egészségügyi és szociális területen dolgozó szakemberek munkája gyakran jár együtt érzelmi munkavégzéssel, amely során a szakembereknek szabályozniuk kell saját érzelmi reakcióikat a munkavégzés során elvárt hivatásos szerepnek megfelelően. Az érzelmi bevonódással járó segítő munka hosszabb távon hozzájárulhat a stressz tartóssá válásához, különösen olyan szervezeti környezetekben, ahol az elvárások és a rendelkezésre álló erőforrások között tartós egyensúlytalanság áll fenn (Maslach & Leiter, 2016).

A munkahelyi stressz értelmezésében a segítő hivatások körében széles körben alkalmazott elméleti keretet nyújt a munkakövetelmények és erőforrások modellje a (JD–R-modell; munkahelyi követelmények–erőforrások modell), amely szerint a stressz kialakulása elsősorban a magas munkakövetelmények és az elégtelen erőforrások együttes jelenlétéhez kapcsolódik (Li et al., 2025). A modell korszerű alkalmazásai hangsúlyozzák, hogy a munkakövetelmények nem önmagukban károsak, hanem akkor vezetnek stresszhez és egészségromláshoz, ha azokat nem ellensúlyozzák megfelelő munkahelyi és személyes erőforrások (Bakker & Demerouti, 2017; Lesener et al., 2019). A pedagóguspályán a munkakövetelmények közé sorolhatók többek között a túlzott adminisztratív terhek, az időnyomás, az osztálytermi fegyelmezési nehézségek, a tanulói és szülői elvárások, valamint az oktatáspolitikai változásokból fakadó bizonytalanság. Ezzel szemben az olyan erőforrások, mint a szakmai autonómia, a testületi támogatás, a vezetői visszajelzés vagy a munka értelmességének megélése, védő szerepet tölthetnek be a stressz káros hatásaival szemben (Kovács et al., 2024).

A pedagógusokra vonatkozó gyakorlati kutatások következetesen rámutatnak arra, hogy a munkahelyi stressz egyik legjelentősebb forrása a szerepkonfliktusok és a szereptúlterhelés jelenléte (Mihálka & Pikó, 2018). A pedagógusok gyakran egyszerre tapasztalják meg a tanítási feladatokkal, a nevelési felelősséggel, az adminisztratív elvárásokkal és az intézményi megfelelési kényszerekkel járó terhelést, ami hozzájárulhat a stressz fokozódásához és a pszichés kimerülés kialakulásához (Aloe et al., 2014; Skaalvik & Skaalvik, 2017). A segítő hivatások más területein, mint például az egészségügyben vagy a szociális ellátórendszerben, hasonló stresszorok azonosíthatók, kiegészülve a fokozott időnyomással, az érzelmileg megterhelő klienshelyzetekkel és az erőforráshiánnyal (Ganster & Rosen, 2013; Stosic et al., 2022). A munkahelyi stressz mérésére a segítő hivatások körében elsősorban önbeszámoló kérdőíveket alkalmaznak, amelyek a stressz észlelt mértékét, a munkával kapcsolatos stresszorokat és a stresszhez kapcsolódó pszichés reakciókat vizsgálják (Ganster & Rosen, 2013). A pedagógusokra fókuszáló kutatások egy része általános munkahelyi stresszskálákat alkalmaz, míg más vizsgálatok kifejezetten a pedagóguspálya sajátosságaira kidolgozott

mérőeszközöket használnak. A mérési megközelítések sokfélesége megnehezíti az eredmények közvetlen összehasonlítását, és hangsúlyozza, hogy a munkahelyi stressz fogalma és annak mérési keretei nem egységesek a szakirodalomban (Harvey et al., 2017; Hassard et al., 2018; Kyriacou, 2001).

Pszichoszomatikus stresszindikátorok a segítő hivatásokban

A munkahelyi stressz egészségre gyakorolt hatásának vizsgálatában kiemelt szerepet töltenek be a pszichoszomatikus stresszindikátorok, amelyek a stresszhez kapcsolódó testi tünetek és funkcionális panaszok formájában jelenhetnek meg (Marcatto et al., 2024). A segítő hivatásokban és a pedagógusi munkában a munkahelyi stressz gyakran nem csupán pszichológiai distresszben, hanem jól körülírható pszichoszomatikus indikátorokban is megjelenik. A pedagógusokra szabott mérési keretek közül a stresszforrások és a hozzájuk kapcsolódó tünetek feltárására gyakran alkalmazzák a Teacher Stress Inventory többdimenziós rendszerét is (Jin et al., 2008).

A segítő jellegű egészségügyi minták hasonló együttjárást erősítenek meg, bár eltérő mérési megoldásokkal. Zhang és munkatársai (2011) pekingi népegészségügyi szakembereknél négy pszichoszomatikus panaszterületet azonosítottak (szemdiszkomfort; fejfájás/szédülés; inszomnia/alvászavar; depresszió/érzelmi instabilitás), és regressziós eredményeik szerint a fennálló panaszok nemcsak demográfiai és életmódbeli jellemzőkkel, hanem a munkafeltételekkel és a munkahelyi környezettel is összefüggésben álltak. Különösen a tartósan nagy munkaterhelés és a munka által kiváltott stressz mutatott erős kapcsolatot a pszichoszomatikus panaszokkal, míg a támogató munkahelyi légkör és a munka iránti érdeklődés inkább védő tényezőként jelent meg, ami arra utal, hogy a szervezeti klíma képes lehet csökkenteni a stressz egészségre gyakorolt hatásait (Zhang et al., 2011).

A kínai ápolók körében Gu és munkatársai (2019) a pszichoszomatikus jóllétet standardizált mérőeszkővel külön dimenziókra bontva vizsgálták, így a depressziót, a szorongást, az alvásminőséget és a szomatikus tünetterhelést is elkülönítve mérték. Eredményeik alapján a munkastresszorok különböző típusai nem ugyanúgy kapcsolódtak ezekhez a kimenetekhez, például a munkaterhelés és az időnyomás elsősorban a szorongással járt együtt, míg az interperszonális nehézségek és a menedzsmenthez köthető problémák több területen is megjelentek, köztük a szorongás, a depresszió és a PHQ 15-tel mért, az elmúlt hónapra vonatkozó szomatikus tünetek esetében is (Gu et al., 2019). Ez összességében azt sugallja, hogy a segítő szakmákban a pszichoszomatikus kimenetek értelmezése akkor a leginformatívabb, ha a stresszforrásokat és a panaszokat többdimenziós rendszerben vizsgáljuk, nem pedig egyetlen, globális stresszmutató alapján (Gu et al., 2019).

A rendelkezésre álló kutatások alapján a pszichoszociális munkahelyi terhelések, mint például a fokozott munkahelyi megterhelés és stressz, a mozgásszervi panaszok kockázatával is összefügghetnek; longitudinális vizsgálatok metaanalitikus összegzése szerint munkahelyi feszültség (job strain) esetén emelkedett rizikó figyelhető meg mozgásszervi fájdalokra (Amiri & Behnezhad, 2020).

