

Od autora	9
Wprowadzenie	13
Rozdział 1	
Co to jest stres? Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu . . .	17
Ujęcia stresu w koncepcjach klasycznych i współczesnych	22
Stres jako bodziec czy jako reakcja?	22
Relacyjne ujęcia stresu w pracach psychologów polskich	24
Lazarusa i Folkman poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu i radzenia sobie	27
Ocena modelu Lazarusa i Folkman w świetle teorii psychologicznej i badań empirycznych	35
Hobfolla Teoria Zachowania Zasobów COR	40
Porównanie poznawczo-transakcyjnego paradygmatu stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkman ze środowiskowym Modelem Zachowania Zasobów Hobfolla	44
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
Historyczne ujęcia radzenia sobie	62
Wokół klasycznego ujęcia Lazarusa i Folkman - radzenie sobie jako proces	63
Strategie radzenia sobie i propozycje ich klasyfikacji	67
Co po Lazarusie? Nowe tendencje we współczesnych badaniach nad radzeniem sobie	75
Nowe formy radzenia sobie w ujęciach współczesnych	76
Wymiar czasowy i proaktywne radzenie sobie	78
Regulacja emocji; wzbudzanie emocji pozytywnych	83
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
Styl radzenia sobie jako specyficzny wyznacznik procesu radzenia sobie ...	97
Konceptualizacja stylu radzenia sobie	97
Rodzaje stylów radzenia sobie	102
Styl radzenia sobie jako predyktor zachowania; problem dopasowania stosowanych strategii do stylu	112
Perspektywy badań nad stylem radzenia sobie	117
Ogólne właściwości podmiotu jako wyznaczniki radzenia sobie	118
Temperament i jego znaczenie dla radzenia sobie	118
Ogólna charakterystyka temperamentu i jego związków ze zjawiskami stresu	118
Temperament a radzenie sobie - badania własne	125
Osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie	132
Podsumowanie	136
Rozdział 4	
Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości sytuacji jako wyznaczniki procesu radzenia sobie	139
Przyczyny stresu - stresory	141
Nasilenie stresora	141
Przebieg wydarzenia stresowego w czasie	145
Lokalizacja stresora	146
Kontrolowalność źródła stresu	148
Dziedzina stresu	150
Wpływ właściwości stresora na przebieg radzenia sobie	150
Czy bodziec niewywołujący reakcji stresowej można uznać za stresor?	150
Kontrolowalność a strategię radzenia sobie	153
Dziedziny i rodzaje wydarzeń stresowych	157
Podsumowanie	160
Rozdział 5	
Jak badamy radzenie sobie? Podejście kwestionariuszowe	167
Kwestionariusze do psychologicznego badania wydarzeń stresowych i ich oceny	173
Kwestionariusz Zmian Życiowych KZZ	173

Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat	176
Skala Odczuwanego Stresu PSS-10	179
Kwestionariusz Oceny Stresu KOS	183
Kwestionariusze do badania radzenia sobie	187
Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS	188
Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE	192
Skala Stylu Behawioralnego MBSS i Skala Stylu Zachowania SSZ	196
Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie WCQ	201
Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI	204
Kwestionariusz Religijnego Radzenia Sobie ze Stresującym Zdarzeniem RCOPE	206
Podsumowanie	210
Rozdział 6	
Jak badamy radzenie sobie? Metody alternatywne	213
Iluzoryczność założeń kwestionariuszy samoopisowych	214
Założenia dotyczące osoby badanej jako źródła informacji	215
Założenia dotyczące kwestionariusza	216
Proponowane alternatywne metody badań w dziedzinie psychologii stresu	217
Od danych retrospektywnych do oceny aktualnego zachowania w naturalnym środowisku badanego	218
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
Efektywność radzenia sobie	235
Efektywność radzenia sobie z uwzględnieniem różnych jego znaczeń	236
Efektywność radzenia sobie oceniana z różnych perspektyw	243
Efektywność radzenia sobie; ogólna ocena w świetle danych empirycznych	244
Koszty i opłacalność radzenia sobie	248
Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?	249
Podsumowanie	252
Rozdział 8	
Jak radzimy sobie ze stresem spowodowanym przez chorobę?	255
Ogólna charakterystyka psychologiczna zmian w sytuacji człowieka w następstwie choroby - choroba jako źródło stresu	256
Odzwierciedlenie choroby w procesach emocjonalnych i poznawczych . . .	260
Emocjonalne ustosunkowanie się do choroby i związanej z nią sytuacji	260
Poznawcze odzwierciedlenie choroby - obraz własnej choroby i jego komponenty	262
Zachowanie wobec własnej choroby i jego organizacja	266
Radzenie sobie z emocjami	266
Reakcja zaprzeczania chorobie	267
Adaptacja poznawcza do zagrażających wydarzeń	268
Ekspresja jako bezpośredni sposób radzenia sobie z emocjami	269
Wzbudzanie i wzmacnianie emocji pozytywnych	270
Instrumentalne radzenie sobie z chorobą: choroba jako zadanie . . .	272
Emocje a instrumentalne radzenie sobie z chorobą	275
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
Stres, choroba i radzenie sobie - wzajemne związki	288
Stres i emocje jako czynniki ryzyka zaburzeń w biopsychospołecznym modelu zdrowia i choroby	288
Powstawanie chorób i dysfunkcji somatycznych w świetle badań nad psychologią stresu, prowadzonych w warunkach naturalnych	292
Wydarzenia stresowe i ich subiektywne odzwierciedlenie a powstawanie i przebieg chorób	292
Właściwości indywidualne stanowiące ryzyko zdrowotne	

w kontekście badań nad psychologią stresu	295	
Badania laboratoryjne nad zdrowotnymi skutkami stresu jako źródło wyjaśnień przyczynowo-skutkowych		299
Podsumowanie	305	
Rozdział 10		
Bezpośrednie i odległe korzyści ze stresu	307	
Proces i wynik radzenia sobie jako źródła korzyści ze stresujących wydarzeń życiowych	309	
Uwarunkowania odnoszenia korzyści z wydarzenia stresowego		313
Czynniki tworzące kontekst radzenia sobie	313	
Właściwości indywidualne i konstelacje osobowościowe		323
Rozwój osobisty jako odległe następstwo radzenia sobie z wydarzeniami stresowymi	331	
Teoria dezintegracji pozytywnej	332	
Wyzwanie-odporność psychiczna-wykorzystanie zasobów jako podstawowe składowe odzyskiwania zdrowia po traumie	333	
Wzrost potraumatyczny	334	
Podsumowanie	342	
Zakończenie	345	
Wykaz testów psychologicznych		353
Bibliografia	354	
Indeks nazwisk	373	
Indeks rzeczowy	379	