

Marzena Socha

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy

Praca Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy w czasie pandemii COVID-19

The work of the Municipal Social Welfare Center in Dębica during the COVID-19 pandemic

Wprowadzenie

W połowie marca 2020 roku z powodu pandemii koronawirusa dla większości z nas czas się zatrzymał. Zostaliśmy w domach, aby chronić siebie i swoich najbliższych. Czas epidemii był doświadczeniem, które trudno porównać z jakimkolwiek innym momentem w historii. Pandemia spowodowała zawieszenie lub zmianę sposobu funkcjonowania życia społecznego zarówno w wymiarze życia osobistego, jak i reorganizacji funkcjonowania instytucji. Dotyczyła obszaru całego kraju, co w kontekście dotychczasowych sytuacji kryzysowych i zdarzeń losowych było całkowicie nowym zjawiskiem. Na konieczność szybkiego zreorganizowania funkcjonowania życia społecznego i działalności instytucji nakładały się strach przed zachorowaniem, niepewność co do skuteczności podejmowanych działań, brak wzorców, zwiększenie liczby osób potrzebujących pomocy i wsparcia. Kadry pomocy społecznej były jedną z grup zawodowych, dla których czas przyspieszył. Celem niniejszego artykułu jest przypomnienie, opisanie i analiza funkcjonowania ośrodka pomocy społecznej w 2020 i 2021 roku na podstawie działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Działania pracowników socjalnych, opiekunek środowiskowych i pielęgniarek działu usług oraz opiekunów i terapeutów ośrodków wsparcia dziennego

Pracownicy socjalni są grupą zawodową, która z uwagi na specyfikę wykonywanego zawodu stanowi pierwszą linię kontaktu, a tym samym potencjalnego ryzyka zakażenia się wirusem oraz jego transmisji (Frąckowiak-Sochańska i in., 2020). Pandemia dotknęła wielu mieszkańców Dębicy. Dla kadry Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy rozpoczął się okres ważnej i trudnej pracy oraz podejmowania szeregu działań na rzecz podopiecznych oraz mieszkańców naszego miasta, którzy dotychczas nie korzystali z usług ośrodka pomocy społecznej. Pracownicy tutejszego ośrodka w tym niebezpiecznym i trudnym dla wszystkich czasie wykonywali swoje obowiązki zawodowe, a ośrodek, pomimo wprowadzenia pewnych obostrzeń wynikających z konieczności zachowania bezpieczeństwa pracowników, cały czas funkcjonował. W odróżnieniu od wielu instytucji nie zawiesiliśmy żadnej z form naszej działalności, a jedynie nieliczne z nich zostały zmodyfikowane, np. część wywiadów środowiskowych przeprowadzana była telefonicznie (art. 15o ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych).

Realizowane były wszystkie zadania ustawowe w zakresie świadczeń pieniężnych i niepieniężnych (art. 36 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej) oraz projekty współfinansowane zarówno ze środków UE, jak i krajowych, przygotowywane sprawozdania i zapotrzebowania. Do MOPS-u zgłaszały się ponadto osoby, które wcześniej nie były odbiorcami naszych świadczeń i usług. Częściej niż dotychczas wsparcia potrzebowały osoby starsze, niesamodzielne, osoby doświadczające przemocy domowej oraz rodziny z problemami opiekuńczo-wychowawczymi. Przymusowe stałe przebywanie często na niewielkiej przestrzeni, nauka i praca zdalna ujawniły problemy w komunikacji i inne trudności w funkcjonowaniu rodzin (często bezradność rodziców, brak autorytetów). Pojawiły się nowe negatywne zjawiska społeczne np. przewlekły stres wywołany zagrożeniem utraty zdrowia i życia. Organizacja niezbędnych potrzeb w czasie kwarantanny i izolacji bardzo często spoczywała na pracownikach ośrodka. Realizowane były projekty socjalne na rzecz osób starszych i dzieci. Po krótkiej przerwie funkcjonował Klub Integracji Społecznej (polecenia Wojewody Podkarpackiego z 11 marca 2020 roku i 10 kwietnia 2020 roku oraz decyzja tego

organu z 8 maja 2020 roku, dotyczące czasowego zawieszenia zajęć w centrach integracji społecznej i klubach integracji społecznej). Po okresie tzw. twardego lockdownu organizowaliśmy pikniki rodzinne i kolonie dla dzieci.

