

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá zátěží, stresem a související problematikou v oblasti pracovního života. Pracovní stres přináší mnohé těžkosti, a to nejen jedincům, ale v důsledku také organizacím. Práce se věnuje projevům, účinkům, somatickým i psychickým aspektům stresu, jeho typům a také typům stresorů, které se podílejí na jeho vzniku. Pozornost je zaměřena na pracovní zátěž jako zásadní oblast problematiky pracovního stresu, individuální odolnost vůči zátěži, faktory, které pracovní zátěž a pracovní stres ovlivňují, a zvládání zátěžových a stresových situací. Souvisejícím specifickým tématem je burnout syndromu. Práce postihuje jeho vznik a rozvoj, příčiny, příznaky ve třech základních rovinách – psychické, fyzické a v rovině sociálních vztahů a dále vliv významných faktorů, jakými jsou osobnost a pracovní podmínky. Pozornost je věnována rovněž profesím ohroženým burnout syndromem a jeho prevenci.

Klíčová slova:

Stres, pracovní stres, zátěž, pracovní zátěž, stresory, pracovní podmínky, coping, zvládání stresu, stress management, syndrom vyhoření, burnout syndrom.