

Umiejętność radzenia sobie ze stresem w świetle badań.

Wstęp 5

Rozdział I.

Stres psychologiczny i zawodowy

- 1.1. Pojęcie stresu psychologicznego i zawodowego 6
 - 1.1.1. Pojęcie stresu 6
 - 1.1.2. Stres psychologiczny 8
 - 1.1.3. Stres zawodowy 10
- 1.2. Czynniki wywołujące stres 12
 - 1.2.1. Czynniki subiektywne 12
 - 1.2.2. Czynniki obiektywne 14
- 1.3. Zmiany zachowań pod wpływem stresu 15
- 1.4. Klasyfikacja stresorów i objawy stresu 18
 - 1.4.1. Stresory jako czynniki stresu 18
 - 1.4.2. Przyczyny stresu w miejscu pracy 22
 - 1.4.3. Objawy stresu na poziomie indywidualnym, interpersonalnym i organizacyjnym 25
- 1.5. Metody radzenia sobie ze stresem 27
- 1.6. Zespół wypalenia zawodowego 31

Rozdział II.

Stres zawodowy w służbie wojskowej

- 2.1. Wojsko jako organizacja 36
 - 2.1.1. Profil zawodu żołnierza 36
 - 2.1.2. Warunki pracy i wymagania zawodu 37
 - 2.1.3. Zagrożenia zawodu 38
- 2.2. Model stresu organizacyjnego 39
 - 2.2.1. Pojęcie stres organizacyjnego 39
 - 2.2.2. Koncepcja stresu miejsca pracy Kahna i Byosiere 40
 - 2.2.3. Veroński model stresu zawodowego 43
 - 2.2.4. Model Michigan 44

- 2.3 Reakcja pracowników na sytuacje stresowe i sposoby przeciwdziałania im 45
- 2.4. Skutki zawodowe i społeczne stresu żołnierza 46

Rozdział III.

Badania własne – umiejętność radzenia sobie ze stresem w służbie wojskowej

- 3.1. Przedmiot i cel badań 49
- 3.2. Hipotezy badawcze 49
- 3.3. Wyniki badań własnych 50
- 3.3.1. Charakterystyka grupy badawczej 50
- 3.3.2. Wyniki badań własnych 51
- 3.3.3. Wnioski z badań 53

Podsumowanie 54

Literatura 56

Spis tabel..... 57

Spis rysunków..... 58

Spis załączników..... 59

Załączniki