

## **ABSTRAKT**

Tématem diplomové práce jsou zátěžové faktory v práci učitelů konkrétní školy. V teoretické části se zabývá působením zátěžových a rizikových faktorů, které negativně ovlivňují práci učitele, jež působí na duševní zdraví. Stres, stresové situace, jejich příčiny a zvládání jsou jedním z témat první části práce. Dále se práce věnuje syndromu vyhoření, jeho nejčastějším příčinám, prevencí a nakonec některým způsobům relaxace vedoucím k předcházení již zmíněného syndromu vyhoření. Téměř posledním významným tématem teoretické části diplomové práce je duševní hygiena, její historie, vnímání duševní hygieny v širším a užším slova smyslu. Dodržování zásad psychohygieny působí jako nástroj vedoucí k podpoře duševního zdraví a současně předchází syndromu vyhoření. Profesní rozvoj jako nástroj pro podporu duševní hygieny a příklad konkrétních technik jsou závěrečným tématem teoretické části diplomové práce.

Praktická část diplomové práce se zabývá výzkumem zaměřujícím se na zátěžové faktory učitelů na Soukromé střední a základní škole, s.r.o. v Mladé Boleslavi. Smíšeným výzkumem, tj. dotazníkem, rozhovorem a pozorováním, jsem zjišťovala do jaké míry je na této škole stresující učitelské povolání, zda některým učitelům nehrozí syndrom vyhoření. Jako součást dotazníku byly také otázky zaměřující se na volný čas, jenž je důležitý jako součást prevence syndromu vyhoření. Závěr práce je věnován krátkému shrnutí výsledků výzkumu konkrétní školy a porovnání s výzkumy, které se zabývaly již zmiňovanými zátěžovými faktory, jež byly prováděny na větším (celorepublikovém) vzorku respondentů.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** zátěžové faktory, stres, stresové situace, syndrom vyhoření, duševní hygiena, duševní zdraví, učitelé

