

# Stres i formy pomocy osobom pracującym w wojsku

Wstęp.....3

## Rozdział I

Stres w świetle literatury.

1.1. Ogólna teoria stresu.

1.2. Teoria stresu biologicznego.....11

1.2.1 Teoria homeostazy.....12

1.2.2 Teoria stresu-dystresu.....14

1.3 Teoria stresu psychologicznego.....16

1.3.1 Teoria lęku.....18

1.3.2 Teoria frustracji.....21

1.4. Pojęcie stresu organizacyjnego.....25

1.5. Czynniki stresogenne.....27

1.6. Stresory.....29

1.7. Stresory w miejscu pracy.....30

1.8. Wypalenie zawodowe jako następstwo stresu zawodowego.....34

## Rozdział II

Metodologia badań własnych.

2.1. Przedmiot i cel badań.....43

2.2. Problemy i hipotezy badawcze.....44

2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze.....47

## Rozdział III

Wyniki badań własnych.

3.1. Charakterystyka badanej populacji.....51

3.2. Wyniki badań dotyczące stanu zmiennych.....	53
3.3. Ustosunkowanie się do problemów badawczych i weryfikacja hipotez.....	66

**Zakończenie.....**72

**Załącznik.....**74

**Bibliografia.....**84

Opis zawartości pracy:

Niniejsza praca jest próbą ukazania problemu stresu występującego w pracy w jednostkach wojskowych

Autor pracy oparł się głównie na opracowaniach: Władysława Łosiak Psychologia stresu oraz Natura stresu.

Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej, Hansa Selye Stres okiełznany, Jana Strelau Osobowość a ekstremalny stres, Jana Terelak Człowiek i stres,

Psychologia stresu, Stres organizacyjny, Philippa Zimbardo i Richarda Gerrig Psychologia i życie.

Metodą badawczą pracy jest analiza opracowań i tekstów, tak aby wykazać kluczowe aspekty w danym temacie, oraz ankieta pozwalająca na znalezienie odpowiedzi na stawiane przeze mnie w drugim rozdziale pytania badawcze i hipotezy.

**W pierwszym rozdziale** autor dokonał próby zdefiniowania i usystematyzowania wiedzy dotyczącej tego, czym właściwie jest stres.

Istnieje wiele definicji tego zjawiska, każda z nich stwierdza, że jest to zjawisko dotyczące każdego człowieka, na każdym etapie jego życia.

Stres może mieć różny wymiar, i jest czymś bardzo indywidualnym. Stresu nie da się ocenić ani opisać jednoznacznie, zwłaszcza że jest ono silnie związane ze świadczeniem pracy.

Z jednej strony twierdzi się, że pojawił się dosyć niedawno wraz z rozwojem gospodarki rynkowej, z drugiej zaś, że istniał

zawsze, tylko teraz przez swoją wszechobecność i nasilenie stał się bardziej zauważalny.

**Drugi rozdział** jest metodologią badań własnych, w którym to stawiam problem badawczy.

Następnie sporządziłam problemy szczegółowe.

**Ostatni rozdział** stanowi wyniki badań własnych, w których ustosunkowuję się do stawianego w rozdziale drugim pytania badawczego, problemów szczegółowych i hipotez.

Temat stresu i wykazanie form pomocy osobom pracującym w wojsku jest bardzo szeroki, jednak starałam się przedstawić najważniejsze zagadnienia dotyczące tego zjawiska. Uważam, że podnoszenie świadomości na ten problem, i ukazywanie go w świetle rzeczywistym, nieprzekłamanym przyczyni się do zniwelowania tego zjawiska.