

Anna Malisz

ORCID: 0000-0002-3973-1009

Akademia Ignatianum w Krakowie

## Stres zawodowy nauczycieli w kontekście relacji rodzinnych

Teachers' Professional Stress in the Context  
of Family Relations

### STRESZCZENIE

Celem artykułu jest przedstawienie wpływu stresu zawodowego nauczycieli na ich sytuację rodzinną. Stres zawodowy – z racji przemian ekonomicznych, społecznych i demograficznych, jakie zachodzą w dzisiejszym świecie – jest zjawiskiem przybierającym na sile. Rzutuje on na różnorakie sfery funkcjonowania człowieka, w tym także na życie rodzinne. Zmieniająca się rzeczywistość, a wraz z nią rynek pracy wymaga od współczesnego pracownika elastyczności w godzeniu ról zawodowych i rodzinnych. Problem ten dotyczy w szczególności kobiet, które bardzo często, wypełniając rolę matki, żony, gospodyni i pracownika, nie radzą sobie z efektywnym godzeniem powierzonych im ról, co w konsekwencji rzutuje na ich sferę emocjonalną, psychiczną, zawodową, a także rodzinną. Aktywność zawodowa kobiet w dzisiejszym świecie bardzo często jest związana z przeciążeniem wynikającym z mnogości ról, jakie musi ona pełnić na polu zawodowym i rodzinnym. Taki stan rzeczy ma swoje daleko idące konsekwencje: brak czasu dla rodziny, frustracja, zmęczenie, kłótnie z domownikami. W artykule przedstawiono zjawisko stresu zawodowego i jego konsekwencji oraz odniesiono to zagadnienie do stresu zawodowego nauczycieli, wykorzystując w tym celu analizę kart pamiętnika nauczycielki wychowania przedszkolnego oraz prowadzony w literaturze dyskurs.

### SUMMARY

The aim of the article is to present the influence of teachers' professional stress on their family situation. Career stress is a phenomenon that is gaining momentum in today's world due to economic, social and

demographic changes. Such stress affects various spheres of human functioning, including family life. The changing reality and labor market requires that a modern employee is flexible in reconciling professional and family roles. This problem affects especially women who are often involved in the role of a mother, wife, housekeeper, and an employee, which influences their emotional, mental, professional and family life. Women's occupational activity in today's world is very often related to the overload resulting from the multitude of roles that a woman has to play in the professional and family field. Such situation has its far-reaching consequences, both in professional life and in the family functioning (lack of time for the family, frustration, tiredness, quarrelling with family members). The analysis of the discussion on teachers' professional stress in the context of family relationships was carried out using the literature of the subject, as well as the study of a diary written by a pre-school teacher.

#### SŁOWA KLUCZOWE

stres zawodowy nauczycieli, relacje rodzinne, konflikt

#### KEYWORDS

teachers' professional stress, family relations, conflict

## Wprowadzenie

W dzisiejszym świecie coraz bardziej powszechne stają się sytuacje, w których praca zawodowa rodzi poważne kryzysy życiowe. Doświadczenie stresu zawodowego w miejscu pracy przekłada się na inne sfery funkcjonowania człowieka. Istnieją zawody, które wydają się szczególnie narażone na stres. Jedną z takich profesji jest zawód nauczyciela.

Wobec powyższych stwierdzeń rodzi się pytanie: w jakiej mierze doświadczanie stresu zawodowego przez nauczycieli oddziałuje na ich relacje rodzinne? Biorąc pod uwagę fakt, że zawód nauczyciela w obecnych czasach jest mocno sfeminizowany, warto przyjrzeć się w tym kontekście sytuacji kobiet. Odpowiedzi na powyższe pytanie będziemy szukać na kartach dziennika prowadzonego przez Annę M., 35-letnią nauczycielkę wychowania przedszkolnego, łączącą aktywność zawodową z rolą żony i matki dwójki dzieci. Sama idea prowadzenia przez nią dziennika miała początkowo służyć obserwacji zachowań dzieci w prowadzonej przez nią grupie przedszkolnej, ich postępów, braków i deficytów w zachowaniu. Z czasem jednak na jego kartach pojawiły się osobiste refleksje dotyczące pracy zawodowej, życia rodzinnego, radości oraz trosk jego autorki.