Pomimo okresowego zawieszenia działalności ośrodków wsparcia dziennego (polecenie Wojewody Podkarpackiego z 12 marca 2020 roku dotyczące zamknięcia placówek wsparcia dziennego) nie pozostawiliśmy naszych seniorów bez pomocy i opieki. Pracownicy odwiedzali swoich podopiecznych w ich domach, robili potrzebne zakupy spożywcze, opłacali rachunki i kupowali niezbędne leki. W okresach przedświątecznych do wszystkich uczestników ośrodków wsparcia dziennego udawali się pracownicy z życzeniami i paczkami żywnościowymi wraz z własnoręcznie upieczonym ciastem.

Reagowaliśmy także na telefony od wszystkich dębickich seniorów, którzy z powodu wieku i obawy o własne zdrowie i bezpieczeństwo nie wychodzili z domów. To właśnie im nasi pracownicy oraz wolontariusze zanosili niezbędne zakupy żywnościowe i lekarstwa (polecenie Wojewody Podkarpackiego z 14 marca 2020 roku dotyczące zapewnienia wsparcia osobom starszym, samotnym i niepełnosprawnym). Pozostawaliśmy także w gotowości, aby nieść pomoc osobom będącym w kwarantannie. Wspólnie z wolontariuszami docieraliśmy do każdej osoby, która wymagała pomocy. Koordynowaliśmy zgłoszenia (zarówno te umieszczane na platformie, jak i zgłaszane bezpośrednio do ośrodka) z wolontariuszami, którzy docierali do domów osób potrzebujących wsparcia. Praca ta wykonywana była w systemie całodziennym. Pracownicy socjalni ośrodka we współpracy z żołnierzami Wojsk Obrony Terytorialnej oraz młodzieżą z Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Dębicy dla rodzin będących w kwarantannie dokonywali zakupów produktów żywnościowych, koniecznych leków lub innych artykułów pierwszej potrzeby.

Osobom najbardziej potrzebującym, chorym, niepełnosprawnym i samotnym nasi kierownicy dowozili żywność z Podkarpackiego Banku Żywności, a w okresie Świąt Wielkanocnych Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębicy wraz z Urzędem Miejskim przygotował paczki świąteczne oraz stroiki, które pracownicy Dziennego Domu „Senior+” oraz Domu Dziennego Pobytu „Dom Seniora” dowieźli do mieszkań podopiecznych. W tych działaniach wsparciem służyli wychowawcy placówek wsparcia dziennego Zgrana Paka.

Przyznawane i wypłacane były zasiłki zarówno z pomocy społecznej, jak i świadczeń rodzinnych. Asystenci rodzin prowadzili swoją pracę online, udzielając wsparcia rodzinom przy pomocy telefonów komórkowych i wideokonferencji. Współpracowaliśmy z funkcjonariuszami policji, straży miejskiej oraz kuratorami

sądowymi, w tym również w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (polecenie Wojewody Podkarpackiego z 14 marca 2020 roku koordynacji pracy służb w odniesieniu do osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych i bezdomnych).

W ośrodku dyżurowali pracownicy socjalni służący wsparciem i poradnictwem wszystkim tym, którzy takiej pomocy potrzebowali, a szukali jej w naszym ośrodku. Pracownicy socjalni dokonywali ponadto zakupów spożywczych, medycznych, higienicznych itp. dla osób, które z uwagi na swój wiek, zły stan zdrowia, obawę przed zakażeniem bały się wychodzić z domów, wchodzić do sklepów, kontaktować z innymi. Pomagali również osobom i rodzinom będącym w kwarantannie domowej. Wszyscy, którzy zgłosili się do tutaj ośrodka z prośbą o pomoc, mieli tę pomoc zapewnioną. Dotyczyło to głównie zakupów spożywczych, zakupów leków, dokonania opłat, dowiezienia ciepłego posiłku.

