

RESUMÉ

PSYCHOLOGIE LIDSKÉ ODOLNOSTI

Tato kniha se zabývá jevy souvisejícími s adaptací člověka na zátěž. Z teoretické analýzy základních pojmů a souvislostí i výsledků empirických výzkumů realizovaných různými badateli, uplatňujících především psychologická hlediska, vyvozuje podněty pro zvyšování odolnosti vůči zátěži a zvládání stresových situací v každodenním životě. Kromě šesti hlavních kapitol obsahuje úvodní a závěrečnou kapitolu s vymezením hlavních autorových záměrů a jejich zhodnocení, stručný slovníček vybraných odborných pojmů, seznam literatury a rejstříky.

První kapitola je věnována teoretickému rozboru tématu lidské adaptace. Ve snaze postihnout především obecnější souvislosti osobnostní determinace adaptačního procesu při zvládání na člověka kladených nároků (zátěže) jsou zde charakterizovány základní systémy zabezpečující přizpůsobení organismu podmínkám interakce lidského jedince s prostředím – kosterně-svalový, oběhový (krevní a lymfatický), nervový a hormonální systém. Pozornost je zaměřena na vnější i vnitřní determinace adaptačního procesu a jeho kognitivní, afektivní i konativní stránky. Rovněž jsou zmíněny poruchy lidské adaptace i problematika zranitelnosti či vulnerability, znamenající zvýšenou vnímavost k rušivým vlivům, sníženou toleranci a náchylnost k obtížím, kterou lze chápat jako důsledek, ale i příčinu narušení adaptačního procesu a jeho nižší účinnosti, případně selhání.

Ve druhé kapitole jsou analyzovány pojmy „zátěž“ a „stres“ a situace, které v běžném životě představují pro velkou část lidí zvýšenou zátěž.

Obecný výklad zátěže a stresu bere systémově v úvahu všechny nároky a jejich souvislosti, které život klade na člověka jako osobnost, v níž se integrují do celku psycho-bio-socio-spirituálně-ekologické subsystémy. Na lidských odpovědích na působení zátěžových podnětů v oblasti chování a prožívání se podílejí všechny složky osobnosti. Autor se přiklání k pojetí zátěže jako obecného jevu, vyvolaného nejrozličnějšími kladenými nároky, s nimiž je třeba se s různou naléhavostí vyrovnat. Stres lze v tomto pohledu chápat jako specifický případ zátěže, kdy míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Vztažnými veličinami míry zátěže tedy jsou na jedné straně nároky kladené na jedince, představující určitý tlak k jejich splnění, a na druhé straně odolnost jako souhrn adaptačních předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu.

Stresové situace jsou ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi nároky a schopnostmi jedince je zvládat buď tak, že kladené nároky přesahují osobnostní dispoziční kapacitu, nebo ji využívají pouze v malé míře a stimulace danými požadavky je nedostatečná. Ke stresu tedy dochází kvůli přetížení nebo nevyužití kapacity organismu úkoly, senzorickými podněty či informacemi. Stres může v podstatě nastat buď: (1) protože jsou působící podněty extrémně silné nebo působí neúnosně dlouho a jejich nežádoucí dopady se nakumulovaly (přitom je toto působení buď reálné, nebo je jejich hodnocení jako obtěžující a nebezpečné pouze domnělé a v rozporu se skutečností), nebo naopak (2) jsou nároky dlouhodobě (reálně či domněle) minimální nebo se jen velmi málo mění, neposkytují potřebnou kvantitu či kvalitu stimulace. Tak není využívána individuální pracovní kapacita. Podněty odolnost výrazně přesahující, ať již momentálně, nebo dlouhodobě, případně její kapacity využívající pouze minimálně či vůbec ne se označují ve shodě s terminologií H. Selyeho za stresory.

Interakce člověka s prostředím přináší stresory reálné (aktuálně ohrožující a rušivě působící faktory v životě člověka) i potenciální. O tom, zda stresová reakce skutečně nastane, rozhoduje řada okolností. Z psychologického hlediska je podstatné zejména subjektivní hodnocení a kvalita emocionální odezvy.

Jedinec v dané situaci hodnotí vnější podmínky a okolnosti i své možnosti situaci zvládnout.