## Zjawisko stresu zawodowego i jego konsekwencje

Aktywność zawodowa bez wątpienia jest jednym z głównych elementów funkcjonowania społecznego. Obecność na rynku zawodowym to dla człowieka nie tylko gwarancja stałego źródła dochodu, ale również zaspokojenia

jego ważnych potrzeb społecznych. Praca zawodowa daje poczucie tożsamości, stwarza okazję do zdobywania nowych umiejętności, jest okazją do nauki radzenia sobie z wyzwaniami. Pojęcie pracy w świadomości ludzkiej, jako kategorii psychologicznej, która zawiera w sobie element emocjonalny, poznawczy i decyzyjny, pojawia się dosyć wcześnie. Z biegiem czasu w schemacie tym wyłania się dodatkowy element opisujący, pod postacią przymusu ekonomicznego, w którym można się doszukiwać przyczyny wielu istotnych kryzysów życiowych<sup>1</sup>.

W środowiskach pedagogicznych zjawisko stresu zawodowego i jego konsekwencji, chociażby w postaci wypalenia zawodowego, pozostaje problemem aktualnym i wymagającym uwagi. Współczesne przeobrażenia ekonomiczne, zawodowe oraz społeczne stawiają przed badaczami wciąż nowe pola badawcze odnośnie do specyfiki tych zjawisk. Stres jest zjawiskiem wielowymiarowym. Wiodącą koncepcją ukazującą jego złożoną specyfikę jest fenomenologiczno-poznawcza teoria Lazarusa i Folkmana, która traktuje stres jako relację między jednostką a jej otoczeniem, która w ocenie tejże osoby zagraża jej zasobom i dobrostanowi oraz stanowi dla niej obciążenie. Naturalnym następstwem długotrwałego stresu występującego w miejscu pracy jest syndrom wypalenia zawodowego. Zjawisko to jest obecne w literaturze psychologicznej od ponad 30 lat. Na przestrzeni czasu doczekało się wielorakich ujęć i modeli, które bez wątplenia wzajemnie się uzupełniają. Najbardziej znaną koncepcją opisującą ten syndrom jest trójkomponentowa definicja wypalenia zawodowego stworzona przez Christinę Maslach oraz jej współpracownicę Susan Jackson. Zakłada ona, że wypalenie zawodowe to „psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonania osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób”<sup>2</sup>.

Odnosząc zagadnienie stresu zawodowego i wypalenia do środowisk pedagogicznych, warto odwołać się do koncepcji stresu nauczycielskiego Kryciaou i Sutcliffe’a, która została poszerzona o założenia Brennera i Batella, a na którą to powołuje się M. Grzegorzewska. Badacze ci zakładają, że stres nauczycielski, a w konsekwencji wypalenie zawodowe, to pochodna stresorów, z jakimi styka się nauczyciel nie tylko w miejscu pracy, ale również tych, które nie wiążą się z jego działalnością zawodową, a dotyczą na przykład życia rodzinnego<sup>3</sup>. Jedną z przyczyn tego stanu jest nacechowanie współczesnego świata

<sup>1</sup> A. Bańka, *Psychologiczne doradztwo karier*, Poznań 2016, s. 6–10.

<sup>2</sup> R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress Appraisal and Coping*, New York 1984, s. 19.

