

prof. dr hab. **Tatiana Rongińska**
Wyższa Szkoła Pedagogiczna
im. Tadeusza Kotarbińskiego
Zielona Góra

mgr **Waleria Bogusz**
Szkoła Podstawowa nr 16
w Legnicy

KONDYCJA PSYCHICZNA LEGNICKICH NAUCZYCIELI W ŚWIETLE BADAŃ EMPIRYCZNYCH

Powszechnie wiadomo, że wykonywanie niektórych zawodów związane jest ze szczególnie wysokim poziomem stresu, którego konsekwencją bywają rozmaite zaburzenia i dysfunkcje psychiczne. Dotyczy to zwłaszcza osób, które w wykonywaniu swoich zadań zawodowych na równi z umiejętnościami profesjonalnymi angażują własną osobowość jako swego rodzaju narzędzie pracy. Wśród problemów związanych z efektywnością pracy na szczególną uwagę zasługuje kondycja psychiczna jednostki. W przypadku pracy pedagoga to termin opisujący przeciętną wysokość kosztów psychicznych, którą trzeba ponieść przy wykonywaniu tej roli (Konarzewski, 1994). Zawód nauczyciela należy do zawodów pomocnych. Panuje przekonanie, że jego realizowanie związane jest z ryzykiem wystąpienia zespołu wypalenia (Krawulska – Ptaszyńska, 1992; Karolczak – Biernacka, 1994; Sęk 1994), a ten z kolei jest wyznacznikiem kondycji psychicznej (Rongińska, Gaida, Schaarschmidt, 1998).

Rozważania dotyczące syndromu wypalenia zawodowego pojawiły się w literaturze psychologicznej we wczesnych latach siedemdziesiątych, jako końcowe stadium wyczerpania jednostki pełniącej określoną rolę zawodową. Pojęcie wypalenia zawodowego nie jest jednoznaczne. Badacze w różny sposób je definiują. W literaturze spotyka się stanowiska, zgodnie z którymi termin wypalenia zawodowego jest równoznaczny z depresją (Meier, 1984, cyt. za : Rongińska 1998) lub stresem wynikającym z pogoni za sukcesem (Freundenberg, 1980, cyt. za : Rongińska 1998). Zdaniem Ch. Maslach (1982), wypalenie się jest odpowiedzią na stan chronicznego emocjonalnego przeciążenia, wynikającego z zajmowania się innymi osobami. Jest syndromem emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji oraz poczucia obniżonej potrzeby osiągnięć w zawodzie. Objawy wypalenia zawodowego dla wielu pedagogów stały się przyczyną dyskomfortu podczas wykonywanej pracy i ujemnie wpływają na kondycję psychiczną. Dla ludzi nauki stały się zaś przedmiotem badań empirycznych.

Respektując dorobek rodzimy (Karolczak – Biernackiej, 1994; Sęk, 1994; Rongińskiej, 1998) i rezultaty badań nauczycieli w krajach zachodnich (Austria, Niemcy – Arold, Schaarschmidta i Rongińskiej 1998), podjęto się ustalenia kondycji psychicznej nauczycieli pracujących na terenie Legnicy (Bogusz, 1998). Postanowiono zbadać przyczyny wypalenia zawodowego, uwzględniając warunki pracy, jak i cechy osobowe pracownika.

Zjawisko wypalenia się uznano jako główny wyznacznik kondycji psychicznej legnickich nauczycieli pracujących w różnych typach szkół.

W badaniach zastosowano Kwestionariusz Zachowań i Przeżyć Dotyczących Pracy (AVEM), którego podłoże teoretyczne stanowi koncepcja *copingu* (radzenia sobie ze stresem) Lazarusa (Schaarschmidt, 1998). Narzędzie diagnostyczne AVEM opracowane zostało przez zespół naukowców Katedry Psychologii Osobowości i Różnic Indywidualnych Instytutu Psychologii Uniwersytetu w Potsdamie pod kierunkiem prof. Uwe Schaarschmidta. Polską wersję (wyłącznie w celach badawczych) zaprezentował Zespół Naukowy Psychologii Instytutu Pedagogiki i Psychologii WSP w Zielonej Górze pod przewodnictwem prof. dr hab. Tatiany Rongińskiej. Narzędzie to jest pomocne do porównywania wyników badań w ramach współpracy wymienionych uczelni w celach naukowych.