Pracownicy z Działu Usług Opiekuńczych docierali każdego dnia do osób samotnych, chorych, niepełnosprawnych, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, a ich życie jest zależne od pomocy osób drugich. Narazali swoje życie i zdrowie, gdyż niejednokrotnie rodziny nie informowały o objawach chorobowych seniorów lub sami odwiedzali ich chorzy, co powodowało transmisję wirusa. Opiekunki środowiskowe musiały pozostawać w kwarantannie lub – co gorsze – same zostawały zarażone i członkowie ich rodzin również. Powodowało to trudności organizacyjne w zapewnieniu opieki pozostałym środowiskom, w których świadczone są usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze.

W 2021 roku w ośrodku realizowany był program „Wspieraj seniora” w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów. Dzięki programowi osoby w wieku powyżej 70 lat uzyskały niezbędną pomoc w czasie pandemii bez konieczności wychodzenia z domu. Wsparcie w postaci np. niezbędnych produktów było dostarczone do domu seniora. W ramach tego programu zaangażowani byli wolontariusze. Z tej formy pomocy skorzystało 124 osoby, od których przyjęto łącznie 764 zgłoszenia. Wszystkie te zgłoszenia zostały zrealizowane (Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy za 2021 rok).

Realizacja dodatkowych działań na rzecz społeczności lokalnej i wsparcie organizacyjne dla pracowników MOPS Dębica

Wojewoda Podkarpacki decyzją nałożyła na gminy obowiązek realizacji zadania pn. transport osób mających trudności w samodzielnym dotarciu do punktów szczepień przeciwko wirusowi SARS-CoV-2, w tym osób niepełnosprawnych

(decyzje Wojewody Podkarpackiego z 12 stycznia 2021 roku, 14 stycznia 2021 roku i 12 lutego 2021 roku).

Zgodnie z poleceniem Wojewody osobami uprawnionymi do dowozu do punktów szczepień były osoby niepełnosprawne, tj. posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę z ww. schorzeniami, a także osoby mające obiektywne i niemożliwe do przewyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do najbliższego miejsca zamieszkania punktu szczepień, w przypadku miast poniżej 100 tys. osób, gmin miejsko-wiejskich oraz wiejskich.

Burmistrz Dębicy polecił Dyrektorowi Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy zorganizowanie transportu na terenie Dębicy. Został również powołany koordynator ds. organizacji szczepień, którego zadaniem było uruchomienie infolinii, przyjmowanie zgłoszeń oraz zorganizowanie przewozu osób bezpośrednio z miejsca zamieszkania do wyznaczonego punktu szczepień. Od 27 stycznia do 31 grudnia 2021 roku przewieziono na szczepienie 23 osoby z terenu Dębicy.

Uszyliśmy ponadto około 5000 maseczek, które trafiły do naszych pracowników, mieszkańców miasta, funkcjonariuszy policji oraz pracowników dębickiego szpitala.

Pracownicy socjalni, asystenci rodzin oraz kierownicy i pracownicy: Dziennego Domu „Senior+”, Domu Dziennego Pobytu „Dom Seniora” i placówek wsparcia dziennego przy wsparciu wolontariuszy i seniorów szyli maseczki ochronne. Maseczki te pracownicy socjalni wraz z funkcjonariuszami Straży Miejskiej w Dębicy rozdawali osobom bezdomnym przebywającym na terenie miasta. W akcję zostali również zaangażowani wolontariusze, w tym w pozyskiwanie materiałów do szycia.