<sup>3</sup> M.K. Grzegorzewska, *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Kraków 2006, s. 53.

konsumpcjonizmem i pędem za karierą. Czynniki te zamykają człowieka w ramach, w których dużym wyzwaniem, ale i problemem staje się brak umiejętności godzenia wielorakich ról, które przychodzi mu pełnić, w tym również rodzinnych i zawodowych. Nie bez znaczenia jest też zjawisko pracy zawodowej na kilku etatach, co bez wątpienia stanowi przeszkodę we właściwej realizacji jednostki w roli rodzica czy małżonka. Skonfliktowanie na linii życie zawodowe a osobiste, nieefektywne zarządzanie czasem pracy oraz kłopoty ze znalezieniem równowagi pomiędzy pracą zawodową a życiem rodzinnym, w konsekwencji prowadzą do przeciążenia organizmu i wyczerpania.

## Stres zawodowy nauczycieli a ich życie rodzinne

Nie ulega wątpliwości, że dwa główne pola działań człowieka to obszar życia rodzinnego oraz pracy zawodowej. Badania pokazują, że funkcjonowanie jednostki w pracy przekłada się na jej funkcjonowanie poza nią i odwrotnie<sup>4</sup>. Badacze zajmujący się tą tematyką dokonują rozróżnienia pomiędzy konfliktem na linii praca – rodzina, a rodzina – praca. Pierwszy z nich dotyczy sytuacji, gdy obowiązki zawodowe przekładają się na funkcjonowanie w domu, natomiast drugi odnosi się do sytuacji, w której zobowiązania rodzinne rzutują na funkcjonowanie człowieka w pracy. Konstrukty te, mimo iż traktowane jako dwie odrębne kategorie, silnie ze sobą korelują. Jeżeli zasoby człowieka wyniesione z pracy wzmacniają jego aktywność na polu rodzinnym, mówimy wtedy o wpływie pozytywnym jednej sfery na drugą. O wpływie negatywnym mowa jest wtedy, gdy płaszczyzny te zazębiają się bądź ze sobą kolidują<sup>5</sup>. Badania prowadzone w latach 1980–2002 pokazały, że konflikt praca – rodzina jest powszechniejszy i dominuje nad konfliktem rodzina – praca<sup>6</sup>.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość nauczycielek swój czas wolny, rozumiany jako „po pracy”, przeznaczają na zajmowanie się domem, wypoczynek, jak również rozwój własnych pasji. Zmieniająca się rzeczywistość, a wraz z nią rynek pracy, wydawać by się mogło coraz bardziej elastyczny i odpowiadający potrzebom współczesnego pracownika, daje złudne wrażenie możliwości bezkonfliktowego godzenia ról zawodowych z życiem rodzinnym<sup>7</sup>.

<sup>4</sup> K. Byron, *A Metaanalytic Review of Work – Family Conflict and its Antecedents*, „Journal of Vocational Behavior” 67 (2005), s. 169–198.

<sup>5</sup> E. Demerouti, S.A. Geurts, M. Kompier, *Positive and negative work – home interaction: Prevalence and correlates*, „Equal Opportunities International” 23 (2005), s. 6–35.

<sup>6</sup> Ł. Baka, *Konflikt między pracą i rodziną a wypalenie zawodowe. Pośrednicząca rola zasobów osobowych*, „Psychologia Społeczna” 4 (2011), s. 367–374.

<sup>7</sup> E. Mandal, *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*, Warszawa 2003, s. 38.

Pracujące zawodowo matki bardzo często borykają się z trudnościami w pogodzeniu roli żony, matki i pracownika. Konsekwencją takiego stanu rzeczy jest fakt, że żadna z pełnionych przez nie ról nie jest wypełniana prawidłowo<sup>8</sup>.

Z przeprowadzonych badań wynika też, że w przypadku kobiet godzenie roli zawodowej z rolą rodzinną zawsze wiąże się z licznymi kosztami psychologicznymi, które rzutują zarówno na sferę rodzinną jak i zawodową<sup>9</sup>. Pojawia się aspekt lojalności w kontekście realizacji zobowiązań, wyczerpanie fizyczne oraz psychiczne, osłabienie kontaktów społecznych<sup>10</sup>.

