

Spis treści

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