A pszichoszomatikus stresszindikátorok mérésére a segítő hivatásokkal foglalkozó vizsgálatok nagy része továbbra is önbeszámoló kérdőíveket használ, amelyek jellemzően a testi tünetek gyakoriságát, intenzitását vagy a tünetekhez kapcsolódó szubjektív megterhelést ragadják meg. Bár egyes kutatások kiegészítik ezt objektívebb indikátorokkal (pl. fiziológiai mutatókkal), a terület jelentős részében a szubjektív egészségmutatók dominálnak, ami egyfelől a mindennapi működés szempontjából releváns, másfelől módszertani heterogenitást és

összehasonlíthatósági korlátokat is eredményezhet (Niedhammer et al., 2021). Eltérő tünetlisták, skálák és időbeli keretek használata megnehezíti az eredmények közvetlen összehasonlíthatóságát és az általános következtetések levonását. A pszichoszociális munkatényezők és az egészségi kimenetek vizsgálatában alkalmazott eltérő mérési megközelítések szintén megnehezítik az eredmények összehasonlítását, ami indokolja az egységesebb fogalmi keretek és mérési eljárások kialakításának igényét (Niedhammer et al., 2021). A következőkben röviden összefoglaljuk a tanulmányban alkalmazott kulcsfogalmakat és azok értelmezési kereteit, mielőtt rátérnénk az empirikus kutatások főbb eredményeinek áttekintésére (ld. 1. táblázat).

1. táblázat

Fogalmi keretek összefoglalása

Fogalom	Meghatározás és jellemzők	Pedagógusok és segítő szakmák sajátosságai
Munkahelyi stressz	Tartós egyensúlytalanság a munkakövetelmények és az egyén rendelkezésre álló erőforrások között, amely pszichés és testi terheléssel jár (Ganster & Rosen, 2013).	A segítő szakmákban fokozott érzelmi munka, magas felelősség és tartós interperszonális bevonódás jellemzi; pedagógusoknál gyakori a szerepkonfliktus és az adminisztratív túlterhelés (Maslach & Leiter, 2016).
Munkaelégedettség	A munkával kapcsolatos általános pozitív értékelés, amely magában foglalja az autonómia, a kompetencia és a munkahelyi kapcsolódás megélését, ezáltal az értelmes munka megtapasztalását (Martela & Riekk, 2018).	Pedagógusoknál kiemelt szerepet kap a tanulók fejlődésének megélése és a szakmai autonómia; segítő szakmákban a másokon segítségértéke fontos védő tényező (Klassen & Chiu, 2010).
Pszichoszomatikus stresszindikátorok	A tartós pszichés megterheléshez kapcsolódó testi tünetek, amelyek nem mindig köthetők egyértelmű szervi elváltozásokhoz (Marcatto et al., 2024).	Gyakori az alvászavar, krónikus fáradtság, fejfájás és mozgásszervi fájdalom; segítő szakmákban ezek magas prevalenciával fordulnak elő (Amiri et al., 2024; Llorca-Pellicer et al., 2025; Zhang et al., 2011).

Forrás: saját szerkesztés.

Az 1. táblázat összefoglalja a tanulmányban használt kulcsfogalmak fő értelmezési kereteit, és jól láthatóvá teszi, hogy a stressz, a pszichoszomatikus indikátorok és a munkaelégedettség egymással szorosan összefüggő, de eltérő elemzési szinteken megragadható konstruktumok. A továbbiakban a munkaelégedettség jelentőségét tekintjük át, külön figyelmet fordítva arra, hogy ez a tényező milyen szerepet tölthet be a pedagógusok és más segítő hivatású csoportok munkahelyi stresszének és jóllétének alakulásában.

A munkaelégedettség jelentősége a segítő hivatásokban

A munkaelégedettség a munkavégzéssel összefüggő szubjektív értékelések összességeként értelmezhető, amely kiterjed az egyén munkakörülményeire, feladataira és szakmai kapcsolataira (Brown & Lent, 2008). A szakirodalom a munkaelégedettséget a munkahelyi jóllét egyik meghatározó tényezőjeként jeleníti meg, amely kapcsolatban áll a munkateljesítménnyel, a szervezeti elköteleződéssel, valamint a pszichés és testi egészséggel is (Faragher et al., 2005; Ray, 2022). A segítő hivatások esetében a munkaelégedettség különösen összetett konstrukciónak tekinthető, mivel ezekben a szakmákban a munkavégzés értelme, társadalmi hasznossága és a másokon való segítség lehetősége kiemelt szerepet játszik az elégedettség megélésében. Pedagógusok körében végzett kutatások következetesen rámutatnak arra, hogy a munkaelégedettséget nem kizárólag a munkafeltételek objektív jellemzői határozzák meg, hanem olyan pszichoszociális tényezők is, mint a szakmai autonómia, a kollegiális támogatás, a vezetői visszajelzések minősége és a pedagógiai munka értelmességének szubjektív megélése (Klassen & Chiu, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2017). Ezek a tényezők a pedagógusok jóllétének fenntartásában és a munkával kapcsolatos pozitív attitűdök kialakulásában is szerepet játszanak. A munkaelégedettség és a munkahelyi stressz kapcsolatát vizsgáló empirikus kutatások többsége arra utal, hogy a magasabb szintű munkahelyi stressz alacsonyabb munkaelégedettséggel jár együtt, különösen olyan munkakörnyezetekben, ahol a munkakövetelmények tartósan meghaladják az egyén rendelkezésére álló erőforrásokat (Faragher et al., 2005; Ganster & Rosen, 2013). Ugyanakkor a szakirodalomban nem egységes az oksági irány megítélése a munkahelyi stressz és a munkaelégedettség kapcsolatában. Míg egyes megközelítések a stresszt tekintik a munkaelégedettség csökkenésének elsődleges forrásaként, más modellek szerint a munkaelégedettség szintje befolyásolhatja azt, hogy az egyén hogyan értelmezi és éli meg a munkahelyi követelményeket (Jiang & Yuan, 2025; Woods et al., 2023). A munkakövetelmények és erőforrások modellje alapján a munkaelégedettség olyan pozitív, munkával kapcsolatos állapotként értelmezhető, amely összefüggésben áll a rendelkezésre álló erőforrások szintjével, és közvetett módon befolyásolhatja a munkahelyi stresszhez kapcsolódó pszichés és testi kimeneteket. A modell értelmezése szerint a magasabb szintű munkaelégedettség nem szünteti meg a munkakövetelményeket, ugyanakkor hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyén a munkahelyi kihívásokat kevésbé élje meg fenyegetőként, és hatékonyabban alkalmazza megküzdési erőforrásait (Bakker & Demerouti, 2017). Ennek megfelelően a munkaelégedettség a szakirodalomban nem kizárólag kimeneti változóként, hanem bizonyos összefüggésekben közvetítő vagy moderáló tényezőként is szerepet kap a munkahelyi stressz és a jóllétet érintő kimenetek kapcsolatában. A pedagóguspályán a munkaelégedettség alakulása szoros összefüggést mutat a kiégéssel és a pályaelhagyási szándékkal. Empirikus eredmények szerint az alacsonyabb munkaelégedettség együtt járhat az érzelmi kimerültséggel, a deperszonalizációval és a szakmai hatékonyság csökkenésének gyakoribb megélésével, míg a magasabb szintű elégedettség védő tényezőként járulhat hozzá a pedagógusok jóllétének és pályán maradásának fenntartásához (Maslach & Leiter, 2016; Skaalvik & Skaalvik, 2017). Hasonló összefüggések más segítő hivatások esetében is megfigyelhetők, ami arra utal, hogy a munkaelégedettség a segítő szakmákban általános pszichológiai erőforrásként értelmezhető (Hricova et al., 2020).

