

Małgorzata Ostrowska

doradca metodyczny z zakresu wychowania fizycznego w KP CEN Bydgoszcz

WYPALENIE ZAWODOWE NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A WYPADKOWOŚĆ SZKOLNA

THE BURNING OUT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND SCHOOL ACCIDENT RATE

Słowa kluczowe: wypalenie zawodowe, zagrożenia wypadkowością, profilaktyka zdrowotna

Key words: worker's burning out, menace of accidents, prophylactic activity for health

Streszczenie: W pracy przedstawiono psychologiczne aspekty wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego wraz z ich skutkami dla działalności szkoły. Skutki te to przede wszystkim zagrożenie wypadkowością w postaci kontuzji i urazów u uczniów, powstałe w wyniku utraty ważnych dla zawodu nauczyciela kompetencji interpersonalnych.

WSTĘP

Rozważania teoretyczne nad zagadnieniem wypadkowości skupiają się głównie wokół czynników, które powodują urazy i kontuzje uczniów. Wskazują więc na potrzebę prewencji w ujęciu podmiotowym i przedmiotowym.

Psychologiczne aspekty pracy nauczyciela wychowania fizycznego, w kontekście spadku jego odpowiedzialności za zdrowie podopiecznych, są natomiast rzadko poruszonym problemem w obszarze teorii wychowania fizycznego.

Określając syndrom wypalenia zawodowego według kryterium psychologicznego, należy stwierdzić, że jest to: zespół symptomów czy też znaków charakterystycznych dla choroby, zaburzenia, stanu lub zmiany patologicznej, zbiór współistniejących czynników, okoliczności współistniejące (Meyer 2003).

Jak podaje H. Sęk (Sęk 1994), w pełni rozwinięty zespół wypalenia charakteryzuje się trzema następującymi grupami objawów:

- emocjonalnym i psychicznym wyczerpaniem – obroną jest tu dystansowanie się w kontaktach z uczniami i rodzicami, formalizowanie kontaktów z nimi oraz dystansowanie się od trudności spraw zawodowych;
- depersonalizowaniem podmiotów interakcji zawodowej – pojawiają się tu klasyczne techniki depersonalizacyjne, np. obwinianie podopiecznych, stosowanie kar, zachowania cyniczne; prowadzi to do utraty kompetencji zawodowych lub niemożności rozwoju umiejętności komunikowania się i negocjowania, a zwłaszcza porozumiewania się z młodzieżą, rodzicami, współpracownikami i przełożonymi; miejsce postaw partnerskich i rozumiejących, zajmują postawy omnipotencji, dominacji i oceniania;
- obniżeniem lub utratą satysfakcji i zaangażowania zawodowego – jest to efekt dwóch poprzednich grup objawów wypalenia; towarzyszyć temu może ogólny stan braku sensu i rezygnacji, ucieczka w chorobę, absencje itp.

W opinii psychologów 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 (Golińska, Świętochowski 1998).

W przypadku zawodu nauczycielskiego stres ten potęgowany jest przez wysokie wymagania związane z preferencją określonych wartości dotyczących kultury zawodowej. A więc obok umiejętności, czyli kierunkowego wykształcenia oraz wykształcenia pedagogicznego, preferowane są również pożądane postawy nierozzerwalnie związane z odpowiedzialnością zawodowo-etyczną. Ponadto w stosunku do nauczycieli stawiane są bardzo wysokie oczekiwania społeczne związane z obowiązującą w danym czasie polityką oświatową.

Właśnie w zawodzie nauczyciela występuje szczególna właściwość, a jest nią stała zależność od panujących w danym czasie ideologii. Eksperymentowanie władz rządzących edukacją narodową, sprzeczne wymagania oraz zagrożenie kontrolnymi konsekwencjami, a także stale wzrastające wymagania doskonalenia zawodowego tworzą klimat szczególnie obciążenia natury instytucjonalnej (Sęk 2000). Stawianie nauczyciela w ciągle zmieniających się warunkach społeczno-ekonomicznych „może spowodować wycofanie się jednostki z drogi rozwoju i wejście na drogę obrony” (Rylke 1993).

W związku z powyższym szczególnego znaczenia nabiera sens powodzenia zawodowego, utożsamiany jako spójność skuteczności własnego działania z podmiotowym ukierunkowaniem aktywności zawodowej.

