

Gabriella Márta GORBAI¹ 

A reflexió mint mentálhigiénés védőfaktor a vallástanárok hivatásvégzésében

Abstract. Reflection as a Protective Factor in the Vocation of Religious Education Teachers.

One of the greatest challenges of teaching is that while educators nurture and support others, their own mental well-being is often neglected. This is particularly true for religious education teachers, whose vocation extends beyond professional duties to embrace spiritual and pastoral responsibilities. The complex interplay of professional expectations, authentic witness, and vocational commitment can create significant pressure. Sustaining personal resilience therefore requires special attention to protective personality traits that buffer stress and foster coping. Among these are resourcefulness, resilience, self-efficacy, self-awareness, emotional intelligence, and spiritual intelligence, all of which contribute to well-being, effectiveness, and burnout prevention. This study explores how self-reflection fosters the development of such traits and examines concrete reflective techniques that target specific capacities. Particular emphasis is placed on prayer as a form of reflective practice: in dialogue with God, the believer simultaneously engages in dialogue with the self, reviewing thoughts, desires, guilt, and gratitude. In Protestant tradition, confessional prayer and examination of conscience highlight

¹ BBTE, Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar, egyetemi adjunktus, mentálhigiénés szakember; e-mail: ggorbai@rt.ubbcluj.ro.



the believer's responsibility to reflect before God, trusting in grace. Reflection thus emerges as a conscious cognitive-emotional process that not only supports teachers' resilience and inner resources but also offers spiritual depth. It proves to be a vital protective factor in maintaining the personal, professional, and spiritual balance of religious education teachers.

Keywords: reflection, resilience, religious education, prayer, burnout prevention

Bevezető

Napjaink pedagógusai fokozott pszichés terhelésnek vannak kitéve, különösen az olyan humán területeken, mint az oktatás, ahol a szakmai kompetenciákon túl érzelmi, szociális és értékalapú jelenlét is elvárás. A tanári hivatás egyik legnagyobb kihívása, hogy miközben a pedagógusok másokat fejlesztenek és támogatnak, gyakran háttérbe szorul saját mentális jóllétük. Ez különösen igaz a vallástanárok esetében, akiknek munkája nemcsak szakmai, hanem lelki és spirituális dimenziókkal is telített. A szakmai elvárások, a hiteles tanúságtétel és a hivatástudat komplex rendszere rendkívüli nyomást helyezhet rájuk.

Jelen tanulmány középpontjában a reflexió áll – mint olyan tudatos, kognitív-érzelmi tevékenység, amely a tanárok körében megelőzheti a kiégés kialakulását, növeli a rezilienciát, valamint elősegíti a belső erőforrások mozgósítását.

Stressz, kiégés és megküzdés a tanári pályán

A stressz nemcsak elkerülhetetlen eleme az életnek, hanem – ha kezeletlen marad – komoly fiziológiai és pszichés következményekkel járhat. Selye János klasszikus elmélete szerint a stresszre adott válaszreakciók hosszú távon kimerítik a szervezet tartalékait.² A krónikus stressz különösen veszélyes a tanárok körében, akik fokozott érzelmi bevonódással dolgoznak, és gyakran szembesülnek határhelyzetekkel, erkölcsi dilemmákkal vagy éppen értékkonfliktusokkal – ez utóbbiak jellemzőbbek a vallástanárok esetében.

² SELYE János (1964): *Életünk és a stressz*. Budapest, Akadémiai Kiadó. 158.

A tartósan fennálló, kezeletlen stressz a tanári pályán könnyen vezethet kiégéshez, amely nemcsak a pedagógus lelki és testi jóllétét, hanem a diákokkal való kapcsolatát is súlyosan befolyásolja.

A kiégés olyan állapot, amely tartós munkahelyi érzelmi és interperszonális stressz következményeként alakul ki, és hosszan elhúzódó válaszreakcióként jelenik meg.³ Jellemző rá a testi és lelki kimerülés, a munkára való kapacitás csökkenése, valamint a szenvedés élménye.⁴ A kiégés szindróma három fő összetevőben ragadható meg: a kimerültség érzése, a munkától való érzelmi eltávolodás és cinikus attitűd, valamint a szakmai hatékonyság csökkenése.⁵

A kutatások szerint a tanárok körében a kiégés előfordulása meghaladja más humán segítő szakmákét is.⁶ A magas munkaterhelés, a gyenge kollegiális támogatás, a diákok viselkedésproblémái, a szakmai elismerés hiánya, valamint a szerepkonfliktusok fokozzák a megterhelést.⁷ E kihívásokkal szemben a reflexió nem csupán módszertani elemzőeszköz, hanem mentálhigiénés védőfaktor is lehet.

A reflexió típusai és a kiégéssel való összefüggésük

A tanárok kiégésének megelőzésében a reflexió – legyen szó önreflexióról, szakmai reflexióról vagy csoportos szupervízióról – egyre inkább előtérbe kerül. Az elmúlt évek kutatásai arra utalnak, hogy a reflexió gyakorlatok erősíthetik a tanárok pszichés jóllétét és védelmet nyújthatnak a kiégéssel szemben.

³ MASLACH, Christina – SCHAUFELI, Wilmar B. – LEITER, Michael P. (2001): Job Burnout, In: *Annual Review of Psychology*. 52. 397–422.

⁴ GUSEVA Canu, Irina – MARCA, Simona C. – DELL'ORO, Francesco és mtsai (2021): Harmonized Definition of Occupational Burnout: A Systematic Review, Semantic Analysis, and Delphi Consensus in 29 Countries, In: *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 47. 2. 95–107.

⁵ World Health Organization (2022): *Burn-Out an "Occupational Phenomenon"*. *International Classification of Diseases (ICD-11)*. WHO.

⁶ PETRÓCZI Erzsébet (1999): A kiégés jelensége pedagógusoknál, In: *Magyar Pszichológiai Szemle*. 54. 3. 127–139.

⁷ BOYLE, Gregory J. – BORG, Mark G. – FALZON, Joseph M. – BAGLIONI, Anthony J. Jr. (1995): A Structural Model of the Dimensions of Teacher Stress, In: *British Journal of Educational Psychology*. 65. 1. 49–67. Elérhető itt: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01130.x>.