Psychologické pojetí stresu (jsou uvedeny příklady některých koncepcí, např. R. S. Lazaruse, A. Steinberga a R. F. Ritzmanna, T. Coxey a McKaye, D. S. Goldsteina, S. E. Hobfolla) navazuje na pojetí

věd technických (zaměření na objektivní, např. fyzikální či chemické charakteristiky stresorů) a biologických (reakce organismu na stresové podněty). Zabývá se zejména psychologickými činiteli ovlivňujícími odezvu na zátěž v oblasti lidského chování a prožívání. Z tohoto zorného úhlu je podstatné, že stres může vzniknout nejen tlakem objektivních nároků a ohrožení organismu, ale i na základě interpretace významu situace a hodnocení míry ohrožení. Přitom hodnocení nebezpečí nemusí vycházet pouze z reálného aktuálního stavu věcí. Člověk může reagovat stresem i kvůli zkreslením a chybám hodnocení situace (výrazné přecenění nebo podcenění nebezpečí) nebo kvůli anticipaci (obavy z ohrožení v budoucnu).

Ze situací, které obecně pro řadu lidí představují zvýšenou zátěž, mnohdy nabývající úrovně stresu, jsou popsány osobní problémy, frustrace, konflikty, krize, úzkost a strach, nemoc, bolest. Pozornost je věnována také problematice bezprostředních (akutní stresová reakce) i dlouhodobějších důsledků stresu, jako je např. exhaustivní syndrom *burnout*, změny zdravotního stavu, posttraumatická porucha, posttraumatický růst.

Ve třetí kapitole se autor zamýšlí nad problematikou zvládání stresu. Zmiňuje se o obranných mechanismech a copingu. Obranné mechanismy představují více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna pohledu na vnímanou realitu a její prožívání. Za určitých okolností mohou být účelné. Mnohdy však, jak to připomíná řada autorů, je lze považovat spíše za náhradní a neplnohodnotné způsoby adaptace na zátěž, podléhající různým subjektivním zkreslením a klamům. Copingem se v odborných kruzích rozumí aktivní a vědomý způsob zvládání. Na rozdíl od adaptace, vztahující se ke zvládání zátěže jako takové, se coping uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti nadlimitní nebo podlimitní, čili ve stresových situacích. R. S. Lazarus ve svých pracích rozlišuje coping zaměřený na problém (*problem-focused coping*) a coping zaměřený na emoce (*emotion-focused coping*). Jednotlivé typy se prosazují podle výsledků hodnocení situace. Pokud subjekt soudí, že je možné něco dělat, volí coping zaměřený na problém. Ten spočívá v úsilí získat a využít potřebné informace a uplatnit je při změnách vlastního chování nebo při aktivních zásazích do prostředí. Pokud hodnocení vyústí do závěru, že se nic dělat nedá, převládne coping zaměřený na emoce. Zakládá se na snaze o regulaci emočního doprovodu stresových situací přinášejících škody nebo jejich riziko. Zpravidla se jedinec pokouší vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje.

Další část třetí kapitoly je věnována zvládání některých stresových situací pramenících z úzkosti a strachu, bolesti, konfliktů, krizových situací, a je zde obecně analyzována úloha proměnných zprostředkovávajících zvládání zátěže a účinnost zvládání, moderátorů a mediátorů zátěže, které autor ve shodě s některými badateli diferencuje.

Čtvrtá kapitola se podrobněji zabývá pojmem lidské odolnosti vůči zátěži a dalšími souvisejícími termíny. S pojmem odolnost se setkáváme v různém kontextu. Používá se v odborné komunikaci i v běžném jazyce. V obecném smyslu lze v odolnosti spatřovat kvalitativní charakteristiku adaptačního procesu včetně volby a realizace copingových strategií, probíhajícího v určitém prostředí a za určitých okolností, umožňujícího zvládání nároků interakce člověka s prostředím. Odolnost umožňuje zvládat nároky kladené na jedince v různých situacích bez závažnějšího narušení funkce systému, nepodléhat rušivým škodlivým či ohrožujícím vlivům a klást jim odpor, po jejich odeznění pružně regenerovat a obnovit původní stav akceschopnosti. Součástí odolnosti je také schopnost připravovat a využívat vnitřních zdrojů a cílený osobní rozvoj k účinné adaptaci na zátěžové nároky. Odolný jedinec dokáže pohotově reagovat a měnit své chování i prožívání a také využívat získaných zkušeností, případně nově osvojených poznatků a dovedností, ve stresové situaci k zvládání situací příštích. Ve srovnání s méně odolnými osobami mají odolní jedinci v běžném životě zřejmě méně důvodů k nespokojenosti, mohou se cítit lépe, dokážou podávat výkony odpovídající svým dispozicím, mají méně problémů v mezilidských vztazích, zdravotních obtížích atd. Souhrnné označení osobnostních (dispozičních) faktorů i příslušných procesů umožňujících či usnadňujících zvládání zátěže jako odolnost je v obecné poloze vcelku přijatelné. V tomto smyslu má odolnost spolu s objektivními parametry kladených nároků podstatný význam pro posouzení míry zátěže, bereme-li v úvahu celý vztahový systém. Problémy se ovšem vyskytují, pokud

