

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
1. Stres w pracy zawodowej	9
Praca jako źródło stresu.....	9
Czynniki stresogenne w pracy zawodowej	14
Konsekwencje stresu zawodowego	25
Sposoby eliminowania stresu ze środowiska pracy	37
2. Stres w pracy policjantów	41
Źródła stresu zawodowego u policjantów	41
Konsekwencje stresu w pracy policjantów	50
3. Metodologia badań własnych	59
Założenia i cel badań	59
Osoby badane	62
Metody badań	64
Sposób prezentacji wyników	65
4. Analiza opisowa wyników badań	67
Stres w pracy funkcjonariuszy policji	67
Wypalenie zawodowe i stan zdrowia	71
Zasoby osobiste i radzenie sobie ze stresem	77
Podsumowanie wyników	87

5. Konsekwencje stresu zawodowego u policjantów i jego moderatory	95
Stres w pracy a zespół wypalenia zawodowego i stan zdrowia funkcjonariuszy policji.....	95
Stres w pracy a posiadane zasoby osobiste i strategie radzenia sobie ze stresem	105
Zasoby osobiste i strategie radzenia sobie ze stresem a zespół wypalenia zawodowego i stan zdrowia funkcjonariuszy policji	117
Podsumowanie wyników.....	127
6. Wyznaczniki zespołu wypalenia zawodowego i stanu zdrowia funkcjonariuszy policji	133
Predyktory konsekwencji stresu zawodowego.....	133
Pośrednicząca rola zasobów osobistych i radzenia sobie między stresem w pracy a jego konsekwencjami.....	142
7. Zapobieganie negatywnym skutkom stresu zawodowego u policjantów	153
Zwalczanie stresu na poziomie organizacji.....	156
Zwalczanie stresu na poziomie jednostkowym	158
Bibliografia	159
Spis tabel	169
Spis rysunków	173