

PEDAGÓGUSOK TESTI-LELKI ÁLLAPOTA

A kiégés és az elkötelezettség kérdései

BEVEZETÉS

A humánfoglalkozásúak körében gyakoriak az érzelmi kimerülés, a kiégés, valamint az elhúzódó stressz nyomán fellépő szomatikus panaszok. A kiégés elhúzódó, krónikus stressz talaján alakul ki. A krónikus, mindennapos stresszhatások egészségkárosító hatása összetett és ismert.¹ A kiégés és a különböző egészségügyi panaszok kapcsolatát ennek következtében már több tanulmány igazolta.²

A pedagógusok testi-lelki állapota kevésbé kutatott terület hazánkban, elsősorban a stressz és stresszkezelés, a munkahelyi tényezők (erőforrások és követelmények) és a kiégés mutatóira kíváncsiak a vizsgálatok.^{3,4,5} A hazánkban élő, dolgozó tanárok kiégési mutatóiról szisztematikus mintavételű kutatást Mihálka és Pikó⁶ végzett, különösen a fiatal és férfi pedagógusokat találták veszélyeztetettnek.

A kiégési tünetek gyakoriságát pedagógusok körében a külföldi kutatások 25-30%-ra teszik.^{7,8,9} A kiégés jeleit mutató pedagógus kevesebb erőforrással rendelkezik, kevésbé képes ráhangolódni a diákok igényeire, kevésbé van energiája a problémás viselkedés kezelésére, azt érezheti, hogy foglalkozzon más a problémás diákkal. Apatikussá válhat tanítványai iránt,¹⁰ és idővel krónikus mentális problémák, akár depresszió jelenhet meg nála.¹¹

¹ Stauder – Balog – Kovács – Susánszky, 2016. 81.

² Ádám – Mészáros, 2012. 127.

³ Paksi – Schmidt, 2006. o. n.

⁴ Dékány, 2017. 23.

⁵ Szabó – Jagodics, 2016. 8.

⁶ Mihálka – Pikó, 2018.

⁷ Barth, 1990.

⁸ Rudow, 1999. 38.

⁹ Benner, 2000.

¹⁰ Egyed – Short, 2006. 462.

¹¹ Shin – Noh – Jang – Park – Lee, 2013. 124.

A munkahelyi stressz és a kiégés között fennálló kapcsolatot pedagógusmintán is igazolták. Utánkövetéses vizsgálatból kiderült, hogy a munkahelyi stressz és az egy év után mért kiégési szint között kapcsolat van, valamint a kiégés szoros kapcsolatot mutatott az elégedettség és az egészség változóival. Az érzelmi kimerülés dimenziója különösen meghatározó az érzelmi egészség szempontjából.¹²

Freudenberger szerint a kiégés tartós, elhúzódó stresszek nyomán kialakuló tünetcsoport, mely az egyén egész személyiségét érinti, hiszen testi, lelki, szellemi kimerülést okozva a társas kapcsolatokat negatív irányba formálja. A kiégésben szenvedő egyén elveszíti a céljait, sérül a motivációja.¹³ Maslach és Jackson nevéhez fűződik a nyolcvanas években kidolgozott, majd világviszonylatban elterjedt mérőeszköz, a Maslach Burnout Inventory megalkotása, melynek alapján a kiégést három dimenzió mentén ragadjuk meg: érzelmi kimerülés, személytelen bánásmód vagy cinizmus, illetve a személyes hatékonyságérzet csökkenése.¹⁴ Ezt a jelenséget néhányan a munka iránti elkötelezettség eróziójának tekintik.¹⁵ Ezzel át is térhetünk a kutatásunk szempontjából kiemelkedő másik változó, a munka iránti elkötelezettség bemutatására. Az elkötelezettség a megfeleléssel és munkával kapcsolatos pozitív lelkiállapot, amelyet az Energia, Odaadás és Elmerülés jellemez.¹⁶ Ez egy tartós és átható érzelmi-kognitív állapotra utal. Több tanulmány vizsgálta a kiégés és az elköteleződés kapcsolatát, s megállapították, hogy a két jelenség szorosan összefügg, hiszen a kiégésben szenvedő személynek nincs energiája, és úgy próbálja magát távol tartani a kliensektől (pl. betegektől, diákoktól), hogy személytelen vagy cinikus attitűdöt, később viselkedést alakít ki.¹⁷ Maslach és Leiter szerint a kiégés és az elkötelezettség ugyanazon dimenzióként végpontjaként képzelhető el, ily módon a kiégés az elkötelezettség csökkenése, megszűnése, hiszen az energia kimerüléssé, míg a bevonódás (odaadás) cinizmussá formálódik.¹⁸ A kutatók másik csoportja a kiégést és az elkötelezettséget független jelenségként definiálja és operacionalizálja, közepesen erős, fordított irányú kapcsolatot feltételezve köztük.¹⁹