Na podstawie konceptu stresu wg Lazarusa i związanych z nimi teorii zasobów psychicznych jako głównego miernika zdrowia psychicznego wybrany został sposób konfrontacji jednostki z wymogami pracy. AVEM ukazuje wzór zachowań i przeżyć, w którym daje wyraz temu, jak osoba zainteresowana pracą spotyka się z odnoszącą się do niej rzeczywistością i kształtuje własne wymagania poprzez swój współdział. AVEM bierze pod rozwagę różne wymagania psychiczno - zdrowotne, jakie ludzie stawiają sobie w pożądanym sytuacjach i czynią decydującym kryterium zdrowia i dobrej kondycji. Za pomocą tegoż narzędzia oceniane są indywidualne sposoby zachowania i przeżywania w odniesieniu do pracy w aspekcie zdrowotnym. Kwestionariusz AVEM pozwala na zdiagnozowanie :

- **subiektywnego znaczenia pracy**, operacjonalizuje się jako: ambicje zawodowe, gotowość do wydatków energetycznych, dążenie do perfekcji, a także zdolność do dystansowania się w pracy;
- **strategii zwalczania sytuacji trudnych i obciążenia psychicznego** – rezygnacja w sytuacji porażki w przeciwieństwie do strategii ofensywnej, możliwości osiągnięcia spokoju wewnętrznego i równoważenia;
- **sfery emocjonalnej**, rozumianej głównie jako subiektywną ocenę bilansu kosztów emocjonalnych związanych z pracą i uzyskiwanej gratyfikacji.

Dla opisu stanu obciążenia psychicznego nauczycieli w narzędziu badawczym AVEM wydzielono następujące czynniki :

- subiektywne znaczenie pracy;
- ambicje zawodowe;
- gotowość do wydatków energetycznych;
- dążenie do perfekcji;
- zdolność do dystansowania się;
- tendencje do rezygnacji (w sytuacji porażki);
- ofensywna strategia rozwiązywania problemów;
- wewnętrzny spokój i równowaga;
- poczucie sukcesu w zawodzie;
- zadowolenie z życia;
- poczucie wsparcia społecznego.

Próbkę badawczą stanowiło 274 nauczycieli pracujących w różnych typach szkół (szkoły podstawowe N=100; szkoła podstawowa integracyjna N=25; licea ogólnokształcące N=49; średnie szkoły techniczne N=50; zespoły szkół zawodowych N=50). Wszyscy respondenci legitymowali się wyższym wykształceniem magisterskim z przygotowaniem pedagogicznym, bezpośrednio pracujący z dziećmi i młodzieżą. W badaniach uczestniczyło 84 % kobiet i 16 % mężczyzn w różnym wieku. Respondenci przepracowali minimum trzy lata w zawodzie.

Uzyskane wyniki badań pozwoliły na wyodrębnienie czterech odmiennych typów zachowań i przeżyć, związanych ze stresem w pracy. Każdy typ wg kwestionariusza AVEM pozwala określić stan zdrowia psychicznego badanych nauczycieli. I tak :

