

WPŁYW STRESU ZWIĄZANEGO Z PRACĄ ZAWODOWĄ NA WYSTĘPOWANIE ZESPOŁU WYPALENIA ZAWODOWEGO U PIEŁĘGNIAREK PRACUJĄCYCH W ODDZIAŁACH ZABIEGOWYCH I ZACHOWAWCZYCH

THE INFLUENCE OF STRESS CONNECTED WITH PROFESSIONAL WORK ON THE OCCURRENCE OF BURNOUT SYNDROME IN NURSES WORKING IN SURGICAL AND MEDICAL TREATMENT WARDS

Grażyna Nowak-Starz¹, Barbara Kozak², Kazimiera Zdziebło³

¹ Zakład Badań Wieku Rozwojowego

Instytut Zdrowia Publicznego

Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

Kierownik Zakładu: dr hab. n. hum. Grażyna Nowak-Starz, prof. UJK

² Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Szpital Powiatowy w Lipsku

Ordynator Oddziału: lek. med. Wiktoria Mizak

³ Zakład Onkologii i Pielęgniarstwa Onkologicznego

Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa

Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

Kierownik Zakładu: dr hab. n. med. Maciej Kielar, prof. UJK

STRESZCZENIE

Pielęgniarstwo zaliczane jest do zawodów, w których przewlekły stres jest nieodłączną właściwością i wynika z samej natury zawodu. Praca pielęgniarek niesie szczególne obciążenia psychiczne, których źródłem jest drugi człowiek znajdujący się często w sytuacji ekstremalnej. Pielęgniarka pracuje w sytuacji silnego i długotrwałego napięcia emocjonalnego. Nieumiejętne radzenie sobie ze stresem oraz brak wsparcia ze strony innych w sytuacjach trudnych prowadzi do powstania zespołu wypalenia zawodowego, który nie tylko w znacznym stopniu obniża jakość wykonywanej pracy, lecz także uniemożliwia pielęgniarkom ich dalszy rozwój zawodowy.

Cel pracy: Celem niniejszej pracy jest ocena wpływu stresu związanego z pracą zawodową pielęgniarek na występowanie zespołu wypalenia zawodowego.

Materiał i metodyka: Badaniami objęto grupę 103 pielęgniarek pracujących w ośmiu oddziałach zabiegowych i zachowawczych Szpitala Powiatowego w Lipsku. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji, który zawierał 34 pytania.

Wyniki: Spośród badanych pielęgniarek aż 90% uznało, że praca zawodowa negatywnie wpływa na ich życie rodzinne i wskazało na własne wypalenie zawodowe. Pielęgniarki, które przenosiły negatywne emocje z pracy do domu, istotnie częściej wskazywały na brak zadowolenia z wykonywanej pracy oraz wypalenie zawodowe. Według znaczącego odsetka badanych praca zmianowa i stanowisko pracy jest czynnikiem obciążającym w procesie wypalenia zawodowego.

Wnioski: Pielęgniarki były w dużym stopniu narażone na obciążenia psychiczne wpływające niekorzystnie na ich pracę. Większość badanych pielęgniarek odczuwała satysfakcję z wykonywanej pracy, ale znaczny odsetek badanych stwierdzał u siebie objawy przewlekłego stresu i przemęczenia, co może świadczyć o braku jakiegokolwiek wsparcia ze strony współpracowników i przełożonych.

Słowa kluczowe: stres, wypalenie zawodowe, pielęgniarki.

SUMMARY

Nursing is one of professions in which stress is irreplaceable and is a result of the nature of the profession itself. This job involves particular psychological burden. The source of it is the other person in an extreme situation. Nurses work in condition of strong and long lasting emotional tension. Inappropriate dealing with stress and lack of support from others in difficult situations leads to developing the burnout syndrome. This syndrome not only lowers the quality of performed work but also preclude nurses of their further career development. It is crucial for nurses to be aware of danger connected with performing this beautiful profession.