W przeciwnym wypadku, jeśli brak podmiotowego uzasadnienia aktywności, mamy do czynienia z nadmiernymi kosztami psychicznymi celowego działania człowieka (Jarosiewicz 1998). Kluczem do zrozumienia tej kwestii jest uznanie prymatu właściwie ukształtowanej osobowości nauczyciela z rangą jego zawodu.

Przecież nauczyciel oddziałuje na uczniów swoim zachowaniem, zaangażowaniem, swoim stosunkiem do życia, całą swoją osobowością (Jeziorański 1997). Szczególne podkreślenie wymaga więc tu zagadnienie wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego, jako osób odpowiedzialnych za zdrowie i życie swoich podopiecznych.

CELE PRACY

Rozpatrując syndrom wypalenia zawodowego, przedstawiono go w kategorii peudeologicznych zagadnień, powiązanych z pracą pedagogiczną, wraz z jej skutkami dalszymi i bliższymi dla działalności szkoły. Skutki te to również zagrożenia wypadkowością, których źródłem może być zespół wypalenia zawodowego.

Celem pracy było wykazanie, czy nauczyciele wychowania fizycznego doświadczają symptomów wyczerpania zawodowego oraz określenie związku pomiędzy wypadkowością szkolną a syndromem wypalenia zawodowego. Opisane wyżej podejście implikowało główny problem, który wyrażał się następująco:

Czy istnieje związek pomiędzy wypadkowością szkolną a syndromem wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Posługując się metodą sondażu diagnostycznego, przeprowadzono badania w obrębie próby reprezentatywnej ($N = 201$) nauczycieli wychowania fizycznego bydgoskich zespołów szkół. W badaniach sondażowych dokonano doboru próby losowej, która polegała na organizacji badań w czasie konferencji metodycznych, gdzie uczestnikami byli nauczyciele wychowania fizycznego. Czynności badawcze przeprowadzono we współpracy z metodykiem wychowania fizycznego. Był to czas zebrań metodycznych w dniach 11, 22, 24 września roku szkolnego 2003/04.

Kwestionariusz ankiety został skonstruowany w celu rozpoznania syndromu wypalenia zawodowego nauczycieli i jego korelacji z liczbą wypadków uczniów. Ukrycie diagnozy syndromu wypalenia zawarte było między wymieszanymi stwierdzeniami, które badany recypował zgodnie z własną aktywnością zawodową. Były to następujące formuły badawcze:

- a. Praca nauczyciela wychowania fizycznego powoduje, że czuję się często emocjonalnie wyczerpany.
- b. Będąc nauczycielem wychowania fizycznego chętnie angażuję się w pracę pozalekcyjną z uczniami (np. organizowanie wewnątrzszkolnych imprez sportowych, uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych, turystyka szkolna itp.), pomimo że zajęcia te w przeważającej części są niepłatne.
- c. Czuję się osobą niespełnioną zawodowo i wydaje mi się, że inni nauczyciele obniżają moje poczucie kompetencji zawodowych.
- d. Odczuwam satysfakcję w pracy z uczniami i często angażuję się w usprawnianie swojego pedagogicznego warsztatu pracy.
- e. Bywają chwile, że staję się obojętny/a wobec innych ludzi, a powstające problematyczne sytuacje wychowawcze z uczniami rozwiązuję poprzez odsyłanie wszczynających konflikty do wychowawcy lub pedagoga szkolnego.
- f. Jestem animatorem, organizatorem i często realizatorem różnych poczynań edukacyjno-kulturalnych w stosunku do uczniów i środowiska lokalnego szkoły.

Istniała możliwość następujących wyborów dokonanych przez respondentów, przyjęta podczas określania syndromu wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego:

- 3-0 są to możliwości a, c, e, czyli stwierdzenia ustalone przez autorkę pracy, charakteryzujące nauczyciela o skłonnościach do wypalenia zawodowego,
- 3-0 są to możliwości b, d, f, czyli stwierdzenia ustalone przez autorkę pracy, charakteryzujące nauczyciela o skłonnościach do pozytywnego zaangażowania zawodowego,
- 2-1 są to np. możliwości a, c do b itp.; autorka przyjmuje stosunek dwa do jednego jako charakterystykę nauczyciela o skłonnościach do wypalenia zawodowego,
- 2-1 są to np. możliwości b, d do c itp.; autorka przyjmuje stosunek dwa do jednego jako charakterystykę nauczyciela o skłonnościach do pozytywnego zaangażowania zawodowego.

