

**Szócs Krisztina****ELÉGEDETT PEDAGÓGUS – ELÉGEDETT TANULÓ:  
NYELVTANÁRI JÓLLÉT A KÖZELMÚLT KUTATÁSAI  
TÜKRÉBEN**

Jelen tanulmány célja bemutatni a tanári jóllét jelentőségét a szakirodalom tükrében. Elsősorban a nyelvtanárookra fókuszálva, ugyanakkor a pedagóguspálya teljes spektrumára is általánosítható összefüggéseket szeretnék megvilágítani, kiemelni annak a fontosságát, hogy a tanári jóllét széleskörű, hazai kontextusban végzett kutatások központi témájává váljon, és a minél közelebbi jövőben látható megnyilvánulását a gyakorlatban. Fontos komolyan venni és megérteni a pedagógusi jóllét fogalmát, túllépve a felszínes fogalmi meghatározásokon és elképzeléseken, amelyek gátolják az előremutató szakmai diskurzust. Figyelembe kell venni továbbá, hogy a jóllét tágabb kontextusban értelmezendő, nem csak az egyéni jellemzők és tapasztalások, hanem komplex társadalmi tényezők, a pedagógusi hivatáshoz kötődő, tágabb rendszerszintű keretek is szerepet játszanak benne. Be kell látnunk, hogy a tanári jóllét kulcsa e tényezők összefüggéseiben keresendő, hogy önmagukban sem a külső, sem a belső tényezők nem meghatározóak, dinamikus rendszerként kell tekintenünk a jóllét fogalmára. A pedagógus az iskola, óvoda motorja, minta és példakép. Mivel a tanár hozzáállása, meggyőződései és viselkedése közvetve és közvetlenül is hatnak az általa formált gyerekek hangulatára, érzelmi fittségére, így a tanári jóllétnek multiplikátor hatása van. A következő generációk számára meghatározó, hogy a pedagógus milyen hozzáállást, életszemléletet közvetít abban az életszakaszban, amikor a tanulók személyisége még képlékenyen alakítható, formálható, ezért a pedagógusképzésben különösen fontos lenne az érzelmi jóllét jelentőségének felismerése és tudatosítása. Ahhoz, hogy a pedagógus sikeresen támogassa a tanulók érzelmi egészségét, neki magának is rendelkeznie kell ezzel a kvalitással. A jóllét az elégedettségen és a minőségi munkán túl a pedagógusi hivatás és munkahely iránti elkötelezettség meghatározó eleme, illetve az elégedettség és a mentális egészség a pályán maradás/pályaelhagyás fontos tényezője.<sup>1</sup>

Nemzetközi viszonylatban a kutatók és döntéshozók egyre inkább felismerik a jóllét fontosságát az oktatásban, mivel kutatások támasztják alá, hogy amikor a tanárok megtapasztalják a jóllétet, több kreativitást visznek a munkájukba, ezáltal tanulóik motiváltabbak és sikeresebbek a tanulmányaikban.<sup>2,3</sup> Tekintettel

<sup>1</sup> GYARMATI Zoltán–MÜLLER Anetta–BÍRÓ Melinda: *A kiegészítő problémája a pedagóguspályán* = *Gradus*, 2020/7. 3, 110–116.

<sup>2</sup> CAPRARA, Gian Vittorio–BARBARANELLI, Claudio–STECA, Patrizia–MALONE, Patrick S.: *Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: a study at the school level* = *Journal of School Psychology*, 2006/ 44. 6, 473–490.

<sup>3</sup> SELIGMAN, Martin. E. P.–RANDAL, M. Ernst–GILLHAM, Jane–REIVICH, Karen–LINKINS, Mark: *Positive education: positive psychology and classroom interventions* = *Oxford Review of Education* 2009/35. 3, 293–311.

