

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Pszichológia Doktori Iskola

Ergonómia és Pszichológia Tanszék



PEDAGÓGUSOK KIÉGÉSÉNEK VIZSGÁLATA ÉS INTERVENCIÓJA

Tézisfüzet

Tompos-Nagy Eszter

Témavezető: Dr. Takács Ildikó

Budapest
2023

A kutatások hátttere és a disszertáció célja

A kiégés szindróma a 60-as évek óta sokat kutatott jelenség, melyet elsőként a humán szolgáltató szektor dolgozói között ismertek fel (Maslach et al., 2001). Az egyik legtöbbet vizsgált csoport ezen belül a pedagógusok csoportja (Schaufeli & Enzmann, 1998). Disszertációmban a pedagógus kiégést egy új megközelítésből vizsgáltam, az önmagunk iránti együttérzéssel és az énnel összhangban levő célokkal állítottam szembe (Neff, 2014; Sheldon, 2014). A két fogalom mentén kiégés intervenciós programot dolgoztam ki, amelynek hatásvizsgálata állt disszertációm középpontjában.

A kiégés önmagunk iránti együttérzéssel való kapcsolatának vizsgálatakor a kiégés Freudemberger-i, 12 lépcsős folyamatmodelljét vettem alapul (Freudemberger & North, 1992), ahol jól látható, hogy a burnout folyamatában elindult személy a bizonyítási vágyból bizonyításkényszerbe vált át, és ezt követi a fellépő problémák és konfliktusok tagadása (Freudemberger & North, 1992). Mindez arra enged következtetni, hogy a személy eltávolodik önmagától, vagyis, valamilyen oknál fogva önmagát nem jelöli ki fontos referenciaszemélynek, -pontnak az életében. Másokat helyez maga elé. Ezt a fókuszot hivatott kijavítani az önmagunk iránti együttérzés, mely azt helyezi első helyre, hogy a személy harmonikus kapcsolatot ápoljon önmagával, a másokkal való kapcsolatot megelőzően (Richardson et al., 2016). Az önegyüttérzés három komponense az önmagunk iránti kedvesség, a közös emberi sors tudatosítása (ti. „hibázni emberi dolog”), és a jelentudatosság (mindfulness) (Neff, 2014). Az önegyüttérzés gyakorlatai segítségével a személy ki tudja javítani rossz mintáit az önmagával való kapcsolatában, melyek Neff (2014) alapján az ösztönös viselkedés, „hedonista taposómalom” helyett a frontális lebeny önnyugtató (oxitocin hormonnal működő) rendszerét aktiválják. Ez lehetővé teszi, hogy kiegyensúlyozottabban, a személy mélyebb céljaival állandó összhangban lehessen jelen a világban.

Ide kapcsolódik szorosan tehát a személyes célok témája is, mely az intervenciós program második pillére volt. Sheldon alapján minden ember célokat követ a nap minden pillanatában (Sheldon, 2014). Még ha ezek olyan alapvető célok is, amelyeknek sokszor nem vagyunk tudatában, mint pl. az élelemszerzés, bizonyos helyzetek elkerülése, vagy éppen megközelítése, vágyaink, ellenállásaink mentén. Az énnel összhangban levő célok elmélete kimondja, hogy a felszíni döntések, amelyek sokszor a tudattalan folyamatokban mennek végbe, hosszú távon nem azokhoz a célokhöz vezetnek minket, ahova menni szeretnénk (Sheldon & Elliot, 1999). Ilyen például, amikor halogatunk egy fontos feladatot, amely előrelendíthetné életünket, és helyette sok kevésbé fontos feladattal töltjük ki az időt. Az

énnel összhangba kerüléshez időre és önreflexiós képességre van szükség, és életünk döntési pillanatainak tudatosítására.

Ezért egészíti ki jól az önegyüttérzés gyakorlása az énnel összhangban levő célok kialakítását, hiszen az már eleve a jelenben való tudatossággal (mindfulness, az önegyüttérzés egyik komponense) tanítja meg a személynek az önmagával való őszinte kapcsolat kialakítását.