chceme termín odolnost přesně definovat ve vztahu k ostatním proměnným a pojmům užívaným v této souvislosti i pokud chceme odolnost vědecky zkoumat empirickým výzkumem. V odborné literatuře se setkáváme s různými konstrukty, které postihují jevy, jež lze považovat za činitele, které odolnost nějak přímo či nepřímo ovlivňují, nebo jsou její součástí, stránkou, případně indikátorem či symptomem, nebo se tyto konstrukty snaží o globální charakteristiku zahrnující odolnost jako takovou. Mezi konstrukty, u nichž se dá předpokládat určitá souvislost s odolností, jsou zmíněny optimismus, sebedůvěra, neuropsychická stabilita, pozitivní myšlení, lokalizace kontroly (*locus of control*), vnímaná osobní účinnost (*self-efficacy*).

Z konstruktů vytvořených s ambicí postihnout odolnost globálně jako celostní charakteristiku zvládání patří k nejznámějším resilience, sense of coherence a hardiness. K nim lze přiřadit i koncepci integrovanosti osobnosti českého autora O. Mikšíka. Obsahově blízko k pojmu odolnost má pojem resilience, v němž je zdůrazněna adaptace na nepříznivé podmínky a rizika. V těchto konceptech jsou zachyceny v podstatě kognitivní, konativní i emotivní složky adaptace. V další části čtvrté kapitoly jsou probírány vývojové souvislosti odolnosti, imunita organismu, zvláštnosti odolnosti ve vztahu k mužskému a ženskému pohlaví se zřetelem ke konstraktu sociálního pohlaví gender, vztahy odolnosti k dalším fenoménům, jako je zdraví, kvalita života, výživa, sociální vztahy, souvislosti odolnosti a školního prostředí, sportovní výkonnosti a specifické otázky odolnosti v extrémních podmínkách.

Pátá kapitola se zabývá metodami zjišťování odolnosti. Jsou zde uvedeny příklady metod zjišťujících některé stránky odolnosti nebo jevy, které s odolností mohou souviset. Pozornost je věnována metodám využívajícím v podstatě objektivní postupy, metodám vycházejícím z posuzování projevů chování (u nichž se předpokládá vztah k odolnosti) nezávislých pozorovatelů (např. četnost výskytu určitých reakcí) i metodám založeným na posuzování, případně popisu vlastního chování a prožívání (kvalita, intenzita, trvání emoční odezvy). Objektivně orientované metody sledují především ukazatele předpokladů souvisejících s fungováním organismu, které umožňují vynaložení potřebné energie a jsou určitým způsobem měřitelné (rychlost, síla, vytrvalost reakce), případně na z vnějšku pozorovatelné projevy osob, jež lze s fungováním organismu dávat do souvislostí. Některé z těchto předpokladů se dají zjišťovat laboratorními postupy v situacích modelujících určitý typ zátěže. Fyzická odolnost se může vyjadřovat pomocí velikosti nároků, které jedinec zvládne bez výraznějšího energetického vypětí nebo bez nápadných změn chování signalizujících narušení rovnováhy, rozladu, zhoršení zdravotního stavu apod. (stíznosti na neúnosný diskomfort, únavu, napětí, bolest atd.). Psychologové při zjišťování odolnosti často používají subjektivní výpovědi o vlastní odolnosti, případně výpovědi o odolnosti jiných lidí získané v rozhovorech nebo písemných dotaznících.

