
OBSAH

ÚVOD	9
1. ADAPTACE	11
1.1 Pojem adaptace	11
1.2 Adaptační systémy organismu	14
1.2.1 Kosterně-svalová soustava	14
1.2.2 Dýchací a trávicí soustava	14
1.2.3 Oběhová soustava	15
1.2.4 Hormonální soustava	16
1.2.5 Nervová soustava	19
1.3 Jevy ovlivňující adaptaci zvenčí	22
1.3.1 Sociální opora	23
1.4 Psychologické adaptační činitele	25
1.4.1 Kognitivní složky adaptace	26
1.4.2 Afektivní stránky adaptace	33
1.4.3 Zaměřenost úsilí a chování	36
1.5 Poruchy adaptace	38
1.6 Vulnerabilita	39
2. SITUACE SE ZVÝŠENÝMI NÁROKY NA ADAPTACI	41
2.1 Zátěž, stres	41
2.1.1 Teoretická pojetí stresu	44
2.2 Běžné typy náročných situací	50
2.2.1 Problém	50
2.2.2 Frustrace	51
2.2.3 Konflikty	52
2.2.4 Strach a úzkost	55
2.2.5 Nemoc	62
2.2.6 Bolest, strádání, utrpení	63
2.2.7 Krize	64
2.3 Důsledky stresu	70
2.3.1 Únava	70
2.3.2 Vztah zátěže a zdraví	71
2.3.3 Aktivní a pasivní reakce na stres	72
2.3.4 Posttraumatický růst	74
3. ZVLÁDÁNÍ STRESU	77
3.1 Obranné mechanismy	77
3.2 Coping	79
3.2.1 Copingové styly a strategie	81
3.3 Zvládání strachu	82
3.4 Zvládání bolesti	84

3.4.1	Příprava na zvládání bolesti	85
3.4.2	Akupunktura a akupresura	85
3.4.3	Zvládání bolesti z popálení a bolesti hlavy	86
3.5	Řešení konfliktů	87
3.5.1	Tři přístupy k prevenci konfliktů	88
3.5.2	Řešení konfliktů již vzniklých	88
3.6	Zvládání krizových situací	95
3.7	Intervenující proměnné ve zvládání zátěže	97
3.8	Účinnost zvládání zátěží	98
4.	ODOLNOST JAKO PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA	101
4.1	Pojem odolnost	101
4.1.1	Sense of coherence (SOC)	106
4.1.2	Hardiness	108
4.1.3	Účinná integrovanost osobnosti	110
4.2	Odolnost a ontogeneze	111
4.2.1	Tranzitorní krize	112
4.2.2	Kompetence pro zvládání zátěže	113
4.3	Odolnost organismu, imunita	115
4.3.1	Vliv stresu na imunitní systém	116
4.3.2	Psychologické faktory vzniku a zvládání nádorových onemocnění	118
4.4	Odolnost mužů a žen	119
4.4.1	Biologické pohlaví	120
4.4.2	Maskulinita, feminita a androgynie	121
4.4.3	Gender	122
4.5	Odolnost a zdraví	126
4.5.1	Well-being	127
4.6	Odolnost a kvalita života	128
4.7	Odolnost a výživa	129
4.7.1	Energetický metabolismus	130
4.7.2	Neadekvátní výživa	131
4.7.3	Potravinové postoje	132
4.8	Odolnost a sociální vztahy	133
4.8.1	Rodina jako zdroj odolnosti vůči zátěži	133
4.8.2	Romantická láska a přátelství	134
4.9	Odolnost a zaměstnání	135
4.10	Odolnost a škola	138
4.11	Odolnost a smysl života	141
4.12	Odolnost a víra	142
4.13	Odolnost a sportovní výkon	144
4.14	Odolnost v extrémních podmínkách	145
5.	METODY ZJIŠŤOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI	147
5.1	Objektivní postupy	148
5.2	Psychologické postupy	148
6.	MOŽNOSTI ROZVÍJENÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI VŮČI STRESU	155
6.1	Realistické sebepoznávání a sebehodnocení	157
6.1.1	Informace od jiných lidí	160
6.1.2	Na co sebezporování zaměřit	162

6.1.3	Vnější obraz osobnosti	163
6.1.4	Vnitřní složky osobnosti	165
6.2	Sebevládní a seberozvoj	175
6.2.1	Zlepšování koncentrace pozornosti	177
6.2.2	Možnosti rozvíjení kreativity	178
6.2.3	Zvládání vlastních negativních emocí	179
6.3	Režim práce a odpočinku	181
6.4	Time management	182
6.5	Tělesná cvičení	185
6.5.1	Aerobní a anaerobní cvičení	187
6.5.2	Zásady správného cvičení	188
6.5.3	Pět Tibetánů	189
6.6	Otužování	190
6.7	Relaxace, imaginace, meditace	191
6.7.1	Dýchání	193
6.7.2	Imaginace	194
6.7.3	Meditace	194
6.7.4	Jóga	195
6.8	Racionální výživa	196
6.9	Několik dalších rad k prevenci stresu	198
ZÁVĚR		201
MALÝ SLOVNÍK POUŽITÝCH POJMŮ		203
RESUMÉ		206
Psychologie lidské odolnosti		206
SUMMARY		210
The psychology of human resistance		210
LITERATURA		214
JMENNÝ REJSTŘÍK		230
VĚCNÝ REJSTŘÍK		235