

Spis treści

Noty o autorach	11
Przedmowa	15
Część 1	
Profilaktyka PTSD	19
Zamiast wstępu: krótka historia z morałem	21
Rozdział 1	
Definicje podstawowych pojęć	25
1.1. Trauma i zdarzenie traumatyczne	25
1.2. Traumatyzacja zawodowa	27
1.3. Zaburzenia potraumatyczne	28
Rozdział 2	
Profilaktyka	39
2.1. Kwestie terminologiczne	39
2.2. Klasyfikacje działań profilaktycznych	40
2.3. Profilaktyka zaburzeń potraumatycznych	42
Rozdział 3	
Profilaktyka pierwszego stopnia zaburzeń potraumatycznych – przegląd badań	43
3.1. Profilaktyka narażenia na traumę	43
3.2. Przedurazowe wzmacnianie rezyliencji	45
3.3. Podsumowanie	48

Rozdział 4

Profilaktyka drugiego stopnia zaburzeń potraumatycznych – przegląd badań	51
4.1. Profilaktyka PTSD w przypadku wszystkich ofiar traumy	52
4.2. Profilaktyka PTSD w przypadku osób, które po traumie wykazują objawy ASD	57
4.3. Podsumowanie	58

Część 2

Program profilaktyki PTSD „Skuteczne działanie w stresie” – założenia teoretyczne i badanie skuteczności	59
---	-----------

Rozdział 5

Założenia programu profilaktyki PTSD „Skuteczne działanie w stresie”	61
---	----

Rozdział 6

Opracowanie programu szkolenia profilaktycznego	65
---	----

Rozdział 7

Przebieg badań dotyczących skuteczności szkolenia profilaktycznego	69
7.1. Badana grupa	70
7.2. Zastosowane narzędzia badawcze	73

Rozdział 8

Wyniki badań	81
8.1. Subiektywny poziom wiedzy i umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem	81
8.2. Poziom poczucia skuteczności w radzeniu sobie z traumą	83
8.3. Subiektywny poziom wiedzy i umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz poczucia skuteczności w radzeniu sobie z traumą w badaniu follow-up	85
8.4. Subiektywna ocena satysfakcji ze szkolenia w badaniu follow-up	89
8.5. Główne efekty szkolenia – poziom strategii regulacji nastroju, objawów PTSD i zaangażowania w pracę	90

8.6. Predyktory objawów PTSD	93
8.7. Temperament – reaktywność emocjonalna	97
Rozdział 9	
Podsumowanie	99
Część 3	
„Skuteczne działanie w stresie” – materiały edukacyjne	105
Rozdział 10	
Założenia praktyczne i teoretyczne szkolenia	107
Rozdział 11	
Szkolenie krok po kroku	111
11.1. Moduł I: „O szkoleniu”	114
11.2. Moduł II: „Stres, stresor i trauma”	127
11.3. Moduł III: „Poczucie własnej skuteczności – rozpoznawanie emocji”	149
11.4. Moduł IV: „Poczucie własnej skuteczności – regulacja wzbudzenia”	179
11.5. Moduł V: „Poczucie własnej skuteczności – wpływ na myślenie”	194
11.6. Moduł VI: „Poczucie własnej skuteczności – zachowanie w obliczu stresorów i problemów związanych ze służbą”	221
11.7. Moduł VII: „Poczucie własnej skuteczności – rola wsparcia społecznego i zespołu (drużyny)”	245
11.8. Podsumowanie szkolenia z uczestnikami	261
Aneks A	
Ankieta 1	265
Aneks B	
Ankieta 2	269
Bibliografia	273
Indeks osobowy	287
Indeks rzeczowy	291