Šestá kapitola přináší zamyšlení nad možnostmi rozvíjení odolnosti vůči zátěži především s přihlédnutím k možnostem speciálně netrénovaného jedince v běžných podmínkách každodenního života. Poukazuje na možnost chápat odolnost jednak jako určitý preventivní činitel v lidské adaptaci na podmínky interakce osobnosti s prostředím (s hlavním cílem snižování rozsahu podnětů působících stres), jednak jako činitel zmírňující následky nadměrné, již existující neoptimální zátěže. V obou případech lze odolnost posilovat, zvyšovat, rozvíjet atd. různými způsoby. Rámcově je možno při jejich volbě vycházet z poznatků o mechanismu vzniku stresu. Posilování odolnosti jako schopnosti omezující rozsah a vliv potenciálních stresorů pak v zásadě lze dosáhnout vyhýbáním, popřením (nevidím, neslyším, nepřipouštím si, odmítám), aktivním bojem, omezováním síly a účinku stresoru. V této kapitole jsou kromě podnětů k využití teoretických poznatků (např. ke zlepšení kvality sebepoznávání a sebehodnocení, sebeovládání, rozvíjení optimismu, zlepšování koncentrace pozornosti, rozvíjení kreativity, optimalizace hospodaření s časem a životosprávy vůbec) a jejich aplikaci do každodenního života uvedeny některé konkrétní příklady postupů k rozvíjení vlastní odolnosti včetně relaxací, meditačních a imaginativních technik.

SUMMARY

THE PSYCHOLOGY OF HUMAN RESISTANCE

This book examines phenomena connected with the individual's adaptation to stress. A theoretical analysis of basic concepts and contexts – as well as the results of empirical research carried out by various scholars, applying mainly psychological frameworks – forms the basis for conclusions regarding stress and the management of stress situations in everyday life. In addition to the six central chapters, the book also contains an introduction and a concluding chapter setting out and evaluating the author's main goals, plus a brief glossary of selected terms and the standard bibliographical apparatus and indexes.

The first chapter is devoted to a theoretical analysis of human adaptation. In an attempt to capture the wider context of personality determination in the adaptation process in managing the burdens (stresses) placed on an individual, the author characterizes the fundamental systems which enable the organism to adapt to conditions related to the interaction of the human individual with the environment – the skeletal and muscular systems, the circulatory and lymphatic systems, the nervous and hormonal systems. The author focuses particularly on the external and internal determination of the adaptation process and its cognitive, affective and conative aspects. The chapter also mentions disorders in human adaptation and issues of vulnerability – i.e. heightened sensitivity to disturbing effects, lowered tolerance and a susceptibility to problems, which can be seen as both a consequence and a cause of dysfunction in the adaptation process and of its reduced effectiveness or complete breakdown.

The second chapter analyzes the concepts of burden and stress, and examines situations in everyday life which cause increased stress to most people.

The general description of burden and stress systematically takes into account the complete range of demands (and their contexts) made by life on an individual, viewed as a personality forming an integrated whole consisting of psycho-bio-socio-spiritual-ecological subsystems. An individual's response to the action of stress stimuli in terms of behaviour and experience involves all components of the human personality. The author views the concept of 'burden' as a general phenomenon caused by various demands placed on the individual – demands which the individual has to manage with varying degrees of urgency. From this viewpoint, stress can be seen as a specific type of burden, in which the intensity of the burden exceeds a limit which is tolerable for the adaptation capacities of the organism in the given conditions. The factors determining the intensity of the burden are on one hand the demands placed on the individual, representing a certain pressure to deal with those demands, and on the other hand resistance – a complex of adaptation prerequisites, adaptive personality dispositions, or the capacity of the organism for work.

Stress situations are those situations in which there exists a marked discrepancy between the demands placed on an individual and the individual's ability to deal with those demands – either because the demands exceed the personality disposition capacity or because they only make limited use of this capacity and the stimulation by the given requirements is insufficient. Stress therefore occurs when there is an overloading or under-use of the organism's capacity by tasks, sensory stimuli or information. Stress may occur (1) either because the stimuli acting on the individual are extremely strong or because they are active for an excessive length of time and their undesirable effects have accumulated. The action of these stimuli may be real; alternatively, the evaluation of the stimuli as disturbing and dangerous may be imaginary and may not correspond with the reality. In other cases, (2), the demands made on the individual may be minimal (either real or imaginary) in the long term, or may change only slightly, and do not provide the necessary quantity or quality of stimulation. In such cases, the individual's capacity for work is not utilized to the full. Stimuli which greatly exceed (either momentarily or in the long term) the individual's resistance, or which do not utilize the individual's capacities sufficiently or indeed at all, are

termed 'stressors' (in accordance with H. Selye's terminology).