a depresszió, a szorongás és egyéb mentális, egészségügyi problémák növekvő arányára különösen a fiatalok körében, egyre sürgetőbb óvintézkedéseket hozni, az oktatás minden területét érintő aggasztó tendencia ellensúlyozására. Vitathatatlan, hogy a tanulók jólléte kulcsfontosságú, mégis, figyelembe véve a tágabb értelemben vett oktatás kulcsfontosságú célját, meglepő, hogy az oktatási folyamat többi, hasonlóan kulcsfontosságú szereplőjére, a tanárok jóllétére fordított figyelem csak mérsékelten növekszik. Ez még meglepőbb, amikor felmérjük, hogy a tanárok milyen mértékben meghatározzák, hogy mi történik az osztályteremben, és hogy a tanulók milyen tapasztalatokat szereznek a tanulási folyamat során.<sup>4</sup> Egy pedagógus számtalan nehezítő tényezővel néz szembe: túlterheltség, adminisztráció, az egyre növekvő tananyag mind nehezíti a munkáját, illetve mindezek mellett az egyre jellemzőbb viselkedésproblémákkal is meg kell küzdenie. A pedagógus kiegyensúlyozott mentális és érzelmi jólléte szükséges ahhoz, hogy ezekkel a terhekkel ne csupán megküzdjön, de munkája elégedettséggel töltsse el, meg tudja valósítani önmagát a pedagógiai feladatokban, jó hangulatot és biztonságos légkört teremtsen, amelyben a tanulók mernek kibontakozni, és megszerettesse a tanulást a gyerekekkel. Tehát a pedagógus jólléte, pozitív életstílusai kihat a tanulók érzelmi jóllétére is, így kulcs a személyiségfejlődésükben, valamint a tanuláshoz való viszonyuk alakulásában, befolyásolja a tanulók pillanatnyi hangulatát, ezáltal azt is, hogy a tanulás örömteli tevékenység lesz, vagy kötelező szenvedés.<sup>5</sup>

Míg a jóllét egy jól megalapozott pszichológiai fogalom, használata gyakran felületes és félreértésekhez vezet, illetve, számtalan elméleti megközelítése és meghatározása akadályozta mind a kutatást, mind az egyértelmű üzeneteket a gyakorlati megvalósulás irányába. A legáltalánosabban elfogadott megközelítés különbséget tesz hedonisztikus perspektíva, illetve, eudaimonikus perspektíva között.<sup>6</sup> A hedonisztikus perspektíva az általánosan felfogott szubjektív jóllét, az értelmező szótár szerinti meghatározásával van inkább összhangban, az általános elégedettség érzésére, a boldogság megtapasztalására fekteti a hangsúlyt. Ezen a területen a legfontosabb konstruktum a „szubjektív jóllét”, amely magában foglalja az egyén életében a pozitív/negatív érzelmek és hangulatok megtapasztalását. Ez a perspektíva a pozitív/negatív érzelmek és hangulatok megtapasztalására, amely mellett a negatív hatások megtapasztalásai ritkák, hozzájárulva az élethez való elégedettség érzéséhez. Tehát a hedonisztikus megközelítés szerint a jóllét egyfajta szubjektív boldogságérzet, amelyhez az életünk eseményeinek, tetteink eredményeinek pozitív értékelése révén jutunk.

A jóllét eudaimonikus perspektívája az ember önmegvalósítására és azon képességére összpontosít, hogy életében célt és értelmet találjon, a jóllétre a betöltött szerepek és az önmegvalósítási igény összefüggésében tekint, ahol az önmegvalósítás alapjait az önelfogadás, az életcél és a pozitív emberi kapcsolatok

<sup>4</sup> HATTIE, John: *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, Routledge, Abingdon, 2009.

<sup>5</sup> SELIGMAN, Martin E. P.: *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books, New York, 2011.

<sup>6</sup> RYAN, Richard. M.–DECI, Edward L.: *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being* = Annual Review of Psychology. 2001/52. 141–66.

jelentik.<sup>7</sup> A jóllét egyik összetevője a tanári autonómia, a szakmai mozgástér megéléte, ami előfeltétele a tanult tehetetlenség legyőzésének.

