

Spis treści

Przedmowa	11
Podziękowania	15
Rozdział 1. Społeczny i historyczny kontekst stresu	17
1.1. Stres a nasz obraz świata	19
1.2. Stres a ograniczenia paradygmatów naukowych	20
1.3. Pojęcie epoki	22
1.4. Epoka stresu jako paradygmat	24
1.5. Rewolucja poznawcza w psychologii	28
1.6. Strzeż się teorii, która jest zbyt wygodna	33
1.7. Czy podejście społeczno-historyczne to pułapka?	35
Rozdział 2. Ewolucyjne i kulturowe podstawy doświadczania stresu	41
2.1. Wczesne ewolucyjne i kulturowe aspekty stresu	42
2.2. Kulturowe podstawy oceny	45
2.2.1. Spostrzeżenie jako góra lodowa	48
2.2.2. Normy i standardy społeczne	51
2.2.3. Dopuszczalny margines błędu	55
2.2.4. Rozróżnienie między stresującymi okolicznościami a dystresem jednostki	57
2.3. Stres według modelu społecznego rozwoju i współzależności	58
2.3.1. Od narodzin gospodarki rynkowej do prawa do poczucia własnej wartości	59
2.3.2. Definicje zasobów i stresu	61
2.3.3. Wniosek: zachowanie kontekstu społeczno-kulturowego	63
Rozdział 3. Teoria zachowania zasobów. Reguły i implikacje	67
3.1. Zasoby a przewidywanie stresu	70
3.1.1. Główne założenie teorii zachowania zasobów (COR)	71
3.2. Kategorie zasobów	73
3.2.1. Zasoby wewnętrzne <i>versus</i> zewnętrzne	73
3.2.2. Strukturalna klasyfikacja zasobów	74
3.2.3. Znaczenie zasobów dla przetrwania	76

5.6. Różnice płciowe w zakresie radzenia sobie	150
5.7. Relacyjność społeczna spostrzegana jako słabość	152
5.8. Różnice kulturowe we wzorcach radzenia sobie	154
5.8.1. Zorientowanie na obowiązki	154
5.8.2. Pośrednie radzenie sobie, przygotowywanie gruntu	155
5.8.3. Zmiana kulturowa	158
5.9. Uwagi końcowe	158
Rozdział 6. Maszerujemy w różnym rytmie, ale śpiewamy tę samą pieśń	161
6.1. Wieloosiowy model radzenia sobie	163
6.1.1. Oddzielenie poziomu aktywności od prospołeczności	163
6.1.1.1. Oś aktywność–bierność	163
6.1.1.2. Oś społeczna	164
6.1.2. Rozróżnienie między bezpośredniością a poziomem aktywności	167
6.1.3. Strategiczne Podejście do Skali Radzenia Sobie (SACS)	168
6.1.3.1. Aktywne-prospołeczne radzenie sobie	171
6.1.3.2. Aktywne-antyspołeczne radzenie sobie	174
6.1.3.3. Aktywne–pasywne, aspołeczne radzenie sobie	176
6.1.3.4. Wstępne dane dotyczące wielokulturowości i statusu społecznego	178
6.1.4. Koszty kolektywistycznego radzenia sobie	179
6.2. Uwagi końcowe	181
Rozdział 7. Burzliwa spirala czy wdzięczny piruet? Cykle strat i zysków zasobów	187
7.1. Regulacja zasobów jako podstawa ciągłości funkcjonowania	187
7.2. Zachowanie zasobów, zgodność ekologiczna oraz cykle strat i zysków	191
7.2.1. Reguły i dynamiczne procesy	191
7.2.1.1. Reguła pierwsza	191
7.2.1.2. Reguła druga	192
7.2.1.3. Implikacja 1	192
7.2.1.4. Implikacja 2	192
7.2.1.5. Implikacja 3	193
7.2.1.6. Implikacja 4	193
7.2.1.7. Zgodność ekologiczna	193
7.3. Stres ekstremalny – raptowne cykle strat i zysków	194
7.3.1. Katastrofa i wojna – przypadki zbiorowego stresu i raptownego wyczerpania zasobów	194
7.3.2. Procesy społeczne a strata zasobów	198
7.3.3. Mobilizacja zasobów po katastrofie i doświadczeniu ekstremalnego stresu	200
7.4. Model deterioracji wsparcia społecznego – zastosowanie teorii COR do badań nad wsparciem społecznym	204
7.5. Deterioracja wspólnych zasobów społecznych*	207
7.6. Strata i stres ekstremalny – podsumowanie	210
7.7. Stres i wypalenie – pełzające cykle strat i zysków	212

