

# **Radzenie sobie ze stresem przez pracowników budowlanych na emigracji**

Wstęp.....3

## **Rozdział 1**

### **Charakterystyka lęku**

- 1.1. Pojęcie lęku jako reakcji emocjonalnej..... 6
- 1.2. Źródła i rodzaje lęku .....10
- 1.3. Uwarunkowania lęku .....17
- 1.4. Funkcje lęku i jego wpływ na życie człowieka..... 22

## **Rozdział 2**

### **Stres psychologiczny**

- 2.1. Koncepcja stresu psychologicznego i zawodowego..... 26
- 2.2. Uwarunkowania stresu .....29
  - 2.2.1. Uwarunkowania podmiotowe..... 29
  - 2.2.2. Uwarunkowania społeczne..... 32
- 2.3. Skutki stresu .....36

## **Rozdział 3**

### **Emigracja zarobkowa jako sytuacja trudna**

- 3.1. Powody emigracji zarobkowej .....40
- 3.2. Charakterystyka emigrantów pojedynczych .....42
- 3.3. Społeczno-psychologiczne skutki emigracji zarobkowej.....  
45
- 3.4. Stres, lęk migracyjny i strategie radzenia sobie z nimi  
.....50

## **Rozdział 4**

### **Metodologia badań własnych**

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Problem badawczy i hipotezy.....                                                                                        | 55 |
| 4.2. Opis wykorzystanych metod .....                                                                                         | 56 |
| 4.2.1. Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) Ch. Carvera, M. Scheiera oraz J. Weintraub ..... | 56 |
| 4.2.2. Arkusz Samopoznania Raymonda B. Cattela w autoryzowanym przekładzie Krzysztofa Hirszla .....                          | 58 |
| 4.2.3. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) S. N. Endlera oraz J. D. A Parker .....                  | 59 |
| 4.2.4. Ankieta własna .....                                                                                                  | 60 |

## **Rozdział 5**

### **Analiza wyników badań własnych**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Charakterystyka badanych.....                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 62 |
| 5.2. Wyniki badań własnych .....                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 63 |
| 5.2.1. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Shapiro-Wilka .....                                                                                                                                                                                                                          | 64 |
| 5.2.2. Zależność między poziomem i rodzajami lęku a stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych wykorzystaniem Arkusza Samopoznania Raymonda B. Cattela w autoryzowanym przekładzie Krzysztofa Hirszla oraz Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) S. N. Endlera oraz J. D. A Parker..... | 65 |
| 5.2.3. Zależność między poziomem i rodzajami lęku a radzeniem sobie ze stresem przy użyciu Arkusza Samopoznania Raymonda B. Cattela w autoryzowanym przekładzie Krzysztofa Hirszla oraz Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) Ch. Carvera, M. Scheiera oraz J. Weintraub.....    | 66 |
| 5.3. Podsumowanie i weryfikacja hipotez.....                                                                                                                                                                                                                                                                       | 67 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Zakończenie.....</b>    | <b>70</b> |
| <b>Spis tabel .....</b>    | <b>72</b> |
| <b>Spis wykresów .....</b> | <b>73</b> |
| <b>Spis rysunków .....</b> | <b>74</b> |
| <b>Bibliografia .....</b>  | <b>75</b> |