

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

ROZDZIAŁ 1

Istota stresu

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

Podsumowanie

ROZDZIAŁ 2

Biologia stresu

Podsumowanie

ROZDZIAŁ 3

Przyczyny stresu

- 3.1 Stresujące wydarzenia życiowe
- 3.2 Stresory i sytuacje trudne
- 3.3 Frustracja i niemożność poradzenia sobie
- 3.4 Oceny i interpretacje
- 3.5 Utrata zasobów osobistych

Podsumowanie

ROZDZIAŁ 4

Obrona i atak. Działania wobec stresu

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

Podsumowanie

ROZDZIAŁ 5

Następstwa stresu

- 5.1 Zdrowotne następstwa stresu
- 5.2 Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu
- 5.3 Późne, odległe następstwa stresu

Podsumowanie

ROZDZIAŁ 6

Oblicza stresu

- 6.1 Indywidualny wymiar stresu
- 6.2 Czy można mówić o dobrym stresie
- 6.3 Patologia stresu
- Podsumowanie

ROZDZIAŁ 7

Społeczny kontekst stresu

- 7.1 Wsparcie społeczne w stresie
- 7.2 Społeczne uwarunkowania stresu
- Podsumowanie

ROZDZIAŁ 8

Pomiar w psychologii stresu

- 8.1 Pomiar stresu
- 8.2 Pomiar radzenia sobie ze stresem
- Podsumowanie

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA

INDEKS OSÓB

INDEKS RZECZOWY