

OBSAH

Úvod.....	4
1 Stres – charakteristické znaky a prejavy.....	6
1.1 Čo je stres a čo ho vyvoláva.....	6
1.2 Teórie stresu.....	9
1.3 Druhy stresu	13
1.4 Stresory – zaťažujúce udalosti.....	15
1.5 Najčastejšie typy životných situácií, ktoré môžu viesť k stresu.....	21
2 Typológia osobnosti a stres	24
2.1 Osobnosť učiteľa a meniace sa podmienky.....	29
2.2 Typológia a vlastnosti učiteľov	36
2.3 Charakteristika profesie učiteľa a jeho profesijný rozvoj.....	41
3 Stresujúce činitele v práci učiteľa	47
3.1 Definícia učiteľského stresu.....	47
3.2 Rozdelenie stresových činiteľov	53
4 Syndróm vyhorenia v práci učiteľa	66
4.1 Záťaž ako faktor vedúci k stresu a k syndrómu vyhorenia.....	66
4.2 Burnout syndróm – vymedzenie pojmu a definícia	73
4.3 Modely syndrómu vyhorenia	76
5 Zdroje, činitele a miera vyhorenia u učiteľov základných a stredných škôl	89
5.1 Vzájomná súvislosť medzi syndrómom vyhorenia a vybranými faktormi u učiteľov.....	91
5.2 Etapy a príznaky vzniku burnoutu u učiteľov	96
6 Copingové stratégie využívané pri zvládaní stresu a syndrómu vyhorenia	99
6.1 Stratégie na zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov.....	105
Záver	113
Literatúra.....	114