Számos kutatás kimutatta, hogy a rendszeres reflexió különböző formái negatív korrelációban állnak a tanári kiégéssel, vagyis a reflexió magasabb szintje a kiégés alacsonyabb szintjével jár együtt. Javadi és Khatib⁸ kutatásuk alapján megállapították, hogy a tanárok reflektív tanítási gyakorlata szignifikánsan és erősen fordított arányban állt a kiégéssel. Hasonlóképpen, más vizsgálatok is azt találták, hogy a pedagógusok önreflexiója vagy reflektív gondolkodása csökkenti a kiégés kockázatát. Például egy szlovéniai felmérés alapján a „rágódás” (rumináció) növelte a tanárok stressz- és kiégés szintjét, míg a konstruktív reflexió épp ellenkezőleg, védő hatása volt.⁹ Ezek az eredmények egybecsengenek más kutatásokkal is, melyek arra utalnak, hogy a reflektív gyakorlatok hozzájárulnak a tanárok énhatékonyságának javításához és a kiégés csökkenéséhez.¹⁰

A segítő szakmákban bevált módszer a *szupervízió*, melynek célja éppen a kiégés megelőzése. A tanárok szempontjából a szupervízió lényege, hogy külső, támogató reflexiós teret nyújt a szakmai nehézségek átbeszélésére, ezáltal segít más perspektívából ránézni a problémákra és kilépni a negatív gondolati spirálokból.¹¹ Nagyon fontos az önreflexió és az önreflexióra való képesség, nyitottság, de ahhoz, hogy valódi szemléletváltás következzen be, szükség van arra, hogy mások szemüvegén át lássuk meg a saját helyzetünket, mert az eltérő szemléletmód fogja a valódi változást elindítani bennünk. Egy friss amerikai tanulmány is azt találta, hogy azok a pedagógusok, akik gyakrabban vettek részt minőségi, támogató reflexiós megbeszéléseken, kevésbé égtek ki. Ugyanez a kutatás ajánlja azt is, hogy az intézmények biztosítsanak rendszeres, kapcsolatközpontú szupervíziós lehetőségeket a pedagógusok jólétének javítása érdekében.¹²

⁸ JAVADI, F. – KHATIB, M. (2014): On the Relationship between Reflective Teaching and Teachers' Burnout, In: *International Journal of Research Studies in Language Learning*. 3. 4. Elérhető itt: https://www.researchgate.net/publication/271258242_On_the_relationship_between_reflective_teaching_and_teachers'_burnout (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.08.).

⁹ CIMERMANOVÁ, Ivana (2013): Burnout as a Tool for Self-reflection, In: *International Journal of Educational Research*. 1. 1–12. DOI: 10.31686/ijer.vol1.iss3.110.

¹⁰ CABAROGLU, Nese (2014): Professional Development through Action Research: Impact on Self-efficacy, In: *System*. 44. 79–88.

¹¹ POZSGAI Anita (2016): *Modern Iskola: Szupervízióval megállítható a kiégés?* Elérhető itt: <https://moderniskola.hu/2016/04/szupervizioval-megallithato-a-kieges/>. BALÁZS Noémi (2015): Változás, fejlődés a szupervízióban, In: *Embertárs*. 2015/2. 99–114.

¹² PAVKOV, Thomas (2023): *The Relationship between Reflective Supervision/Consultation and Reduced Burnout among Early Education Professionals*. Elérhető itt:

Fontos kiemelni, hogy a reflexió formái egymást kiegészítve a leghatékonyabbak. Az egyéni önreflexió (pl. naplózás, saját tanítás elemzése) alapvető fontosságú, de sok esetben nem elegendő. A csoportos vagy páros reflexió – például kollegiális eszmecsere csoportok vagy formális szupervízió keretében – tovább fokozhatja a védőhatást, vagyis a másoktól kapott visszajelzések segítenek más megvilágításban látni a nehézségeket, ami megerősíti a tanár megküzdési képességét és csökkenti a kiégés valószínűségét.

Longitudinális, hosszabb távú és beavatkozással vizsgálatok is születtek az elmúlt években a témában, bár ezek száma még korlátozott. Frosch és munkatársai egy 9 hónapos intervenció keretében láttak el pedagógusokat rendszeres reflektív szupervízióval. Az eredmények szerint a program végére szignifikánsan nőtt a pedagógusok tanári énképességük, és a résztvevők pozitív határról számoltak be a munkájukkal való elégedettségük, szakmai fejlődésük és a stresszel való megküzdés terén.¹³ Ez arra utal, hogy a rendszeres reflexió fejlesztendő és idővel mérhető javulást hozhat a kiégés szempontjából releváns attitűdökben (pl. kompetenciaérzet, megküzdés). Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy nem minden intervenció mutatott sikert. Egy 18 hónapos amerikai programban, ahol óvodapedagógusok vettek részt reflektív folyamatban, nem csökkent szignifikánsan a Maslach-féle kiégés skála értéke, sőt az érzelmi kimerültség értéke némileg nőtt is a periódus végére.¹⁴

Ennek ellenére a résztvevők szubjektív beszámolóik szerint a reflexió segítette a stressz „kiengedésében” és a munkahelyi nehézségek feldolgozásában. A vegyesnek mondható

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/the-relationship-between-reflective-supervision-consultation-and-reduced-burnout-among-early-education-professionals/> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

¹³ FROSCH, Cynthia A. és mtsai (é. n.): Impact of Reflective Supervision on Early Childhood Interventionists' Perceptions of Self-efficacy, Job Satisfaction, and Job Stress. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29968927/> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

¹⁴ SHEA, Elizabeth S. és mtsai (2021): *The Implementation of a Multi-level Reflective Consultation Model in a Statewide Infant & Early Childcare Education Professional Development System: Evaluation of a Pilot*. Elérhető itt: https://www.pakeys.org/wp-content/uploads/2022/02/The-implementation-of-a-multix02010level-reflective-consultation-model-in-a-statewide-infant-x00026-early-childcare-education-professional-development-system_-Evaluation-of-a-pilot.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

eredmény rámutatott arra, hogy több tényező befolyásolja a reflexió hatását – például a szervezeti támogatás, az egyén nyitottsága –, és szükség van további hosszú távú kutatásokra a reflexió kiégést megelőző hatásának mélyebb megértéséhez.¹⁵

A reflexió szerepe a protektív személyiségjegyek fejlesztésében a vallástanárok körében

A vallástanárok gyakran tapasztalják, hogy az órák során lelkigondozói helyzetek alakulnak ki. Ez lehet előre látható vagy teljesen váratlan, például előfordulhat, hogy egy tanuló személyes nehézséget oszt meg, egy krízishelyzet merül fel, vagy maga az óra témája érinti meg a diákokat érzelmileg. Bár a vallásóra alapvetően nem lelkigondozásra szolgál, és nem helyettesítheti sem a csoportos, sem az egyéni lelkigondozói beszélgetéseket, mégis sajátos légköre miatt a diákok könnyebben osztanak meg személyes gondolatokat, érzéseket, melyeket a vallástanár nem hagyhat figyelmen kívül. A vallástanárok munkája gyakran mély emberi problémák, erkölcsi dilemmák köré szerveződik, a tanítványokkal való kapcsolat gyakran érzelmileg intenzív és a nehéz helyzetek, nehéz kérdések nemcsak a diákokat, hanem a tanárt is megérintik érzelmileg.

