

# Zagrożenia stresem w społeczeństwie ryzyka.

## **Wstęp.....3**

### **Rozdział I**

Zagadnienia związane ze stresem w świetle literatury przedmiotu

1. Różne definicje stresu.....5
2. Rodzaje stresu.....7
  - 2.1. Stres biologiczny..... 8
  - 2.2. Stres psychologiczny.....11
3. Stres układem warunków obciążających człowieka – źródła stresu.....14
  - 3.1. Zawód jako źródło stresu. Wypalenie zawodowe.....16
  - 3.2. Wydarzenie życiowe jako źródło stresu.....23
4. Następstwa stresu.....25
5. Społeczeństwo ryzyka .....30
6. Radzenie sobie ze stresem.....31

### **Rozdział II**

#### **Metodologia badań własnych**

1. Problematyka badawcza i cel badań.....36
2. Pytania badawcze.....37
3. Metoda, technika i narzędzie badawcze.....38
4. Organizacja i przebieg badań.....41

### **Rozdział III**

**Zagrożenia stresem w społeczeństwie ryzyka w świetle badań własnych**

1. Ogólna charakterystyka badanej populacji.....41

2. Wiedza na temat zagrożeń stresem w społeczeństwie ryzyka.....	45
3. Czynniki powstawania stresu w miejscu pracy.....	50
4. Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	53
5. Relaksacja. Trening relaksacyjny Jacobsona.....	59

## **Rozdział IV**

### **Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia**

Zakończenie i wnioski końcowe.....	69
Bibliografia.....	71
Spis tabel.....	75
Spis rysunków.....	75