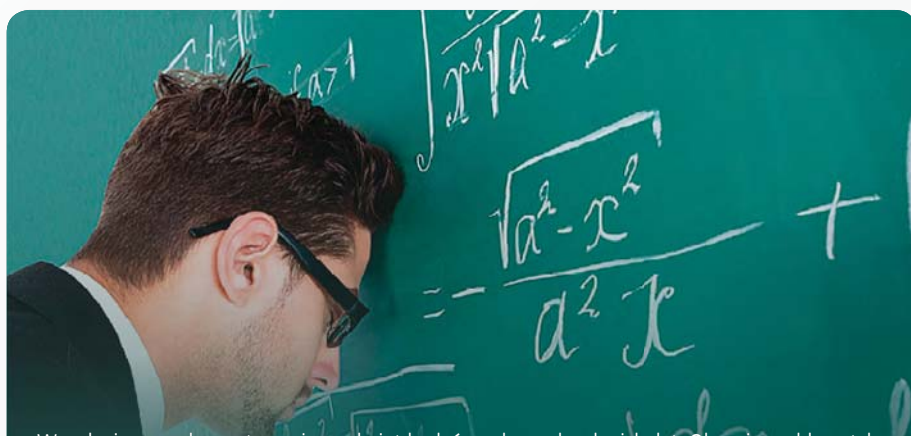


mgr ANETA MICHCIK  
mgr MARTYNA OSTROWSKA  
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach  
Kontakt: [martyna-ostrowska@o2.pl](mailto:martyna-ostrowska@o2.pl)

# Wypalenie zawodowe wśród profesji społecznych

## – analiza zjawiska na podstawie zawodu nauczyciela



Wypalenie zawodowe stanowi przedmiot badań naukowych od wielu lat. Obecnie problematyka ta cieszy się dużym zainteresowaniem. Stąd też celem artykułu jest próba przedstawienia zjawiska wypalenia zawodowego wśród profesji społecznych, a szczególnie w odniesieniu do zawodu nauczyciela. Trudno nie zgodzić się z panującym poglądem, że wobec tej grupy zawodowej stawiane są dość wysokie wymagania. Źle zorganizowane środowisko pracy, niesatysfakcjonujące wynagrodzenia, niedocenywanie pracy i nakładanie coraz więcej obowiązków administracyjnych stają się źródłem stresu dla współczesnych pedagogów, a następnie wypalenia zawodowego. Skutki wypalenia ponosi nie tylko sam pracownik nim dotknięty, ale także organizacja, w której jest zatrudniony. Ponadto konsekwencje wypalenia zawodowego odczuwają uczniowie, a także współpracownicy. Z tego też względu warto podnosić świadomość nauczycieli i dyrektorów placówek oświatowych na temat wypalenia zawodowego i radzenia sobie z nim.

*Słowa kluczowe: wypalenie zawodowe, profesje społeczne, nauczyciele*

### Burnout among social professions – analysis of the phenomenon on the basis of the teaching profession

Burnout is the subject of research for many years. Currently, it is a problem of enjoying the constant interest. Therefore, the aim of this article is an attempt to present the phenomenon of burnout among social professions, especially in regard to the teaching profession. It's hard not to agree with the prevailing view that in the face of this professional group are placed quite high requirements. Poorly organized work environment, unsatisfactory wages, underestimating the work and imposing more and more administrative duties become a source of stress for today's educators, and burnout. Without a doubt, this phenomenon is a serious problem today. The effects of burnout borne not only by the affected employee himself, but also the organization in which he is employed. Moreover, the consequences of burnout feel the students as well as colleagues. For this reason, it is worth raising the awareness of teachers and directors of education about burnout and coping with it.

