

Spis treści

Wprowadzenie 9

Rozdział 1

Istota stresu 15

- 1.1. Kiedy możemy mówić o stresie? Stres a emocje, frustracja i kryzys 15
- 1.2. Stres psychologiczny czy psychologia stresu? 20
- 1.3. Podmiotowe ujęcie stresu 22
- 1.4. Systemowe ujęcie stresu 26

Podsumowanie 31

Rozdział 2

Biologia stresu 33

Podsumowanie 45

Rozdział 3

Przyczyny stresu 46

- 3.1. Stresujące wydarzenia życiowe 46
- 3.2. Stresory i sytuacje trudne 55
- 3.3. Frustracja i niemożność poradzenia sobie 63
- 3.4. Oceny i interpretacje 65
- 3.5. Utrata zasobów osobistych 74

Podsumowanie 78

Rozdział 4

Obrona i atak. Działania wobec stresu 80

- 4.1. Podejście kliniczne – mechanizmy obronne 81
- 4.2. Podejście pragmatyczne – strategie adaptacyjne 85
- 4.3. Podejście personologiczne – style radzenia sobie ze stresem 91
- 4.4. Radzenie sobie ze stresem. Granice pojęcia i kryteria klasyfikacji 101
- 4.5. Efekty działań wobec stresu. Skuteczność i koszty 105
- 4.6. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem 108
- Podsumowanie 117

Rozdział 5

Następstwa stresu 119

- 5.1. Zdrowotne następstwa stresu 120
- 5.2. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu 128
- 5.3. Późne, odległe następstwa stresu 131
- Podsumowanie 136

Rozdział 6

Oblicza stresu 138

- 6.1. Indywidualny wymiar stresu 138
- 6.2. Czy można mówić o dobrym stresie? 153
- 6.3. Patologia stresu 155
- Podsumowanie 161

Rozdział 7

Spółeczny kontekst stresu 163

- 7.1. Wsparcie społeczne w stresie 165
- 7.2. Społeczne uwarunkowania stresu 170
- Podsumowanie 178

Rozdział 8

Pomiar w psychologii stresu 180

8.1. Pomiar stresu 180

8.2. Pomiar radzenia sobie ze stresem 189

Podsumowanie 191

Zakończenie 194

Bibliografia 197

Indeks osób 218

Indeks rzeczowy 227