Az intenzív pszichés és érzelmi megterheléssel járó munkavégzés (jó esetben hivatásgyakorlás) megköveteli a vallástanároktól, hogy a protektív személyiségjegyek – azaz a stresszel szemben védő, megküzdést segítő személyiségvonások – fejlesztésére és fenntartására különös gonddal figyeljenek. Ilyen protektív vonások többek közt a *tanult leleményesség, a pszichológiai ellenállóképesség, az énhatékonyság, éntudatosság, az érzelmi intelligencia, a spirituális intelligencia* stb. Ezek a jellemvonások segítenek megelőzni a kiégést és hozzájárulnak a (vallás)tanárok mentális jóllétéhez, hatékonyságához és a stresszhelyzetekkel való megküzdéshez.¹⁶ Az alábbiakban áttekintjük, hogy az önreflexió miként járul hozzá az említett protektív személyiségjegyek fejlesztéséhez a tanárok körében. Kitérünk továbbá az egyes vonásokhoz köthető konkrét reflexiós technikákra is, melyekkel az adott készség célzottan fejleszthető.

¹⁵ I. m.

¹⁶ GENÇ, Güliz (2016): *Learned Resourcefulness and Burnout Levels of English Teachers*. Elérhető itt: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1217257.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

Tanult leleményesség (learned resourcefulness)

A fogalom Rosenbaum nevéhez kötődik. Szerinte egy elsajátított viselkedéses és kognitív készségrepertoárt jelent, amelynek segítségével az egyén képes szabályozni belső folyamatait (érzéseit, gondolatait) a céljai hatékony megvalósítása érdekében.¹⁷ Ide tartozik többek közt kognitív stratégiák alkalmazása, problémamegoldó készségek, a késleltetett szükségletkielégítés képessége, az önmagunkba vetett hit vagy a kompetenciaérzés.¹⁸ Mindezen készségek tanulhatók, fejleszthetők, és jelentősen hozzájárulnak a megküzdési hatékonysághoz.¹⁹

Az önreflexió fontos eszköz a tanult leleményesség fejlesztésében, mivel segít tudatosítani és finomítani ezeket a belső megküzdési stratégiákat. Reflektív kérdések alkalmazásával, például „Hogyan oldottam meg korábban hasonló problémákat?”, „Milyen gondolatok segítettek úrrá lenni a stresszen?”, a tanárok felismerhetik bevált megküzdési stratégiáikat és újakat tanulhatnak. Kutatások szerint a magasabb szintű tanult leleményesség összefügg a jobb stresszkezeléssel és kevesebb depresszív tünettél.²⁰ Ennek megfelelően a reflektív problémamegoldó gyakorlatok – például esettanulmányok elemzése saját élmények alapján vagy a jövőbeli nehéz szituációkra való előzetes terv kidolgozása – hozzájárulhatnak a tanult leleményesség növeléséhez.

Konkrét technikaként javasolt a tanárok számára a megküzdési napló vezetése, amelyben rendszeresen lejegyzik a stresszes eseményeket és az azokra adott saját reakcióikat, stratégiáikat. A naplóbejegyzések időszakos áttekintése egyfajta önértékelésként rávilágít, mely megoldások voltak hatékonyak, és hol van tér fejlődésre. Emellett hatékony lehet a szupervízió és a csoportos reflexió is, ahol a tanárok közösen gondolják át eseteiket, tanulva egymás megküzdési módjaiból. Ez modellezi a vikariáló tanulást, amely Rosenbaum szerint szintén a leleményesség tanulásának forrása lehet.²¹

¹⁷ I. m.

¹⁸ KISS Enikő Csilla (2015): Protektív személyiségfaktorok, In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Budapest. 340–346.

¹⁹ Uo.

²⁰ Uo.

²¹ Uo.

Pszichológiai ellenállóképesség (reziliencia)

A pszichológiai ellenállóképesség vagy reziliencia a nehézségekkel szembeni lelki edzettséget, rugalmasságot jelenti. A lelkileg edzett, küzdőképes személyiséget értjük alatta, melyet elkötelezettség és kitartás jellemez: az illető teljes odaadással végzi feladatait a felmerülő nehézségek ellenére is.²²

A reziliens tanárok tehát képesek alkalmazkodni a változatos kihívásokhoz, aktívan megküzdének a stresszel, és megőrzik lelki jóllétüket még megterhelő környezetben is.

Az önreflexió erősíti a rezilienciát: a reflektív gyakorlatok során a tanár tudatosítja a stresszorokra adott reakcióit, újraértelmezi a nehéz helyzeteket, így tanul a kudarcokból és a sikerekből is. Ez a folyamat növeli a jövőbeli alkalmazkodóképességet és stressztűrést. Egy ausztrál tanulmány szerint a tanárok érzelmi tudatosságát fejlesztő reflexió, az ún. affektív-reflektív készségek gyakorlása, növeli a tanárok lelkesedését, rugalmasságát és alkalmazkodóképességét a mindennapi munkában.²³

Konkrét technikaként a pszichológiai ellenállóképesség fejlesztéshez a reflektív naplózást, a kritikus eseményelemzést (mi működött jól a megküzdésben, és mit lehetne másképp tenni legközelebb), valamint a szakmai támogatócsoportban vagy mentori vezetés mellett történő reflexiót ajánljuk.

Éntudatosság (self-awareness)

Az éntudatosság azt jelenti, hogy a személy tisztában van erősségeivel és gyenge pontjaival, ismeri teherbíróképességének határait, és ennek fényében igyekszik tudatosan dönteni.²⁴ A segítő szakmákban különösen fontos a reális önismeret és önértékelés: aki ismeri saját korlátait, az időben kér segítséget, megelőzve a kimerülést, és aki ismeri erősségeit, az építeni tud azokra a munkájában.