*Keywords: burnout, social professions, teachers*

*Współczesny nauczyciel powinien być przede wszystkim:  
Trochę showmanem, trochę ogrodnikiem i rzeźbiarzem,  
Trochę prokuratorem i trochę sędzią,  
Trochę misjonarzem, mistrzem teatralnym,  
Jasnowidzem i szamanem,  
terapeutą, poskramiaczem  
I robotnikiem najemnym.*

R. Dietrich

### Wstęp

Wypalenie zawodowe to zjawisko analizowane przez wielu psychologów, socjologów, a także ekonomistów<sup>1</sup>. Fakt, że jest przedmiotem badań naukowych od wielu lat, świadczy o tym, że nadal problematyka ta jest ważna i istotna społecznie. Ponadto pojawiają się nowe wątki warte uwagi i zbadania.

Celem artykułu jest próba przedstawienia zjawiska wypalenia zawodowego wśród profesji społecznych, szczególnie w odniesieniu do zawodu nauczyciela. Pierwszą część artykułu poświęcono omówieniu istoty i objawów procesu wypalenia zawodowego. Druga dotyczy jego występowania

<sup>1</sup>Zob. w: Świętochowski W. *Wypalenie zawodowe nauczycieli akademickich i nauczycieli szkoły średniej – analiza porównawcza*. „Medycyna Pracy” 2011, nr 2; Ostrowska M. *Wypalenie zawodowe nauczycieli wychowania fizycznego a wypadkowość szkolna*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji w Poznaniu” 2007, nr 3; Chomczyński P. *Strategie izolowania ofiary podejmowane przez mobbera w miejscu pracy*. „Kultura i Wychowanie” 2012, nr 3; Winnicka-Wejs A. *Patologie w obszarze funkcjonowania ludzi w organizacji (analiza porównawcza wybranych aspektów)*. „Edukacja Ekonomistów i Menedżerów” 2014, nr 4; Lubrańska A. *Środowisko pracy a wypalenie zawodowe – analiza wzajemnych relacji na przykładzie badań reprezentantów różnych obszarów aktywności*. „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica” 2012, nr 14; Chirkowska-Smolak T. *Organizacyjne czynniki wypalenia zawodowego*. „Ruch Prawniczy, Socjologiczny i Ekonomiczny” 2009, nr 4; Adamczyk D. *Wypalenie zawodowe nauczyciela – w perspektywie odpowiedzialności i troski o człowieka*. „Seminare”, 2013, nr 34.

wśród nauczycieli, a w szczególności przedstawienia wyników badań literaturowych na ten temat, omówienia specyfiki pracy nauczyciela oraz zaproponowania sposobów przeciwdziałania i radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w tej grupie zawodowej.

## Isota zawodu pedagoga

Nauczyciel kojarzony jest z człowiekiem, który z zamiłowaniem przekazuje wiedzę swoim uczniom. Zapewne każdy z nas, jako przykład idealnego pedagoga poda Stanisławę Bozowską z noweli Stefana Żeromskiego pt. *Siłaczka*. Pracowita, bezinteresowna, pomocna, wytrwała i szlachetna. Choć dzisiejsze czasy różnią się od tych, które opisał w swej noweli pisarz, to chcielibyśmy, aby wymienione cechy były nadal wyznacznikiem postępowania współczesnych pedagogów. W szkołach jest coraz więcej patologicznych zachowań, wymagania wobec pedagogów są zdecydowanie wysokie. Oczywiście, trudno się nie zgodzić z tym argumentem, ale z drugiej strony pracę w zawodzie nauczyciela trzeba traktować jako powołanie.

Stawiane przed tą grupą zawodową wysokie wymagania, w połączeniu ze źle zorganizowanym środowiskiem pracy, mogą być źródłem stresu<sup>2</sup>, a następnie wypalenia zawodowego. Z tego względu warto podnosić świadomość nauczycieli i dyrektorów placówek oświatowych na temat wypalenia zawodowego i radzenia sobie z nim.