Zmiany organizacyjne i działania, które podjęto w ośrodku miały na celu przede wszystkim ograniczenie osobistego kontaktu pracowników i osób, które korzystały w tym czasie z pomocy i wsparcia. W miejscach ogólnodostępnych, wspólnego przebywania pracowników rozmieszczono ulotki i plakaty przypominające o zasadach higieny, zachowaniu dystansu i dezynfekcji rąk.

Pracowników zabezpieczono w środki ochrony zbiorowej oraz osobistej, zakupiono bezdotykowe stacje do dezynfekcji rąk. Wyłączono możliwości wejścia do ośrodka osobom postronnym. Wprowadzono zdalne formy pracy i pracę naprzemienną oraz przyjmowanie dokumentów w formie elektronicznej. Korespondencję, która była dostarczana do ośrodka w formie tradycyjnej, poddawano kwarantannie. Za zgodą pracowników w ich miejscu zamieszkania na sprzącie osobistym lub udostępnionym przez pracodawcę wgrano programy

umożliwiają pracę z domu. Pracowników podzielono na dwie grupy, które pracowały wymiennie w siedzibie ośrodka i w miejscu zamieszkania.

Podjęte działania miały na celu przede wszystkim ograniczenie osobistego kontaktu pracowników i osób, które korzystały w tym czasie z pomocy i wsparcia. Wprowadzono zmiany przestrzenne w pomieszczeniach, umożliwiając zachowanie bezpiecznego dystansu i tym samym zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. Strona internetowa była nieustannie aktualizowana, tak aby mieszkańcy mieli stały dostęp do informacji o możliwościach i formach wsparcia m.in. pomocy socjalnej i pomocy psychologicznej.

Emocjonalne koszty pracy w warunkach pandemii COVID-19 i znaczne obciążenie stresem staraliśmy się chociaż częściowo niwelować wsparciem przełożonych (stałymi bezpośrednimi i telefonicznymi rozmowami) i superwizją koleżeńską. W pierwszym możliwym terminie zorganizowano spotkania superwizyjne dla pracowników socjalnych, asystentów rodzin oraz opiekunek i pielęgniarek środowiskowych. To dla tych grup zawodowych praca w pandemii była największym obciążeniem emocjonalnym ze względu na konieczność wykonywania jej w warunkach zagrażających zdrowiu oraz odpowiedzialność za inne osoby (współpracowników, własną rodzinę i podopiecznych). Połączenie poczucia braku bezpieczeństwa z ograniczonym wpływem na bieg zdarzeń zanurza nas w silnej transakcji stresowej, której przewlekły przebieg może spowodować ogromne spustoszenie dla zdrowia, utratę zdolności adaptacyjnych jednostki i w ostateczności jej degradację w możliwie każdym obszarze funkcjonowania (Heszen-Celińska i Sęk, 2020; Selye, 1974; Terelak, 2005; Wrona-Polańska, 2003). W celu niwelowania negatywnych skutków stresu podejmowano liczne działania poprawiające bezpieczeństwo poprzez systematyczne uzupełnianie środków do dezynfekcji powierzchni, klamek i części wspólnych. Jednocześnie w ramach Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19 na etapie „0” motywowano i pomagano pracownikom w rejestracji na pośrednictwem strony internetowej <https://szczepieniakadry.rcb.gov.pl>.

Pracownicy, którzy sygnalizowali złe samopoczucie, mogli pozostać w domu i pracować zdalnie w okresie oczekiwania na wynik testu i wyjaśnienie swojej sytuacji zdrowotnej.

Zakończenie

Czas pandemii pokazał, jak ważne są relacje pomiędzy sąsiadami, współpracownikami, więzi, które powstają w społecznościach lokalnych. Empatia,

wzajemne pomaganie sobie, życzliwość to wartości, które stają się warunkiem zachowania godności i normalności, a były często ignorowane w czasach prosperity gospodarczej i nieskrępowanej konsumpcji. Idea solidarności społecznej właśnie teraz nabiera prawdziwego znaczenia, dlatego obecnie zwracamy szczególną uwagę na samopomoc społeczną (Augustyniak i in., 2020).