¹² Burke – Greenglass, 1995. 187.

¹³ Fekete, 1991. 17.

¹⁴ Maslach – Jackson, 1982.

¹⁵ Schaufeli – Bakker – Salanova, 2014. 701.

¹⁶ Bakker – Demerouti, 2008. 210.

¹⁷ Schaufeli, 2008. 175.

¹⁸ Maslach – Leiter, 1997.

¹⁹ Bakker – Demerouti – Schaufeli, 2005. 665.

MINTA ÉS MÓDSZER

A kutatás célkitűzése az volt, hogy a vizsgált pedagógus csoportban feltárjuk a testi-lelki állapot mutatóit, meghatározzuk a kiegészi szindróma előfordulását, valamint leírjuk a munka iránti elkötelezettség jellemzőit, és összefüggésbe hozzuk a kiegész jelenségével.

A következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: A vizsgált pedagógusok számottevő testi panaszt említenek, különösen a stressz-hez kötődő panaszok száma lesz magas (alvás, fejfájás, fáradtság, emésztés).

H2: A vizsgált pedagógusok elsősorban az érzelmi kimerülés dimenziójában érnek el magas értéket, a személytelen bánásmód vagy cinizmus dimenziójában kevésbé érintettek.

H3: A kiegész és az elkötelezettség között fordított irányú kapcsolatot találunk.

A kérdőíves adatfelvételt hólabda-mintavétellel folytattuk le. A papíralapú kérdőíveket a *Pedagógusok mentálhigiénéje* kurzus hallgatói juttatták el saját iskolájukba, megkérve kollégáikat, hogy a „*munkahelyi stressz és megküzdés*” feltérképezésére irányuló kutatási projektben vegyenek részt. A részvétel önkéntes és anonim módon történt. A kiosztott 200 kérdőívből 140 érkezett vissza, a kitöltők átlagéletkora 45 év (SD = 9,3), 73,6%-uk nő. A válaszadók 17,1%-a tanító, 33,6%-a általános iskolai tanár, 23,6%-a középiskolai tanár, 2,9%-a szakiskolai tanár és 22,9%-a kollégiumi nevelőtanár volt. 50%-uk megyeszékhelyen, míg 43,9%-uk városban él. A pályán eltöltött időt tekintve: 5,7% 0–2 éve, 8,6% 2–5 éve, 11,4% 5–10 éve; 15,0% 10–15 éve, 12,1% 15–20 éve, 12,9% 20–25 éve, valamint a legtöbben, 34,3% 25 évnél hosszabb ideje van a pályán.

Jelen tanulmányban a kérdőíves vizsgálatból elsősorban az elkötelezettség és a kiegész, valamint a pszichoszomatikus panaszok előfordulására fókuszálunk. A kiegész mérésére a Maslach Kiegész Leltár (MBI-HSS) 22 tételű, pedagógusokra kidolgozott változatát használtuk.²⁰ A kérdőív három dimenzió mentén méri a kiegészi szindrómát: az érzelmi kimerülés, a személytelen bánásmód (deperszonalizáció) és a személyes hatékonyságérzet csökkenése mentén. Az érzelmi kimerülés arra utal, hogy a személy érzelmi erőforrásai kiapadnak, úgy érzi, hogy nincs semmi, amit másoknak pszichés szempontból adhatna (pl. „*Úgy érzem, a munkanap végére elhasználódom*”). A deperszonalizáció negatív és személytelen attitűd kialakítása a klienssel, valamint azokkal szemben, akikkel együtt dolgozik a személy. Azt a meggyőződést is magában foglalja, hogy a többiek megérdemlik ezt a hozzáállást,

²⁰ Maslach – Jackson, 1993.

