

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Martina Maňáková

Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření v profesi
vychovatele

Olomouc 2021

vedoucí práce: PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření v profesi vychovatele“ vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a informačních zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Martina Maňáková

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PhDr. Soně Lemrové, Ph.D. za skvělý přístup, cenné rady a čas, který mi věnovala při odborném vedení mé bakalářské práce. Poděkování patří i všem vychovatelům a vychovatelkám ze školních družin a dětských domovů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

Abstrakt

Syndrom vyhoření je stále častější téma současné doby. Jedná se o velmi těžké psychické onemocnění. Vyskytuje se častěji u tzv. pomáhajících profesích, kam řadíme i profesi vychovatele. Abychom se vyvarovali léčbě, je lepší tomuto onemocnění předcházet formou prevence.

Předložená bakalářská práce zkoumá možnost prevence tohoto onemocnění za pomoci volnočasových aktivit. V rámci výzkumu bylo provedeno dotazníkové šetření u 147 vychovatelů pracujících v dětských domovech a školních družinách. Cílem práce bylo zjistit míru vyhoření ve vztahu k volnočasovým aktivitám, zmapovat míru vyhoření u jednotlivých sledovaných skupin respondentů provozující různé formy volnočasových aktivit (aktivní/pasivní x pravidelné nepravidelné) a zjistit, zda se u těchto skupin liší míra vyhoření. Statistické výsledky byly zjištěny pomocí Studentova t – testu. Dle výsledků bylo zjištěno, že 71,4 % vychovatelů nemá žádné příznaky syndromu vyhoření, zatímco u 13,6 % vychovatelů příznaky zjištěny byly.

U sledovaných skupin respondentů provozujících pasivní či aktivní volnočasové aktivity byla zjištěna vyšší míra vyhoření u těch respondentů, kteří provozovali pasivní volnočasové aktivity. Mezi těmito skupinami nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl míry vyhoření. U sledovaných skupin respondentů provozujících pravidelné či nepravidelné volnočasové aktivity byla zjištěna vyšší míra vyhoření u skupiny respondentů provozující nepravidelné volnočasové aktivity. Mezi těmito skupinami byl zjištěn statisticky významný rozdíl míry vyhoření.

Klíčová slova

Volnočasové aktivity, volný čas, syndrom vyhoření, vychovatel/ka, pravidelné a nepravidelné volnočasové aktivity, aktivní a pasivní volnočasové aktivity, prevence

Abstract

The burnout syndrome had started to be more discussed topic nowadays. It is a very serious mental illness. It is most likely to appear in social oriented professions, which includes a tutors. To avoid treating the illness is better to prevent it.

The purpose of this Bachelor is to explore the problem of prevention of a burnout syndrome, which could be solved by free time activities. A questionaired research revealed 147 tutors working in a orphanages and a post school programme. The goal of this Bachelor is to figure out amount of respondents in relation to free time activities, to map the amount of the observed groups of respondents offering different kind of freetime activities (active/passive x regular/irregular) and to discover the variation between these groups is different. Statistics results were determined by Student's t-test. By the results was determined that 71,4 % of the tutors don't have any signs of the syndrome, while at 13,6 % of the tutors were.

In observed groups of respondents, participating in some kind of passive or active freetime activity was discovered a higher amount of burnout syndrome. At those resp., which participated in passive freetime activities. Although between these groups was not found a statistically important difference.

In observed groups of respondents participating in irregular/regular freetime activities was discovered a higher amount of illness in groups participating in irregular freetime activities. Between these groups was found a statistically important difference.

Keywords

Leisure activities, leisure time, burnout syndrome, educator, regular and irregular leisure activities, active and passive leisure activities, prevention

OBSAH

ÚVOD	8
I. Teoretická část	9
1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	10
1.1 Volný čas	10
1.1.1 Funkce volného času	11
1.2 Volnočasové aktivity	12
1.2.1 Rozdělení volnočasových aktivit	13
1.2.2 Význam volnočasových aktivit v životě člověka	14
2 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT SYNDROM	19
2.1 Definice	20
2.2 Příznaky	21
2.3 Příčiny vzniku	22
2.4 Rizikové faktory	23
2.5 Fáze syndromu vyhoření	24
2.6 Následky	25
2.7 Prevence a léčba	26
2.8 Profese ohrožené syndromem vyhoření	27
3 Vychovatel/ka	29
3.1 Vychovatel/ka ve školní družině	29
3.1.1 Náplň práce a rizikové faktory u vychovatelek ve školní družině	30
3.2 Vychovatel/ka v dětském domově	31
3.2.1 Náplň práce a rizikové faktory u vychovatelek v dětském domově	32
II. Praktická část	34
4 Úvod do výzkumné části, cíle práce a hypotézy	35
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru	36
4.1.1 Popis zkoumaného souboru	37
4.2 Aplikovaná metodika	39
4.3 Statistické metody analýzy dat	39
4.4 Výsledky práce	40
4.4.1 Výsledky dotazníku BM pro celý soubor a jednotlivé podsoubory	40
4.4.2 Výsledky rozdílu syndromu vyhoření mezi skupinou respondentů s aktivními a pasivními volnočasovými aktivitami	42
4.4.3 Výsledky rozdílu syndromu vyhoření mezi skupinou respondentů s pravidelnými a nepravidelnými volnočasovými aktivitami	43
4.4.4 K platnosti hypotéz	43
4.5 Diskuze	44

ZÁVĚR	47
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	49
SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ	50
SEZNAM TABULEK	55
SEZNAM PŘÍLOH	56

ÚVOD

V současné době představuje syndrom vyhoření jedno z nejzávažnějších psychických onemocnění. Tento termín byl poprvé použit v roce 1974 Herbertem J. Freudenbergem. Na toto téma najdeme velké množství odborných publikací a vědeckých článků. Za příčinu vzniku je považován dlouhodobý stres, který negativně působí na člověka. Tento stres ovlivňuje člověka ve všech oblastech života. Léčba může být i dlouhodobější a není radno toto onemocnění podceňovat.

Vznikem tohoto onemocnění je ohrožen každý člověk. Mezi nejohroženější skupinu patří lidé pracující v tzv. pomáhajících profesích. Do těchto profesí řadíme např. lékaře, pedagogy nebo vychovatele. Lidé v těchto profesích jsou v neustálém kontaktu s jinými lidmi, což může vést ke konfliktům. Navíc se od nich očekává vysoká míra empatie a porozumění. Jsou tedy pod velkým tlakem a v případě negativní odezvy také náchylnější k syndromu vyhoření. Aby se samotnému vyhoření předcházelo, je nutné dodržovat prevenci. Ta spočívá především v relaxaci, odpočinku, vhodného využití volného času, provozování oblíbených volnočasových aktivit apod...

V bakalářské práci se budeme věnovat problematice syndromu vyhoření a jeho prevenci ve spojitosti s volnočasovými aktivitami. Tuto problematiku budeme zkoumat u vychovatelů v dětských domovech a školních družinách. Tato zařízení byla zvolena z toho důvodu, že jsem měla možnost být tu na praxi a vidět mnoho vychovatelů, kteří měli jasné známky syndromu vyhoření. Častým důvodem byl minimální volný čas na své vlastní volnočasové aktivity, jelikož v tomto zařízení trávili většinu dne.

Cílem teoretické části je nastínit poznatky o volném čase a volnočasových aktivitách. Dále popsat syndrom vyhoření, a především se zaměřit na jeho prevenci v podobě volnočasových aktivit. V neposlední řadě objasnit profesi vychovatele v dětském domově a ve školní družině

Výzkum v praktické části je realizován pomocí dotazníkového šetření. Hlavním cílem je zjistit míru vyhoření ve vztahu k volnočasovým aktivitám. Dále zmapovat míru vyhoření u jednotlivých sledovaných skupin respondentů provozujících různé formy volnočasových aktivit (aktivní/pasivní x pravidelné/nepřavidelné) a zjistit, zda se tato míra vyhoření mezi skupinami liší. Pro statistické výpočty bude použit Studentův T – test. Součástí práce jsou i dvě hypotézy:

H0: Míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné volnočasové aktivity (pasivní/aktivní)

H1: Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření

I. Teoretická část

1 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Pod pojmem volný čas a volnočasové aktivity si jistě každý z nás představí nějakou činnost nebo činnosti, které člověka baví a provozuje je ve svém osobním volnu. Díky těmto činnostem mají lidé možnost odpočinout si. Jedná se tedy o různé koníčky a záliby. Tyto aktivity nám pomáhají odpočinout si a užít si volna a oddechu. Současná doba klade na člověka vysoké nároky, ať v pracovní či vzdělávací rovině. Volný čas tak dává prostor tomuto neustálému stresu dočasně uniknout.

1.1 Volný čas

Definice volného času najdeme v odborné literatuře velké množství. Pro názornost uvádíme několik z nich od známých autorů.

Spousta (1994) popisuje definici volného času jako jistou volnost, která je charakteristická svou vůlí a nutným prostorem ke svobodě, ale také především nezbytnou volbou, ze které pramení odpovědnost.

Volný čas lze definovat jako čas, kdy člověk nemusí nutně pracovat a kdy má možnost opět dobít sílu a energii. (Průcha, 2001)

Zelinski (2003) definuje volný čas jako dobu, během které člověk nemusí pracovat a během které, má možnost odpočinout si a věnovat se svým oblíbeným činnostem.

Pávková (2008, s.68) uvádí následující definici volného času:

„Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku“

Dále rozděluje všechnen čas na **nezbytně nutné povinnosti** a **zbylý volný čas**.

Mezi povinnosti řadí:

- Zaměstnání
- Práci v domácnosti
- Péči o rodinu
- Nezbytné činnosti opatřující biologické potřeby (jídlo, spánek, hygiena)
- Činnosti spojené s vyučováním a vzděláváním u dětí a mládeže
- Ztracený čas při plnění těchto potřeb

Mezi volný čas naopak zařazuje:

- Dostatečný odpočinek a relaxaci
 - Zájmové aktivity a s tím spojené zábavné činnosti
 - Seberealizaci ve vzdělávání
 - Veřejně-dobrovolná pomoc ostatním
- (Pávková, 2008)

Na volný čas nepohlížíme pouze z časového hlediska (odpracovaná doba), ale i z obsahového (volnost a svoboda). V současnosti rozlišujeme dva směry volného času: **Negativní směr** značí čas, který lidem zůstane po všech nutných povinnostech (studium, pracovní povinnosti, domácí práce) a po ukojení fyziologických potřeb. **Pozitivní směr** značí čas, který by mohl pro člověka představovat svobodu. V tomto pojetí se může člověk svobodně vyjádřit, realizovat, nebo dělat věci, které ho baví a dávají mu pocit seberealizace. K těmto věcem není přinucen a dělá je zcela dobrovolně. (Vážanský, 2001)

Chování člověka ve volném čase je založeno především na jeho aktivitě a úsilí dosáhnout svých vytýčených cílů a tužeb. Někteří lidé usilovně pracují a vynakládají spoustu energie na dosažení svého cíle. Jiní zase nevynakládají takové úsilí, které je potřeba k tomuto cíli. V rámci volného času je nesmírně důležité, s kým volný čas člověk stráví. Zatímco někteří lidé dávají přednost samotě, jiní preferují trávení volného času s přáteli nebo s jinou sociální skupinou. (Pávková, 2008)

1.1.1 Funkce volného času

Hofbauer (2004) považuje volný čas za nezbytný. Jedinec by jej měl trávit účelně a uspokojivě. Pomocí něj člověk nabude energie a síly, zbaví se únavy a vymaní se ze stereotypu běžného pracovního dne. Díky volnému času má také možnost zažít nové věci a tyto činnosti pozitivně působí jak na jeho tělesnou, tak psychickou stránku. Volný čas má tedy určité funkce. Mezi tři hlavní funkce volného času patří **odpočinek** (důležitý pro znovunabytí energie a síly), **zábava** (nezbytná pro znovunabytí duševního zdraví) a **rozvoj osobnosti** (participace při vytváření kultury).