## Wypalenie zawodowe – charakterystyka zjawiska

Pierwszy uwagę na syndrom wypalenia zawodowego zwrócił amerykański psychiatra. H. J. Freudenberger. Przedstawił on syndrom wypalenia zawodowego, jako zespół objawów występujących na trzech poziomach: fizycznym, behawioralnym i psychologicznym. Objawy fizyczne to: bóle głowy, nieustanne poczucie zmęczenia, brak odporności organizmu. Do objawów behawioralnych zaliczamy: częstą zmienność nastroju czy wpadanie w złość z błażych powodów. Z kolei objawy psychologiczne to: znużenie, znużenie pracą i zniechęcenie [1].

Równoległe i niezależnie badania nad syndromem wypalenia zawodowego prowadziła Ch. Maslach. Definiuje ona wypalenie zawodowe jako zespół symptomów, do których zalicza:

- wyczerpanie emocjonalne – poczucie nieustannego zmęczenia, objawy psychosomatyczne
- depersonalizacja – przedmiotowe traktowanie innych ludzi, brak ochoty na kontakty z innymi ludźmi
- brak lub obniżone poczucie dokonań osobistych – negatywna ocena swojej pracy i jej wyników [1].

Ponadto Ch. Maslach twierdzi, że wypalenie zawodowe występuje u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób (wymagający zaangażowania, personalizacji, wysokiej motywacji do pracy, empatii, wczuwania się w problemy innych

ludzi), [2]. Według niej stanowi ono swoistą odpowiedź organizmu na doświadczane przez długi okres czasu przeciążenie psychiczne w pracy zawodowej [1]. Ponadto skupia się ona głównie na interpersonalnej analizie wypalenia zawodowego oraz istocie relacji społecznych w pojawieniu się tego zjawiska. Zwraca ona także uwagę na rolę klienta (pacjenta, podopiecznego) w rozwoju wypalenia zawodowego, a w szczególności chodzi o niezadowolenie i negatywne, nie zawsze prawdziwe informacje dostarczane do kierownictwa przez wychowanków czy pacjentów (wynikające np. z nieporozumień). Ponadto Ch. Maslach uważa, że na pojawienie się wypalenia u pracowników wpływ ma także nadmierna liczba podopiecznych i nadmiar spraw przekazywanych do realizacji oraz niedociągnięcia organizacyjne (np. niesprecyzowanie obowiązków), [3]. Wypalenie zawodowe stanowi zjawisko występujące w miejscu pracy, które jest silnie skorelowane ze stresem [4].

Zespół wypalenia zawodowego dotyczy zawodów, które wymagają częstych kontaktów interpersonalnych z innymi ludźmi, niesienia innym pomocy i emocjonalnego zaangażowania [2]. Wypalenie zawodowe najczęściej dotyka lekarzy, pielęgniarki, nauczycieli, psychologów, prawników, psychoterapeutów, pracowników socjalnych, policjantów. Występowanie tego zjawiska wśród przedstawicieli wymienionych zawodów wynika ze specyfiki ich pracy, nieustannego poczucia stresu (wynikającego z kontaktu z drugim człowiekiem, odpowiedzialności), niesatysfakcjonujących zarobków i braku poczucia bezpieczeństwa (m.in. fałszywe oskarżenia, brak bezpieczeństwa finansowego), [5]. Ch. Maslach i M. Leiter twierdzą, że *wypalenie nie jest problemem samych osób, ale otoczenia społecznego, w którym przyszło im pracować. Struktura i funkcjonowanie miejsca pracy kształtują sposób, w jaki ludzie ze sobą współpracują i jak wykonują swoją pracę. Kiedy miejsce pracy nie dostrzega człowieka, wzrasta ryzyko wypalenia* [6].

Przyczyny wypalenia zawodowego są różnorodne, a wśród nich można wymienić następujące:

- nadmierne obciążenie pracą
- brak kontroli nad wykonywaną pracą
- niskie wynagrodzenie porównując do wkładu pracy
- konflikty w pracy
- zła atmosfera (np. donosicielstwo), [7].

## Specyfika zawodu nauczyciela a wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe<sup>3</sup> wśród nauczycieli wpływa negatywnie nie tylko na zdrowie psychiczne i fizyczne pedagoga, jego rozwój zawodowy i aktywność w pracy, ale także na uczniów, innych nauczycieli i życie rodzinne pedagoga [1].