Aims: The aim of this paper is to evaluate the influence of stress connected with professional work on the occurrence of burnout syndrome among nurses working on operation and regular wards of district hospital in Lipsko.

Material and methodology: Research was conducted on a group of 103 nurses working on eight hospital wards. Self-made questionnaire consists of 34 questions.

Results: Among examined nurses 90% concluded that their professional work has negative impact on their family life and they indicated on their own burnout problems. Nurses who bring negative emotions from work to their homes more often show lack of satisfaction from the job and they indicate on the presence of burnout syndrome. Substantial percentage of nurses considers shift work and working environment as not the burdening factor.

Conclusion: The results of the research prove that nurses are to a large extent exposed to psychical burden having negative impact on their work. Vast majority of respondents feel satisfaction from their job but significant percentage of recipients admits to suffering from symptoms of protracted stress and exhaustion what may be a result of lack of support from co-workers and superiors.

Key words: stress, burnout syndrome, nurses.

WSTĘP

Zawód pielęgniarstwa związany jest nieodłącznie z pomaganiem ludziom chorym, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji życiowej. Bliski empatyczny kontakt z drugim człowiekiem jest podstawą pracy i w tych warunkach bardzo trudno jest bronić siebie. Zatraceni w pomaganiu – tracimy instynkt samozachowawczy. Czasem zewnętrzne okoliczności, takie jak: zła organizacja pracy, niskie wynagrodzenie, złe relacje w zespole pracowniczym, do których dołączają się predyspozycje osobnicze, wpływają na jakość naszego życia zawodowego i prywatnego. Gdy pielęgniarka nie ma wsparcia ze strony przełożonych, narażona jest na wysoki poziom stresu emocjonalnego, który prowadzi do zespołu wypalenia zawodowego. Ten z kolei manifestuje się niekorzystnymi zjawiskami: problemami zdrowotnymi, rutyną, konfliktami w pracy, obniżeniem jakości i efektywności pracy, a niekiedy w skrajnych przypadkach odchodzeniem od zawodu.

Wielu z nas jest skłonnych sądzić, że stres stanowi zjawisko typowe tylko dla naszego stulecia. Tymczasem towarzyszył on każdemu żywemu organizmowi począwszy od narodzin życia na Ziemi [1]. W ostatnich latach pojęcie „stres” stało się bardzo popularne. Jest to termin powszechnie stosowany, lecz wciąż niejednoznaczny. Używa się go mówiąc o niezwykłych, traumatycznych wydarzeniach, ale także w odniesieniu do sytuacji codziennego życia i związanych z nią doświadczeń, stosując określenia w rodzaju: „jestem zestresowany”, „mam stresową sytuację”, „nie potrafię się obronić przed stresem” [1]. Termin „stres” stał się częścią codziennego słownika jako wygodne określenie pewnego zakresu doświadczeń. Mówimy o jego odczuwaniu, gdy szybko musimy zakończyć zadanie albo gdy próbujemy jednocześnie robić kilka rzeczy. Używając tego słowa, opisujemy naszą reakcję na napięcie i przeciwności [2].

Stres sam w sobie jest pozytywną siłą, która zachęca nas do działań będących reakcją na wymagania. Wysoki poziom stresu pozwala nam przetrwać, ale staje się negatywny i szkodliwy, gdy nie możemy sobie poradzić z wyzwaniami stojącymi przed nami.

Pojawia się jako fizyczne, emocjonalne i umysłowe napięcie wtedy, gdy zachodzi rozdzźwięk pomiędzy sytuacją a tym, co oceniamy jako nasze możliwości poradzenia sobie. Choć stres sam w sobie nie jest chorobą, to jednak może prowadzić do chorób i poważnych zaburzeń [3].

