

Obsah

Díl I.....	7
Úvod.....	9
I. Psychická zátěž a zdraví: koncepční otázky	10
Teoretické problémy stresu	10
Konceptuální model zátěže	18
Literatura	21
II. Charakteristika faktorů stresu a zátěže	29
Objektivní faktory zátěže.....	29
Činitelé vytvářející životní stres.....	29
Činitelé vytvářející pracovní stres.....	31
Osobní faktory	36
Osobnost	36
Kvalifikace	39
Zdravotně relevantní chování.....	40
Biologické faktory	40
Literatura	41
III. Projevy a účinky zátěže a stresu	45
Bezprostřední projevy	45
Psychologické reakce a krátkodobé stavy	45
Behaviorální reakce	48
Somatické reakce	48
Účinky trvalejšího charekteru	49
Psychologické symptomy	49
Behaviorální poruchy	51
Somatické symptomy	51
Somatická onemocnění	52
Literatura	53
Díl II. Metody	55
IV. Metody hodnocení psychické zátěže	57
Metodologie.....	57
Pojmy	58
Metodický postup při hodnocení pracovní psychické zátěže	61
Literatura	62
V. Hodnocení pracovních podmínek	63
1. Měření	63
2. Záznam pracovní činnosti	63
3. Profesiografie (O. Matoušek)	64
4. Metody ergonomického hodnocení pracovišť, pracovních systémů a pracovních prostředků (O. Matoušek)	65
5. Analýza emočních a motivačních komponent práce	66
6. Hodnocení pracovní zátěže	67
Literatura	72
VI. Percepce pracovních podmínek a zátěže	74
Přehled	74
Meisterův dotazník hodnocení neuropsychické zátěže (Z. Židková)	78
Dotazník HFI (B. Vašina)	86

Literatura	87
VII. Percepce životního stresu	91
Životní události	91
Drobné denní události	92
Chronické životní situace	92
Sociální vztahy	93
Integrované přístupy	93
Literatura	94
VIII. Osobní potenciál	96
Typ chování A	96
Sebedůvěra, sebeúcta, lokus kontroly	97
Odolnost	98
Afektivní vlastnosti	98
Komplexní nástroje	99
Zvládání (coping)	99
Cirkadiánní typ	100
Literatura	101
IX. Percepce krátkodobých projevů zátěže	104
Úvod	104
Subjektivní pocity celkové únavy	104
Lokální únava	105
Pocity bolestí	106
Zraková únava	106
Pocity diskomfortu, annoyance	107
Emoční stavy	107
Percepce fyziologických příznaků stresového stavu	109
Literatura	110
X. Hodnocení projevů funkčního stavu centrálního nervového systému	116
Senzorické funkce	117
Nervosvalový aparát	118
Percepčně-motorické funkce	118
Intelektové kognitivní funkce	119
Projevy v chování	120
Komplexní metodika vyšetřování únavy	120
Literatura	121
XI. Tapping (Z. Franc)	122
Literatura	127
XII. Kritická frekvence splývání (P. Hyška)	128
Literatura	131
XIII. Ukazatelé změn psychických funkcí (B. Vašina)	133
Subjektivní únava	133
Stabilografie	134
Kritická frekvence splývání bliků (KFSB)	136
Metody měření reakčního času	137
Determinační přístroj	137
Konfliktograf	138
Pisemný dispozitiv výběrový	138
Metody zjišťování úrovně motorické a senzomotorické koordinace	140
Test č. 8 Baterie testů základních schopností českého převodu GATB	140
Literatura	143
XIV. Některé charakteristiky krevního oběhu (P. Hyška)	146
1. Srdeční frekvence	146
2. Krevní tlak	152
3. Krevní průtok periferií	155
4. EKG a časový rozbor fází srdeční revoluce	155
Literatura	156
XV. Biochemické hodnocení pracovní zátěže (I. Šperlingová, L. Dabrowská)	158

Biochemické ukazatele pracovní zátěže	158
Výsledky při studiu pracovní zátěže	160
Literatura	161
XVI. Dlouhodobé účinky	163
Účinky na funkce CNS	163
Symptomy poruch duševního zdraví	163
Burnout	164
Symptomy anxiety	164
Depresivní symptomy	164
Různé symptomy	164
Somatické poruchy a onemocnění	166
Percepce vlastního zdravotního stavu	166
Analýza nemocnosti	167
Kontrola zkreslujících vlivů	167
Dotazník subjektivních zdravotních stesků (B. Vašina)	168
Literatura	171