

OBSAH

| | |
|--|------------|
| Úvod..... | 4 |
| 1 Stres – charakteristické znaky a prejavy..... | 6 |
| 1.1 Čo je stres a čo ho vyvoláva..... | 6 |
| 1.2 Teórie stresu..... | 9 |
| 1.3 Druhy stresu | 13 |
| 1.4 Stresory – zaťažujúce udalosti..... | 15 |
| 1.5 Najčastejšie typy životných situácií, ktoré môžu viesť k stresu..... | 21 |
| 2 Typológia osobnosti a stres | 24 |
| 2.1 Osobnosť učiteľa a meniace sa podmienky | 29 |
| 2.2 Typológia a vlastnosti učiteľov | 36 |
| 2.3 Charakteristika profesie učiteľa a jeho profesijný rozvoj..... | 41 |
| 3 Stresujúce činitele v práci učiteľa | 47 |
| 3.1 Definícia učiteľského stresu..... | 47 |
| 3.2 Rozdelenie stresových činiteľov..... | 53 |
| 4 Syndróm vyhorenia v práci učiteľa | 66 |
| 4.1 Závažnosť ako faktor vedúci k stresu a k syndrómu vyhorenia..... | 66 |
| 4.2 Burnout syndróm – vymedzenie pojmu a definícia | 73 |
| 4.3 Modely syndrómu vyhorenia..... | 76 |
| 5 Zdroje, činitele a miera vyhorenia u učiteľov základných a stredných škôl | 89 |
| 5.1 Vzájomná súvislosť medzi syndrómom vyhorenia a vybranými faktormi u učiteľov..... | 91 |
| 5.2 Etapy a príznaky vzniku burnoutu u učiteľov..... | 96 |
| 6 Copingové stratégie využívané pri zvládaní stresu a syndrómu vyhorenia | 99 |
| 6.1 Stratégie na zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov..... | 105 |
| Záver | 113 |
| Literatúra..... | 114 |