Miejsce, gdzie często dochodzi do sytuacji o charakterze agresji jest praca. Tam właśnie pojawiają się różnego rodzaju konflikty (np. interesów, wartości). Występowanie agresji w miejscu pracy może przybierać różne formy i niezależnie od nich jest czynnikiem, który w sposób istotny wpływa na zdrowie psychiczne, motywację do pracy i jej efektywność. Przemoc niezależnie od jej natężenia stanowi jeden z poważniejszych stresorów zawodowych i może wywoływać konsekwencje w zakresie funkcjonowania psychicznego, fizycznego, ale także społecznego i zawodowego. Wpływa m.in. na występowanie „zespołu wypalenia zawodowego” uzewewnętrzniającego się wyczerpaniem emocjonalnym, poczuciem zmęczenia, przeciążenia psychicznego, przedmiotowym traktowaniem pacjentów, mniejszym zaangażowaniem w wykonywanie pracy, a także wieloma objawami biologicznymi [4].

Stałe napięcie psychiczne, poczucie niepokoju, niepewności lub zagrożenia, życie pod presją czasu czy nadmiernej odpowiedzialności, to tylko niektóre z nieustannie działających stresorów, które występują w miejscu pracy i uruchamiają reakcje mobilizacyjne organizmu. W ten sposób może dochodzić do przewlekłego stresu, którego następstwem, obok różnych zaburzeń i chorób psychosomatycznych oraz zespołu wypalenia zawodowego, mogą być także nerwice. Takiego typu zaburzenia w stanie zdrowia traktowane są jako koszty zdrowotne funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie [5].

Zjawisko wypalenia zawodowego ujawniono w latach siedemdziesiątych, choć istniało prawdopodobnie znacznie wcześniej. Można jednak sądzić, że przemiany cywilizacyjne i wzrastające wymagania stawiane zawodom służb społecznym spowodowały, że koszty psychiczne, jakie ponoszą w swojej pracy nauczyciele, lekarze, pielęgniarki, pracownicy społeczni, pracownicy służb ratowniczych są coraz poważniejsze.

Reprezentanci tych zawodów doświadczają coraz więcej stresu, z którym trudno sobie poradzić, wyczerpują się, są chronicznie zmęczeni, coraz mniej zadowoleni z pracy. Próbuje radzić sobie z tymi obciążeniami, coraz bardziej dystansują się od osób, którym pomagają, z czasem tracą zaangażowanie w zawód, zmieniając go lub przechodząc na przedwczesną emeryturę. Te zjawiska i procesy od czasów pionierskiego artykułu H. J. Freudenbergera zwykło się nazywać „wypaleniem zawodowym” [6]. Pod pojęciem wypalenia rozumiemy „stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który powstaje w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć, rozwijających się w pracy i w obrazie własnym człowieka” [7]. Zagrożenie wypaleniem może być związane z osobowością człowieka, uwarunkowaniami dotyczącymi wykonywanego zawodu bądź samego miejsca pracy [8].

CEL PRACY

Celem niniejszej pracy jest próba oceny wpływu wybranych elementów stresu związanego z pracą zawodową na występowanie zespołu wypalenia zawodowego u pielęgniarek pracujących w Szpitalu Powiatowym.

Uwzględniając istnienie różnych czynników stresogennych, postawiono kilka problemów szczegółowych:

- jakie czynniki mogą mieć wpływ na występowanie zespołu wypalenia zawodowego u pielęgniarek;
- jaka jest zależność pomiędzy stresującym charakterem pracy (stanowisko, zmianowość, system pracy, zmęczenie) a występowaniem zespołu wypalenia zawodowego wśród pielęgniarek;
- jaki jest związek pomiędzy miejscem pracy i wykształceniem pielęgniarek a zespołem wypalenia zawodowego.

MATERIAŁ I METODYKA

Badania przeprowadzone zostały w grupie pielęgniarek ośmiu oddziałów szpitala powiatowego. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Technika badawczą była ankieta. Kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji zawierał 34 pytania, które dotyczyły niektórych obszarów wypalenia zawodowego i czynników warunkujących jego występowanie. Badania były anonimowe i dobrowolne.