és az őket ért rossz dolgokért ők a felelősök (pl. „*Mióta ezt a munkát végzem, érzéketlenebb lettem a diákok iránt*”). A kérdőív harmadik dimenziója, a személyes hatékonyság csökkenése arra vonatkozik, hogy az egyén teljesítménye némileg eltér attól, amit önmagától elvár, és ehhez még nagyfokú negatív önértékelés is társul (pl. „*Úgy érzem, munkámon keresztül pozitív hatással vagyok diákjaim életére*” – fordított item). A válaszadók hétfokú, Likert-típusú skálán jelölik a válaszaikat. Jelen vizsgálatban az egyes dimenziók Cronbach- α értékei a következőképpen alakultak: érzelmi kimerülés: 0,86; személytelen bánásmód: 0,79; személyes hatékonyság csökkenése: 0,83.

Az elkötelezettséget a rövidített Utrecht Work Engagement Scale (UWES) segítségével tettük mérhetővé. A kérdőív kilenc állítást tartalmaz.²¹ Három alskálát különíthetünk el a mérőeszköz segítségével: Energia (Cronbach- α 0,90), pl. „*Amikor dolgozom, úgy érzem, hogy majd szétrobbanok az energiától*”; Odaadás (Cronbach- α 0,92), pl. „*A munka inspirálóan/ösztönzően hat rám*”; és Elmerülés (Cronbach- α 0,744), pl. „*Elmélyedek a munkában*”. A válaszokat szintén a „0 = Soha ... 6 = Mindig, naponta” skálán kellett értékelniük a pedagógusoknak.

A szomatikus panaszokat a szomatikus tünetlista (PHQ15) PRIMEMD alskála segítségével térképeztük fel.²² A kérdőív tüneteket sorol fel és a válaszadónak egy háromfokozatú skála segítségével (0 = egyáltalán nem zavart, 1 = kissé zavart és 2 = nagyon zavart) meg kell ítélnie, hogy az elmúlt hónapban milyen gyakran zavarták a felsorolt tünetek.

A statisztikai elemzéshez SPSS for MS Windows 15.0 programcsomagot használtunk, a maximum szignifikanciaszint 0,05 volt.

EREDMÉNYEK

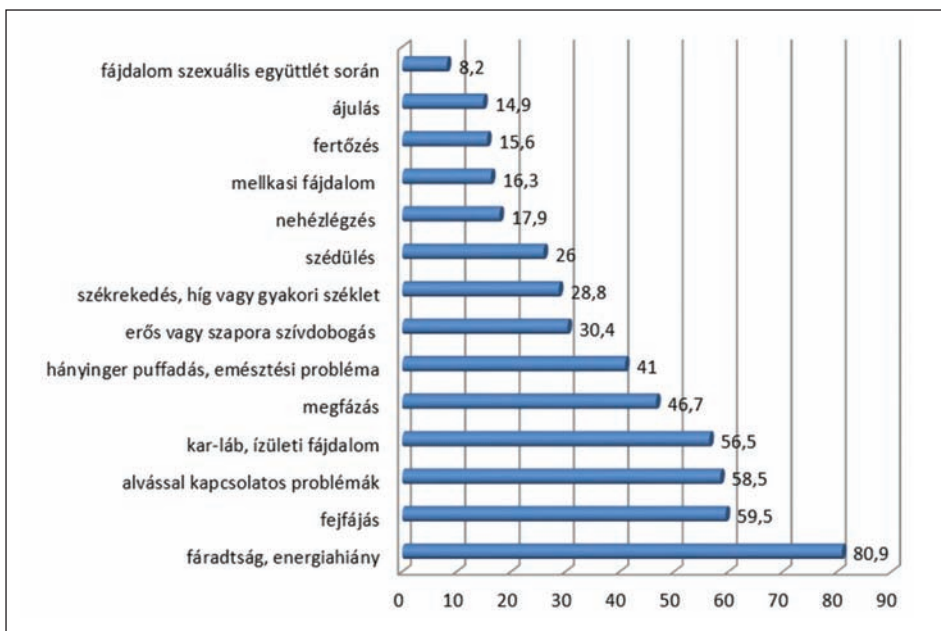
Az eredményeket a hipotézisek vizsgálata mentén mutatom be. Elsőként a vizsgált pedagógusok testi állapotát járom körül a szomatikus tünetlista segítségével. Az 1. ábrán látható, hogy a legtöbben (a megkérdezettek 80,9%-a) fáradtságról, energiahianyáról panaszkodtak, ezt követte a fejfájás (59,5%), majd az alvással kapcsolatos problémák (58,5%), illetve gyakran említett panasz volt a kar-, láb-, illetve ízületi fájdalom is (56,5%).