²² HENG, Qian – CHU, Lihong (2023): Self-efficacy, Reflection, and Resilience as Predictors of Work Engagement among English Teachers, In: *Frontiers in Psychology*. 14. Elérhető itt: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1160681/full> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.). Vö. KISS (2015), 340–346.

²³ BLEAKLEY, Jill – WOOLCOTT, Geoff – YEIGH, Tony – WHANNELL, Robert (2020): Reflecting on Emotions During Teaching: Developing Affective-Reflective Skills in Novice Teachers Using a Novel Critical Moment Protocol, In: *Australian Journal of Teacher Education*. 45. 10. <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2020v45n10.4> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

²⁴ KISS (2015), 340–346.

Az önreflexió az éntudatosság fejlesztésének alapvető eszköze. Maga a reflexió – legyen szó egy tanóra utáni elmélkedésről vagy egy nehéz segítő beszélgetés átgondolásáról – eleve önmagunk megfigyelését és értékelését jelenti, ami növeli az önismeretet.

Az önértékelő kérdőívek és személyiségtesztek kitöltése is a reflexió egy formája lehet, mely tudatosítja az egyén preferenciáit, stresszkezelési stílusát stb. Emellett a videóelemzés – a tanítási órák videóra vétele és visszanézése – rendkívül hasznos önismereti eszköz. Ha a tanár visszanézi saját reakcióit, gesztusait egy tanórán, majd reflektál arra, amit látott (akár kolléga vagy mentor bevonásával), mélyebb éntudatosságra tesz szert. Az érzelmi önismeretről és önreflektív készségekről és ezzel együtt a magabiztosságra fejlődéséről számol be az a tanulmány, melynek során a tanárok videófelvétel alapján elemezték saját óráik érzelmi csúcspontjait.²⁵

Énhatékonyság (self-efficacy), kontrollképesség

A kontrollképesség (annak hite, hogy a személy befolyással bír élete eseményeire) és az énhatékonyság (önmagunk kompetenciájába vetett hit) szorosan összefüggnek. A magas önhatékonyságú tanár bízik a képességeiben, hogy megbirkózik a tanítás kihívásaival, és így kreatívabb, kitartóbb, valamint jobban motivált céljai elérésében.²⁶ Bandura elmélete szerint az önhatékonyság négy fő forrásból táplálkozik: személyes sikerélményekből, helyettes tapasztalatokból (mások megfigyelése), verbális megerősítésből és érzelmi állapotokból. Kutatások kimutatták, hogy a reflexió gyakorlatok pontosan ezeken a forrásokon keresztül képesek növelni a tanárok önhatékonyságát, ami erősíti kompetenciaérzésüket.²⁷

Az önhatékonyság fejlesztésére kiváló módszer a saját gyakorlat folyamatos monitorozása és értékelése. Ide tartozik például a portfóliókészítés, amelyben a tanár összeállítja legjobb óraterveit, diákvisszajelzéseit, szakmai sikereit. Ez olyan önreflektív folyamat, amely rálátást ad a fejlődésre és a sikereire. Emellett a célállítás és önmonitorozás stratégiája is hatékony: ha a szakember kitűz maga elé fejlesztendő területeket, majd rendszeresen reflektál, például naplóban, arra, hogyan halad ezekben, az erősíti a kontrollérzetet és kompetenciaélményt.

²⁵ BLEAKLEY – WOOLCOTT – YEIGH – WHANNELL (2020).

²⁶ KISS (2015), 340–346.

²⁷ HENG – CHU (2023).

Érzelmi intelligencia (emotional intelligence)

Az érzelmi intelligencia magában foglalja saját és mások érzelmeinek felismerését, megértését és szabályozását, valamint az empátiát és az érzelmi döntéshozatalt.²⁸ A tanárok esetében különösen fontos az érzelmi intelligencia, hiszen munkájuk során folyamatosan érzelmi interakciókban vesznek részt, és hatékonyan kell kezelniük saját érzelmi reakciójukat is. A reflektív gyakorlatok kulcsszerepet játszanak az érzelmi intelligencia fejlesztésében.²⁹ A reflexió lehetővé teszi az érzelmekre való rátekintést, például egy stresszes vagy konfliktusos szituáció után a tanár végiggondolhatja, pontosan mit érzett, mi váltotta ki az adott érzelmet, hogyan reagált rá, és ez milyen hatással volt a környezetére. Ez a fajta érzelmi tudatosság növeli az önszabályzás képességét, hiszen aki felismeri saját indulatait, szorongásait, az könnyebben talál konstruktív megküzdési módokat (pl. légzéstechnika alkalmazása vagy segítségkérés).

Az érzelmi napló abban a formában, hogy a tanár nemcsak az eseményeket rögzíti, hanem azt is, hogy egy-egy helyzet milyen érzéseket váltott ki belőle és hogyan reagált, hatékony módszere lehet az érzelmi intelligencia fejlesztésének. Az érzelmekről való reflexió bizonyítottan segít a tanároknak jobban megérteni az osztálytermi dinamika érzelmi vetületeit és jobban kezelni a kapcsolataikat.³⁰ Továbbá, szerepjátékos vagy szimulációs tréningek, gyakorlatok során (ahol nehéz helyzeteket játszanak el, és utána megbeszélik, ki mit érzett) a résztvevők biztonságos környezetben gyakorolhatják az érzelmi reflexiót, és visszajelzést kaphatnak róla. Az érzelmi tudatosság ilyen célzott fejlesztése növeli az empatikus készséget is, hiszen aki a saját érzelmeit meg tudja figyelni és nevén nevezni, az mások érzéseit is könnyebben megérti.

²⁸ KISS (2015), 340–346.

²⁹ CAVANAGH, Michael – PRESCOTT, Anne (2010): The Growth of Reflective Practice among Three Beginning Secondary Mathematics Teachers, In: *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 38. 2. 147–159. Elérhető itt: <https://doi.org/10.1080/13598661003678968> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).

³⁰ APONTE, Maria L. – VARGAS SÁNCHEZ, Andrea D. – VASQUEZ, Maria A. (2025): The Effects of Emotional Intelligence Training Programs on Educators: A Systematic Review, In: *F1000Research*. 14. 842. Elérhető itt: <https://doi.org/10.12688/f1000research.166190.1> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).

