

Beata Będzik, Sylwia Gołąb, Oliwia Będzik

Ryzyko wypalenia zawodowego wśród rolników

Streszczenie: W artykule przeprowadzono analizę wypalenia zawodowego wśród rolników. Szczególnie uwzględniono przy tym, na podstawie literatury przedmiotu, specyfikę ich pracy. Autorzy zauważyli, że mimo rosnącego zainteresowania tematem wypalenia zawodowego w różnych grupach zawodowych rolnicy wciąż pozostają niezbadani w tym kontekście. Tymczasem z uwagi na ograniczoną kontrolę nad czynnikami zewnętrznymi oraz wysokie wymagania zawodowe są oni szczególnie narażeni na chroniczny stres prowadzący do wypalenia. W artykule przywołano definicje wypalenia zawodowego i jego związków z innymi stanami psychicznymi, takimi jak depresja. Następnie przedstawiono kluczowe źródła stresu w rolnictwie, m.in. niepewność ekonomiczną i pogodową, izolację społeczną, długie godziny pracy oraz presję finansową. W tekście podkreślono, że specyfika pracy rolnika, charakteryzująca się niską kontrolą nad czynnikami zewnętrznymi i wysokimi wymaganiami, predestynuje tę grupę społeczną do wystąpienia wypalenia zawodowego. Analiza badań światowych i krajowych potwierdziła wysoki poziom wypalenia wśród rolników, co ma istotne konsekwencje nie tylko dla ich zdrowia psychicznego i fizycznego, lecz także dla ich rodzin i całego sektora rolnego. Zrozumienie tego zjawiska i jego skutków jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii wsparcia, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i systemowym.

Słowa kluczowe: wypalenie zawodowe, rolnicy, depresja.

Dr Beata Będzik, Katedra Ekonomii, Finansów i Rachunkowości, Centrum Badania Odporności i Konkurencyjności CARE, Wydział Ekonomiczny, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie, ul. Żołnierska 47, 71-210 Szczecin, e-mail: beata.bedzik@zut.edu.pl, ORCID: 0000-0003-1052-0977; **dr Sylwia Gołąb**, Katedra Ekonomii, Finansów i Rachunkowości, Centrum Badania Odporności i Konkurencyjności CARE, Wydział Ekonomiczny, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie, ul. Żołnierska 47, 71-210 Szczecin, e-mail: sylwia.golab@zut.edu.pl, ORCID: 0000-0002-6572-9201; **Oliwia Będzik**, Wydział Prawa i Administracji, Uniwersytet Szczeciński, ul. Narutowicza 17A, 70-240 Szczecin, email: 243895@stud.usz.edu.pl, studentka prawa.



Utwór dostępny jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe.
[Creative Commons CC BY 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

1. Wprowadzenie

Świat zmienności, niepewności, złożoności i niejednoznaczności, w którym funkcjonujemy, określany jako VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), generuje wszechobecny i nieustanny stres (co jeszcze pełniej ukazuje nowsza koncepcja, czyli BANI – Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible) (Le Roux, Sutton 2022; Mack, Khare 2016). Z kolei chroniczny stres prowadzi do wypalenia zawodowego i depresji, co znajduje odzwierciedlenie w obszarach zainteresowań badaczy z całego świata (Koutsimani, Montgomery, Georganta 2019; Kraczkla 2013). W literaturze przedmiotu analizuje się przyczyny, symptomy i skutki wypalenia zawodowego w różnych przekrojach i grupach społecznych, rzadko odnosząc je do rolników (Weinmann i in. 2025; Batanda 2024; Agyapong i in. 2022). Istniejące badania dotyczą rolników wybranych stanów USA (m.in. Kearney i in. 2015; Rayens, Reed 2013), Kanady (m.in. Jones, Reed, Hunt 2018; Roy i in. 2017), Australii (m.in. Perceval i in. 2019) oraz Nowej Zelandii (m.in. Walker 2012; Firth i in. 2007). Zainteresowanie europejskich badaczy wypaleniem zawodowym wśród rolników ogranicza się tylko do Norwegii (Torske i in. 2016a; 2016b), Finlandii (Kallioniemi i in. 2016) i Irlandii (O'Donnell, Richardson 2018; Cleary, Feeney, Macken-Walsh 2012). Jednak nawet przywołane publikacje w większości dotyczą stresu, czasem depresji rolników, natomiast odniesień do wypalenia zawodowego wśród tej grupy społecznej jest mniej. Niniejsza praca jest próbą przynajmniej częściowego wypełnienia tej luki, co może stać się przyczynkiem do podjęcia badań nad dobrostanem psychicznym rolników.

Z uwagi na niewiele dostępnych danych statystycznych odnoszących się ściśle do wypalenia zawodowego, w artykule zaprezentowano materiał dotyczący stresu, gdyż jest on bezpośrednią i nieodłączną przyczyną wypalenia zawodowego. Posiłkowano się również danymi dotyczącymi zaburzeń depresyjnych, gdyż zarówno depresja, jak i wypalenie zawodowe mogą mieć podobne symptomy i przyczyny (Kaczmarek 2019; Rotenstein i in. 2018; Anczewska, Świtaj, Roszczyńska 2005; Iacovides i in. 2003; Bakker i in. 2000).

Problemy ze zdrowiem psychicznym stanowią coraz większe wyzwanie dla społeczeństw na całym świecie. Według danych Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME b.d.) w 2021 r. 13,9% światowej populacji zmagало się z zaburzeniami psychicznymi. W Polsce, mimo najniższego w Unii Europejskiej (UE) odsetka osób chorujących na depresję (2,8% w 2017 r.), występują istotne trudności w diagnozowaniu tych zaburzeń, co może być związane z ograniczoną dostępnością opieki psychiatrycznej oraz stygmatyzacją (OECD/EU 2018). Pandemia COVID-19 dodatkowo pogłębiła kryzys zdrowia psychicznego. W wielu krajach, np. w Belgii i Francji, wskaźniki depresji osiągnęły szczyt w latach 2020–2021, a mimo spadku

ich wartości w 2022 r. pozostają one wyższe niż przed pandemią (OECD/EU 2022). Dodatkowe czynniki, takie jak inflacja i wojna na Ukrainie, wpłynęły na dalsze pogorszenie dobrostanu psychicznego Europejczyków. W Polsce aż 65% populacji można uznać za zagrożoną depresją, co przewyższa średnią unijną wynoszącą 55% (Eurofound 2022). Takie dane wskazują na zwiększone ryzyko wypalenia zawodowego, szczególnie w branżach o wysokim poziomie obciążenia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego, takich jak rolnictwo.

2. Definicja wypalenia zawodowego i jego powszechność

Z uwagi na złożoność zjawiska i trudności w jego pomiarze syndrom wypalenia zawodowego nie jest łatwy do zdefiniowania, o czym świadczy również brak jednej uniwersalnej definicji tego zagadnienia. Na podstawie przeglądu 182 badań dotyczących wypalenia zawodowego wśród praktykujących lekarzy, przeprowadzonego przez Lisę Rotenstein i współautorów (Rotenstein i in. 2018), a obejmującego publikacje z niemal 30 lat, stwierdzono znaczną niejednorodność w kryteriach definiowania i pomiaru tego zjawiska. W literaturze naukowej zidentyfikowano co najmniej 142 unikalne definicje spełniające ogólne kryteria wypalenia zawodowego dotyczące m.in. wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia własnych osiągnięć zawodowych, co wskazuje na brak zgodności w tej tematyce badawczej. Baron Perlman i E. Alan Hartman (1982) po przeanalizowaniu blisko 50 opisów wypalenia zawodowego przygotowanych przez różnych autorów wskazali, że wszystkie odnoszą się do przewlekłego stresu emocjonalnego wynikającego z wyczerpania emocjonalnego, fizycznego i niższej wydajności pracy. Zatem można przyjąć, że jest to zjawisko odbierane jako stan zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego będącego końcowym efektem stopniowego procesu utraty złudzeń (rozczarowania) (Pines 2004). Największy wkład w badanie wypalenia zawodowego miała amerykańska psycholog Christina Maslach (1976), która akcentowała emocjonalne wyczerpanie jako jeden z głównych objawów tego problemu. Przejawia się ono uczuciem pustki i odpływem sił, co jest konsekwencją nadmiernych wymagań psychologicznych i emocjonalnych w środowisku pracy. Kolejny przejaw wypalenia zawodowego, na który wskazywała Maslach, to depersonalizacja, czyli poczucie bezduszości, bezosobowości i cynizm. W tabeli 1 zebrano wybrane definicje wypalenia zawodowego, wskazując na wielowymiarowość tego terminu. Jak zauważa Dror Etzion (1987), wypalenie zawodowe to proces powolnej i ukrytej erozji psychicznej, u podłoża której leżą tzw. niewielkie stresory – niewykrywalne, lecz niszczące – co dobrze odzwierciedla specyfikę pracy rolnika.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organisation – WHO) w zaktualizowanej Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-11) wypalenie zawodowe

Tabela 1. Zestawienie wybranych definicji wypalenia zawodowego
Table 1. Summary of selected definitions of occupational burnout

