

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
-----------------	----

CZĘŚĆ I

ŹRÓDŁA WYPALENIA ZAWODOWEGO

ROZDZIAŁ 1

STRES JAKO PODSTAWOWE ŹRÓDŁO WYPALENIA ZAWODOWEGO	21
1.1. Początki badań nad stresem	21
1.2. Psychologiczne koncepcje stresu	26
1.2.1. Fenomenologiczno-poznawcze ujęcie stresu według Richarda Lazarusa	30
1.3. Podsumowanie	33

ROZDZIAŁ 2

STRES ZAWODOWY I JEGO DETERMINANTY	35
2.1. Przegląd wybranych transakcyjnych teorii stresu zawodowego	37
2.2. Źródła stresu zawodowego	49
2.2.1. Fizyczne warunki pracy jako źródło stresu	51
2.2.2. Psychospołeczne warunki pracy jako źródło stresu	52
2.2.2.1. Zagrożenia psychospołeczne dotyczące kontekstu pracy	53
2.2.2.2. Zagrożenia psychospołeczne dotyczące treści pracy	57
2.3. Podsumowanie	62

ROZDZIAŁ 3

OSOBOWOŚĆ I STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM JAKO MODYFIKATORY PROCESU STRESOWEGO	65
3.1. Osobowość jako modyfikator procesu stresowego	66
3.1.1. Założenia czynnikowej teorii osobowości w ujęciu Raymonda Cattella	67

3.1.2. Wymiary osobowości według Hansa Eysencka oraz Paula Costy i Roberta McCrae'a jako przedstawicieli czynnikowych teorii osobowości	83
3.1.3. Modyfikujący wpływ osobowości na proces stresowy	86
3.1.3.1. Typy osobowości jako modyfikatory procesu stresowego	97
3.1.3.2. Temperament jako czynnik modyfikujący proces stresowy	99
3.2. Radzenie sobie ze stresem jako modyfikator procesu stresowego	103
3.2.1. Pojęcie i funkcje radzenia sobie ze stresem	103
3.2.1.1. Proces radzenia sobie ze stresem	105
3.2.1.2. Strategia radzenia sobie ze stresem	106
3.2.1.3. Styl radzenia sobie ze stresem	108
3.2.2. Style radzenia sobie ze stresem a osobowość	110
3.2.3. Skuteczność stylów radzenia sobie ze stresem	116
3.2.4. Koncepcja <i>resilience</i> a radzenie sobie ze stresem	120
3.2.4.1. <i>Resilience</i> jako proces	120
3.2.4.2. <i>Resiliency</i> jako właściwość osobowości	122
3.3. Podsumowanie	125
ROZDZIAŁ 4	
KONSEKWENCJE STRESU W MIEJSCU PRACY	129
4.1. Bezpośrednie skutki stresu	129
4.2. Skutki stresu chronicznego	135
4.2.1. Zdrowotne skutki stresu zawodowego	136
4.3. Podsumowanie	138

CZĘŚĆ II

MECHANIZMY WYPALENIA ZAWODOWEGO

ROZDZIAŁ 5

WYPALENIE ZAWODOWE JAKO KONSEKWENCJA

STRESU CHRONICZNEGO W MIEJSCU PRACY	141
5.1. Próby konceptualizacji zjawiska w świetle wybranych teorii	143
5.1.1. Wypalenie zawodowe w świetle koncepcji Christiny Maslach jako model dominujący	153
5.2. Metody badania wypalenia zawodowego – przegląd istniejących narzędzi pomiarowych oraz ich ocena	162
5.3. Analiza krytyczna dotychczasowych sposobów rozumienia pojęcia wypalenia zawodowego – rozbieżności i obszary wspólne	168
5.4. Podsumowanie	176

ROZDZIAŁ 6

KORELATY I DETERMINANTY WYPALENIA ZAWODOWEGO	177
6.1. Czynniki socjodemograficzne a wypalenie zawodowe	177
6.1.1. Wiek a wypalenie zawodowe	177
6.1.2. Staż pracy a wypalenie zawodowe	178
6.1.3. Płeć a wypalenie zawodowe	179
6.1.4. Wykształcenie a wypalenie zawodowe	180
6.2. Organizacyjne i podmiotowe czynniki wpływające na rozwój wypalenia zawodowego	180
6.2.1. Warunki pracy jako źródło wypalenia zawodowego	180
6.2.1.1. Obszary niezgodności w relacji jednostki z pracą	181
6.2.1.2. Inne czynniki organizacyjne	185
6.2.2. Osobowość i style radzenia sobie ze stresem oraz ich związek z wypaleniem zawodowym	186
6.2.2.1. Temperamentalne czynniki wypalenia zawodowego	187
6.2.2.2. Osobowościowe czynniki wypalenia zawodowego	187
6.2.2.3. Typy osobowości a wypalenie zawodowe	192
6.2.2.4. Inne podmiotowe czynniki wypalenia zawodowego	195
6.2.2.5. Style radzenia sobie ze stresem a wypalenie zawodowe	196
6.3. Podsumowanie	201

CZĘŚĆ III

ZAPOBIEGANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

ROZDZIAŁ 7

STRATEGIE ZAPOBIEGAJĄCE WYPALENIU ZAWODOWEMU	205
7.1. Profilaktyka wypalenia zawodowego na różnych etapach jego rozwoju – perspektywa badaczy	205
7.2. Poziomy profilaktyki wypalenia zawodowego	209
7.2.1. Profilaktyka na poziomie jednostki	210
7.2.2. Profilaktyka na poziomie instytucji	211
7.2.3. Profilaktyka jako rozwiązanie systemowe na poziomie państwa	212
7.3. Podsumowanie	215

ROZDZIAŁ 8

ROLA WSPARCIA W MIEJSCU PRACY A WYPALENIE ZAWODOWE	217
8.1. Formy wsparcia oferowane pracownikom w miejscu pracy	218
8.2. Superwizja jako metoda profesjonalnego wsparcia pracownika	221
8.2.1. Formy superwizji i jej zastosowanie	224

8.2.2. Superwizja konsultacyjna i jej funkcje ochronne wobec stresu i wypalenia zawodowego	229
8.2.3. Podsumowanie	236
8.3. Przykłady dobrych praktyk w zakresie zapobiegania wypaleniu zawodowemu	237
8.4. Podsumowanie	244
 ZAKOŃCZENIE	 245
BIBLIOGRAFIA	249
SPIS RYCIN I TABEL	277