W celu przeprowadzenia analizy statystycznej zastosowano metody statystyki, natomiast w celu

porównania pomiędzy założonymi grupami zastosowano test χ^2 (chi-kwadrat). Jako znamienne uznano różnicę $p < 0,05$. W celu sprawdzenia różnic w ocenie czynników stresujących podzielono badaną populację na dwie grupy: pielęgniarki z oddziałów zachowawczych i zabiegowych. Zastosowano metody: ANOVA Kruskala-Wallisa, współczynnik korelacji Spearmana, tabele wielodzielcze i test χ^2 [9]. Do określenia zależności statystycznej pomiędzy zmiennymi typu nominalnego zastosowano metodę tabel dwudzielczych. Istotność statystyczną badanych zależności zbadano stosując test χ^2 . Jako graniczny poziom istotności przyjęto $p < 0,05$. Siłę związku określono obliczając współczynnik r_c .

WYNIKI BADAŃ

Zdaniem badanych zespół wypalenia zawodowego jest wynikiem wpływu na organizm wielu czynników zarówno o charakterze psychicznym, jak i fizycznym (tabela 1).

Związek wypalenia zawodowego z opinią badanych w zależności od charakteru pracy

Wynik znamieny statystycznie

Stopień wypalenia zawodowego był zależny od stresującego charakteru pracy.

$$\chi^2 = 15,1788, df = 4, p < 0,005.$$

Z przeprowadzonych obliczeń wynika, że stresujący charakter pracy pielęgniarek miał decydujący wpływ na zespół wypalenia zawodowego. Spośród ogółu badanych aż 52,63% pielęgniarek uważało swoją pracę za bardzo stresującą, 32,65% za stresującą, natomiast pozostały odsetek badanych stanowiły pielęgniarki, które swoją pracę oceniły za stresującą w niewielkim stopniu. Siła zależności okazała się przeciętna, $r_c = 0,360$ (tabela 2).

Związek wypalenia zawodowego z opinią badanych w zależności od odczuwanego uczucia zmęczenia

Wynik znamieny statystycznie

Potwierdzono istotny statystycznie związek stopnia wypalenia zawodowego od częstości występowania odczucia zmęczenia.

$$\chi^2 = 15,4282, df = 2, p = 0,0005.$$

Spośród ogółu badanych aż 76,47% pielęgniarek, które zawsze odczuwały zmęczenie, wskazało na związek wyżej wymienionego z zespołem wypalenia zawodowego. Wśród tych, które zmęczenie odczuwały czasami, tylko w 27,71% wskazały na wypalenie. Siła zależności okazała się przeciętna, $r_c = 0,366$ (tabela 3).

Tabela 1. Opinia ankietowanych dotycząca wypalenia zawodowego w zależności od czynników na nie wpływających

Lp.	Czynniki wpływające na wypalenie zawodowe	Opinia ankietowanych	χ^2 obliczone	df	Dokładna wartość p	Zestawienie wartości obliczonych χ^2 w kontekście danych z tablic
A	stresujący charakter pracy	ocena poziomu stresującego charakteru pracy	15,1788	4	0,0044	15,1788 > 13,277
B	forma zmęczenia	odczucie zmęczenia	15,4282	2	0,0005	15,4282 > 13,8953
C	zmiana zawodu	gotowość do zmiany zawodu	17,0336	2	0,0002	17,0336 > 13,8953
D	miejsce pracy	miejsce pracy pielęgniarek	6,1316	3	0,1054	6,1316 < 7,8153
E	wsparcie w pracy	wsparcie ze strony innych w trudnych sytuacjach	2,1583	2	0,3399	2,1583 < 5,9912

Tabela 2. Wpływ charakteru pracy na wypalenie zawodowe w opinii badanych pielęgniarek