Przenosząc powyższe wyjaśnienia na teren sporządzonych przez Annę M. notatek, należy zwrócić uwagę na to, że dużym problemem dla niej jest fakt „przenoszenia” pracy zawodowej na grunt domowy. Stanowi to dla niej duże obciążenie zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Z jej zapisek wynika, że odczuwa ona z tego powodu duże wyrzuty sumienia wobec swojego męża i dzieci. Taki stan rzeczy jest też bardzo często powodem kłótni między nią a jej współmałżonkiem. Kobieta ma żal do swojego męża, ponieważ w jej opinii nie otrzymuje od niego wystarczającego wsparcia emocjonalnego i pomocy w obowiązkach domowych. Anna M., by pogodzić rolę matki i żony z rolą zawodową, bardzo często rezygnuje ze swojego wolnego czasu, który potencjalnie mogłaby przeznaczyć na regenerację sił, poświęcając go na porządkowanie domu, przygotowanie obiadu, zakupy czy pomoc dzieciom w lekcjach. Rodzi to u niej często frustrację oraz wzmaga poczucie bezsilności. Próby rozmowy z mężem na ten temat również nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Kobieta nie może rozgraniczyć ról, które pełni, i jak sama podkreśla – rzadko kiedy zdarza jej się być tylko koleżanką, przyjaciółką, bez przydomku „matka-żona”. Natłok obowiązków domowych i zawodowych sprawia, że kobieta odsuwa swoje potrzeby na dalszy plan. Co więcej, kilkakrotnie przekłada umówioną wizytę u stomatologa, rezygnuje z babskiego wieczoru z powodu zmęczenia fizycznego, nie ma czasu iść na zakupy, mimo że chce kupić sukienkę na zbliżający się ślub przyjaciół.

To, jak jednostka wywiązuje się z pełnienia przypisanych jej ról życiowych, jest zależne od kontekstu, w jakim funkcjonuje, oraz wsparcia ze strony rodziny i środowiska<sup>11</sup>. Jak pokazują badania, kobiety dużo lepiej od mężczyzn potrafią

<sup>8</sup> F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków 2002, s. 207.

<sup>9</sup> I. Chmura-Rutkowska, *Getto nauczycielek – w pułapce stereotypu, w: Płeć i rodzaj w edukacji*, red. M. Chomczyńska-Rubacha, Łódź 2004, s. 115.

<sup>10</sup> F.R. Elliot, *The Family: Change or Continuity?*, Basingstoke – London 1986, s. 86.

<sup>11</sup> L.E. Duxbury, C.A Higgins, C. Lee, *Work – Family Conflict. A Comparison by Gender, Family Type, and Perceived Control*, „Journal of Family Issues” 15, 3 (1944), s. 449–466.

poradzić sobie z sytuacją godzenia wielości przypisanych im ról<sup>12</sup>. Ich czasowe zaangażowanie w obowiązki domowe jest jednak trzykrotnie większe, niż ma to miejsce w przypadku mężczyzn<sup>13</sup>. Również dużo silniej niż mężczyźni odczuwają one konflikt na linii rodzina – praca<sup>14</sup>. Anna M., by osiągnąć równowagę pomiędzy sferą zawodową a prywatną, wypełnia swój wolny czas obowiązkami domowymi. Taki stan rzeczy, jak czytamy w literaturze przedmiotu, jest sytuacją powszechną. Pracujące kobiety stosunkowo częściej niż mężczyźni równowagę w obowiązkach rodzinnych i domowych uzyskują poprzez rezygnację z prywatnego czasu, samorealizacji, odpoczynku czy snu<sup>15</sup>. Z relacji kobiety wynika również, że w jej rodzinie nie nastąpił cykl procesów, które A. Giddens nazywa demokratyzacją rodziny<sup>16</sup>.