Mivel a valóságban a jóllét nem hedonisztikus vagy eudaimonikus, hanem inkább a „jó érzés” és a „jól élni” ötvözete, a nyelvpedagógia területén alkalmazott kutatások<sup>8</sup> a PERMA modellt<sup>9</sup> alkalmazzák, amely mindkét megközelítés elemeit felöleli. Az elnevezés a pozitív érzelmek, elkötelezettség, kapcsolatok, jelentés és teljesítmény kifejezések angol nyelvű megfelelőjének kezdőbetűiből áll össze. Ez a modell a jóllétet többdimenziósként fogja fel, a társas kapcsolatok kontextusában is gyökerezőnek tekinti, kiterjesztve így a fogalmat a kizárólag individualista perspektíván túlra is. Ugyanakkor a PERMA modell elsősorban a jóllét szubjektív pszichológiai dimenziókra összpontosít, és kevés célzott figyelmet fordít a nagyobb léptékű, rendszerszintű vagy kontextuális tényezőkre, mint a jóllét meghatározó tényezőire.

A nyelvpedagógia területén végzett kutatások alátámasztják, hogy a jóllét nemcsak szubjektív és egyéni, hanem objektív és társadalmi beágyazottsággal is összefüggésben van.<sup>10</sup> Mivel egyetlen egyén sem él társadalmi vákuumban, amikor a „jóllét” fogalmát vizsgáljuk, ezt is figyelembe kell venni. A jóllét szubjektív érzékelése úgy értendő, hogy az egyének ugyanazon körülmények között is eltérő stressz-szintet tapasztalhatnak meg, másképp reagálhatnak. Ez a megközelítés rávilágít arra, hogy a jóllétet meghatározza, ahogyan az egyén reagál életkörülményeire és úgy definiálja a jóllétet, mint az értelem és az étellel való elégedettség dinamikus érzését, amely az ember szubjektív tapasztalásaiból, személyes kapcsolataiból és tágabb kontextusából származik. A tágabb, gazdasági-társadalmi környezetet is figyelembe vevő ökológiai perspektíva azt hangsúlyozza, hogy az egyén jólléte sosem kizárólag az egyén felelőssége, hanem kollektív és rendszerszintű felelősség is.<sup>11</sup> Így az ökológiai megközelítés szerint a jóllét a boldogság, elégedettség és cél érzése, amely a személyes adottságok és a gazdasági-társadalmi háttér kölcsönhatásának eredménye, tehát a jóllét előmozdítására egyrészt személyes stratégiákat, másrészt rendszerszintű változásokat, strukturális támogatást egyaránt szükséges bevetni.

A pedagógus jóllétét és munkája hatékonysága közötti összefüggést vizsgálva látható a szoros kölcsönhatás a pedagógus elégedettsége, érzelmi kiegyensúlyozottsága, örömmre való készsége és a pedagógiai munkájának sikere között. A pedagógusok jólléte pozitívan hat a tanulók érzelmi fejlődésére, mi több, a

<sup>7</sup> RYFF, Carol. D.–KEYES, Corey Lee M.: *The structure of psychological- well-being revisited* = Journal of Personality and Social Psychology, 1995/69. 4. 719–727.

<sup>8</sup> MACINTYRE, Peter. D.–ROSS, Jessica–TALBOT, Kyle–MERCER, Sarah. GREGERSEN, Tammy–BANGA, Claire Anne: *Stressors, personality, and wellbeing among language teachers* = System, 2019/82. 26–38.

<sup>9</sup> SELIGMAN, Martin E. P.: *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books, New York, 2011.

<sup>10</sup> MERCER, Sarah: *An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective* = ELT Journal, 2021/75. 1, 14–21. (Továbbiakban MERCER, 2021.)

MERCER, Sarah–GREGERSEN, Tammy: *Teacher wellbeing*, Oxford University Press, 2020. (Továbbiakban MERCER–GREGERSEN, 2020.)

BENESCH, Sarah: *Emotions and English Language Teaching*, Routledge, New York, 2017.