Dle Kratochvílové (2004) je rozdělení funkcí volného času následující:

- Zdravotně – hygienická: Tato funkce má za cíl především dostatečný oddech a odpočinek
- Formativně – výchovná: Cílem je pomocí volnočasových aktivit utřídit jedincův charakter a celkovou osobnost
- Preventivní: Cílem je dobře strávený volný čas, který zaručuje vhodnou prevenci a ochranu před vznikem nežádoucích patologických jevů
- Socializační: Cílem je zlepšit celkovou socializaci v jedincově životě. Napomáhá při utváření sociálního kontaktu
- Seberealizační: Cílem je uspokojit jedincovu potřebu seberealizace

V zahraniční literatuře najdeme zcela odlišné rozdělení. Funkce volného času jsou rozděleny na **terapeutickou** – cílem je ve volném čase pomáhat ostatním, **autonomní** – cílem je člověk a jeho osobní zájmy, **poradenskou** – cílem je podpořit jedince v kariérním růstu a **funkci zdravotně podporující** – cílem je žít zdravý způsob života. (Marshall, 2009)

1.2 Volnočasové aktivity

Námi provozované aktivity ve volném čase působí pozitivně nejen na naše fyzické zdraví, ale také na to psychické. V rámci volnočasových aktivit může člověk dělat jakékoliv činnosti. Někteří lidé dávají přednost náročnějším aktivitám, jako je například sport nebo turistika. Jiní naopak rádi zvolí oddechové činnosti, mezi které můžeme zařadit například četbu knihy nebo pletení. Nezáleží na tom, jaké aktivity dělá člověk ve svém volném čase, ale především na tom, aby jej tyto aktivity uspokojovaly a dávaly pocit naplnění. (Hájek, 2011)

Celý život člověka ovlivňují tři složky, které se vzájemně propojují. Tyto složky tvoří hra, práce a učení. Jednotlivé složky jsou propojeny s volnočasovými aktivitami a je nemožné je striktně oddělit. V praxi to znamená, že člověk se pomocí práce nebo hry dokáže učit novým věcem. Díky tomu jsou v současnosti volnočasové aktivity důležitým faktorem, který zásadním způsobem ovlivňuje rozvoj osobnosti jedince, životní postoje a plány nebo jeho začlenění do společnosti. (Hájek, 2011)

1.2.1 Rozdělení volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity lze rozdělit do několika kategorií. Duffková (2008) je rozděluje na **aktivity zaměřené na kulturu**, které se dále rozdělují na aktivity receptivní a perceptivní. V rámci receptivních aktivit je člověk pouze účastníkem nikoliv strůjcem kultury. Navštěvuje galerie nebo poslouchá hudbu, ale sám hudbu netvoří. Naopak perceptivní aktivity už vytváří úmyslně svou vlastní činností (např. maluje, zpívá, věnuje se hře na nástroj). Mezi další dělení volnočasových aktivit patří **aktivity zaměřené na vzdělávání**. Zde se jedinec aktivně vzdělává (čte, doplňuje si vzdělání, navštěvuje kurzy, učí se cizí jazyky). **Aktivity zaměřené na sport** nejčastěji dělají lidé mladšího věku. Zde lidé převážně vyhledávají fyzicky náročnější sporty. Do této skupiny bychom mohli i zčásti zařadit **aktivity zaměřené na rekreaci a cestování**. Jak již vyplývá z názvu, je tato skupina zaměřená především na cestování. V současné době není cestování tak nemožnou aktivitou, jak tomu bylo v minulosti. Lidé si v rámci cestování odpočinou a poznají nová místa. Pracovní cesty a jiné aktivity spojené s prací do této skupiny neřadíme. Mezi rekreační aktivity řadíme například rybaření, včelařství nebo zahradničení. **Aktivity zaměřené na sociální kontakt** jsou důležité hlavně pro rozvoj vztahů mezi lidmi. Řadíme sem například taneční zábavy, plesy nebo návštěvy kaváren či vinoték. Člověk tak přirozeně navazuje různé společenské a sociální kontakty. Ve skupině s názvem „**Aktivity zaměřené na manuální činnosti**“ nalezneme především velké množství koníčků. Patří mezi ně například modelářství, sbírání známek nebo vyšívání. **Veřejné aktivity** obsahují takové aktivity, na kterých se člověk podílí veřejně. Řadíme mezi ně demonstrativní akce, vystoupení pro veřejnost apod...

Podle Šeráka (2009) lze rozdělit volnočasové aktivity do tří složek (Tab.1). Tyto složky jsou rozděleny podle druhu příslušné aktivity.

Tabulka 1 Rozdělení volnočasových aktivit na tři složky a jejich charakteristika (Šerák, 2009)

Složky	Charakteristika
Aktivity zaměřené na odpočinek	Zaměřeny především na odpočinek
Rekreační aktivity	Aktivity zaměřené na pohyb
Zájmové aktivity	Slouží k naplnění potřeb a seberealizace

Podobně i Pávková (2008) dělí volnočasové aktivity na tři složky. První složkou je **oddechová činnost**, kde se lidé věnují pohodovým a klidným činnostem. Tím se rozumí například lehká procházka, jednoduché oddechové hry, odpočinek formou spánku, četba knih apod... Druhou složkou je **rekreační činnost**. Při této činnosti lidé sportují nebo se věnují pohybové aktivitě. Řadí sem například lyžování, posilování nebo tanec. Poslední složku představují **zájmové činnosti**. Tyto činnosti jsou specifické konkrétním zájmem, který jedince přitahuje. Určitá zájmová činnost tak představuje pro člověka konkrétní hodnotu. Dále rozděluje zájmy z časového hlediska, koncentrace, společenského významu, účinnosti a obsahu.

Čertík a Fišerová (2009) dělí volný čas na čas, který trávíme aktivním a pasivním způsobem. **Pasivní forma** je zaměřena na aktivity, při nichž jedinec nevyvíjí příliš velkou fyzickou aktivitu (sledování televize, hraní her). Do **aktivní formy** řadí aktivity fyzické, sociální, intelektuální nebo kulturní. Dle Hájka (2011) jsou aktivní činnosti takové, které jedinec sám aktivně provozuje. Vytváří si sám hodnoty a aktivně se zabývá předmětem své činnosti (běhá, cvičí, hraje si, pohybuje se...).

Výzkum ve Švýcarsku se zabýval otázkou, zda pravidelná fyzická aktivita pomáhá zmírňovat stres a příznaky syndromu vyhoření. Výzkumu se zúčastnilo 309 pracovníků. Výsledky ukázaly, že pravidelná fyzická aktivita je spojena s nižším pracovním stresem a s menším počtem příznaků syndromu vyhoření. (Gerber a kol., 2020)

Další dělení volnočasových aktivit, které nenajdeme v odborných publikacích, ale jsou velmi důležité jsou **aktivity přijatelné a nepřijatelné společnosti**. Za přijatelné považují aktivity, které člověku dávají pocit naplnění a pomáhají mu ve společnosti a celkově v životě (dobrovolnictví, pomoc ostatním). Naopak za nepřijatelné aktivity považují ty, které člověk dělá proti společnosti (krádeže, vandalismus, násilí). Tyto aktivity poškozují nejen člověka, ale především společnost.

1.2.2 Význam volnočasových aktivit v životě člověka

To, jak člověk využívá svůj volný čas silně ovlivňuje jeho způsob života. Každý jedinec se řídí svým vlastním systémem hodnot, který závisí na životních podmínkách a celkové aktivitě člověka. Člověk tak může vnímat hodnotu volného času v různých hlediscích. Pro někoho představuje největší význam v jeho životě práce. Tito jedinci celý svůj volný čas věnují práci, nedokážou odpočívat, a proto jsou často prací přetěžováni. Někteří lidé se naopak více věnují svým osobním zájmům (např. hobby, cestování...) nebo jiným aktivitám. Práci chápou jako

povinnost, kterou je nutné co nejdříve splnit a poté je možné opět se věnovat svým zálibám. Význam pro ně tak nepředstavuje práce, ale trávení volného času po pracovních povinnostech. Nastavené hodnoty nejsou ani v jednom či druhém případě zcela optimální. Přeceňovat nebo naopak podněcovat své síly ve volném čase není správnou volbou. Ideálním řešením by byla vzájemná rovnováha, kde se vyváží jak pracovní, tak oddechové činnosti. (Pávková, 2008)

Volnočasové aktivity mají v životě člověka mnoho pozitivních významů. Tyto aktivity pozitivně rozvíjí lidskou osobnost, ovlivňují zručnost člověka a pozitivně působí na tvůrčí dovednosti a schopnosti. Představují jistou formu relaxace, kde se člověk nenachází ve stresu ale v uvolněné atmosféře. Pozitivně ovlivňují nejen psychické ale i fyzické zdraví. Působí tak preventivně na celkový zdravotní stav člověka. Mají vliv i na socializaci člověka. Díky nim se vytváří nové přátelství mezi lidmi a dochází k začleňování do společnosti. Lidé si tak osvojují hodnoty, normy chování, zvyky, a především způsob chování. Velký význam představují i u jedinců se zdravotním postižením. Formou terapií (činnostní terapie, muzikoterapie) jsou lidé se zdravotním postižením motivováni k různým volnočasovým aktivitám, které podporují obranné funkce, snižují agresivní chování, dokážou odvrátit pozornost od bolesti, působí uvolněně a snižují pasivitu. (Vážanský, 1992; Vágnerová, 2012)

Význam volnočasových aktivit se v jednotlivých obdobích lidského života mění. Nejvíce se o volnočasové aktivity zajímají jedinci v dětství a dospívání. V žádném dalším vývojovém období už takový veliký zájem nenalezneme. Pro děti v **období předškolního věku** (3 až 6 let) je důležité trávit volný čas aktivně, a to především pohybem. Význam pohybových volnočasových aktivit spočívá především v rozvoji jejich hrubé motoriky. Díky různým kreativním a oddechovým volnočasovým aktivitám (navlékání korálek, kreslení a hraní si s plastelínou) rozvíjejí děti i jemnou motoriku. Děti se díky volnočasovým aktivitám zabaví a ty tak působí jako prevence proti nevhodnému chování (křik, kopání, pláč). Volný čas a volnočasové aktivity dítěte předškolního věku organizují především rodiče dítěte. Záleží tedy na tom, jaký význam volnočasovým aktivitám rodiče přikládají a zda mají sami nějaké zájmy, ke kterým by vedli i své děti. Organizace, které se zaměřují na volnočasové aktivity pro děti předškolního věku, kladou důraz především na pohybové aktivity, kde dochází k tělesnému rozvoji. Děti lze ale přihlásit i do různých uměleckých kroužků, jako je např. hudební a výtvarný kroužek. Význam těchto kroužků spočívá v rozvinutí kreativních činností. I v **období mladšího školního věku** (6 až 11 let) je stále významná pohybová aktivita. Volného času je v tomto věku dostatek. Organizace volného času a volnočasových aktivit stále závisí na rodičích. Volný čas je možný trávit různými kroužky (výuka cizího jazyka, ZUŠ apod...). Význam volného času a volnočasových aktivit spočívá v rozvoji schopností dítěte a také

v odpočinku. Při přetěžování dítěte může dojít k opačnému efektu. **Období staršího školního věku** (11 až 15 let) je obdobím převážně vzdorujícím. Rodiče už nejsou ti, kteří řídí volný čas svého dítěte a zajišťují mu volnočasové aktivity. Dítě si chce tyto aktivity zajišťovat samo. Významem volnočasových aktivit v tomto období je především prevence. Dítě se snaží začlenit do určité skupiny vrstevníků. Některé takové skupiny jedinců ale mohou představovat nebezpečí a prvky rizikového chování. Toto chování pak může ovlivňovat samotného jedince. Díky zájmům a volnočasovým aktivitám nabývá jedinec určité normy chování. Volnočasové aktivity by tak mohly sloužit jako vhodná prevence proti rizikovému chování. Děti a mládež díky volnočasovým aktivitám rozvíjejí své znalosti a dovednosti, seznamují se se svými vrstevníky a dochází tak k posílení vzájemných vztahů. Jde tedy především o roli výchovnou a vzdělávací. Volnočasová aktivita by měla dítě povzbudit, motivovat a učit ho samostatnosti ale i zapojení se do kolektivu. V kolektivu se učí přizpůsobit se a spolupracovat s ostatními. Tím se vytváří pozitivní vztahy ve skupině, v rodině i ve společnosti. (Hájek, 2011; Spousta, 1994)

