

# SPIS TREŚCI

|  |           |
|--|-----------|
| Wprowadzenie .....   | 7         |
| <b>Rozdział I. Charakterystyka zjawiska stresu .....</b>       | <b>11</b> |
| 1.1. Stres i jego rodzaje .....                                | 11        |
| 1.2. Przyczyny stresu .....                                    | 18        |
| 1.3. Sposoby radzenia sobie ze stresem .....                   | 22        |
| 1.4. Profilaktyka stresu .....                                 | 26        |
| <b>Rozdział II. Charakterystyka wypalenia zawodowego .....</b> | <b>31</b> |
| 2.1. Wypalenie zawodowe i jego symptomy .....                  | 31        |
| 2.2. Przyczyny wypalenia zawodowego .....                      | 36        |
| 2.3. Profilaktyka wypalenia zawodowego .....                   | 39        |
| <b>Rozdział III. Analiza wyników badań własnych .....</b>      | <b>43</b> |
| 3.1. Kwestionariusz Poczucia Stresu – KPS .....                | 43        |
| 3.2. Kwestionariusz wypalenia zawodowego – LBQ.....            | 76        |
| Podsumowanie i wnioski końcowe .....                           | 95        |
| Bibliografia .....   | 101       |
| Spis tabel .....   | 105       |
| Aneks .....  | 113       |