Janusz Korczak już dawno pisał o wypaleniu zawodowym nauczycieli – nie używając tej nazwy, która wówczas nie była jeszcze znana: – *W miarę lat pracy wydłuża się odległość między tym, czego żąda dorosły, czego pragnie dziecko; wzrasta zna-*

*jomość nieczystych sposobów ujarzmiania. Jawi się skarga na niewdzięczną pracę: kogo Bóg chce ukarać, robi go wychowawcą. Nuży nas (dziecko) ruchliwe, hałaśliwe, ciekawe życia i jego zagadek, męczącą pytania i zdziwienia, odkrycia i próby z niefortunnym częstokroć wynikiem. Oto pochyła upadku wychowawcy: lekceważy, nie ufa, podejrzewa, śledzi, przytępuje, karci, oskarża i karze, szuka dogodnych sposobów, by zapobiec; coraz częściej zabrania i bezwzględnie zmusza, nie widzi wysiłku dziecka, by zapisać starannie kartkę papieru lub godzinę życia; stwierdza oschle, że źle. Rzadki błękit przebaczeń, częsty szkarłat gniewu i oburzenia* [8].

Zawód nauczyciela to dla jednych ciężki, a dla drugich łatwy „kawałek chleba”. Bardzo często w tym kontekście mówi się o pedagogach z powołaniem. Po prostu nauczycielem trzeba się urodzić. Trudno się z tym nie zgodzić. Bez wątpliwości profesja ta posiada cechy specyficzne. Nauczyciel to nie tylko osoba przekazująca wiedzę, ale także motywująca oraz pobudzająca młodych ludzi do aktywności i kreatywności. Ponadto powinien on stanowić dla swych wychowanków wzór oraz kształtować ich wartości i osobowość. Niewątpliwie są to dość duże wymagania<sup>4</sup>. Często stają się źródłem zmęczenia, przeciążenia doprowadzając do pojawienia się wypalenia zawodowego. Sprzyjają również temu nieustanne reformy szkolnictwa, niedoceniające pracy nauczycieli i redukowanie ich do wykonawców decyzji budzących niekiedy ich zastrzeżenia. Aktywność zawodowa wymaga od nich zaangażowania w pracę, a obecny prestiż zawodu czy zarobki nie stanowią ku temu wystarczającego bodźca [9].

Nauczyciel pełni w szkole trzy ważne funkcje:

- informacyjno-kształtująca – przekazywanie uczniom wiedzy z różnych przedmiotów oraz rozwijaniu ich zainteresowań

- praktyczno-zawodowe – przekazywanie uczniom wiedzy z zakresy określonej działalności produkcyjnej, a w ten sposób przygotowywanie ich do podjęcia pracy w konkretnym zawodzie (dotyczy szczególnie szkół zawodowych)

- społeczno-wychowawcze – przysposabianie uczniów do udziału w życiu społecznym i pełnienia w nim różnych ról [10].

J. F. Terelak i M. Mystkowski wymieniają następujące najważniejsze źródła stresu w zawodzie nauczyciela:

- nieprawidłowe zachowanie uczniów – brak zainteresowania lekcją, hałas, brak dyscypliny wśród uczniów, ich arogancja, przepełnione klasy
- presja czasu – obowiązki administracyjne (wypełnianie różnych zbędnych dokumentów kosztem pracy z uczniami), brak czasu na indywidualną pracę z uczniami
- brak satysfakcji zawodowej – nieadekwatne wynagrodzenie, brak uznania, niski status społeczny zawodu nauczyciela
- niewłaściwe relacje ze współpracownikami – naciski ze strony dyrektora czy rodziców, negatywne relacje w gronie pedagogicznym, niewłaściwa atmosfera [10].