A kiegészítő elkötelezettség leíró statisztikáját az 1. táblázatban közöljük. Jelen pillanatban nem rendelkezünk reprezentatív pedagógusmintán tapasztalattal, így a kérdőíven elért pontszámokat az amerikai sztenderdekhez viszonyítva tudjuk

²¹ Schaufeli – Bakker – Salanova, 2006.

²² Kroenke, 2002.

elhelyezni. Maslach és Jackson a Maslach-féle Kiegész Kérdőív kézikönyvében 1993-ban publikálta – többek között – pedagógusmintán (n = 4163) szerzett tapasztalatok alapján a súlyossági övezeteket. Kiegészről akkor beszélünk, ha magas érzelmi kimerülés, magas személytelen bánásmód és alacsony hatékonyságérzet mutatható ki az egyénnél.

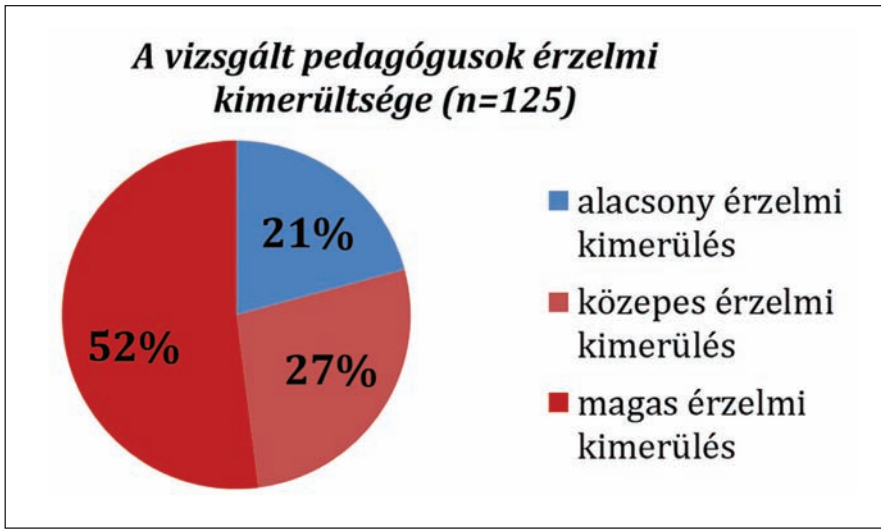


1. ábra: Pedagógusok által említett zavaró tünetek előfordulási gyakorisága az elmúlt hónapban

