

Spis treści

Od autora	9
Wprowadzenie	13
Rozdział 1	
Co to jest stres? Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu	17
1.1. Ujęcia stresu w koncepcjach klasycznych i współczesnych	22
1.1.1. Stres jako bodziec czy jako reakcja?	22
1.1.2. Relacyjne ujęcia stresu w pracach psychologów polskich	24
1.2. Lazarusa i Folkman poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu i radzenia sobie	27
1.3. Ocena modelu Lazarusa i Folkman w świetle teorii psychologicznej i badań empirycznych	35
1.4. Hobfolla Teoria Zachowania Zasobów COR	40
1.5. Porównanie poznawczo-transakcyjnego paradygmatu stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkman ze środowiskowym Modelem Zachowania Zasobów Hobfolla	44
1.6. W stronę emocji pozytywnych; Folkman i Moskowitz rozwinięcie modelu Lazarusa	48
Podsumowanie	55
Rozdział 2	
Jak pokonujemy stres? Radzenie sobie jako specyficzna forma aktywności w sytuacji stresowej	59
2.1. Historyczne ujęcia radzenia sobie	62
2.2. Wokół klasycznego ujęcia Lazarusa i Folkman – radzenie sobie jako proces . .	63
2.3. Strategie radzenia sobie i propozycje ich klasyfikacji	67
2.4. Co po Lazarusie? Nowe tendencje we współczesnych badaniach nad radzeniem sobie	75
2.4.1. Nowe formy radzenia sobie w ujęciach współczesnych	76
2.4.2. Wymiar czasowy i proaktywne radzenie sobie	78
2.4.3. Regulacja emocji; wzbudzanie emocji pozytywnych	83
2.5. Uwarunkowania radzenia sobie w paradygmacie interakcyjnym	91
Podsumowanie	93

Rozdział 3

Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości podmiotu jako wyznaczniki procesu radzenia sobie	95
3.1. Styl radzenia sobie jako specyficzny wyznacznik procesu radzenia sobie	97
3.1.1. Konceptualizacja stylu radzenia sobie	97
3.1.2. Rodzaje stylów radzenia sobie	102
3.1.3. Styl radzenia sobie jako predyktor zachowania; problem dopasowania stosowanych strategii do stylu	112
3.1.4. Perspektywy badań nad stylem radzenia sobie	117
3.2. Ogólne właściwości podmiotu jako wyznaczniki radzenia sobie	118
3.2.1. Temperament i jego znaczenie dla radzenia sobie	118
3.2.1.1. Ogólna charakterystyka temperamentu i jego związków ze zjawiskami stresu	118
3.2.1.2. Temperament a radzenie sobie – badania własne	125
3.2.2. Osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie	132
Podsumowanie	136

Rozdział 4

Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości sytuacji jako wyznaczniki procesu radzenia sobie	139
4.1. Przyczyny stresu – stresory	141
4.1.1. Nasilenie stresora	141
4.1.2. Przebieg wydarzenia stresowego w czasie	145
4.1.3. Lokalizacja stresora	146
4.1.4. Kontrolowalność źródła stresu	148
4.1.5. Dziedzina stresu	150
4.2. Wpływ właściwości stresora na przebieg radzenia sobie	150
4.2.1. Czy bodziec niewywołujący reakcji stresowej można uznać za stresor?	150
4.2.2. Kontrolowalność a strategie radzenia sobie	153
4.2.3. Dziedziny i rodzaje wydarzeń stresowych	157
Podsumowanie	160

Rozdział 5

Jak badamy radzenie sobie? Podejście kwestionariuszowe	167
5.1. Kwestionariusze do psychologicznego badania wydarzeń stresowych i ich oceny	173
5.1.1. Kwestionariusz Zmian Życiowych KZŻ	173
5.1.2. Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat	176
5.1.3. Skala Odczuwanego Stresu PSS-10	179
5.1.4. Kwestionariusz Oceny Stresu KOS	183
5.2. Kwestionariusze do badania radzenia sobie	187
5.2.1. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS	188
5.2.2. Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE	192

5.2.3. Skala Stylu Behawioralnego MBSS i Skala Stylu Zachowania SSZ	196
5.2.4. Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie WCQ	201
5.2.5. Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI	204
5.2.6. Kwestionariusz Religijnego Radzenia Sobie ze Stresującym Zdarzeniem RCOPE	206
Podsumowanie	210

