

OBSAH

Úvod.....	5
1 Stres – charakteristické znaky a prejavy.....	7
1.1 Čo je stres a čo ho vyvoláva.....	7
1.2 Teórie stresu	10
1.3 Druhy stresu	15
1.4 Stresory – zaťažujúce udalosti.....	18
1.5 Najčastejšie typy životných situácií, ktoré môžu viesť k stresu.....	24
2 Typológia osobností a stres	27
2.1 Osobnosť učiteľa a meniace sa podmienky	32
2.2 Typológia a vlastnosti učiteľov	38
2.3 Charakteristika profesie učiteľa a jeho profesijný rozvoj.....	43
3 Stresujúce činitele v práci učiteľa	48
3.1 Definícia učiteľského stresu.....	51
3.2 Rozdelenie stresových činiteľov	59
4 Syndróm vyhorenia v práci učiteľa.....	72
4.1 Závaž ako faktor vedúci k stresu a k syndrómu vyhorenia.....	72
4.2 Burnout syndróm – vymedzenie pojmu a definícia	79
4.3 Modely syndrómu vyhorenia.....	82
5 Zdroje, činitele a miera vyhorenia u učiteľov základných a stredných škôl	95
5.1 Vzájomná súvislosť medzi syndrómom vyhorenia a vybranými faktormi u učiteľov.....	97
5.2 Etapy a príznaky vzniku burnoutu u učiteľov.....	102
6 Copingové stratégie využívané pri zvládaní stresu a syndrómu vyhorenia	105
6.1 Stratégie na zvládanie stresu a syndrómu vyhorenia u učiteľov.....	106
Záver	113
Literatúra.....	114