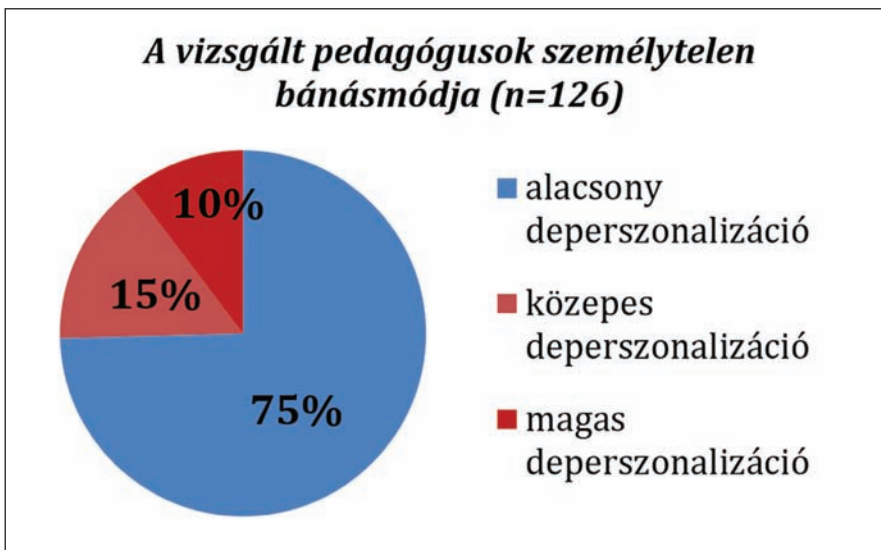
Változók	Cronbach- α	n	M	SD	Min.	Max.
Kiegész – Érzelmi kimerülés	0,86	125	26,61	10,9	0	52
Kiegész – Személytelen bánásmód	0,79	126	5,67	5,6	0	26
Elkötelezettség – Energia	0,90	137	11,93	3,8	1	18
Elkötelezettség – Odaadás	0,92	136	13,35	3,7	1	18

1. táblázat: A kiegész és az elkötelezettség leíró statisztikái a vizsgált pedagóguscsoportban

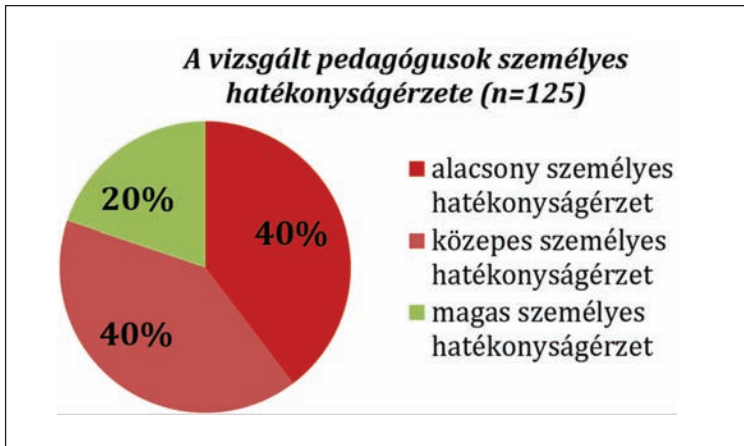
A vizsgált pedagógusok 52%-a magas érzelmi kimerültségről számolt be (2. ábra), náluk egyértelműen mutatkoznak a kiégés jelei; személytelen bánásmód esetében 10%-uk (lásd 3. ábra), míg a hatékonyságérzet szempontjából 40%-uk (lásd 4. ábra) került a veszélyeztetett kategóriába.



2. ábra: A kiégés érzelmi kimerülés dimenziója a vizsgált csoportban (n = 125)



3. ábra: A kiégés személytelen bánásmód dimenziója a vizsgált csoportban (n = 126)



4. ábra: A kiégés hatékonyságérzet dimenziója a vizsgált csoportban (n = 125)

Ezt követően kapcsolatvizsgálatot végeztünk a kiégés és az elkötelezettség változóira, ezeket az összefüggéseket a 2. táblázatban mutatjuk be. A legszorosabb együtt járás ($r = -0,600$ és $-0,682$ között) a kiégés személyes hatékonyságérzet dimenziója és az elkötelezettség skálái között áll fenn. Minél elkötelezettebb a pedagógus, annál kevésbé számol be hatékonyságérzet csökkenésről, illetve minél nagyobb teljesítménycsökkenést tapasztal meg, annál kevésbé elkötelezett a munkája iránt. Az elkötelezettség és a cinizmus vagy személytelen bánásmód esetében közepesen erős összefüggést találtunk, vagyis azok a pedagógusok, akik elkötelezettebbek a hivatásuk iránt, kevésbé mutatnak cinikus viselkedést a munkájukkal, a diákokkal kapcsolatban. A kiégés érzelmi kimerülés dimenziója jelen vizsgálatban egyedül az energia-skálával mutat jelentős összefüggést, bár a kapcsolat erőssége gyenge.

