

OBSAH

Úvod.....	9
Syndrom vyhoření jako fenomén současnosti	11
Syndrom vyhoření jako odborný pojem.....	11
Teoretická východiska a terminologie	12
Historie syndromu vyhoření.....	16
Aktuální pojetí syndromu vyhoření	18
Symptomy syndromu vyhoření.....	19
Souvislosti s jinými poruchami či chorobami	21
Stadia postupného rozvoje syndromu vyhoření	22
Predispozice rozvoje syndromu vyhoření	28
Rizikové a protektivní faktory syndromu vyhoření ...	29
Diagnostika a léčba syndromu vyhoření	31
Prevence a předcházení vzniku vyhoření	33
Metody prevence	34
Základní preventivní postupy.....	35
Duševní hygiena.....	41
Historie duševní hygieny.....	41
Aktuální pojetí duševní hygieny	43
Rytmus spánku a bdění	45
Optimalizace výživy.....	46
Režim práce a odpočinku	47
Relaxační metody.....	48
Stres	51
Druhy stresu	52
Zvládání stresu neboli coping	52
Psychická zranitelnost a predispozice	54

Základních stresory ve vztahu k burnoutu.....	55
Zdroje stresu u pedagogických pracovníků.....	60
Náročné životní situace	63
Efektivní formy boje se životními těžkostmi	64
Sociální opora.....	65
Syndrom vyhoření – rizikové profese	67
Pedagogické profese ve vztahu k burnoutu.....	68
Výzkumný design provedené výzkumné studie	77
Výzkumný problém.....	77
Cíle výzkumu	79
Výzkumné hypotézy.....	80
Výběr výzkumného vzorku	82
Použité výzkumné metody a výzkumné nástroje	84
Získané výsledky a jejich diskuse	89
Syndrom vyhoření u vybraného vzorku	89
Analýza syndromu vyhoření v závislosti na délce pedagogické praxe.....	114
Analýza syndromu vyhoření v závislosti na pohlaví.....	121
Analýza syndromu vyhoření v závislosti na stupni školské vzdělávací soustavy	129
Analýza syndromu vyhoření v závislosti na typu pracovní pozice.....	141
Syndrom vyhoření v souvislosti s abúzem alkoholu a nikotinu.....	153
Závěr	175
Použité informační zdroje	179