Demokracja w stosunkach rodzinnych zakłada zasadę partnerstwa między współmałżonkami oraz równowagę pomiędzy odpowiedzialnością a autonomią. Małżonkowie zdają sobie sprawę z obustronnej odpowiedzialności, jaka ciąży na nich z tytułu wychowania dzieci i opieki nad nimi oraz z obowiązków z tego wynikających<sup>17</sup>. Mimo że wyniki badań pokazują, iż model ten coraz częściej jest deklarowany jako obowiązujący w polskich domach, to jednak jego wdrażanie bardzo często pozostaje nadal utopijnym projektem, co ma miejsce również w domu Anny M.<sup>18</sup> Kobieta pozostaje praktycznie sama ze wszystkimi obowiązkami, jakie narzuca na nią rola matki i pani domu. Dbą o porządek, zajmuje się przygotowaniem posiłków, w okresie letnim pielęgnuje przydomowy ogródek, pomaga dzieciom w zajęciach lekcyjnych. Rola jej męża w obowiązkach domowych, w jej opinii, sprowadza się tylko i wyłącznie do pracy zawodowej, okazyjnej zabawy z dziećmi oraz od czasu do czasu prac przydomowych, które są, jak nazywa to autorka, „typowo męskie”, tj. dbanie o samochód, naprawa drobnych sprzętów.

<sup>12</sup> A. Somech, A. Drach-Zahavy, *Strategies for Coping with Work – Family Conflict: the Distinctive Relationships of Gender Role Ideology*, „Journal of Occupational Health Psychology” 12, 1 (2007), s. 1–19.

<sup>13</sup> I. Chmura-Rutkowska, *Getto nauczycielek...*, dz. cyt., s. 116–118.

<sup>14</sup> I. Janicka, *Konflikt w relacji rodzina – praca a jakość życia*, w: *Rodzina i praca z perspektywy wyzwań i zagrożeń*, red. L. Golińska, B. Dudek, Łódź 2008, s. 419–431.

<sup>15</sup> J. Łukasik, *Między szkołą a domem. Role zawodowe i rodzinne współczesnego nauczyciela*, Kraków 2009, s. 78.

<sup>16</sup> A. Giddens, *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, Warszawa 2015, s. 10–15.

<sup>17</sup> J. Ostroch-Kamińska, *Partnerstwo w relacji małżeńskiej jako współczesna wartość wychowania. Problemy wczesnej edukacji*, Sopot 2006, s. 115.

<sup>18</sup> A. Giza-Poleszczuk, *Rodzina a system społeczny. Reprodukcyjność i kooperacja w perspektywie interdyscyplinarnej*, Warszawa 2005, s. 278.

Istotnym aspektem, który opisuje w swoich dziennikach Anna M., są również starania, jakie podejmuje ona, by wynagrodzić rodzinie swoją „nieobecność” w życiu domowym i rodzinnym po zakończeniu aktywności zawodowej. Jest to nic innego, jak próba łagodzenia napięcia, jakie występuje u niej w wyniku konfliktu ról, które pełni. Kobieta stara się wygospodarować w ciągu tygodnia jeden dzień tylko dla rodziny. Zazwyczaj jest to sobota lub niedziela, bo – jak sama podkreśla – natłok obowiązków w ciągu tygodnia pracy nie daje jej takiej możliwości. Dzień ten zazwyczaj rodzina Anny stara się spędzać aktywnie. Organizują rowerowe wycieczki albo podróżują samochodem w ciekawe miejsca. Jak zaznacza, jest to odskocznia od telewizji i komputera, które są „matkami zastępczymi” dla jej dzieci w czasie, gdy ona jest zajęta pracą. Kobieta stara się również wynagrodzić ten czas mężowi, mimo iż buntuje się wewnętrznie, widząc jego postawę względem niej i obowiązków domowych. Organizuje wspólne wieczory przy winie i dobrym filmie.