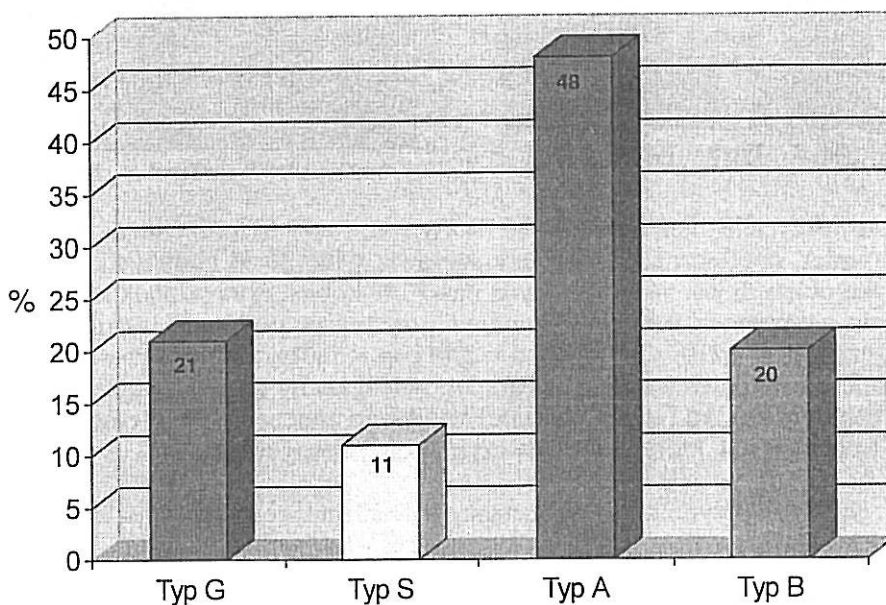
- **Typ G** – wzorzec idealnych zachowań. W największym stopniu odpowiada ideałowi dobrej kondycji zawodowej i wysokiej odporności psychicznej. Zdrowy wzorzec zachowań określają: wysokie ambicje zawodowe i subiektywne znaczenie pracy, relatywnie zaś – niezbyt wysokie dążenie do perfekcji. Badani ci wykazują ponadto przeciętną gotowość do wydatków energetycznych, dużą umiejętność dystansowania się, podejmują ofensywne strategie rozwiązywania problemów. Generalnie mają poczucie sukcesu w zawodzie i pewność siebie.
- **Typ S** – wzorzec oszczędny, charakteryzuje go subiektywne znaczenie pracy, co przekłada się na małe zaangażowanie i niewielkie ambicje zawodowe połączone z bardzo wysoką zdolnością do dystansowania się. Ten typ mógłby istnieć również dobrze bez wykonywania zawodu, jest spokojny, o przeciętnym poziomie motywacji, manifestuje pewne zadowolenie z wykonywanej profesji i własnego życia.
- **Typ A** – model ryzyka – nadmiernie obciążony, operacjonalizuje się poprzez bardzo wysokie subiektywne znaczenie pracy. Są to nauczyciele bardzo zaangażowani, o silnej potrzebie bycia autorytetem i dążeniu do perfekcji. Sfera zawodowa wymaga zatem wielkich kosztów emocjonalnych i energetycznych, co przy braku umiejętności dystansowania się powoduje odczuwanie kryzysu gratyfikacji i implikuje niskie zadowolenie z pełnionej roli. Typ ten jest niezdolny do odprężenia, odpoczynku i relaksowania się; stanowi istotne zagrożenie pod względem zdrowotnym. Ta specyficzna konstelacja nadmiernego zaangażowania w pracę i negatywnych emocji stanowi obraz złej i chwiejnej kondycji psychicznej.
- **Typ B** – obrazuje pewien proces przejścia od typu ryzyka A do typu B tzw. „wypalonego”. Wzorzec ten opisuje przede wszystkim niskie zaangażowanie, mające jednak inne źródło niż w typie oszczędnych. Nauczycieli cechuje wysoka tendencja do rezygnacji i brak zdolności do otwartego zwalczania problemów. Zakłócona zostaje również wewnętrzna równowaga. Pracownik nie radzi sobie ze stresem zawodowym. Posiada ograniczone zdolności do relaksowania się. Jest to typ nadmiernie obciążony, z niską odpornością psychiczną, nieustanną rezygnacją i ograniczoną motywacją. Wypaleni w sytuacjach trudnych przyjmują postawy agresywne lub ucieczkowe. W ich zachowaniu nara-

sta konfliktowość, bezsilność i bezradność. Pracownicy tego typu prezentują bardzo złą kondycję psychiczną.