Rozdział 6

Jak badamy radzenie sobie? Metody alternatywne	213
6.1. Iluzoryczność założeń kwestionariuszy samoopisowych	214
6.1.1. Założenia dotyczące osoby badanej jako źródła informacji	215
6.1.2. Założenia dotyczące kwestionariusza	216
6.2. Propozycje alternatywnych metod badań w dziedzinie psychologii stresu	217
6.2.1. Od danych retrospektywnych do oceny aktualnego zachowania w naturalnym środowisku badanego	218
6.2.3. Ewolucja wywiadu psychologicznego źródłem postępu w badaniach nad stresem i radzeniem sobie	221
Podsumowanie	227

Rozdział 7

Czy warto podejmować wysiłki w celu przezwyciężenia stresu? Efektywność i koszty radzenia sobie	231
7.1. Efektywność radzenia sobie	235
7.1.1. Efektywność radzenia sobie z uwzględnieniem różnych jego znaczeń	236
7.1.2. Efektywność radzenia sobie oceniana z różnych perspektyw	243
7.1.3. Efektywność radzenia sobie; ogólna ocena w świetle danych empirycznych	244
7.2. Koszty i opłacalność radzenia sobie	248
7.3. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?	249
Podsumowanie	252

Rozdział 8

Jak radzimy sobie ze stresem spowodowanym przez chorobę?	255
8.1. Ogólna charakterystyka psychologiczna zmian w sytuacji człowieka w następstwie choroby – choroba jako źródło stresu	256
8.2. Odzwierciedlenie choroby w procesach emocjonalnych i poznawczych	260
8.2.1. Emocjonalne ustosunkowanie się do choroby i związanej z nią sytuacji	260
8.2.2. Poznawcze odzwierciedlenie choroby – obraz własnej choroby i jego komponenty	262
8.3. Zachowanie wobec własnej choroby i jego organizacja	266

8.3.1. Radzenie sobie z emocjami	266
8.3.1.1. Reakcja zaprzeczania chorobie	267
8.3.1.2. Adaptacja poznawcza do zagrażających wydarzeń	268
8.3.1.3. Ekspresja jako bezpośredni sposób radzenia sobie z emocjami	269
8.3.1.4. Wzbudzanie i wzmacnianie emocji pozytywnych	270
8.3.2. Instrumentalne radzenie sobie z chorobą: choroba jako zadanie	272
8.4. Emocje a instrumentalne radzenie sobie z chorobą	275
8.5. Różnice indywidualne w radzeniu sobie z chorobą; rola indywidualnego stylu radzenia sobie	276
Podsumowanie	280

Rozdział 9

Stres a zdrowie; negatywne skutki przewlekłego i poważnego stresu . . .	283
9.1. Stres, choroba i radzenie sobie – wzajemne związki	288
9.2. Stres i emocje jako czynniki ryzyka zaburzeń w biopsychospołecznym modelu zdrowia i choroby	288
9.3. Powstawanie chorób i dysfunkcji somatycznych w świetle badań nad psychologią stresu, prowadzonych w warunkach naturalnych	292
9.3.1. Wydarzenia stresowe i ich subiektywne odzwierciedlenie a powstawanie i przebieg chorób	292
9.3.2. Właściwości indywidualne stanowiące ryzyko zdrowotne w kontekście badań nad psychologią stresu	295
9.4. Badania laboratoryjne nad zdrowotnymi skutkami stresu jako źródło wyjaśnień przyczynowo-skutkowych	299
Podsumowanie	305

Rozdział 10

Bezpośrednie i odległe korzyści ze stresu	307
10.1. Proces i wynik radzenia sobie jako źródła korzyści ze stresujących wydarzeń życiowych	309
10.2. Uwarunkowania odnoszenia korzyści z wydarzenia stresowego	313
10.2.1. Czynniki tworzące kontekst radzenia sobie	313
10.2.2. Właściwości indywidualne i konstelacje osobowościowe	323
10.3. Rozwój osobisty jako odległe następstwo radzenia sobie z wydarzeniami stresowymi	331
10.3.1. Teoria dezintegracji pozytywnej	332
10.3.2. Wyzwanie-odporność psychiczna-wykorzystanie zasobów jako podstawowe składowe odzyskiwania zdrowia po traumie	333
10.3.3. Wzrost potraumatyczny	334
Podsumowanie	342

Zakończenie	345
Wykaz testów psychologicznych	353
Bibliografia	354
Indeks nazwisk	373
Indeks rzeczowy	379