

# OBSAH

Předmluva .....	5
1. Pojetí zátěže, stresu, diskomfortu a strádání .....	7
1.1. Elementární bioklimatologické zátěže z psychologického hlediska .....	8
1.2. Strádání v základních životních potřebách .....	15
1.3. Bolest a utrpení .....	19
2. Odezva na stres (GAS), psychický stres .....	21
3. Taxonomie náročných životních situací z psychologického hlediska .....	25
3.1. Nepřiměřené úkoly .....	25
3.2. Problémy .....	26
3.3. Konflikty .....	27
3.4. Frustrace .....	31
3.5. Deprivace .....	33
4. Hlavní psychologické důsledky zátěží .....	39
4.1. Úzkost a strach .....	39
4.2. Vztek a agrese .....	46
5. Osobnost v zátěži .....	53
5.1. Vyrovnávání se zátěží .....	53
5.1.1. Převážně aktivní techniky .....	53
5.1.2. Převážně pasivní techniky .....	55
5.1.3. Strategie zvládnání zátěží .....	56
5.2. Odolnost jako vlastnost .....	58
5.2.1. Tuhost osobnosti (hardiness) .....	59
5.2.2. Nezdolnost osobnosti v pojetí SOC .....	60
5.2.3. Styly chování v zátěži .....	60
6. Zátěž a hromadné chování .....	63
6.1. Panika .....	63
6.2. Výbuchy násilí .....	66
7. Rezervní možnosti odolnosti lidské psychiky .....	67
8. Literatura .....	69