Empirikus kutatások áttekintése

A munkahelyi stressz és pszichoszomatikus tünetek a pedagógusok körében

A pedagóguspályán megjelenő munkahelyi stressz és az ahhoz kapcsolódó pszichoszomatikus tünetek vizsgálata a 2000-es évektől kezdve kiemelt figyelmet kapott a nemzetközi szakirodalomban, amelynek során a *coping*, a társas támogatás, a reziliencia is fontos szempontot képviseltek a védelemben és a megelőzésben. Egy, a hongkongi tanárok körében végzett vizsgálatban Jin és munkatársai (2008) tíz jellegzetes panaszt vettek számba, többek között az ingerlékenységet, a szorongást, a fejfájást, az alvászavart, a szívdobogásérzést, a koncentrációs nehézségeket és a feledékenységet, és azt kérdezték a résztvevőktől, hogy az elmúlt három hónapban milyen gyakran tapasztalták ezeket. Eredményeik szerint valamennyi azonosított stresszforrás pozitív kapcsolatban állt a pszichoszomatikus tünetekkel, miközben a tanítással összefüggő munkaterhelés bizonyult a legerősebb összefüggésű prediktornak, ami arra utal, hogy a napi oktatási rutinból fakadó intenzív követelmények közvetlenül hozzájárulhatnak a tanárok testi-lelki panaszterhéhez. Egy német középiskolai tanárok körében végzett kutatásban szignifikáns kapcsolatot találtak a stresszel való megbirkózás, azaz a *coping* készség, valamint a pszichoszomatikus tünetek között; különösen a társas megküzdési formák és a társas támogatás jelentettek fontos védőfaktort a kiegész és a pszichoszomatikus tünetek ellen (Bauer et al., 2006). Finnországban egy korai kutatásban pszichofiziológiai vizsgálatokkal is igazolták a munkahelyi stressz és a pszichoszomatikus egészség kapcsolatát, így pl. a vérnyomás, az izomtónus vagy endokrin paraméterek (stresszhormonok, adrenalin, noradrenalin) segítségével vetették össze a tanév és a nyári szünet értékeit (Ritvanen et al., 2003).

A pedagógusokra fókuszáló kutatások egy része arra is felhívja a figyelmet, hogy bizonyos munkakörnyezethez kapcsolódó stresszorok különösen erősen kapcsolódhatnak a pszichoszomatikus tünetek kialakulásához. Ilyen tényezők lehetnek például az osztálytermi fegyelmelési nehézségek, a tanulói magatartási problémák, a túlzott adminisztratív terhek, valamint az intézményi támogatás hiánya, amelyek gyakran kumulatív módon vannak jelen a pedagógusok mindennapi munkájában (Bauer et al., 2006; Klassen & Chiu, 2010; Kyriacou, 2001). E stresszorok együttes fennállása hozzájárulhat a tartós stressz kialakulásához, és növelheti a pszichoszomatikus tünetek megjelenésének kockázatát.

Az utóbbi években megjelent friss, pedagógusokra fókuszáló szintetizáló kutatások tovább erősítik a stresszhez és kiegészhez kapcsolódó egészségi kimenetek jelentőségét. Egy átfogó szisztematikus áttekintés például arra jutott, hogy a tanári kiegész konzisztensen együtt jár különböző fizikai egészségi panaszokkal, többek között fejfájással, emésztőrendszeri tünetekkel, alvásproblémákkal és általános kimerültséggel, ami arra utal, hogy a tartós munkahelyi stressz testi szinten is mérhető következményekkel járhat a pedagógusok körében (Madigan et al., 2023). Ez az eredmény megerősíti a szakirodalomban régóta megjelenő azon feltételezést, hogy a pedagóguspálya sajátos terhelései összefüggésbe hozhatók az egészségi állapotbeli tünetek gyakoribb megjelenésével (Kyriacou, 2001).

Perui általános és középiskolában dolgozó pedagógusok 20,9%-ában súlyos, 45,2%-ában közepes, és 33,9%-ukban alacsony szintű pszichoszomatikus tüneti gyakoriságot találtak, és leggyakoribb tünetként a fáradtság, a fejfájás és az alvászavarok szerepeltek. A nem és a foglalkozási státusz szerint azonban jelentős eltérések voltak a tüneti gyakoriságokban (Estrada-Araoz et al., 2023). Egy több, mint 14 ezer kínai pedagógust vizsgáló kutatásban a kiegészét szoros kapcsolatba hozták az alvászavarokkal, azonban a reziliencia moderáló hatást fejtett ki az összefüggésre, azaz védőfaktorként funkcionált (Yang et al., 2023). Egy arab és izraeli pedagógusok körében végzett vizsgálat szintén igazolta, hogy a munkahelyi stressz

hatásai nem kizárólag pszichés szinten jelentkeznek, hanem testi tünetek formájában is megjelenhetnek, különösen akkor, ha a stressz tartósan fennáll (Ghadban et al., 2023). A tüneti gyakoriság szoros összefüggést mutatott a tartós stressz okaiként szereplő munkahelyi erőszakkal, valamint a kiégés mértékével.

Az empirikus pedagógusvizsgálatok arra is rámutatnak, hogy a munkahelyi stressz és az egészségi állapot kapcsolata nem egységes, és jelentős egyéni különbségeket mutat. Egy friss vizsgálat szerint a pedagógusok stresszszintje és érzelmi egészsége szoros összefüggést mutat a megküzdési stratégiák jellegével, ami arra utal, hogy az egyéni erőforrások és stresszkezelési módok módosíthatják a stresszhez kapcsolódó pszichés és testi kimenetek megjelenését (Emeljanovas et al., 2023). Ezek az eredmények összhangban állnak azokkal az elméleti megközelítésekkel, amelyek a munkahelyi stressz egészséghatásait komplex, többtényezős folyamatként értelmezik (Schonfeld & Chang, 2017).

A hazai szakirodalom is egyértelműen jelzi, hogy a pedagóguspálya mentális megterhelése nem pusztán nemzetközi tendencia. Berecz és Mandel (2022) a bölcsődei és óvodai pedagógusok mentális állapotát áttekintve a stressz, a kiégés és a munkahelyi pszichoterror összekapcsolódó jelenlétét emelik ki. Gyarmati és munkatársai (2020) tanulmánya szerint a pedagóguspálya komoly kiégési faktorokkal terhelt, ezért a tünetek korai felismerése és a prevenció különösen fontos. Tóthpál-Halasi és Pikó (2024) eredményei alapján az intrinzik és identifikált motiváció védő jellegű tényezőként értelmezhető, mivel alacsonyabb kiábrándultsággal és depresszióval, valamint magasabb jóllétel járt együtt. Ezzel szemben az amotiváció kedvezőtlenebb mintázatot mutatott, hiszen magasabb kiábrándultsággal, kimerültséggel és depresszióval, illetve alacsonyabb jóllétel kapcsolódott össze. Patai és Németh (2026) vizsgálata szerint a pedagógusok rendszeresen szembesülnek a stressz és a kiégés jeleivel, amelyek megelőzésében a vezetői és szervezeti támogatás, az együttműködés, az önreflexió és a pihenés is meghatározó szerepet játszik. A pályán maradás motivációs oldaláról Koltói és Kiss (2024) rámutatnak, hogy az elhivatottság, a társas beágyazottság, valamint a szakmai és szervezeti elkötelezettség csökkentheti a kilépési szándékot. Szabó és Fehérvári (2023) eredményei szerint a pályán maradást elsősorban a belső motivációs tényezők és a pálya iránti elköteleződés támogatják, miközben a magasabb kiégést mutató pedagógusoknál a kényszer szerepe erősebbé válik. Emellett Szabó és munkatársai (2020) négy nehézségkomponenst azonosítottak, a diákok viselkedését, a vezető hozzáállását, a túlterheltséget és a személyes kimerülést, amelyek közül különösen a túlterheltség mutatott szoros kapcsolatot a kiégéssel. Elekes és munkatársai (2025) 555 fős hazai pedagógusmintán azt találták, hogy a testi tünetek megjelenése szorosan összefügg a szubjektív egészségérzettel és a kiégés mértékével; a kimerülés és a kiábrándultság közepesen erős együttjárást mutatott a testi tünetekkel. Ugyanakkor fontos módszertani korlátot jelent, hogy e vizsgálatok többsége önbeszámolás mérőeszközökre épül, ami a szubjektív torzítás lehetőségét hordozza magában, és nem teszi lehetővé az oksági összefüggések egyértelmű feltárását.