Období adolescence (15 až 20 let). Volnočasové aktivity v tomto období si už člověk volí sám na základě svých schopností a dovedností. Význam spočívá především v těch volnočasových aktivitách, které už nemají zájmový charakter jedince. Jedná se např. o čtení novin nebo poslouchání rozhlasu. (Poláčková & Kraus, 2001; Sak, 2000)

Období dospělosti – Trávení volného času dospělých se od volného času dětí a mládeže liší především rozsahem (dospělí jedinci mají obvykle méně volného času), obsahem volného času (volnočasové aktivity dětí a mládeže jsou obvykle pestřejší než volnočasové aktivity dospělých) a samostatností (dospělí jedinci už si své volnočasové aktivity řídí sami). Dospělí lidé už tráví svůj volný čas jinak, přihlížejí především ke svému věku a volnému času. Vybírají si tak volnočasové aktivity vzhledem ke svému způsobu života a dosavadním zkušenostem. Znamenají pro ně jistou formu relaxace a odpočinku od všech povinností (práce, rodina). Hovoříme tady o tzv. psychohygieně – upevňování duševního zdraví. U dospělých jedinců je však častým jevem přetěžování a ignorování varovných signálů, kdy si organismus potřebuje odpočinout a načerpat nové síly. Tento odpočinek může spočívat v provozování oblíbených zájmů. V případě dlouhodobého ignorování těchto signálů a odpočinku, může tento stav vyústit v psychické problémy. (Spousta, 1994; Hájek, 2008; Vyhnálková, 2013)

I díky různým organizacím, kde se dospělí jedinci věnují volnočasovým aktivitám dochází ke společným zážitkům, sebepoznání, zbavení se stresu, uvolnění, a především k zábavě. Toto působení může pozitivně ovlivnit jejich psychiku, a to nejen v pracovní

oblasti. Vhodně vybrané, organizované a strukturované volnočasové aktivity působí také jako dobrá prevence (a to nejen u dospělých) proti vzniku nežádoucích patologických jevů (vandalismus, kriminalita, týrání, prostituce, násilí, delikvence apod...). Není však pravidlem, že každá volnočasová aktivita působí na tyto jevy prevenčně. **Velmi významná je u dospělých především stálá – pravidelně se opakující volnočasová aktivita. Tato aktivita rozvíjí individualitu účastníka, ale je zároveň spjatá se zájmy kolektivu a s jeho tvůrčími činnostmi.** Stálá volnočasová aktivita značí zralý charakter dospělého člověka. V případě neprovozování trvalých zájmů je osobnost jedince problematická. Je tedy vhodné se plně věnovat svým zájmům nejen v dětství a dospívání, ale i v dospělosti. (Poláčková & Kraus, 2001; Krejčířová, 2006; Hofbauer, 2004; Hájek, 2011)

Volnočasové aktivity jsou významné nejen pro mládež a dospělé, ale také pro seniory. **Období stáří** znamená opuštění pracovního procesu a odchod dětí z domova. To může být pro některé seniory považováno za velmi těžké období. Senioři mají najednou spoustu volného času, který mohou využít k naplnění svých zájmů (zahradničení, ruční práce, kutilství, další vzdělávání, sportovní aktivity, návštěvy divadel, četba knih atd...). Senioři tak díky volnočasovým aktivitám posilují své fyzické a psychické zdraví, dostávají se do kontaktu s ostatními lidmi, a především neztrácejí chuť žít. Možnost provozování volnočasových aktivit u seniorů samozřejmě záleží na individuálním zdravotním stavu a postoji každého z nich. (Holczerová, 2013)

Z výzkumů...

Ze zahraničních výzkumů, můžeme zmínit portugalský výzkum, který se zabýval hlavními příčinami syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků. Studie pracovala s národními vědeckými články publikovanými v letech 2014 až 2019. Z výsledků vyplývá, že jednou z hlavních příčin syndromu vyhoření byl nedostatek volného času a málo volnočasových aktivit pedagogických pracovníků. (Dias a kol., 2020)

Ptáček a kol. (2018) ve své studii zjišťuje celkovou míru vyhoření u učitelů základních škol a hlavní zdroje vyhoření v souvislosti se životním stylem. Z výsledků bylo zjištěno, že z celkových 2394 učitelů nemá příznaky syndromu vyhoření pouze 16 % učitelů. Naopak až u 53,2 % učitelů byl zjištěn výskyt syndromu vyhoření. **Mezi hlavní zdroje vyhoření patřil minimální volný čas na své vlastní volnočasové aktivity. Naopak učitelé, kteří si uměli vyhradit čas rodině a svým koníčkům dosahovali nižší míry vyhoření.** Závěrem studie bylo konstatováno, že samotné školy by měly zajistit učitelům dostatek času i na osobní život. Je tedy nutné dodržovat prevenci v podobě volnočasových aktivit.

Je nutné zmínit i výzkum, kde se autoři zabývali souvislostmi mezi volnočasovými aktivitami u adolescentů a jejich školním prospěchem. Výzkum probíhal v České republice v roce 2014 u 10 483 adolescentů. Z výsledků bylo dokázáno, že **zapojení adolescentů do organizovaných volnočasových aktivit souvisí s jejich lepším školním výkonem ve škole a nižší úrovní stresu.** (Badura a kol. 2016)

V rámci pravidelných volnočasových aktivit můžeme zmínit výzkum Klimtové, Vala a Valové (2012) na téma – Pohybové a volnočasové aktivity žáků základní školy. Cílem bylo sledovat a následně analyzovat pravidelně prováděné volnočasové aktivity u žáků 6. a 9. ročníků základních škol. Jedním z cílů studie bylo zjistit význam pravidelně prováděných volnočasových aktivit u žáků. Výzkumu se zúčastnilo celkem 100 žáků. Výsledky ukázaly, že bez ohledu na věk a pohlaví, **pravidelně prováděné volnočasové aktivity pozitivně ovlivňují osobnost žáků, rozvíjí jejich sociální vztahy a přispívají k rozvoji psychického i fyzického zdraví. Dle výzkumu, v rámci pravidelných volnočasových aktivit, jsou nejdůležitější aktivní volnočasové aktivity zaměřené na pohyb a sport.**

2 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT SYNDROM

Počátky syndromu vyhoření sahají až do starověkého Řecka. Syndrom vyhoření tu byl zachycen v řecké pověsti. Hlavní postavou pověsti je Sisyfos, jenž má za úkol dostat kámen až na samotný vrchol. Na vrcholu mu ale kámen nečekaně spadne dolů a on tak musí opět začít znovu a dostat kámen nahoru na vrchol. Tento nikdy nekončící proces se stále opakuje a hrdinova marná snaha tak nikdy nedojde cíle a uspokojení. (Křivohlavý, 1998)

Výraz syndrom vyhoření (anglicky burnout) byl prvně uveden ve 20. století v sedmdesátých letech. Autorem byl psychoanalytik Herbert Freudenberger. Poprvé tak dal jméno stavu, který byl u mnoha lidí již dobře znám. Zjevnou inspirací mu mohla být kniha *A Burn out Case* (1961) od Grahama Greena. Kniha vypráví o slibném architektovi, který je plný nadějí, představ a iluzí o životě. V reálném světě ale zažívá přesný opak a postupně tak mizí jeho představy a iluze o bezproblémovém životě. Znechucen společností a prací, ve které už dál nevidí smysl života se rozhodne utéct do africké džungle. (Křivohlavý, 2012)

Oba příběhy ukazují typické znaky syndromu vyhoření. Jedná se tedy o celkovou psychickou, fyzickou a mentální vyčerpanost. Člověk ztrácí smysl života a začíná být citově otupělý. Pokud se tyto stavy pravidelně opakují, ztrácí člověk veškerou radost ze sebemenšího úspěchu. Nic jej nebaví a připadá si nedoceněn. Větší riziko syndromu vyhoření nalezneme u lidí, jejichž smyslem života je pouze práce. Pokud je jedinec „vyhořelý“ v práci, tak obvykle není spokojen ani v osobním životě. Příznaky syndromu nesmíme zlehčovat, ale musíme jej ihned řešit. Při opakovaných problémech může dojít k těžkým psychickým ale i fyzickým potížím. (Novák, 2014)

Za první skupinu, které se syndrom vyhoření týkal, byla označena skupina lidí mající vážný problém s alkoholem – alkoholici. Poté lidé závislí na drogách a v neposlední řadě workoholici – lidé závislí na práci. (Jeklová, 2006)

V dnešní době počet jedinců se syndromem vyhoření stále roste. Je však nutné položit si otázku: „Co je vlastně příčinou syndromu vyhoření?“. Hlavní příčinou je dlouhodobý a neustálý stres. Symptomy stresu a vyhoření se neustále proplétají. Zatímco vyhoření je hlavně svázáno s profesní zónou, tak stres působí na všechny lidské oblasti. (Lhotková, 2013)

Tento syndrom značí celosvětový problém a silně ovlivňuje lidskou psychiku. Z výzkumů vyplývá, že v posledních desetiletích se syndrom začal ve velké míře vyskytovat v rozvojových a západních zemích. (Maslach, 2001)

2.1 Definice

Problematikou syndromu vyhoření se zabývá velké množství autorů. Existuje tedy velké množství definic, přičemž každá má podobnou charakteristiku, ale zároveň je svým způsobem odlišná.

Jak už bylo zmíněno, pojem syndrom vyhoření poprvé uvedl Herbert Freudenberger (1974) v časopise *Journal of Social Issues*. Popsal ho jako celkové vyčerpání všech zdrojů energie u pracujícího člověka. Jedná se o konečnou fázi, kdy lidé ztratí motivaci a nadšení ze své práce.

Švingalová (2006) popisuje syndrom vyhoření jako následek dlouhodobého a neřešeného stresu. S vysokou mírou výskytu u lidí, kteří jsou v dennodenním kontaktu s jinými lidmi. Na tyto profese je kladem vysoký tlak jak z hlediska kvality či kvantity. Syndrom tak představuje velikou zátěž na psychické zdraví člověka.

Rush (2003) definuje syndrom vyhoření jako stav, kdy je člověk frustrován, vyčerpán a unaven. Tyto pocity mohou souviset se zklamáním v zaměstnání, v osobním životě nebo jsou spojeny určitou událostí.

V publikaci *Jak neztratit nadšení* (1998) od Jara Křivohlavého definuje autor syndrom vyhoření jako stav, který je způsobený tělesnou či duševní vyčerpaností a únavou. Toto je způsobeno, pokud je člověk vystaven dlouhodobějším náročným stavům, které na něj špatně působí. Je také spojen s vysokým očekáváním a náhlým zklamáním.

Hartl a Hartlová (2000, s.586) popisují syndrom vyhoření následovně:

„Syndrom vyhoření (Burn – out syndrome) – ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí. Nejčastěji spojeno se ztrátou činnosti a poslání; projevuje se pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti; postižený ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst; snaží se pouze přežít, nemít problémy“

2.2 Příznaky

Syndrom vyhoření je charakteristický určitými příznaky. Tyto příznaky ovlivňují nejen samotného člověka, ale také jeho pracovní schopnosti. Lidé trpící tímto syndromem jsou náchylnější k různým nemocem. (Tošnerová, 2002)

Autoři, zabývající se syndromem vyhoření, se shodují na několika stejných příznacích a rozdělují je do několika skupin. Bártová (2011) je rozděluje na **oblast duševní, citovou, tělesnou a sociální** (tabulka č.2). Peterková (Syndrom vyhoření, c2008-2020) zase na **psychické příznaky, vztahy s lidmi a tělesné příznaky** (tabulka č. 3).

