

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku syndromu vyhoření a jeho prevenci u vybraných pedagogických pracovníků. Hlavním cílem je zjistit, jaké preventivní prostředky využívají pedagogičtí pracovníci, aby se chránili před rozvojem zmíněného syndromu.

Předložená práce sestává ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části je vymezen stres jako jeden z hlavních zátěžových faktorů a je popsán jeho vliv na zdraví člověka. Navazuje charakteristika syndromu vyhoření včetně vybraných faktorů etiopatogenetických i protektivních. Praktická část diplomové práce zjišťuje, jaké je procentuální zastoupení výskytu syndromu vyhoření u cílové skupiny. Rovněž zkoumá chování respondentů v oblasti prevence syndromu vyhoření. Průzkumné šetření bylo realizováno s využitím kvantitativní výzkumné metody, respektive dotazníku. Z výsledných dat bylo zjištěno, že v oblasti prevence je pro pedagogické pracovníky nejdůležitější sociální opora a rovněž afiliativní vztahy na pracovišti, které jim pomáhají vyrovnat se s vyšší mírou pracovní zátěže, která je pro tzv. pomáhající povolání typická. Průzkum dále ukázal, že syndrom vyhoření se objevil u téměř jedné třetiny průzkumného vzorku a koreloval s úrovní vnímané prestiže pedagogického povolání.

Syndrom vyhoření je v současné době relativně frekventovaným pojmem a to zejména z toho důvodu, že moderní společnost, ve které žijeme, je charakteristická chronickým stresem a vysokými požadavky na jednotlivce, což jsou hlavní příčiny jeho rozvoje. Aby nedocházelo ke ztrátě lidských zdrojů, je nutné zaměřit se na prevenci. Z tohoto důvodu je součástí diplomové práce vypracovaný souhrn klíčových preventivních opatření, jehož cílem je zejména redukce výskytu syndromu vyhoření. Jednotlivé obsažené teze mohou být rovněž efektivním doplňkem psychoterapie u těch osob, které tímto syndromem již trpí.