

Obsah

1. ZDRAVÍ	5
1.1 Pojem zdraví	5
1.2 Hodnocení zdraví	8
1.3 Sociální podmínky a zdraví	11
1.4 Hygiena	12
1.5 Duševní hygiena	14
1.6 Behaviorální medicína	16
1.7 Psychologie zdraví	19
1.8 Kvalita života	21
2. STRES	23
2.1 Terminologické problémy	23
2.2 Koncepce a modely stresu	24
2.3 Stres a zdraví	29
3. PRACOVNÍ ZÁTĚŽ	32
3.1 Práce a zdraví	32
3.2 Životní zátěž a životní události	33
3.3 Pracovní zátěž a její hodnocení	34
3.4 Zdroje pracovní zátěže	38
3.4.1 <i>Vlastní obsah a podmínky práce</i>	39
3.4.2 <i>Role v organizaci</i>	40
3.4.3 <i>Organizační teritorium</i>	42
3.4.4 <i>Mezilidské vztahy v práci</i>	42
3.4.5 <i>Vývoj kariéry</i>	43
3.4.6 <i>Organizační struktura a klima</i>	44
3.4.7 <i>Vztah práce – domov</i>	47
3.4.8 <i>Pracovní šok (job shock)</i>	47
3.5 Stres ve škole	48
3.5.1 <i>Zátěž žáků a studentů</i>	48
3.5.2 <i>Zátěž učitelů</i>	51
4. PSYCHOLOGICKÉ RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY ZDRAVÍ	55
4.1 Chování typu A/B (CHTA)	55
4.2 Chování typu C a typu D	59
4.3 Alexithymie	60
4.4 Místo kontroly	61
4.4.1 <i>Vysvětlovací styl</i>	63
4.4.2 <i>Hardiness</i>	64
4.4.3 <i>Sense of coherence</i>	66

4.5 Sociální podpora (opora)	66
4.6 Způsoby zvládání stresu – coping	69
5. NĚKTERÉ PSYCHOLOGICKÉ RIZIKOVÉ A PROTEKTIVNÍ FAKTORY A JEJICH VZTAH KE ZDRAVÍ A PRACOVNÍ ZÁTĚŽI	73
5.1 Subjektivně hodnocené zdraví	73
5.2 Subjektivně hodnocená pracovní zátěž	74
5.3 Významnost vztahů mezi SDC, FO, PO a PZ se sledovanými proměnnými	75
5.3.1 Chování typu A/B	75
5.3.2 Hardiness	76
5.3.3 Alexithymie	77
6. MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU	80
6.1 Eliminace stresorů	80
6.2 Změna reakce na stresory	81
6.3 Zvyšování odolnosti vůči stresu	85
6.4 Komplexní projekty zvládání stresu	92
6.4.1 Umět rozpoznat stres (<i>awareness</i>)	92
6.4.2 Vyhnutí se stresu (<i>avoidance</i>)	93
6.4.3 Předvídaní stresu (<i>anticipace</i>)	94
6.4.4 Hodnocení zátěže – stresu (<i>appraisal</i>)	94
6.4.5 Relaxace (<i>autonomic relaxation</i>)	95
6.4.6 Zvládání hněvu (<i>anger management</i>)	95
6.4.7 Sebeprosazení (<i>asertivita</i>)	96
6.4.8 Odpuštění (<i>amnesty</i>)	96
6.4.9 Změna pohledu (<i>alter your perspective</i>)	97
6.4.10 Sociální opora (<i>assistance</i>)	97
6.5 Radost ze života	97
LITERATURA	99
Věcný rejstřík	116
Jmenný rejstřík	120