Uzyskane wyniki pozwalają wyłonić cztery typy zachowań legnickich nauczycieli. Każdy wzór określa stan zdrowia psychicznego badanych. Jest to realny obraz kondycji psychicznej nauczycieli w legnickich szkołach, w przededniu wprowadzenia reformy systemu edukacji, u progu XXI wieku.

Wykres 1. Rozkład 4 AVEM – typów dla populacji nauczycieli Legnicy

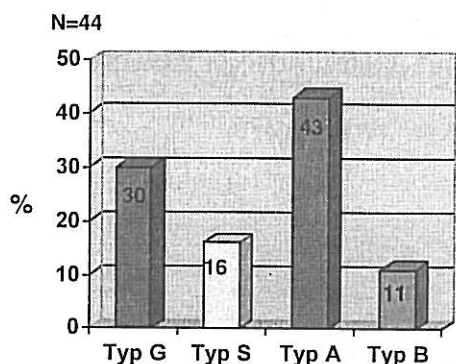
N=274



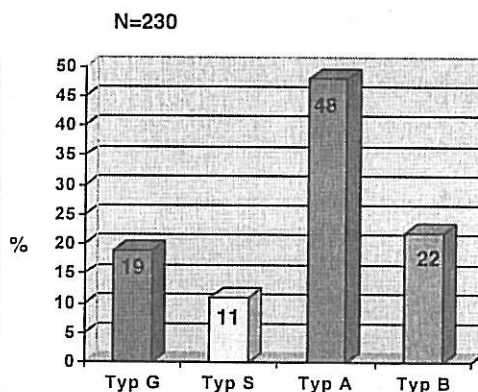
Analiza powyższego zestawienia (wykres 1) z uwzględnieniem przyjętej tezy Arold, Rongińskiej i Schaarschmidta (1998) pozwala dwa ostatnie wzory zachowań zawodowych traktować łącznie. Typ A opisuje bowiem wyczerpanie, stanowiące pierwszą fazę syndromu wypalenia zawodowego. W koncepcji Maslach (1994), typ B zaś odpowiada całościowemu ujęciu zjawiska (z fazami depersonalizacji i brakiem zadowolenia z pracy). Powyższy tok rozumowania upoważnia do stwierdzenia, że w badanej grupie nauczycieli pracujących w legnickich szkołach syndromu wypalenia zawodowego doświadcza 68 %. Jest to grupa nauczycieli o bardzo niskiej, słabej kondycji psychicznej. Dobrą kondycję posiada tylko 32 % respondentów, pod warunkiem, że 11 % z nich typ S – „oszczędni” zostaną pozytywnie zmotywowani.

Kolejne zestawienia badań obrazują stan psychiczny mężczyzn i kobiet (wykres 2 i 3).

Wykres 2. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (płeć męska)



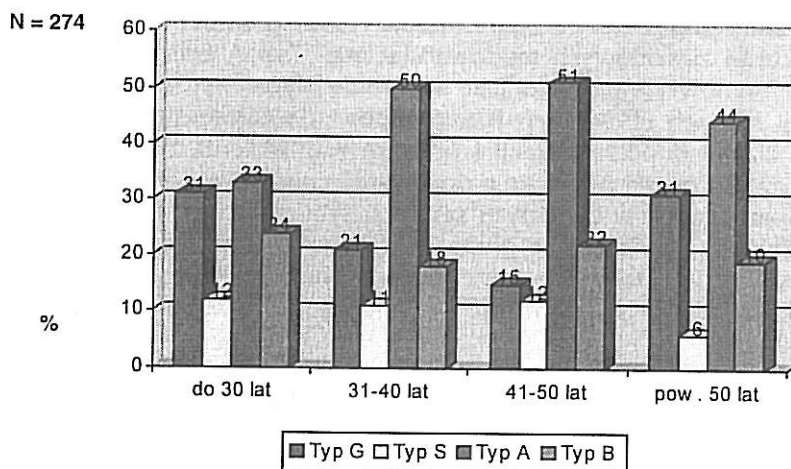
Wykres 3. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (płeć żeńska)