Munkahelyi stressz, munkaelégedettség és az egészségi kimenetek kapcsolata pedagógusok körében

A pedagógusok körében végzett empirikus kutatások jelentős része a munkahelyi stressz és a munkaelégedettség kapcsolatát vizsgálja, és több tanulmány arra utal, hogy a munkaelégedettség a stresszhez kapcsolódó kedvezőtlen kimenetekkel szemben erőforrás-jellegű, illetve bizonyos körülmények között feltételhez kötött védő szerepet is betölthet (Klassen & Chiu, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2017; Woods et al., 2023). Pedagógusmintákon végzett vizsgálá-

tok következetesen azt mutatják, hogy a magasabb munkahelyi stressz alacsonyabb munkaelégedettséggel jár együtt, különösen olyan munkakörnyezetekben, ahol a pedagógusok tartós túlterheltséget, időnyomást és alacsony kontrollt élnek meg (Klassen & Chiu, 2010; Skaalvik & Skaalvik, 2017). A munkaelégedettség és az általános jólléti, illetve egészségi mutatók kapcsolatát a tágabb munkapszichológiai szakirodalom metaanalitikus eredményei is alátámasztják, jelezve, hogy a munkaelégedettség számos pszichés, valamint önértékelt testi egészségi kimenettel együtt járhat (Faragher et al., 2005). A pedagógusok körében készült empirikus vizsgálatok arra is rámutatnak, hogy az alacsonyabb munkaelégedettség és a munkával kapcsolatos negatív pszichés állapotok gyakran társulnak a pszichés kimerültség és a stresszhez kapcsolódó egészségi panaszok gyakoribb megjelenésével. Kutatások szerint a pedagógusok körében gyakran együtt fordulnak elő a stresszhez és kiégéshez társuló testi tünetek, így az alvásproblémák, a krónikus kimerültség és a fájdalomtünetek, valamint a munkával kapcsolatos negatív pszichés állapotok (Madigan et al., 2023). Ezek az eredmények összhangban állnak azzal az értelmezéssel, hogy a munkaelégedettség csökkenése és a stressz testi szinten történő megjelenése gyakran együtt fordul elő, ugyanakkor a keresztmetszeti vizsgálati elrendezések korlátozzák az oksági irányok egyértelmű megállapítását.

A munkaelégedettség lehetséges védő szerepének empirikus vizsgálata pedagógusmintákon egyre gyakrabban jelenik meg moderációs és mediációs modellek formájában. Egy nagymintás vizsgálat például kimutatta, hogy a megküzdési stratégiák moderálják a munkahelyi stressz és a munkaelégedettség kapcsolatát: hatékonyabb megküzdés esetén a stressz negatív hatása az elégedettségre mérsékeltebb mértékben érvényesül (Woods et al., 2023). A vizsgálati eredmények arra utalnak, hogy az egyéni pszichológiai erőforrások fontos szerepet játszanak abban, miként kapcsolódik össze a stresszélmény és a munkával való elégedettség pedagógusok körében. Más empirikus kutatások mediációs mechanizmusokra is rávilágítottak. Egy friss tanulmány szerint a munkaelégedettség és a kiégés közötti kapcsolatot a pedagógusok pszichológiai tőkéje közvetítheti, miközben a fizikai aktivitás moderáló tényezőként befolyásolja a közvetett hatás erősségét (Jiang & Yuan, 2025). Hasonlóan, pedagógusmintán végzett kutatások kimutatták, hogy a munkahelyi stressz és a kiégés kapcsolatában olyan köztes változók, mint a munka–magánélet konfliktus vagy az énhatékonyság, szintén meghatározó szerepet játszhatnak (Zhao et al., 2022). Mindez arra utal, hogy a munkaelégedettség és a kapcsolódó pszichológiai erőforrások nem pusztán kimeneti változóként, hanem a stressz és jóllét közötti összefüggések aktív alakítóiként is értelmezhetők pedagógiai kontextusban.

Pedagógusok és más segítő hivatások összehasonlítása a munkahelyi stressz, a munkaelégedettség és a pszichoszomatikus tünetek szempontjából

A pedagógusok munkahelyi stresszének és egészségi kimeneteinek értelmezése egyre gyakrabban jelenik meg tágabb, segítő szakmákra kiterjedő kontextusban, más segítő hivatások tapasztalataival összefüggésben. Empirikus és szisztematikus vizsgálatok rámutatnak, hogy a pedagógusok által megélt munkahelyi stressz és az ahhoz kapcsolódó pszichés és testi tünetek (pl. fejfájás, immunválasz jelzők) hasonló mintázatokat mutatnak azokkal a tünetekkel, amelyeket a segítő és egészségügyi területen dolgozó szakembereknél írtak le (Al Shuaibi, 2025; Chunga Diaz et al., 2024; Madigan et al., 2023). Ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy a segítő hivatások közös pszichoszociális jellemzői, mint például a tartós interperszonális bevonódás és a magas felelősség, összefüggésbe hozhatók a munkahelyi stressz fokozott kockázatával.

Bár a stresszorok jellege eltérhet, a stressz megélésének intenzitása és tartóssága mindkét csoportban hasonló egészségi kockázatokkal járhat. A munkaelégedettség szerepét vizsgáló

kutatások rámutatnak arra, hogy a tanárok munkahelyi elégedettsége szoros összefüggést mutat a mentális egészséggel és a jólléttel (Tria, 2023), miközben más segítő szakmákban, például az egészségügyi dolgozók körében végzett empirikus vizsgálatok szerint a munkahelyi stressz és a munkaelégedettség kapcsolata szoros összefüggést mutat a kiégés és jóllét kimeneteivel, hangsúlyozva a munka környezeti és szervezeti tényezőinek szerepét (Aljawarneh et al., 2025).

Pedagógusok esetében a kutatások gyakran hangsúlyozzák a szakmai autonómiát, a munka értelmességének megélését és az iskolai környezet támogató jellegét, mint a jóllét és a munkaelégedettség szempontjából fontos erőforrásokat (Admiraal & Kittelsen Røberg, K.-I., 2023; Skaalvik & Skaalvik, 2014). Más segítő hivatásokban, különösen az egészségügyi és gondozási területeken – ezzel szemben a munkaszervezés egyes jellemzői, például a beosztások strukturáltsága és előre jelezhetősége, valamint a vezetői és intézményi támogatás szerepe az érzelmileg megterhelő helyzetek kezelésében jelenik meg hangsúlyosan (Andersen et al., 2025; Jung & Kim, 2025).