Autor	Rok	Definicja wypalenia zawodowego
Herbert J. Freudenberger	1974	wprowadzenie do literatury naukowej terminu „wypalenie” rozumianego jako stan wyczerpania i spadek poziomu energii u pracownika, pojawiający się na skutek przytłoczenia problemami innych
Christina Maslach	1976	wielowymiarowy syndrom przejawiający się wyczerpaniem emocjonalnym, depersonalizacją, obniżeniem jakości wykonywanej pracy
Cary Cherniss	1980a; 1980b	konsekwencja nadmiernych wymagań otoczenia pracy; proces, w którym zachowania i nastawienia jednostki nabierają coraz bardziej negatywnego charakteru, a unikowe strategie radzenia sobie ze stresem potęgują jego skutki, jak również proces, w wyniku którego wymagania stawiane w miejscu zatrudnienia wyczerpują i przekraczają możliwości indywidualnych zasobów
Jerry Edelman, Archie Brodsky	1980	stopniowa utrata iluzji, celów, energii i ideałów w konfrontacji z warunkami, w jakich osoby wykonują swój zawód
Baron Perlman, E. Alan Hartman	1982	reakcja na przewlekły stres emocjonalny objawiająca się wyczerpaniem emocjonalnym i fizycznym, depersonalizacją i obniżoną produktywnością
William G. Emener, Richard S. Luck, Frank X. Gohs	1982	stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który powstaje w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć rozwijających się zarówno w pracy, jak i w obrazie własnym człowieka
Elliot Aronson, Ayala M. Pines, Ditsa Kafry	1983	stan psychiczny występujący u ludzi pracujących z innymi; człowiek czuje się ogólnie dość kiepsko, jest wyczerpany emocjonalnie, fizycznie i psychicznie, ma świadomość bezsilności i braku nadziei, jest nieusatisfakcjonowany pracą i niezadowolony z życia
Peter L. Brill	1984	powiązany z pracą, dysforyczny i dysfunkcyjny, niebędący patologią stan doświadczany przez jednostkę funkcjonującą w niekorzystnych warunkach pracy; jednostka nie jest w stanie powrócić do funkcjonowania w optymalnym, poprzednim stanie bez pomocy z zewnątrz bądź bez przeobrażeń środowiska zewnętrznego
Matthias Burish	1984	globalna nazwa dla pewnych myląco sprecyzowanych rodzajów kryzysu, jest niejednoznaczny zasobem objawów lub niejasnym zespołem ludzi przejawiających te symptomy
Dalia Etzion	1987	proces powolnej i ukrytej erozji psychicznej, u podłoża której leżą tzw. niewielkie stresory, niewykrywalne, lecz niszczące

Tabela 1 – cd.
Table 1 – cont.

Autor	Rok	Definicja wypalenia zawodowego
Ayala Pines, Elliot Aronson	1988	stan fizycznego, emocjonalnego oraz psychicznego wyczerpania powstałego w wyniku długotrwałego pozostawania pod wpływem sytuacji wymagających zaangażowania emocjonalnego
Wilmar Schaufeli, Dirk Enzmann	1998	długotrwały, destrukcyjny stan związany z pracą, uzewnętrzniający się u osób relatywnie zdrowych
Evangelia Demerouti i in.	2003	stan wyczerpania i zdystansowania się od pracy
Marisa Salanova i in.	2005	model składający się z: wyczerpania (związanego z kryzysami w relacji między osobą a pracą w ogóle); dystansu psychicznego obejmującego zarówno cynizm (zdystansowane postawy wobec pracy w ogóle), jak i depersonalizację (zdystansowane postawy wobec ludzi, dla których i z którymi się pracuje); nieskuteczności zawodowej (poczucie nieadekwatnego wykonywania zadań i bycia niekompetentnym w pracy)

Źródło: opracowanie własne na podstawie literatury przedmiotu
Source: own study based on the literature review.

uznaje za syndrom wynikający z przewlekłego stresu zawodowego, który nie został skutecznie opanowany. Według ICD-11 trzy wymiary wypalenia zawodowego to (WHO 2019):

- uczucie wyczerpania lub wyraźny brak energii, tj. ciągle zmęczenie fizyczne i psychiczne, niezależnie od odpoczynku;
- zwiększony dystans psychiczny w odniesieniu do wykonywanej pracy lub poczucie negatywizmu/cynizmu związane z wykonywaną pracą, czyli obojętność, brak zaangażowania, postrzeganie swojej pracy jako bezwartościowej lub będącej źródłem frustracji;
- poczucie nieskuteczności i braku osiągnięć, tj. odczucie mniejszej efektywności realizowanych zadań, spadek produktywności oraz trudności w osiąganiu wyników.

Zespół wypalenia zawodowego (*burnout*) został sklasyfikowany jako „stan związany z pracą” i tylko w tym kontekście należy go rozpatrywać. Warto zauważyć, że wypalenia zawodowego w ICD-11 nie zaklasyfikowano jako choroby, ale wpisano w kategorię „czynników wpływających na stan zdrowia” (kategoria QD85) (RSK 2022).

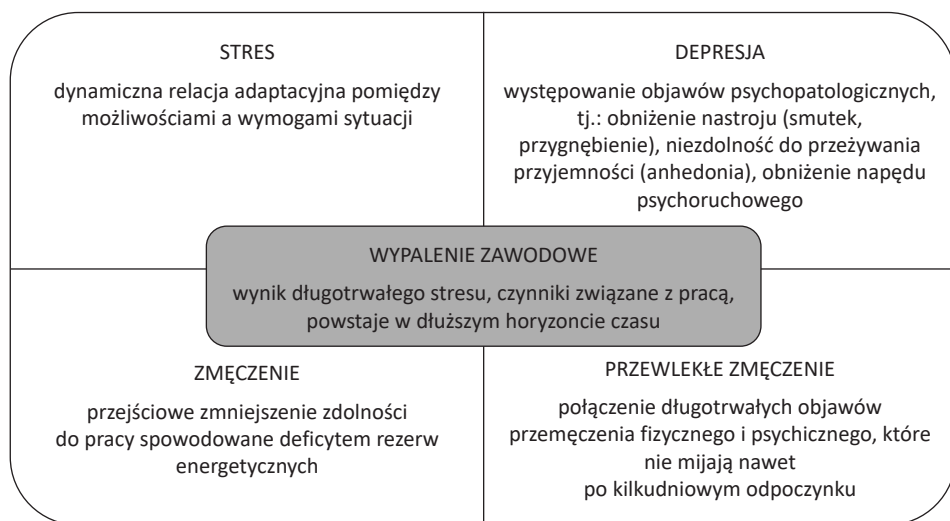
Natomiast w klasyfikacji zaburzeń psychiatrycznych DSM-5, opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (American Psychiatric Association – APA) w podręczniku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, wypalenie zawodowe nie jest uznawane za odrębną jednostkę diagnostyczną (APA 2013). Niemniej symptomy wypalenia zawodowego mogą pokrywać się z objawami innych zaburzeń, takich jak depresja czy zaburzenia adaptacyjne. Przykładowo objawy w rodzaju przewlekłego zmęczenia, braku motywacji, anhedonii (braku zdolności do odczuwania przyjemności) i negatywnych myśli na temat pracy mogą być przypisane zaburzeniom depresyjnym (APA 2013). Z kolei chroniczny stres związany z pracą, który prowadzi do napięcia, trudności z koncentracją czy uczucia przytłoczenia, może zostać zinterpretowany jako zaburzenia lękowe i adaptacyjne (Hakanen, Schaufeli 2012). Wypalenie zawodowe może również sprzyjać nasileniu problemów z alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi, co często diagnozuje się jako zaburzenie związane z nadużywaniem tych substancji (Sanne i in. 2003).

Zatem ujęcie ICD-11 skupia się wyłącznie na kontekście zawodowym, wyodrębnia wypalenie jako specyficzny syndrom związany z pracą oraz ujednolica kryteria diagnostyczne, umożliwiając ich zastosowanie w praktyce międzynarodowej. Z kolei w podejściu DSM-5 nie uznaje się wypalenia zawodowego za osobną jednostkę diagnostyczną, a symptomy wypalenia są klasyfikowane w ramach istniejących zaburzeń, takich jak depresja, zaburzenia adaptacyjne czy lękowe. DSM-5 jest szeroko stosowany w Stanach Zjednoczonych i w wielu innych krajach jako kluczowy podręcznik diagnostyczny dla psychiatrów, psychoterapeutów i psychologów.

Jednak bez względu na to, którą definicję się przyjmie, każda z nich opisuje niekorzystny stan organizmu na płaszczyźnie psychicznej i fizycznej prowadzący do negatywnych konsekwencji w wymiarze tak zdrowotnym, ekonomicznym, indywidualnym, jak i społecznym – rzutującym na wszystkie obszary funkcjonowania człowieka.

Na rysunku 1 zaprezentowano relacje występujące między wypaleniem zawodowym a innymi stanami i zaburzeniami psychicznymi, które czasem identyfikowane są zamiennie z uwagi na podobieństwo symptomów. I choć w literaturze trwa swoisty spór o odrębność syndromu wypalenia zawodowego, depresji, przewlekłego zmęczenia i obniżonej satysfakcji w życiu zawodowym (Iacovides i in. 2003; Maslach, Schaufeli, Leiter 2001; Bakker i in. 2000; Maslach 1998), to wyniki dotychczasowych badań nadal nie są jednoznaczne (Maslach 2000). Istnieją badania potwierdzające zależność między wypaleniem i depresją (Koutsimani, Montgomery, Georganta 2019), jak również takie, które uznają wypalenie za rodzaj depresji. Przegląd 125 prac badawczych z całego świata z lat 1999–2022 przeprowadzony przez Jeana-Baptista Du Prela z zespołem (2024) pozwolił sformułować wniosek, że istnieje związek między stresem związanym z pracą a depresją. Emocjonalne wyczerpanie wykazuje silną zależność z depresją, a to sprawia, że nasilone objawy wypalenia zawodowego przypominają symptomatologię depresyjną (Falba 2015), co może być determinowane przez czynniki osobowości (Iacovides i in. 2003). Cechę różnicującą może tu stanowić promień oddziaływania, gdyż depresja wnika we wszystkie obszary życia, natomiast wypalenie zawodowe następuje wyłącznie na płaszczyźnie zawodowej (Bakker i in. 2000). W przewlekłym zmęczeniu dominują dolegliwości fizyczne, którym towarzyszą te o podłożu psychicznym, podczas gdy w zespole wypalenia zawodowego przeważa emocjonalne wyczerpanie. Wcześniej, do lat 90. XX w., wypalenie zawodowe lokalizowano wyłącznie w obszarze pracy, z kolei rozwój depresji – zdaniem badaczy – uwarunkowany był głównie problemami osobistymi. Badania prowadzone przez Rotenstein i współautorów (Rotenstein i in. 2021) wśród stażystów medycznych z 68 różnych instytucji wykazały, że determinanty wypalenia są dużo mocniej związane z przyczynami depresji, niż wcześniej sądzono. Różnica między wypaleniem zawodowym a depresją dotyczy „odczuwanych emocji – w przypadku depresji jest to poczucie winy, a w przypadku wypalenia – gniew [...]. Dodatkowo pracownik wypalony może odczuwać szczęście w innych obszarach swojego życia, podczas gdy osoba chora na depresję odczuwa przygnębienie w odniesieniu do wszystkich dziedzin i sfer życia. Jednak brak działań interwencyjnych w sytuacji doświadczania wypalenia zawodowego w konsekwencji może doprowadzić do wystąpienia stanu depresyjnego” (Godlewska-Werner 2019, s. 36).

