

**OBSAH**

<b>1. POJEM „ZDRAVÍ“</b>	<b>7</b>
1.1. Hodnocení zdraví	9
1.2. Sociální podmínky a zdraví	11
1.3. Hygiena	11
1.4. Duševní hygiena	12
1.5. Psychologie zdraví a behaviorální medicína	14
<b>2. STRES</b>	<b>17</b>
2.1. Terminologické problémy	18
2.2. Koncepce a modely stresu	19
2.3. Stres a zdraví	23
<b>3. PRACOVNÍ ZÁTĚŽ</b>	<b>25</b>
3.1. Práce a zdraví	25
3.2. Životní události	26
3.3. Diagnostika pracovní zátěže	27
3.4. Zdroje pracovní zátěže	28
3.4.1. <i>Vlastní obsah a podmínky práce</i>	29
3.4.2. <i>Role v organizaci</i>	30
3.4.3. <i>Mezilidské vztahy v práci</i>	33
3.4.4. <i>Vývoj kariéry</i>	33
3.4.5. <i>Organizační struktura a klima</i>	33
3.4.6. <i>Vztah práce - domov</i>	36
3.4.7. <i>Pracovní šok (job shock)</i>	36
3.5. Stres ve škole	37
3.5.1. <i>Zátěž žáků a studentů</i>	37
3.5.2. <i>Zátěž učitelů</i>	40
<b>4. PSYCHOLOGICKÉ RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY ZDRAVÍ</b>	<b>43</b>
4.1. Chování typu A/B (CHTA).	43
4.2. Alexithymie	47
4.3. Místo kontroly	49
4.3.1. <i>Vysvětlovací styl</i>	50
4.3.2. <i>Hardiness</i>	51
4.3.3. <i>Sense of coherence</i>	52
4.4. Sociální podpora (opora)	53
4.5. Způsoby zvládání stresu - coping	56

## 5. MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU

- |  |    |
|--|----|
| 5.1. Eliminace stresorů                              | 57 |
| 5.2. Změna reakce na stresory                        | 58 |
| 5.3. Zvyšování odolnosti vůči stresu                 | 62 |
| 5.4. Komplexní projekty zvládávání stresu            | 70 |
| 5.4.1. <i>Umět rozpoznat stres (AWARENESS)</i>       | 70 |
| 5.4.2. <i>Vyhnutí se stresu (AVOIDANCE)</i>          | 71 |
| 5.4.3. <i>Předvídání stresu (ANTICIPATION)</i>       | 72 |
| 5.4.4. <i>Hodnocení zátěže - stresu (APPRAISAL)</i>  | 72 |
| 5.4.5. <i>Relaxace (AUTONOMIC RELAXATION)</i>        | 73 |
| 5.4.6. <i>Zvládávání hněvu (ANGER MANAGEMENT)</i>    | 73 |
| 5.4.7. <i>Sebeprosazení (ASERTIVENESS)</i>           | 74 |
| 5.4.8. <i>Odpuštění (AMNESTY)</i>                    | 74 |
| 5.4.9. <i>Změna pohledu (ALTER YOUR PERSPECTIVE)</i> | 75 |
| 5.4.10. <i>Sociální podpora (ASSISTANCE)</i>         | 75 |
| 5.5. Radost ze života                                | 76 |

## DOPORUČENÁ LITERATURA

77

## LITERATURA

78