

Spis treści

WPROWADZENIE	9
--------------------	---

Rozdział 1

STRES W PRACY ZAWODOWEJ	13
1.1. Praca jako źródło stresu	13
1.2. Koncepcje stresu zawodowego	16
1.3. Czynniki stresogenne występujące w organizacji	31
1.4. Charakterystyka źródeł stresu w wybranych zawodach usług społecznych	39

Rozdział 2

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO	62
2.1. Zdrowotne skutki stresu zawodowego	63
2.2. Zespół wypalenia zawodowego	72
2.3. Inne skutki stresu zawodowego	83

Rozdział 3

ROLA ZASOBÓW OSOBISTYCH W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM ZAWODOWYM	88
3.1. Pojęcie zasobów	90
3.2. Rola zasobów osobistych w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu zawodowego	92
3.3. Znaczenie wsparcia społecznego w procesie radzenia sobie ze stresem	104

Rozdział 4

CEL I PROCEDURA BADAŃ WŁASNYCH	108
4.1. Założenia i cel badań	108
4.2. Pytania i hipotezy badawcze	111
4.3. Osoby badane	113
4.4. Metody badań	117
4.5. Sposób prezentacji wyników	123

Rozdział 5

STRES ZAWODOWY W RÓŻNYCH GRUPACH PRACOWNIKÓW	125
5.1. Poziom odczuwanego stresu	126
5.2. Struktura stresorów zawodowych – analiza skupień	135
5.3. Podsumowanie	142

Rozdział 6

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO	145
6.1. Nasilenie objawów wypalenia zawodowego	146
6.2. Struktura zespołu wypalenia zawodowego – analiza skupień	150
6.3. Stan zdrowia badanych pracowników	155
6.4. Struktura wymiarów stanu zdrowia – analiza skupień	160
6.5. Podsumowanie	165

Rozdział 7

ZASOBY JEDNOSTKI I STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	169
7.1. Poziom zasobów osobistych i społecznych badanych grup zawodowych	169
7.2. Struktura badanych zasobów – analiza skupień	174
7.3. Strategie radzenia sobie ze stresem	179
7.4. Struktura badanych strategii radzenia sobie – analiza skupień	185
7.5. Podsumowanie	191

Rozdział 8

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO A OBCIĄŻENIA W PRACY ORAZ ZASOBY I STRATEGIE RADZENIA SOBIE	193
8.1. Zróżnicowanie konsekwencji stresu zawodowego	193

8.2. Nasilenie stresu, zasobów i strategii radzenia sobie w grupach pracowników o różnych konsekwencjach stresu zawodowego	196
8.3. Podsumowanie	200

Rozdział 9

CHARAKTERYSTYKA BADANYCH GRUP PRACOWNIKÓW REPREZENTUJĄCYCH ZAWODY USŁUG SPOŁECZNYCH

– PODSUMOWANIE WYNIKÓW	201
9.1. Funkcjonariusze policji	201
9.2. Strażacy	204
9.3. Pracownicy służby więziennej	206
9.4. Pracownicy ochrony	207
9.5. Strażnicy miejscy	209
9.6. Ratownicy medyczni	211
9.7. Nauczyciele	212
9.8. Pracownicy banku	214
9.9. Kuratorzy sądowi	215
9.10. Taksówkarze	217
9.11. Kierowcy MPK	218
9.12. Menedżerowie	220
9.13. Dziennikarze	221
9.14. Aktorzy	222

Rozdział 10

PREDYKTORY KONSEKWENCJI STRESU ZAWODOWEGO	225
10.1. Korelaty konsekwencji stresu zawodowego	225
10.2. Wpływ doświadczanego stresu, posiadanych zasobów i stosowanych strategii na konsekwencje stresu zawodowego – weryfikacja modelu	235
10.3. Wyznaczniki wypalenia zawodowego i stanu zdrowia	247
10.4. Model interakcji „zasoby–wymagania w pracy”	256
10.5. Podsumowanie	261

Rozdział 11

ZAPOBIEGANIE NEGATYWNYM SKUTKOM**STRESU ZAWODOWEGO – ZARZĄDZANIE STRESEM 267**

11.1. Programy zarządzania stresem i ich efektywność 267

11.2. Model „zasoby–wymagania” – wskazówki do programu
zarządzania stresem w pracy 271**ZAKOŃCZENIE 278****BIBLIOGRAFIA 282**