Nauczyciele mężczyźni w 46 % (typ G i typ S) prezentują wysoką sprawność psychiczną, zaś kobiety stanowią tylko 30 % badanych. Grupą ryzyka objętych jest 54 % mężczyzn i aż 70 % kobiet. Sprawdzona istotność różnic za pomocą testu t – Studenta potwierdza powyższe wyniki (dla mężczyzn $t = 2,219$; dla kobiet $t = 2,184$; $p < 0,01$). Kobiety częściej doświadczają wypalenia zawodowego, albowiem cechy tej płci związane są z przypisywaniem im (chyba słusznie) wielkiego znaczenia sfery emocjonalnej i personalizacji, które to ulegają czynnikom stresogennym.

Kolejnym czynnikiem różnicującym nasilenie zespołu wypalenia zawodowego był wiek respondentów (wykres 4).

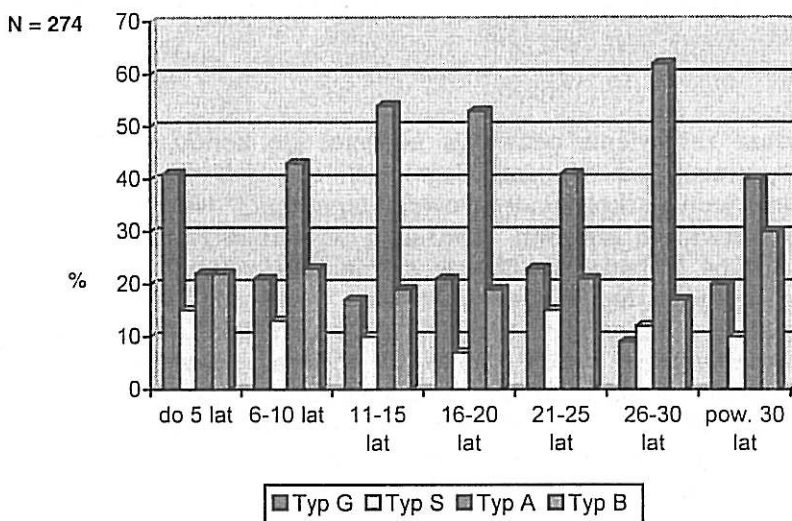
Wykres 4. Rozkład 4 AVEM – typów dla populacji nauczycieli (kryterium – wiek)



Wyniki badań nauczycieli w różnym wieku wykazały, że w dwu przedziałach wiekowych (31-40 lat i 41-50 lat) 70 % respondentów charakteryzuje się złą kondycją psychiczną. Ta grupa ryzyka typ A i typ B to efekt ogromnego zaangażowania w pracy, wysokie ambicje zawodowe, walka o stabilność oraz niemożność zrealizowania „siebie” i zawodowych ambicji. Zjawisko to jest mniejsze w przedziale wiekowym do 30 lat i wśród nauczycieli powyżej 50 lat. Pierwsza grupa wiekowa jeszcze niedoświadczona zawodowo uczy się dopiero profesji, zaś druga mogła być mniej obciążona we wcześniejszym okresie pracy zawodowej. Porównywanie wyników nauczycieli w różnym wieku nie wykazało statystycznie istotnych różnic. Analiza kombinacji typów dla czterech grup wiekowych pozwala wnioskować, że wiek nie odgrywa istotnej roli w indywidualnych sposobach zwalczania sytuacji obciążenia psychicznego wydzielonych za pomocą AVEM.

Poniższy wykres (wykres 5) obrazuje tendencje wypalania zawodowego uzależnionego od stażu pracy.

