

Úvod	11
I. KONCEPCE PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE	
1. Pojetí psychické zátěže	19
Vymezení pojmu psychická zátěž	20
Otázka adaptace na psychickou zátěž	26
Úloha psychické zátěže	34
2. Psychické reakce na zátěž	38
Struktura osobnosti a reakce na zátěž	38
Základní dimenze osobnosti z hlediska vyrovnávání se s psychickou zátěží	44
3. Dynamika vyrovnávání se s psychickou zátěží	106
Průběh nespecifických změn v psychice při zátěži	108
Průběh specifických změn	123
4. Základní typy psychické zátěže	137
II. ŽIVOTNÍ SVÍZELE	141
1. Nepřiměřené úkoly a požadavky	143
Kritéria přiměřenosti	143
Objektivní a subjektivní příznaky strádání nepřiměřenými úkoly	151
Polarita v nepřiměřenosti	164
Potence a náročnost	
2. Problémové situace	186
Podstata problémových situací	186
Vpravení se do nových podmínek (adjustace)	189
Řešení složitých úkolů a situací	204
3. Překážky	218
Podstata vzniku překážek	218
Překonávání překážek	221
Frustrace	231
Deprivace	245

4. Konfliktové situace	254
Podstata konfliktu	254
Členění konfliktových situací	261
Konfliktové situace v lidské životní praxi	269
5. Člověk ve stressu	280
Podstata stressu	280
Stressové situace (členění faktorů „rušení“)	284
Specifické reakce na stress	295
6. Dynamika typů psychické zátěže	300
III. ZKOUMÁNÍ JEDINCE V ZÁTĚŽI	303
1. Poučení z historie	305
2. Základní metodologické principy	313
Logika pronikání do problémů zátěže	313
Genetické hledisko	315
Jednota úspornosti a postačitelnosti	316
Komplexnost	317
Zkoumání adekvátních struktur	319
3. Cesty a metody zkoumání zátěže	321
Analýza klinických případů	321
Laboratorní experiment	323
Přirozený experiment	324
Komplexnost jako východisko	326
4. Příklady metodiky situačních výzkumů	328
Poznámky	341
Základní literatura	366