

O b s a h

	Str.
Předmluva	3
1. <u>Stručný přehled dosavadního zkoumání problému</u>	5
Výzkumy frustrace, konfliktu a stresu a jejich metody	5
Teorie konfliktu	7
Teorie frustrace	10
Teorie stresu	12
Předběžné závěry	14
2. <u>Náročné životní situace, stavy jimi vyvolané a jejich projevy</u>	16
Náročné životní situace. Situace patogenní, frustrující, konfliktogenní a stresové	16
3. <u>Nejdůležitější skupiny náročných životních situací a jejich působení v ontogenezi</u>	20
I. Náročné životní situace vzniklé působením přírodních podmínek	20
a) Situace vyznačující se nadbytkem podnětů	20
b) Situace vyznačující se nedostatkem podnětů	21
II. Náročné životní situace vzniklé působením interpersonálních a společenských podmínek	22
a) Hledisko kvantitativní	23
b) Hledisko kvalitativní. Náročné situace v ontogenezi	25
4. <u>Odolnost k frustraci a stresu a její utváření</u>	37
Pojem odolnosti k frustraci a stresu	37
Faktory působící při utváření odolnosti k frustraci a stresu	38
Struktura a význam odolnosti k frustraci a stresu	40
5. <u>Techniky vyrovnávání s náročnými životními situacemi</u>	41
Obecně o technikách vyrovnávání s náročnými životními situacemi	41
Jednotlivé techniky	41
Vývojově počáteční techniky: agrese a únik	41
Formy agresivního chování	44
Upoutání pozornosti a egocentričnost	44
Identifikace	45
Kompenzace	45
Sublimace	40
Racionalizace	46
Trestání sebe sama a "vykupování"	47
Projekce	47
Izolace	48
Speciální formy úniku	48
Regrese	48
Fixace	49
Potlačení a popření	50

	Str.
Opačné reagování	50
Negativismus	51
Osvojování technik vyrovnávání s náročnými životními situacemi	51
Adaptivní a maladaptivní užívání technik	54
<u>Závěry</u>	55