Wykres 5. Rozkład 4 AVEM – typów dla populacji nauczycieli (kryterium – staż pracy)



Istotną różnicę tego kryterium zaznacza także wynik testu t - Studenta. Krytyczny stan kondycji psychicznej osiągają nauczyciele z 26-30 letnim stażem pracy zawodowej. Ta grupa aż w 80 % doświadcza ryzyka w swoim zawodzie. Wcześniejsze przedziały stażu pracy też plasują typ A i B na wysokim poziomie. Charakterystyczny jest również fakt, że 44 % nauczycieli z najniższym stażem pracy doświadcza syndromu wypalania, a 15 %

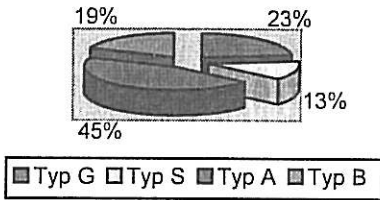
należy do tzw. nauczycieli „oszczędnych” (typ S). Jest prawdopodobne, że dla tej grupy (59 %) wykonywany zawód okazał się pomyłką. W przekonaniu wielu znawców tematu pogląd taki, jeśli miałby okazać się powszechny, cechuje się ogromną społeczną szkodliwością dla podmiotu edukowanych.

Kolejne zestawienia prezentują rozkłady typów nauczycieli w pięciu rodzajach legnickich szkół podstawowych.

1. SZKOLNICTWO PODSTAWOWE

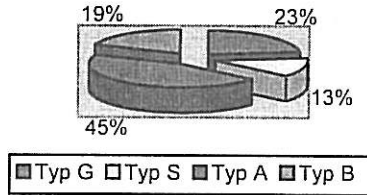
Wykres 6. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (szkoły podstawowe SP)

N=100



Wykres 7. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (szkoła podstawowa integracyjna SPi)

N=25

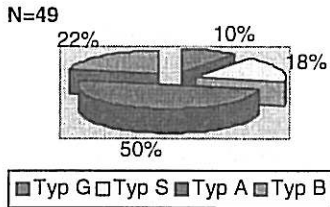


Powyższe zestawienia pozwalają przyjrzeć się kondycji psychicznej nauczycieli, pracujących w ośmiu legnickich szkołach podstawowych i nauczycielom jednej szkoły podstawowej integracyjnej. Wykresy obrazują, iż w tych pierwszych szkołach zjawiskiem wypalenia zawodowego dotkniętych jest 64 % badanych, zaś w szkole integracyjnej aż 72 %. Na szczególną uwagę zasługuje również fakt, że w integracyjnej szkole pracuje tylko 28 % zdrowych (w tym 4 % „oszczędnych”), podczas gdy w pozostałych te dwa typy stanowią 36 %. Jak wykazały dalsze analizy wyników przetworzone w skali staninowej (dziewiątkowej), głównymi przyczynami syndromu wypalenia zawodowego w szkole integracyjnej są:

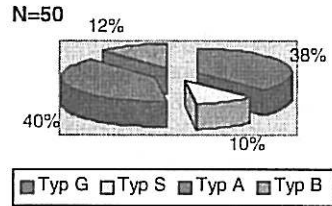
- wysokie ambicje zawodowe (niezaspokojone);
- niskie poczucie wsparcia społecznego;
- niskie zadowolenie z życia.

2. SZKOLNICTWO PONADPODSTAWOWE

Wykres 8. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (licea ogólnokształcące – LO)

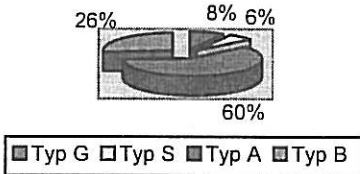


Wykres 9. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (średnie szkoły techniczne – T)



Wykres 10. Rozkład 4 AVEM - typów dla populacji nauczycieli Legnicy (zespoły szkół zawodowych - ZSZ)

N=50



Powyższe obrazy psychicznej kondycji postrzegamy na wykresach prezentujących nauczycieli pracujących w liceach ogólnokształcących, średnich szkołach technicznych, i zespołach szkół zawodowych. Analiza zależności typów 4 AVEM w poszczególnych szkołach ponadpodstawowych ujawnia również istotność różnic. Bardzo korzystna jest kondycja psychiczna pedagogów pracujących

w średnich szkołach technicznych. W tym przypadku (wykres 9) możemy mówić o pewnej równowadze psychicznej 4 typów. Nauczyciele tych szkół prezentują najwyższy procent zdrowych 50% (w tym 10% „oszczędni”) w całej badanej populacji.