Stopień wypalenia zawodowego	Charakter pracy			
	bardzo stresująca	stresująca	w niewielkim stopniu stresująca	razem
Nie	26,32	38,78	73,33	39,22
Częściowo	21,05	28,57	26,67	25,49
Tak	52,63	32,65	0,00	35,29
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00

Tabela 3. Wpływ odczuwanego zmęczenia na występowanie zespołu wypalenia zawodowego

Stopień wypalenia zawodowego	Ocena odczucia zmęczenia w %		
	zmęczenie – zawsze	zmęczenie – czasami	razem
Nie	5,88	44,58	38,00
Częściowo	17,65	27,71	26,00
Tak	76,47	27,71	36,00
Razem	100,00	100,00	100,00

Tabela 4. Wpływ wypalenia zawodowego na zmianę zawodu

Stopień wypalenia zawodowego	Gotowość do zmiany zawodu w %		
	zmiana zawodu – tak	zmiana zawodu – nie	razem
Nie	5,88	47,06	40,20
Częściowo	17,65	27,06	25,49
Tak	76,47	25,88	34,31
Razem	100,00	100,00	100,00

Tabela 5. Wpływ miejsca pracy na występowanie zespołu wypalenia zawodowego

Miejsce pracy	Stopień wypalenia zawodowego w %				
	w dużym stopniu	częściowo	w niewielkim stopniu	wcale	razem
Zabiegowy	40,00	30,00	20,00	10,00	100,00
Zachowawczy	25,53	23,40	23,40	27,66	100,00
Razem	32,99	26,80	21,65	18,56	100,00

Tabela 6. Wpływ wykształcenia na zmienne związane z wypaleniem zawodowym

Zmienna	Poziom wykształcenia badanych w świetle zastosowanych testów						
	test mediany				test Kruskala-Wallisa		
	mediana	χ^2	df	p	N	H	p
Wypalenie	22,0000	5,9548	1	0,0147	79	8,6027	0,0034
Stres	2,0000	2,5645	1	0,1093	89	0,4168	0,5185
Stresogenne	6,0000	0,5868	1	0,4437	89	1,2055	0,2722
Wspierające	10,0000	3,3917	1	0,0655	83	5,6383	0,0176

Tabela 7. Wpływ zmienności pracy na poziom wartości badanych zmiennych

Zmienna	Zmienności pracy badanych w świetle zastosowanych testów						
	test mediany				test Kruskala-Wallisa		
	mediana	χ^2	df	p	N	H	p
Wypalenie	22,0000	0,0211	1	0,8845	92	0,6918	0,9790
Stres	2,0000	0,8172	1	0,3660	103	0,1863	0,6660
Stresogenne	6,0000	1,0718	1	0,3005	102	2,2372	0,1347
Wspierające	10,0000	0,0378	1	0,8459	96	1,3021	0,2538

Tabela 8. Wpływ stanowiska pracy na poziom wartości badanych zmiennych

Zmienna	Zależność stanowiska pracy przedstawiona testami						
	test mediany				test Kruskala-Wallisa		
	mediana	χ^2	df	p	N	H	p
Wypalenie	22,0000	6,7554	2	0,0341	78	7,6975	0,0213
Stres	2,0000	0,2717	2	0,8730	85	1,2357	0,5391
Stresogenne	6,0000	5,0500	2	0,0801	85	5,9613	0,0508
Wspierające	10,0000	1,5578	2	0,4589	81	4,7508	0,0930

Tabela 9. Miejsce pracy badanych pielęgniarek a wartości badanych zmiennych

Zmienna	Miejsca pracy badanych w świetle zastosowanych testów						
	test mediany				test Kruskala-Wallisa		
	mediana	χ^2	df	p	N	H	p
Wypalenie	22,0000	0,6688	1	0,4135	90	1,3487	0,2455
Stres	2,0000	1,7441	1	0,1866	101	3,8547	0,0496
Stresogenne	6,0000	0,0000	1	0,0000	100	0,1746	0,6761
Wspierające	10,0000	0,0220	1	0,8822	94	0,3663	0,5451