Z uwagi na wyżej przedstawiony stan wiedzy oraz jednoczesny deficyt badań i pogłębionych studiów dotyczących wypalenia zawodowego *sensu stricto*, a także



Rysunek 1. Relacje pomiędzy wypaleniem zawodowym a innymi negatywnymi stanami emocjonalnymi

Figure 1. Relationship between occupational burnout and other negative emotional states

Źródło: Falba 2015, s. 44.

Source: Falba 2015, p. 44.

niemal zupełny brak analiz wypalenia zawodowego wśród rolników, w niniejszym artykule posłużono się danymi dotyczącymi stresu i depresji, traktując je jako probierz „poziomu wypalenia zawodowego”.

Stres zawodowy rozumiany jest jako szkodliwe reakcje fizyczne i emocjonalne występujące w sytuacji, gdy wymagania stanowiska pracy nie są adekwatne do wiedzy i umiejętności jednostki oraz są wyzwaniem, jeśli chodzi o zdolność poradzenia sobie z nimi (Leka, Griffiths, Cox 2003).

Jedną z metod wyjaśniających przyczyny wypalenia zawodowego jest model wymagań i zasobów pracy (Demerouti i in. 2001). Zgodnie z nim na warunki każdej pracy – niezależnie od branży lub zawodu – składają się dwie kategorie, tj. zasoby pracy i wymagania pracy. Zasoby pracy to takie aspekty pracy (fizyczne, psychologiczne, społeczne i organizacyjne), które dostarczają pracownikom energii, wspierają realizację ich celów zawodowych, pomagają poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami, a także motywują i sprzyjają rozwojowi osobistemu (Bakker, Demerouti, Euwema 2005; Demerouti i in. 2001). To dzięki nim wykonywanie

pracy jest łatwiejsze i przyjemniejsze. W obszarze rolnictwa można tu wymienić: konstruktywne informacje zwrotne, nowoczesny sprzęt rolniczy ułatwiający pracę i skracający czas jej wykonywania, systemy nawadniania minimalizujące ryzyko strat w uprawach, wsparcie rodziny lub wspólników w prowadzeniu gospodarstwa rolnego, programy dotacyjne i dopłaty unijne wspierające rozwój gospodarstw czy dostęp do profesjonalnych szkoleń dotyczących nowoczesnych metod produkcji rolnej. Z kolei wymagania pracy stanowią takie jej aspekty fizyczne, psychologiczne, społeczne lub organizacyjne, które nie mogą się obejść bez ciągłego wysiłku albo umiejętności fizycznych, poznawczych czy emocjonalnych (Bakker, Demerouti, Euwema 2005). W kontekście rolnictwa jest to np. niekorzystne środowisko fizyczne (zagrożenia fizyczne w pracy; trudne warunki środowiskowe, takie jak praca w upale, deszczu czy mrozie; długie godziny pracy w okresie żniw lub siewów), wyczerpujące emocjonalnie interakcje (organizacje i instytucje otoczenia rolnictwa, z którymi rolnik negocjuje zakupy środków ochrony roślin, nawozów itp. lub warunki sprzedaży płodów rolnych) czy szybkie tempo i duże obciążenie pracą (w okresie natężenia prac polowych, żniw itp.). Ta strona życia zawodowego



Rysunek 2. Model wymagań i zasobów pracy

Figure 2. The job demands and resources model

Źródło: opracowanie własne na podstawie Gabriel, Aguinis (2021, s. 3).

Source: own study based on Gabriel, Aguinis (2021, p. 3).

generuje stres, a ciągle pokonywanie trudności i stawianie czoła wyzwaniom zużywa energię i powoduje obciążenia psychofizjologiczne, co uruchamia proces utraty zdrowia prowadzący do wypalenia.

Zgodne z opisanym modelem skutki różnych konfiguracji zasobów i wymagań zaprezentowano na rysunku 2. Połączenie wystarczających zasobów pracy z niskimi wymaganiami daje w efekcie zaangażowanie, tj. „pozytywny, pełny, związany z pracą stan umysłu charakteryzujący się wysoką energią, odpornością psychiczną, poświęceniem, entuzjazmem i radosnym przyswajaniem” (Gabriel, Aguinis 2021, s. 3).

Na drugim biegunie, czyli niskich zasobów i wysokich wymagań pojawia się wypalenie zawodowe. Zaangażowanie i wypalenie zawodowe jednak się nie wykluczają i jeśli wysokim wymaganiom towarzyszą wysokie zasoby, może to prowadzić zarówno do zaangażowania, jak i wypalenia. W sytuacji odwrotnej, tj. niskich zasobów i niskich wymagań, pojawia się zaś niskie zaangażowanie i niskie wypalenie, czyli ogólny stan apatii.

3. Specyfika pracy w rolnictwie i czynniki stresogenne

W raporcie z 2022 r. pt. *Working Conditions in the Time of COVID-19: Implications for the Future* (Eurofound 2022) zaprezentowano wskaźnik jakości pracy¹ wykorzystujący metodykę przygotowaną przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD) do pomiaru jakości środowiska pracy, porównującą indywidualną ekspozycję na wymagania i zasoby (OECD 2017). W sytuacjach, w których pracownicy są narażeni na przewagę wymagań nad zasobami, doświadczają oni „przeciążenia pracą”. Natomiast zatrudnieni odczuwający obciążenie pracą są najbardziej zagrożeni

¹ Wskaźnik jakości pracy został tu obliczony jako różnica między ekspozycją na wymagania a dostępem do zasobów. Praca jest „obciążająca”, gdy ekspozycja na wymagania przekracza ekspozycję na zasoby. W przypadkach, gdy liczba wymagań jest niższa niż liczba zasobów, praca jest określana jako „zasobna”. Utworzono zmienną kategoryjną odzwierciedlającą stopień obciążenia. Sześć wzajemnie wykluczających się kategorii obejmowało stanowiska o najwyższych i najniższych wymaganiach w stosunku do zasobów: skrajnie obciążone, wysoce obciążone, umiarkowanie obciążone, słabo wyposażone, umiarkowanie wyposażone i wysoce wyposażone. Do tych kategorii respondentów przypisywano w następujący sposób: kategoria „skrajnie obciążone” dotyczyła przypadków, w których rozbieżność między wymaganiami a zasobami pracy była większa niż 50%; „wysoce obciążone” – w których różnica między wymaganiami a zasobami pracy była większa niż 25%, ale nie większa niż 50%; „umiarkowanie obciążone” – gdzie różnica między wymaganiami a zasobami pracy nie przekraczała 25%; „słabo zasobne” – proporcja wymagań związanych z pracą była niższa niż proporcja zasobów związanych z pracą lub pokrywała się z nią, a różnica między nimi wynosiła mniej niż 25%; „umiarkowanie zasobne” – proporcja zapotrzebowania na pracę była niższa od proporcji zasobów pracy, a różnica między nimi była większa niż 25%, ale nie przekraczała 50%; „wysoce zasobne” – proporcja zapotrzebowania na pracę była niższa lub odpowiadała proporcji zasobów pracy, a różnica między nimi była większa niż 50%.

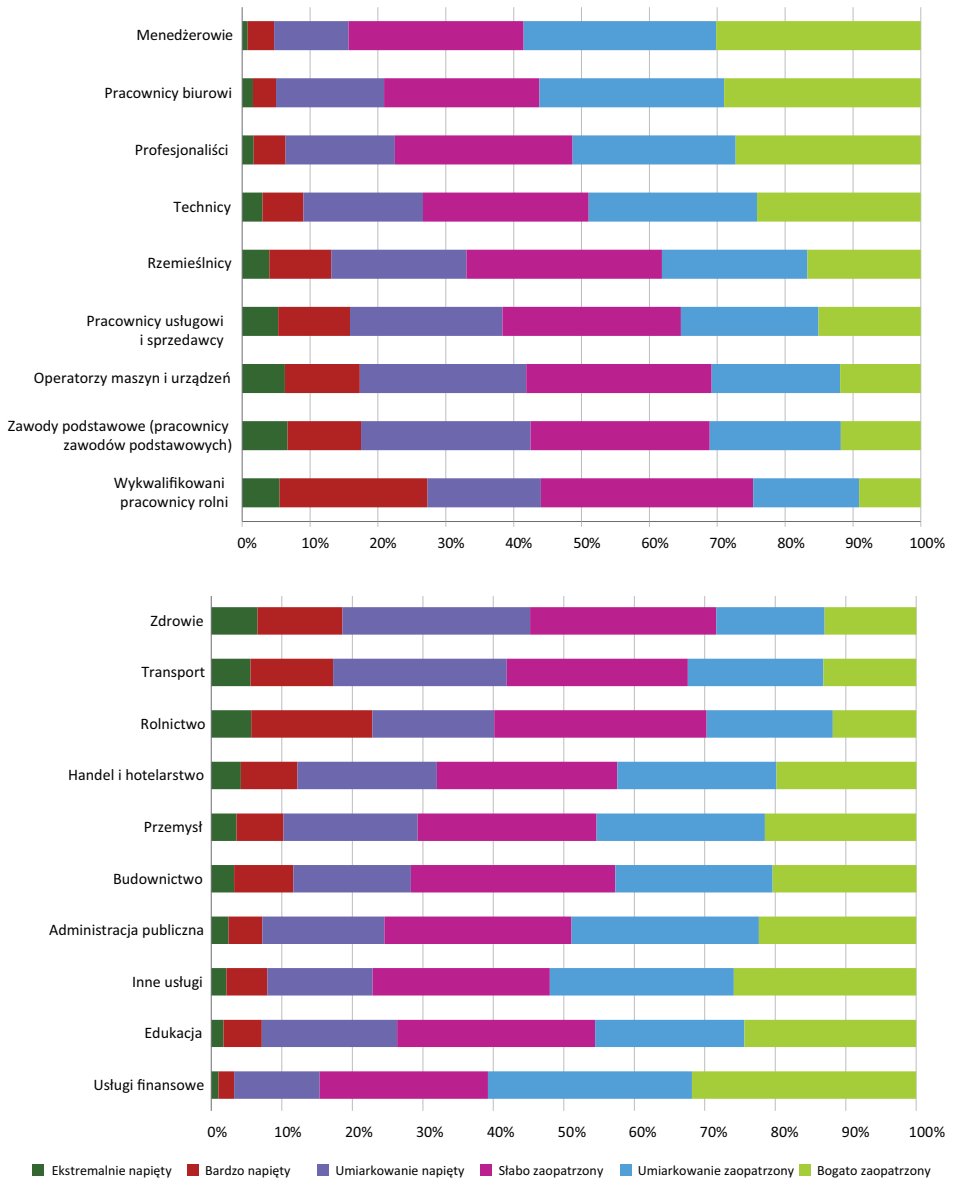
w obszarze zdrowia i dobrego samopoczucia. Wyliczony wskaźnik jakości pracy (rysunek 3) wskazuje, że wysokie wymagania cechują stanowiska pracy w sektorach: zdrowia (45%), transportu (42%) i rolnym (40%). Jednak najwyższy odsetek skrajnie i wysoce obciążających pracownika stanowisk pracy występuje właśnie w rolnictwie (blisko 1/4). I choć skrajnie wymagające stanowiska pracy odnoszą się do sektora zdrowia (7%, blisko dwukrotnie więcej niż średnia unijna), to tylko nieznacznie „wyprzedzają” one sektor rolny, podczas gdy bardzo wymagające stanowiska w rolnictwie (najwięcej spośród analizowanych sektorów) stanowią już dwukrotność średniej dla UE-27, wynoszącej 8%. Oznacza to, że warunki pracy w rolnictwie, charakteryzujące się wysokim poziomem obciążenia fizycznego i psychicznego, mogą istotnie wpływać na kondycję psychiczną pracowników tej branży.