<sup>11</sup> MERCER, 2021.

tanárok érzelmi kiegyensúlyozottsága közvetve az osztálytermi agresszió és a ki-rekesztődés ellen is hat.<sup>12</sup> A diákokat érő, tanulás hatékonyságát befolyásoló 150 hatást vizsgáló nagyszabású metaanalízis módszertanú kutatás<sup>13</sup> rávilágít, hogy a pozitív tanári visszajelzések növelik a tanulók teljesítményét és önbizalmát. Ezen eredmények arra utalnak, hogy fontosabb, hogy hogyan gondolkodik a pedagógus a tanításról és az önmaga szerepéről, hogy hogyan tanít, mint hogy mit tanít. A kutatás rávilágított arra is, hogy a pedagógus munkája iránti elkötelezettsége ösztönzi a diákokat, ahogy a tanulókkal való kapcsolatuk is, hatással van a tanulók önértékelésére: a motiváló tanár kifejezi, hogy a diák többet is ki tud hozni magából, és támogatja őt ebben.

A mai pedagógustársadalmat vizsgálva megállapítható, hogy a jóllét és a kiegész egymással szembenálló fogalmak, ugyanazon tényezők megléte vagy hiánya van rájuk hatással. A mindennapi konfliktushelyzetek és az ebből fakadó szorongásos állapot, a megnövekedett óraszám, a közvetlen és a tágabb szakmai környezet, a fenntartó és a vezetők felől megfogalmazott elvárások egymással összefüggő tényezőrendszere képezi a kiegészi szindróma alapját: a pedagógusok 59%-a gondolt már pályaelhagyásra.<sup>14</sup> Ugyanakkor az önismeret és a pszichológiai témák iránti nyitottság alacsonyabb kiegészi veszélyeztetettséggel jár együtt.<sup>15</sup> Az óvónőket és a nyelvszakos tanárokat összehasonlítva a kiegész jobban érinti a nyelvszakosokat, akiket jobban érint az elszemélytelenedés, mint a művészettanárokat. Ugyanitt az énhatékonyság-érzés csökkenése – ami szintén a kiegészveszély egyik mutatója – jellemzőbb a tanítókra, mint az óvónőkre. Ami a pedagóguspályán töltött éveket illeti, a kiegész jelei már a pályakezdőknél is jelentkezhetnek ugyan, de jelentősebb mértékben a két-három évtizede aktív pedagógusoknál tapasztalható, a leginkább érintett az 50 év körüli és feletti korosztály.<sup>16</sup>

A jóllét fogalmát a nyelvoktatás kontextusában vizsgálva megállapítható, hogy ezen a területen belül is nagy eltérések vannak a különböző oktatási formák között, ugyanakkor minden képzési területen, ahol nyelvoktatás zajlik, a résztvevők kölcsönösen függenek egymástól, közvetlenül vagy közvetetten befolyásolják egymás jóllétét.<sup>17</sup> Amikor a pedagógusi jóllétről gondolkodunk, fontos, hogy szem előtt tartsuk, hogy az oktatás-nevelés kontextusának mikroszintjén (az iskolában vagy az osztálytermen belül) zajló események, illetve makroszintjein ható társadalmi erők egyaránt meghatározzák. Fontos felismerni az intézményi, illetve rendszerszintű hatásokat, nem áthárítva az egyénre a jólléte teljes felelősségét, ugyanakkor fontos szerepe van az öngondoskodásnak is.

<sup>12</sup> RÉTHY Endréné: *Miért fontos a tanárok kiegyensúlyozott érzelmi élete, elégedettsége, jól-léte?* = Iskolakultúra, 2016/ 26. 2, 88-99.

<sup>13</sup> HATTIE, John: *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, Routledge, Abingdon, 2009.

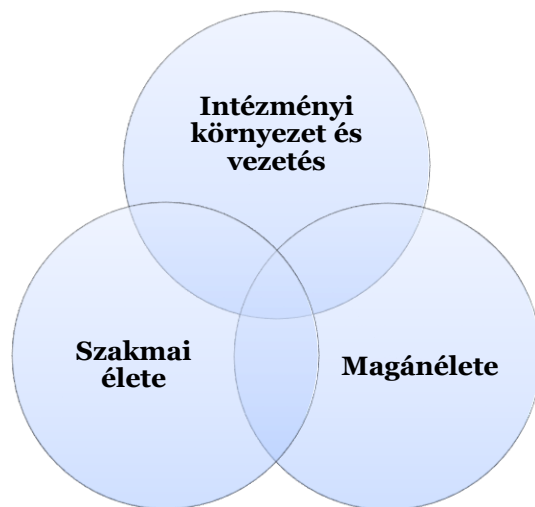
<sup>14</sup> GYARMATI Zoltán–MÜLLER Anetta–BÍRÓ Melinda: *A kiegész problémája a pedagóguspályán* = Gradus, 2020/7. 3, 110–116. (Továbbiakban GYARMATI–MÜLLER–BÍRÓ, 2020.)