Czas, który przeżyliśmy, stanowił ogromne wyzwanie dla pomocy społecznej zarówno w wymiarze ilościowym (obejmowaliśmy wsparciem wszystkich potrzebujących pomocy mieszkańców miasta), jak i jakościowym (nowe zadania realizowane pod presją czasu, z lękiem o zdrowie własne i swoich rodzin). Oczekiwanie na uregulowania prawne w sytuacji konieczności podejmowania natychmiastowych działań było dodatkowym czynnikiem stresującym. Jednocześnie towarzyszyło nam ogromne poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie mieszkańców oraz konieczność rozwiązywania nowych, nieznanych dotąd problemów społecznych. Zmieniły się zadania i role pracowników społecznych, którzy bez bezpośredniego kontaktu z osobami potrzebującymi wsparcia zabezpieczali podstawowe ich potrzeby i prowadzili pracę socjalną. Zespół pogłębionej pracy socjalnej podejmował interwencje w środowiskach, realizował procedurę Niebieskiej Karty oraz wspierał osoby w kryzysie zdrowia, również psychicznego. Kadra zarządzająca nieustannie podejmowała działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa pracowników przy jednoczesnym realizowaniu zadań ustawowych i dynamicznie pojawiających się nowych wyzwań.

Postulaty na przyszłość dotyczące minimalizowania negatywnych skutków pracy w pandemii to:

- wsparcie kadry poradnictwem specjalistycznym i gratyfikacją finansową,
- organizacja pracy i zabezpieczenie w środki ochrony minimalizujące ryzyko zarażenia,
- szkolenia dla kadry OPS dotyczące zachowań w sytuacjach kryzysowych, nowych metod pracy i korzystania z nowych technologii i narzędzi.

Koniec stanu epidemii został ogłoszony oficjalnie w maju tego roku. Już wcześniej jednak, bo jeszcze pod koniec marca, zniesione zostały niemal wszystkie obostrzenia. Nadal żyjemy w stanie zagrożenia epidemicznego, a prognozy mówią, że jesienią możemy się spodziewać kolejnej fali zachorowań i ponownego lockdownu. Czekając na rozwój wydarzeń, pozostaje nam liczyć na społeczną solidarność zarówno wśród kadr pomocy społecznej, jak i całego społeczeństwa, która towarzyszyła nam w tym tak trudnym czasie. Zdaliśmy egzamin.

Streszczenie: Celem artykułu jest analiza działania ośrodka pomocy społecznej w okresie lockdownu z powodu epidemii COVID-19 na przykładzie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy. Artykuł zawiera opis działań poszczególnych grup zawodowych, tj. pracowników socjalnych, opiekunek i pielęgniarek, pracowników ośrodków i placówek wsparcia dziennego oraz zaangażowanie pozostałej kadry. Podkreślić należy, iż realizowano w tym czasie wiele zadań dodatkowych wynikających z potrzeb lokalnego środowiska i poleceń Wojewody. Najważniejszy wniosek z analizy to stwierdzenie, że mimo trudności, własnych lęków i obaw wynikających z zagrożenia zdrowia kadra MOPS w Dębicy realizowała wszystkie zadania wynikające z 41 ustaw i rozporządzeń, na podstawie których świadczy pomoc na rzecz mieszkańców miasta. Zmiana warunków funkcjonowania życia społecznego nie spowodowała pozostawiania bez pomocy i wsparcia dotychczasowych klientów (podopiecznych), ale rozszerzyła zakres i formę świadczonych usług na pozostałych mieszkańców miasta.