Empirikus vizsgálatok szerint a segítő szakmákban jelentkező tartós munkahelyi stressz fiziológiai és pszichoszomatikus tünetekkel is jár. Egészségügyi dolgozók körében nagy arányban számoltak be krónikus fáradtságról és kiégésről (Wang et al., 2025), továbbá fejfájás, kimerültség és ingerlékenység is megjelent nővéreknél a stressz következményeként (Gmayi-naam et al., 2024). Más vizsgálatok pedig alvászavarokat, például insomniát és cirkadián-ritmus zavarokat is azonosítottak a munkahelyi stresszhez kapcsolódóan (Pachi et al., 2025). Bár egyes tanulmányok eltéréseket jeleznek a tünetek erősségében az egyes szakmacsoportok között, a pszichoszomatikus panaszok alapvető jellege több segítő hivatás esetében hasonló, ami a közös egészségi kockázatok jelenlétére hívja fel a figyelmet.

A pedagógusokat és más segítő hivatásúakat érintő kutatások közötti főbb hasonlóságokat és különbségeket a munkahelyi stressz, a munkaelégedettség és a pszichoszomatikus tünetek szempontjából a 2. táblázat foglalja össze.

2. táblázat

A pedagógusok és más segítő hivatások összehasonlítása kutatási szempontok alapján

Szempont	Pedagógusok	Más segítő szakmák (pl. egészségügy, szociális munka)
Tipikus stresszorok	Szerepkonfliktus, adminisztratív terhek, időnyomás, fegyelmezési nehézségek, szülői elvárások.	Időnyomás, műszakos munkarend, érzelmileg megterhelő esetek, krónikus erőforráshiány.
Védő tényezők / erőforrások	Szakmai autonómia, támogató iskolai klíma, kollegiális együttműködés, a munka értelmességének megélése.	Kiszámítható beosztás, vezetői támogatás, pihenőidő biztosítása, szervezeti támogatás.
Gyakori pszichés és testi tünetek	Alvászavar, kimerültség, fejfájás, mozgásszervi fájdalmak, kiégés tünetei.	Hasonló tünetek, kiegészülve fokozott fizikai kifáradással és egészségügyi kockázatokkal.

Szempont	Pedagógusok	Más segítő szakmák (pl. egészségügy, szociális munka)
Kiemelt sajátosságok	Erős érzelmi bevonódás a tanulókkal, nevelési felelősség, magas hivatástudat.	Fizikai terhelés, élet- és egészségvédelmi felelősség, egészségügyi kockázatok, intenzív munkaszervezési kihívások.

Forrás: saját szerkesztés.

A 2. táblázat összefoglalóan bemutatja a pedagógusok és más segítő hivatásúak körében leggyakoribb stresszorokat, védő tényezőket, valamint néhány pszichoszomatikus és testi tünetet, amelyek a körükben leggyakrabban előfordulnak. Jellemző például a fokozott fizikai terhelés vagy az egészségügyi kockázatok megjelenése az egészségügyben dolgozók esetében, míg a nevelési felelősség és az erős érzelmi bevonódás a pedagógusok számára jelent kihívást.

Kutatási ellentmondások és módszertani hiányok

A pedagógusok és más segítő hivatású csoportok munkahelyi stresszével, munkaelégedettségével és pszichoszomatikus tüneteivel foglalkozó szakirodalom jelentős mennyiségű empirikus eredményt kínál, ugyanakkor számos ellentmondást és módszertani korlátot is magában hordoz. Ezek a hiányosságok nemcsak az eredmények értelmezését nehezítik meg, hanem korlátozzák a pedagógiai gyakorlat számára releváns, általánosítható következtetések levonását is.

Az egyik leggyakrabban felmerülő módszertani kérdés az önkéntes mintavétel alkalmazása és a reprezentativitás hiánya, amely különösen a pedagógusok körében végzett kérdőíves vizsgálatok esetében jelent kihívást (Herman et al., 2020). További visszatérő nehézséget jelent a munkahelyi stresszhez és a tanári jólléthez kapcsolódó konstruktumok fogalmi és mérési heterogenitása. A különböző vizsgálatok eltérő definíciókat és mérőeszközöket alkalmaznak, ami megnehezíti az eredmények összehasonlítását és az általánosítható következtetések levonását. A friss szisztematikus áttekintések is rámutatnak a tanári jóllét fogalmának konceptuális sokféleségére és az operacionalizációk heterogenitására, amely akadályozhatja az empirikus eredmények összevetését (Gámez-Genovart et al., 2025; Kurrle & Warwas, 2025). Emellett a pedagógusokra fókuszáló kutatásokban párhuzamosan jelennek meg az általános stressz- és kiégést mérő eszközök, valamint kifejezetten a tanári pálya sajátosságaira kidolgozott skálák. E mérőeszközök pszichometriai validálása, valamint a különböző skálák közötti empirikus összehasonlíthatóság vizsgálata a szakirodalomban visszatérő módszertani kihívásként jelenik meg (Chen et al., 2022; Martínez-Líbano, 2025; Wang et al., 2024).

További jelentős korlátot jelent a kutatások túlnyomóan keresztmetszeti jellege. Bár ezek a vizsgálatok értékes információkat nyújtanak az együttjárások feltárásában, nem teszik lehetővé az oksági irányok egyértelmű meghatározását. Így továbbra sem tisztázott kellő mértékben, hogy a munkahelyi stressz milyen mechanizmusokon keresztül vezet pszichoszomatikus tünetek kialakulásához, illetve, hogy a munkaelégedettség milyen mértékben tekinthető következménynek, közvetítő tényezőnek vagy védőfaktornak ezekben a folyamatokban. A longitudinális vizsgálatok hiánya különösen problematikus a pedagóguspálya esetében, ahol a stressz és a terhelés gyakran hosszú időn keresztül halmozódik.

A mintavételi sajátosságok szintén korlátozzák az eredmények általánosíthatóságát. Számos kutatás önkéntes részvételen alapul, ami torzíthatja a mintát, mivel a fokozottan érintett vagy éppen kevésbé terhelte pedagógusok nagyobb valószínűséggel vesznek részt a vizsgálatokban. Emellett a pedagógusminták gyakran nem reprezentálják az oktatási rendszer teljes spektrumát, például az eltérő iskolatípusokat, életkori csoportokat vagy regionális sajátosságokat, ami tovább nehezíti az eredmények pedagógiai szintű értelmezését.

A pszichoszomatikus stresszindikátorok vizsgálatával kapcsolatban további módszertani kihívást jelent, hogy a kutatások többsége önbeszámoló eszközökre támaszkodik. Bár ezek a módszerek fontos információkat nyújtanak az egyén szubjektív megéléséről, korlátozottan alkalmasak a testi tünetek objektív értékelésére. A friss, pedagógusokra fókuszáló szakirodalom hangsúlyozza, hogy a többforrású vagy objektív mérési megközelítések alkalmazása az oktatáskutatásban továbbra is viszonylag ritka (Kurrle & Warwas, 2025; Madigan et al., 2023).

