

WPROWADZENIE

Rozdział 1

STRES W PRACY ZAWODOWEJ

- 1.1. Praca jako źródło stresu
- 1.2. Koncepcje stresu zawodowego
- 1.3. Czynniki stresogenne występujące w organizacji
- 1.4. Charakterystyka źródeł stresu w wybranych zawodach
usług społecznych

Rozdział 2

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO

- 2.1. Zdrowotne skutki stresu zawodowego
- 2.2. Zespół wypalenia zawodowego
- 2.3. Inne skutki stresu zawodowego

Rozdział 3

**ROLA ZASOBÓW OSOBISTYCH W RADZENIU SOBIE
ZE STRESEM ZAWODOWYM**

- 3.1. Pojęcie zasobów
- 3.2. Rola zasobów osobistych w zapobieganiu negatywnym skutkom
stresu zawodowego
- 3.3. Znaczenie wsparcia społecznego w procesie radzenia sobie
ze stresem

Rozdział 4

CEL I PROCEDURA BADAŃ WŁASNYCH

- 4.1. Założenia i cel badań
- 4.2. Pytania i hipotezy badawcze
- 4.3. Osoby badane
- 4.4. Metody badań
- 4.5. Sposób prezentacji wyników

Rozdział 5

STRES ZAWODOWY W RÓŻNYCH GRUPACH PRACOWNIKÓW ..

- 5.1. Poziom odczuwanego stresu
- 5.2. Struktura stresorów zawodowych – analiza skupień
- 5.3. Podsumowanie

Rozdział 6

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO

- 6.1. Nasilenie objawów wypalenia zawodowego
- 6.2. Struktura zespołu wypalenia zawodowego – analiza skupień
- 6.3. Stan zdrowia badanych pracowników
- 6.4. Struktura wymiarów stanu zdrowia – analiza skupień
- 6.5. Podsumowanie

Rozdział 7

ZASOBY JEDNOSTKI I STRATEGIE RADZENIA SOBIE

ZE STRESEM

- 7.1. Poziom zasobów osobistych i społecznych badanych grup zawodowych
- 7.2. Struktura badanych zasobów – analiza skupień
- 7.3. Strategie radzenia sobie ze stresem
- 7.4. Struktura badanych strategii radzenia sobie – analiza skupień
- 7.5. Podsumowanie

Rozdział 8

KONSEKWENCJE STRESU ZAWODOWEGO A OBCIĄŻENIA W PRACY ORAZ ZASOBY I STRATEGIE RADZENIA SOBIE

- 8.1. Zróżnicowanie konsekwencji stresu zawodowego

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

Rozdział 9

CHARAKTERYSTYKA BADANYCH GRUP PRACOWNIKÓW REPREZENTUJĄCYCH ZAWODY USŁUG SPOŁECZNYCH

- PODSUMOWANIE WYNIKÓW	
9.1. Funkcjonariusze policji	
9.2. Strażacy	
9.3. Pracownicy służby więziennej	
9.4. Pracownicy ochrony	
9.5. Strażnicy miejscy	
9.6. Ratownicy medyczni	
9.7. Nauczyciele	
9.8. Pracownicy banku	
9.9. Kuratorzy sądowi	
9.10. Taksówkarze	
9.11. Kierowcy MPK	
9.12. Menedżerowie	
9.13. Dziennikarze	
9.14. Aktorzy	

Rozdział 10

PREDYKTORY KONSEKWENCJI STRESU ZAWODOWEGO

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

Rozdział 11

ZAPOBIEGANIE NEGATYWNYM SKUTKOM

STRESU ZAWODOWEGO – ZARZĄDZANIE STRESEM

11.1. Programy zarządzania stresem i ich efektywność

11.2. Model „zasoby–wymagania” – wskazówki do programu
zarządzania stresem w pracy

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA