

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Stres w lotnictwie sportowym.....	13
1.1. Stres psychologiczny	23
1.1.1. Subiektywny stres Lazarusa	27
1.1.2. Model zachowania zasobów Hobfolla	29
1.1.3. Stres i temperament według Strelaua	32
1.2. Napięcie emocjonalne a sprawność działania	34
1.2.1. Problem niedostatecznej lub nadmiernej stymulacji	38
1.2.2. Koncepcja optymalnego pobudzenia Hebba	40
1.2.3. Koncepcja optymalnej stymulacji C. Leuby	43
1.2.4. Model zindywidualizowanych stref optymalnego funkcjonowania Hanina	44
1.2.5. Koncepcja stymulacji Zuckermana	45
1.2.6. Katastroficzna teoria lęku L. Hardy'go	47
1.2.7. Teoria Opanowania Trwogi	48
1.3. Korzystny wpływ stresu	49
1.3.1. Co wzmacnia eustres?	56
1.3.1.1. Prężność	56
1.3.1.2. Twardość	58
1.3.1.3. Poczucie koherencji	59
1.3.1.4. Poczucie kontroli	61
1.3.1.5. Poczucie własnej skuteczności	62
1.3.1.6. Optymizm	64
1.3.1.7. Flow – uniesienie	66
1.3.1.8. Aktywność fizyczna	67
1.4. Pilot i skoczek spadochronowy w sytuacji stresowej	68
1.4.1 Teoria procesów przeciwstawnych Solomona	71
1.4.2 Koncepcja konfliktu dążenie – unikanie Millera	72
1,4.3 Emocje w skokach spadochronowych	77

Rozdział 2. Ryzyko w lotnictwie sportowym.....	85
2.1. Motywacja do zachowań ryzykownych	88
2.2. Teorie ryzyka	98
2.2.1 Teoria użyteczności	100
2.2.2 Teoria perspektywy	101
2.2.3. Psychologiczny model percepcji ryzyka Trimpopa	103
2.2.4. Model wyboru ryzyka Atkinsona	104
2.2.5. Koncepcja ryzyka instrumentalnego i stymulującego	107
2.3. Agresja i jej związki z ryzykowaniem	109
2.3.1. Impulsywność a ryzyko kariery w lotnictwie	114
2.4. Zagrożenie i niebezpieczeństwo	117
2.5. Kiedy i jak ryzykować?	120
2.6. Podsumowanie	124
Rozdział 3. Metodologiczne założenia badań własnych	126
3.1. Cel badań	126
3.2. Pytania i hipotezy badawcze	128
3.3. Narzędzia badawcze i zmienne	128
3.3.1. Kwestionariusz (Stimulating-Instrumental Risk Inventory)	130
3.3.2. Skala Akceptacji Ryzyka	130
3.3.3. Wieloczynnikowa Skala Zachowań Ryzykownych	131
3.3.4. Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS)	132
3.3.5. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI	134
3.3.6. Kwestionariusz Temperamentu (PTS)	135
3.3.7. Skala Poszukiwania Doznań SSS	136
3.3.8. Kwestionariusz Agresji	137
3.3.9. Sporttester	137

3.4. Charakterystyka badanych pilotów i skoczków spadochronowych	139
3.4.1. Wiek, nalot, wykształcenie	139
3.4.2. Grupa kontrolna	141
3.5. Miejsce badań	143
3.6. Procedura wykonywania badań	143
3.7. Metody analizy statystycznej	144
Rozdział 4. Ryzyko w świetle badań własnych	145
4.1. Pomiar ryzyka u pilotów i skoczków spadochronowych	145
4.2. Różnice w poziomie ryzyka pomiędzy pilotami i skoczkami a grupą kontrolną	149
4.3. Dyskusja wyników	151
Rozdział 5. Stres w świetle badań własnych	155
5.1. Pomiar lęku i stresu u pilotów i skoczków spadochronowych	155
5.2. Pomiar częstości akcji serca – sporttester	160
5.2.1. Skok ze spadochronem	162
5.2.1.1. Efekt drugiego skoku	167
5.2.2. Pierwszy w życiu lot szybowcem	168
5.2.3. Lot szybowcem na zawodach szybowcowych	169
5.2.4. Lot samolotem akrobacyjnym	171
5.2.5. Bungee jumping	172
5.3. Dyskusja wyników	175
Rozdział 6. Temperament i agresja w świetle badań własnych	178
6.1. Pomiar temperamentu i agresji	180
6.1.1. Analiza porównawcza agresywności pilotów i kierowców	180
6.2. Dyskusja wyników	194

Rozdział 7. Analiza zależności między ryzykiem a stresem	196
7.1. Wpływ agresji i temperamentu na poziom napięcia emocjonalnego i stresu intrapsychnicznego	197
7.1. Typologia skoczków spadochronowych	201
7.2.1 Czy zawodowi piloci samolotów pasażerskich są jednorodną grupą?	204
7.2.2 Osoby badane	206
7.2.3 Narzędzia badawcze	206
7.2.4 Wyniki badań	207
7.2.4 Dyskusja	210
7.2.6 Wnioski	214
7.3 Adrenalina zamiast amfetamina	218
7.3.1. Osoby badane	221
7.3.2. Narzędzia badawcze	222
7.3.3. Wyniki badań	222
7.3.4. Dyskusja	234
7.3.5. Wnioski praktyczne	229
7.4. Wpływ temperamentu na ryzyko i stres	232
7.4.1 Osoby badane	233
7.4.2 Wyniki	233
7.4.3. Dyskusja i wnioski	237
Rozdział 8. Podsumowanie i dyskusja wyników	240
8.1. Wnioski	248
Zakończenie	251
Bibliografia	252