<sup>15</sup> BORBÁTH Katalin: *Pedagógusnők mentálhigiénés állapotfelmérése szakmai és személyes identitásjellemzőikkel összefüggésben*: Endródy Orsolya–Svraka Bernadett–F. Lassú Zsuzsa (szerk.): *Sokszínű pedagógia: inkluzív és multikulturális szemléletmód a gyakorlatban*, ELTE, Eötvös, Bp., 2020. 69–88.

<sup>16</sup> GYARMATI–MÜLLER–BÍRÓ, 2020.

<sup>17</sup> MERCER, 2021.

Amikor a nyelvoktatásban részt vevő pedagógusok jóllétét befolyásoló tényezőket és stratégiákat keresünk, személyes kérdésekkel, helyi kontextuális feltételekkel, valamint a tágabb oktatási és társadalmi környezet tényezőinek hatásával egyaránt foglalkoznunk kell (1. ábra). Nagyrészt a nemzetközi köznevelési diskurzus hatására nemzetközi viszonylatban tantervi szinten és idegen nyelv tanítását célzó tankönyvekben is egyre inkább jelen vannak tartalmak, amelyek a tanulók jóllétét hivatottak támogatni. Az Oxford University Press által gondozott angol nyelv tankönyvek már explicit módon megfogalmazzák célkitűzésként a tanulói jóllét támogatását, az érzelmi szabályozást és öngondoskodást a globális készségek keretrendszerének részeként tekintve.<sup>18</sup>



1. ábra A pedagógus jóllétét befolyásoló tényezők kapcsolata<sup>19</sup>

Szükség van ezenkívül olyan kutatásokra is, amelyek azt vizsgálják, hogyan lehet hatékonyan idegen nyelvet és jóllét-készségeket tanítani, anélkül, hogy bármelyik oktatási cél veszélybe kerülne. Örömteli, hogy a tanulók jólléte egyre nagyobb figyelmet kap, és hogy a közelmúltban nemzetközi viszonylatban fokozatosan nőtt az érdeklődés a tanárok jólléte iránt, mivel egyre inkább felismerik, hogy ez milyen hatással van a tanítás minőségére, bár a nyelvoktatás területe messze elmarad a köznevelés többi területétől. Számos oka lehet annak, hogy a nyelvtanárok jólléte kutatások által egyelőre kevésbé feltárt terület, beleértve a tanulóközpontú perspektívák dominanciáját és a tanári élet kutatásának gyakorlati nehézségeit, bár néhány tanulmány betekintést kínál a pedagógusok meggyőződéseibe, hogy

<sup>18</sup> MERCER, Sarah–HOCKLY, Nicky–STOBART, Gordon–LORENZO, Neus: *Global Skills in ELT*. Oxford University Press, Oxford, 2019.

<sup>19</sup> MERCER-GREGERSEN, 2020.



hogyan tapasztalják meg szakmai szerepüket.<sup>20</sup> Nem meglepő, hogy a jobb közérzettel dolgozó tanárok kreatívabban tanítanak, kevesebb fegyelmezési problémájuk van, és diákjaik általában jobban teljesítenek az iskolában.<sup>21</sup>