Słowa kluczowe: pandemia, społeczność lokalna, pomoc społeczna, wsparcie społeczne

Abstract: The aim of the article is to analyze the operation of a social welfare center during the lockdown period due to the COVID-19 epidemic on the example of the Municipal Social Welfare Center in Dębica. The article describes the activities of individual professional groups, i.e. social workers, carers and nurses, employees of day support centers and centers, and the involvement of other staff. It should be emphasized that many additional tasks were carried out at that time, resulting from the needs of the local environment and the voivode's instructions. The most important conclusion from the analysis is the statement that despite the difficulties, own fears and fears resulting from the threat to health, the staff of MOPS in Dębica carried out all the tasks resulting from 41 acts and regulations, on the basis of which it provides assistance to the city's inhabitants. The change in the conditions of the functioning of social life did not leave the existing clients (wards) without help and support, but extended the scope and form of services provided to other residents of the city.

Keywords: pandemic, local community, social assistance, social support

Bibliografia

- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2268 ze zm.).
- Ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2095 ze zm.).
- Polecenia Wojewody Podkarpackiego w związku z przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19:
- 2020 rok**
- Polecenie z 11 marca 2020 r., ZK-II.68.13.2020 dotyczące zamknięcia CIS, KIS, DDS+, KS, ŚDS, WTZ.
- Polecenie z 12 marca 2020 r., ZK-II.68.14.2020 dotyczące zamknięcia placówek wsparcia dziennego.
- Polecenie z 12 marca 2020 r., ZK-I.6333.42.9.2020 dotyczące współpracy Policji z ośrodkami pomocy społecznej.
- Polecenie z 14 marca 2020 r., S-I.6333.1.2020.ASz dotyczące zapewnienia wsparcia osobom starszym, samotnym i niepełnosprawnym.
- Polecenie z 14 marca 2020 r., S-I.6333.2.2020.ASz koordynacji pracy służb w odniesieniu do osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych i bezdomnych.
- Polecenie z 10 kwietnia 2020 r., S-I.6333.55.2020.TO dotyczące czasowego zawieszenia zajęć w centrach integracji społecznej i klubach integracji społecznej.
- Decyzja z 8 maja 2020 r., S-I.6333.144.2020.TO dotycząca czasowego zawieszenia zajęć w centrach integracji społecznej i klubach integracji społecznej.
- 2021 rok**
- Decyzje z 12 stycznia 2021 r., S-I.6333.5.2021.ASz dotyczące transportu osób niepełnosprawnych lub mających trudności z dostępem do punktu szczepień (decyzje skierowane do wszystkich gmin województwa podkarpackiego o liczbie mieszkańców poniżej 100 tys.).
- Decyzja zmieniająca z 14 stycznia 2021 r., S-I.6333.10.2021.ASz dotycząca transportu osób niepełnosprawnych do punktu szczepień oraz uruchomienia infolinii.
- Decyzja nr 3 z 12 lutego 2021 r., S-I.6333.38.2021.AKI dotycząca organizacji transportu do punktów szczepień (decyzje skierowane do gmin województwa podkarpackiego).
- Augustyniak, P., Ciesiołkiewicz, K., Dudkiewicz, I., Fandrejewska, A., Gąciarz, B., Obracht-Prondzyński, C., Pacut, A., Przedlacki, M., Sadzik, J., Tarkowski, A., Wygnański, K. (8 kwietnia 2020). *Alert Społeczny 1. Ratujmy najslabszych, bądźmy wspólnotą*. Open Eyes Economy Summit oraz Kolegium Gospodarki i Administracji Publicznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. <https://dialogkig.pl/wp-content/uploads/2020/04/Alert-Spoleczny-1-OEES.pdf>

- Frąckowiak-Sochańska, M., Hermanowski, M., Kasprzak, T., Kotlarska-Michalska, A., Necel, R., Zaręba, M. (2020). *Instytucje pomocy społecznej w czasie pandemii. Raport z badań. Część pierwsza*. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu.
- Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Selye, H. (1974). *Stres okiełznany*. „Biblioteka Myśli Współczesnej”. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy za 2021 rok.
- Terelak, J. (2005). *Psychologia organizacji i zarządzania*. Wydawnictwo Difin.
- Wrona-Polańska, H. (2003). *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem. Psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.