Według badań zaprezentowanych w powyższym raporcie odsetek pracowników, których zdrowie i bezpieczeństwo są zagrożone ze względu na wykonywaną pracę, był najwyższy w sektorze zdrowia i transportu (po 48%) oraz rolnictwa (46%) przy średniej unijnej (UE-27) wynoszącej 34%. Porównując jednak grupy zawodowe, najwyższy odsetek wynoszący 53% dotyczył pracowników rolnych, a następnie operatorów maszyn i urządzeń (45%).

Narażenie na trudności związane z pracą w analizowanych grupach zawodów w największym stopniu było udziałem wykwalifikowanych pracowników rolnych, przy jednocześnie niskim udziale osób mających dostęp do zasobów pracy. Obciążające stanowiska pracy dotyczyły 44% wykwalifikowanych pracowników rolnych, z których 27% miało pracę uznaną za skrajnie i bardzo obciążającą (rysunek 3). Skrajnie wymagającą pracę miało niemal 6%, natomiast bardzo obciążającą 22%, co było najwyższym udziałem w tej kategorii spośród analizowanych zawodów (rysunek 3).

Takie wyniki są związane ze środowiskiem pracy rolników, nad którym badania w kontekście czynników stresogennych prowadzono już w latach 90. XX w. Na początku tej dekad Bruce J. Eberhardt i Abdullah Pooyan (1990) opracowali ankietę badającą czynniki stresowe. Na podstawie analizy przeprowadzonej wśród 362 amerykańskich rolników badacze wyodrębnili sześć kluczowych generatorów stresu: niebezpieczne warunki pracy, izolację geograficzną, finanse osobiste, presję czasu, warunki pogodowe oraz ogólne warunki ekonomiczne.

Wczesne koncepcje wypalenia zawodowego łączyły jednak to zjawisko z osobami wykonującymi tzw. prace pomocowe. Z czasem jego rozumienie ewoluowało i zaczęło obejmować różne zawody, wskazując na wyczerpanie jako kluczowy komponent wypalenia zawodowego (Schaufeli, Leiter, Maslach 2009; Kristensen i in. 2005; Brenninkmeijer, Van Yperen 2003). Przejawia się więc ono przede wszystkim wyczerpaniem psychicznym i fizycznym (tj. poziomem skrajnego zmęczenia), obniżonym nastrojem i brakiem energii (Schaufeli, Leiter, Maslach 2009).



Rysunek 3. Wskaźnik jakości pracy według zawodów (u góry) i sektorów (u dołu)

Figure 3. Job quality index by occupation (top) and sector (down)

Źródło: Eurofound 2022, s. 54–55.

Source: Eurofound 2022, pp. 54–55.

Niemniej w powszechnej świadomości syndrom wypalenia zawodowego nadal wiązany jest z zawodami pomocowymi, co znajduje odzwierciedlenie w liczbie badań dotyczących tego zjawiska. Natomiast problem wypalenia zawodowego wśród rolników pozostaje marginalizowany i słabo zbadany. Praca rolnika, postrzegana nagminnie jako praca w ciągłym i bliskim kontakcie z przyrodą, często bywa uznawana za sprzyjającą dobrostanowi psychicznemu oraz ochronie przed negatywnymi skutkami stresu, lęku czy depresji. Jednak specyfika pracy w sektorze rolnym obejmuje liczne czynniki stresogenne, które mogą sprzyjać rozwojowi syndromu wypalenia zawodowego, takie jak:

- duża rutyna pracy, powtarzające się codziennie czynności, które stają się monotonne, przez co mogą prowadzić do znużenia;
- brak możliwości oddzielenia pracy od życia prywatnego, gdyż role społeczne (rolnika, męża, ojca itp.) przenikają się w miejscu i czasie. W takiej przestrzeni trudno o zachowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym, rodzinnym;
- narażenie na wiele konfliktów (z rodziną, np. dotyczących modernizacji, stylu zarządzania, podziału obowiązków; z kontrahentami, np. dotyczących cen, dostaw, opóźnień płatności; z urzędnikami; sąsiadami itd.);
- nieregularny i nienormowany czas pracy, a właściwie bycie nieustannie w pracy;
- brak możliwości skorzystania z urlopu w gospodarstwach ukierunkowanych głównie na produkcję zwierzęcą, co wynika z konieczności codziennej opieki nad zwierzętami;
- izolacja społeczna, kontakty z innymi ludźmi ograniczone do kilku, zwykle tych samych osób;
- sezonowość;
- życie w ciągłej niepewności co do warunków pogodowych, a w konsekwencji wysokości plonów, cen płodów rolnych i ostatecznie dochodów.

Pracownik etatowy zwykle wie, kiedy otrzyma wynagrodzenie i w jakiej wysokości. Rolnik takiej pewności nie ma i dodatkowo jego rekompensata za pracę jest odłożona w czasie, zatem funkcjonuje w środowisku chronicznego i długotrwałego stresu.

Na warunki pracy rolnika w dużym stopniu wpływa polityka, zarówno ta krajowa, jak i – nawet w większym stopniu – unijna, co oznacza niewielkie możliwości oddziaływania na efekty własnej działalności. Kluczowe zewnętrzne i wewnętrzne czynniki oddziałujące na wieś i rolnictwo opisuje Przemysław Śleszyński (2024), wskazując, że sytuacja na świecie jest coraz bardziej niestabilna, co dotyczy również funkcji wsi i jej podstaw ekonomicznych. Wśród zagrożeń, które jednocześnie obrazują z czym na co dzień – i to w dłuższym horyzoncie czasowym (nie jest więc to tylko chwilowy stresor) – zmagają się rolnicy, są m.in. skutki pandemii COVID-19,

wojna na Ukrainie i związane z tym reperkusje dla handlu rolno-spożywczego czy presja na ograniczanie emisji dwutlenku węgla. A jak stwierdza Śleszyński (2024, s. 19): „to właśnie rolnictwo i społeczność związana z tym sektorem są prawdopodobnie najbardziej zagrożone planami dekarbonizacji i innych polityk środowiskowych”. Do tego należałoby wspomnieć o osłabieniu świata zachodniego i erozji hegemonii Stanów Zjednoczonych na rzecz wzrostu znaczenia krajów organizacji BRICS. W ostatnim czasie znaczną siłę oddziaływania miała także geopolityka, a więc wojna na Ukrainie i tzw. kryzys zbożowy, choć konsekwencje tych wydarzeń objęły nie tylko sektor zbóż.

Do powyższych czynników należy także dodać negatywne postrzeganie rolników przez pozostałe grupy zawodowe (zob. m.in. Roth 2021; Kallioniemi i in. 2016), które w mediach słyszą o dotacjach czy widzą sprzęt i maszyny rolnicze wysokiej wartości, interpretując to jako przejaw dobrobytu i bogactwa rolników. Tymczasem jest to sprzęt po pierwsze niezbędny do prowadzenia działalności w rolnictwie, a po drugie sfinansowany najczęściej z zaciągniętych kredytów, które rolnik musi spłacać, co w warunkach niepewności implikuje dodatkowe obawy o ich spłatę. Kryzys zbożowy i reperkusje na rynku rolnym w wyniku wojny na Ukrainie, a także długookresowa niepewność i długotrwała konfrontacja z pejoratywnym postrzeganiem rolników generują u pracujących w rolnictwie ciągły stres, zaburzają ich dobrostan psychiczny i odciskają piętno na kondycji psychicznej.

