

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
WSTĘP	13
1. KONCEPCJE STRESU	21
1.1. BIOLOGICZNE KONCEPCJE STRESU	21
1.1.1. Koncepcja homeostazy	21
1.1.2. Koncepcja stresu-dystresu Selye'go	25
1.2. MEDYCZNE KONCEPCJE STRESU	32
1.2.1. Koncepcja stresowych zdarzeń życiowych B.S. i B.P. Dohrenwendów	33
1.2.2. Koncepcja kryzysów życiowych G. Caplana	40
1.2.3. Koncepcja dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego	42
1.2.4. Koncepcje psychosomatyczne stresu	44
1.2.5. Koncepcja salutogenetyczna stresu A. Antonovsky'ego	47
1.3. PSYCHOLOGICZNE KONCEPCJE STRESU	51
1.3.1. Koncepcja frustracji S. Rosenzweiga i J. Dollarda	51
1.3.2. Koncepcja napięcia emocjonalnego I.L. Janisa	57
1.3.3. Koncepcja opozycyjna stresu-napięcia v. stresu-wysiłku M.J. Apter'a	58
1.3.4. Koncepcja percepcji zagrożenia M.H. Apple'a	61
1.3.5. Koncepcja transakcyjna stresu R. Lazarusa i S. Folkman	63
1.3.6. Zrewidowana koncepcja stresu S. Folkman	65
1.3.7. Koncepcja zachowania zasobów S. Hobfoll'a	67
1.3.8. Niektóre koncepcje stresu polskich psychologów	69
1.3.8.1. Koncepcja sytuacji trudnych T. Tomaszewskiego	69
1.3.8.2. Koncepcja rozwojowa sytuacji trudnych M. Tyszkowej	71
1.3.8.3. Koncepcja regulacyjna stresu J. Reykowskiego	73
1.3.8.4. Koncepcja chronohabilistyczna stresu J.F. Terelaka	75
1.3.8.5. Koncepcja ekonomiczna stresu A. Bieli	86
PODSUMOWANIE	90
2. CHARAKTERYSTYKA ŹRÓDEŁ STRESU	99
2.1. FIZYCZNE ŹRÓDŁA STRESU	104
2.1.1. Klimatyczne źródła stresu (temperatura, wilgotność i siła wiatru)	105
2.1.2. Hałas	108
2.1.3. Wibracje	110
2.1.4. Oświetlenie	111
2.1.5. Promieniowanie jonizujące	113
2.1.6. Promieniowanie mikrofalowe	115

2.1.7. Hipoksja	115
2.1.8. Przyspieszenia	122
2.1.9. Nieważkość	134
2.2. CHRONOBIOLOGICZNE ŹRÓDŁA STRESU	140
2.2.1. Rytm biologiczne	141
2.2.2. Rytm okołodobowy	142
2.2.3. Rytm okołodobowy a zdolność do pracy	145
2.2.4. Stres nagłej zmiany strefy czasu	152
2.3. PSYCHOLOGICZNE ŹRÓDŁA STRESU	157
2.3.1. Zakłócenia jako źródło stresu	158
2.3.2. Zagrożenia jako źródło stresu	159
2.3.3. Przeciążenia jako źródło stresu	161
2.3.4. Deprywacja jako źródło stresu	162
2.3.4.1. Źródła danych na temat stresu deprywacji – izolacji	163
2.3.4.1.1. Eksperymentalne sytuacje deprywacji – izolacji	166
2.3.4.1.2. Naturalne sytuacje deprywacji – izolacji	167
2.3.4.1.3. Przymusowe sytuacje deprywacji – izolacji	168
2.3.4.1.4. Przypadkowe sytuacje deprywacji – izolacji	169
2.3.4.1.5. Zadaniowe sytuacje deprywacji – izolacji	170
2.3.4.1.6. „Pranie mózgu” jako totalna deprywacja – izolacja informacyjna	173
2.3.4.2. Model wzajemnej regulacji poziomów stymulacji J.F. Terelaka	174
2.4. ORGANIZACYJNE ŹRÓDŁA STRESU	179
2.4.1. Model stresu organizacyjnego	179
2.4.2. Źródła stresu organizacyjnego	181
2.4.2.1. Struktura grupy zadaniowej jako źródło stresu	182
2.4.2.2. Komunikacja społeczna jako źródło stresu	184
2.4.2.3. Zarządzanie jako źródło stresu	187
2.4.2.4. Restrukturyzacja grupy zadaniowej jako źródło stresu	189
2.4.2.5. Kultura organizacyjna jako źródło stresu	190
2.4.2.6. Konflikt ról społecznych jako źródło stresu	191
2.4.2.7. Praca jako źródło stresu	199
2.4.2.7.1. Praca ekstremalna jako źródło stresu	200
2.4.2.7.2. Telepraca i e-learning jako źródła stresu	202
2.4.2.7.3. Pracoholizm jako źródło stresu	203
2.4.2.7.4. Bezrobocie jako źródło stresu	207
2.4.2.8. Emigracja jako źródło stresu akulturacyjnego	213
PODSUMOWANIE	218
3. REAKCJE CZŁOWIEKA NA STRES	229
3.1. MODEL REAKCJI NA STRES	229
3.2. BEZPOŚREDNIE REAKCJE NA STRES	232
3.2.1. Fizjologiczne reakcje na stres	233
3.2.2. Emocjonalne i behawioralne reakcje na stres	242
3.2.3. Poznawcze reakcje na stres	246