An individual's interaction with the environment brings real stressors (currently threatening and disturbance-causing factors in the life of the individual) and potential stressors. A number of factors combine to determine whether the stress reaction actually takes place in the individual. From the psychological viewpoint, subjective evaluation and quality of emotional response is of primary importance.

In a given situation, the individual evaluates both external conditions and his/her own capacities to deal with the situation.

The psychological concept of stress (the author gives examples from the conceptions advanced by e.g. R. S. Lazarus, A. Steinberg and R. F. Ritzmann, T. Cox and C. J. McKay, D. S. Goldstein, S. E. Hobfoll) is related to concepts of stress applied in technical sciences (focusing on objective, e.g. physical and chemical, characteristics of stressors) and biological sciences. The psychological approach focuses on the psychological factors influencing response to stress in human behaviour and experience. From this angle of view, it is of essential importance that stress may arise not only under the pressure of objective demands and threats to the organism, but also on the basis of the individual's interpretation of the significance of the situation and the evaluation of the degree of threat. The evaluation of threat need not always be based purely on the real, current state of affairs. An individual may produce a stress reaction due to a distorted or erroneous evaluation of the situation (e.g. a major over- or under-estimation of the actual level of threat) or due to anticipation (fear of threat in the future).

Situations which represent heightened burdens for most people, often reaching the level of stress, include personal problems, frustrations, conflicts, crises, anxiety and fear, illness and pain. The author also focuses on the issue of immediate (acute stress reactions) and long-term consequences of stress, such as exhaustive burnout syndrome, deterioration of health, post-traumatic disorders and post-traumatic growth.

In the third chapter the author considers issues of stress management, mentioning defence mechanisms and coping. Defence mechanisms represent more or less unconscious means of reducing anxiety in the face of a threat to self-perception. The basis of these mechanisms is an altered view of the perceived reality and the individual's experience of that reality. In certain circumstances, defence mechanisms may be useful. However, as many authors point out, in many cases they can be viewed as not fully adequate, mere substitute means of adaptation to burdens, subject to various subjective distortions and deceptions. In professional circles, the term 'coping' refers to an active and conscious means of stress management. In contrast to adaptation – which relates to the management of stress as such – coping is applied in cases when the burden is above or below the limit of the person's resistance, or in stress situations. R. S. Lazarus distinguishes between problem-focused coping and emotion-focused coping. A particular type is applied depending on the results of the evaluation of the situation. If the individual adjudges that it is possible to do something about the situation, he/she will choose problem-focused coping, which involves the effort to acquire and apply the necessary information in changing his/her own behaviour or actively intervening in the environment. If the individual decides that nothing can be done, it is emotion-focused coping that predominates. This form of coping is based on the regulation of the emotional accompaniment of damage-causing stress situations or the risk of such situations. The individual generally attempts to avoid thinking about the threat, and alters his/her opinion on what is happening. The following part of the third chapter focuses on the management of certain stress situations ensuing from anxiety and fear, pain, conflicts and crisis situations. The author analyzes the role of variables affecting the effectiveness of stress management – moderators and mediators – which are distinguished from one another in accordance with the practice of several other researchers.

The fourth chapter focuses in detail on the concept of human resistance to stress and other related concepts. The concept of resistance is used in various contexts, from expert discourse to everyday speech. In the general sense, resistance can be viewed as a qualitative characteristic of the adaptation process occurring in a particular environment and under particular circumstances, including the selection and implementation of coping strategies enabling an individual to deal with the demands of interaction between a person and the environment.

Resistance enables the individual to manage the demands placed on him/her in various situations

without major systemic dysfunction and without submitting to disturbing, damaging or threatening influences; the individual combats the demands and, when the demands are no longer current, flexibly regenerates and renews his/her original ability to act and function. Resistance also includes the ability to prepare and make use of one's inner resources and to undertake personal development targeted towards achieving effective adaptation to demands placed upon the individual.