Kontekst społeczny, zawodowy, rodzinny czy ekonomiczny ma wpływ na funkcjonowanie sfery psychicznej, co przy obniżającej się stabilności i wzrastającej jednocześnie liczbie i intensywności stresorów jest dla mechanizmów adaptacyjnych sporym wyzwaniem. Sytuacje, które mogą powodować stres i niepokój wymienione w broszurze dotyczącej wypalenia zawodowego rolników, to (Agricultural Mental Health & Wellness 2023):

- troska o pogodę;
- niepewność na rynkach;
- niepewność co do przyszłości;
- frustracja związana z agencjami i kłopotami biurokratycznymi;
- stres związany z wyzwaniami finansowymi;
- strach przed utratą rodzinnego gospodarstwa;
- uczucie strachu lub beznadziei;
- przemoc domowa;
- zmiany w relacjach;
- wymagania w pracy, zakłócenia w pracy;
- strata emocjonalna, smutek, depresja;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Podobny zestaw czynników zgodnych z różnymi aspektami stresorów zawodowych rolników wymienili Didier Truchot i Marie Andela (2018). Były one następujące: obciążenie pracą i brak czasu, niepewność co do przyszłości i rynku finansowego, presja ustawodawstwa rolnego, izolacja społeczna i geograficzna, zmartwienia finansowe, konflikty ze współpracownikami lub członkami rodziny, dziedziczenie gospodarstwa przez rodzinę i nieprzewidywalne zakłócenia pracy w gospodarstwie. Badania przeprowadzone na 2142 francuskich rolnikach wykazały korelację między tymi ośmioma wymiarami a wypaleniem zawodowym z jednej strony i poczuciem beznadziejności z drugiej strony, co potwierdziło trafność kryterialną przyjętej skali w opracowanym na potrzeby badania instrumencie The Farmers Stressors Inventory oceniającym stresory napotymane przez rolników.

Czynniki stresogenne w życiu rolników zidentyfikowane przez badaczy z Australii i USA (Riethmuller i in. 2023; Henning-Smith i in. 2022) obejmują długie godziny pracy, ograniczenia czasowe, wahania cen rynkowych produktów rolnych i zwierząt gospodarskich oraz narażenie na niestabilne warunki pogodowe, takie jak susze, powodzie i pożary.

Z kolei analiza przeprowadzona wśród 592 kobiet prowadzących gospodarstwa rolne w Stanach Zjednoczonych „ujawniła 5 unikalnych czynników, które odzwierciedlały różne aspekty stresu: presję czasu i obciążenie pracą, troskę o środowisko, zewnętrzne czynniki stresogenne ze strony rządów i rynku, relacje interpersonalne oraz udogodnienia wiejskie” (Nichols, Davis 2024, s. 1).

Rolnictwo jest jednym z najbardziej stresujących zawodów (Chengane i in. 2021; Rudolphi, Berg, Parsaik 2020) charakteryzujących się chronicznym stresem niekorzystnie wpływającym na zdrowie psychiczne i dobrostan pracujących (Thompson i in. 2022; Jones-Bitton i in. 2020). Potwierdzają to również wyniki badania warunków pracy przeprowadzonego w 2007 r. na podstawie danych zebranych z 31 krajów europejskich. Blisko 1/3 pracowników rolnych i rybołówstwa (32%) uznała, że stres związany z pracą wpłynął niekorzystnie na ich zdrowie psychiczne. Wśród krajów UE-27 było to 30%, co (w obu przypadkach) stanowiło najwyższy odsetek spośród analizowanych sektorów (Parent-Thirion i in. 2007).

Sami rolnicy w badaniach przeprowadzonych w 2019 r. przez Agatę Wojcieszek i współautorów (Wojcieszek i in. 2020) uznali pracę w rolnictwie za stresogenną (130 spośród 165 ankietowanych). Najczęściej wskazywanymi stresorami były wahania cen sprzedaży (57,69%) i związane z nimi niskie ceny zbytu produktów rolnych (56,15%). Blisko połowa (49,23%) z uznających pracę w rolnictwie za stresującą wskazała zbyt wysokie koszty produkcji jako czynnik generujący stres. Duży udział stanowiły niewystarczające środki finansowe (43,85%) oraz niekorzystne warunki atmosferyczne (42,30%). Niemal co trzeci wskazywał trudności ze zbytem

produktów rolnych (29,23%), a co szósty konkurencyjny import. Dla 21,54% znaczenie miała niepewność ogólnej sytuacji gospodarczej, a niejasne przepisy prawne i wysokie oprocentowanie kredytów rolniczych zaznaczyło odpowiednio 15,38% i 13,85% respondentów.

Wyniki badań dotyczących stresu psychospołecznego w środowisku pracy potwierdzają, że nadmierne obciążenie zadaniami oraz nierównowaga między wysiłkiem a nagrodą mogą prowadzić do rozwoju poważnych problemów zdrowotnych zarówno o charakterze psychicznym, jak i fizycznym (m.in. Hintsu i in. 2015; Melchoir i in. 2007; Kivimäki i in. 2006; Stansfeld, Candy 2006; Rosengren i in. 2004; Ostry i in. 2003; Tennant 2001; De Jonge i in. 2000; Johnson i in. 1996). Prowadzi to do konstatacji, że wypalenie zawodowe „pojawia się, kiedy bilans terminów, wymagań, godzin pracy i innych czynników stresogennych przeważa nad nagrodami, uznaniem i relaksem” (SpotData 2021, s. 4). Można stwierdzić, że powyższe warunki precyzyjnie odzwierciedlają specyfikę pracy w rolnictwie.

4. Wypalenie zawodowe wśród rolników

Badanie przeprowadzone przez Siobhan O'Connor i współautorów na próbie 351 irlandzkich rolników wykazało, że prawie 1/4 z nich doświadcza wypalenia, a połowa boryka się z problemami bezsenności. Badacze konstatują, że tak wysokie wskaźniki mają poważne konsekwencje dla zdrowia rolników, ponieważ zarówno wypaleni rolnicy, jak i ci doświadczający zaburzeń snu zgłaszali większe problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. „Odkrycia te sugerują, że cykl słabego snu, wypalenia zawodowego i problemów zdrowotnych obserwowany w innych zawodach o wysokiej presji, takich jak medycyna, jest prawdopodobnie obecny w irlandzkim sektorze rolniczym” (O'Connor i in. 2024, s. 6). W wyniku badań zidentyfikowano dwie szczególnie zagrożone wypaleniem zawodowym grupy – rolników starszych i osoby mające dzieci. W konsekwencji zagraża to zdrowiu i bezpieczeństwu nie tylko samych rolników, lecz także ich rodzinom i całej irlandzkiej branży rolniczej.

Ciekawe badania dotyczące stanu psychicznego rolników w Niemczech i Austrii zaprezentowała w swojej pracy magisterskiej Maria Roth (2021). W badaniach zrealizowanych w pierwszym kwartale 2020 r. wzięło udział 2788 respondentów (2036 mężczyzn i 752 kobiety), w wieku 18–75 lat ($M = 38,5$ roku). Głównym celem badania była ocena częstotliwości występowania wypalenia zawodowego, depresji i lęków oraz analiza wpływu czynników socjodemograficznych i specyficznych dla prowadzenia gospodarstwa na stan psychiczny rolników. By go osiągnąć, do oceny wypalenia zawodowego wykorzystano Copenhagen Burnout Inventory (CBI), a do pomiaru poziomu lęku i depresji Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Poddano ocenie zarówno czynniki związane z osobistym samopoczuciem, jak

i specyfiką prowadzenia gospodarstwa, w tym wpływ polityki rolnej, biurokracji oraz społecznego postrzegania rolników.

Aż 27% respondentów spełniało kryteria wypalenia zawodowego, co wskazuje na istotny problem w tej grupie zawodowej. Następnie 33% ankietowanych osiągnęło wynik na skali HADS wskazujący na obecność depresji ($HADS-D \geq 11$), a 24% miało wyniki wskazujące na klinicznie istotny poziom lęku ($HADS-A \geq 11$). Badana próba była zróżnicowana pod względem socjodemograficznym. Kobiety były bardziej narażone na wypalenie zawodowe, depresję i lęki niż mężczyźni. Ponadto największe ryzyko wypalenia i depresji zaobserwowano w grupie wiekowej 51–64 lat. Młodszy rolnicy (18–35 lat) rzadziej wykazywali symptomy wypalenia.

Rolnicy mieszkający z rodzicami lub teściami rzadziej doświadczali wypalenia zawodowego, co może sugerować ochronną rolę wsparcia rodzinnego (Roth 2021). Zróżnicowanie było także widoczne w odniesieniu do specyfiki gospodarstwa rolnego – najwyższe wskaźniki wypalenia, lęków i depresji odnotowano wśród rolników prowadzących gospodarstwa mleczne. Ponadto partnerzy/partnerki zarządzających gospodarstwami rolnymi byli bardziej narażeni na wypalenie niż sami zarządzający. Wykazano silne powiązanie między złym stanem zdrowia fizycznego a nasileniem symptomów wypalenia zawodowego. Jako główne źródła stresu rolnicy wskazali politykę rolną, skomplikowaną biurokrację oraz negatywny wizerunek rolników w mediach. Niemieccy rolnicy wykazywali wyższe wskaźniki depresji, lęków i wypalenia zawodowego niż austriaccy, co może wynikać z odmiennych warunków ekonomicznych, kulturowych lub polityki rolnej.

Chociaż badanie dotyczyło rolników niemieckich i austriackich, jego wnioski są istotne również dla Polski, gdyż dotyczą rolników działających w zbliżonych warunkach prawodawstwa unijnego. Polscy rolnicy doświadczają podobnych problemów związanych z polityką rolną, biurokracją i wizerunkiem społecznym. Warto uwzględnić te aspekty w badaniach i działaniach prewencyjnych w Polsce.

Z kolei badania przeprowadzone w Finlandii w 2010 r. wśród 265 rolników zajmujących się produkcją mleka (Kallioniemi i in. 2016) wykazały, że poziom stresu w tej grupie zawodowej znacznie wzrósł w porównaniu z tym, co pokazywały wcześniejsze badania, i był wyższy niż w ogólnej populacji pracujących w Finlandii. U wszystkich respondentów odnotowano co najmniej lekkie symptomy wypalenia, podczas gdy ok. 9% badanych doświadczyło objawów ciężkiego wypalenia zawodowego. Takie czynniki, jak trudna sytuacja ekonomiczna czy samotność zwiększały ryzyko wypalenia, podczas gdy pozytywne postrzeganie środowiska pracy i życia obniżało jego prawdopodobieństwo. Przytoczone przez Marję Kristiinę Kallioniemi z zespołem (2016) wyniki wypalenia zawodowego i jego różnych wymiarów wśród hodowców bydła mlecznego w porównaniu z próbą pracowników przemysłowych we Francji, Niemczech, Szwecji i Finlandii ($N = 4,799$) wskazują na wyższy poziom

tego zjawiska wśród hodowców bydła. Choć badania pracowników przemysłowych i hodowców bydła mlecznego nie zostały przeprowadzone w tym samym roku, to wszystkie różnice były istotne statystycznie ($P \leq .001$). Hodowcy bydła mlecznego doświadczali ogólnie większego wypalenia zawodowego (1,76 w skali MBI-GS) niż pracownicy przemysłowi (1,37). Grupę hodowców bydła mlecznego cechował też większy cynizm (2,02) i większe wyczerpanie (1,81) niż grupę pracowników przemysłowych (odpowiednio: 1,23 i 1,16).

