

# Spis treści

<b>Od autora . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Wprowadzenie . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 1</b>	
<b>Co to jest stres? Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu . . . .</b>	<b>17</b>
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
<b>Rozdział 2</b>	
<b>Jak pokonujemy stres? Radzenie sobie jako specyficzna forma aktywności w sytuacji stresowej . . . . .</b>	<b>59</b>
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**

<b>Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości podmiotu jako wyznaczniki procesu radzenia sobie</b> . . . . .	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**

<b>Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości sytuacji jako wyznaczniki procesu radzenia sobie</b> . . . . .	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**

<b>Jak badamy radzenie sobie? Podejście kwestionariuszowe</b> . . . . .	167
5.1. Kwestionariusze do psychologicznego badania wydarzeń stresowych i ich oceny . . . . .	173
5.1.1. Kwestionariusz Zmian Życiowych KZZ . . . . .	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

<b>Jak badamy radzenie sobie? Metody alternatywne . . . . .</b>	<b>213</b>
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

<b>Czy warto podejmować wysiłki w celu przezwyciężenia stresu? Efektywność i koszty radzenia sobie . . . . .</b>	<b>231</b>
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

<b>Jak radzimy sobie ze stresem spowodowanym przez chorobę? . . . . .</b>	<b>255</b>
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

<b>Stres a zdrowie; negatywne skutki przewlekłego i poważnego stresu . . . . .</b>	<b>283</b>
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

<b>Bezpośrednie i odległe korzyści ze stresu . . . . .</b>	<b>307</b>
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
<b>Zakończenie . . . . .</b>	<b>345</b>
<b>Wykaz testów psychologicznych . . . . .</b>	<b>353</b>
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>354</b>
<b>Indeks nazwisk . . . . .</b>	<b>373</b>
<b>Indeks rzeczowy . . . . .</b>	<b>379</b>