

Spis treści

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1	
Stres w pracy i życiu zawodowym	17
1.1. Stres w pracy zawodowej – poziom jednostki	17
1.2. Praca zawodowa: szansa rozwoju człowieka czy źródło poczucia dyskomfortu?	20
1.3. Wybrane koncepcje poczucia dyskomfortu w pracy	24
1.4. Radzenie sobie ze stresem	28
1.4.1. Ocena stresu	29
1.4.2. Procesy i funkcje radzenia sobie ze stresem	31
1.4.3. Strategie radzenia sobie ze stresem	32
1.4.4. Rola zasobów osobistych, społecznych i środowiskowych w radzeniu sobie ze stresem	35
1.4.4.1. Znaczenie zasobów osobistych	37
1.4.4.2. Znaczenie zasobów środowiskowych i społecznych	41
1.5. Znaczenie wieku w doświadczaniu stresu	46
1.5.1. Wiek i specyfika czynników stresogennych	46
1.5.2. Wiek i ocena czynników stresogennych	50
1.5.3. Wiek i radzenie sobie z trudnościami prowadzącymi do doświadczania stresu	53
1.6. Specyfika stresu wśród żołnierzy zawodowych	59

Rozdział 2

Wypalenie zawodowe jako następstwo stresu w pracy zawodowej.....	63
2.1. Mechanizm powstawania wypalenia zawodowego	64
2.1.1. Pojęcie wypalenia zawodowego	64
2.1.2. Wypalenie zawodowe jako proces	65
2.2. Przyczyny wypalenia zawodowego	67
2.3. Czynniki kształtujące zespół wypalenia zawodowego.....	70
2.4. Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym.....	76

Rozdział 3

Narracyjność jako kontekst psychospołecznego funkcjonowania człowieka.....	79
--	----

Rozdział 4

Metodologia badań własnych	87
4.1. Problematyka badawcza	87
4.2. Zastosowane narzędzia badawcze i statystyki opisowe.	
Raport z badań pilotażowych.....	90
4.2.1. Kwestionariusz do badania stylów radzenia sobie	
ze stresem – CISS.....	91
4.2.2. Kwestionariusz wypalenia zawodowego	94
4.2.3. Skala odczuwanego stresu	98
4.2.4. Kwestionariusz poczucia stresu	100
4.2.5. Kwestionariusz do badania wymiarów osobowości	
(Wielkiej Piątki).....	103
4.2.6. Kwestionariusz wartości Milтона Rokeacha	103
4.2.7. Kwestionariusz autonarracji osiągnięć własnych	106
4.2.8. Podsumowanie wyników badań pilotażowych.....	107

Rozdział 5

Radzenie sobie ze stresem i doświadczanie stresu. Omówienie wyników	
badań.....	109
5.1. Podstawowe kryteria badań i statystyki opisowe	109
5.2. Czynniki i cechy współwystępujące z radzeniem sobie ze stresem	
i doświadczaniem stresu	112

5.3. Autonarracja osiągnięć własnych a wybór strategii radzenia sobie ze stresem, doświadczanie stresu i wypalenie zawodowe	115
5.4. Doświadczanie stresu u zawodowych oficerów, przedstawicieli kadry kierowniczej i pracowników zatrudnionych na samodzielnych stanowiskach	128
5.4.1. Różnice w poziomie doświadczania stresu w poszczególnych grupach zawodowych osób uczestniczących w badaniach	135
5.4.2. Predyktory doświadczania stresu w zróżnicowanych grupach zawodowych	139
5.5. Odczuwanie stresu a poczucie sprawczości, ocena własnych dokonań, skłonność do autorefleksji, hierarchizacja celów życiowych	150
5.6. Poziom odczuwania stresu w kontekście wartości ostatecznych i instrumentalnych	155
5.7. Wskazania do wypracowania strategii edukacyjnych i psychoprofilaktycznych w opinii oficerów Wojska Polskiego	158
Zakończenie	173
Aneks – Kwestionariusz autonarracji osiągnięć własnych	177
Bibliografia	181
Spis rysunków	207
Spis tabel	209