



Psychologie lidské odolnosti

Základní podmínkou vývoje lidského druhu i individuálního přežití každého člověka je účinné přizpůsobování neustále se měnícím podmínkám. Proto je problematika zvládnání nejrůznějších životních nároků a nepříznivých vlivů jedním z ústředních témat současné psychologie. Publikace se zaměřuje především na obecnější souvislosti adaptačního procesu člověka při zvládnání na něj kladených nároků, a to s využitím teoretických i empirických poznatků, získaných autorem i dalšími badateli. Pozornost je věnována také praktickým možnostem jedince, jak svou odolnost proti zátěži rozvíjet. Vždyť kdo by se nechtěl bez větších problémů vyrovnat s nároky života a úspěšně překonávat i náročnější nebo krizové situace? K tomu lze dospět různými způsoby: od relativně nejjednoduššího osvojení si (natrénování) konkrétních postupů vhodných pro určité situace až po hlubší proniknutí do podstaty zátěžových jevů, které nabízí tato kniha.