

O B S A H

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 1 |
| 1 ZÁŤAŽ A STRES | 7 |
| 1.1 Z histórie a súčasnosti skúmania záťaže a stresu | 7 |
| 1.2 Pojmy záťaž a stres, ich terminologické koreláty a jazykové ekvivalenty | 23 |
| 1.3 Prístupy k pojmovému vymedzeniu záťaže a stresu | 25 |
| 1.4 Teoretické a metodologické východiská skúmania psychickej záťaže | 32 |
| Súhrn kapitoly, závery a námety | 38 |
| Zamyslime sa | 40 |
| 2 SITUÁCIE PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE | 41 |
| 2.1 Typy situácií psychickej záťaže | 41 |
| 2.2 Situácie psychickej záťaže v celoživotnom kontexte | 56 |
| 2.2.1 Biodromálna koncepcia vývinu | 56 |
| 2.2.2 Biodromálne životné udalosti | 58 |
| 2.3 Dôsledky situácií psychickej záťaže | 63 |
| 2.3.1 Zmeny v psychike pri záťaži | 63 |
| 2.3.2 Stupne psychickej záťaže | 71 |
| 2.4 Tolerancia, odolnosť na záťaž | 74 |
| Súhrn kapitoly, závery a námety | 75 |
| Zamyslime sa | 78 |
| 3 FRUSTRUJÚCE SITUÁCIE A FRUSTRÁCIA | 79 |
| 3.1 Významy pojmu frustrácia | 79 |
| 3.1.1 Frustrácia ako frustrujúca situácia | 79 |
| 3.1.2 Frustrácia ako stav vyvolaný frustrujúcou situáciou | 81 |
| 3.1.3 Frustrácia ako spôsob reagovania na frustrujúcu situáciu | 83 |
| 3.2 Frustrujúce situácie | 85 |
| 3.2.1 Podstata frustrujúcej situácie | 86 |
| 3.2.2 Zložky frustrujúcej situácie | 86 |
| 3.2.3 Dôsledky frustrujúcich situácií | 88 |
| 3.2.4 Spôsoby riešenia frustrujúcich situácií | 99 |
| 3.3 Frustračná tolerancia | 102 |



























| | |
|---------------------------------|-----|
| Súhrn kapitoly, závery a námety | 105 |
| Zamyslime sa | 106 |

4 RIEŠENIE A ZVLÁDANIE SITUÁCIÍ

| | |
|---|-----|
| PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE | 107 |
| 4.1 Adaptácia, adjustácia a maladaptácia | 107 |
| 4.2 Vymedzenie pojmu zvládanie | 108 |
| 4.3 Štruktúra zvládania | 110 |
| 4.4 Zvládacie a obranné procesy | 112 |
| 4.5 Stratégie zvládania | 114 |
| 4.6 Zdroje riešenia a zvládania záťažových situácií | 121 |
| 4.6.1 Vnútorne zdroje riešenia a zvládania | 122 |
| 4.6.2 Vonkajšie zdroje riešenia a zvládania | 143 |
| 4.6.3 Situačné charakteristiky | 147 |
| Súhrn kapitoly, závery a námety | 154 |
| Zamyslime sa | 156 |

5 AKO POSILNIŤ ZVLÁDACIE ZDROJE

| | |
|---|-----|
| A ZVÝŠIŤ ODOLNOSŤ | 157 |
| 5.1 Čím začať? | 157 |
| 5.1.1 Správne dýchať | 157 |
| 5.1.2 Odpočívať a relaxovať dokonalejšie | 161 |
| 5.1.3 Uprednostňovať aktívny fyzický pohyb a šport | 169 |
| 5.1.4 Zdravšie sa stravovať | 173 |
| 5.1.5 Zlepšovať vzťahy so sebou a životným prostredím | 177 |
| 5.1.6 Rozširovať ochranné faktory na úkor rizikových | 180 |
| 5.2 Metódy identifikácie záťažových situácií a diagnostikovania zvládania záťaže | 187 |
| 5.3 Intervenčné metódy, postupy a programy | 195 |
| 5.3.1 Metódy prehlbujúce poznanie a riešenie záťažových situácií | 196 |
| 5.4 Intervenčné programy rozvíjajúce konštruktívne riešenie a zvládanie záťažových situácií | 201 |
| 5.4.1 Konštruktívne riešenie a zvládanie situácií psychickej záťaže - model programu sociálno-psychologického výcviku | 202 |

| | | | |
|----------|---|--|-----|
| 5.4.2 | Program Mám rád/rada seba, teba, vás, i to čo je vôkol nás? |  | 210 |
| 5.4.3 | Povedz to priamo |  | 213 |
| | Súhrn kapitoly, závery a námety |  | 215 |
| | Zamyslime sa |  | 216 |
| 6 | ZISKY A STRATY V SITUÁCIÁCH PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE |  | 217 |
| 6.1 | Zdravie, psychohygienu a duševne zdravý človek |  | 217 |
| 6.1.1 | Čo je zdravie |  | 217 |
| 6.1.2 | Faktory upevňujúce zdravie |  | 218 |
| 6.1.3 | Duševne zdravý človek |  | 221 |
| 6.2 | Zdravie pre všetkých v 21. storočí |  | 223 |
| 6.2.1 | Svetový a európsky kontext |  | 223 |
| 6.2.2 | Ciele programu na podporu zdravia v európskom regióne |  | 225 |
| 6.2.3 | Národný program podpory zdravia |  | 229 |
| 6.3 | Vplyv záťažových situácií na zdravie |  | 234 |
| 6.3.1 | Situačný prístup |  | 235 |
| 6.3.2 | Osobnostný prístup |  | 238 |
| 6.3.3 | Interakčný prístup |  | 242 |
| 6.4 | Problematika situácií psychickej záťaže súčasť prípravy človeka na život a starnutie |  | 243 |
| | Súhrn kapitoly, závery a námety |  | 252 |
| | Zamyslime sa |  | 255 |
| | Záver |  | 257 |
| | Literatúra |  | 260 |
| | Prílohy |  | 292 |
| | Menný register |  | 299 |
| | Vecný register |  | 307 |
| | Summary |  | 315 |