

OBSAH

Úvod	6
1. Pojem dynamika v psychologickém kontextu	6
2. Motivace jako intrapsychický základ dynamiky sociálního chování	7
3. Motivy	11
3.1 Pudy	12
3.2 Instinkty	14
3.3 Potřeby	15
3.4 Zájmy, záliby a sklony	17
3.5 Hodnoty, přesvědčení a ideály	18
4. Poruchy dynamiky sociálního chování	20
4.1 Konflikt	21
4.2 Frustrace	22
4.3 Psychická deprivace a karence	23
5. Psychický stres	24
5.1 Holmes - Rahe: Škála životních událostí	26
5.2 Způsoby a strategie vyrovnání se s konfliktem, frustrací, deprivací a stresem	31
5.3 Defenzivní a egodefenzivní techniky a mechanismy	34
6. Syndrom vyhoření a obsolescence	34
6.1 Historie pojmu	34
6.2 Osoby ohrožené syndromem vyhoření	36
6.3 Fáze vývoje syndromu vyhoření	37

6. 4	Léčba syndromu vyhoření	38
6. 5	Přehled některých zásad, postojů a mechanismů prevence stresu a syndromu vyhoření	39
7.	Psychohygienické aspekty lidské dynamiky	41
7. 1	Duševní (mentální) hygiena	41
7. 2	Norma a normalita	43
7. 3	Duševní zdraví	48
7. 4	Duševní rovnováha	50
Závěr - Shrnutí zaměřené na znaky optimalizace dynamiky života		52
Literatura		54
Jmenný rejstřík		55
Přílohy		57