	Elkötelezettség Energia	Elkötelezettség Odaadás	Elkötelezettség Elmerülés
Kiégés – érzelmi kimerülés	-0,198*	-0,177	-0,039
Kiégés – személytelen bánásmód	-0,408**	-0,440**	-0,455**
Kiégés – személyes hatékonyságérzet csökkenése	-0,600**	-0,610**	-0,682**

2. táblázat: A kiégés- és az elkötelezettség-változók közötti kapcsolat
 (* $p = 0,05$ és ** $p = 0,01$)

MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉS

A kiégést több egészségügyi kockázattal, panasszal összefüggésbe hozták: előrejelzi a szív- és érrendszeri betegségeket, az alvási elégtelenséget, az influenzát, a vírusos légúti betegségek gyakoribb előfordulását.²³ Pedagógusok körében Shin és munkatársai 2013-ban igazolták hosszmetzeti elrendezésben, hogy a kiégés a későbbiekben depresszióhoz vezet.²⁴

Az általunk megkérdezett pedagógusok testi panaszai hasonló mintázatot mutatnak a magyar lakosság egészére jellemző szubjektív testi panaszokkal (leggyakoribbak a mozgásszervi panaszok, a fáradtság, a fejfájás, az alvászavar). Azonban míg Cserháti és Stauder vizsgálatában a magyar népesség 44,1%-a panaszkodott fáradtságra, energiahányra,²⁵ addig az általunk megkérdezett pedagógusok 81%-a. Lineáris regresszioelemzés kimutatta, hogy a fáradtságérzés szignifikáns prediktorként emelkedik ki a testi panaszok közül ($\beta = 0,363$, $P = 0,002$), amelyek 21%-ban magyarázzák az érzelmi kimerülés mértékét. Feltételezhetjük, a testi panaszok és a kiégés között ezúttal is cirkuláris oksági kapcsolat van.²⁶ A kiégedes állapot a testi tünetek fontos kockázati tényezője, negatívan befolyásolja a testi betegségek lefolyását, ugyanakkor a testi betegségek előfordulása fokozza a kiégedes előfordulásának valószínűségét.

A vizsgálat megtervezése előtt feltételeztük, hogy a válaszadó pedagógusok elsősorban érzelmileg lesznek kimerültek, ezt sikerült igazolni, hiszen a megkérdezettek 52%-a magas érzelmi kimerülésről panaszkodott. Ez számunkra azt az üzenetet hordozza, hogy mindenképpen szükség van az érzelmi megterhelődés adekvát kezelésére. Napjainkban egyre több program hozzáférhető hazánkban is, melyek a hatékony stresszkezelésben segítenek.²⁷ Az érzelmi megterhelődés mérséklése érdekében elsősorban készségfejlesztésről lehet szó – hatékony feszültségoldó, feszültségvezető készségek elsajátításáról. A teljesség igénye nélkül: gondolhatunk autogén tréningre, relaxációs és mindfulness alapú programokra, vagy komplex stresszkezelő programokra, mint például a Williams Életkészségek tréning.²⁸ Mindenképp olyan megoldásokra, beavatkozásokra van szükség, melyeknek köszönhetően a pedagógusok képessé válnak a különböző technikák alkalmazásával saját feszültség szintjük csökkentésére és megszüntetésére.

²³ Ádám – Mészáros, 2012. 128.

²⁴ Shin – Noh – Jang – Park – Lee, 2013. 134.

²⁵ Kopp, 2008. 597.

²⁶ Ádám – Mészáros, 2012.

²⁷ Szényei – Ádám – Györffy – Túry, 2015.

²⁸ Stauder – Balog – Kovács – Susánszky, 2016.