Optimista attitűd

Az optimista attitűd, vagyis az a hajlam, hogy a jövőt inkább pozitív lehetőségek forrásának tekintjük, az egyik legfontosabb protektív személyiségjegy. Bár az optimista életszemlélet részben személyiségjegy, kutatások szerint tudatosan fejleszthető, mégpedig reflektív módszerekkel. A rendszeres önreflexió segít észrevenni a jót a mindennapokban és tanulni a negatív élményekből, ami hosszú távon optimizmusra hangolja a gondolkodást.

Az optimista attitűd reflexív fejlesztésére kiváló gyakorlat a hálanapló vezetése (mi mindenért vagyok hálás?), ami reflektív szemléletváltást eredményez: a figyelmet a hiányokról a meglevő pozitívumokra tereli. Emellett a kognitív átkeretezés is reflexiós folyamat: tudatosan megvizsgáljuk egy negatív esemény lehetséges tanulságait vagy „jó oldalait”, s ezzel optimistább perspektívát kapunk.

Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy az optimizmus reflexióval való fejlesztése nem egyenlő a valóság tagadásával vagy mesterséges pozitív gondolkodással. A reflexió épp abban segít, hogy reális keretek közt alakítsunk ki pozitív várakozásokat: felismerjük, mi minden mehet jól egy helyzetben, miközben elfogadjuk a lehetséges negatív kimenetelt is. A rendszeres önvizsgálat megtanít arra, hogy a kihívásokban lehetőségeket lássunk ahelyett, hogy automatikusan katasztrófát jósolnánk. Ennek hatására nő a pszichés rugalmasság, ami stresszhelyzetben segít a konstruktív megoldások megtalálásában.

Spirituális intelligencia

A spirituális intelligencia a magasabb rendű értelem, értékek és célok keresésének és megélésének képességét jelenti. Zohár és Marshall meghatározása szerint a spirituális intelligencia az az emberi képesség, melynek révén hozzáférünk mélyebb értelemhez, tartós értékekhez és lélcélokhöz, és ezeket az életünkben meg is valósítjuk, gazdagabbá és teljesebbé téve azt.³¹ A spirituális intelligencia nem feltétlenül vallásos fogalom, inkább az élet értelmére, az összefüggésekre és a tudatosság tágabb dimenzióira utal. A tanárok esetében ide sorolhatjuk például a hivatástudatot, az együttérzés mélyebb szintjét, a személyes értékek szerinti munkavégzést és azt a képességet, hogy az egyén a nehézségeket tágabb perspektívából, értelmet adva tudja szemlélni.

³¹ ZOHAR, Danah – MARSHALL, Ian (2004): *Spiritual Capital – Wealth We Can Live By*. London, Bloomsbury Publishing.

Az önreflexió kiemelkedő szerepet játszik a spirituális intelligencia kibontakoztatásában is. A belső reflexiók gyakorlatok – melyek során a személy befele figyelve mélyebb önismeretre és életszemléletre tesz szert – közvetlenül fejlesztik a spirituális intelligenciát.³²

A kutatások szerint a spirituális intelligencia fejlesztéséhez a hagyományos kognitív tanulásnál jobban működnek az élményalapú és kontemplatív módszerek, melyek teret adnak a belső élmények feldolgozásának.³³

A tanárok körében a spirituális intelligencia fejlesztésére alkalmazható a vezetett értékreflexió, mely során a szakember arra reflektál (szóban vagy írásban), hogy miért választotta hivatását, mely értékek vezérlik a munkájában, hogyan kapcsolódnak ezek egy nagyobb célhoz vagy hivatásértelmezéshez. Az ilyen jellegű írásos vagy verbális reflexió erősíti a hivatástudatot, segít értelmet találni a kihívásokban is, és így növeli az egyén lelki ellenállóképességét. A spirituális intelligencia része, hogy az ember a nehézségeket tágabb perspektívába helyezve, egyéni küldetésének részeként is tudja értelmezni. Ebben segítenek az önreflexióval átszőtt értékorientált gyakorlatok.

Az imádság mint reflexió és mentálhigiénés védőfaktor

Fontos hangsúlyoznunk, hogy amikor az imádságot pedagógiai vagy pszichológiai szempontokkal hozzuk összefüggésbe, nem kívánjuk azt egy pedagógiai vagy pszichológiai „technikára” redukálni. Az imádság elsődlegesen az ember válasza Isten megszólítására, a vele való élő kommunikáció formája. Ugyanakkor – mint minden emberi cselekvésnek – az imádságnak is vannak pszichológiai és pedagógiai vonatkozásai, amelyek hatással vannak arra, hogyan éljük meg, hogyan gyakoroljuk azt, és milyen szerepet tölt be a személyiség fejlődésében. Ezek a folyamatok a modern pszichológia eszköztárával vizsgálhatók és leírhatók, anélkül, hogy ez az imádság teológiai jelentőségéből bármit is elvenne.

A protestantizmus a közvetlen, személyes imakapcsolatot hangsúlyozza. Az általános papság elve szerint minden hívő közvetlenül fordulhat Istenhez, és ez a személyesség teret enged az önreflexiónak is, hiszen imádság közben a hívő saját gondolataival, érzéseivel és élethelyzetével néz szembe Isten jelenlétében. Luther Márton is arra tanította híveit,

³² ZAPPALÀ, Gianni (é. n.): *Cultivating Spiritual Intelligence*. Elérhető itt: https://www.kosmosjournal.org/kj_article/cultivating-spiritual-intelligence (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).

³³ I. m.

hogy ne gépiesen mondják el az imákat, illetve ő maga is kijelenti, hogy többet tanult imádkozás közben, mint sok könyv elolvasásával vagy töprengéssel.³⁴ Ez a kijelentés is rámutat arra, hogy az ima általi önreflexió új felismerésekhez, lelki tanulságokhoz vezethet. Az imádkozó ember mintegy párbeszédbe lép Istennel, ugyanakkor saját lelkével is: gondolatait, vágyait, büntudatát, háláját sorra veszi, így az ima teret enged az önvizsgálatnak. A protestáns gyakorlatban fontos szerepe van a személyesen elmondott bűnvalló imáknak és a lelkiismeret-vizsgálatnak (önvizsgálatnak), a hívőnek magának kell reflektálnia életére és bűneire Isten előtt, bízva a kegyelemben.