W liceach ogólnokształcących typ G – „idealni” wynosi tylko 10%, zaś 18% należy do tzw. „oszczędnych” (typ S). 72% spośród tej grupy respondentów należy do grupy ryzyka typu A i B. Mając na uwadze bardzo wysokie i staranne kryteria doboru uczniów do tych szkół, przyczyn zjawiska wypalania zawodowego należy szukać poza uczniem.

Ostatnia grupa badanych nauczycieli pracuje w zespołach szkół zawodowych. Wykres 10 przedstawia dysproporcje poszczególnych typów. Dobrą kondycję psychiczną w tych placówkach prezentuje tylko 14% badanych (typ G i S). Aż 86% to nauczyciele z grupy ryzyka A i B. Ta grupa ponosi największy koszt walki z ogromną liczbą stresów, jakiej odpowiada rzeczywistość tzw. „zawodówek”.

Analizy wyników w skali staninowej informują nas, że przyczyn tego stanu tej grupy nauczycieli jest wiele :

- wysoka gotowość do wydatków energetycznych;
- niska zdolność do dystansowania się;
- częsta tendencja do rezygnacji w sytuacji porażki;
- brak sukcesów w zawodzie;
- niskie zadowolenie z życia;
- niskie poczucie wsparcia społecznego.

Obrazy czterech typów, wyłonione za pomocą diagnostycznego narzędzia AVEM, mają odbicie w sferze zdrowia psychicznego nauczyciela. Przedstawione wzory zachowań to obraz kondycji psychicznej nauczycieli miasta Legnicy. Badania te potwierdziły w opinii naukowców przedmiotu (Schaarschmidt, Arold, Rongińska, 1998), że zjawisko wypalania zawodowego jest główną przyczyną złej i chwiejnej kondycji psychicznej nauczyciela. Zdecydowana większość legnickich nauczycieli doświadcza syndromu omawianego zjawiska (typ A i B).

Kwestionariusz AVEM pozwolił także wyłonić najistotniejsze przyczyny spośród danych jedenastu. Są nimi :

- bardzo wysokie subiektywne znaczenie pracy;
- niska zdolność do dystansowania się;
- brak ofensywnej strategii rozwiązywania problemów;
- brak poczucia sukcesów w zawodzie;
- niezadowolenie z życia;
- niskie poczucie wsparcia społecznego.

Jak wykazały badania, uczucie obciążenia powodują także przyczyny leżące poza zasięgiem kwestionariusza AVEM. Dodatkowymi stresorami są:

- niezaspokajane od lat potrzeby przyzwoitej egzystencji materialnej, poczucia uznania społecznego i bezpieczeństwa;
- brak systemu motywacyjnego i awansu zawodowego;
- zachowanie się tzw. „uczniów trudnych”;
- liczebność klasy;
- nikle wyposażenie pracowni (sal) w pomoce podnoszące atrakcyjność zajęć;
- niepewność jutra związana z reformą oświaty i demograficznym niżem.

Czynniki te nie są nowe. O tym, że stanowią dodatkowo silny ładunek stresowy wykazało wcześniej wiele badań z zakresu pedeutologii. Wskaźniki te znalazły także potwierdzenie w opinii ankietowanych rodziców w Legnicy (Bogusz, 1998).

Zebrany materiał empiryczny pozwolił określić kondycję psychiczną legnickich nauczycieli oraz udowodnił, że jedną z głównych przyczyn jej zakłócania i chwiejności jest zjawisko wypalania zawodowego. Syndromu tego doświadcza 70 % legnickich nauczycieli (20 % stanowią zdrowi i odporni, a 10 % to oszczędnościowi i samozachowawczy).