5.6. Różnice płciowe w zakresie radzenia sobie	150
5.7. Relacyjność społeczna spostrzegana jako słabość	152
5.8. Różnice kulturowe we wzorcach radzenia sobie	154
5.8.1. Zorientowanie na obowiązki	154
5.8.2. Pośrednie radzenie sobie, przygotowywanie gruntu	155
5.8.3. Zmiana kulturowa	158
5.9. Uwagi końcowe	158
Rozdział 6. Maszerujemy w różnym rytmie, ale śpiewamy tę samą pieśń	161
6.1. Wieloosiowy model radzenia sobie	163
6.1.1. Oddzielenie poziomu aktywności od prospołeczności	163
6.1.1.1. Oś aktywność–bierność	163
6.1.1.2. Oś społeczna	164
6.1.2. Rozróżnienie między bezpośredniością a poziomem aktywności	167
6.1.3. Strategiczne Podejście do Skali Radzenia Sobie (SACS)	168
6.1.3.1. Aktywne-prospołeczne radzenie sobie	171
6.1.3.2. Aktywne-antyspołeczne radzenie sobie	174
6.1.3.3. Aktywne–pasywne, aspołeczne radzenie sobie	176
6.1.3.4. Wstępne dane dotyczące wielokulturowości i statusu społecznego	178
6.1.4. Koszty kolektywistycznego radzenia sobie	179
6.2. Uwagi końcowe	181
Rozdział 7. Burzliwa spirala czy wdzięczny piruet? Cykle strat i zysków zasobów	187
7.1. Regulacja zasobów jako podstawa ciągłości funkcjonowania	187
7.2. Zachowanie zasobów, zgodność ekologiczna oraz cykle strat i zysków	191
7.2.1. Reguły i dynamiczne procesy	191
7.2.1.1. Reguła pierwsza	191
7.2.1.2. Reguła druga	192
7.2.1.3. Implikacja 1	192
7.2.1.4. Implikacja 2	192
7.2.1.5. Implikacja 3	193
7.2.1.6. Implikacja 4	193
7.2.1.7. Zgodność ekologiczna	193
7.3. Stres ekstremalny – raptowne cykle strat i zysków	194
7.3.1. Katastrofa i wojna – przypadki zbiorowego stresu i raptownego wyczerpania zasobów	194
7.3.2. Procesy społeczne a strata zasobów	198
7.3.3. Mobilizacja zasobów po katastrofie i doświadczeniu ekstremalnego stresu	200
7.4. Model deterioracji wsparcia społecznego – zastosowanie teorii COR do badań nad wsparciem społecznym	204
7.5. Deterioracja wspólnych zasobów społecznych*	207
7.6. Strata i stres ekstremalny – podsumowanie	210
7.7. Stres i wypalenie – pełzające cykle strat i zysków	212

7.7.1. Teoria COR a wypalenie	214
7.8. Deterioracja zasobów wspólnoty	215
7.9. Uwagi końcowe: wspólne cykle i procesy	218

Rozdział 8. Krzyżowanie się stresu. Handel zasobami przez granice, które dzielą i łączą ludzi, organizacje i plemiona	221
8.1. Interakcje społeczne jako przyczyna chorób psychicznych i lekarstwo na nie – poglądy osiemnasto- i dziewiętnastowieczne	221
8.2. Społeczne więzi i zasoby	223
8.3. Zapomniany konflikt społeczny	227
8.4. Handel zasobami przez granice, które łączą i dzielą ludzi	228
8.5. Rywalizacja o zasoby	232
8.6. Podkopywanie – bezpośrednie podważanie wymiany zasobów	237
8.7. Jakość i interpretowanie zasobów	240
8.8. Ekologia, klimat i kultura interakcji zasobów	242
8.8.1. Reguły społeczności i koncepcje ekologiczne	242
8.8.2. Reguły wspólnotowe <i>versus</i> reguły wymiany i krzyżowanie się – wpływ kultury i klimatu relacji na handel zasobami	245
8.8.2.1. Kody wymiany w obrębie kultury	246
8.8.2.2. Wzorce wymiany i transakcje zasobów	249
8.9. Uwagi końcowe	249

Rozdział 9. Udzielanie pomocy w zdobywaniu i ochronie zasobów w kontekście ekologicznym	253
9.1. Kultura a interwencja	254
9.1.1. Kultura a interwencja indywidualna	254
9.1.2. Kultura, zasoby i skontekstualizowana interwencja	257
9.2. Psychopatologia – defekt czy wpływ środowiska?	259
9.3. Inne możliwości	262
9.3.1. Hull House jako model, ideologia i środowisko	262
9.3.2. Medycyna pracy – łączenie interwencji indywidualnej z systemową	264
9.3.2.1. Psychologia społeczności	267
9.4. Zasady interwencji według teorii zachowania zasobów	269
9.4.1. Przeszkody w interwencji	277
9.4.2. Rola procesów poznawczych w interwencji uwzględniającej zasoby	279
9.5. Uwagi końcowe	283

Bibliografia	287
Indeks nazwisk	313
Indeks rzeczowy	319