

OBSAH

ÚVOD4

1 LÍDR, LEADERSHIP A STRES6

1.1 Manažer a lídr 6

1.2 Leadership jako kvalita 9

1.3 Příčiny pracovního stresu..... 11

1.4 Vztahy mezi leadershipem a stresem 13

1.5 Kolektivní hodnocení stresu a leadership 16

1.6 Význam leadershipu v adaptaci na pracovní stres 17

2 STRES A ADAPTIVNÍ STRESOVÁ REAKCE18

2.1 Stres 19

2.2 Stresory..... 21

2.3 Stresová reakce..... 25

2.4 Neuroendokrinní mechanismy stresové odpovědi..... 30

2.5 Eustres a distres 35

2.6 Zdravotní komplikace chronického stresu 3837

3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STRESU A ADAPTACE NA STRES41

3.1 Psychologické aspekty stresu..... 41

3.2 Vybrané modely stresu..... 44

3.3 Odolnost vůči stresové zátěži..... 56

3.4 Adaptace na stres a obranné mechanismy vůči stresu..... 61

3.5 Obranné mechanismy 72

4 MĚŘENÍ STRESOVÉ ODPOVĚDI.....76

4.1 Psychologické testy..... 76

4.2 Variabilita srdeční frekvence..... 76

4.3 Biochemické a endokrinní markery stresu 83

4.4 Elektroencefalogram (EEG) 84

4.5 Biofeedback 86

4.6 *Metodika X-Stream* 86

ZÁVĚR **96**

LITERATURA **98**

SEZNAM OBRÁZKŮ **121**

SEZNAM TABULEK **122**