

**Z Á P A D O Č Ě S K Á   U N I V E R Z I T A   V   P L Z N I**  
**F a k u l t a   p e d a g o g i c k á**  
**Katedra psychologie**

**PROTOKOL O HODNOCENÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**  
(Posudek oponenta práce)

Práci předložil(a) student(ka):    **Bc. Sandra SVOBODOVÁ**

Název práce:                        Syndrom vyhoření u učitelů

Oponent práce:                    Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Autorka si za téma své diplomové práce zvolila Syndrom vyhoření u učitelů. Vzhledem ke stále rostoucím nárokům na pedagogické kompetence, stává se problematika stresu učitelů, který může vyústit až v Burn out syndrom, velmi aktuální. Vzhledem k tomu, že nejdůležitější obranou proti tomuto syndromu, považují dobrou orientaci budoucí učitelky v této problematice za velmi užitečnou.

Po formální stránce obsahuje práce 89 stran včetně úvodu a seznamu literatury a její členění na teoretickou a praktickou část a řadu kapitol a podkapitol, je věcně správně a přehledná. Teoretická a praktická část jsou proporcionalně vyvážené, jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují.

Po úvodu, v němž diplomantka nastínila motivaci volby tématu, následuje teoretická část, která je rozdělena na tři kapitoly. V první se autorka zabývá problematikou stresu, jeho definováním, příčinami, projevy a prevencí. V dalších kapitolách diplomantka podrobně a s plným pochopením problematiky popisuje syndrom vyhoření, fáze jeho vývoje, etiologii a prevenci tohoto jevu s akcentem na osobnostní dimenze zvyšující jeho prevalenci. Konečně v poslední části teoretických východisek se autorka zabývá osobností učitele, předpisem a výkonem učitelské role a popisuje pracovní činnosti učitele, které mohou být zdrojem jeho přetíženosti.

Teoretická část, která je seriózním východiskem pro část praktickou, svědčí o dobré orientaci autorky v literatuře i o schopnosti analyzovat, srovnávat a hodnotit jednotlivé kategorie. Za zvlášť zdařilé považují kapitoly „Možnosti předcházení stresu“ a „Relaxace“, v nichž diplomantka podrobně a konkrétně seznamuje čtenáře s některými relaxačními technikami, které si může každý provést sám na sobě, bez vedení psychologa. Jedná se např. o Bensonovu a Jacobsonovu relaxační techniku či relaxaci zaměřenou na sledování zvuku. V kapitole „Syndrom vyhoření“ autorka upozornila na často opomíjenou dimenzi tohoto jevu, a to ztrátu smyslu života. Za pozitivum práce považují přehledovou studii, v níž autorka uvádí některé zahraniční výzkumy syndromu vyhoření, které konfrontuje se svým vlastním výzkumem.

V praktické části diplomové práce autorka jasně a věcně formuluje cíl výzkumu a výzkumné otázky. Jako metody výzkumu použila dotazníkové šetření (TM, Inventář projekce syndromu vyhoření). Autorka prokázala schopnost vhodně interpretovat výsledky dotazníkového šetření a na základě statistického zpracování dospět k odpovědím na výzkumné otázky.

Práce je psána čtivým a kultivovaným jazykem, text je doplněn grafy a tabulkami, které zvyšují přehlednost práce. Uvedení jednotlivých grafů v příloze považují za nadbytečné vzhledem k jejich označení v textu. Až na tuto připomínku považují diplomovou práci jak po

obsahové, tak po formální stránce za pečlivě zpracovanou a plně odpovídající požadavkům na ni kladeným, a proto ji doporučuji k obhajobě.

Náměty a otázky k obhajobě:

- 1) Které výsledky zahraničních studií korelují s výsledky vašeho dotazníkového šetření?
- 2) Objasněte vztah mezi syndromem vyhoření a smysluplností života.

Návrh klasifikace:

**v ý b o r n ě**

Datum: 13.5.2015



Podpis: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.