A kiegészés és az elkötelezettség között a nemzetközi trendeknek megfelelően jelen vizsgálatban is közepesen erős fordított irányú kapcsolatot találtunk ($r = -0,03$ és $-0,06$).²⁹ A kiegészés személyeshatékonyság-dimenziója pedig erős összefüggést jelzett az elkötelezettség-dimenzióival, ez utóbbi megerősítheti azt a nemzetközi viszonylatban már ismert felvetést, hogy érdemes a hatékonyságérzetet inkább az elkötelezettség inverzeként felfogni.³⁰ Az elkötelezettség – energia komponensének átlagértéke (3,97) alacsonyabb az általunk megkérdezett magyar pedagógusok esetében, összevetve a kanadai ($n = 745$, $M = 5,38$),³¹ valamint a finn ($n = 2038$, $M = 4,50$)³² kollégákkal. Ezt talán részben magyarázhatja a fáradtságról panaszkodók magas száma vizsgálatunkban, ugyanakkor a mintaelemszám az említett két tanulmányban lényegesen magasabb volt.

Meg kell említenünk kutatásunk korlátait is. Nem valószínűségi mintával dolgoztunk, így megállapításaink nem értelmezhetők a magyar pedagógusok egészére. A vizsgálat keresztmetszeti jellegéből adódóan oksági összefüggések megállapítására nem nyílik lehetőség. Önbeszámolón alapuló vizsgálatról van szó, így minden önkitöltésből adódó torzító tényezővel számolnunk kell (pl. kedvezőbb benyomáskeltés, hiányos kitöltés). Ugyanakkor fontos az erősségek kiemelése is: validált és nemzetközi viszonylatban elismert mérőeszközökkel dolgoztunk a kutatás során, illetve tudomásunk szerint az elkötelezettség és a kiegészés összefüggéseit pedagógusok körében hazánkban eddig nem vizsgálták.

*Dr. Tandari-Kovács Mariann
adjunktus
Gál Ferenc Főiskola
Nevelés- és Társadalompszichológia Tanszék*

²⁹ Schaufeli – Martínez – Pinto – Salanova, 2002. 464.

³⁰ Durán – Fernandez – Berrocal, 2006.; Schaufeli – Martínez – Pinto – Salanova – Bakker, 2002.

³¹ Trepanier – Fernet – Austin – Forest – Vallerand, 2014. 363.

³² Hakanen – Bakker – Schaufeli, 2006. 510.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Ádám Szilvia – Mészáros Veronika: *A humán szolgáltató szektorban dolgozók kiégésének mérésére szolgáló Maslach Kiégés Leltár magyar változatának pszichometriai jellemzői és egészségügyi korrelátumai orvosok körében. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 13/2 (2012), 127–143.

Bakker, Arnold B. – Demerouti, Evangelia: *Towards a model of work engagement. Carreer Development International*, 13 (2008), 209–223.

Bakker, Arnold B. – Demerouti, Evangelia – Schaufeli, Wilmar B.: *The crossover of burnout and work engagement among working couples. Human Relation*, 58/5 (2005), 661–689.

Barth, Roland S.: *Improving Schools from Within*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers, CA. 1990.

Benner, April D. (2000): *The Cost of Teacher Turnover*. Austin, Texas Center of Educational Research.

Burke, Ronald – Greenglass, Esther: *A Longitudinal Study of Psychological Burnout in Teachers, Human Relations*, 48/2 (1995), 187–202.

Cserháti Zoltán – Stauder Adrienne (2008): *Szubjektív testi tünetek és szomatizáció*. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Budapest, Semmelweis Kiadó, 592–598.

Dékány Erika (2017): *Stressz, megküzdés, vallásos megküzdés és kiégés vizsgálata egyházi és állami intézményben tanító pedagógusok körében*. Szakdolgozat. Gál Ferenc Főiskola.

Durán, Extremera – Fernandez, Rey – Berrocal, Montalbán: *Predicting academic burnout and engagement in educational settings: assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. Psicothema*, 18 Suppl (2006), 158–164.

Egyed, Carla J. – Short, Rick J.: *Teacher Self-Efficacy, Burnout, Experience and Decision to Refer a Disruptive Student. School Psychology International*, 27/4, (2006), 462–474.

Fekete Sándor: *Segítő foglalkozások kockázatai. Helfer szindóma és burnout jelenség. Psychiatria Hungarica*, 1, (1991), 17–29.