Tabulka 2 Rozdělení příznaků na čtyři oblasti a jejich charakteristika (Bártová, 2011)

Oblast duševní	Oblast citová	Oblast tělesná	Oblast sociální
Únik od reality do fantazie	Viditelná nervozita a podrážděnost	Zažívací nebo dýchací obtíže	Stále vyvolávání hádek
Frustrace	Bezmocnost	Stálá únava	Cynické jednání
Podrážděná nálada	Vyčerpanost	Zvýšený tlak	Vyšší konfliktnost
Nižší zájem o práci	Návaly vzteku	Špatný spánek	Negativní nálady
Negativní postoj k ostatním	Beznaděj	Neustálé bolesti hlavy	Omezení kontaktu s ostatními

Příznaky lze také jednoduše rozdělit do dvou skupin na subjektivní a objektivní příznaky. Mezi **subjektivní** patří stresové stavy (pláč, agrese, hysterie, únik apod...), podrážděnost, nemožnost se dobře soustředit, únava, poruchy pozornosti nebo ztráta energie. Naopak mezi **objektivní** řadíme snížený profesní výkon nebo opakované střídání zaměstnání. (Křivohlavý, 2003)

Tabulka 3 Rozdělení příznaků a jejich charakteristika dle Peterkové (Syndrom vyhoření, c2008-2020)

Psychické symptomy	Vztahy mezi lidmi	Tělesné symptomy
Neschopnost soustředit se	Ztráta úsilí pomoci ostatním	Stálá únava
Zapomětlivost a vynechávání paměti	Omezení komunikace s ostatními lidmi	Neklidný spánek = špatné sny, nespavost, náměšičnost
Pocity méněcennosti z nedostatečného uznání	Dlouhodobý a malý výkon v práci	Chybí chuť k jídlu

2.3 Příčiny vzniku

Určit přesnou příčinu syndromu vyhoření není jednoduché. Burnout může mít jednu nebo několik příčin. Často pramení z různých konfliktů (vztahové či pracovní), nepříliš velké opory a pomoci, nadměrného očekávání a náhlého zklamání, pracovní vytíženosti a nedostatku osobního volna, větší zodpovědnosti apod... Syndrom vyhoření tak ovlivňují vnější a vnitřní příčiny – pro větší přehlednost tabulka č. 4. (Kallwass, 2007)

Mezi vnější příčiny patří **špatné pracovní podmínky v zaměstnání** (finanční hodnocení, vysoké nároky na zaměstnance, nezdravé pracovní soutěžení, žádné nebo neuspokojivé uznání zaměstnance za jeho práci, nemožnost kariérního růstu, nevhodné až arogantní chování vedoucích pracovníků, stereotypní práce nebo stále větší množství práce), **rodinná situace** (nemoc v rodině, konflikty, nedostatek financí) a **současná společnost** (zvyšující se nároky v zaměstnání i v osobním životě). Naopak mezi vnitřní příčiny řadíme **přílišný perfekcionalismus** (sklony k soutěživému jednání, stálé porovnání se s ostatními, špatný pocit ze sebemenšího neúspěchu, netolerování týmové práce, nedostatečný odpočinek od práce, stálé kritizování i u těch nejmenších chyb), **velké pracovní nadšení** a **vyšší přecitlivělost**.

(Šnýdrová, 2013)

Tabulka 4 Rozdělení vnějších a vnitřních příčin syndromu vyhoření a jejich charakteristika (Šnýdrová, 2013)

Vnější příčiny	Vnitřní příčiny
<i>Nevhodné podmínky v pracovní oblasti</i> – nevhodné chování k zaměstnanci ze strany kolegů i vedení, příliš mnoho zátěže pro zaměstnance, žádné uznání zaměstnance	Neakceptování týmové spolupráce, samostatná práce doprovázená soutěživým jednáním, posedlost perfekcionalismem, nadšení pro práci
<i>Problémy v rodině</i> – nemoc či úmrtí v rodině, neustálé konflikty a hádky, špatná finanční situace	Vysoká přecitlivělost, kritizování sebemenších chyb
<i>Vysoké nároky ve společnosti</i> – mnoho práce a nátlaku na zaměstnance s předpokladem úspěchu	Snaha být tím nejúspěšnějším, neustálé se porovnávání s jinými lidmi, negativní pocity i z malých neúspěchů

2.4 Rizikové faktory

Syndrom vyhoření ovlivňuje velké množství rizikových faktorů. Tyto faktory mohou na člověka působit jak v pracovní, tak v osobní oblasti. Jednotlivé faktory omezují člověka přizpůsobit se určité situaci a zvyšuje se tak možnost zranitelnosti jedince, která pak vede k syndromu vyhoření. (Paulík, 2017)

Mezi jednotlivé rizikové faktory řadíme:

Pracovní zátěž – stále se zvyšující intenzita práce, nemožnost sloučení osobního a pracovního života, příliš dlouhá pracovní doba, častá stresovost z cestování, neproplacené přesčasy, nejistota trvalého pracovního místa, neprodloužení pracovní smlouvy, pracovní smlouva na určitou dobu nebo příliš dlouhá pracovní doba. (Stock, 2010)

Profese – Syndrom vyhoření zasahuje více tzv. pomáhající profese. V těchto profesích je člověk stále v kontaktu s jinými lidmi a dostává se tak mnohdy do různých konfliktů. Tyto profese jsou náročné především tím, že pracovníci mají za své klienty/žáky/pacienty zodpovědnost, jsou pod velkým tlakem a obávají se případné chyby. Mezi tyto profese řadíme všechny pedagogické pracovníky, tudíž i vychovatele. Vyhoření se týká především pracovníků, kteří nastupují do zaměstnání s nadšením a vzápětí narazí na problémy, které nedokážou sami vyřešit. (Pugnerová, 2019; Maroon, 2012)

Neutrální faktory – Mezi tzv. neutrální faktory patří inteligence a demografické údaje jako je věk, stav, délka praxe, dosažené vzdělání, pohlaví apod... (Kebza & Šolcová, 2003)

Životní styl – jedním z rizikových faktorů je i životní styl člověka. Nevhodný životní styl vede k nespokojenosti a poté k vyhoření. Vhodnou prevencí je pravidelný odpočinek od pracovních povinností ve formě dovolené nebo menšího výletu. Při tomto odpočinku je nutné se zamyslet nad dosavadním trávením volného času. Není důležité se pouze hnát za prací a za vytouženými cíli, ale také se zaměřit na odpočinek a relaxaci ve formě běžných volnočasových aktivit. (Rush, 2003)

Osobnostní predispozice – řadíme sem jedince s velmi nízkým sebevědomím, s nízkou mírou sebereflexe a asertivity, neschopností naplánovat si svůj čas, s neschopností umět si odpočinout a relaxovat a s konfliktní povahou. Dále se jedná o jedince, kteří se velmi často stresují kvůli maličkostem. Může se také jednat o genetické dispozice, vývojové faktory nebo různé životní zkušenosti. (Kebza & Šolcová 2003; Pešek & Praško, 2016)

2.5 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření není jednorázová reakce na danou situaci ale dlouhodobější trvající proces. Může trvat několik týdnů, měsíců a dokonce i let. Prochází určitými fázemi, kdy na konci tohoto procesu dochází vždy k vyhoření. (Křivohlavý, 1998)

Fáze dle Laengleho

- 1. Fáze – čas, kdy člověk chodí rád do práce a vidí v ní smysl. Očekává ve své práci splněné cíle a je plný optimismu a nadšení. Cílem není jen finanční odměna ale pocit smysluplnosti.
- 2. Fáze – člověk už začíná pociťovat vzdálenost ke svému cíli. Nevidí ve své práci vyšší smysl. Práci chápe jako povinnost, kterou musí splnit za účelem finanční odměny.
- 3. Fáze – v poslední fázi se člověk zcela změní. Typickými vlastnostmi je necitlivost, emoční otupělost nebo sarkastické chování. Jedinec už nemá o nic a nikoho zájem. Stává se z něj člověk, který život tzv. přežívá.

(Křivohlavý, 1998)

Fáze dle Henniga a Kellera

- 1. Fáze – **Nadšení jedince**. Člověk si stanoví cíle a je odhodlaný jich dosáhnout. Je nadšený, má smysl života a je plný energie a síly. Nepotřebuje s ničím pomoci a je přesvědčený, že na vše stačí sám. V tomto období je šťastný a v jeho životě vše funguje.
- 2. Fáze – **Stagnace jedince**. Dá se říct, že v tomto období člověk ustrnul a uvízl. Stanoveného cíle se mu nedaří dosáhnout. Ztrácí tak svůj smysl života a jeho cíle se mu tak více vzdalují. Není tak nadšen jako v předešlém období. Zapomíná na své cíle a v práci se spíše jen trápí.
- 3. Fáze – **Zklamání jedince**. V tomto období už je jedinec zcela bez jakéhokoli zájmu. Nic jej nebaví, je unavený a ze všeho mrzutý. Častými pocity jsou frustrace a zklamání. Stanovené cíle teď představují pouze zklamání.
- 4. Fáze – **Apatický stav**. Dlouhodobý stav zklamání je prohlouben o apatický stav. Člověk už přestává věřit a připadá si bezmocný. V práci si odpracuje pouze to nezbytné za účelem výdělků. S pocitem stálého obtěžování od ostatních lidí vstupuje do poslední fáze.
- 5. Fáze – **Konečné vyhoření**. Konečná fáze, kdy je člověk fyzicky i psychicky zcela vyčerpaný. Nemá už pro co a pro koho žít. Uzavírá se do sebe a odmítá pomoc ostatních.

(Hennig & Keller, 1996)

2.6 Následky

Při ignorování léčby a celkově i příznaků syndromu vyhoření se začnou objevovat následky ve všech oblastech života. Toto onemocnění nejvíce ovlivní především **psychologickou oblast** člověka. Psychika člověka je narušena negativními pocity a emocemi. Jedinec se cítí nedoceněn, připadá si nepotřebný a vidí pouze to špatné. Tento přístup se prolíná jak v jeho osobním, tak pracovním životě. Výrazně se mění i chování k lidem. Celkový nezájem a emočně chladné jednání k ostatním lidem jsou typickým chováním. K vyhoření se postupem času přidávají deprese a celkové psychické vyčerpání. Mohou nastat problémy s pamětí nebo se soustředěním. Dlouhodobě neřešené vyhoření může vyústit až v sebevražedné jednání. (Hennig & Keller, 1996)

Syndrom vyhoření neovlivňuje pouze jedincovu psychologickou oblast ale i tu **fyzilogickou**. Emoční vyčerpanost úzce souvisí i s tělesným vyčerpáním. Člověk ztrácí energii a je fyzicky unavený. V tomto období je člověk zranitelnější a může se tak dostat do různých závislostí, jako jsou drogy, alkohol a jiné. Následuje riziko většího sklonu k různým nemocím. Tyto nemoci mohou přejít do chronického stavu. Mezi tyto nemoci patří například problémy se zažíváním, poruchy spánku, srdeční onemocnění nebo bolesti hlavy. (Hennig & Keller, 1996)

Následky není zasažen pouze nemocný jedinec, ale je také silně ovlivněna společnost, ve které se jedinec pohybuje. Pro **sociální oblast** jsou typické konflikty a hádky s ostatními. Aby k tomuto nedocházelo začnou „vyhořelí“ jedinci preferovat spíše samotu před společností. Následkem může být ztráta přátel a uzavření před okolním světem. Jedinec zůstává sám a propadá depresím. (Hennig & Keller, 1996)

Dle Venglářové (2011) jsou následky vyhoření následující:

- Stav beznaděje
- Stav zloby a zatrpklosti
- Stav samoty
- Stav, kdy člověk vnímá jen své vlastní nedostatky a chyby a nedokáže se zaměřit i na to pozitivní a dobré
- Stav, kdy člověk ztrácí svůj smysl a cíl v životě

2.7 Prevence a léčba

Nejdůležitější složkou je bezpochyby prevence. V rámci prevence rozdělujeme interní a externí postupy. **Interní** se zaměřují na samotného jedince. Cílem je rozvíjet pozitivní vlastnosti, které snižují stres a zároveň potlačit ty, které syndrom vyhoření podporují. **Externí** postupy se naopak zaměřují na vnější okolnosti. Jedná se především o sociální oporu. (Lhotková, 2013)

Syndromu vyhoření můžeme předejít, pokud budeme dodržovat určitá opatření.

