

OBSAH

Předmluva	5
1. Konflikt, frustrace a stres v našem životě a ve výchově	7
2. Nejdůležitější dosavadní psychologické teorie konfliktu, frustrace a stresu	11
Teorie konfliktu	12
Teorie frustrace	16
Teorie stresu	19
K dosavadnímu zkoumání konfliktu, frustrace a stresu	21
3. Náročné životní situace	24
Náročné životní situace z hlediska vztahu člověka a prostředí	24
Společné znaky stresu, frustrace a konfliktu	25
Stres	26
Frustrace	27
Konflikt	28
4. Nejdůležitější skupiny náročných životních situací a jejich působení ve vývoji jedince	30
Náročné životní situace vzniklé působením přírodních podmínek	30
Situace vyznačující se nadbytkem podnětů	30
Situace vyznačující se nedostatkem podnětů	32
Náročné situace vzniklé působením interpersonálních a společenských podmínek	34
Hledisko kvantitativní	34
Hledisko kvalitativní	39
5. Odolnost k náročným životním situacím	53
Pojem odolnosti	53
Činitelé působící při utváření odolnosti k náročným životním situacím	55
Struktura odolnosti k náročným životním situacím	58
Význam odolnosti k náročným životním situacím	59

6. Techniky, jimiž se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi	60
Obecné problémy	60
Agrese a únik	60
Formy agresivního chování	63
Na čem závisí síla agrese	66
Upoutávání pozornosti, egocentričnost	68
Projekce	71
Identifikace	72
Kompenzace	74
Sublimace	76
Racionalizace	77
Trestání a „vykupování“ sebe sama	79
Izolace	81
Speciální formy úniku	82
Regrese	83
Fixace	85
Potlačení a popření	86
Opačné reagování	87
Negativismus	88
7. Osvojování technik, jimiž se lidé vyrovnávají s náročnými životními situacemi	91
Obecné problémy	91
Počátky užití určité techniky	93
Upevňování techniky	94
Trvalé osvojení techniky	94
Některé zvláštnosti osvojování technik, jimiž se lidé vyrovnávají s obtížnými situacemi	95
Přiměřené a nepřiměřené užívání technik	95
8. Využití poznatků o náročných životních situacích v pedagogické psychologii a ve výchovné praxi	97
Význam poznatků o náročných životních situacích pro psychopatologii	97
Význam poznatků o náročných životních situacích pro poznání „normální“ osobnosti a jejího vývoje	99
Význam poznatků o náročných životních situacích pro poznání struktury osobnosti a individuálních rozdílů	102
Přímé využití poznatků o náročných životních situacích v pedagogické praxi	104
Literatura	109