
SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
-----------	----

WSTĘP	15
-------	----

ROZDZIAŁ 1. MODELE STRESU	21
---------------------------	----

1.1. MODELE BIOLOGICZNE STRESU	22
--------------------------------	----

1.1.1. Prawo względnej stałości środowiska wewnętrznego ustroju C. Bernarda	23
1.1.2. Model homeostazy W.B. Cannona	25
1.1.3. Ogólny syndrom adaptacji (GAS) H. Selyego	28
1.1.4. Neuropsychologiczny model optimum aktywacji D.O. Hebba	33

1.2. MODELE MEDYCZNE STRESU	35
-----------------------------	----

1.2.1. Model incydentalnych stresowych zdarzeń życiowych B.S. i B.P. Dohrenwendów	35
1.2.2. Model kryzysowych zdarzeń stresowych G. Caplana	39
1.2.3. Model integracji/dezintegracji psychicznej K. Dąbrowskiego	41

1.3. MODELE PSYCHOLOGICZNE STRESU	43
-----------------------------------	----

1.3.1. Model frustracji/agresji J. Dollarda i N.A. Millera	44
1.3.2. Modele stresu jako napięcia emocjonalnego I.L. Janisa i M.J. Apter	47
1.3.3. Model oceny poznawczej zagrożenia R.S. Lazarusa i S. Folkman	50
1.3.4. Model egzystencjalny stresu A. Antonovsky'ego	54
1.3.5. Model sytuacji trudnej T. Tomaszewskiego	57
1.3.6. Model informacyjny stresu J. Reykowskiego	59
1.3.7. Modele dystrybucji zasobów S.E. Hobfolla i R.F. Baumeistera	62

1.4. MODELE PSYCHOSPOŁECZNE STRESU	65
------------------------------------	----

1.4.1. Model chronohabilistyczny stresu J.F. Terelaka	65
1.4.2. Model konfliktu ról społecznych praca – rodzina J.H. Greenhausa i N.J. Beutella	74
1.4.3. Modele stresu zawodowego	76

PODSUMOWANIE	80
--------------	----

PYTANIA KONTROLNE	88
WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE	89

ROZDZIAŁ 2. IDENTYFIKACJA ŹRÓDEŁ STRESU 91

2.1. EKOLOGICZNE CZYNNIKI STRESU	92
2.1.1. Klimat (temperatura, wilgotność, siła wiatru)	93
2.1.2. Hałas	98
2.1.3. Oświetlenie	101
2.1.4. Promieniowanie jonizujące	104
2.1.5. Promieniowanie mikrofalowe	108
2.1.6. Wibracje	110
2.1.7. Hipoksja	112
2.1.8. Przyspieszenia	118
2.1.9. Nieważkość	127
2.1.10. Inne źródła stresu	139
2.2. CHRONOBIOLOGICZNE CZYNNIKI STRESU	141
2.2.1. Rytm biologiczny okołodobowy	142
2.2.2. Nagła zmiana strefy czasu	149
2.3. PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI STRESU	153
2.3.1. Zakłócenia i zagrożenia	153
2.3.2. Przeciążenia i deprywacje	161
2.3.2.1. Źródła danych na temat stresu deprywacji – izolacji	163
2.4. ORGANIZACYJNE CZYNNIKI STRESU	172
2.4.1. Modele stresu organizacyjnego	172
2.4.2. Źródła stresu organizacyjnego	174
2.4.2.1. Struktura grupy	176
2.4.2.2. Komunikacja społeczna	178
2.4.2.3. Kultura organizacyjna	180
2.4.2.4. Konflikt ról społecznych	183
2.4.2.5. Praca jako źródło stresu	187
2.4.2.5.1. Praca ekstremalna	190
2.4.2.5.2. Telepraca	193
2.4.2.5.3. Pracoholizm	195
2.4.2.5.4. Bezrobocie	200
2.4.2.6. Emigracja i stres akulturacyjny	206
PODSUMOWANIE	213
PYTANIA KONTROLNE	218
WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE	219

ROZDZIAŁ 3. CHARAKTERYSTYKA REAKCJI NA STRES 223

3.1. MODEL REAKCJI NA STRES	224
3.2. SYMPTOMY REAKCJI NA STRES INCYDENTALNY	227
3.2.1. Fizjologiczne wskaźniki stresu	227
3.2.2. Emocjonalne i behawioralne wskaźniki stresu	235
3.2.3. Poznawcze wskaźniki stresu	241
3.3. SYMPTOMY REAKCJI NA STRES CHRONICZNY	248
3.3.1. Zmęczenie i przemęczenie	250
3.3.2. Wypalenie się w zawodzie	254
3.3.3. Zaburzenia psychosomatyczne i nerwice	257
3.4. SYMPTOMY STRESU TRAUMATYCZNEGO	261
3.4.1. Syndrom stresu frontowego	261
3.4.2. Syndrom stresu posttraumatycznego	264
3.5. ALKOHOLIZM I TOKSYKOMANIA JAKO REAKCJE NA STRES	273
3.6. DESTRUKCYJNOŚĆ: AUTODESTRUKCYJNOŚĆ I SOCJODESTRUKCYJNOŚĆ	276
PODSUMOWANIE	280
PYTANIA KONTROLNE	283
WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE	284

ROZDZIAŁ 4. SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM 287

4.1. STATUS TEORETYCZNY POJĘCIA ODPORNOŚCI NA STRES	288
4.1.1. Odporność jako kategoria biologiczna	288
4.1.2. Odporność jako kategoria psychologiczna	292
4.2. UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	302
4.3. FORMY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	319
4.3.1. Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem	319
4.3.2. Społeczne formy radzenia sobie ze stresem	341
4.3.2.1. Instytucjonalne systemy wsparcia	360
PODSUMOWANIE	383

PYTANIA KONTROLNE	385
WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE	385

ROZDZIAŁ 5. MODERATORY STRESU I RADZENIA SOBIE Z NIM 387

5.1. TEMPERAMENT A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	391
5.2. STYLE POZNAWCZE A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	395
5.3. OSOBOWOŚĆ A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	397
5.4. INNE MODERATORY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	415
PODSUMOWANIE	430
PYTANIA KONTROLNE	431
WSKAZÓWKI BIBLIOGRAFICZNE	432

PIŚMIENNICTWO UZUPEŁNIAJĄCE 435

SUMMARY 451