<sup>2</sup>Wedle wyników międzynarodowego badania TALIS, przeprowadzonego w 23 krajach (w tym w Polsce) dyrektorzy w całej próbie jako najbardziej obciążające uznali przeszkadzanie na lekcjach (60%), opuszczanie lekcji (46%) i spóźnianie się na zajęcia (39%). Wśród respondentów w Polsce te wskaźniki były o wiele wyższe i wynosiły w kolejności: 69%, 63% i 64%. Piwowarski R., Krawczyk M. *TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym*. MEN – IBE, Warszawa 2009.

<sup>3</sup>Wypalenie zawodowe może być przyczyną odejścia z zawodu czy postrzegania pracy jako bezsensownej, ponadto może przerodzić się w ciężki kryzys życiowy, utratę sensu istnienia czy poczucie osamotnienia, a nawet doprowadzić do depresji lub nawet samobójstwa. Sokołowska E. *Jak rozpoznać pierwsze objawy wypalenia zawodowego*. „Przegląd Edukacyjny” 2007, 59, 2.

<sup>4</sup>86% badanych nauczycieli ma poczucie, że obciążenia zawodowe pedagogów są wyższe niż w innych profesjach. Pyżalski J. *Stresory w środowisku pracy nauczyciela* [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiedzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2010.

Tak naprawdę w pracy pedagoga nie chodzi tylko o przekazywanie wiedzy, ale także o dzielenie się własnymi doświadczeniami, przemyśleniami, motywowanie uczniów, budowanie ich systemu wartości i osobowości poprzez właściwy przykład własny.

Oczywiście są to spore wymagania, a sytuację je w kontekście obecnego stanu polskiej edukacji możemy mówić o zaniedbaniu tej grupy społecznej, jej niedocenianiu i nieustannym krytykowaniu. Szczególnie niepokojące jest wrzucanie wszystkich pedagogów do przysłowiowego jednego worka, nie zważając na poświęcenie i zaangażowanie części z nich w kształcenie i wychowywanie uczniów oraz prawdziwe powołanie do tej pracy. Uwzględniając warunki pracy i niewłaściwe zachowanie uczniów mamy do czynienia z nawarstwieniem problemów w pracy zawodowej pedagoga. Oprócz posiadania i doskonalenia wiedzy przedmiotowej, od pedagogów wymaga się także: twórczego rozwiązywania problemów szkolnych, sprawiedliwej oceny uczniów, odpowiedzialności, rzetelności, dobrego kontaktu z uczniami i ich rodzicami, a także dawania dobrego przykładu podopiecznym poprzez własne zachowanie. W zawodzie nauczyciela wypalenie zawodowe pojawia się najczęściej jako rezultat rozczarowania pracą. Pedagog go doświadczający traci chęci i energię do jej wykonywania [9].

S. Koczoń-Zurek twierdzi, że osoby mające określone cechy osobowości nie powinny podejmować zawodu nauczyciela *między innymi ze względu na ponoszone przez nich tzw. koszty psychologiczne*. Chodzi tu przede wszystkim o osoby z wyraźnymi skłonnościami do wypalenia zawodowego. Wśród tych cech można wymienić: bierność, niepewność w kontaktach z innymi ludźmi, niską samoocenę, emocjonalność (chodzi o osoby, które nie są w stanie panować nad własnymi emocjami), agresywność, brak wiary we własne możliwości, ignorowanie innych ludzi, agresywne zachowanie, brak poczucia bezpieczeństwa, odczuwanie wysokiego poziomu lęku, podejrzliwość, poczucie niższości, brak zaufania do innych, brak samodyscypliny i wytrwałości.

Trzeba podkreślić, że wiedza o osobowości nauczyciela, w świetle pogłębiania się jego wypalenia zawodowego, jest kluczowa. W szczególności ma ona służyć wyeliminowaniu jednostek, które nie nadają się do wykonywania zawodu nauczyciela oraz osób mających skłonności do wypalenia zawodowego. Jednocześnie warto wspomnieć, że przeprowadzenie takich działań w praktyce jest bardzo trudne. Można tego dokonać poprzez testy badające predyspozycje nauczycielskie czy rozmowy kwalifikacyjne [1].