Az intervenciók kutatások területén is jelentős hiányosságok azonosíthatók. Bár az elmúlt években megjelentek olyan vizsgálatok, amelyek stresszkezelő vagy jóllétfókuszú programok hatását elemzik pedagógusok körében, ezek jelentős része kis mintán, rövid utánkövetéssel és heterogén módszertani megközelítésekkel dolgozik. Emiatt a beavatkozások hosszú távú hatékonyságáról és pedagógiai beágyazhatóságáról továbbra is korlátozott ismeretek állnak rendelkezésre (Avola et al., 2025; von der Embse et al., 2019).

Végül meg kell említeni, hogy a jövőbeli elemzési irányokat tekintve a téma további feldolgozása során indokolt lehet egy szisztematikus irodalomelemzés elkészítése is. A jelen kéziratban tudatosan megtartottuk a narratív áttekintés műfaját, mivel célunk a heterogén szakirodalom értelmező szintézise, a fogalmi kapcsolódások tisztázása, valamint a kutatási hiányok azonosítása volt. A szisztematikus elemzéshez a fogalmi és módszertani heterogenitás miatt azonban szükséges egy szűkebb fókusz és koncentráltabb szelekciós módszer alkalmazása. Úgy gondoljuk azonban, hogy jelen tanulmány a fogalmi és módszertani összegzéssel és a kritikus értékeléssel hozzájárulhat a további elemzések sikeréhez.

Következtetések és pedagógiai implikációk

A pedagógusok munkahelyi stresszével, munkaelégedettségével és pszichoszomatikus stresszindikátoraival foglalkozó szakirodalom narratív áttekintése arra hívja fel a figyelmet, hogy a pedagóguspálya egészségvédelme nem kizárólag egyéni megküzdési kérdésként értelmezhető, hanem szoros összefüggésben áll az oktatási intézmények szervezeti működésével és a pedagógiai munka strukturális feltételeivel.

A bemutatott empirikus eredmények alapján a munkahelyi stressz, a munkaelégedettség és a testi-lelki jóllét közötti kapcsolatok komplex rendszert alkotnak, amelyben egyéni, szervezeti és rendszerszintű tényezők egyaránt szerepet játszanak. Pedagógiai szempontból különösen fontos felismerés, hogy a munkahelyi stressz tartós fennállása nemcsak a pedagógusok egészségi állapotát érinti, hanem közvetett módon hatással lehet a pedagógiai munka minőségére, a tanulókkal való kapcsolatokra és az oktatási folyamat eredményességére is (Collie et al., 2012; Madigan et al., 2023). A pszichoszomatikus tünetek megjelenése, mint például az alvászavarok, a krónikus fáradtság vagy a fájdalomtünetek, hosszabb távon csökkentheti a pedagógusok munkaképességét és pályán maradási esélyeit, ami intézményi és rendszerszinten is kihívásokat vet fel.

A szakirodalom alapján a munkaelégedettség olyan kulcsfontosságú tényezőként értelmezhető, amely mérsékelheti a munkahelyi stressz kedvezőtlen hatásait, és hozzájárulhat a pedagógusok jóllétének fenntartásához (Skaalvik & Skaalvik, 2014; Tria, 2023). Ennek pedagógiai

implikációja, hogy az oktatási intézmények egészségvédelmi és jóllétfókuszú megközelítései nem szorítkozhatnak kizárólag egyéni stresszkezelő technikákra, hanem szükségszerűen ki kell terjedniük a munkahelyi környezet, a szervezeti kultúra és a szakmai autonómia kérdéseire is. A támogató iskolai klíma, a kollegiális együttműködés és a pedagógiai munka értelmességének megélése olyan védő tényezők lehetnek, amelyek erősítik a munkaelégedettséget és csökkentik a stressz egészségkárosító hatásait (Aldridge & Fraser, 2016).

A bemutatott kutatási eredmények arra is rámutatnak, hogy a pedagógusok egészségvédelme szempontjából indokolt a preventív szemlélet erősítése. Ez magában foglalhatja a pedagógusképzés és továbbképzés során a stresszel és jólléttel kapcsolatos témák hangsúlyosabb megjelenítését, valamint olyan intézményi szintű beavatkozások kialakítását, amelyek elősegítik a munkahelyi terhelések kiegyensúlyozását. Az online vagy rövid intervenciók programok ígéretes lehetőséget kínálnak, ugyanakkor hatékonyságuk pedagógiai kontextusban történő hosszú távú vizsgálata továbbra is fontos kutatási feladat (Avola et al., 2025).

Összességében elmondható, hogy a pedagógusok és más segítő hivatásúak munkahelyi stressze, munkaelégedettsége és egészségmutatói szoros összefüggésben állnak, ezért a jövőben elengedhetetlen a holisztikus szemléletű megközelítés, az egyéni és szervezeti tényezők együttes kezelése a szakemberek jóllétének biztosítása érdekében.

Irodalom

- Admiraal, W., & Kittelsen Røberg, K.-I. (2023). Teachers' job demands, resources and their job satisfaction: Satisfaction with school, career choice and teaching profession of teachers in different career stages. *Teaching and Teacher Education*, 125, 104063. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104063>
- Al Shuaili, A. S. T. (2025). Occupational stress and job satisfaction: Unveiling challenges in teachers' and doctors' work environments. *World Journal of Education*, 15(1), 37–52. <https://doi.org/10.5430/wje.v15n1p37>
- Aldridge, J. M., & Fraser, B. J. (2016). Teachers' views of their school climate and its relationship with teacher self-efficacy and job satisfaction. *Learning Environments Research*, 19(2), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s10984-015-9198-x>
- Aljawarneh, Y., Al-Bashaireh, A., Albikawi, Z., Alkouri, O., Alrida, N. A., Abuadas, M., Alobaidly, A., Alyileili, M., Alyileili, S., Alyileili, W., Alhefetti, F., Alhefeti, A., Alshehri, A., Alharbi, A., & Qaladi, O. (2025). The influence of occupational stress and job satisfaction on burnout among healthcare workers in the UAE: A cross-sectional study. *PLOS One*, 20(10), e0335430. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335430>
- Aloe, A. M., Shisler, S. M., Norris, B. D., Nickerson, A. B., & Rinker, T. W. (2014). A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educational Research Review*, 12, 30–44. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.05.003>
- Amiri, S., & Behnezhad, S. (2020). Is job strain a risk factor for musculoskeletal pain? A systematic review and meta-analysis of 21 longitudinal studies. *Public Health*, 181, 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.11.023>
- Amiri, S., Mahmood, N., Mustafa, H., Javaid, S. F., & Khan, M. A. B. (2024). Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: A global systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1583. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121583>
- Andersen, L. P., Pihl-Thingvad, J., & Andersen, D. R. (2025). How superiors support employees to manage emotional demands: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 670. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050670>