A „The burnout companion” című művükben Schaufeli és Enzmann megfogalmazzák, hogy a burnout akkor vált társadalmi jelenséggé, amikor az individualista értékek kezdtek elterjedni a világban (Schaufeli & Enzmann, 1998). A karrierben a versengés, a teljesíteni akarás, a másokhoz képesti önbecsülés kezdett el virágozni, amely a személyiség természetéből fakadó vonatkozásait, érzelmi szükségleteit háttérbe szorította, és feláldozta ezeket a siker oltárán. Ez a tendencia, hiába kevésbé fizetett és megbecsült szakma, de még a pedagógusoknál is jellemző, náluk figyelhető meg az egyik legerősebben a tudás féltése egymástól, ahogy N. Kollár Katalin és Szabó Éva leírták a Pedagógusok pszichológiai kézikönyvében (N. Kollár & Szabó, 2017).

Az önmagunk iránti együttérzés gyakorlatait, illetve az énnel összhangban levő célok kialakítását lehetővé tevő Megújulás program tehát arra hivatott, hogy a társadalom hasznos és közösségi tagjaként, ne pedig a tagokkal versengve mutasson egy alternatívát a magas önértékelés kialakítására (Neff, 2014). Ennek folyományaként pedig csökkenti a kiégés mértékét is a pedagógusok körében.

Vizsgálati módszerek

Intervenciós programom elvégzését megelőzően feltáró kutatást végeztem a pedagógusok kiégésére vonatkozóan. A nemzetközi szakirodalomból kiválasztottam 6 review tanulmányt, amely a pedagógus kiégést vizsgálta munkahelyi környezeti, illetve személyiség-karakterisztikákkal összefüggésben, és összegző tanulmányt írtam az eredményekből. Második lépésként Magyarországon végeztem feltáró keresztmetszeti kutatást a pedagógusok körében, hogy megismerjem a kiégés mértékét, valamint az ezzel összefüggésben levő változókat – a pedagógusok által alkalmazott megküzdési stratégiákat, jóllétük szintjét, és személyes céljaikban megjelenő motivációikat.

A Megújulás program pilot kutatására ezt követően kerülhetett sor, hogy felmértem, milyen környezetbe ágyazom majd a programomat. A Pilot kutatást 2018 tavaszán végeztem el 6 fővel, melynek fő célja az volt, hogy teszteljem a Megújulás programot, illetve fényt derítsek a szükséges változtatásokra. A Megújulás programot magát 2019 tavaszán végeztem el 16 résztvevő körében, 5 kiscsoportra bontva. A programban elő-, utó-, és ellenőrző méréseket is végeztem (az ellenőrző mérést a programot követően 6 hónappal), ezen kívül a személyes alkalmakon készült

audiofelvételeket szövegelemzésnek vettem alá. A személyes találkozókba egyéb jóllétet determináló és ellenőrző pontokat is beiktattam, melyeknek köszönhetően után tudtam követni a résztvevők állapotát.

Legfőbb hipotéziseim és vizsgálati kérdéseim a Megújulás programban a következők voltak:

1. A Megújulás program előméréséhez képest a pedagógusok kiégés-szintje (Maslach Kiégés-Leltár) szignifikáns mértékben csökkenni, az önegyüttérzés (Önmagunk Iránti Együttérzés Skála) szintje szignifikáns mértékben növekedni fog, Neff és Germer Mindful Self-Compassion program tanulmányának eredményeire alapozva (Neff & Germer, 2013).
2. A jelenléti alkalmak hangfelvételeinek átiratai hogyan tudják támogatni az elő- és utómérés eredményeit?
3. Az eredmény mérésére beiktatott Blob-fák és a résztvevők által kitűzött program célok milyen módon támogatják az elő- és utómérés eredményeit?

Új tudományos eredmények

1. Tézispont

A Maslach-féle Kiegészítő Leltár minden dimenziójának értéke csökkent a Megújulás programot követően; a program a kiegészítő „Érzelmi kimerültség” dimenziójára hatott a legerősebb mértékben.

A kiegészítő mérésére a Maslach-féle Kiegészítő Leltárat alkalmaztam (Maslach et al., 1996). Ennek három dimenziója az érzelmi kimerültség, a deperszonalizáció (elszemélytelenedés), valamint a személyes teljesítmény csökkenés.

