

Prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků v resortu Ministerstva vnitra¹

Předkládaná závěrečná práce se věnuje tématu syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků v resortu ministerstva vnitra.

Práce je standardně rozdělena do dvou hlavních částí a to části teoretické a části praktické. Teoretická část zpracovává syndrom vyhoření a jeho definici. Charakterizuje základní symptomy, které jsou rozděleny do tří hlavních kategorií, dále pak příčiny jeho vzniku, průběh od počátečního nadšení a velké motivace až po finální vyhoření a apatii. Zabývá se dále i rizikovými faktory a profesemi, které jsou ke vzniku syndromu vyhoření náchylnější. V neposlední řadě jsou v teoretické části zmíněny metody léčby a prevence vzniku. V teoretické části byl také charakterizován pojem stres, jako jeden z největších faktorů vzniku syndromu vyhoření. Na základě informací teoretické části byl vytčen cíl závěrečné práce, a to za pomoci výzkumné sondy zjistit, do jaké míry se pedagogičtí pracovníci ministerstva vnitra ve svém profesním životě setkali se syndromem vyhoření a jakým způsobem pracují na prevenci proti jeho vzniku.

Pro sběr dat výzkumné sondy byl použit dotazník. Data byla následně graficky pracována ve výsledkové části. V závěrečné části práce byly pak tyto výsledky podrobeny syntéze.

Výsledky práce potvrdily předpoklad, že velká část dotazovaných pedagogických pracovníků se ve svém profesním životě setkala u sebe, nebo u některého svého kolegy s příznaky syndromu vyhoření, které museli řešit a měli negativní vliv na kvalitu práce a plnění pracovních úkolů. Stejně tak bylo zjištěno, že mnoho z nich ví, které činnosti mohou působit jako prevence tohoto syndromu a jsou i součástí jejich vlastních životních stylů. Dle informací sdělených v závěrečné části dotazníku by většina respondentů ocenila větší osvětu v této oblasti a zejména kompetentní vedení, které by svými požadavky nevytvářeli podmínky vzniku syndromu vyhoření u podřízených.

Práce je postavena na několikaletých zkušenostech autora v oblasti vzdělávání policistů v rámci základní odborné přípravy („ZOP“), kdy motivací pro výběr tématu byla především vlastní zkušenost s vyhořením, nutností změny životního stylu a zařazení relaxačních a regeneračních procedur do běžného života.

KLÍČOVÁ SLOVA

Policie, vzdělávání, stres, syndrom vyhoření, relaxace, regenerace, motivace

¹ KOLÁŘ, Jan. *Prevence syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků v resortu Ministerstva vnitra*. Závěrečná práce. Praha: Vyšší policejní škola a Střední policejní škola Ministerstva vnitra v Praze, oddělení dalšího vzdělávání, 2022. Archiv školy.