Przegląd badań dotyczących wypalenia zawodowego rolników przeprowadzony przez Branagha R. O'Shaughnessy'ego i współautorów potwierdza, że rolnicy są grupą zawodową szczególnie zagrożoną wypaleniem zawodowym (O'Shaughnessy i in. 2022). Średni odsetek rolników doświadczających ciężkiego wypalenia zawodowego wynosił 13,72%. W niektórych krajach, takich jak Nowa Zelandia czy Maroko, wskaźniki te były jeszcze wyższe (odpowiednio: 25% i 18,96%). Porównania z grupami zawodowymi spoza rolnictwa wykazały, że rolnicy częściej doświadczają wypalenia zawodowego, a także wyższego poziomu wyczerpania, cynizmu i obniżonej efektywności zawodowej. Czynniki zwiększającymi ryzyko wypalenia zawodowego były m.in. praca w rolnictwie jako główne źródło utrzymania, prowadzenie gospodarstwa mlecznego oraz wysoki poziom stresu zawodowego. Ponadto kobiety były bardziej narażone na wypalenie zawodowe niż mężczyźni. We wnioskach z przeprowadzonego przeglądu autorzy podkreślili także ograniczenia obecnych badań, jak np. brak ustandaryzowanych metod klasyfikacji wypalenia zawodowego oraz wpływ polityki rolnej i sytuacji społeczno-ekonomicznej na wyniki badań dotyczących wypalenia zawodowego.

Negatywne oddziaływanie czynników stresogennych na zdrowie rolników powodujące takie zaburzenia, jak: lęk, depresja i wypalenie zawodowe zostały potwierdzone także w pracach odnoszących się do Kanady i USA (MHRC 2024; Thompson i in. 2022; Jones-Bitton i in. 2020). Badania przeprowadzone w 2021 r. w ramach drugiego (pierwszy odbył się w 2016 r.) Narodowego Badania Zdrowia Psychicznego Rolników w Kanadzie wykazały, że rolnicy (w badaniu wzięło udział 1167 rolników) zmagali się z wyższym poziomem cierpienia psychicznego niż ogół społeczeństwa (Thompson i in. 2022). Osiągnęli wyższe wyniki w zakresie lęku, depresji, postrzeganego stresu, wyczerpania emocjonalnego i cynizmu (dwóch komponentów wypalenia zawodowego) w porównaniu z ogólną populacją Kanady, zarówno przed, jak i podczas pandemii COVID-19. Wykazali również niższy poziom odporności psychicznej. Rolniczki zgłaszały zaś wyższe nasilenie lęku, depresji, stresu i wyczerpania emocjonalnego w porównaniu zarówno z rolnikami mężczyznami, jak i z kobietami spoza tej grupy zawodowej. To drugie porównanie ukazuje, że rolnicy są bardziej narażeni na wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

Do podobnych wniosków doszły Rebecca Purc-Stephenson, Sarah Dedrick i Deanna Hood (2024) na podstawie danych zebranych w 2023 r. potwierdzających związek między stresem w gospodarstwie rolnym a powszechnością depresji, lęku i wypalenia zawodowego wśród rolników. Badania objęły 492 rolników z Kanady, z czego 354 osoby pochodziły z prowincji Alberta, a 138 z innych regionów kraju. Wyniki wskazały tu na pięć głównych kategorii stresorów, tj.: nieoczekiwane zakłócenia pracy, zagrożenia rolnicze, planowanie finansowe i sukcesji, izolacja oraz presja regulacyjna i społeczna. Rolniczki zgłaszały wyższy niż mężczyźni poziom stresu w kategorii „nieoczekiwane zakłócenia pracy”. Wyniki tych badań pokazały również istotne powiązanie stresorów z wyższym poziomem wypalenia emocjonalnego i cynizmu.

Syndrom wypalenia zawodowego najlepiej rozpoznany jest w kontekście służby zdrowia, jednak badania na innych próbach niż medyczne, choć nieliczne, również „nie pozostawiają wątpliwości, że wypalenie zawodowe jest coraz powszechniejszym problemem w pracy” (PARP 2023, s. 10). „Wyniki badania «Dobrostan psychiczny w pracy» przeprowadzonego przez firmę Smartscope na zlecenie Nationale-Nederlanden na próbie 1086 pracowników z 293 firm w Polsce pod koniec 2021 roku pokazało, że aż 2/3 pracowników zauważa u siebie symptomy wypalenia” (PARP 2023, s. 10). Nie ma powodu sądzić, że rolnicy są wyłączeni z tego ryzyka.

Z kolei wyniki badania zaprezentowane w raporcie *Samopoczucie Polaków w roku 2023* (CBOS 2024, s. 11) potwierdzają, że rolnicy „częściej niż inni mówią o negatywnych emocjach w swoim środowisku” (89% badanych) i rzadziej zauważają w swoim otoczeniu emocje pozytywne (13%). W przytoczonym raporcie ukazano także syntetyczny wskaźnik samopoczucia mierzony na skali od 1 do 4, gdzie 1 oznacza dyskomfort psychiczny, a 4 – komfort psychiczny². Tak skonstruowany wskaźnik samopoczucia w grudniu 2023 r. w grupie rolników wyniósł 2,57 (przy średniej dla kraju 2,79) i była to najniższa wartość spośród wszystkich analizowanych grup społecznych i zawodowych. Na podstawie analiz statystycznych wskazano, że samopoczucie psychiczne w dużym stopniu zależy od sytuacji bytowej, tj. „im lepsze oceny materialnych warunków życia, tym lepsze samopoczucie (tym wyższa wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego)” (CBOS, s. 6).

² Jest to średnia nasilenia wskazanych w badaniu emocji (m.in. zadowolenia, że coś się w życiu udało; dumy z własnych osiągnięć; pewności, że wszystko układa się dobrze; zaciekawienia; podekscytowania; zdenerwowania; rozdrażnienia; zniechęcenia; znużenia; bezradności; depresji; bycia nieszczęśliwym; wściekłości), mierzona na skali 1–4, w której 1 to dyskomfort psychiczny definiowany jako deklarowanie częstych doznań negatywnych i brak lub sporadyczne odczuwanie emocji pozytywnych, a 4 – komfort psychiczny określony przez częste występowanie uczuć pozytywnych, przy braku lub rzadkim występowaniu uczuć negatywnych.

„Wart zaznaczenia jest fakt, że poczucie kontroli jest jednym z najważniejszych wyznaczników zdrowia psychicznego” (PARP 2023, s. 15), a przecież specyfika pracy w rolnictwie takiego poczucia nie zapewnia. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla możliwości prowadzenia zdrowego i produktywnego życia. Natomiast życie z zaburzeniami psychicznymi odciska swoje piętno na życiu w społeczeństwie, przyczyniając się do gorszych wyników w nauce, niższej efektywności w pracy, wyższych wskaźników bezrobocia, pogorszenia sytuacji ekonomicznej i gorszego zdrowia fizycznego. Skutki wypalenia zawodowego są widoczne na płaszczyznach zdrowotnej, społecznej i ekonomicznej. Pojawiają się problemy psychiczne, m.in. depresja, lęk, a także fizyczne, np. choroby przewlekłe czy zaburzenia snu. Rodzi to problemy w relacjach rodzinnych, izolację społeczną i trudności w funkcjonowaniu w życiu codziennym. Oprócz oczywistego pogorszenia standardu życia prowadzi też do konsekwencji natury ekonomicznej, gdyż spada wydajność i jakość pracy albo dochodzi do rezygnacji z prowadzenia gospodarstwa rolnego.

5. Podsumowanie

Wypalenie zawodowe stanowi duże wyzwanie w sektorze rolnictwa, wpływając nie tylko na dobrostan psychiczny rolników, lecz także na efektywność i ciągłość prowadzonej działalności. Poniżej przedstawiono najważniejsze wnioski dotyczące wypalenia zawodowego wśród rolników.

1. Wypalenie zawodowe wśród rolników jest poważnym problemem. Specyfika pracy w rolnictwie charakteryzująca się wysokim poziomem stresu i niską kontrolą nad czynnikami zewnętrznymi predysponuje do wystąpienia wypalenia zawodowego.

2. Konieczność dalszych badań. Mimo rosnącego zainteresowania tematem badania nad wypaleniem zawodowym wśród rolników są wciąż niewystarczające. Konieczne są dalsze badania, które pozwolą lepiej zrozumieć ten problem i opracować skuteczne strategie zapobiegania i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

3. Waga wsparcia dla rolników. Rolnicy potrzebują wsparcia zarówno na poziomie indywidualnym, w dostępie do usług psychologicznych, jak i na poziomie systemowym, poprzez tworzenie bardziej przyjaznych warunków pracy i życia na wsi.

4. Związek między wypaleniem zawodowym a zdrowiem psychicznym. Wypalenie zawodowe jest ściśle związane z innymi problemami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja. Dlatego też działania zapobiegawcze powinny być skierowane tak na zmniejszenie czynników stresogennych w pracy, jak i na promocję zdrowia psychicznego wśród rolników.

Przywołane badania ujawniają istotny problem zdrowia psychicznego wśród rolników. Wyniki wskazują na potrzebę wdrożenia programów wsparcia

psychologicznego, uproszczenia biurokracji i poprawy wizerunku rolników w mediach. Zidentyfikowanie grup wysokiego ryzyka (np. kobiet, starszych rolników, gospodarstw mlecznych) pozwoli na lepsze ukierunkowanie działań prewencyjnych.

