

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Rozdział I. Charakterystyka zjawiska stresu	11
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
Rozdział II. Charakterystyka wypalenia zawodowego	31
2.1. Wypalenie zawodowe i jego symptomy	31
2.2. Przyczyny wypalenia zawodowego	36
2.3. Profilaktyka wypalenia zawodowego	39
Rozdział III. Analiza wyników badań własnych	43
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