Hakanen, Jari J. – Bakker, Arnold B. – Schaufeli, Wilmar B.: *Burnout and Work Engagement Among Teachers, Journal of School Psychology*, 43/6 (2006), 495–513.

Hegedűs Katalin: *A haldokló betegeket kísérő személyzet mentálhigiéneje, a kiégés és a pszichés terhek csökkentésének lehetőségei. Lege Artis Medicinae*, 10/5 (2000), 448–452.

Kovács Mariann: *Érzelmi munka a tanításban – egy vizsgálat tanulságai. Módszertani Közlemények*, 49/5 (2009), 193–199.

Kroenke, Kurt – Spitzer, Robert L. – Williams, Janet B. W.: *The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms*, *Psychosomatic Medicine*, 64/2 (2002), 258–266.

Maslach, Christina – Jackson, Susan E. (1993): *Maslach Burnout Inventory: Manual* (2nd ed). Palo Alto, CA. Consulting Psychologist Press.

Maslach, Christina – Leiter, Michael, P. (1997): *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, Jossey-Bass.

Mihálka Mária – Pikó Bettina: *Pedagógusok élettél való elégedettsége és összefüggése a kiegészéssel, valamint a pszichoszomatikus egészség mutatóival. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 19/2 (2018), <https://doi.org/10.1556/0406.19.2018.006>

Paksi Borbála – Schmidt Andrea: *Pedagógusok mentálhigiéné állapotja. Különös tekintettel az iskolai értékátadást, egészségfejlesztést és problémakezelést befolyásoló dimenziókra. Új Pedagógiai Szemle*, <http://ofi.hu/paksi-borbala-schmidt-andrea-pedagogusok-mentalhigienes-allapota1> (letöltve: 2018. március 19.)

Petróczi Erzsébet – Fazekas Mária – Tombác Zsuzsanna – Zimányi Mária: *A kiegész jelensége pedagógusoknál. Magyar Pszichológiai Szemle*, 3 (1999), 429–441.

Rudow, Berndt (1999): *Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives*. In: Vandenberghe R. – Huberman A. M. (eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. New York, NY, US, Cambridge University Press, 38–58.

Schaufeli, Wilmar B. – Martínez, Isabel M. – Pinto, Alexandra – Salanova, Marisa – Bakker, Arnold B.: *Burnout and Engagement in University Students. Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33/5, (2002), 464–481.

Schaufeli, Wilmar B. – Bakker, Arnold B. – Salanova, Marisa: *The measurement with work engagement with a short questionnaire. A cross-national study. Educational and Psychological Measurement*, 66/4 (2006), 701–716.

Schaufeli, Wilmar B.: *Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a kind or three different kinds of Employee Well-being? Applied Psychology: An International Review*, 57/2, (2008), 173–203.

Shin, Hyojung – Noh, Hyunkyung – Jang, Yoojin – Park, Yang Min – Lee, Sang Min: *A longitudinal examination of the relationship between teacher burnout and depression. Journal of Employment Counseling*, 50/3 (2013), 124–137.

Stauder Adrienne – Balog Piroska – Kovács Mónika – Susánszky Éva: *A Williams Élet Készségek® stresszkezelő és pszichoszociális készségfejlesztő program magyar adaptációja és 10 éves tapasztalatai. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 17/2 (2016), 81–95.*

Szabó Éva – Jagodics Balázs: *Erőforrások és követelmények. A tanári kiegésző munkahelyi tényezőinek komplex vizsgálata. Iskolakultúra, 26/11 (2016), 3–15.*

Szényei Gábor András – Ádám Szilvia – Györffy Zsuzsa – Túry Ferenc: *A kiegésző szindróma megelőzése – A hagyományoktól a modern információs technológiákig, Magyar Pszichológiai Szemle, 4/8 (2015), 847–862.*

Trepanier, Sarah-Geneviève – Fernet, Claude – Austin, Stéphanie – Forest, Jacques – Vallerand, Robert J.: *Linking job demands and resources to burnout and work engagement: Does passion underlie these differential relationships? Motivation and Emotion, 38/3 (2014), 353–366.*