Az önreflektív ima nemcsak teológiai vagy spirituális értelemben fontos, hanem a mentális egészség és lelki jóllét szempontjából is. Számos empirikus kutatás vizsgálta már az ima hatását az egyén pszichés állapotára, megküzdési képességeire és általános egészségére. Krasznay Mónika doktori értekezésében vizsgálatai során azt találta, hogy a vallásos ima gyakorlása védőfaktorként jelenhet meg a lelki egészség megőrzésében.³⁵ Vagyis akik rendszeresen imádkoznak, általában jobb lelkiállapotról, reménytelibb életszemléletről és alacsonyabb szorongásszintről számoltak be.

Az ima megküzdési stratégiaként szolgálhat stresszes élethelyzetekben: a hívő az imán keresztül „kiengedheti” aggodalmait Isten felé, ami pszichológiai megkönnyebbülést eredményez. Nagymintás egészségügyi felmérések igazolták, hogy akik vallásos hitükből fakadóan imádkoznak, azok körében alacsonyabb a depresszió és a reménytelenség előfordulása, illetve magasabb az életelégedettség.³⁶ Kopp Mária és munkatársai vizsgálataik során kimutatták, hogy az imádkozó (vallásos) emberek átlagosan jobb mentális egészségnek örvendenek Magyarországon is.³⁷ Emellett kimutatható az is, hogy a közösségi ima és

³⁴ LUTHER Márton (2011 [1535]): *Így imádkozzál!* In: Csepregi Zoltán (szerk.): *Luther válogatott művei* 5. Budapest, Luther Kiadó.

³⁵ KRASZNAY Mónika (2014): *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztyén lelki életben és napjaink lelkigondozói-terápiás gyakorlatában*. Doktori dolgozat. Debreceni Egyetem. Elérhető itt:
<https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/6418575c-d1b1-4133-a59e-420c0e5e2594/content> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).

³⁶ I. m. 26.

³⁷ KOPP Mária – SKRABSKI Árpád (2003): Vallásosság és lelki egészség, In: *Távlatok*. 2003/1.

gyülekezeti részvétel extra védeltséget ad: a templomi közösség támogatása, az együtt imádkozás élménye erősíti a hívők szociális támogatottságát, ami növeli a lelki jóllétet.³⁸

Szabó Lajos szerint a lelki és testi egyészség összefügg – a protestáns teológia újabban keresi, hogyan vehet részt a test az imában és a lelki karbantartásban. Hogyan segítheti az elmélyedést, a szabadulást, a megérkezést az imagyakorlatban a test állapota? Például az ima közbeni testi nyugalom, meghajlás vagy térdelés is segíthet pszichésen ráhangolódni az alázatra és elfogadásra. Ez pszichoszomatikus hatás: a test lecsendesítése csillapítja a lélek szorongását is.³⁹

Laura M. Piotrowicz a kiégés és imádság kapcsolatáról írt doktori dolgozatában hangsúlyozza, hogy az ima a lelkészek számára a pszichés terhelés kulcsa lehet.⁴⁰ A lelkészek, vallástanárok életében rendkívül fontos szerepe van az önreflexiónak és a lelki önápolásnak: a kiégés elkerülése végett vissza kell találniuk hivatásuk lelkiségéhez, ami nagyrészt a saját imádságos életükből fakad. A személyes imában a vallástanár (keresztyén nevelő) nemcsak a rábízottak életéért könyörög, hanem önmagát is Isten elé viszi, reflektál hivatása örömeire és terheire – és ez segíthet feldolgozni a stresszt, és segít megmaradni abban a küldetés tudatban, ami szolgálatának mozgatórugója.

Ugyanakkor a kontemplatív ima kapcsán Jálícs Ferenc⁴¹ azt mondja, hogy a személynek le kell mondania, el kell távolodnia még az önreflexiótól is, hogy nyitott csendben csak Isten jelenlétére tudjon figyelni. A saját gondolatokról való töprengés, az, hogy a hívő az ima során nem analizálja magát, szerinte azért fontos, mert ha az adott pillanatban az ember tudatában van annak, hogy nincs tudatában semminek, akkor máris a tudatosság szintjére kerül, kizökkentve a szemlélődésből. Ez rámutat arra, hogy a legmélyebb imában az önreflexiót is végső soron meghaladjuk, átengedve magunkat Isten megtartó jelenlétének. Ugyanakkor a reflexió és önvizsgálat előfeltétele lehet a mély

³⁸ KRASZNAY (2014).

³⁹ SZABÓ Lajos (2018): A különleges kommunikáció ereje az imádságban, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó. 50.

⁴⁰ FOLKINS, Tali (2019): U of T Doctoral Student Researches Links between Clergy Burnout and Prayer, In: *Anglican Journal*. Elérhető itt: <https://anglicanjournal.com/u-of-t-doctoral-student-researches-links-between-clergy-burnout-prayer> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.20.).

⁴¹ JÁLÍCS Ferenc (2006): *A szemlélődés útja*. Kecskemét, Korda Kiadó. 33.

imának: a hívők hagyományosan bűnvalló imával és önvizsgálattal készítik szívüket az Istennel való találkozásra.

Összefoglalva, a protestáns gyakorlatban az imádság mint reflexió és önreflexió több szinten megjelenik: teológiai tanításban (pl. Luther tanításában a személyes, szívből jövő ima fontossága), a hitélet praktikus formáiban (csendes imák, bibliatanulmányozás melletti elmélkedés, önvizsgáló bűnbánati imák), valamint a lelkipásztori és pedagógiai gyakorlatban (a lelkészek és vallástanárok saját imaélete és annak továbbadása). Az imádságot a kutatások és tapasztalatok egyaránt a lelki öngondoskodás eszközének mutatják: általa a hívő kapcsolatba lép Istennel, amiből erőt merít, ugyanakkor saját lelkével is párbeszédet folytat, ami önismerethez és belső megújuláshoz vezethet. Az őszinte, jól alkalmazott ima gyógyír lehet a léleknek – nem csupán vallási értelemben, hanem pszichés értelemben is.

A reflexió védőhatásának lehetséges mechanizmusai

Annak kapcsán, hogy miért és hogyan segíthet a reflexió a kiégéssel szemben, a szakirodalmi beszámolók és a kutatások több védőmechanizmust is azonosítottak:

Érzelmi tudatosság és tehermentesítés: A reflexió segít a tanároknak tudatosítani és kifejezni a munkájuk során felgyülemlett érzelmi terheket. A csoportos reflexió (szupervízió) egy biztonságos, nem ítélkező teret nyújt, ahol a tanárok nyíltan beszélhetnek frusztrációikról és kiégési tüneteikről. Ez önmagában stresszcsökkentő hatású.