V odborné literatuře lze dohledat spoustu doporučení. Dle Tošnerových (2002) mezi ně patří:

- Neklást na sebe vysoké požadavky
- Nesnažit se všem a za každou cenu pomoci
- Začít používat slovo NE
- Určit si, co je prioritní a co vedlejší
- Rozdělit si vhodně svůj čas
- Dělat si pravidelné přestávky
- Nestydět se vyjádřit své emoce a pocity
- Nesnažit se každý problém vyřešit sám/a
- Místo negativních myšlenek se zaměřit i na ty pozitivní
- Vyvarovat se nevhodné komunikaci
- Chovat se rozvážně
- Zpětně analyzovat a rozebrat své chování
- Příliš se nevyčerpávat a snažit se relaxovat
- Nebát se nových věcí
- Přijímat i pomoc od ostatních
- Neignorovat příznaky a starat se o své zdraví

V rámci prevence je především nutný pravidelný odpočinek, relaxace a vhodně strávený volný čas. Dále udržování sociálního kontaktu s přáteli či s rodinou nebo kolegy.

V zaměstnání je vhodné mít rozmanitou práci, která člověka baví a naplňuje. Časový shon a přesčasy v práci člověku nijak neprospívají. (Stock, 2010)

Předcházení syndromu pomáhá také relaxace a oddech v podobě hudby, sportu, umělecké aktivity, fyzické práce, domácích pracích nebo turistiky. Dále je nutné starat se o své zdraví. Také díky dostatečnému pohybu, oddechu, spánku a pestré stravě je pravděpodobnost vyhoření menší. (Hennig & Keller, 1996)

Pokud ale není prevence dostatečná, může dojít k syndromu vyhoření, kde je nutné zahájit okamžitou léčbu. Prvním krokem k úspěšnému vyléčení syndromu vyhoření je, aby si člověk připustil, že trpí touto nemocí. Pokud si toto člověk uvědomí je možné začít s adekvátní léčbou. Léčba by měla být aplikována co nejdříve v prvních fázích vyhoření. Většina lidí ale počáteční fáze syndromu vyhoření neřeší a nemoc se tak postupně prohlubuje. V pokročilejším stavu je již léčba obtížnější a je nezbytný zásah specialisty a v těžkých případech i léčba pomocí medikamentů. V rámci léčby je nutné vědět jakou fází vyhoření člověk momentálně prochází. (Maroon, 2012)

Lehčí vyhoření lze vyléčit odpočinkem ve formě dovolené nebo výletu. Vhodná je i změna prostředí, ve kterém se člověk pohybuje (změna zaměstnání, bydlení apod...) nebo rozptýlení v podobě nové volnočasové aktivity. Většina lidí ale vyhoření podceňuje a následkem je hospitalizace v nemocnici, kde jsou jedinci podávány léky. Konkrétně se jedná o antidepresiva, hypnotika nebo anxiolytika. Ve většině případech se ale využívají psychologické a psychoterapeutické přístupy jako je např. logoterapie, existenciální psychoterapie a kognitivně – behaviorální terapie a transformační systematická terapie. (Atlas nemocí.cz - přehled častých onemocnění, 2010)

2.8 Profese ohrožené syndromem vyhoření

Jak již bylo řečeno, k syndromu vyhoření jsou náchylnější lidé pracující v určitých profesích. Každý člověk je však rozdílný a náhlá zátěž na něj může působit odlišně. Syndrom vyhoření tedy vždy nevzniká u lidí pracujících v určité profesi. U těchto lidí je dána pouze vyšší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření. Se syndromem vyhoření se potýká nejedna pracovní profese, ale přesto jsou tu profese, které nesou vyšší riziko. Jedná se především o tzv. **pomáhající profese**, které jsou zaměřeny na dennodenní komunikaci s lidmi. Od těchto jedinců se navíc předpokládá empatie a malý prostor pro dělání chyb. Není divu, že lidé v těchto profesích jsou pod obrovským psychickým tlakem. (Petlák, 2016)

Přehled ohrožených profesí

Lékař/lékařka (práce v hospicích, onkologii, gynekologii apod...), pracovníci ve zdravotnictví (laboranti, dentisti apod...), psycholog/psychoterapeut, psychiatr, pracovník v sociálních službách, poradce ze sociálního péče, **pedagog/vychovatel**, právníci, piloti, policisté, církevní hodnostáři (duchovní, kazatelé apod...), pracovníci v žurnalistice (novináři, reportéři apod...), politici, kurátor/kurátorka, sportovci/sportovkyně, pracovníci v obchodních službách, podnikatelé, pracovníci pracující v administrativě (úředníci, sekretářky apod...)

(Křivohlavý, 2012)

Z výzkumů...

V rámci výzkumu Edukační Laboratoře ve spolupráci s Katedrou psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy (2018) bylo zjišťováno vyhoření v mateřských školách. Výzkumu se zúčastnilo 867 učitelů a učitelek z mateřských škol. Bylo prokázáno, že až 61 % učitelů vykazuje příznaky syndromu vyhoření.

Italská studie (Quattrin et al, 2010) se zabývala syndromem vyhoření u učitelů pracujících v regionálních veřejných školách. Výzkumu se zúčastnilo 28 škol a z nich 508 učitelů. Z výsledků byly zjištěny příznaky vyhoření u 19,7 % učitelů.

Dle studie (Masmoudi et al, 2016) zjišťující syndrom vyhoření u 165 tuniských učitelů pracujících na základních a středních školách bylo zjištěno, že až 49,7 % učitelů trpělo syndromem vyhoření.

Studie (Al-Asadi et al, 2018) zaměřená na výzkum syndromu vyhoření mezi učiteli na základních školách v irácké Basře byla zjišťována pomocí dotazníků. Dotazníky vyplnilo celkem 706 učitelů. Dle výsledků bylo zjištěno, že až 24,5 % učitelů trpí syndromem vyhoření.

3 Vychovatel/ka

Vychovatel je dle zákona 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, pedagogický pracovník vykonávající přímou pedagogickou činnost. Pro tuto profesi musí splňovat určité předpoklady:

- Musí být plně způsobilý k právním úkonům
- Musí mít odborné vzdělání pro tuto profesi
- Musí být bezúhonný
- Musí být zdravotně způsobilý
- Musí umět prokázat znalost českého jazyka

(Zákon č.563/2004 Sb., 2004)

3.1 Vychovatel/ka ve školní družině

Školní družina představuje určitý typ školského zařízení, který slouží pro zájmové vzdělávání dětí a vyplňuje tak jejich volný čas. Pro děti představuje odpočinek po povinné výuce. Ve školní družině za děti zodpovídají vychovatelé. Vychovatelé musí mít ze zákona odborné vzdělání. Jedná se o střední pedagogické vzdělání s maturitou, vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání. Ze své praxe jsem zjistila, že většina vychovatelů ze školních družin má pouze střední vzdělání, které si někteří doplňují na vyšší odborné nebo vysoké škole. Po doplnění tohoto vzdělání většinou vychovatelé ze školních družin odchází a začínají učit např. na základní či střední škole. Nejen vzdělání, ale i dovednosti jsou důležité. Za děti nesou vychovatelé, ve školní družině, veškerou zodpovědnost. Hlavním úkolem vychovatelů je s dětmi provozovat širokou škálu volnočasových aktivit. K těmto aktivitám by měli děti motivovat a rozvíjet jejich samostatnost a schopnosti. Aby ve školní družině vše fungovalo tak jak má, musí mít vychovatelé určité vlastnosti. Nejdůležitější vlastností je pozitivní chování k dětem. Díky této vlastnosti bude i atmosféra ve školní družině klidná a pohodová. Dále je to empatické cítění, organizační schopnosti, efektivní jednání s dětmi, smysl pro humor, trpělivost, přirozená autorita, schopnost rozvíjet v dětech sebevědomí, podporovat zájmy dětí, soustředit se na jejich silné stránky a v neposlední řadě být v dobré fyzické kondici např. kvůli společným vycházkám nebo sportovním aktivitám (míčové hry, běh, výšlapy, plavání, lyžování, posilování v tělocvičně).

(Hájek, 2007)

3.1.1 Náplň práce a rizikové faktory u vychovatelek ve školní družině

Přímá výchovná práce u vychovatelů činí 28–30 hodin za týden. Takto stanoví ředitel školy začátkem školního roku. Dále má ředitel pravomoc stanovit, aby vychovatel přesáhl stanovené hodiny a pracoval o 4 hodiny týdně více. (Zákon č.563/2004 Sb.,)

Hájek (2007) rozděluje výchovnou práci na přímou a nepřímou. V rámci přímé zařazuje:

- Veškeré činnosti spojené s organizací a žáky dané školy
- Veškeré organizace spojené se stravováním dětí
- Přímé výchovné činnosti, které začínají při převzetí dítěte a končí jeho odchodem domů

Díky nepřímé výchovné činnosti dochází k naplnění již zmiňovaných 40 hodin týdně. Do nepřímé výchovné činnosti Hájek (2007) řadí:

- Zpracování podrobné přípravy v rámci výchovné činnosti
- Zpracování příslušné pedagogické dokumentace
- Obstarání materiálů
- Dohled nad materiálem
- Podílení se na různých školeních, poradách, a především na školních schůzkách
- Administrativní činnosti
- Pravidelný kontakt s rodiči
- Dozor nad žáky mimo zařízení školní družiny

Rizikové faktory syndromu vyhoření u vychovatele/ky školní družiny

Rizikové faktory syndromu vyhoření u vychovatelů ve školní družině rozdělujeme na individuální, společenské a institucionální. V rámci **individuálních faktorů** jsou na vychovatelky kladeny příliš vysoké cíle či altruismus (chování a konání bez očekávané odměny, často na vlastní úkor), což může později vést k syndromu vyhoření. Nesmíme opomenout také **společenské faktory**. Příkladem z praxe můžou být konflikty vychovatelů s dětmi, jejich rodiči nebo vedením školy. Nejčastější jsou však **faktory institucionální**. Sem zařazujeme vysoké nároky na vychovatele a na jejich nutnost pohotového jednání. Mezi další rizikové faktory řadíme i hlučné a stresující prostředí ve školní družině. (Hadj-Moussová, 2006)

Urbanovská (2010) dále zmiňuje i různé zátěžové životní situace a s tím spojené emocionální obtíže vychovatelů, které jsou pro ně stresující jak v osobním, tak v pracovním životě. Dále mohou být na vině změny pracovních návyků nebo doposud zavedený systém ve školní družině.

3.2 Vychovatel/ka v dětském domově

Dětský domov představuje pobytové zařízení, které zabezpečuje sociální a výchovnou starostlivost a dohled nad mladistvými dětmi, které vlivem závažných příčin nejsou vychováváni vlastní rodinou nebo příbuznými, nemůže si je osvojit jiná rodina nebo nemůžou být v jiné náhradní rodinné péči. (Průcha, 2001)

Péče v tomto zařízení je poskytována pouze dětem bez vážných poruch v chování. Děti chodí do běžné základní školy společně s ostatními dětmi. V dětském domově o ně pečují vychovatel nebo vychovatelka. (Kaleja, 2013)

Nejnižší vzdělání vychovatelů v dětském domově by mělo být středoškolské pedagogické s maturitou. Preferovanější je však vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání se zaměřením na vychovatelství, speciální pedagogiku, sociální pedagogiku či pedagogiku volného času. (Zákon č.563/2004 Sb., 2004) V rámci mé praxe jsem se setkala i s vychovateli pracujícími v dětském domově, kteří měli pouze základní vzdělání nebo střední vzdělání s výučním listem.