- Arnold, B., & Rahimi, M. (2025). Teachers' working conditions, wellbeing and retention: An exploratory analysis. *Australian Educational Researcher*, 52, 1947–1973. <https://doi.org/10.1007/s13384-024-00794-1>
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to teacher well-being and burnout: A scoping review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 11. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79(3), 199–204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>
- Benevene, P., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2020). Editorial: Well-being of school teachers in their work environment. *Frontiers in Psychology*, 11, 1239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>
- Berecz, N., & Mandel, K. M. (2022). Bölcsoédei és óvodai pedagógusok mentális állapota. *Educatio*, 31(1), 131–139. <https://doi.org/10.1556/2063.31.2022.1.11>
- Brown, S. D., & Lent, R.W. (Eds.). (2008). *Handbook of counselling psychology* (4th edition). John Wiley & Sons.
- Chen, J. J., Li, Z., Rodrigues, W., & Kaufman, S. B. (2022). Thriving beyond resilience despite stress: A psychometric evaluation of the newly developed Teacher Stress Scale and Teacher Thriving Scale. *Frontiers in Psychology*, 13, 862342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862342>
- Chunga Diaz, T. O., Santiago, G. B., Fuentes Calcino, A. R., Mèndez Ilizarbe, G. S., Quispilay Joyos, G. E., & Leiva Torres, J. G. (2024). Work stress in health professionals: A systematic review. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(4), e04575. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n4-018>
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social–emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189–1204. <https://doi.org/10.1037/a0029356>
- Elekes, Gy., Svraka, B., Gombás, J., & Gyarmathy, É. (2025). A kiégés és az egészség dimenziói a hazai pedagógusok körében. In V. Bócsi & K. Kovács (Eds.), *Új kutatások a neveléstudományokban 2024. A nevelés és oktatás kihívásai a válságok korában*. MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar, Debreceni Egyetem BTK Nevelés- és Művelődéstudományi Intézete. https://www.edu.u-szeged.hu/ces2025/download/uj_kihivasok_2024_konfktet_honlap_2.pdf#page=12
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14, 1276431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe, J. A. B., Reyes, B. V., Ponce, W. C. C., Limachi, D. J. I., Aquino, V. S., Valverde, Y. P., & Herrera, R. Q. (2023). Evaluation of psychosomatic symptoms associated with stress in teachers after returning to face-to-face classes. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 22(4), 362–376. <https://doi.org/10.26803/ijlter.22.4.21>
- Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: A meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 62(2), 105–112. <https://doi.org/10.1136/oem.2002.006734>
- Gámez-Genovart, M., Oliver-Trobat, M. F., & Rosselló-Ramon, M. R. (2025). Research on teacher wellbeing: A systematic review. *Teaching and Teacher Education*, 168, 105264. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.105264>
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122. <https://doi.org/10.1177/0149206313475815>
- Ghadban, M., Berkowitz, R., & Enosh, G. (2023). Teachers' workplace victimization, job burnout, and somatic and posttraumatic symptoms: A structural equation modeling examination. *Education Sciences*, 13(2), 179. <https://doi.org/10.3390/educsci13020179>

- Gmayinaam, V. U., Nortey, A. N., Sedode, S., Apedo, S. K., Kye-Duodu, G., Kwabla, P., Osei, E., & Ananga, M. K. (2024). Work-related stress among nurses: A comparative cross-sectional study of two government hospitals in Ghana. *BMC Public Health*, 24, 2257. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19757-3>
- Granziera, H., & Perera, H. N. (2019). Relations among teachers' self-efficacy beliefs, engagement, and work satisfaction: A social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 58, 75–84. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.02.003>
- Gu, B., Tan, Q., & Zhao, S. (2019). The association between occupational stress and psychosomatic wellbeing among Chinese nurses: A cross-sectional survey. *Medicine*, 98(22), e15836. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015836>
- Gyarmati, Z., Müller, A., & Biró, M. (2020). A kiegész problémája a pedagógus pályán. *Gradus*, 7(3), 110–116. <https://doi.org/10.47833/2020.3.ART.006>
- Harvey, S. B., Modini, M., Joyce, S., Milligan-Saville, J. S., Tan, L., Mykletun, A., & Mitchell, P. B. (2017). Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related mental health risks. *Occupational and Environmental Medicine*, 74(4), 301–310. <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-104015>
- Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17. <https://doi.org/10.1037/ocp0000069>
- Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>
- Hricova, M., Nezkusilova, J., & Raczova, B. (2020). Perceived stress and burnout: The mediating role of psychological, professional self-care and job satisfaction as preventive factors in helping professions. *European Journal of Mental Health*, 15(1), 3–22. <https://doi.org/10.5708/EJMH.15.2020.1.1>
- Jiang, Y., & Yuan, Q. (2025). How job satisfaction affects teachers' occupational burnout: The mediating role of psychological capital moderated by physical exercise. *Acta Psychologica*, 260, 105594. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105594>
- Jin, P., Yeung, A. S., Tang, T.-O., & Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 65(4), 357–362. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.03.003>
- Jung, Y. J., & Kim, H. (2025). Job satisfaction, quality of life, and turnover intention among nurses: A comparative study of pattern-based and rotating shift schedules. *Healthcare*, 13(20), 2551. <https://doi.org/10.3390/healthcare13202551>
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741–756. <https://doi.org/10.1037/a0019237>
- Koltói, L., & Kiss, P. (2024). A szakmai és szervezeti elköteleződés szerepe a munkahelyről való kilépés szándékában tanárok körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 79(3), 611–634. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00100>
- Kovács, K., Borbély, Sz., Dobay, B., Halasi, Sz., Vajda, I., & Hideg-Fehér, G. (2024). Közép-kelet-európai oktatók jóllétét befolyásoló tényezők. In K. Kovács & K. Pallay (Eds.), *Oktatók a Kárpát-medencei felsőoktatásban* (pp. 15–31). CHERD-HUNGARY. https://real.mtak.hu/224069/7/15_realoktataskutatok_20_beliv_nyomdai.pdf
- Kurrlé, L. M., & Warwas, J. (2025). Teacher well-being—A conceptual systematic review (2020–2023). *Education Sciences*, 15(6), 766. <https://doi.org/10.3390/educsci15060766>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Lesener, T., Gusy, B., & Wolter, C. (2019). The job demands–resources model: A meta-analytic review. *Work & Stress*, 33(1), 76–103. <https://doi.org/10.1080/02678373.2018.1529065>