WYNIKI BADAŃ

W przeprowadzonych badaniach sondażowych rozpoznanie syndromu wypalenia zawodowego zawarte było między wymieszanymi stwierdzeniami, dotyczącymi najbardziej charakterystycznych elementów, powiązanych z ogólnymi symptomami. Dokonana klasyfikacja nauczycieli do jednej z dwu wyróżnionych grup oparta była głównie na uzewnętrznieniu przez nich stanów kontaktu interpersonalnego oraz zaangażowania w proces dydaktyczno-wychowawczy. Respondentów, którzy zaznaczyli niepełną liczbę możliwych odpowiedzi zawartych w kwestionariuszu ankiety lub nie zaznaczyli ich wcale, zakwalifikowano do grupy o syndromie wypalenia zawodowego. Krok ten podyktowany był przesłankami natury wieloczynnikowych obciążeń stresem. Osoba, u której czynniki stresu ugruntowały się w jakiś określony sposób, jest najczęściej niezdecydowana, bagatelizuje powierzone jej zadania, dystansuje się od rzeczowych wypowiedzi, posiada zgeneralizowane poczucie niekompetencji w stosunku do udzielanych wypowiedzi itp.

Na tle przedstawianych w literaturze wymiarów wypalenia zawodowego, takich jak: utrata zaangażowania, depersonalizowanie, emocjonalne wyczerpanie i wypalenie całkowite – przedstawione ujęcie badawcze wyodrębnia raczej powierzchowne okoliczności związane z syndromem, które dla ułatwienia operowania aparaturą pojęciową przyporządkowane są w niniejszej pracy terminowi syndromu wypalenia zawodowego. Uzyskany w toku badań materiał empiryczny przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Zestawienie porównawcze pomiędzy liczbą wypadków (rok szkolny 2001/02; 2002/03) a syndromem wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego

Uzyskane dane	Nauczyciele bez syndromu wypalenia zawodowego	Nauczyciele z syndromem wypalenia zawodowego
Liczba badanych	150	51
Liczba wypadków	403	256
Procentowe ujęcie stosunku liczby wypadków do liczby badanych	268	501

Porównanie procentowe liczby wypadków w zestawieniu z syndromem wypalenia zawodowego badanych za pomocą testu Chi-kwadrat przedstawia się następująco:

- 268% do 501% – różnica istotna statystycznie dla $\alpha = 0,01$

$$x^2_{\text{obl.}} = 70,5 > x^2_{\text{df}(1)} = 6,635.$$

Na tej podstawie stwierdzono, że istnieje istotna różnica statystyczna w procentowym zestawieniu liczby wypadków na niekorzyść grupy nauczycieli z syndromem wypalenia zawodowego. Średnio w ostatnich dwóch latach pracy zawodowej u nauczycieli bez syndromu wypalenia zdarzyły się 2,7 wypadki, natomiast u nauczycieli z syndromem miało miejsce 5 wypadków. Pomimo wycinkowego okresu porównawczego badanych grup, problem ten zarysowuje się wyraźnie z tendencją niepokojącego wskaźnika wzrostu wypadków, łączącego się z depersonalizacją, uśpioną czujnością i chwiejnością emocjonalną, które to cechy charakteryzują wypalonych nauczycieli. Analizując kwestionariusze ankiet, dostrzeżono w skrajnych przypadkach wypowiedzi podające nawet liczbę 10-12 wypadków w okresie ostatnich dwóch lat. Świadczy to o utracie poczucia tożsamości zawodowej w korelacji z niebezpieczeństwem współwystępowania zagrożeń i ich negatywnych konsekwencji zdrowotnych dla uczniów. Psychologiczna strona problemu w praktyce zawodowej najczęściej zarysowuje się następująco:

- Nauczyciel kształtujący u siebie przeświadczenie presji awansu zawodowego inwestuje coraz większą energię w samorozwój kosztem zaniedbania obowiązków i opieki pedagogicznej nad uczniami. Występuje tutaj entuzjazm osiągnięcia celu przeradzający się w niebezpieczny, zbyt wysoki poziom aspiracji autoedukacyjnych.
- Nauczyciel poddawany deprecjonującej go ocenie ze strony nadzoru pedagogicznego (mobbing) doświadcza wyczerpania emocjonalnego i stanów zmęczenia z tendencją do niestarannego przygotowywania i planowania oraz zaniedbywania metodycznego lekcji wychowania fizycznego. Nierzadko „towarzyszy temu skracanie czasu poświęconego uczniom, niechęć do angażowania się w ich problemy, formalizowanie form kontaktu. W zaawansowanych stanach depersonalizacji dochodzi do przedmiotowego traktowania ucznia” (Krawulska-Ptaszyńska 1996).
- Nauczyciel o niskich kompetencjach wychowawczych zdominowany przez grupy uczniów dysfunkcyjnych społecznie zaniedbuje podstawowe czynności związane z ładem i utrzymywaniem porządku na lekcji. Taka postawa, pozbawiona odpowiedzialności za swoich podopiecznych, prowadzi niejednokrotnie do braku ochrony przed wszelkimi sytuacjami niebezpiecznymi. Tym samym socjologiczna struktura grupy wytwarza przywódców nieformalnych (uczniowie dominujący negatywnie) nie liczących się ze zdaniem nauczyciela, poddając go jednocześnie próbom podporządkowywania się niepisanyemu regułom.
- Przekładanie problemów rodzinnych na grunt obowiązków zawodowych. Nauczyciel doświadczający zdarzeń traumatycznych w życiu prywatnym odsuwa obowiązki pedagogiczne na plan dalszy, przedkładając sprawy osobiste ponad powierzone mu zadania dydaktyczno-wychowawcze.
- Nauczyciel posiadający niskie kompetencje zaradcze. Istnieją pewne cechy osobowościowe, które sprzyjają występowaniu wypalenia zawodowego.

Najczęściej wymienia się tzw. sterowność, czyli przecenianie wpływu sił zewnętrznych, takich jak los, inni ludzie, przypadek, na własne powodzenie życiowe

(Świętochowski 1995). Nauczyciel zewnątrzsterowany sądzi, że nie zdarzyłyby się wypadki podczas jego zajęć, gdyby sala gimnastyczna była wyposażona w bardziej nowoczesny sprzęt. Uważa, że uczeń nie doznałby kontuzji, gdyby podczas gry w koszykówkę posiadał odpowiednie obuwie, amortyzujące upadki. Zewnątrzsterowany nauczyciel twierdzi, że częściej przeprowadzałby turnieje sportowe integrujące grupę, gdyby sala gimnastyczna przeznaczona była tylko dla jego grupy itp. Rzadko spostrzega swoje otoczenie jako wspierające, a częściej jako kontrolujące, w związku z czym częściej niż inni przyjmuje postawę alienacji w kontaktach społecznych.

- Nauczyciel uwikłany w konflikt ról zawodowych. Ze zjawiskiem tym mamy do czynienia wtedy, gdy wypełnianie jednej roli uniemożliwia skuteczne wypełnianie innej, również będącej elementem tej samej profesji. Nauczyciele wychowania fizycznego niejednokrotnie są wychowawcami, łącząc tym samym funkcję dydaktyczną z wychowawczą. Wielu z nich napotyka w tym zakresie na trudności, którym nie potrafi sprostać, co prowadzi do zniechęcenia, unikania sytuacji problemowych, a w konsekwencji do wycofywania się i depresji.

Powyższe przykładowe sytuacje, wywołujące lub gruntujące syndrom wypalenia zawodowego u nauczycieli, tłumaczą zależność zwiększonej liczby wypadków szkolnych od psychologicznych uwarunkowań utraty tożsamości zawodowej. Problem emocjonalnego wyczerpania, powiązany ze specyfiką pracy nauczyciela, dostrzeżony został w założeniach polityki oświatowej, gdzie *Ustawa Karta Nauczyciela* przewiduje trzy roczne płatne urlopy na tzw. poratowanie zdrowia. Jednak dla ogólnego bezpieczeństwa i równowagi zawodowej środkami doraźnymi powinny być w tym przypadku okresowe badania psychologiczne, jak ma to miejsce w innych profesjach, gwarantujące zdrowie psychiczne w powiązaniu z odpowiedzialnością pedagogiczną nauczycieli. Słuszność tego wniosku wydaje się potwierdzać opinia o stanie odporności psychicznej nauczycieli, którą to przytacza H. Rylke: „Kondycja fizyczna i psychiczna nauczycieli jest bardzo zła. Jest to zawód o najwyższym w Polsce poziomie neurotyczności” (Rylke 1993). Zatem staje się oczywiste, że zdrowy człowiek to ten, który posiada możliwości i energię do robienia tego, na czym mu zależy.