A resistant individual is able to react flexibly and alter his/her behaviour and experiencing, as well as applying experiences, knowledge and skills acquired in current and previous stress situations when managing future stress situations. In comparison with less resistant individuals, those with a higher level of resistance have fewer reasons to be dissatisfied with their everyday lives, they feel better, perform according to their dispositions, have fewer problems in interpersonal relationships, fewer health problems etc. On a general level, the use of the term 'resistance' to describe a set of personality (dispositional) factors and processes enabling or facilitating burden management is reasonably acceptable. Resistance in this sense, together with the objective parameters of the given demands, plays a fundamental role in the evaluation of the intensity of the burden, taking into account the entire system of relationships. However, problems arise if we want to define the term 'resistance' more precisely in relation to other variables and terms used in this connection, or if we want to carry out empirical scientific research into resistance. The professional literature on this issue contains various constructs which describe the phenomena that can be considered factors influencing (directly or indirectly) resistance, or that are a part (aspect) of resistance, or its indicator or symptom, or which are constructs attempting to produce a global characterization including resistance as such. Among the constructs which can be seen as related to resistance are optimism, self-confidence, neuro-psychological stability, positive thinking, locus of control, and perceived self-efficacy.

Among the constructs which aim to characterize resistance globally, as a holistic characteristic of adaptation process in managing the burdens, the best-known include resilience sense of coherence and hardiness. To these two can be added the concept of effective personality integratedness, developed by the Czech researcher O. Mikšík. The concept of resilience is close in meaning to resistance; the emphasis in resilience is on adaptation to unfavourable conditions and risks.

These concepts include the cognitive, conative and emotive elements of adaptation. In the following part of the fourth chapter, the author describes the developmental aspects of resistance, organism immunity, the specific features of resistance in relation to male and female individuals with a view to the social construct of gender, the relation between resistance and other phenomena (such as health, quality of life, nutrition, or social relationships), resistance in the school environment, sporting performance, and specific issues related to resistance in extreme conditions.

The fifth chapter focuses on methods of determining resistance. The author gives several examples of methods for determining certain aspects of resistance or phenomena which may be related to resistance. Particular attention is paid to methods using essentially objective approaches, methods based on the evaluation of behaviours which are considered to be related to resistance, independent observers (e.g. the frequency of occurrence of certain reactions) and methods based on the evaluation and/or description of the subject's own behaviour and experience (quality, intensity, duration of emotional response). Objectively oriented methods primarily trace indicators of prerequisites related to the functioning of the organism which enable the individual to expend the necessary energy and which are in some way measurable (speed, strength, duration of reaction) or externally observable behaviours of individuals which can indicate certain functions of the organism. Some of these prerequisites can be determined by means of laboratory methods in situations modelling certain types of stress. Physical resistance can be expressed in the size of the demands which an individual can manage without major additional expenditure of energy or without major changes of behaviour signalling a disturbance of balance, ill-temper, worsening health and similar indicators (complaints of discomfort, fatigue, tension, pain etc.). In determining resistance, psychologists often make use of subjective reports on their own resistance or reports of other subjects elicited in interviews or via written questionnaires.

The sixth chapter considers the possibilities for developing resistance primarily with a view to the possibilities open to individuals without special training in ordinary conditions of everyday life. The

author points out that resistance can be viewed both as a preventive factor in human adaptation to conditions of interaction between the individual and the environment (with the primary goal of reducing the extent of the stress-causing stimuli), and also as a factor alleviating the consequences of currently existing excessive non-optimal burdens. In both cases resistance can be strengthened, increased, developed etc. in various ways. The selection of methods of resistance development can draw on knowledge of the mechanisms by which stress arises. The strengthening of resistance – i.e. of the ability to restrict the range and influence of potential stressors – can then be achieved by avoidance, denial (I do not see, hear, consider, admit), active struggle, or the restriction of the strength and efficacy of the stressor. This chapter provides suggestions on the application of theoretical knowledge to everyday life (e.g. to improve the quality of self-awareness and self-evaluation, self-control, development of optimism, improving concentration and attention, developing creativity, optimizing time management and life management as a whole). The author also gives several specific examples of approaches to developing one's own resistance, including relaxation, meditation and imaginative techniques.