Podsumowując, wypalenie zawodowe wśród rolników jest złożonym problemem, który wymaga kompleksowego podejścia. Zrozumienie czynników ryzyka i konsekwencji wypalenia jest pierwszym krokiem do opracowania skutecznych strategii zapobiegania i przeciwdziałania temu zjawisku.

Bibliografia

- Agricultural Mental Health & Wellness (2023). Minnesota Farm & Rural Helpline. https://www.agcentric.org/wp-content/uploads/2023/03/MentalHealth_Brochure2023_WEB.pdf (dostęp: 10.06.2024).
- Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burbach L., Wei Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. DOI:10.3390/ijerph191710706.
- Anczewska M., Świtaj P., Roszczyńska J. (2005). Wypalenie zawodowe. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14(2), 67–77. https://www.researchgate.net/publication/313628966_Wypalenie_zawodowe (dostęp: 20.08.2024).
- APA [American Psychiatric Association] (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5™* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc. DOI:10.1176/appi.books.9780890425596.
- Aronson E., Pines A.M., Kafry D. (1983). Ausgebrannt. *Psychologie Heute*, 10, 21–27.
- Bakker A.B., Demerouti E., Euwema M.C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 170–180. DOI:10.1037/1076-8998.10.2.170.
- Bakker A.B., Schaufeli W.B., Demerouti E., Janssen P.P.M., van der Hulst R. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety Stress Coping*, 13(3), 247–268. DOI:10.1080/10615800008549265.
- Batanda I. (2024). Prevalence of burnout among healthcare professionals: A survey at fort portal regional referral hospital. *npj Mental Health Research*, 3(1), 16. DOI:10.1038/s44184-024-00061-2.
- Brenninkmeijer V., Van Yperen N. (2003). How to conduct research on burnout: Advantages and disadvantages of an unidimensional approach to burnout. *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 16–21. DOI:10.1136/oem.60.suppl_1.i16.
- Brill P.L. (1984). The need for an operational definition of burnout. *Family and Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 6(4), 12–24. DOI:10.1097/00003727-198402000-00005.
- Burish M. (1984). Approaches to personality inventory construction. *American Psychologist*, 39(3), 214–227. DOI:10.1037/0003-066X.39.3.214.

- CBOS [Centrum Badania Opinii Społecznej] (2024). *Samopoczucie Polaków w roku 2023*. Komunikat z badań, 3. Warszawa: CBOS. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_003_24.PDF (dostęp: 12.06.2024).
- Chengane S., Beseler C.L., Duysen E.G., Rautiainen R.H. (2021). Occupational stress among farm and ranch operators in the midwestern United States. *BMC Public Health*, 21. DOI:10.1186/s12889-021-12053-4.
- Cherniss C. (1980a). *Professional Burnout in the Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Cherniss C. (1980b). *Staff Burnout: Job Stress in Human Service*. Beverly Hills: Sage.
- Cleary A., Feeney M., Macken-Walsh A. (2012). Pain and distress in rural Ireland: A qualitative study of suicidal behaviour among men in rural areas. Summary of Report. Dublin: University College Dublin. https://www.teagasc.ie/media/website/rural-economy/farm-management/Pain_and_Distress_in_Rural_Ireland_Report.pdf (dostęp: 30.12.2024).
- De Jonge J., Bosma H., Peter R., Siegrist J. (2000). Job strain, effort-reward imbalance and employee well-being: A large-scale cross-sectional study. *Social Science & Medicine*, 50(9), 1317–1327. DOI:10.1016/S0277-9536(99)00388-3.
- Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli W.B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. DOI:10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Demerouti E., Bakker A.B., Vardakou I., Kantas A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments: A multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 19(1), 12–23. DOI:10.1027/1015-5759.19.1.12.
- Du Prel J.-B., Koscec Bjelajac A., Franić Z., Henftling L., Brborović H., Schernhammer E., McElvenny D.M., Merisalu E., Pranjic N., Guseva Canu I., Godderis L. (2024). The relationship between work-related stress and depression: A scoping review. *Public Health Reviews*, 45(1606968). DOI:10.3389/phrs.2024.1606968.
- Eberhardt B.J., Pooyan A. (1990). Development of the farm stress survey: Factorial structure, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 50(2), 393–402. DOI:10.1177/0013164490502018.
- Edelwich J., Brodsky A. (1980). *Burn-out: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. New York: Human Sciences Press.
- Emener W.G., Luck R.S., Gohs F.X. (1982). A theoretical investigation of the construct burnout. *Journal of Rehabilitation Administration*, 6(4), 188–196.
- Etzion D. (1987). Burning out in management: A comparison of women and men in matched organizational positions. *Israel Social Science Research Journal*, 5(1–2), 147–163.
- Eurofound (2022). *Working Conditions in the Time of COVID-19: Implications for the Future*. European Working Conditions Telephone Survey 2021 series. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://www.eurofound.europa.eu/system/files/2023-01/ef22012en.pdf> (dostęp: 14.08.2024).
- Falba A. (2015). Zespół wypalenia zawodowego wśród personelu medycznego oddziałów chirurgicznych. Rozprawa doktorska. Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny.

- Firth H.M., Williams S.M., Herbison G.P., McGee R.O. (2007). Stress in New Zealand farmers. *Stress & Health*, 23(1), 51–58. DOI:10.1002/smi.1119.
- Freudenberger H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. DOI:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
- Gabriel K.P., Aguinis H. (2021). How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. *Business Horizons*, 65(1). DOI:10.1016/j.bushor.2021.02.037. https://www.researchgate.net/publication/349051189_How_to_Prevent_and_Combat_Employee_Burnout_and_Create_Healthier_Workplaces_During_Crises_and_Beyond (dostęp: 17.06.2024).
- Godlewska-Werner A. (2019). Czy to jest już wypalenie zawodowe? *Psychologia w Praktyce. Zawodowe Czasopismo dla Psychologów i Psychoterapeutów*, 5(17), 36–43.
- Hakanen J.J., Schaufeli W.B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424. DOI:10.1016/j.jad.2012.02.043.
- Henning-Smith C., Alberth A., Bjornestad A., Becot F., Inwood S. (2022). Farmer mental health in the US Midwest: Key informant perspectives. *Journal of Agromedicine*, 27(1), 15–24. DOI:10.1080/1059924X.2021.1893881.
- Hintsä T., Kouvonen A., McCann M., Jokela M., Elovainio M., Demakakos P. (2015). Higher effort–reward imbalance and lower job control predict exit from the labour market at the age of 61 years or younger: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(6), 543–549. DOI:10.1136/jech-2014-205148.
- Iacovides A., Fountoulakis K.N., Kaprinis S., Kaprinis G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209–221. DOI:10.1016/S0165-0327(02)00101-5.
- IHME [Institute for Health Metrics and Evaluation] (b.d.). <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-risks-issues/mental-health-our-approach> (dostęp: 16.08.2024).
- Johnson J., Steward W., Hall E., Fredlund P., Theorell T. (1996). Long-term psychosocial work environment and cardiovascular mortality among Swedish men. *American Journal of Public Health*, 86(3), 324–331. DOI:10.2105/AJPH.86.3.324.
- Jones M.S., Reed D.B., Hunt M.L. (2018). Suicide: An unrecognized epidemic among farmers. *Workplace Health & Safety*, 66(9), 464. DOI:10.1177/2165079918784055.
- Jones-Bitton A., Best C., MacTavish J., Fleming S., Hoy S. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 229–236. DOI:10.1007/s00127-019-01738-2.
- Kaczmarek A. (2019). Wypalenie zawodowe – następstwo stresu zawodowego. *Nowoczesne Systemy Zarządzania*, 14(1), 65–78. DOI:10.37055/nsz/129541.
- Kallioniemi M., Simola A., Kaseva J., Kymäläinen H. (2016). Stress and burnout among Finnish dairy farmers. *Journal of Agromedicine*, 21(3), 259–268. DOI:10.1080/1059924X.2016.1178611.
- Kearney G.D., Rafferty A.P., Hendricks L.R., Allen D.L., Tutor-Marcom R. (2015). A cross-sectional study of stressors among farmers in eastern North Carolina. *North Carolina Medical Journal*, 75(6), 384–392. DOI:10.18043/ncm.75.6.384.

- Kivimäki M., Virtanen M., Elovainio M., Kouvonen A., Väänänen A., Vahtera J. (2006). Work stress in the aetiology of coronary heart disease – a meta-analysis. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 32(6), 431–442. DOI:10.5271/sjweh.1049.
- Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Psychology*, 10. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00284. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00284/full> (dostęp: 14.08.2024).
- Kraczla M. (2013). Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie*, 2, 69–81. <http://www.sbc.org.pl/Content/96300/PDF/zarzadzanie2.2013%20Kraczla.pdf> (dostęp: 15.08.2024).
- Kristensen M.B., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. (2005). The Copenhagen burnout inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. DOI:10.1080/02678370500297720.
- Le Roux T., Sutton L.B. (2022). From a VUCA to a BANI world: Has the view and practice of internal communication changed through the pandemic? W: D. Verčič, A. Tkalac Verčič, K. Sriramesh (red.). *Reboot: Should Organizations Rediscover Communication with Internal & External Stakeholders?* (s. 88–90). Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Social Sciences.
- Leka S., Griffiths A., Cox T. (2003). *Work Organization and Stress*. Geneva: World Health Organization.
- Mack O., Khare A. (2016). Perspectives on a VUCA World. W: O. Mack, A. Khare, A. Krämer, T. Burgartz (red.). *Managing in a VUCA World* (s. 3–19). Cham: Springer. DOI:10.1007/978-3-319-16889-0.
- Maslach C. (2000). Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.). *Wypalenie zawodowe – przyczyny, mechanizmy, zapobieganie* (s. 13–30). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maslach C. (1998). A multidimensional theory of burnout. W: C.L. Cooper (red.). *Theories of Organizational Stress* (s. 68–85). New York: Oxford University Press. DOI:10.1093/oso/9780198522799.003.0004.
- Maslach C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 9(5), 16–20.
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397.
- Melchoir M., Caspi A., Milne B.J., Danese A., Poulton R., Moffitt T.E. (2007). Work stress precipitates depression and anxiety in young, working women and men. *Psychological Medicine*, 37(8), 1119–1129. DOI:10.1017/S0033291707000414.
- MHRC [Mental Health Research Canada] (2024). <https://www.mhrc.ca/national-polling-covid> (dostęp: 01.01.2025).
- Nichols C.E., Davis J. (2024). The Women Farmer Stress Inventory: Examining women farmer stress in the United States Corn Belt. *Journal of Rural Health*, 40(3), 457–466. DOI:10.1111/jrh.12808.
- O'Connor S., Donnlá O'Hagan A., Malone S.M., O'Shaughnessy B.R., McNamara J., Firnhaber J. (2024). Sleep issues and burnout in Irish farmers: A cross sectional survey. *Safety Science*, 171, 106377. DOI:10.1016/j.ssci.2023.106377.

