

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD..... | 5 |
| 1 STRES A JEHO VLIV NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ..... | 6 |
| 1.1 Zátěžové situace a jejich působení..... | 6 |
| 1.2 Stres a mechanismy jeho zvládnání..... | 7 |
| 1.3 Základní dělení stresorů..... | 9 |
| 1.4 Dimenze stresu..... | 11 |
| 1.4.1 Emocionální dimenze..... | 11 |
| Typ A..... | 11 |
| Typ B..... | 12 |
| Typ C..... | 13 |
| Typ D..... | 13 |
| Nezdolný typ osobnosti..... | 14 |
| Iracionální typ..... | 14 |
| 1.4.2 Intelektuální dimenze..... | 14 |
| 1.4.3 Sociální dimenze..... | 14 |
| 1.4.4 Environmentální dimenze..... | 15 |
| 1.4.5 Spirituální dimenze..... | 15 |
| 1.5 Stadia stresu..... | 16 |
| 1.5.1 Alarmová reakce..... | 16 |
| 1.5.2 Adaptační fáze..... | 17 |
| 1.5.3 Fáze vyčerpání..... | 17 |
| 1.6 Strategie a stupně adaptace organismu na stres..... | 17 |
| 1.6.1 Všeobecný adaptační syndrom..... | 17 |
| 1.6.2 Coping – vyšší stupeň adaptace na stres..... | 18 |
| 1.7 Nejčastější příčiny stresu u studentů vysokých škol..... | 20 |
| 1.7.1 Individuální psychické příčiny..... | 20 |
| 1.7.2 Individuální fyzické příčiny..... | 21 |
| 1.7.3 Institucionální příčiny..... | 21 |
| 1.7.4 Společenské příčiny..... | 22 |
| 2 SYNDROM VYHOŘENÍ..... | 24 |
| 2.1 Definice syndromu vyhoření..... | 25 |
| 2.2 Druhy syndromu vyhoření..... | 29 |
| 2.3 Příčiny vzniku syndromu vyhoření..... | 29 |
| 2.4 Projevy syndromu vyhoření..... | 30 |
| 2.4.1 Příznaky v psychické rovině..... | 31 |
| 2.4.2 Příznaky v tělesné rovině..... | 32 |
| 2.4.3 Příznaky v sociální rovině..... | 33 |
| 2.5 Fáze projevů syndromu vyhoření..... | 35 |
| 2.6 Faktory ovlivňující vznik a rozvoj syndromu vyhoření..... | 39 |
| 2.6.1 Vliv pozitivních osobnostních faktorů na vznik syndromu vyhoření..... | 39 |
| 2.6.2 Vliv rizikových faktorů na vznik syndromu vyhoření..... | 40 |
| 2.7 Důsledky působení syndromu vyhoření – psychosomatická onemocnění jako důsledek působení syndromu vyhoření..... | 42 |
| 2.7.1 Bolesti zad..... | 44 |
| 2.7.2 Bolesti hlavy..... | 44 |

| | | |
|---------------------------------|--|------------|
| 2.7.3 | Žaludeční a střevní obtíže | 45 |
| 2.7.4 | Nespavost..... | 46 |
| 2.8 | Diagnostika a autodiagnostika syndromu vyhoření | 47 |
| 2.8.1 | Maslach Burnout Inventory | 47 |
| 2.8.2 | Burnout Measure | 48 |
| 2.8.3 | Inventář projevů syndromu vyhoření | 49 |
| 2.8.4 | Další diagnostické postupy | 49 |
| 2.9 | Prevence syndromu vyhoření | 50 |
| 2.9.1 | Prevence na úrovni jednotlivce | 50 |
| 2.9.1.1 | Duševní hygiena | 52 |
| 2.9.1.2 | Rozvíjení osobnostních kompetencí jakou součástí prevence vzniku syndromu vyhoření | 52 |
| 2.9.1.3 | Rozvíjení sebeúčinnosti (self-efficacy) v prevenci syndromu vyhoření | 55 |
| 2.9.1.4 | Stres management..... | 59 |
| 2.9.1.5 | Time management v prevenci syndromu vyhoření | 59 |
| 2.9.1.6 | Využití koučinku v prevenci syndromu vyhoření | 62 |
| 2.9.2 | Prevence na úrovni externích vlivů..... | 64 |
| 2.9.3 | Shrnutí základů prevence syndromu vyhoření..... | 65 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | | 67 |
| 3 | POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ..... | 67 |
| 3.1 | Metodika průzkumu | 69 |
| 3.1.1 | Cíle | 69 |
| 3.1.2 | Výzkumné otázky..... | 69 |
| 3.1.3 | Design výzkumného šetření – plán, výzkumný soubor, organizace a metody výzkumu | 70 |
| 3.1.4 | Výzkumný soubor | 70 |
| 3.1.5 | Popis metody sběru dat | 71 |
| 3.1.6 | Metody zpracování dat..... | 71 |
| 4 | VÝSLEDKY ŠETŘENÍ..... | 72 |
| 4.1 | Biomedicínské studijní zaměření | 72 |
| 4.2 | Technické studijní zaměření | 74 |
| 4.3 | Společenskovědní zaměření | 75 |
| 4.4 | Sportovní zaměření | 76 |
| 4.5 | Umělecké zaměření..... | 78 |
| 4.6 | Hodnocení vybraných ukazatelů v celkovém porovnání | 79 |
| 4.7 | Analýza hodnocení trendu rozdílů v odpovědích mezi skupinami..... | 81 |
| 4.8 | Shrnutí získaných dat | 83 |
| DISKUSE..... | | 86 |
| ZÁVĚR | | 87 |
| SOUHRN..... | | 88 |
| SUMMARY | | 89 |
| POUŽITÁ LITERATURA | | 90 |
| VĚCNÝ REJSTŘÍK..... | | 98 |
| JMENNÝ REJSTŘÍK | | 100 |
| PŘÍLOHY..... | | 101 |