Perspektívaátváltás és problémamegoldás: a kiégés gyakran együtt jár a beszűküléssel; a tanár úgy érezheti, nincs kiút a problémás helyzetekből. A reflexió ezzel szemben elősegíti a kognitív átkeretezést. Amikor a tanár (pl. a szupervízió során) más nézőpontból vizsgálja meg a konfliktust vagy nehézséget, akár saját magára vonatkozóan is, gyakran új megoldásokat talál, vagy éppen felismeri, hogy a helyzet mégsem annyira reménytelen. Ez csökkenti a tehetetlenség érzését, ami a kiégés egyik fő mozgatórugója. Kutatások utalnak rá, hogy a reflexió segít a tanároknak a megküzdési stratégiáik fejlesztésében, így a stresszt kiváltó helyzeteket inkább kihívásként, nem pedig bénító fenyegetésként élik meg, aminek köszönhetően kevésbé merülnek ki érzelmileg és jutnak el a kiégés szakaszába.⁴²

Önhatékonyság és kompetenciaérzet növelése. Számos vizsgálat igazolja, hogy a magas tanári önhatékonyság véd a kiégéstől, mivel, aki bíz a képességeiben, az jobban

⁴² HENG – CHU (2023).

megküzd a stresszel és kevésbé lesz cinikus vagy kiábrándult a munkájában.⁴³ A reflexió közvetlenül hozzájárulhat az énhatékonyság növeléséhez. Amikor a tanár reflektál saját gyakorlatára – például elemez egy sikeres vagy sikertelen óra után –, tanul a tapasztalatokból, tudatosítja saját fejlődését és eredményeit is. A reflexió folyamata során a tanár jobban megismeri saját erősségeit, realisabb képet kap saját kompetenciáiról, ami magabiztosabbá teszi. Szakmai esetmegbeszélő csoportban például a kollégák rámutathatnak, hogy az adott nehéz helyzetben a tanár milyen jól helytállt – ez megerősítő visszajelzés, ami növeli a kompetenciaérzést, vagyis a reflexió felvértezheti a tanárokat azzal a hittel, hogy képesek megküzdeni a kihívásokkal, így kevésbé fenyegeti őket a kiégés.

Támogató kapcsolatok és közösségi élmény. A csoportos reflexió – legyen az szupervízió, mentori megbeszélés vagy informális kollegiális beszélgetés – közösségi támogatást nyújt. A kiégés egyik rizikófaktora az izoláció és a támogatás hiánya. A közös reflexió során azonban a tanár megtapasztalhatja, hogy nincs egyedül a nehézségeivel, mások is küzdenek hasonló problémákkal, és kölcsönösen segíthetnek egymásnak. Ez erősíti a közösséghez tartozás érzését és a közös megküzdést, ami véd a kiégés ellen.⁴⁴ A „kapcsolatalapú” szupervíziós modellek kifejezetten építenek erre: a szupervízor és a tanár közt kialakuló bizalmi, támogató kapcsolat mintát nyújt a tanárnak ahhoz, hogy ő is empatikusabban és rugalmasabban reagáljon a gyerekekre és a kollégákra.⁴⁵ Így a reflexió nem pusztán egyéni folyamat, hanem relációs folyamat is, amelyben a tükrözés és visszajelzés által a tanár lelki ellenálló képessége (rezilienciája) nő.

Összegzés, kitekintés

A fentieket összefoglalva elmondhatjuk, hogy a reflexió védőhatása több szinten érvényesül: egyéni szinten növeli a tudatosságot és kompetenciaérzést, érzelmi szinten feszültségoldó és kiútkereső funkciójú, szociális szinten pedig támogatói hálót és perspektívát ad. Mindezek a mechanizmusok együtt járulnak hozzá ahhoz, hogy a reflektív tanár kevésbé merüljön ki lelkileg, megőrizze motivációját és elkötelezettségét, így ellenállóbb legyen a kiégéssel szemben.

⁴³ I. m.

⁴⁴ SHEA és mtsai (2021).

⁴⁵ PAVKOV (2023).

Az imádság mint reflexió a vallástanár számára a lelki öngondoskodás olyan eszköze, amely egyszerre táplálja a hívőnek Istenhez fűződő kapcsolatát és önismeretét, és így a belső megújulás, a lelki erőforrások és a pszichés egészség gyógyító forrásává válhat.

A reflexió nem azonos a ruminációval, rágódással. Nem minden „önmagunkkal való foglalkozás” védő hatású. A kutatók különbséget tesznek a reflexió mint konstruktív önvizsgálat és a rumináció, avagy kóros „agyalás” között. Míg a reflexió célja a megértés és a tanulás, addig a rumináció inkább negatív gondolatok körkörös újraélése megoldás nélkül. Míg a rumináció erősíti a stresszt és a kiégést, addig a reflexió a stressz és kiégés kapcsolatában mediátorszerepet játszik, csökkenti a stressz kiégéshez vezető hatását,⁴⁶ vagyis: a reflexió segít megállítani a káros rágódást és konstruktív mederbe terelni a gondolatokat, ami hosszú távon a mentálhigiénés jóllétet szolgálja. A reflexió fejlesztése és a rumináció csökkentése ezért fontos célja kellene, hogy legyen a tanárképző intézeteknek is, hiszen nemcsak a szakmai fejlődést, hanem a tanárok mentális egészségét is szolgálja.⁴⁷

Felhasznált irodalom:

- APONTE, Maria L. – VARGAS SÁNCHEZ, Andrea D. – VASQUEZ, Maria A. (2025): The Effects of Emotional Intelligence Training Programs on Educators: A Systematic Review, In: *F1000Research*. 14. 842. Elérhető itt: <https://doi.org/10.12688/f1000research.166190.1> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).
- BALÁZS Noémi (2015): Változás, fejlődés a szupervízióban, In: *Embertárs*. 2015/2. 99–114.
- BLEAKLEY, Jill – WOOLCOTT, Geoff – YEIGH, Tony – WHANNELL, Robert (2020): Reflecting on Emotions During Teaching: Developing Affective-Reflective Skills in Novice Teachers Using a Novel Critical Moment Protocol, In: *Australian Journal of Teacher Education*. 45. 10. <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2020v45n10.4> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

⁴⁶ KOŠIR, Katja és mtsai (2015): Two Sides of the Same Coin? The Role of Rumination and Reflection in Elementary School Teachers' Classroom Stress and Burnout, In: *Teaching and Teacher Education*. 47. Elérhető itt: https://www.researchgate.net/publication/270969151_Two_sides_of_the_same_coin_The_role_of_rumination_and_reflection_in_elementary_school_teachers'_classroom_stress_and_burnout (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