A nyelvtanításban érintett pedagógusok helyzete potenciálisan eltérhet azoktól a kollégáiktól, akikkel a többségi tanulmányokban foglalkoznak, mivel a nyelvoktatásban vannak olyan tényezők, amelyek egyes pedagógusok számára stresszorokat jelenthetnek, beleértve a megnövekedett érzelmi munkát, az energiaigényes tanítási módszereket, a nyelvi szorongást és az interkulturális kihívásokat, amelyek mindegyike kontextusonként és egyénenként eltérő lehet.<sup>22</sup> A jóllét dinamikus tényező, az életpálya során változhat, mivel minden életszakasznak megvannak a maga jellemző erőforrásai és nehézségei<sup>23</sup>. Az érintettek köre a pályakezdőktől a nyugdíjból még visszatanító pedagógusokig terjed, akik különbözőképpen élik meg a krónikus, tartós stresszt, illetve a napi stresszforrásokat, és nem feltétlenül van egyezés az észlelt munkahelyi nyomás és az egyén megküzdési képessége között. Az individualista megközelítés kiemeli az egyén felelősségét és az öngondoskodás fontosságát, ugyanakkor empirikus kutatások jóllét szisztémás tényezőit vizsgálva – fizetés, munkahely biztonsága, a pedagógus hivatás társadalmi elismertsége (vagy annak hiánya), a tantárgy, munkahelyi kultúra, vezetői stílusok, a kollegiális támogatás, adminisztratív feladatok, tanári autonómia és a tanulókkal való interakció – rávilágítottak, hogy azok intézményi és nemzeti szinten egyaránt befolyásolják a pedagógusok jóllétét.<sup>24</sup>

A vállalati kultúrában már felismerték a dolgozói jóllét munkahelyi pozitív hatását, és a pedagógusképzésben is elindultak azok a kezdeményezések, amelyek a globális készségek jelentőségét hangsúlyozzák a sikerességben, azonban ezek a kezdeményezések jobbra még csak elméleti síkon léteznek. Mivel a pedagógus a jövő nemzedékét neveli, közvetlenül hozzájárul ahhoz, hogy a ma gyerekei boldog emberek és sikeres munkavállalók legyenek, ehhez azonban olyan pedagógusokra van szükség, akik módszertani tudásukkal képesek saját maguk és diákjaik érzelmi jóllétét erősíteni.

A pedagóguspályára jellemző a magas pályaelhagyás mértéke, a pedagógushallgatók számának jelentős csökkenése és a gyermekek készségeinek fejlesztési igényei mind arra mutatnak, hogy szükséges egy képzési terv létrehozása, amely megerősíti és felvértezi a pedagógusképzésben részt vevő hallgatókat a rájuk váró kihívásokra. Fontos lépés lenne, ha a jólléti kompetenciák fejlesztése a pedagógusképzési programok szerves részévé válna, hogy biztosítsák azokat a készségeket, amelyek segítségével a leendő pedagógusok megbirkózhatnak, és ideális esetben hosszútávon boldogulhatnak választott pályájukon. Hosszú távú megoldáshoz a jelen problémákra a pedagógusbérek emelésén túl a tanári jóllét

<sup>20</sup> MERCER, Sarah–KOSTOULAS, Achilleas: *Language Teacher Psychology*, Multilingual Matters, Bristol, 2018. (Továbbiakban MERCER-KOSTOULAS, 2018.)

<sup>21</sup> CAPRARA, Gian. Vittorio–BARBARANELLI, Claudio–STECA, Patrizia–Malone, Patrick S.: *Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: a study at the school level* = *Journal of School Psychology*, 2006/44. 6, 473–490.

<sup>22</sup> BENESCH, Sarah: *Emotions and English Language Teaching*, Routledge, New York, 2017.

<sup>23</sup> MERCER–GREGERSEN, 2020.

<sup>24</sup> MERCER–GREGERSEN, 2020.

magyarországi kontextusban végzett holisztikus vizsgálata vezethet, hogy bizonyítékokat szolgáltatson és szakmai vitát indítson el a pedagógus jóllétről, hogy elindulhasson a változás az oktatáspolitikai döntéshozók irányából is, amelynek a pedagógustársadalomban növekvő elégedetlenség közepette különös aktualitása lenne. Ideje nyíltan és komolyan beszélni a témáról, valamint konkrét lépéseket tenni az oktatás teljes vertikumában résztvevők jólléte érdekében. Ehhez fontos tudatosítani, hogy ez nem csak egy szűk réteg érdeke, hanem közvetve vagy közvetlenül a társadalom minden tagjára hatással van.