Związek wypalenia zawodowego z opinią badanych pielęgniarek do zmiany wykonywanego przez nie zawodu

Wynik znamieny statystycznie. Pielęgniarki, które zauważyły u siebie objawy wypalenia zawodowego, myślały o zmianie zawodu.

$$\chi^2 = 17,0336, df = 2, p = 0,0002.$$

Spośród 103 ankietowanych pielęgniarek 13 chciałoby zmienić zawód, a 40 nie. Pielęgniarki wykazujące gotowość do zmiany zawodu istotnie częściej wskazywały na wypalenie zawodowe niż pozostałe. Wśród ogółu badanych pielęgniarek gotowych do zmiany zawodu 76,47% wskazywało na wypalenie zawodowe, natomiast 5,88% nie było gotowych do zmiany zawodu, mimo że czuły się wypalone zawodowo. Siła zależności okazała się przeciętna, $r_c = 0,378$ (tabela 4).

Wpływ miejsca pracy na wypalenie zawodowe

NS – wynik nieznamieny statystycznie.

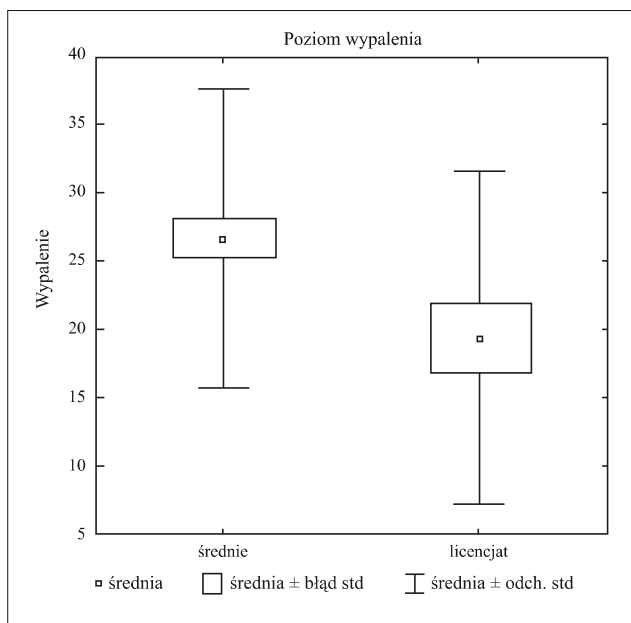
$$\chi^2 = 6,1316, df = 3, p = 0,10539.$$

Wyniki przeprowadzonych badań nie potwierdziły statystycznej zależności stopnia wypalenia za-

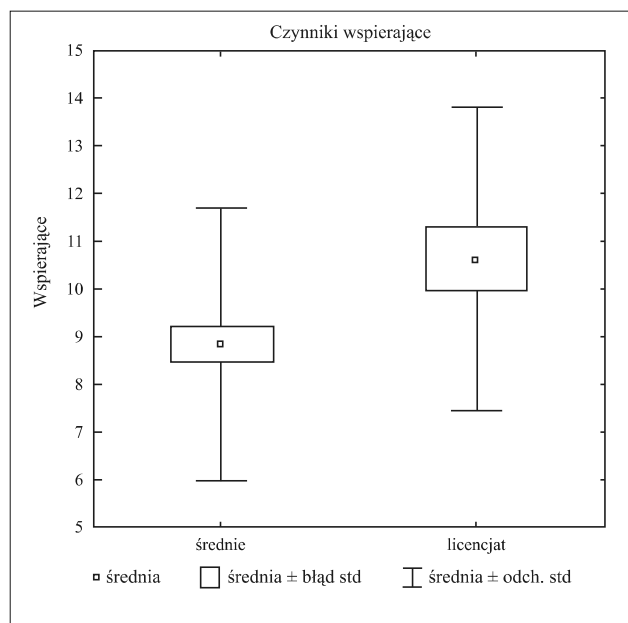
wodowego z oddziałem, na którym pracują badane pielęgniarki (tabela 5).