Kobiety, podejmując próby łagodzenia ról, bardzo często jednej z nich nadają priorytet i to na niej skupiają większą uwagę. W dużej mierze odbywa się to kosztem pracy zawodowej z racji odczuwanej odpowiedzialności za sprawy domowe. Dokonując wyboru w tej kwestii, rezygnują z awansów, nie podejmują dodatkowych prac wymagających pozostania w pracy po godzinach, a w skrajnych przypadkach – rezygnują z pracy lub podejmują pracę dodatkową<sup>19</sup>. W przypadku Anny drogą do zredukowania napięcia w tej kwestii stała się próba wygospodarowania jednego dnia w tygodniu dla rodziny. Pozwala jej to osiągnąć równowagę pomiędzy rolami, jakie pełni, oraz zredukować odczuwane przez nią wyrzuty sumienia wobec bliskich.

Zadowolenie z życia rodzinnego przekłada się na zadowolenie z pracy zawodowej i odwrotnie. Obie te kategorie pozostają współzależne z poziomem aktywności i stopniem zaangażowania w obowiązki domowe i zawodowe<sup>20</sup>. Z zapisków Anny M. wynika, że zauważa ona, iż bardzo często zmęczenie fizyczne i psychiczne wynikające z obowiązków domowych przekłada się u niej na funkcjonowanie w pracy, co objawia się na przykład brakiem cierpliwości do przedszkolaków. Z tęsknotą oczekuje na dwutygodniowy urlop. Kobieta planuje, że spędzi ten czas na „nicnierobieniu” i zadba o własne potrzeby. Równocześnie wyraża ona radość, że jej dzieci przez tak długi czas będą miały mamę tylko dla siebie.

<sup>19</sup> T. Rostowska, *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Kraków 2009, s. 177.

<sup>20</sup> Ź. Leszkowicz-Baczyńska, *Między domem a pracą – wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania zadowolenia z życia kobiet*, w: *Przemiany orientacji życiowej kobiet zamężnych. Studium socjologiczne*, red. A. Wachowiak, Poznań 2002, s. 75–122.

## Podsumowanie

Wzrost udziału kobiet w życiu społecznym i zawodowym sprawił, że bardzo mocno wzrosło ich obciążenie wynikające z godzenia mnogości ról społecznych i obowiązków, jakie z nich wynikają (praca zawodowa, rola żony, matki, praca w gospodarstwie domowym). Mimo wciąż zachodzących przemian społecznych, nadal dominują tradycyjne poglądy dotyczące podziału ról związanych z płcią, co potwierdza treść dziennika analizowanego na kartach artykułu. Jednoczesna realizacja przez kobiety roli rodzinnej i zawodowej wiąże się dla nich z dużym obciążeniem czasowym i emocjonalnym. Ma to daleko idące konsekwencje zarówno dla jednostki, jak i jej środowiska, gdyż zachwianiu ulega jej funkcjonowanie psychiczne, społeczne, fizyczne, jak i emocjonalne. W obrębie struktury rodzinnej również zachodzi szereg zmian, niekoniecznie pozytywnie wpływających na jej całokształt i podejmowane w niej działania.

Odwolywanie się do tradycyjnego podziału ról związanego z płcią w obecnym świecie jest argumentem wysoce niewystarczającym. Obserwacje, jakie obecni partnerzy wynieśli ze swoich domów rodzinnych, nie powinny być w żadnym stopniu imperatywem wymuszającym kształtowanie tworzonej przez nich rodziny na wzór i podobieństwo modelu, który funkcjonował w zupełnie innych realiach społeczno-ekonomicznych. Do tego jednak potrzebna jest świadomość, kreatywność, a przede wszystkim dojrzałość i odpowiedzialność osób wchodzących w nowe role społeczne. Kluczem jest wspólne określenie obowiązków i zadań spoczywających na partnerach, połączone z odpowiednim ich podziałem, elastycznym, modelowanym dynamicznie wraz ze zmieniającą się sytuacją zawodową i rodzinną. Opieranie się tylko i wyłącznie na „życzeniowości emocjonalnej” prowadzi bardzo często do nieporozumień, gdyż sposób postrzegania problemów i podejścia do ich rozwiązywania jest wyraźnie zróżnicowany w obrębie płci.