Badania wykazały również, że płeć, staż pracy i typ szkoły różnicują zasięg i nasilenie zjawiska.

Stresogenny charakter pracy wymaga poszukiwania rozwiązań, które mogą w wielu okolicznościach rekompensować niską kondycję psychiczną. Nauczyciele oczekują zdecydowanie większej pomocy i wsparcia (chyba emocjonalnego) od swoich zwierzchników i przełożonych.

Postulujemy także wprowadzić do treści studiów (wszystkich uczelni kierunków pedagogicznych), kursów i różnych warsztatów bloku zajęć promujących zdrowie psychiczne obecnych i przyszłych nauczycieli. Każdy pedagog winien posiadać kompetencje w zakresie umiejętności interpersonalnych.

Zmieniająca się rzeczywistość w polskiej oświacie powinna uwzględnić dobrego nauczyciela i wspólnie z nim odbudowywać jego pozycję w klasie, szkole, mieście i społeczeństwie.

Mamy nadzieję, że zaprezentowane badania będą kontynuowane (również w Legnicy).

BIBLIOGRAFIA

1. *Antonovsky A.* (1979). Health, stress and coping. San Francisco, CA : Jossey - Bass.
2. *Bogusz W.* (1998). Badania empiryczne kondycji psychicznej na przykładzie miasta Legnicy. [w:] T. Rongińska, W. Gaida i U. Schaarschmidt (red.). Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim. Psychische Gesundheit Im Lehrerberuf. Zielona Góra – Potsdam.
3. *Burisch M.* (1989). Das Burnout – Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin, Heidelberg: Springer.
4. *Friedman M. & Rosenman R.H.* (1974). Type A behavior and your heart. New York : Knopf.
5. *Heszen – Niejodek J.* (1997). Psychologia zdrowia jako dziedzina badań i zastosowań praktycznych, [w:] J. Heszen – Niejodek, H. Sęk (red.). Psychologia zdrowia. Warszawa.
6. *Jodłowska, B.* (1991). Start – szok zawodowy – twórca praca nauczyciela klas początkujących. Warszawa.
7. *Karolczak – Biernacka B.* (1994). Kondycja psychiczna nauczycieli. Dyrektor Szkoły, nr 2-3.
8. *Konarzewski K.* (red.) (1994). Sztuka nauczania. Szkoła. Warszawa.
9. *Krawulska – Ptaszyńska A.* (1992). Analiza czynników wypalania zawodowego u nauczycieli szkół średnich. Przegląd Psychologiczny, nr 3.
10. *Lazarus R.S. & Folkman S.* (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1, 141-169.
11. *Maslach Ch.* (1994). Wypalanie się i utrata troski o człowieka, [w:] P.G. Zimbardo. Psychologia i życie. Warszawa.
12. *Ratajczak Z.* (1980). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne, [w:] J. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak. Człowiek w sytuacji stresu. Katowice.
13. *Rongińska T., Arold H. i Schaarschmidt U.* (1998). Vergleichende Untersuchungen zur psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrer in Brandenburg und Polen. [w:] T. Rongińska, W. Gaida i U. Schaarschmidt (red.). Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim. Psychische Gesundheit Im Lehrerberuf. Zielona Góra – Potsdam.
14. *Schaarschmidt U.* (1998) Das Konzept der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit Arbeit und Beruf und seine Operationalisierung im diagnostischen Instrument AVEM. [w:] T. Rongińska, W. Gaida i U. Schaarschmidt (red.). Zdrowie psychiczne w zawodzie nauczycielskim. Psychische Gesundheit Im Lehrerberuf. Zielona Góra – Potsdam.
15. *Sęk H.* (1994). Wypalanie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania. [w:] J. Brzeziński, L. Witkowski (red.). Edukacja wobec zmiany społecznej. Poznań – Toruń.