Uwarunkowania zespołu wypalenia zawodowego w świetle zastosowanych testów

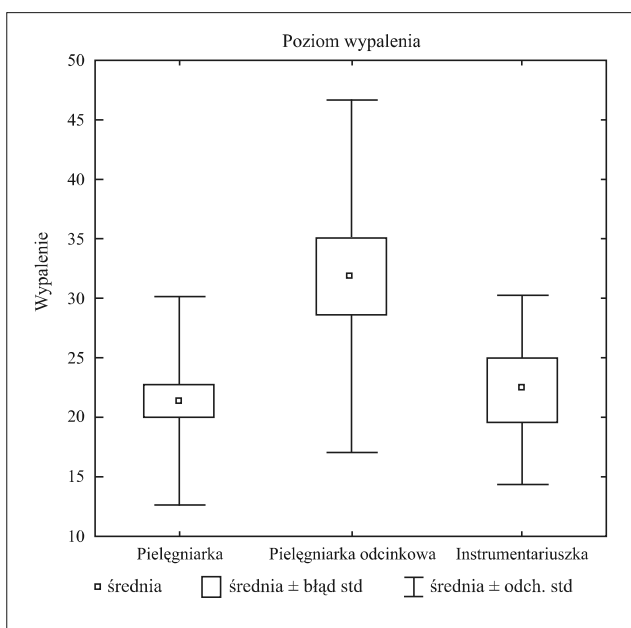
- 1) Wpływ wykształcenia na wypalenie zawodowe
Poziom wykształcenia wiązał się w istotny sposób z poziomem odczuwanego przez pielęgniarki wypalenia zawodowego i odczuwanym poziomem czynników wywołujących pozytywny wpływ na stan psychiczny badanych. Wraz z poziomem wykształcenia rósł poziom wypalenia zawodowego. Pielęgniarki o wykształceniu średnim słabiej odczuwały wypalenie zawodowe niż pielęgniarki o wykształceniu licencjackim. Pielęgniarki z wykształceniem licencjackim silniej odczuwały czynniki wspierające w pracy (tabela 6, rysunek 1 i 2).
- 2) Zmienność pracy a wypalenie zawodowe
Zmienność pracy nie wpływała w istotnym stopniu na poziom wypalenia zawodowego, poziom stresu, odczuwania czynników stresogennych ani wspierających (tabela 7, rysunek 3).



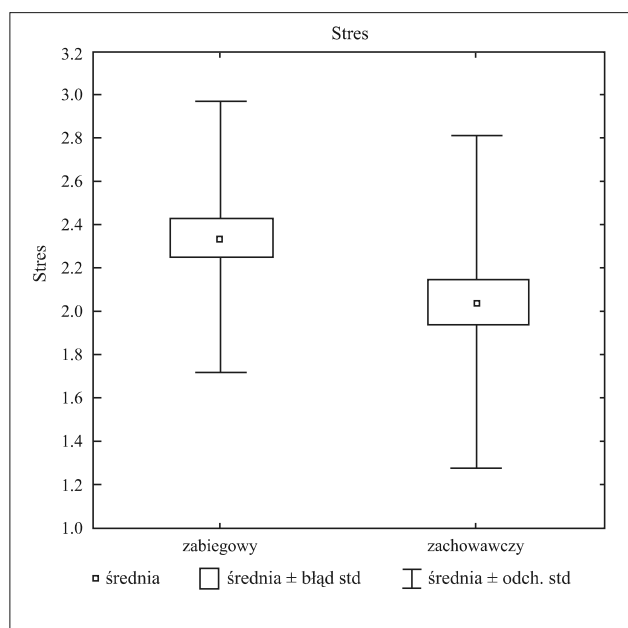
Rys. 1. Związek wpływu poziomu wypalenia zawodowego i wykształcenia