Ciekawe badania na temat wypalenia zawodowego wśród nauczycieli przedstawia W. Świętochowski. Próba badawcza obejmowała 97 pracowników naukowo-dydaktycznych (asystent, adiunkt, wykładowca, profesor) pracujących na łódzkich uczelniach państwowych (Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Medyczny, Politechnika Łódzka) oraz 100 nauczycieli liceów ogólnokształcących w Łodzi. Narzędzie badawcze, które wykorzystano podczas przeprowadzania tego badania to kwestionariusz wypalenia zawodowego Maslach Burnout Inventory – General Survey zaadoptowany przez autora badań. Grupa nauczycieli pracujących w liceach była grupą porównawczą i właśnie do niej odnoszono wyniki uzyskane wśród nauczycieli szkół wyższych.

Z badań tych wynika, że cechy osobowości nauczycieli akademickich nie pełnią istotnej roli jako czynniki wypalania się; z kolei istotną rolę odgrywa m.in. temperament. Nauczyciele akademicy są w mniejszym stopniu narażeni na syndrom wypalenia zawodowego niż nauczyciele pracujący w liceach. Czynnikiem wypalenia zawodowego mającym najwyższą wartość wśród nauczycieli akademickich było poczucie braku skuteczności zawodowej, zaś emocjonalne wyczerpanie i cynizm nie stanowią składowej wypalenia. U nauczycieli pracujących w liceum tendencja była odwrotna [11].

### Lepiej zapobiegać niż leczyć...

Jak zatem przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu wśród nauczycieli? Niewątpliwie warto zwrócić uwagę na dobór właściwych osób na stanowiska nauczyciela. S. Koczoń-Zurek uważa, że nie powinny to być osoby mające skłonności do wypalenia zawodowego. H. J. Freudenberger uważał, że dobre efekty przynosi tzw. *training program*, któremu należy poddać osoby przyjmowane do pracy. Jego efektem jest poznanie specyfiki pracy i naturalny przesiew nieprzygotowanych do niej jednostek. Można go stosować już na etapie kształcenia nauczycieli, np. poprzez dobrze zorganizowane praktyki zawodowe, dające poznać plusy i minusy bycia pedagogiem [1]. Ponadto warto wprowadzić do programu studiów pedagogicznych zajęcia warsztatowe przygotowujące przyszłego pedagoga do pracy z grupą, bo zapanowanie nad grupą uczniów to nieproste zadanie. Owe zajęcia miałyby pomóc wykształtować w przyszłych nauczycielach umiejętności zapanowania nad grupą – sama wiedza teoretyczna zdobyta na studiach to za mało [9].

Przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu ma także służyć doskonalenie zawodowe nauczycieli, którego celem jest przygotowanie nauczycieli do wyzwań stawianych przez system edukacji, ale także zmniejszenie ryzyka związanego z wypaleniem. Istotną jest także umiejętność rozpoznania wypalenia zawodowego we wczesnych etapach pojawienia się jego objawów. Z tego względu bardzo ważną kwestię stanowi edukacja tej grupy związana z objawami, konsekwencjami i sposobami przeciwdziałania temu zjawisku. Nauczyciel, który zauważy u siebie pierwsze objawy wypalenia musi przede wszystkim wypocząć oraz zwrócić się po pomoc do psychologa, aby znaleźć sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami [9].

Co jeszcze? Istotną rolę odgrywa wsparcie społeczne. W tym kontekście D. Adamczyk zwraca uwagę na dbałość o atmosferę w pokoju nauczycielskim. Koledzy z pracy powinni stanowić wsparcie, istotną jest dbałość o dobre relacje między nauczycielami. Podczas rad pedagogicznych niezbędna jest dyskrekcja i solidarność, gdyż ich brak doprowadza do nieszczerości, frustracji.

