

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                                            | 7   |
| Rozdział I. Natura stresu .....                                                        | 11  |
| 1. Biologiczne ujęcie stresu .....                                                     | 13  |
| 2. Psychologiczne ujęcie stresu .....                                                  | 19  |
| 3. Rodzaje stresu .....                                                                | 24  |
| 4. Relacja między stresem i emocjami .....                                             | 27  |
| 5. Natura stresu – ujęcie ewolucyjne .....                                             | 31  |
| Rozdział II. Geneza stresu .....                                                       | 41  |
| 1. Stresory i sytuacje trudne .....                                                    | 42  |
| 2. Wydarzenia życiowe .....                                                            | 45  |
| 3. Poznawcza ocena sytuacji .....                                                      | 50  |
| 4. Utrata zasobów .....                                                                | 58  |
| 5. Niewydolność radzenia sobie ze stresem .....                                        | 62  |
| 6. Rozbieżność motywacyjna .....                                                       | 64  |
| 7. Geneza stresu – ujęcie ewolucyjne .....                                             | 67  |
| Rozdział III. Odpowiedź podmiotu na stres – readaptacja .....                          | 77  |
| 1. Zmagać się, bronić czy radzić sobie? Kwestie terminologiczne .....                  | 78  |
| 2. Dlaczego readaptacja? .....                                                         | 81  |
| 3. Istota readaptacji .....                                                            | 82  |
| 4. Zróżnicowanie strategii readaptacji – problem klasyfikacji .....                    | 96  |
| 5. Cel i metoda działania jako podstawowe kryteria klasyfikacji form readaptacji ..... | 102 |
| Rozdział IV. Następstwa stresu .....                                                   | 113 |
| 1. Wczesne następstwa stresu .....                                                     | 116 |
| 2. Późne następstwa stresu .....                                                       | 121 |
| 3. Koszty readaptacji .....                                                            | 132 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział V. Moderatory stresu – predyspozycje indywidualne, zasoby i wsparcie społeczne ..... | 137 |
| 1. Czynniki modyfikujące powstawanie stresu.....                                              | 140 |
| 2. Czynniki modyfikujące stres .....                                                          | 146 |
| 3. Czynniki modyfikujące readaptację .....                                                    | 147 |
| 4. Czynniki modyfikujące następstwa stresu.....                                               | 155 |
| Zakończenie.....                                                                              | 163 |
| Literatura .....                                                                              | 167 |
| Indeks .....                                                                                  | 201 |