Bycie zdrowym implikuje posiadanie celów. To stan równowagi ciała, umysłu i ducha, to naturalny stan bycia sobą. Zdrowie to nie coś, co się posiada; jest to proces zależny od tego, co robimy, jak myślimy i czujemy. Natomiast wszelkie zaburzenia prowadzące do choroby oznaczają utratę wolności dążenia do swoich celów (McDermott, O'Connor 2001).

Ważną kwestią w przeciwdziałaniu występowania syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli wychowania fizycznego winno być zamiłowanie do wykonywanej pracy, zgodnie z tezą, że dobrze i skutecznie realizujemy to, co lubimy, co sprawia nam przyjemność. Znaczące jest również rozumienie celu własnej aktywności zawodowej, który w przypadku pracy pedagogicznej powinien być tożsamy z odpowiedzialnością za drugiego człowieka-ucznia, jako wartości najwyższej dla nauczycielskiej służby społecznej.

Zasadność powyższych rozważań najlepiej oddaje na wskroś przenikliwa myśl wychowawcza G. Stanleya Halla podkreślająca, iż „opiekunowie młodzieży powinni być przekonani, że nie ma na świecie niczego bardziej wartego miłości, szacunku i służby niż ciało i dusza wzrastającego dziecka” (Kolhberg, Mayer 2000).

Trzeba także podkreślić, że zawód nauczyciela niesie w sobie przesłanie urzeczywistniania wartości zgodnie z imperatywem: „Człowiek staje się o tyle człowiekiem,

o ile zmierza do usytuowania swoich myśli i czynów na najwyższych poziomach etyczności; że dopiero wtedy jest wartością najwyższą – jako uczestnik różnych sfer życia, kiedy chce być tym, kim być powinien” (Pawłucki 1994). Taki sposób traktowania problemu emocjonalnego i psychicznego wyczerpania wśród nauczycieli wychowania fizycznego sugeruje, że zaangażowanie, któremu towarzyszy pozytywny stosunek do życia, a tym samym do pracy, jest czynnikiem naturalnie uodparniającym na wypalenie. Istnieje więc prawdopodobieństwo, że nauczyciel refleksyjnie traktujący wszystkie przeciwności płynące ze specyfiki jego zawodu, potrafiący czerpać radość (siły regenerujące) z kontaktów ze swoimi podopiecznymi, przyczyni się do zmniejszenia zagrożeń i ich negatywnych konsekwencji zdrowotnych dla dzieci i młodzieży.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Dla ograniczenia i zmniejszenia zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży jako uczestników kultury fizycznej stosuje się różnorodne wskazania prewencyjne. Są one opracowywane i wdrażane przez odpowiednie wydziały Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu oraz przez bezpośredni nadzór pedagogiczny szkół. W oparciu o doświadczenia praktyczne i wiedzę teoretyczną ekspertów powstają odpowiednie rozporządzenia szczegółowe, instrukcje, regulaminy, przepisy itp. przyjmujące charakter obowiązujących kanonów właściwego postępowania i ochrony uczniów przed zagrożeniami. Stwarzane są w ten sposób kontrolowane warunki, w których nauczyciel podejmuje opiekę pedagogiczną wykluczającą niebezpieczeństwo i ryzyko prowadzenia zajęć. W rzeczywistości szkolnej ten aspekt działalności oświatowej bydgoskich placówek ujawnia utrwalony trend zagrożeń powiązany z przedmiotowo-podmiotowymi wpływami niewłaściwych oddziaływań. Uznano, że podmiotowy kontekst zagadnienia stanowi punkt wyjścia do wszelkich późniejszych działań zabezpieczających przed dysfunkcjonalnością przedmiotową i niepożądanymi okolicznościami wywołującymi ten stan zagrożenia.

