

OBSAH :

str.:

Úvod	1
1. Psychická zátěž v řídicí činnosti	4
2. Vymezení základních pojmů psychická zátěž a stres, symptomy nadměrné psychické zátěže	8
3. Reakce na psychickou zátěž	16
4. Psychická zátěž, zdraví a individuální tolerance vůči psychické zátěži	23
5. Zátěžové faktory a situace v pracovní činnosti	29
5.1 Faktory psychické zátěže u vedoucích pracovníků	38
5.2 Osobnost vedoucího pracovníka a psychická zátěž	40
6. Výkon, výkonnost a únava	42
7. Míra psychické zátěže, možnosti překonávání , nadměrné psychické zátěže	50
7.1 Sebepoznání	53
7.2 Režim práce a odpočinku	55
7.3 Životospráva, základní pravidla hygieny spánku a zásady správné výživy	57
7.4 Pracovní přestávka, cvičení, relaxace	60
7.5 Další možnosti překonávání nadměrné psychické zátěže - poznatky z provedeného výzkumu	61
8. Shrnutí a závěry	64
Základní použitá literatura	68
Příloha 1 - Návrh metody orientačního hodnocení zdrojů zátěže v systémech člověk-stroj-pracovní prostředí	72
Příloha 2 - Přehled literatury doporučené k dalšímu studiu	83
Příloha 3 - Návrh projektu semináře k problematice psychické zátěže	84