Az utómérés eredményei alapján az érzelmi kimerültség dimenzióján a pontszámok 14,5%-kal csökkentek átlagosan a résztvevők körében. A résztvevők többségénél (10 fő) csökkent az érzelmi kimerültség dimenzió pontszáma, melyből a legmarkánsabb különbség a 9. személynél volt megfigyelhető, akinek a pontja 38-ról 11-re csökkent, ez 50%-os csökkenést jelentett a dimenzió maximális pontszámához (54) viszonyítva. Az 5., a 8. és a 11. személy esetében nem változott az érzelmi kimerültség pontszám, a 12. személy esetében pedig 5 pontos növekedés volt tapasztalható, de ez nem befolyásolta esetében a dimenzió szintjét, amely a kiinduláskor is magas volt.

A deperszonalizáció esetében átlagosan 9,2%-os csökkenés volt megfigyelhető a pontszámokban. 11 fő esetében csökkentek a pontszámok, melyek közül a legnagyobb a változás az 5. személynél volt megfigyelhető, akinek 12 pontról 4 pontra csökkent a pontszáma, ez a dimenzió maximális pontjához (30) viszonyítva 26,7%-os csökkenés. Változatlan maradt a pontszáma a 6., a 8. és a 11. személynek, akik közül a 8. személynek már az előmérésnél is 0 volt a deperszonalizáció értéke.

A csökkent személyes teljesítményt illetően a résztvevők egy híján az alacsony kategóriába estek az előmérés során is. Az utóméréskor minden esetben maradt az alacsony pontszám, emellett a közepes szintű kategóriában levő résztvevő is átkerült az alacsony kategóriába. Az átlagos pontszám-csökkenés 5,9% lett a résztvevőknél. 11 főnél volt megfigyelhető csökkenés a pontszámokban, ezek közül a legnagyobb változás a 6. személynél volt, ahol 18-ról 3-ra csökkent az érték. Ez 31%-os csökkenés a dimenzió maximális pontszámához (48) viszonyítva. A 9. személynél változatlan maradt, a 2. személynél 11-ről 17-re, a 10. személynél pedig 25-ről 27-re nőtt a pontszám, de egyik résztvevő sem került át emiatt a közepes szintű kategóriába.

2. Tézispont

A Megújulás program során a kiégés azoknál a résztvevőknél csökkent legnagyobb mértékben, akik elköteleződtek a program iránt – akik rendszeresen végezték az otthoni feladatokat és gyakran adtak pozitív visszajelzést.

Második tézisem egy megfigyelésen alapult a Megújulás program két résztvevője esetében, de jelentősnek tartottam, a program során felmért két változó interakciója szempontjából. A Megújulás program kapcsán egyrészt mértem az otthoni feladatok végzésének gyakoriságát, azaz, hogy a résztvevők mennyire végezték a személyes alkalmak közötti időszakban az otthonra kiadott feladatokat. Emellett mértem a résztvevők életében jelen levő burnouttal kapcsolatos rizikó- és védőfaktorokat, amelyeket a szakirodalom alapján határoztam meg (Schaufeli & Enzmann, 1998). A rizikó- és védőfaktorok arányából számot képeztem, amely két résztvevő kivételével a védőfaktorok javát mutatta elég nagy arányban.

Két résztvevő esetében fordult elő azonban, hogy magas volt a rizikófaktor arány (1,21, illetve 1,09). Az ő esetükben kíváncsi voltam, hogy a kiégés-szint milyen mértékben változott az utómérés során. A nehéz körülmények ugyanis feltételezésem szerint megakadályozhatják, hogy valaki hatékonyan tudjon belső változást elérni. Azt találtam, hogy az egyik résztvevőnél nagy mértékben csökkent a kiégés, míg a másik esetében alig, így megvizsgáltam, hogy a résztvevők milyen gyakran végezték a kiadott otthoni feladatokat. Az egyikük rendszeresen végezte a feladatokat, emellett összesen 12 pozitív változásról számolt be életében a program során, míg a másik résztvevő nem végezte rendszeresen a kiadott feladatokat, és csak 2 pozitív változást említett az alkalmak során. Az elsőként említett pedagógus esetében a kiégés-pontszámok nagy mértékben lecsökkentek a program végére, a második résztvevő pontszámai pedig nem mozdultak el számottevő mértékben az utómérés során. Ez azt mutatta meg – az otthoni feladatok végzése, és a pozitív visszajelzések adásának gyakorisága mentén képzett „elkötelezettség” minősége kapcsán – hogy a Megújulás program annál a résztvevőnél működött, aki elkötelezte magát a programmal kapcsolatban. Ugyanakkor ez egy megfigyelésen alapuló eredmény, amely későbbi validálásra szorul a jövőben.

