

# OBSAH

1.	ÚVOD	3
2.	CHARAKTERISTIKA PROFESY VYSOKOŠKOLSKÉHO UČITELE Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA	5
2.1	Psychologická profesiografie	5
2.2	Obecná charakteristika činností vysokoškolského učitele	6
2.3	Pracovní prostředí vysokoškolského učitele	9
2.4	Profesionální nároky na vysokoškolského učitele	10
2.41	Sociální role vysokoškolského učitele	10
2.42	Pracovní zátěž učitelů vysokých škol	16
3.	POJETÍ ZÁTĚŽE V SOUČASNÉ PSYCHOLOGII	17
3.1	Stres jako odezva na zátěžové podněty	17
3.2	Stres jako vnější síla	21
3.3	Psychologické pojetí stresu	23
3.31	Vnější faktory	24
3.32	Kognitivní hodnocení	26
3.33	Eustres a distres	27
3.34	Variabilita stresové odezvy	28
3.341	Somatické reakce	28
3.342	Zážitkové reakce	28
3.343	Změny chování	29
3.344	Negativní změny zdravotního stavu	31
3.345	Únava	31
3.346	Burnout	32
3.35	Terminologické problémy	33
3.351	Odolnost proti zátěži	35
3.352	Zdroje odporu	37
3.36	Metodologické problémy	42

3.4	Pracovní zátěž	44
3.41	Pracovní spokojenost	45
3.42	Psychologické výzkumy pracovní zátěže učitelů	49
4.	VÝZKUM NEUROPSYCHICKÉ ZÁTĚŽE VYSOKOŠKOLSKÝCH UČITELŮ	53
4.1	Složení souboru	53
4.2	Hypotézy	54
4.3	Použité metody	55
4.4	Výsledky a jejich diskuse	58
4.41	Subjektivní hodnocení pracovní zátěže učitelů	58
4.42	Nejčastější zdroje pracovní zátěže vysokoškolských učitelů	63
4.43	Tělesné a psychické změny jako odezva na stres učitelů	66
4.44	Moderátory učitelského stresu	73
4.441	Hardiness	75
4.442	Tendence k jednání spojenému ve stresových situacích s rizikem ohrožení zdraví	78
4.443	Zdravotní rizika životního stylu	79
4.444	Optimismus a sebedůvěra	80
4.445	Sociální opora	83
4.45	Možnosti účinného zvládnání pracovních nároků učitelů	88
5.	ZÁVĚR	93
	RESUMÉ	96
	SUMMARY	97
	LITERATURA	98
	PŘÍLOHA	105