### Irodalom

- BACS-BÁN Anetta: *A szakmai pedagógusok (pedagógusi) pálya elhagyásának vizsgálata több dimenzióban* = *Opus et Educatio*, 2019/6. (22.)  
DOI: [10.3311/ope.334](https://doi.org/10.3311/ope.334)
- BENESCH, Sarah: *Emotions and English Language Teaching*, Routledge, New York, 2017.
- BORBÁTH Katalin: *Pedagógusnők mentálhigiénés állapotfelmérése szakmai és személyes identitásjellemzőikkel összefüggésben*. In: Endrődy Orsolya–Svraka Bernadett–F. Lassú Zsuzsa (szerk.): *Sokszínű pedagógia: inkluzív és multikulturális szemléletmód a gyakorlatban*, ELTE, Eötvös, Bp., 2020. 69–88.
- CAPRARA, Gian. Vittorio–BARBARANELLI, Claudio–STECA, Patrizia–MALONE, Patrick S.: *Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: a study at the school level* = *Journal of School Psychology*, 2006/6. (44), 473–490.  
DOI: [10.1016/j.jsp.2006.09.001](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001)
- GYARMATI Zoltán–MÜLLER Anetta–BÍRÓ Melinda: *A kiegészítő problémája a pedagóguspályán* = *Gradus*, 2020/3. (7.) 110–116.  
DOI: [10.47833/2020.3.ART.006](https://doi.org/10.47833/2020.3.ART.006)
- HATTIE, John: *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, Routledge, Abingdon, 2009.
- MACINTYRE, Peter. D.–ROSS, Jessica–TALBOT, Kyle–MERCER, Sarah. GREGERSEN, Tammy–BANGA, Claire Anne: *Stressors, personality, and well-being among language teachers* = *System*, 2019/6. (82.) 26–38.  
DOI: [10.1016/j.system.2019.02.013](https://doi.org/10.1016/j.system.2019.02.013)
- MERCER, Sarah: *An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective* = *ELT Journal*, 2021/1. (75.) 14–21.  
DOI: [10.1093/elt/ccaa062](https://doi.org/10.1093/elt/ccaa062)
- MERCER, Sarah–HOCKLY, Nicky–STOBART, Gordon–LORENZO, Neus: *Global Skills in ELT*. Oxford: Oxford University Press, 2019.
- MERCER, Sarah–GREGERSEN, Tammy: *Teacher wellbeing*, Oxford University Press, 2020.
- MERCER, Sarah–KOSTOULAS, Achilleas: *Language Teacher Psychology*, Multilingual Matters, Bristol, 2018.

- RÉTHY Endréné: *Miért fontos a tanárok kiegyensúlyozott érzelmi élete, elégedettsége, jól-léte?* = Iskolakultúra, 2016/2. (26.) 88–99.
- RYAN, Richard. M.–DECI, Edward L: *On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being* = Annual Review of Psychology. 2001/1. (52.) 141–66.  
DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)
- RYFF, Carol. D.–KEYES, Corey Lee M.: *The structure of psychological- well-being revisited* = Journal of Personality and Social Psychology, 1995/4. (69.), 719–727.  
DOI: [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)
- SELIGMAN, Martin E. P.: *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books, New York, 2011.
- SELIGMAN, Martin. E. P.–RANDAL, M. Ernst–GILLHAM, Jane–REIVICH, Karen–LINKINS, Mark: *Positive education: positive psychology and classroom interventions* = Oxford Review of Education 2009/3. (35.) 293–311.  
DOI: [10.1080/03054980902934563](https://doi.org/10.1080/03054980902934563)

### Abstract

Teacher well-being is a fundamental resource that determines the effectiveness of the teacher, promotes personal fulfilment and creative thinking. The well-being of the teacher is particularly important, as the teacher is able to influence the mood and emotional well-being of the pupils. The study provides insight into the theoretical background of language teacher well-being through recent research findings, presenting a holistic view on the relationship between the professional and personal lives of the teacher, bearing in mind the critical role of the context of foreign language teaching and the individual stressors that educators face at different stages of their careers.