- Li, Y., Chen, C., & Yuan, Y. (2025). Evolving the job demands-resources framework to JD-R 3.0: The impact of after-hours connectivity and organizational support on employee psychological distress. *Acta Psychologica*, 253, 104710. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104710>
- Llorca-Pellicer, M., Gil-LaOrden, P., Prado-Gascó, V. J., & Gil-Monte, P. R. (2025). The role of psychosocial risks in burnout, psychosomatic disorders, and job satisfaction: Lineal models vs a QCA approach in non-university teachers. *Psychology & Health*, 40(4), 681–695. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2253258>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 119, 102173. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>
- Marcatto, F., Patriarca, E., Bramuzzo, D., Lucci, E., & Filon, F. L. (2024). Investigating the role of organizational stress in nurses' psychosomatic complaints: Evidence from a study in northeastern Italy. *AIMS Public Health*, 11(2), 420–431. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024021>
- Martela, F., & Riekk, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, 1157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>
- Martínez-Libano, J. (2025). Teachers' Emotional Exhaustion Scale (TEES): Development and psychometric validation. *Education Sciences*, 15(6), 742. <https://doi.org/10.3390/educsci15060742>
- Masa, A., Fiedler, O., Derzsi-Horváth, M., Szabó A. A., Tobak, O., & Deutsch, K. (2022). Pedagógusok mentális egészségének komplex vizsgálata. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 6(4), 73–91. <https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/26840/1/MasaAndrea2022.pdf>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maulik, P. K. (2017). Workplace stress: A neglected aspect of mental health wellbeing. *Indian Journal of Medical Research*, 146(4), 441–444. https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1298_17
- Mihálka, M., & Pikó, B. (2018). Study of work–family conflict (WFC), burnout and psychosocial health among Hungarian educators. *Central European Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 24(1–2), 83–95. https://nnk.gov.hu/cejoem/Volume24/Vol24No1-2/24_1-2_Article_08.pdf
- Molnár, A., & Fodor, Sz. (2024) Pedagógusok karaktererősségeinek és munkahelyi jóllétének feltáró elemzése. *Iskolakultúra*, 34(9), 39–60. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2024.9.39>
- Niedhammer, I., Bertrais, S., & Witt, K. (2021). Psychosocial work exposures and health outcomes: A meta-review of 72 literature reviews with meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(7), 489–508. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3968>
- Nixon, A. E., Mazzola, J. J., Bauer, J., Krueger, J. R., & Spector, P. E. (2011). Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.569175>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Pachi, A., Sikaras, C., Melas, D., Alikanioti, S., Soultanis, N., Ivanidou, M., Ilias, I., & Tselebis, A. (2025). Stress, anxiety and depressive symptoms, burnout and insomnia among Greek nurses one year after the end of the pandemic: A moderated chain mediation model. *Journal of Clinical Medicine*, 14(4), 1145. <https://doi.org/10.3390/jcm14041145>
- Patai, F., & Németh, G. (2026). Empirikus kutatás a pedagógusi munkakör kiegészi okainak jobb megértésére. *Új Munkaügyi Szemle*, 7(1), 30–41. <https://doi.org/10.58269/umsz.2026.1.3>
- Ray, T. K. (2022). Work related well-being is associated with individual subjective well-being. *Industrial Health*, 60(3), 242–252. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0122>
- Ritvanen, T., Louhevaara, V., Helin, V. L., Halonen, T., & Hänninen, O. (2003). Psychophysiological stress in high school teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 16(3), 255–264.
- Schonfeld, I. S., & Chang, C.-H. (2016). *Occupational health psychology. Work, stress, and health*. Springer. <https://doi.org/10.1891/9780826199683>

- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2014). Teacher self-efficacy and perceived autonomy: Relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological Reports, 114*(1), 68–77. <https://doi.org/10.2466/14.02.PR0.114k14w0>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education, 67*, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006>
- Stosic, M. D., Blanch-Hartigan, D., Aleksanyan, T., Duenas, J., & Ruben, M. A. (2022). Empathy, friend or foe? Untangling the relationship between empathy and burnout in helping professions. *The Journal of Social Psychology, 162*(1), 89–108. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1991259>
- Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education, 14*(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Szabó, É., Bátor, B., Bobor, P., Korláth, P., Szappanos, C., & Jagodics, B. (2020). Mi van a kiégés-fogékonyság mögött? Pedagógusok munkahelyi nehézségeinek feltárása kvalitatív és kvantitatív eljárással. *Iskolakultúra, 30*(3), 3–17. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2020.3.3>
- Szabó, É., & Fehérváry, G. (2023). Hivatás vagy kényszer? A gyakorló pedagógusok pályaelköteleződési motivációjának vizsgálata. *Iskolakultúra, 33*(5), 3–20. <https://doi.org/10.14232/iskcult.2023.5.3>
- Szabó, É., & Jagodics, B. (2019). Teacher burnout in the light of workplace, organizational, and social factors. *Hungarian Educational Research Journal, 9*(3), 539–559. <https://doi.org/10.1556/063.9.2019.3.44>
- Szelezsánné Egyed, D. (2016). A pedagógusok körében megjelenő stressz, pszichoterror és kiégés jelensége; prevenció és kezelési lehetőségek a köznevelési intézményben. *Opus et Educatio, 3*(5). <https://doi.org/10.3311/ope.134>
- Tóthpál-Halasi, O., & Pikó, B. (2024). Pedagógusok kiégésének és jóllétének vizsgálata a munkamotiváció dimenzióinak tükrében. *Iskolakultúra, 34*(9), 61–75. <https://doi.org/10.14232/iskcult.2024.9.61>
- Tria, J. Z. (2023). Job satisfaction among educators: A systematic review. *International Journal of Professional Development, Learners and Learning, 5*(2), ep2310. <https://doi.org/10.30935/ijpddl/13212>
- von der Embse, N. P., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools, 56*(8), 1328–1343. <https://doi.org/10.1002/pits.22279>
- Wang, J., Li, J., Wu, J., & Fan, X. (2024). Measurement invariance of scores on the Teacher Stress Scale: An international sample of PreK–12 teachers. *Psychology in the Schools, 62*(1), 149–166. <https://doi.org/10.1002/pits.23317>
- Wang, Q., Ding, J., Dai, Y., Yang, S., & Zhou, Z. (2025). Occupational stress, burnout, and fatigue among healthcare workers in Shanghai, China: A questionnaire-based cross-sectional survey. *Healthcare, 13*(13), 1600. <https://doi.org/10.3390/healthcare13131600>
- Woods, S., Sebastian, J. C., Herman, K. C., Huang, F. L., Reinke, W. M., & Thompson, A. M. (2023). The relationship between teacher stress and job satisfaction as moderated by coping. *Psychology in the Schools, 60*(10), 3459–3474. <https://doi.org/10.1002/pits.22857>
- World Health Organization (2017). *Occupational health. Stress at the workplace*. http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en
- Yang, Z., Wang, D., Fan, Y., Ma, Z., Chen, X., Zhang, Y., & Fan, F. (2023). Relationship between sleep disturbance and burnout among Chinese urban teachers: Moderating roles of resilience. *Sleep Medicine, 108*, 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.06.002>
- Zhang, X., Smith, D. R., Zheng, Y., & Wang, R.-S. (2011). Occupational stress and psychosomatic complaints among health professionals in Beijing, China. *Work, 40*(2), 239–245. <https://doi.org/10.3233/WOR-2011-1224>
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The relationship between teacher job stress and burnout: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 12*, 784243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.784243>

ABSTRACT

A NARRATIVE REVIEW OF TEACHERS' OCCUPATIONAL STRESS, JOB SATISFACTION AND PSYCHOSOMATIC STRESS INDICATORS

Szergej Malhazjan & Bettina Pikó

Keywords: occupational stress, job satisfaction, psychosomatic stress indicators, teachers, helping professions

Professionals working in helping professions—particularly teachers—are exposed to increased psychological demands, which may have adverse long-term effects on psychological well-being, job satisfaction, and overall health. Therefore, examining the relationships between occupational stress, job satisfaction, and stress-related psychosomatic symptoms is of particular importance from both pedagogical and preventive perspectives. The present study provides a narrative literature review of the main research directions concerning teachers and other helping professionals. Its aim is to explore how the literature conceptualizes and measures occupational stress, how it positions job satisfaction within the relationship between stress and health outcomes, and which psychosomatic stress indicators are most commonly applied in empirical investigations. The review also highlights inconsistencies and gaps within the existing body of research, with particular attention to the specific characteristics of the teaching profession. The findings may contribute to the development of preventive approaches and institution-level interventions aimed at protecting teachers' health and well-being.

Magyar Pedagógia, 126(2). 123–140. (2026)
<https://doi.org/10.14232/mped.2026.2.123>

Malhazjan Szergej:  <https://orcid.org/0009-0001-6125-9708>
Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola
H-6722 Szeged, Petőfi Sándor sgt. 32–34.
malhazjan.szergej@edu.u-szeged.hu

Pikó Bettina:  <https://orcid.org/0000-0002-3072-9615>
Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet
H-6722 Szeged, Szentháromság u. 5.
fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu