

## Cuprins:

<b>CAPITOLUL I .....</b>	<b>9</b>
<b>TEORII ALE STRESULUI .....</b>	<b>9</b>
I.1. Introducere .....	9
I.2. Definirea stresului.....	11
I.3. Abordări teoretice ale stresului .....	12
I.3.1. Stresul ca stimul.....	12
I.3.2. Stresul ca răspuns .....	13
I.3.3. Stresul ca proces mediațional. Abordarea cognitivă a stresului .....	15
<b>CAPITOLUL II STRESUL OCUPAȚIONAL .....</b>	<b>19</b>
II.1. Modele ale stresului ocupațional.....	19
II.1. 1. Modelul Michigan.....	20
II.1. 2. Modelul solicitărilor și controlului .....	21
II.1. 3. Modelul potrivirii persoană-mediul .....	24
II.1. 4. Modelul „vitamină” (Vitamin Model) .....	26
II.1. 5. Modelul dezechilibrului efort -recompensă.....	28
II.1. 6. Modelul conservării resurselor .....	30
II.1. 7. Modelul stresului ocupațional.....	31
II.1. 8. Modelul solicitărilor și resurselor .....	32
II.1. 9. Modelul compensării solicitărilor și reacțiilor induse .....	32
II.1. 10. Modelul solicitărilor, abilităților și suportului ..	33
II.1. 11. Modelul echilibrului dinamic al finanțelor și stării de bine .....	34

II.2. Încorporarea nivelelor multiple de analiză în studiul stresului ocupațional.....	35
II.2.1. Antecedentele stresului ocupațional. Contextul macroeconomic.....	38
II.2. 2. Stresorii organizaționali .....	39
II.2. 3. Răspunsurile emoționale la stres .....	43
II.2.4. Răspunsurile fiziologice la stres.....	47
II.2.5. Conflictul muncă-familie .....	48
II.2.6. Suportul social.....	50
II.2.7. Solicitățile de exprimare și gestionare a emoțiilor în organizații.....	51
II.3. Diferențe individuale și rezistența la stres .....	61
II.3.1. Diferențele de gen .....	62
II.3.2. Locusul de control.....	63
II.3.3. Robustețea .....	65
II.3.4. Încrederea în sine.....	67
II.3.5. Tipul A de comportament.....	68
II.3.6. Afectivitatea negativă .....	73
II.3.7. Optimismul și pesimismul.....	74
<b>CAPITOLUL III APLICAȚII ALE INVESTIGĂRII STRESULUI OCUPAȚIONAL. MANAGEMENTUL STRESULUI ÎN ORGANIZAȚII.....</b>	<b>76</b>
III.1. Intervenții primare, secundare, terțiare.....	79
III.1.1. Strategiile de prevenție primară.....	80
III.1.2. Strategiile de prevenție secundară.....	82

III.1.3. Strategiile de prevenție terțiară.....	89
III.2. Evaluarea eficienței intervențiilor de managementul stresului.....	91
<b>CONCLUZII .....</b>	<b>97</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>101</b>