Kolejnym elementem, o którym nie należy zapomnieć, jest wspólna analiza problemów związanych z organizacją pracy zawodowej, przyjętych na siebie obowiązków i zakresu odpowiedzialności. Obiektywne spojrzenie na nie pozwoli pokazać zakresy działania, które mogą zostać inaczej zorganizowane, a ponadto, co szczególnie ważne, wywołanie u partnera potrzeby bycia asertywnym, jeśli chodzi o relacje służbowe i ilość obowiązków, które zostały złożone na jego barki. Uświadomienie sobie swojej wartości, swoich mocnych stron, asertywność i elastyczność w podejściu do swojego miejsca zatrudnienia oraz partnerów, zarówno tych domowych, jak i tych funkcjonujących w obrębie pracy zawodowej – wszystko to jest jedynym sposobem na walkę ze stresem zawodowym i na to, by w pełni odnajdywać się w pełnionych rolach życiowych.



## Bibliografia

- Adamski F., *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.
- Baka Ł., *Konflikt między pracą i rodziną a wypalenie zawodowe. Pośrednicząca rola zasobów osobowych*, „Psychologia Społeczna” 4 (2011).
- Bańka A., *Psychologiczne doradztwo karier*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2016.
- Byron K., *A Metaanalytic Review of Work – Family Conflict and its Antecedents*, „Journal of Vocational Behavior” 67 (2005).
- Chmura-Rutkowska I., *Getto nauczycielek – w pułapce stereotypu*, w: *Płeć i rodzaj w edukacji*, red. M. Chomczyńska-Rubacha, WSHE, Łódź 2004.
- Demerouti E., Geurts S.A., Kompier M., *Positive and Negative Work – Home Interaction: Prevalence and Correlates*, „Equal Opportunities International” 23 (2005).
- Duxbury L.E., Higgins C.A., Lee C., *Work – Family Conflict; a Comparison by Gender, Family Type, and Perceived Control*, „Journal of Family Issues” 15, 3 (1994).
- Elliot F.R., *The family: Change or Continuity?*, MacMillan Press, Basingstoke – London 1986.
- Giddens A., *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.
- Giza-Poleszczuk A., *Rodzina a system społeczny. Reprodukcyjność i kooperacja w perspektywie interdyscyplinarnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2005.
- Grzegorzewska M.K., *Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Janicka I., *Konflikt w relacji rodzina – praca a jakość życia*, w: *Rodzina i praca z perspektywy wyzwań i zagrożeń*, red. L. Golińska, B. Dudek, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Stress appraisal and coping*, New York 1984.
- Leszkowicz-Baczyńska Ż., *Między domem a pracą – wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania zadowolenia z życia kobiet*, w: *Przemiany orientacji życiowej kobiet zamężnych. Studium socjologiczne*, red. A. Wachowiak, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002.
- Łukasik J., *Między szkołą a domem. Role zawodowe i rodzinne współczesnego nauczyciela*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2009.
- Mandal E., *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 2003.
- Ostrouch-Kamińska J., *Partnerstwo w relacji małżeńskiej jako współczesna wartość wychowania*, *Problemy Wczesnej Edukacji*, 2, 33, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Sopot 2006.

Rostowska T., *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009.

Somech A., Drach-Zahavy A., *Strategies for Coping with Work-Family Conflict: the Distinctive Relationships of Gender Role Ideology*, „Journal of Occupational Health Psychology” 12, 1 (2007).