Dle Bendla (2015) by měli mít vychovatelé v tomto zařízení značné vědomosti v rámci psychologie, psychiatrie nebo speciální pedagogiky. Což v případě vychovatelů se základním či středním vzděláním bez maturity není možné. Podobně jako vychovatelé z dětských družin i vychovatelé v dětském domově mají veškerou zodpovědnost za děti. Podobně musí i oni disponovat stejnými vlastnostmi jako vychovatelé ze školních družin. Mezi tyto vlastnosti patří: přirozená autorita, smysl pro humor, pozitivní a efektivní jednání, organizační schopnosti, empatické schopnosti, trpělivost, motivovat děti a rozvíjet jejich sebevědomí, podporovat jejich zájmy a vytvořit pro ně dostatek volnočasových aktivit. Opět je důležité být v dobrém zdravotním stavu.

Vychovatel v dětském domově je s dětmi více citově spjatý než vychovatel ve školní družině. Neměl by se ale chovat jako náhradní rodič, ale měl by dítěti pomáhat a snažit se mu porozumět, a ne jej pouze vyslechnout. Vytvoření si důvěry k dítěti je velmi důležité. Pokud dítěti vychovatelé neporozumí hlouběji, nemohou mu dostatečně pomoci. Děti z dětských domovů, na rozdíl od dětí ze školních družin, mohou vidět ve vychovatelích svůj rodičovský nebo dospělý vzor. Je to z toho důvodu, že vychovatelé zastávají povinnosti rodičů. Ať už se jedná o návštěvu lékaře s dítětem, návštěva třídních schůzek, učení je novým věcem apod... Z tohoto hlediska zastávají více výchovných povinností a od vychovatelů ze školních družin se tak liší. (Škoviera, 2017)

Sekera (2009) dodává, že vychovatelé z dětských domovů by měli být ve výchově důslední a plně za ni odpovědní.

3.2.1 Náplň práce a rizikové faktory u vychovatelek v dětském domově

V dětském domově jsou děti rozděleny do tzv. rodinných skupin. Tyto skupiny tvoří nejméně 6 a nejvíce 8 dětí. (Zákon č. 109/2002 Sb., 2010–2020)

V jedné rodinné skupině působí většinou nejméně 3 vychovatelé, kteří se pravidelně střídají. Mezi jejich činnosti patří velké množství úkolů. Jedná se například starost o nemocné děti (návštěva lékaře), pomoc se sebeobsluhou, docházení na třídní schůzky, nakupování oblečení, řešení veškerých problémů, pomoc s úklidem apod... Vychovatelé se o děti starají i o víkendech či různých státních svátcích. (Vyhláška č. 438/2006 Sb.,)

Bendl (2015) člení pracovní aktivity vychovatelů (tab. č.5) na několik hlavních částí. Mezi tyto části řadí administrativní, organizační, koordinační, diagnostické, metodické a výchově – vzdělávací činnosti.

Tabulka 5 Rozdělení pracovních povinností vychovatele v dětském domově a jejich charakteristika (Bendl, 2015)

Administrativa	Záznam docházky, evidence, hodnocení
Organizace	Dodržování plánů, organizování výletů, exkurzí,
Koordinace	Prevence drog a alkoholismu v zařízení
Diagnostika	Zajištění individuálních potřeb u každého dítěte
Metodika	Tvorba preventivního plánu a programu, jednotlivých dokumentů
Výchova a vzdělávání	Výchova dítěte, podpora v rozvoji, rozvíjení zájmových aktivit

Rizikové faktory syndromu vyhoření u vychovatele/ky v dětském domově

Podobně jako u vychovatelů školních družin může hrozit riziko syndromu vyhoření i mezi vychovateli v dětském domově. Jelikož se tento pracovník, na rozdíl od vychovatele ve školní družině, musí starat o mnoho povinností v životě dítěte (nakupování oblečení, návštěva třídní schůzky, zájmové aktivity, návštěva lékaře, pomoc s úkoly...) jsou na něj kladeny mnohé požadavky, které mohou vést k přetěžování a poté k vyhoření. Mezi tyto požadavky patří umět pracovat s dětmi v rámci skupiny ale také se soustředit na každé dítě samostatně. Dále je za nezletilé dítě zcela zodpovědný, tzn. musí dítě hlídat, starat se o něj, pomáhat mu se školou, vědět o jeho plánech, rozvíjet jeho schopnosti apod... Tato péče o dítě se může postupem času rozvinout v pevnou vazbu mezi vychovatelem a dítětem. Tato vazba se může projevit jako negativní v případě opuštění domova dítětem. Vychovateli dítě chybí a začne být frustrován. Ze své praxe jsem naopak zjistila, že si většina vychovatelů s delší praxí drží od dětí citový odstup. Starost o děti berou pouze jako práci. I v případě mé praxe jsem i já sama zjistila, že přílišné citové vazby mohou některé děti začít zneužívat. Někteří vychovatelé naopak vnímají rizikový faktor u volného času stráveného se svou vlastní rodinou. Péče o děti v dětském domově znamená pro vychovatele povinnosti i v době víkendů či svátků. Vychovatelé tak netráví tolik času s rodinou, kolik by chtěli, což může vést k vyhoření. Pokud se navíc u dítěte projeví špatné chování v podobě krádeží, útěku z domova nebo vandalismu je nucen vychovatel tuto situaci řešit. V případě nezdaru se u vychovatele mohou objevit pocity zklamání nebo bezmoci ze svého marného snažení. Bezmoc u vychovatele je možné spojit i s rodinnou situací dítěte (špatné rodinné vztahy, soud apod...).

(Schmidbauer, 2000)

Z výzkumů...

V souvislosti s vychovateli lze zmínit menší studii (Mlčák, 2004), která zkoumala stresory v profesi vychovatelů pracujících ve výchovných ústavech pro děti a mládež. Tyto stresory by později mohly vést k syndromu vyhoření. Výzkumu se zúčastnilo 25 vychovatelů. Bylo prokázáno že mezi stresor, vyvolávající průměrně silnou zátěž, patřil mimo jiné i nedostatek času na své osobní zájmy a záležitosti.

Americká studie (Seidman & Zager, 1991) zkoumala, zda faktory vyhoření u učitelů souvisejí s adaptivním a maladaptivním chováním při zvládnání stresu. Výzkumu se zúčastnilo 365 učitelů ze severního Texasu. Z výsledků bylo zjištěno, že psychologické problémy (deprese, bolesti žaludku apod...) souvisí s psychickým vyhořením. Naopak volnočasové aktivity a oblíbené zájmy souvisely s nižší úrovní vyhoření.

II. Praktická část

4 Úvod do výzkumné části, cíle práce a hypotézy

Syndrom vyhoření je vážné psychické onemocnění, které je způsobené následkem dlouhodobého stresu. Vyskytuje se především u profesí, kde jsou lidé v dennodenním kontaktu s jinými lidmi. Na tyto profese jsou kladeny vysoké nároky a představují tak velkou psychickou zátěž pro člověka. Mezi tyto profese řadíme i profesi vychovatele. (Švingalová, 2006)

Příčinou vyhoření je především dlouhodobý stres. Onemocnění se neobjeví náhle. Jedinec postupuje od jednotlivých fází až do konečné fáze, kdy trpí syndromem vyhoření. Toto onemocnění má tak dlouhodobější charakter. Následky se mohou objevit v psychické, fyzické i sociální rovině. Důležitá je proto především prevence. Prevence spočívá např. v dodržování zdravého životního stylu, naučení se říkat slova ne, dobře zorganizovaných úkolech, a především v tom mít dostatek svého volného času na své vlastní zájmy a volnočasové aktivity. (Zdravotnictví a medicína, c2020)

Dle Vágnerové (2012) volnočasové aktivity pozitivně ovlivňují psychické zdraví člověka, pomáhají mu rozvinout sebevědomí a celkově pomáhají zlepšit zdravotní stav člověka ve všech oblastech.

Hofbauer (2004) zmiňuje jako velmi důležitou pravidelnou volnočasovou aktivitu, která pozitivně působí na člověka. Švýcarská studie Gerbera a kol. (2020) dokázala, že u pracovníků, kteří provozovali pravidelnou fyzickou aktivitu, byla zjištěna nízká míra vyhoření. Také výzkum Klimtové, Vala a Valové (2012) dokazuje spojitost pravidelných volnočasových aktivit s rozvojem psychického i fyzického zdraví. V rámci tohoto výzkumu byla zjištěna jako nejdůležitější pravidelně se opakující aktivní volnočasová aktivita.

Výzkum v praktické části byl zaměřen na míru vyhoření ve vztahu k volnočasovým aktivitám, a to u vychovatelů pracujících ve školních družinách a v dětských domovech. Byla zvolena metoda dotazníkového šetření. V rámci bakalářské práce byl vytyčen hlavní cíl, podcíle a hypotézy.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit míru vyhoření ve vztahu k volnočasovým aktivitám. Mezi další podcíle patří:

- Zmapovat míru vyhoření u jednotlivých skupin sledovaného souboru
- Zjistit, zda se liší míra vyhoření mezi skupinou provozující aktivní formu volnočasových aktivit a mezi skupinou provozující pasivní formu volnočasových aktivit

- Zjistit, zda se liší míra vyhoření mezi skupinou provozující pouze pravidelnou volnočasovou aktivitu a mezi skupinou provozující pouze nepravidelnou volnočasovou aktivitu

Na základě rešerše jsme si formulovali dvě hypotézy:

- H0: Míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné volnočasové aktivity (pasivní, aktivní)
- H1: Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

V rámci výzkumu bylo osloveno 308 vychovatelů. Vyplněno a navraceno bylo 96 dotazníků od vychovatelů ze školních družin a 51 dotazníků od vychovatelů z dětských domovů.

Celkově bylo tedy vyplněno a navraceno 147 dotazníků. Dotazníky určené pro vychovatele/ky pracující ve školní družině byly zpracovány na webových stránkách www.survio.com a pomocí odkazu přeposlány na e-mailové adresy vychovatelů. Naopak dotazníky určené pro vychovatele/ky pracující v dětských domovech byly předány osobně. Dotazníkového šetření se zúčastnili vychovatelé z dětského domova v Uherském Hradišti, Strážnici, Zlíně Lazy, Uherském Ostrohu, Hodoníně a v Tišnově. Vychovatelé ze školních družin byli osloveni v rámci základních škol v Jihomoravském a Zlínském kraji. **Vychovatelé byli v rámci dotazníku poučeni, aby jej vyplnili pouze v případě, provozují-li nějaké volnočasové aktivity. V případě neprovozování žádných volnočasových aktivit, respondenti dotazník nevyplnili a vrátili.** Dotazníkové šetření probíhalo od 1.3 2020–10.4 2020.

