

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Stres i trauma	11
1.1. Stres i stresory	11
1.2. Trauma jako źródło stresu	12
1.2.1. Pojęcie traumy	12
1.2.2. Częstość występowania zdarzeń traumatycznych	14
1.2.3. Reakcje ludzi na zdarzenia traumatyczne	16
1.3. Zespół stresu pourazowego	17
1.3.1. Rozpoznanie	17
1.3.2. Rozpowszechnienie	21
1.3.3. Mechanizmy rozwoju zaburzenia po stresie traumatycznym	24
2. Pozytywne skutki doświadczania wydarzeń traumatycznych – zjawisko potraumatycznego wzrostu	27
2.1. Korzyści wynikające z doświadczeń traumatycznych	27
2.2. Fenomen potraumatycznego wzrostu	32
2.3. Modele wzrostu po traumie	37
2.4. Rozpowszechnienie zjawiska	49
2.5. Czynniki warunkujące potraumatyczny wzrost	53
2.5.1. Uwarunkowania sytuacyjne	53
2.5.2. Uwarunkowania podmiotowe	60
2.5.3. Radzenie sobie ze stresem	73
2.5.4. Dobrostan fizyczny i psychiczny a wzrost po traumie	76

2.6. Pomiar potraumatycznego wzrostu	80
2.7. Uwagi krytyczne na temat koncepcji potraumatycznego wzrostu	84
2.7.1. Zastrzeżenia metodologiczne	84
2.7.2. Kontrowersje konceptualizacyjne	87
2.8. Badania własne	92
2.8.1. Cel badań, założenia i pytania badawcze	92
2.8.2. Badanie 1. Temperament a potraumatyczny wzrost	96
2.8.3. Badanie 2. Osobowość typu D	100
2.8.4. Badanie 3. Rola prężności psychicznej	106
2.8.5. Badanie 4. Duchowość/religijność	110
2.8.6. Badanie 5. Poczucie sensu życia	115
2.8.7. Badanie 6. Znaczenie wsparcia społecznego	121
2.8.8. Badanie 7. Strategie radzenia sobie ze stresem	123
2.8.9. Badanie 8. Symptomy stresu pourazowego	128
2.8.10. Badanie 9. Poczucie zadowolenia z życia a wzrost po traumie	133
2.8.11. Podsumowanie wyników badań własnych	138
 3. Pozytywne zmiany w wyniku doświadczania negatywnych wydarzeń życiowych u dzieci i młodzieży	 143
3.1. Charakterystyka i występowanie	143
3.2. Mechanizmy wzrostu po traumie	145
3.3. Uwarunkowania potraumatycznego wzrostu	150
3.3.1. Czynniki sytuacyjne	150
3.3.2. Uwarunkowania podmiotowe	155
3.3.3. Poczucie dobrostanu a wzrost po traumie	157
3.4. Pomiar pozytywnych zmian po traumie	159
3.5. Badania własne	160
3.5.1. Cel badań, założenia i pytania badawcze	160
3.5.2. Badanie 1. Cechy osobowości a występowanie pozytywnych zmian po traumie	162
3.5.3. Badanie 2. Poczucie koherencji, własnej wartości i skuteczności	167
3.5.4. Badanie 3. Prężność i umiejscowienie kontroli	172
3.5.5. Badanie 4. Rola wsparcia społecznego	178
3.5.6. Badanie 5. Strategie radzenia sobie ze stresem	184
3.5.7. Badanie 6. Symptomy stresu pourazowego	188
3.5.8. Badanie 7. Jakość życia a osobowy wzrost	192
3.5.9. Badanie 8. Zmiany po traumie u matek a osobowy wzrost u ich dzieci	200
3.5.10. Podsumowanie badań dotyczących osobowego wzrostu u dzieci i młodzieży	208

4. Kształtowanie kompetencji do radzenia sobie z wydarzeniami traumatycznymi – wspieranie procesu wzrostu po traumie	212
Zakończenie	217
Bibliografia	219
Spis tabel i rysunków	237
Indeks nazwisk	240