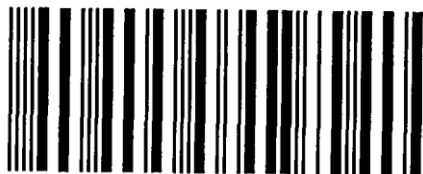


# Spis treści

11791 XVIII CZYT.



000-011791-00-0

	Wprowadzenie . . . . .	5
1.	Stres w pracy zawodowej . . . . .	9
	1.1. Praca jako źródło stresu . . . . .	9
	1.2. Wybrane koncepcje stresu zawodowego . . . . .	12
	1.3. Czynniki stresogenne w pracy zawodowej . . . . .	32
	1.4. Źródła stresu w służbach ratowniczych . . . . .	37
2.	Konsekwencje stresu zawodowego . . . . .	49
	2.1. Bezpośrednie reakcje na stres . . . . .	50
	2.2. Odległe skutki stresu . . . . .	51
	2.3. Konsekwencje stresu chronicznego w służbach ratowniczych . . . . .	67
3.	Rola zasobów osobistych i społecznych w zapobieganiu negatywnym konsekwencjom stresu zawodowego . . . . .	81
	3.1. Radzenie sobie ze stresem . . . . .	83
	3.2. Poczucie koherencji . . . . .	87
	3.3. Poczucie własnej skuteczności . . . . .	89
	3.4. Dyspozycyjny optymizm . . . . .	92
	3.5. Poczucie własnej wartości . . . . .	94
	3.6. Inteligencja emocjonalna . . . . .	96
	3.7. Wsparcie społeczne . . . . .	98

4.	Metoda i cel badań . . . . .	103
	4.1. Założenia i cel badań . . . . .	103
	4.2. Pytania i hipotezy badawcze . . . . .	106
	4.3. Charakterystyka badanych osób . . . . .	107
	4.4. Zastosowane techniki badawcze . . . . .	109
	4.5. Sposób opracowania wyników . . . . .	117
5.	Analiza opisowa wyników badań . . . . .	119
	5.1. Poziom stresu zawodowego, posiadanych zasobów oraz wypalenia zawodowego i stanu zdrowia pracowników służb ratowniczych . . . . .	119
	5.2. Nasilenie objawów wypalenia zawodowego i zaburzeń w stanie zdrowia pracowników w zależności od zmiennych socjodemograficznych . . . . .	124
	5.3. Porównanie pracowników badanych grup służb ratowniczych w zakresie analizowanych zmiennych . . . . .	129
6.	Zależności między zmiennymi i rola zasobów w zapobieganiu negatywnym konsekwencjom stresu zawodowego . . . . .	137
	6.1. Analiza korelacyjna . . . . .	137
	6.2. Strukturalny model zależności badanych zmiennych . . . . .	150
	6.3. Wyznaczniki wypalenia zawodowego i stanu zdrowia . . . . .	153
	6.4. Rola zasobów w zapobieganiu konsekwencjom stresu u ratowników doświadczających zróżnicowanego poziomu stresu w pracy . . . . .	160
7.	Podsumowanie i implikacje praktyczne . . . . .	171
	Zakończenie . . . . .	181
	Bibliografia . . . . .	185
	Spis tabel i rysunków . . . . .	207
	Aneks . . . . .	211
	1. Wstępne założenia programu . . . . .	211
	2. Wytyczne do prowadzenia programu . . . . .	212
	3. Przebieg programu . . . . .	213