Rys. 2. Związek wpływu odczuwania czynników wspierających i wykształcenia badanych pielęgniarek



Rys. 3. Związek wpływu zmienowości pracy i odczuwanego poziomu wypalenia zawodowego badanych pielęgniarek



Rys. 4. Związek wpływu miejsca pracy na poziom stresu odczuwanego przez badane pielęgniarki

- 3) Stanowisko pracy a wypalenie zawodowe
Analizie poddano trzy najliczniej reprezentowane kategorie zawodowe: pielęgniarka odcinkowa, pielęgniarka zabiegowa i instrumentariuszka, młodsza pielęgniarka. W wyniku przeprowadzonej analizy udało się potwierdzić, że stanowisko pracy w istotnym stopniu różnicowało poziom wypalenia zawodowego. Najsilniej zjawisko to odczuwały pielęgniarki odcinkowe (tabela 8).
- 4) Wpływ miejsca pracy badanych pielęgniarek na poziom wypalenia zawodowego
Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły istotny wpływ specyfiki pracy w oddziale, na którym

były zatrudnione pielęgniarki, na odczuwanie stresu związanego z pracą zawodową. Pielęgniarki pracujące w oddziałach zabiegowych odczuwały istotnie silniej stres niż pielęgniarki pracujące w oddziałach zachowawczych (tabela 9, rysunek 4).

WNIOSKI

1. Na występowanie zespołu wypalenia zawodowego u pielęgniarek zdaniem badanych wpływa wiele czynników zarówno o charakterze psychicznym, jak

i fizycznym (stresujący charakter pracy, odczuwanie zmęczenia, charakter wykonywanego zawodu).

2. Charakter wykonywanej pracy (stres w pracy, odczuwane zmęczenie w czasie pracy, stanowisko) w istotny sposób wpływał na występowanie zespołu wypalenia zawodowego i dawał mało zadowolenia z wykonywanego zawodu w badanej grupie pielęgniarek. Stanowisko pracy w istotnym stopniu różnicowało poziom wypalenia zawodowego. Najsilniej zjawisko to odczuwały pielęgniarki odcinkowe. Pielęgniarki wykazujące gotowość do zmiany zawodu istotnie częściej wskazywały na wypalenie zawodowe.
3. Poziom wykształcenia wiązał się w sposób istotny z poziomem odczuwanego przez pielęgniarki wypalenia zawodowego.
4. Specyfika pracy w oddziale, na którym były zatrudnione pielęgniarki, miała istotny wpływ na odczuwanie stresu związanego z pracą zawodową. Pielęgniarki pracujące w oddziałach zabiegowych odczuwały stres silniej niż pielęgniarki pracujące w oddziałach zachowawczych.

PIŚMIENNICTWO

- [1] Oniszczenko W. Stres to brzmi groźnie. WSiP, Warszawa 1993.
- [2] Hartley M. Stres w pracy. Jedność, Kielce 2005.
- [3] Grzegorzewska MK. Stres w zawodzie nauczyciela. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- [4] Borkowska-Kalwas T, Pączkowska M. Pielęgniarka o problemach swojej pracy. Antidotum 1998; 7: 23–27.
- [5] Sęk H. Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. PWN, Warszawa 2000.
- [6] Sęk H. Wypalenie zawodowe. PWN, Warszawa 2004.
- [7] Flengler J. Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej. GWP, Gdańsk 2001.
- [8] Chodkiewicz J. Skazani na wypalenie? Remedium 2006; 1: 22.
- [9] Stanisław A. Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem Statistica.pl na przykładach z medycyny, StatSoft, Kraków 2006.

Adres do korespondencji:

Kazimiera Zdziebło
25-317 Kielce, al. IX Wieków Kielc 19
e-mail: zdzieblo@wp.pl
tel: +48 698 838 148