4.1.1 Popis zkoumaného souboru

Jednotlivé odpovědi z dotazníku zaměřeného na demografická data a volnočasové aktivity jsme si zapsali do excelové tabulky a zaznačili si tak absolutní (n) četnost a vypočítali relativní četnost (%). Při výpočtu relativní četnosti (%) jsme vycházeli z výběrového souboru (N). Základní charakteristiky celého zkoumaného souboru jsou pro přehlednost uvedeny v následujících tabulkách:

Tabulka 6 Demografická data sledovaného souboru

Celý soubor (N = 147)			
Demografická data		Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<u>Pohlaví</u>	Ženy	131	89,1 %
	Muži	16	10,9 %
<u>Věk</u>	18-25	5	3,4 %
	26-35	15	10,2 %
	36-45	34	23,1 %
	46-55	43	29,3 %
	56-65	40	27,2 %
	66 – více	10	6,8 %
<u>Stav</u>	Ženatý/vdaná	78	53,1 %
	Partnerství	26	17,7 %
	Rozvedený/rozvedená	19	12,9 %
	Svobodný/svobodná	18	12,2 %
	Vdova/vdovec	6	4,1 %
<u>Organizace</u>	Dětský domov	51	34,7 %
	Školní družina	96	65,3 %
<u>Praxe v oboru</u>	0,5-5 let	54	36,7 %
	6-10 let	72	49 %
	11-20 let	16	10,9 %
	21-30 let	5	3,4 %
	30 – více let	0	0 %

Tabulka 7 Mapování volnočasových aktivit

Výběrový soubor (N = 147)			
Mapování volnočasových aktivit		Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Časový interval vol. aktivit	Pravidelně	94	63,9 %
	Nepravidelně	29	19,8 %
	Obojí	24	16,3 %
Forma aktivity	Aktivní	88	59,9 %
	Pasivní	59	40,1 %
¹Konkrétní aktivita	Sport a pohybová aktivita	82x	24,4 %
	Oddechové činnosti	63x	18,8 %
	Umělecká aktivita	14x	4,2 %
	Ruční práce	31x	9,2 %
	Kulturní akce	55x	16,1 %
	Cestování	60x	17,9 %
	Hobby	3x	1 %
	Domácí práce	8x	2,4 %
	Osobní péče	20x	6 %
Jiná	0x	0 %	
Výběrový soubor (N = 118)			
Počet pravidelných vol. aktivit	Jedna	44	37,3 %
	Dvě	18	15,3 %
	Tři a více	56	47,4 %
Časový interval pravidelných vol. aktivit	1x týdně	34	28,8 %
	2x týdně	62	52,5 %
	3x a více do týdne	22	18,7 %
Výběrový soubor (N = 29)			
²Důvod neprovozování pravidelné vol. aktivity	Nemám čas	13x	40,6 %
	Nebaví mě to	5x	15,6 %
	Nemám energii	11x	34,4 %
	Zdravotně indisponovaný/á	3x	9,4 %

¹ Vycházíme z celkového počtu 147 respondentů, kteří provozují různé volnočasové aktivity. Respondenti mohli označit jednu nebo více odpovědí. Výběrový soubor (N) tak celkem tvořil 336 odpovědí od 147 respondentů

² Vycházíme z celkového počtu 29 respondentů, kteří provozují pouze nepravidelné volnočasové aktivity. Respondenti se vyjádřili k různým důvodům a mohli označit jednu nebo více odpovědí. Výběrový soubor (N) tak celkem tvořil 32 odpovědí od 29 respondentů.

4.2 Aplikovaná metodika

V rámci této bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu. Výzkum se uskutečnil pomocí dotazníkového šetření. Vychovatelům v dětských domovech a školních družinách byly předloženy 2 dotazníky:

- **Dotazník zaměřený na demografická data a volnočasové aktivity (Příloha č.1)** – Dotazník obsahoval 11 otázek, z nichž prvních 5 otázek bylo zaměřeno na demografická data respondenta (pohlaví, věk, stav, organizace a délka praxe). Zbytek otázek je směřovaných na volnočasové aktivity respondentů. Respondent volil odpověď z nabízených možností nebo ji sám doplnil dle svého vlastního uvážení.
- **Dotazník BM (Burnout Measure) – psychické vyhoření (Příloha č.2)** - je využíváný pro zjištění míry syndromu vyhoření. Konkrétněji se zaměřuje na tři složky – fyzické, emocionální a duševní vyčerpání. Respondenti se v tomto dotazníku vyjadřovali celkem k 21 tvrzením, a to dle svého aktuálního subjektivního pocitu. Odpovědi do dotazníku zaznačili pomocí odstupňování. Respondenti odpovídali na otázku: „Jak často se u vás objevují následující pocity?“ Svě odpovědi na jednotlivé pocity zaznačili pomocí sedmi bodové škály: **1 ... nikdy, 2 ... jednou za čas, 3 ... zřídka kdy, 4 ... někdy, 5 ... často, 6 ... obvykle, 7 ... vždy**. Výsledkem dotazníku je celkové skóre vyhoření, které bylo předmětem zájmu naší práce, přičemž čímž vyšší skóre, tím vyšší míra vyhoření. Dotazník byl převzat z knihy Jak neztratit nadšení (1998) od Křivohlavého Jara.

4.3 Statistické metody analýzy dat

Vzhledem k povaze dat byl pro statistický výpočet použit Studentův t-test. Pro posouzení průměrných hodnot dvou skupin. T – test byl použit u porovnávání 2 souborů výběrových dat (respondenti s pravidelnou a nepravidelnou volnočasovou aktivitou a respondenti s aktivní a pasivní volnočasovou aktivitou). Výpočet t-testu jsme provedli pomocí programu Microsoft Excel.

4.4 Výsledky práce

Na základě získaných dat z dotazníku zaměřeného na psychické vyhoření jsme si zpracovali odpovědi respondentů a vypočítali tak hodnotu BQ (míra syndromu vyhoření) u vychovatelů a zjistili jsme celkovou míru vyhoření.

Dle hodnoty BQ je psychický stav posouzen následovně:

- 2 a nižší** - Výsledek je dobrý, není znám syndrom vyhoření
- 2-3** - Výsledek je uspokojivý
- 3-4** - Je nutné se zamyslet nad dosavadním postojem a hodnotami
- 4-5** - Jasný výskyt syndromu vyhoření
- 5 – více** - Vážný stav syndromu vyhoření, léčba pomocí odborníků

(Křivohlavý, 1998)

4.4.1 Výsledky dotazníku BM pro celý soubor a jednotlivé podsoubory

Tabulka 8 Absolutní a relativní četnost skórování dotazníku syndromu vyhoření pro celý soubor N (147)

Hodnota (BQ)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<u>2 a nižší</u>	47	32 %
<u>2-3</u>	58	39,4 %
<u>3-4</u>	22	15 %
<u>4-5</u>	18	12,2 %
<u>5 – více</u>	2	1,4 %
Soubor N	147	-

Z tabulky č.8 vyplývá, že u 71,4 % respondentů jsou výsledky dobré a nejsou tu známy příznaky vyhoření (skóre do 3). 15 % respondentů je na hranici s vyhořením (skóre 3-4) a u 13,6 % respondentů výsledky naznačují výskyt syndromu vyhoření (skóre 4 a více).

Tabulka 9 Znárodnění míry vyhoření u respondentů provozující aktivní (N-88) a pasivní (N-59) volnočasové aktivity

Hodnota (BQ)	Absolutní četnost (n) - aktivní volnočasové aktivity	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n) - pasivní volnočasové aktivity	Relativní četnost (%)
<u>2 a nižší</u>	32	36,4 %	15	25,4 %
<u>2-3</u>	33	37,5 %	25	42,3 %
<u>3-4</u>	13	14,8 %	9	15,3 %
<u>4-5</u>	9	10,2 %	9	15,3 %
<u>5 – více</u>	1	1,1 %	1	1,7 %
Soubor N	88	-	59	-

Z tabulky č. 9 vyplívá, kromě jiného, že vyšší výskyt syndromu vyhoření (skóre 4 a více) byl zjištěn u respondentů s pasivními volnočasovými aktivitami (17 %). U respondentů s aktivními volnočasovými aktivitami byla míra vyhoření nižší (11,3 %).

Tabulka 10 Znárodnění míry vyhoření u respondentů provozující pouze pravidelné (N-94) a nepravidelné (N-29) volnočasové aktivity

Hodnota (BQ)	Absolutní četnost – pouze pravidelné volnočasové aktivity	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost – pouze nepravidelné volnočasové aktivity	Relativní četnost (%)
<u>2 a nižší</u>	38	40,4 %	2	6,9 %
<u>2-3</u>	49	52,1 %	4	13,8 %
<u>3-4</u>	6	6,4 %	9	31,1 %
<u>4-5</u>	1	1,1 %	13	44,8 %
<u>5 – více</u>	0	0 %	1	3,4 %
Soubor N	94	-	29	-

Výsledky v tabulce č. 10 prezentují odlišné výsledky mezi skupinou s pravidelnými a nepravidelnými volnočasovými aktivitami. U skupiny s pravidelnými volnočasovými aktivitami nevykazuje až 92,5 % respondentů příznaky syndromu vyhoření (skóre do 3). U skupiny s nepravidelnými volnočasovými aktivitami je to pouze 20,7 % respondentů. Skupina s pravidelnou vča. vykazuje pouze 1,1 % vyhoření. Naopak skupina s nepravidelnou vča. vykazuje až 48,2 % vyhoření. Výsledky bereme i k početní nevyváženosti obou skupin.

4.4.2 Výsledky rozdílu syndromu vyhoření mezi skupinou respondentů s aktivními a pasivními volnočasovými aktivitami

Pro zjištění statistické významnosti rozdílu v míře syndromu vyhoření byl použit Studentův t-test.

Tabulka 11 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro zjištění rozdílu mezi hodnotami u skupiny s aktivními volnočasovými aktivitami (88) a u skupiny s pasivními volnočasovými aktivitami (59)

	Aktivní	Pasivní
Stř. hodnota	2,6125	2,877966
Rozptyl	0,837658046	0,92623
Pozorování	88	59
Společný rozptyl	0,873086937	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	145	
t Stat	-1,688453099	
P(T<=t) (1)	0,046736899	
t krit (1)	1,655430251	
P(T<=t) (2)	0,093473799	
t krit (2)	1,976459563	

$|t \text{ Stat}| < |t \text{ krit} (2)$ – Mezi průměrnými hodnotami dosaženými v dotazníku BM není mezi skupinami statisticky významný rozdíl

Na základě zjištěného výpočtu přijímáme hypotézu H0: **(Míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné volnočasové aktivity (pasivní, aktivní))**. Nebyl nalezen významný rozdíl v míře vyhoření mezi jedinci provozující aktivní volnočasové aktivity a jedinci provozujícími pasivní volnočasové aktivity.

4.4.3 Výsledky rozdílu syndromu vyhoření mezi skupinou respondentů s pravidelnými a nepravidelnými volnočasovými aktivitami

Tabulka 12 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro zjištění rozdílu mezi hodnotami u skupiny s pravidelnými volnočasovými aktivitami (94) a u skupiny s nepravidelnými volnočasovými aktivitami (29)

	Pravidelné	Nepravidelné
Stř. hodnota	2,306383	3,713793103
Rozptyl	0,319744	0,834802956
Pozorování	94	29
Společný rozptyl	0,438931	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	121	
t Stat	-10,0008	
P(T<=t) (1)	7,9E-18	
t krit (1)	1,657544	
P(T<=t) (2)	1,58E-17	
t krit (2)	1,979764	

$|t \text{ Stat}| > |t \text{ krit} (2)$ - Mezi průměrnými hodnotami dosaženými v dotazníku BM u skupin s pravidelnou a nepravidelnou volnočasovou aktivitou existuje statisticky významný rozdíl

Na základě uvedeného výsledku přijímáme H1: **Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření.**

4.4.4 K platnosti hypotéz

H0: Míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné volnočasové aktivity (pasivní, aktivní). Bylo zjištěno, že neexistuje statisticky významný rozdíl v průměrné hodnotě syndromu vyhoření u obou sledovaných skupin. Míra vyhoření není ovlivněna formou aktivit.

H0 byla přijata

H1: Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření. Bylo zjištěno, že existuje statisticky významný rozdíl v průměrné hodnotě syndromu vyhoření u sledovaných skupin. Lidé, kteří provozovali pravidelné volnočasové aktivity vykazovali v průměru významně nižší míru vyhoření než lidé, kteří provozovali nepravidelné volnočasové aktivity. H1 byla přijata

4.5 Diskuze

Z našich výsledků vyplívá, že z celkového sledovaného souboru (N = 147 vychovatelů) je hodnota vyhoření u většiny respondentů (71,4 %) poměrně nízká, a nenaznačuje v současné době riziko syndromu vyhoření. Naopak u několika respondentů (13,6 %) byla zaznamenána vysoká hodnota míry vyhoření. Naše výsledky do jisté míry korespondují s výsledky italské studie (Quattrin et al, 2010), kde se zkoumalo vyhoření u učitelů pracujících ve veřejných školách. Příznaky vyhoření tu byly zjištěny u 19,7 % učitelů. Podobných výsledků dosáhla i irácká studie (Al-Asadi et al, 2018), která zkoumala vyhoření mezi učiteli na základních školách v Basře. Výsledkem studie bylo zjištění, že syndromem vyhoření trpí až 24,5 % učitelů. Zmíněné studie zkoumají syndrom vyhoření u učitelů, nikoliv u vychovatelů, a to z důvodu mnoha výzkumů, které se zaměřují především na učitele. Za téměř shodnými a pozitivními výsledky mohly stát různé faktory (vhodné pracovní podmínky, spousta volného času, dlouholetá praxe a s ní psychická odolnost, schopnost vyrovnat se se stresem, umět si naplánovat jednotlivé pracovní povinnosti, optimální pracovní zátěž apod...).