- O'Donnell S., Richardson N. (2018). Middle-aged men and suicide in Ireland. Dublin: Men's Health Forum in Ireland. <https://www.mhfi.org/MAMRMreport.pdf> (dostęp: 27.12.2024).
- OECD [Organisation for Economic Co-operation and Development] (2017). *OECD Guidelines on Measuring the Quality of the Working Environment*. Paris: OECD Publishing. DOI:10.1787/9789264278240-en.
- OECD/EU (2022). *Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle*. Paris: OECD Publishing. DOI:10.1787/507433b0-en.
- OECD/EU (2018). *Health at a Glance: Europe 2018. State of Health in the EU Cycle*. Paris: OECD Publishing. DOI:10.1787/health_glance_eur-2018-en.
- O'Shaughnessy B., O'Hagan A.D., Burke A., McNamara J., O'Connor S. (2022). The prevalence of farmer burnout: Systematic review and narrative synthesis. *Journal of Rural Studies*, 96, 282–292. DOI:10.1016/j.jrurstud.2022.11.002.
- Ostry A.S., Kelly S., Demers P.A., Mustard C., Hertzman C. (2003). A comparison between the effort-reward imbalance and demand control models. *BMC Public Health*, 3, 10. DOI:10.1186/1471-2458-3-10.
- Parent-Thirion A., Macias E., Hurley J., Vermeulen G. (2007). Fourth European Working Conditions Survey. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2007/working-conditions/fourth-european-workingconditions-survey> (dostęp: 12.08.2024).
- PARP [Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości] (2023). *Nowa Normalność 2022. Przegląd wybranych zmian społeczno-gospodarczych i technologicznych wywołanych pandemią COVID-19*. Raport tematyczny nr 1, Warszawa: PARP. <https://www.parp.gov.pl/storage/site/files/3911/Nowa-normalnosc-2022-14.03.2023.pdf> (dostęp: 20.06.2024).
- Perceval M., Kölves K., Ross V., Reddy P., De Leo D. (2019). Environmental factors and suicide in Australian farmers: A qualitative study. *Archives of Environmental & Occupational Health*, 74(5), 279–286. DOI:10.1080/19338244.2018.1453774.
- Perlman B., Hartman E.A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283–305. DOI:10.1177/001872678203500402.
- Pines A.M. (2004). Wypalenie – w perspektywie egzystencjalnej. W: H. Sęk (red.). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pines A., Aronson E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Purc-Stephenson R.J., Dedrick S., Hood D. (2024). A multidimensional tool to measure farm stressors: development and initial validation of the farmer stress assessment tool (FSAT). *BMC Psychology*, 12(1), 435. DOI:10.1186/s40359-024-01929-w.
- Rayens M.K., Reed D.B. (2013). Predictors of depressive symptoms in older rural couples: The impact of work, stress and health. *Journal of Rural Health*, 30(1), 59–68. DOI:10.1111/jrh.12028.
- Riethmuller M.L., Dzidic P.L., McEvoy P.M., Newnham E.A. (2023). Change, connection and community: A qualitative exploration of farmers' mental health. *Journal of Rural Studies*, 97, 591–600. DOI:10.1016/j.jrurstud.2023.01.018.
- Rosengren A., Hawken S., Ôunpuu S., Sliwa K., Zubaid M., Almahmeed W.A., Blackett K.N., Sitthiamorn C., Sato H., Yusuf S. (2004). Association of psychosocial risk factors with

- risk of acute myocardial infarction in 11119 cases and 13648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): Case-control study. *The Lancet*, 364(9438), 953–962. DOI:10.1016/S0140-6736(04)17019-0.
- Rotenstein L.S., Torre M., Ramos M.A., Rosales R.C., Guille C., Sen S., Mata D.A. (2018). Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA*, 320(11), 1131–1150. DOI:10.1001/jama.2018.12777.
- Rotenstein L.S., Zhao Z., Mata D.A., Guille C., Sen S. (2021). Substantial overlap between factors predicting symptoms of depression and burnout among medical interns. *Journal of General Internal Medicine*, 36, 240–242. DOI:10.1007/s11606-020-05664-x (dostęp: 17.06.2024).
- Roth M. (2021). Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich. Masterarbeit, Paris Lodron Universität Salzburg.
- Roy P., Tremblay G., Robertson S., Houle J. (2017). Do it all by myself: A salutogenic approach of masculine health practice among farming men coping with stress. *American Journal of Men's Health*, 11(5), 1536–1546. DOI:10.1177/1557988315619677.
- RSK [Rejestr Systemów Kodowania] (2022). Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11, <https://rsk3.ezdrowie.gov.pl/resource/structure/icd11/99ICD1/2023-01/mms/element/129180281/code/QD85> (dostęp: 01.01.2025).
- Rudolphi J.M., Berg R.L., Parsaik A. (2020). Depression, anxiety and stress among young farmers and ranchers: A pilot study. *Community Mental Health Journal*, 56(1), 126–34. DOI:10.1007/s10597-019-00480-y.
- Salanova M., Llorens S., García-Renedo M., Burriel R., Bresó E., Schaufeli W.B. (2005). Towards a four-dimensional model of burnout: A multigroup factor-analytic study including depersonalization and cynicism. *Educational and Psychological Measurement*, 65(5), 807–819. DOI:10.1177/0013164405275662.
- Sanne B., Mykletun A., Dahl A.A., Moen B.E., Tell G.S. (2003). Occupational differences in levels of anxiety and depression: The Hordaland Health Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(6), 628–638. DOI: 10.1097/01.jom.0000069239.06498.2f.
- Schaufeli W.B., Enzmann D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. Philadelphia: Taylor & Francis. DOI:10.1201/9781003062745.
- Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. DOI:10.1108/13620430910966406.
- SpotData (2021). Wypalenie zawodowe, wyzwanie dla pracowników i pracodawców. https://kreacje.pb.pl/2021/wypalenie_zawodowe.pdf (dostęp: 27.06.2024).
- Stansfeld S., Candy B. (2006). Psychosocial work environment and mental health – a meta-analytic review. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 32(6), 443–462. DOI:10.5271/sjweh.1050.
- Śleszyński P. (2024). Zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania rozwoju obszarów wiejskich w Polsce. Wnioski dla planowania regionalnego i lokalnego. *Więś i Rolnictwo*, 2(203), 17–39. DOI:10.53098/wir.2024.2.203/01.

- Tennant C. (2001). Work-related stress and depressive disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(5), 697–704. DOI:10.1016/s0022-3999(01)00255-0.
- Thompson R., Hagen B.N., Lumley M.N., Winder C.B., Gohar B., Jones-Bitton A. (2022). Mental health and substance use of farmers in Canada during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13566. DOI:10.3390/ijerph192013566.
- Torske M.O., Bjørngaard J.H., Hilt B., Glasscock D., Krokstad S. (2016a). Farmers' mental health: A longitudinal sibling comparison – The HUNT Study, Norway. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 42(6), 547–556. DOI:10.5271/sjweh.3595.
- Torske M.O., Hilt B., Glasscock D., Lundqvist P., Krokstad S. (2016b). Anxiety and depression symptoms among farmers: The HUNT Study, Norway. *Journal of Agromedicine*, 21(1), 24–33. DOI:10.1080/1059924X.2015.1106375.
- Truchot D., Andela M. (2018). Burnout and hopelessness among farmers: The Farmers Stressors Inventory. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(8), 859–867. DOI:10.1007/s00127-018-1528-8.
- Walker J.F. (2012). *Mental health in the rural sector: A review*. Commissioned by Farmsafe, New Zealand.
- Weinmann T., Wibowo R., Forster F., Gerlich J., Wengenroth L., Weinmayr G., Genuneit J., Nowak D., Vogelberg C., Radon K., Herbig B. (2025). Association of chronic stress during studies with depressive symptoms 10 years later. *Scientific Reports*, 15, 2379. DOI:10.1038/s41598-025-85311-9.
- WHO [World Health Organisation] (2019). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). <https://icd.who.int/en/> (dostęp: 20.07.2024).
- Wojcieszek A., Kurowska A., Majda A., Walas K. (2020). Perception of stress and coping strategies in a group of people working on a farm – a cross-sectional study. *Pielęgniarstwo XXI wieku*, 19(2[71]), 69–78. DOI:10.2478/pielxxiw-2020-0009.

The Risk of Job Burnout among Farmers

Abstract: This article aimed to analyse job burnout among farmers, with a focus on the specificities of their work based on the literature review. The authors noted that despite the growing interest in job burnout in various occupational groups, farmers remain outside researchers' interest. The article referred to definitions of occupational burnout and its relationship with other psychological conditions such as depression. It then outlined stressors specific to agricultural work, such as uncertainty related to weather and market conditions, social isolation, long working hours, and financial pressure. The authors emphasised that the specific nature of a farmer's work, characterised by low control over external factors and high demands, predisposes to the occurrence of occupational burnout. The article presented the results of research on occupational burnout among farmers in the world and in Poland. The data proved high levels of stress and burnout among this occupational group. The consequences of professional burnout are serious and affect the mental and physical health of farmers, but also their families and the entire agricultural sector.

Keywords: job burnout, farmers, depression.