3. Tézispont

Az önmagunk iránti együttérzés szintje növekedett a résztvevőknél a Megújulás programot követően.

Az Önmagunk iránti együttérzés kérdőív alszállái esetében az elő- és utómérést összehasonlítva a pozitív skálák esetében (Önmagunk iránti kedvesség, Közös emberi sors, Jelentudatosság) növekedést, a negatív skálák esetében (Önkritika, Izoláció, Túlazonosulás) a csoportátlag csökkenését láttam. A pilot méréshez képest, ahol a Közös emberi sors skálán nem volt látható növekedés, az a Megújulás program megvalósítása során megtörtént, hiszen 11,9 pontról 12,9 pontra nőtt a csoportátlag. A megvalósításnál a pilot-hoz képest a Jelentudatosság skálánál volt látható mérsékeltebb növekedés csoportátlag szempontjából, ugyanakkor ebben az esetben is majdnem egy teljes pont különbség volt az előmérés és az utómérés átlagai között. A negatív skálánál a legnagyobb mértékű csökkenés az önmagunk iránti kedvesség skála ellentettje, az önkritika esetében volt megfigyelhető, ezt nem sokkal követte az izoláció skála.

4. Tézispont

A Megújulás program azon résztvevőknél növelte az öneyüttérzés mértékét, akiknek belső motivációjuk volt a program iránt.

Ha az Önmagunk Iránti Együttérzés Skála eredményeit tekintjük, akkor látható volt, hogy néhány esetben – bár csoport szinten minden alszállai az általam elvártaknak megfelelően változott – egyéni szinten észrevehetőek voltak csökkenések az önmagunk iránti együttérzés készségében. Ez azért lehetett, mert az öneyüttérzés legtöbb résztvevő számára újdonság volt, olyan fogalom, amellyel korábban nem találkoztak. Elsőre lehetséges, hogy nehézkes volt számukra elsajátítani az elméleteket és a gyakorlatokat egyaránt.

Ezen úgy lehetne a jövőben segíteni, ha ismert dolgokhoz, fogalmakhoz kapcsolnám az öneyüttérzés fogalmát, például hétköznapi életből vett példákat hoznék, amely bárkivel megtörténhet. Azonban azt is észrevettem, hogy azok a résztvevők, akik valóban szerettek volna belső változást elérni, probléma nélkül befogadták a kezdetben ismeretlen elméletet és a gyakorlatokat is, és szívesen gyakorolták őket otthon. A helyzet ironiája, hogy a Megújulás

program azoknak működött igazán, akik belső motivációval álltak hozzá – amelynek kialakításán egyébként dolgoztunk a program során is. A jövőben érdemesnek tartanám egy, a programot megelőző első interjú felvételét a leendő résztvevőkkel, hogy felmérjem motivációjukat a program iránt.

Ide kapcsolódik, hogy az otthon elvégzett feladatok rendszerességén látható volt, hogy csak 5 résztvevő végezte rendszeresen, 10 pedig nem rendszeresen az otthonra kiadott feladatokat. Ezen is valószínűleg sokat segítené, ha csak belső motivációval rendelkező pedagógusok vennének részt a programban.

5. Tézispont

A Megújulás programot követően 6 hónappal továbbra is alacsony maradt az érzelmi kimerültség szintje, az önmagunk iránti együttérzés pedig tovább nőtt.

5. tézisémet a Megújulás program ellenőrző mérésének eredményei alapján fogalmaztam meg. Az ellenőrző mérés eredményei alapján a csoportátlagokat tekintve elmondható, hogy a csökkent kiégés- illetve a megemelkedett önegyüttérzés pontokat sikerült szinten tartani, sőt, az önmagunk iránti együttérzés skáláin további növekedések figyelhetők meg. Néhány tizedpontos visszaesések (például deperszonalizáció, illetve önkritika) ugyanakkor megfigyelhetők voltak, egyes esetekben. Ezért kijelenthető, hogy a Megújulás program hatása hosszú távon is érvényesült, az önmagunk iránti együttérzés esetében elmélyülés volt megfigyelhető, azaz a dimenziók eredménye további növekedést mutatott az utóméréshez képest.

