

# ABSTRAKT

**Autor:** Pavlína Traxlová

**Vedoucí práce:** PhDr. Lenka Žáková, PhD.

**Název:** Míra psychické zátěže a riziko syndromu vyhoření u fyzioterapeutů pracujících v ambulantním zařízení

**Cíle:** Cílem diplomové práce je posoudit prevalenci syndromu vyhoření a míru psychické zátěže u fyzioterapeutů pracujících v ambulantním zařízení v České republice. Hlavním přínosem této práce je zjištění úrovně těchto problémů mezi fyzioterapeuty, což může přispět k lepšímu doporučení pro zlepšení pracovních podmínek. Dalším z cílů je určit jaký vliv na syndrom vyhoření a míru psychické zátěže má délka praxe fyzioterapeutů a účast v supervizích a intervizích. Posledním cílem mé práce je zjistit, jaká preventivní opatření nebo strategie fyzioterapeuti využívají mimo pracovní život pro udržení své psychické pohody.

**Metody:** Pro kvantitativní výzkum bylo využito online dotazníkové šetření CASI (Computer-Assisted-Self-Interview). Software Click4Survey byl použit pro vytvoření elektronického dotazníku, který se skládal z 32 otázek a byl rozdělen do šesti bloků. V dotazníkovém šetření byly využity dva standardizované dotazníky, Shirom-Melamed Burnout Measure a Meisterův dotazník. V mé práci jsem zvolila českou verzi Shiromovy a Melamedovy škály vyhoření, která hodnotí symptomy vyhoření v třech oblastech – fyzické vyčerpání, emocionální vyčerpání a kognitivní únavu. Pro měření psychické zátěže jsem využila Meisterův dotazník, který se stal jedním z osvědčených nástrojů pro zkoumání psychické zátěže. Dotazník obsahuje 10 položek, z toho tři položky hodnotí přetížení, tři položky zjišťují monotonii a tři otázky jsou věnovány nespecifickým faktorům.

**Výsledky:** Z výsledků práce je patrné, že většina fyzioterapeutů pracujících v ambulantním zařízení nevykazuje známky syndromu vyhoření a vyšší míru psychické zátěže, zatímco menšina ano. Dotazník SMBM, který hodnotí různé faktory vyčerpání, ukázal, že průměrné hodnoty všech respondentů naznačují výraznou míru fyzického vyčerpání. Dále bylo zjištěno, že fyzioterapeuti s kratší délkou praxe vykazují vyšší psychickou zátěž a častější výskyt syndromu vyhoření. Supervize a intervize mají pozitivní vliv na zvládání pracovního stresu. Fyzioterapeuti v tomto výzkumu uvedli, že v rámci prevence duševního zdraví ve svém soukromém životě nejčastěji volí aktivní odpočinek a tráví volný čas s rodinou a přáteli

a poměrně velká část využívá meditaci jako součást své psychohygieny. Většina respondentů si uvědomuje důležitost prevence a aktivně se jí věnuje.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Syndrom vyhoření, psychická zátěž, duševní zdraví, stress; Shirom – Melamen Burnout Measure; Meisterův dotazník; supervise.