

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	7
<b>Rozdział I. Charakterystyka zjawiska stresu .....</b>	<b>9</b>
1.1. Stres i jego rodzaje .....	9
1.2. Przyczyny stresu .....	17
1.3. Skutki stresu .....	20
1.4. Sposoby radzenia sobie ze stresem .....	26
1.5. Profilaktyka stresu .....	35
<b>Rozdział II. Charakterystyka wypalenia zawodowego .....</b>	<b>39</b>
2.1. Wypalenie zawodowe i jego symptomy .....	39
2.2. Przyczyny wypalenia zawodowego .....	44
2.3. Profilaktyka wypalenia zawodowego .....	46
<b>Rozdział III. Charakterystyka Policji .....</b>	<b>51</b>
3.1. Geneza powstania Policji .....	51
3.2. Prawne podstawy działania Policji .....	61
3.3. Struktura organizacyjna Policji .....	65
3.4. Zadania Policji.....	68
3.5. Charakterystyka zawodu Policjanta .....	71
3.6. Typologia sytuacji trudnych w zawodzie policjanta .....	75
<b>Rozdział IV. Metodologia badań własnych.....</b>	<b>81</b>
4.1. Przedmiot i cel badań własnych.....	81
4.2. Problemy i hipotezy badawcze .....	82
4.3. Metody, techniki i narzędzie badawcze .....	82
4.4. Charakterystyka badanych osób .....	83
<b>Rozdział V. Analiza wyników badań własnych .....</b>	<b>85</b>
5.1. Przyczyny występowania zjawiska według osób badanych .....	85
5.2. Skutki stresu i wypalenia zawodowego wśród policjantów.....	93
5.3. Działania profilaktyczne minimalizujące zjawisko stresu i wypalenia zawodowego .....	98
Zakończenie i wnioski końcowe .....	103
Bibliografia .....	107
Aneks.....	113
Spis ilustracji.....	117