

Míček, Libor; Zeman, Vladimír

## Obsah

In: Míček, Libor; Zeman, Vladimír. *Učitel a stres*. Vyd.  
1. Brno: Masarykova univerzita, 1992, pp. 3-5

ISBN 8021005211

Stable URL (handle):

<https://hdl.handle.net/11222.digilib/132080>

Access Date: 17. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts,  
Masaryk University provides access to digitized  
documents strictly for personal use, unless otherwise  
specified.

---

**MUNI**  
**ARTS**

Masarykova univerzita  
Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts,  
Masaryk University  
[digilib.phil.muni.cz](http://digilib.phil.muni.cz)

# Obsah

<b>I. Předmluva</b>	<b>7</b>
<b>Vliv učitele na duševní rovnováhu žáků</b>	<b>9</b>
<b>II. Základní poznatky o stresu</b>	<b>12</b>
<b>Jak poznám, že jsem ve stresu?</b>	<b>14</b>
Stres ve fyziologické oblasti	14
Emoční stres	16
Behaviorální stres	
(stres projevující se v chování)	16
<b>Jak jsem náchylný ke stresu?</b>	<b>17</b>
<b>Jak jsem vůči stresům citlivý?</b>	<b>18</b>
<b>III. Projevy stresovanosti</b>	<b>21</b>
<b>Vliv stresovanosti na tělesné zdraví</b>	<b>21</b>
Základní typy reagování na stresory	23
K optimismu opravňují výsledky	
psychologické terapie	26
<b>Dopady stresu na psychiku jedince</b>	<b>29</b>
Neúměrná míra opotřebování	30
Zúžení obzoru stresovaného člověka	32
Ztráta kontaktu s možnými zdroji obnovy sil	33
Naučená bezmocnost	34
Učtelské rozčílování	37
<b>Stresovanost a stavy vědomí</b>	<b>39</b>
Myšlenkový šum	39
Myšlenkové „oděrky“ a drobná „zranění“	40
Myšlenkové rány	42
<b>Vlivy stresorů na charakter člověka</b>	<b>46</b>
<b>Vliv stresovanosti učitele na jeho mezilidské vztahy</b>	<b>49</b>
Nepřirozenost, křečovitost ve vztahu k druhým	49

Negativní vidění lidí vlivem stresovanosti	49
Relativizace mezilidských vztahů	50
Soutěživost a agresivita	52
Atributivní teorie a stresy	53
Postoje stresovaných učitelů vůči jejich žákům	53
Vliv stresovanosti na výkon učitele	55
<b>Užitky stresovanosti</b>	<b>55</b>
<b>IV. Příčiny stresovanosti</b>	<b>59</b>
De Meusova úprava Holmesovy-Raheovy škály životních událostí	59
<b>Zdroje stresovanosti v povolání učitele</b>	<b>64</b>
Příliš mnoho povinností, nedostatek času	64
Stresory související s žactvem a rodiči žáků	68
Vztahy v kolektivu a k nadřízeným	70
Učitel ve společnosti	72
<b>Stresory doby a jejich dopad na učitele</b>	<b>74</b>
Konzumentská životní filozofie	74
Negativní vlivy jednostrannosti	77
Znevýhodněné postavení žen	79
Morální devastace	79
Škody způsobené nedostatkem morálky	81
Vnějškově orientovaná morálka	83
Kariérismus	84
Necitlivost	85
Lhostejnost k potřebám druhých lidí	86
Byrokratismus	88
Neúcta k lidské osobnosti	89
Nepravé pojetí lásky	90
Ztráta citovosti, rozpad rodiny	92
Předčasná sexualita	95
Neúcta k životu, potratovost	96
Ekologické stresory	97

<b>V. Jak se bránit proti stresům</b>	<b>101</b>
<b>Obrana proti akutnímu stresoru</b>	<b>101</b>
<b>Úprava životosprávy</b>	<b>104</b>
<b>Pohyb</b>	<b>105</b>
<b>Základem prevence je denní cvičení</b>	<b>108</b>
<b>Příklady pátečního cvičení v přestávkách ve škole</b>	<b>111</b>
<b>Příklady pátečního cvičení doma</b>	<b>116</b>
<b>Ideální hmotnost</b>	<b>124</b>
<b>Některá doporučení správné výživy</b>	<b>126</b>
<b>Zbavte se kouření</b>	<b>129</b>
<b>Zdravý spánek</b>	<b>130</b>
<b>Rytmicita našeho života</b>	<b>134</b>
<b>Ozdravení učitelské práce</b>	<b>136</b>
<b>Péče o obsahy mysli</b>	<b>143</b>
<b>Učitel jako pěstitel mysli</b>	<b>143</b>
<b>Pozitivní stavy mysli</b>	<b>144</b>
<b>Škála pozitivních stavů mysli (podle M. Horowitz a kol.)</b>	<b>145</b>
<b>Přeladění</b>	<b>147</b>
<b>Relaxovanost</b>	<b>149</b>
<b>Radostnost</b>	<b>152</b>
<b>Koncentrovanost</b>	<b>153</b>
<b>Aktivita, činorodost</b>	<b>155</b>
<b>Laskavost</b>	<b>156</b>
<b>Obětavost</b>	<b>159</b>
<b>Několik slov závěrem</b>	<b>162</b>
<b>Summary</b>	<b>165</b>
<b>Literatura</b>	<b>167</b>

