

# Obsah

Úvod.....	5
1 Stres .....	9
1.1 Stresová situace, prvky stresové situace .....	9
1.2 Stres a zátěž .....	10
1.3 Stěžejní roviny výkladu stresu .....	12
2 Zvládání stresu .....	15
2.1 Vymezení pojmu zvládání stresu .....	15
2.2 Druhy požadavků působících na jedince .....	16
2.3 Emoční odpovědi vystupující v situacích stresu .....	17
2.4 Vztah zvládání stresu a obranných mechanismů.....	19
2.5 Vymezení zvládání stresu – shrnutí.....	21
3 Zvládací odpovědi .....	23
3.1 Vymezení souvisejících kategorií .....	23
3.2 Úrovně zvládání.....	26
4 Zdroje zvládání stresu.....	31
4.1 Vnitřní zdroje.....	31
4.1.1 Optimismus.....	31
4.1.2 Místo kontroly.....	32
4.1.3 Sense of coherence.....	33
4.1.4 Nezdolnost v pojetí hardiness .....	35
4.1.5 Životní smysl .....	36
4.1.6 Sebehodnocení.....	37
4.1.7 Očekávaná osobní zdatnost (self-efficacy) .....	38
4.2 Vnější zdroje.....	40
5 Základní úrovně a třídy zvládacích odpovědí .....	43
5.1 Historie výzkumů copingu.....	43
5.2 Zvládání zaměřené na problém, zvládání zaměřené na emoce .....	49
5.3 Kognitivní a behaviorální zvládání .....	54

5.4	Útok, únik (vyhýbání se) a řešení problémů jako základní úrovně zvládacích odpovědí.....	56
5.4.1	Útok jako zvládací odpověď .....	57
5.4.2	Únik (vyhýbání se) jako zvládací odpověď .....	61
5.4.3	Řešení problému jako zvládací odpověď .....	69
5.5	Zvládání stresu orientované na význam.....	75
5.6	Asimilační a akomodační zvládání.....	79
5.7	Hledání sociální opory (sociální zvládání).....	81
5.8	Proaktivní a reaktivní zvládání.....	87
6	Úrovně a třídy zvládacích odpovědí vystupujících na poli praxe pomáhajících profesí .....	91
	Závěr .....	95
	Summary .....	97
	Použitá literatura .....	99