⁴⁷ KISS-KOVÁCS Renáta (2023): *Tanárjelöltek reflexiójának vizsgálatai*. Doktori disszertáció. Elérhető itt: https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/11868/1/Disszertacio_KKR_vegleges.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

- BOYLE, Gregory J. – BORG, Mark G. – FALZON, Joseph M. – BAGLIONI, Anthony J. Jr. (1995): A Structural Model of the Dimensions of Teacher Stress, In: *British Journal of Educational Psychology*. 65. 1. 49–67. Elérhető itt: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01130.x>.
- CABAROGLU, Nese (2014): Professional Development through Action Research: Impact on Self-efficacy, In: *System*. 44. 79–88.
- CAVANAGH, Michael – PRESCOTT, Anne (2010): The Growth of Reflective Practice among Three Beginning Secondary Mathematics Teachers, In: *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 38. 2. 147–159. Elérhető itt: <https://doi.org/10.1080/13598661003678968> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).
- CIMERMANOVÁ, Ivana (2013): Burnout as a Tool for Self-reflection, In: *International Journal of Educational Research*. 1. 1–12. DOI: 10.31686/ijer.vol1.iss3.110.
- FROSCH, Cynthia A. és mtsai (é. n.): Impact of Reflective Supervision on Early Childhood Interventionists' Perceptions of Self-efficacy, Job Satisfaction, and Job Stress. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29968927/> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).
- GENÇ, Güliz (2016): *Learned Resourcefulness and Burnout Levels of English Teachers*. Elérhető itt: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1217257.pdf> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).
- GUSEVA Canu, Irina – MARCA, Simona C. – DELL'ORO, Francesco és mtsai (2021): Harmonized Definition of Occupational Burnout: A Systematic Review, Semantic Analysis, and Delphi Consensus in 29 Countries, In: *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 47. 2. 95–107.
- HENG, Qian – CHU, Lihong (2023): Self-efficacy, Reflection, and Resilience as Predictors of Work Engagement among English Teachers, In: *Frontiers in Psychology*. 14. Elérhető itt: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1160681/full> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).
- JÁLICS Ferenc (2006): *A szemlélődés útja*. Kecskemét, Korda Kiadó.
- JAVADI, F. – KHATIB, M. (2014): On the Relationship between Reflective Teaching and Teachers' Burnout, In: *International Journal of Research Studies in Language Learning*. 3. 4. Elérhető itt: https://www.researchgate.net/publication/271258242_On_the_relationship_between_reflective_teaching_and_teachers_burnout (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.08.).
- KISS Enikő Csilla (2015): Protektív személyiségtényezők, In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Budapest. 340–346.
- KISS-KOVÁCS Renáta (2023): *Tanárjelöltek reflexiójának vizsgálatai*. Doktori disszertáció. Elérhető itt: https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/11868/1/Disszertacio_KKR_vegleges.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

- KOŠIR, Katja és mtsai (2015): Two Sides of the Same Coin? The Role of Rumination and Reflection in Elementary School Teachers' Classroom Stress and Burnout, In: *Teaching and Teacher Education*. 47. Elérhető itt:
https://www.researchgate.net/publication/270969151_Two_sides_of_the_same_coin_The_role_of_rumination_and_reflection_in_elementary_school_teachers'_classroom_stress_and_burnout (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).
- KOPP Mária – SKRABSKI Árpád (2003): Vallásosság és lelki egészség, In: *Távlatok*. 2003/1.
- KRASZNAY Mónika (2014): *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztyén lelki életben és napjaink lelkigondozói-terápiás gyakorlatában*. Doktori dolgozat. Debreceni Egyetem. Elérhető itt:
<https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/6418575c-d1b1-4133-a59e-420c0e5e2594/content> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).
- LUTHER Márton (2011 [1535]): Így imádkozzál! In: Csepregi Zoltán (szerk.): *Luther válogatott művei* 5. Budapest, Luther Kiadó.
- MASLACH, Christina – SCHAUFELI, Wilmar B. – LEITER, Michael P. (2001): Job Burnout, In: *Annual Review of Psychology*. 52. 397–422.
- PAVKOV, Thomas (2023): *The Relationship between Reflective Supervision/Consultation and Reduced Burnout among Early Education Professionals*. Elérhető itt:
<https://www.zerotothree.org/resource/journal/the-relationship-between-reflective-supervision-consultation-and-reduced-burnout-among-early-education-professionals/> (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).
- PETRÓCZI Erzsébet (1999): A kiégés jelensége pedagógusoknál, In: *Magyar Pszichológiai Szemle*. 54. 3. 127–139.
- POZSGAI Anita (2016): *Modern Iskola: Szupervízióval megállítható a kiégés?* Elérhető itt:
<https://moderniskola.hu/2016/04/szupervizioval-megallithato-a-kieges/>.
- SELYE Hans (1956/1976): *The Stress of Life*. New York, McGraw-Hill [magyarul: Selye János (1964): *Életünk és a stressz*. Budapest, Akadémiai Kiadó].
- SHEA, Elizabeth S. és mtsai (2021): *The Implementation of a Multi-level Reflective Consultation Model in a Statewide Infant & Early Childcare Education Professional Development System: Evaluation of a Pilot*. Elérhető itt:
https://www.pakeys.org/wp-content/uploads/2022/02/The-implementation-of-a-multix02010level-reflective-consultation-model-in-a-statewide-infant-x00026-early-childcare-education-professional-development-system_-Evaluation-of-a-pilot.pdf (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.18.).

- SZABÓ Lajos (2018): A különleges kommunikáció ereje az imádságban, In: Szabó Lajos (szerk.): *Szavak és hallgatások az imádságban*. Budapest, Luther Kiadó. 31–70.
- World Health Organization (2022): *Burn-Out an “Occupational Phenomenon”*. *International Classification of Diseases (ICD-11)*. WHO.
- ZAPPALÀ, Gianni (é. n.): Cultivating Spiritual Intelligence. Elérhető itt:
https://www.kosmosjournal.org/kj_article/cultivating-spiritual-intelligence (utolsó megtekintés dátuma: 2025.09.19.).
- ZOHAR, Danah – MARSHALL, Ian (2004): *Spiritual Capital – Wealth We Can Live By*. London, Bloomsbury Publishing.