6. Tézispont

Az Önmagunk iránti együttérzés negatív skálái és a deperszonalizáció, valamint a csökkent személyes teljesítmény szintje újra emelkedni kezdtek a Megújulás programot követően 6 hónappal.

Szintén a programot 6 hónappal követő ellenőrző mérés alapján, a kiégésnél észrevehető, hogy a csoportátlagok kezdtek visszatérni a kezdeti állapothoz, és a mérés során azt találtam, hogy ez kapcsolatban állt azzal, hogy a résztvevők továbbra is végezték-e a Megújulás program gyakorlatait. Annál, aki kevésbé gyakran végezte a gyakorlatokat, nagyobb

mértékben volt tapasztalható a visszaesés. A másik magyarázat az lehet, hogy a Megújulás program megszűnésével a csoportok felbomlottak, amik a program ideje alatt támogató közeget biztosítottak a résztvevőknek. A Blob-fák eredményeinél (amelyek a résztvevők aktuális hangulatát tükrözték, a személyes alkalmak elején) több csoport esetében is (pl: 3. és 5. csoport) észrevehető volt, hogy a program vége felé előszeretettel választottak a résztvevők csoportos alakzatokat a fáról, ahol önmagukat, mint egy összeszokott közösséget jelenítették meg. Korábbi kutatások is igazolták, hogy a társas támogatásnak védő szerepe van a kiégésre nézve (Leiter, 1993), továbbá az önegyüttérzés kapcsán is fontos a társak jelenléte, mert így jobban megélhetővé válik a „közös emberi sors” komponens (Neff, 2014). Ezért elképzelhető, hogy a Megújulás program csoportjai, maga a közösség léte valójában legalább annyit adtak hozzá a bennük levő tagok javulásához, mint a program gyakorlatai.

7. Tézispont

A Megújulás program során a résztvevők közel 50%-ának kitűzött céljai teljes mértékben megvalósultak.

A Megújulás program résztvevői célokat határoztak meg a program első alkalmán, olyan belső változtatásokat tűztek ki maguk elé, melyeket a Megújulás program 7 hete alatt szerettek volna véghezvinni. A célokat az utolsó személyes találkozáskor visszamértem, megkérdeztem a résztvevőket, hogy szubjektív megítélésük alapján sikerült-e elérni a kitűzött célt. Ez alapján a 16 főből a csoport majdnem fele (7 fő) elérte kitűzött célját, és beálltak a várt pozitív változások életükben (pl.: munkahelyi konfliktus megoldása, energia visszanyerése). Továbbá 5 főnek *részen* sikerült elérnie célját, 2 főnek pedig *nem sikerült* elérnie a kitűzött célt. A Megújulás program a kvalitatív eredmények alapján is sikeres volt. A korábbi tézisek alapján is látható volt, hogy a célok elérése, és a Megújulás program sikeressége nagyban függött a résztvevők valódi változtatási hajlandóságától.

Tézispontokhoz kapcsolódó tudományos közleményeim

Tézispont 1, 2 és 3

1. Nagy, E. (2020) Results of a Self-compassion Based Burnout Intervention Program; EDUvision MINDfulness conference, Maribor; Conference Paper; August, 2020; COBISS.SI-ID=34224899; ISBN 978-961-94950-3-2
http://www.eduvision.si/Content/Docs/The%20Book%20of%20papers_Mindfulness_2020.pdf

Tézispont 4

2. Nagy, E., Takács, I., Czabán, Cs. (2023) Being well and striving steady at work – The relationship of social support and self-concordant goal selection with teacher burnout; Acta Polytechnica Hungarica (megjelenés alatt)
3. Nagy, E., Czabán, Cs., Takács, I. (2018) Goals that worth to follow – The effect of self-concordant goal selection on teacher burnout; *Journal of Environmental Sciences* 6(11): 279-287
<https://www.academiapublishing.org/journals/ajes/pdf/2018/Nov/Eszter%20et%20al.pdf>

Tézispont 5, 6 és 7

4. Nagy, E., Takács, I. (2023) Results of a Teacher Burnout Intervention with Self-compassion and Self-concordant Goals; Periodoca Polytechnica Social and Management Sciences (megjelenés alatt)
<https://m2.mtmt.hu/api/publication/34095852>

