

# Sposoby radzenia sobie ze stresem

## Wstęp..... 4

## Rozdział I

### Problematyka i przyczyny stresu

#### 1.1 Problematyka stresu w literaturze

##### 1.1.1. Koncepcje stresu w literaturze..... 6

##### 1.1.2. Definicja stresu..... 7

#### 1.2. Źródła i przyczyny stresu..... 11

##### 1.2.1. Charakterystyka źródeł stresu..... 13

##### 1.2.2. Fizyczne źródła stresu..... 14

##### 1.2.3. Chronobiologiczne źródła stresu..... 15

##### 1.2.4. Psychologiczne źródła stresu..... 16

#### 1.3. Następstwa stresu..... 16

#### 1.4. Formy reagowania na stres..... 20

#### 1.5. Sposoby radzenia sobie ze stresem..... 22

## Rozdział II

### Rekreacja ruchowa-czym jest- motywy aktywności rekreacyjno – turystycznej

#### 2.1. Istota rekreacji ruchowej..... 24

#### 2.2. Formy rekreacji ruchowej..... 25

#### 2.3. Wpływ rekreacji ruchowej na zachowania osób starszych..... 31

##### -rekreacja ruchowa osób dorosłych..... 31

#### 2.4. Rekreacja i turystyka jako sposób przeciwdziałania stresom..... 38

#### 2.5. Psychofizjologiczne skutki aktywności rekreacyjno – turystycznej..... 42

#### 2.6. Bariery i utrudnienia w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej..... 43

## **Rozdział III**

### **Metody badań**

- 3.1 Cel pracy , problemy badawcze .....45
- 3.2 Hipotezy badawcze..... 47
- 3.3 Charakterystyka zastosowanego narzędzia badawczego..... 47
- 3.4. Osoby badane .....50
- 3.5. Organizacja i przebieg badań .....51

## **Rozdział IV**

### **Badania ankietowe dotyczące aktywności fizycznej**

- 4.1. Wyniki badań .....53
- 4.2. Wnioski badań..... 60

**Zakończenie .....64**

**Spis tabel, wykresów, rysunków .....66**

**Bibliografia .....68**

**Ankieta określająca wpływ aktywności fizycznej na poziom stresu generowanego przez pracę zawodową..... 71**