



## SADRŽAJ

PREDGOVOR	XIII
<b>1. POJAM STRESA U BIOLOŠKIM I HUMANISTIČKIM ZNANOSTIMA</b>	<b>I</b>
Malo povijesti	2
Suvremeni razvoj	6
Pojam stresa	11
Sažetak	20
<b>2. PROCESI KOGNITIVNE PROCJENE</b>	<b>23</b>
Zašto je potreban pojam procjene?	23
Mjesto kognitivne procjene u teoriji stresa	26
Temeljni oblici kognitivne procjene	32
Istraživanja kognitivne procjene	39
Kognitivna procjena i fenomenologija	47
Pojam ranjivosti	51
Pitanje dubine	52
Sažetak	53
<b>3. OSOBNI ČIMBENICI KOJI DJELUJU NA PROCJENU</b>	<b>57</b>
Predanosti	58
Vjerovanja	65
Sažetak	82

---

---

<b>4. SITUACIJSKI ČIMBENICI KOJI DJELUJU NA PROCJENU</b>	<b>85</b>
Novost	86
Predvidljivost	88
Neizvjesnost događaja	90
Vremenski čimbenici	95
Nejasnoća	106
Razdoblje životnog ciklusa u kojem se pojavljuju stresni događaji	111
Komentar o izboru i postupanju s odabranim varijablama	117
Sažetak	118
<b>5. POJAM SUOČAVANJA</b>	<b>121</b>
Tradicionalni pristupi	121
Osobine i stilovi suočavanja	124
Ograničenja i nedostaci tradicionalnih pristupa	132
Sažetak	143
<b>6. PROCES SUOČAVANJA:</b>	
<b>ALTERNATIVA TRADICIONALNIM FORMULACIJAMA</b>	<b>145</b>
Definicija suočavanja	145
Suočavanje kao proces	146
Faze u procesu suočavanja	147
Višestruka funkcija suočavanja	152
Resursi suočavanja	161
Čimbenici koji ograničavaju upotrebu resursa suočavanja	169
Kontrola kao procjena; kontrola kao suočavanje	174
Suočavanje tijekom života	175
Izgledi za ispitivanje stilova suočavanja	178
Sažetak	182
<b>7. PROCJENA, SUOČAVANJE I PRILAGODBENI ISHODI</b>	<b>185</b>
Socijalno funkcioniranje	187
Opći životni moral	198
Tjelesno zdravlje	209

Zaključne napomene	225
Sažetak	227
<b>8. POJEDINAC I DRUŠTVO</b>	<b>229</b>
Tri perspektive	229
Stres, suočavanje i prilagodba pojedinca	237
Društvene promjene	253
Sažetak	260
<b>9. KOGNITIVNE TEORIJE EMOCIJA</b>	<b>263</b>
Početne kognitivne formulacije	263
Temeljne zadaće kognitivne teorije emocija	267
Atribucijska teorija	272
Odnos između kognicije i emocija	275
Emocije i problem redukcionizma	279
Sažetak	285
<b>10. METODOLOŠKI PROBLEMI</b>	<b>287</b>
Razine analize	287
Tradicionalna istraživanja i promišljanja	292
Transakcija i proces	294
Nacrt transakcijskog i na proces usmjerenog istraživanja	299
Mjerenje ključnih pojmova	307
Sažetak	325
<b>II. TRETMAN I UPRAVLJANJE STRESOM</b>	<b>333</b>
Pristupi tretmanu	333
Kako djeluje tretman	342
Terapija iz perspektive naše teorije stresa i suočavanja	352
Upravljanje stresom nasuprot individualnoj terapiji	360
Sažetak	373
LITERATURA	375
KAZALO	441