3.3. REAKCJE NA STRES CHRONICZNY	256
3.3.1. Zmęczenie i przemęczenie	258
3.3.2. Wypalenie zawodowe	262
3.3.3. Zaburzenia psychosomatyczne i nerwice	266
3.3.4. Reakcje na stres traumatyczny: ostry i chroniczny	270
3.3.4.1. Syndrom stresu frontowego	271
3.3.4.2. Bezpośredni i przedłużony syndrom stresu pourazowego	274
3.3.5. Alkoholizm i toksykomania	278
3.3.6. Destrukcyjność, socjodestrukcyjność i autodestrukcyjność	281
PODSUMOWANIE	286
4. ODPORNOŚĆ NA STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	289
4.1. STATUS TEORETYCZNY POJĘCIA „ODPORNOŚĆ NA STRES” W BIOLOGII	289
4.2. STATUS TEORETYCZNY POJĘCIA „ODPORNOŚĆ NA STRES” W PSYCHOLOGII	291
4.3. NABYTA UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	300
4.3.1. Radzenie sobie ze stresem: proces, strategia, styl	301
4.3.2. Rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem	307
4.4. INDYWIDUALNE FORMY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	312
4.5. WSPARCIE SPOŁECZNE JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	324
4.5.1. Koncepcja wsparcia społecznego	325
4.5.2. Rodzaje i formy wsparcia społecznego	330
4.5.2.1. Systemy indywidualne wsparcia społecznego	330
4.5.2.2. Rodzina i przyjaciele	332
4.5.2.3. Systemy edukacyjne	333
4.5.2.4. Systemy pracy i ekonomiczne	335
4.5.2.5. Systemy opieki socjalnej	339
4.5.2.6. Instytucje kulturalne i organizacja czasu wolnego	339
4.5.2.7. Instytucje opieki zdrowotnej i psychiatrycznej	340
PODSUMOWANIE	347
5. MODYFIKATORY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	351
5.1. TEMPERAMENT A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	354
5.2. STYLE POZNAWCZE A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	368
5.3. OSOBOWOŚĆ A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	374
5.3.1. Mechanizmy obronne osobowości a radzenie sobie ze stresem	376
5.3.2. Osobowość wg H.J. Eysencka a radzenie sobie ze stresem	379
5.3.3. Osobowość według „Wielkiej Piątki” a radzenie sobie ze stresem	385
5.3.4. Poczucie umiejscowienia kontroli wzmocnień a radzenie sobie ze stresem	388
5.3.5. Samoocena a radzenie sobie ze stresem	396
5.3.6. Obserwacyjna samokontrola zachowania ekspresyjnego a radzenie sobie ze stresem	404

5.3.7. Lęk a radzenie sobie ze stresem	404
5.3.8. Nadzieja podstawowa i poczucie sensu życia a radzenie sobie ze stresem	412
5.3.9. Optymizm v. pesymizm a radzenie sobie ze stresem	418
5.4. INNE ZMIENNE PSYCHOLOGICZNE MODYFIKUJĄCE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	422
5.4.1. „Typ A zachowania” i „Typ B zachowania” a radzenia sobie ze stresem ..	422
5.4.2. Poczucie koherencji a radzenie sobie ze stresem	426
5.4.3. Inteligencja emocjonalna a radzenie sobie ze stresem	433
5.4.4. Kompetencje społeczne a radzenie sobie ze stresem	436
5.4.5. Płeć psychologiczna a radzenie sobie ze stresem	441
5.4.6. Wypalenie się w zawodzie a radzenie sobie ze stresem	445
5.4.7. Depresja reaktywna a radzenie sobie ze stresem	454
5.4.8. Alkoholizm a radzenie sobie ze stresem	457
PODSUMOWANIE	461
PIŚMIENNICTWO	463