Ważną rolę w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu odgrywa dyrektor placówki. Musi on obserwować zachowania i postawy nauczycieli i szybko reagować na nieprawidłowości. Powinien zabiegać o tworzenie dobrej atmosfery i podejmować działania prewencyjne, czyli tak zarządzać placówką, aby dbać o zdrowie pracowników [9]. Istotne jest także zainteresowanie dyrektora czynnikami stanowiącymi największe obciążenie psychiczne. Sami nauczyciele również są w stanie

wiele zdziałać, aby uchronić się przed syndromem wypalenia zawodowego. Bardzo ważne jest nauczenie się rozładowywania stresu, np. poprzez ulubionego sportu, słuchanie muzyki, znalezienie pasji niezwiązanej z pracą, kontakt z przyrodą czy sztuką [12].

### Podsumowanie

Wypalenie zawodowe to poważny problem dzisiejszych czasów. Jego skutki ponosi nie tylko pracownik nim dotknięty, ale także organizacja, w której jest zatrudniony. Ponadto konsekwencje wypalenia zawodowego odczuwają uczniowie, a także współpracownicy.

Bardzo często pierwsze objawy wypalenia zawodowego są bagatelizowane i myślimy, że szybko przejdą. Oczywiście każdy z nas może stać się ofiarą wypalenia zawodowego, ale istnieją zawody, w których prawdopodobieństwo jego doświadczenia jest znacznie większe. Bez wątpienia do tej grupy ryzyka należą właśnie nauczyciele.

Przeciwdziałanie syndromowi wypalenia zawodowego wśród nauczycieli jest w interesie nie tylko pedagogów, ale także instytucji ich zatrudniających, ponieważ prowadzi ono do mniejszej efektywności i aktywności pracownika oraz zmniejszenia jego zaangażowania w pracę.

### BIBLIOGRAFIA

- [1] Koczoń-Zurek S. *Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w kształceniu przyszłych nauczycieli* [w:] K. Sujak-Lesz (red.), *Kształcenie nauczycieli w szkole wyższej. Wybrane zagadnienia*. Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław 2008
- [2] Lubrańska A. *Środowisko pracy a wypalenie zawodowe – analiza wzajemnych relacji na przykładzie badań reprezentantów różnych obszarów aktywności*. „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica” 2012,14
- [3] Ziarek E. *Zagrożenie wypaleniem zawodowym u pracowników pomocy społecznej* [w:] W. Poleszak (red.) *Pomoc osobom wykluczonym społecznie*. Fundacja Kultury Chrześcijańskiej „Artos”, Lublin 2007
- [4] Erenkfeit K., Dudzińska L., Indyk A. *Wpływ środowiska pracy na powstanie wypalenia zawodowego*. „Medycyna Środowiskowa”, 2012,3
- [5] Orzechowska A., Talarowska M., Drożdż R., Mirowska D., Florkowski A., Zboralski K., Gałęcki P. *Zespół wypalenia zawodowego u lekarzy i pielęgniarek*. „Polski Merkuriusz Lekarski” 2008, 150
- [6] Maslach C., Leiter M. *Prawda o wypaleniu zawodowym*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011
- [7] D. Simpson. *Istota i konsekwencje ekonomiczne wypalenia zawodowego*. „International Business and Global Economy” 2013, 32
- [8] Korczak J. *Prawo dziecka do szacunku* [w:] *Dzieła, t. 7*. Warszawa 1992, Oficyna Wydawnicza Latona
- [9] Adamczyk D. *Wypalenie zawodowe nauczyciela – w perspektywie odpowiedzialności i troski o człowieka*. „Seminare” 2013,34
- [10] Terelak J. F., Mystkowski M. *Optymizm a wypalenie zawodowe nauczycieli*. „Studia Psychologica” 2010, 10
- [11] Świętochowski W. *Wypalenie zawodowe nauczycieli akademickich i nauczycieli szkoły średniej – analiza porównawcza*. „Medycyna Pracy” 2011,2
- [12] *Aby dbać o zdrowie ucznia, samemu trzeba być zdrowym. Wywiad z dr hab. Jackiem Pyżalskim z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi*. „Doradca Dyrektora Szkoły” 2013,34