Niezwykle pilnym i ważnym zadaniem jest więc ustalenie „teoretycznych modeli zapobiegania wypadkom, ze wskazaniem nie tylko na potrzebę prewencji, ale także promocji bezpieczeństwa. Działania te powinny objąć modyfikację szeroko pojętego środowiska oraz postaw i zachowań ludzkich względem bezpieczeństwa. Promocja bezpieczeństwa jest w większym stopniu ukierunkowana na środowisko niż na ludzi i ich styl życia, a także daleko wykracza poza działania resortu zdrowia” (Mazur, Woynarowska 1998). W zapobieganiu wypadkom ważne ogniwo stanowią więc wielostronne oddziaływania na środowisko, edukację oraz ciągłe monitorowanie tego problemu.

Ze względu na stale utrzymujący się poziom wypadkowości w szkołach podczas zajęć wychowania fizycznego, zasadny wydaje się wniosek dotyczący gwarancji bezpieczeństwa uczniów w oparciu o psychologiczne i społeczne czynniki warunkujące jego utrzymanie. Trzeba zdecydowanie podkreślić, że urazy i kontuzje powodują utratę zdrowia, a więc zahamowanie rozwoju.

W związku z tym „zapewnione bezpieczeństwo umożliwia rozwój” (Maslow 1978), a jeśli tak, „to źródła poczucia bezpieczeństwa tkwią poza dzieckiem, a dziecko jest od tych zewnętrznych źródeł uzależnione” (Mieszalski 1997).

Na takie właśnie podmiotowe ujęcie zagadnienia wskazuje zakres badawczy niniejszej pracy, uwzględniający psychopedagogiczną eksplikację utożsamianą z edukacją do bezpieczeństwa.

W myśl uzyskanych procedur korelacyjnych syndrom wypalenia zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego bydgoskich szkół przyczynia się do zwiększonej liczby wypadków uczniów. Uznano więc, że ważną kwestią w przeciwdziałaniu występowania syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli wychowania fizycznego jest zapewnienie odpowiedniej opieki psychologicznej oraz uzyskanie wsparcia ze strony dyrekcji. Wiedza teoretyczna i umiejętności praktyczne wszystkich podmiotów odpowiedzialnych za proces kształcenia i wychowania powinny stanowić skuteczne narzędzie naprawcze normujące i zapobiegające sytuacjom niebezpiecznym i wypadkom.

BIBLIOGRAFIA

- Golińska L., Świętochowski W. (1998), *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 5, s. 385.
- Jarosiewicz H. (1998), *Podmiotowe uwarunkowania powodzenia zawodowego*, [w:] *Zrozumieć zachowanie człowieka w zdrowiu i chorobie*, red. A. Kuczyńska, Wrocław, s. 34.
- Jeziorański E. (1997), *Preferowane i funkcjonujące wartości w zawodzie nauczyciela*, Zeszyty Naukowe WSP w Bydgoszczy. Studia Pedagogiczne, z. 30, s. 52.
- Kohlberg L., Mayer R. (2000), *Rozwój jako cel wychowania*, [w:] *Alternatywy myślenia o/dla edukacji*, red. Z. Kwieciński, Warszawa, s. 24.
- Krawulski-Ptaszyńska A. (1996), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 8, s. 10.
- Maslow A. H. (1978), *Obrona i rozwój*, [w:] *Przełom w psychologii*, red. K. Janowski, Warszawa, s. 309.
- Mazur J., Woynarowska B. (1998), *Wypadki i urazy. Raport z badań wykonanych w 1998 r. Zdrowie Młodzieży Szkolnej w Polsce*, Warszawa, s. 58.
- McDermott I., O'Connor J. (2001), *NLP i zdrowie*, Poznań, s. 16.
- Meyer R. (2003), *Psychopatologia. Studia przypadków*, Gdańsk, s. 29.
- Mieszalski S. (1997), *O przymusie i dyscyplinie w klasie szkolnej*, Warszawa, s. 65.
- Pawłucki A. (1994), *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Gdańsk, s. 18.
- Rylke H. (1993), *W zgodzie z sobą i uczniem*, Warszawa, s.15.
- Sęk H. (1994), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania*, [w:] *Edukacja wobec zmiany społecznej*, red. J. Brzeziński, L. Witkowski, Poznań–Toruń, s. 329.
- Sęk H. (2000), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Uwarunkowania i możliwości zapobiegania*, [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*, red. H. Sęk, Warszawa, s. 151.
- Świętochowski W. (1995), *Wypalenie zawodowe nauczycieli – co to jest i jak się przed nim obronić?* „Szkoła Zawodowa”, nr 10, s. 30.