A doktori kutatásomat előkészítő további tudományos közleményeim

5. Nagy, E., & Takács, I. (2017). The Road to Teacher Burnout and its Possible Protecting Factors – A Narrative Review; *Review of Social Sciences* 2(8), 9–22.
https://www.researchgate.net/publication/320329740_The_Road_to_Teacher_Burnout_and_its_Possible_Protecting_Factors_-_A_Narrative_Review#fullTextFileContent
6. Nagy, E., & Takács, I. (2017) Raising Awareness on Self-Concordant Goals, Coping Better in Hard Times - A Way out of Teacher Burnout; 5th IRI International Educational Conference, Conference Paper; May, 2017; doi: 10.18427/iri-2017-0086
<http://www.irisro.org/educonf2017may/23NagyEszter-TakacsIldiko.pdf>
7. Nagy, E., Takács, I. (2019) Renewal Program for Teachers in Hungary – Results of a Pilot Burnout Intervention Program Based on Self-Reported Measures; EDUvision 2019, Modern Approaches to Teaching the Future Generations; : Conference Paper; MTMT: 31189938; ISBN: 9789619495018
http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik_prispevkov_EDUvision_2019_SLO.pdf

További tudományos közleményeim

8. 2017. március 31-április 2.: Tavaszi Szél konferencia, Miskolc (előadás magyar nyelven), Publikáció címe: Megtalálni és megtartani a célt – kiút a kiégésből
9. Nagy, E., & Takács, I. (2017) Burnout-Intervention in Hungary: Investigating Teacher Burnout from the Aspect of Possible Protecting Factors, Considering Personal Goal Motivation, Self-Esteem, Autonomy, and Coping Strategies; 4th International Multidisciplinary Scientific Conference Social Sciences & Arts, Conference Paper <https://m2.mtmt.hu/api/publication/3407741>

Absztraktként megjelent közleményeim

10. 2017. június 1-3.: Személyes tér – közös világ. MPT Nagygyűlés, Szeged (poszter magyar nyelven); Poszter címe: Út a tanári kiégés felé és a lehetséges védőfaktorok – Review tanulmány
11. 2017. november 9-11.: XVII. Országos Neveléstudományi Konferencia, Nyíregyháza (előadás magyar nyelven); Előadás címe: Pedagógus burnout intervenció program (Az énnel összhangban levő célok megtalálása és az önmagunkkal való együttérzés technikáinak gyakorlása)
12. 2018. május 31-június 2.: A Magyar Pszichológiai Társaság XXVII. Országos Tudományos Nagygyűlése (tematikus előadás magyar nyelven); Előadás címe: A pedagógus burnout kapcsolata a megélt érzelmekkel, a társas támogatással és a személyes célok motivációs hátterével
13. 2019. május 29-június 2.: EAWOP conference, Turin (angol nyelvű poszter); Poszter címe: Becoming oneself – Results of an Intervention Pilot Program on Teacher Burnout;
14. 2019. november 29-december 1.: EDUvision conference, Ljubljana (angol nyelvű plenáris előadás); Előadás címe: Renewal Program for Teachers in Hungary – Results of a Pilot Burnout Intervention Program Based on Self-Reported Measures;
15. 2022. július 6-8.: 15th European Academy of Occupational Health Psychology Conference (angol nyelvű előadás); Előadás címe: Adapting the BAT into Hungarian – a Study with Teacher Sample

Irodalomjegyzék

- Freudenberger, H., & North, G. (1992). *Burn-out bei Frauen*.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- N. Kollár, K., & Szabó, É. (2017). *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve*. Osiris Kiadó Kft.
- Neff, K. D. (2014). *Együttérzés önmagunkkal* (p. 336). Ursus Libris.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Richardson, D. A., Jaber, S., Chan, S., Jesse, M. T., Kaur, H., & Sangha, R. (2016). Self-Compassion and Empathy: Impact on Burnout and Secondary Traumatic Stress in Medical Training. *Open Journal of Epidemiology*, 06(03), 161–166. <https://doi.org/10.4236/ojepi.2016.63017>
- Schaufeli, W. B. ., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout companion*.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349–365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>