Ve srovnání se studií Ptáčka a kol. (2018) dojdeme k velmi rozdílným výsledkům. Ptáček a kol. (2018) ve svém výzkumu zjistil, že u pouhých 16 % učitelů nebyl znám syndrom vyhoření a až u 53,2 % učitelů byla zjištěna vysoká míra vyhoření. V porovnání s našim výzkumem se tyto výsledky zásadně liší. Rozdílné výsledky byly zjištěny i u studie (Masmoudi et al, 2016) zaměřené na tuniské učitele. Zde byly zjištěny příznaky syndromu vyhoření až u 49,7 % učitelů. Ve srovnání s výzkumem z roku 2018, který realizovala Edukační laboratoř ve spolupráci s Katedrou psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, se naše výsledky opět rozcházejí. Studie zjišťovala míru vyhoření u učitelů a učitelek v mateřských školách. Bylo zjištěno, že až 61 % učitelů vykazuje příznaky syndromu vyhoření. Je však nutné podotknout, že i v případě těchto studií byli sledovaným souborem učitelé základních a středních škol, zatímco náš výzkum se týkal vychovatelů ve školních družinách a v dětských domovech. Rozdílnost našich výsledků od výše zmíněných studií, by mohla poukazovat na nežádoucí faktory, které se pojí k pedagogickému prostředí a práci s dětmi. Práce vychovatelky je sice náročná psychicky, avšak chybí zde další zatěžující faktory, které najdeme u pedagogů. Jedná se např. o výuku a zodpovědnost za výsledky dětí ve škole, rodičovské schůzky, přípravu na jednotlivé vyučovací hodiny apod...).

Naším dalším cílem bylo zjistit míru vyhoření u jednotlivých skupin sledovaného souboru. Sledovali jsme skupiny respondentů s aktivními/pasivními a pravidelnými/nepravidelnými volnočasovými aktivitami. V rámci skupiny respondentů

provozujících aktivní volnočasové aktivity bylo vysoká hodnota BQ zjištěna u 11,3 % respondentů, střední hodnota BQ u 14,8 % respondentů a nízká hodnota BQ u 73,9 % respondentů. U skupiny respondentů provozující pasivní volnočasové aktivity byla zjištěna vysoká hodnota BQ u 17 % respondentů, střední hodnota BQ u 15,3 % respondentů a nízká hodnota BQ u 67,7 % respondentů. U skupiny respondentů, kteří provozovali pouze pravidelné volnočasové aktivity byla zjištěna vysoká hodnota BQ u 1,1 % respondentů, střední hodnota BQ u 6,4 % respondentů a nízká hodnota BQ u 92,5 % respondentů. Poslední skupina jedinců, která provozovala nepravidelné volnočasové aktivity, vykazovala vysokou hodnotu BQ u 48,2 % respondentů, střední hodnotu BQ u 31,3 % respondentů a nízkou hodnotu BQ u 20,7 % respondentů. Dle těchto výsledků vyplývá, že respondenti, kteří provozovali pravidelné a aktivní volnočasové aktivity dosahovali nižší míry vyhoření než respondenti, kteří provozovali nepravidelné a pasivní volnočasové aktivity. Tyto výsledky korespondují s výsledky švýcarské studie (Gerber a kol, 2020), kde byla dokázána spojitost pravidelné fyzické aktivity s nízkou mírou vyhoření. Rovněž i výsledky studie Klimtové, Vala a Valové (2012) dokazují, že pravidelné a aktivní volnočasové aktivity pozitivně působí na psychické i fyzické zdraví. Můžeme souhlasit i s Hofbauerem (2004), který považuje pravidelnou volnočasovou aktivitu za velmi důležitou. Naše výsledky mohly ovlivnit jednotlivé faktory jako je např. zdravotní stav respondenta, který neumožňuje provozovat aktivní volnočasové aktivity nebo nepravidelná pracovní doba (přesčasy), která neumožňuje provozovat pravidelné volnočasové aktivity. Tyto faktory mohou způsobovat psychické zatížení.

Předposledním cílem bylo zjistit, zda se liší míra vyhoření mezi skupinou provozující aktivní formu volnočasových aktivit a mezi skupinou provozující pasivní formu volnočasových aktivit. Pomocí Studentova t-testu jsme zjistili, že neexistuje statisticky významný rozdíl v průměrné hodnotě sledovaných ukazatelů. Přičemž průměrná hodnota u skupiny s aktivní vča. byla 2,6 a průměrná hodnota u skupiny s pasivní vča. byla 2,9. Tímto výsledkem byla zároveň přijata hypotéza H0: Míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné volnočasové aktivity (pasivní/aktivní). Dle statistických výsledků bylo tedy zjištěno, že v rámci našeho výzkumu nemá tato forma aktivity (aktivní/pasivní) zásadní vliv na syndrom vyhoření. Toto zjištění by mohlo souviset s tím, že někteří lidé preferují aktivně strávený čas (např. sport) a někteří naopak pasivně strávený čas (např. četba knihy, pletení). Obě tyto formy volnočasových aktivit tak mohou působit pozitivně na psychiku člověka. Záleží především na tom, která forma aktivity člověku více vyhovuje a cítí se při ní uvolněněji.

Posledním cílem bylo zjistit, zda se liší míra vyhoření mezi skupinou provozující pouze pravidelnou volnočasovou aktivitu a mezi skupinou provozující pouze nepravidelnou volnočasovou aktivitu. Opět jsme použili Studentův t-test a zjistili, že existuje statisticky významný rozdíl v průměrné hodnotě sledovaných ukazatelů. Přičemž průměrná hodnota u skupiny s pravidelnou vča. byla 2,3 a průměrná hodnota u skupiny s pasivní vča. byla 3,7. Na základě tohoto výsledku byla přijata hypotéza H1: Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření. Ze statistických výsledků tak vyplívá, že pravidelnost volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření a hraje tak důležitou roli v prevenci syndromu vyhoření. To, že pravidelná volnočasová aktivita ovlivňuje míru syndromu vyhoření by mohlo souviset s tím, že ji lidé vnímají jako jednu z možností, kdy je možné si u ní pravidelně odpočinout a odreagovat se. Tento opakující se odpočinek může pozitivně působit na psychické zdraví člověka.

I díky této studii by bylo dobré, aby si nejen vychovatelé, ale i pracovníci v ostatních pomáhajících profesích uvědomili, že volný čas, a především pravidelné volnočasové aktivity jsou v životě člověka důležité a nepřímo ovlivňují jejich zdraví. Je také důležité, aby pracovníkům bylo umožněno mít více volného času na své vlastní zájmy.

Naše studie by tak mohla sloužit jako vhodná preventivní pomoc proti syndromu vyhoření. Studie by mohla být počátečním můstkem v pokračování, např. v diplomové práci.

Limity práce

V případě našeho šetření mohl být výsledek ovlivněn nevyváženým souborem respondentů. Jednalo se především o pohlaví, které tvořilo především 131 žen a pouhých 16 mužů. Tento počet byl ovlivněn organizací, ve které respondenti pracovali. Bylo osloveno velké množství respondentů pracujících ve školních družinách (96 - zde z větší části pracovaly ženy) a menší počet respondentů pracujících v dětských domovech (51). Důvodem bylo málo dětských domovů, a naopak více školních družin, které najdeme při každé základní škole. V rámci možného budoucího šetření by bylo dobré oslovit daleko více respondentů a početně je vyvážit.

I přesto všechno se domníváme, že tato studie poukazuje na důležitý problém (syndrom vyhoření), který je nutný sledovat a dbát na vhodnou prevenci, a to především pomocí volnočasových aktivit. Tyto aktivity se tak mohou významně podílet na oddálení této nemoci a přispět k dobrému zdravotnímu stavu člověka.

ZÁVĚR

V naší závěrečné práci jsme se snažili objasnit poznatky o problematice syndromu vyhoření a jeho prevenci, a to ve vztahu k volnočasovým aktivitám. Tuto problematiku jsme zkoumali u vychovatelů pracujících v dětských domovech a školních družinách.

V rámci teoretické části byly shrnuty poznatky a informace o profesi vychovatele, volném čase, volnočasových aktivitách, a především o syndromu vyhoření a jeho prevenci. Ta spočívá především ve vymezení volného času. Volný čas je vhodný trávit s rodinou nebo v rámci svých volnočasových aktivit. Předcházet syndromu vyhoření je důležité především v pomáhajících profesích, mezi které patří i vychovatel/ka. Tato profese je emočně náročná a podléhá tak většímu psychickému zatížení.

V praktické části jsme se zabývali zjištěním míry syndromu vyhoření ve vztahu k volnočasovým aktivitám, zmapováním míry vyhoření u jednotlivých skupin vychovatelů (skupina s aktivními/pasivními a pravidelnými/nepravidelnými volnočasovými aktivitami) a zjištěním, zda se liší míra vyhoření mezi jednotlivými skupinami vychovatelů. Byla zvolena kvantitativní metoda výzkumu. Pomocí dotazníkové šetření jsme zjistili, míru vyhoření u vychovatelů. Bylo zjištěno, že u většiny vychovatelů (71,4 %) nejsou příznaky syndromu vyhoření. Naopak u několika vychovatelů (13,6 %) byly zjištěny příznaky vyhoření. Dále jsme zmapovali míru vyhoření u jednotlivých skupin (aktivní/pasivní x pravidelné/nepravidelné) a poté zjistili, zda se u těchto skupin liší míra vyhoření.

Bylo zjištěno, že hodnoty vyhoření se u skupiny respondentů s aktivními a pasivními volnočasovými aktivitami příliš neliší. Výsledky ukázaly, že vyšší vyhoření převládá u respondentů s pasivními volnočasovými aktivitami (17 %) než u respondentů s aktivními volnočasovými aktivitami (11,3 %). Při zjišťování rozdílu mezi průměrnými hodnotami u těchto skupin nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl. Na tomto základě jsme přijali nulovou hypotézu, která tvrdí, že míra vyhoření není ovlivněna formou prováděné hypotézy.

V případě skupin respondentů provozující pravidelné a nepravidelné volnočasové aktivity byla míra vyhoření velmi odlišná. Příznaky vyhoření se projeví téměř u poloviny respondentů (48,2 %) provozujících nepravidelné volnočasové aktivity. Naopak u skupiny s pravidelnými volnočasovými aktivitami se jednalo o minimum respondentů (1,1 %). Při zjišťování rozdílu mezi průměrnými hodnotami u těchto skupin, byl zjištěn statisticky významný rozdíl míry vyhoření. Na tomto základě jsme přijali hypotézu H1 – Pravidelné provozování volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření.

Na základě našeho výzkumu lze konstatovat, že prevence syndromu vyhoření ve formě pravidelných volnočasových aktivit ovlivňuje míru vyhoření u vychovatelů. Naopak forma aktivní/pasivní volnočasové aktivity nemá až tak zásadní vliv na míru vyhoření u vychovatelů.

Shromážděné informace a výsledky výzkumu mohou sloužit k dalšímu zkoumání problematiky syndromu vyhoření, a to nejen u vychovatelů, ale i v jiných profesích.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Apod. – a podobně

Atd. – a tak dále

Č. – číslo

Hyp. – hypotetický

Kol. – kolektiv

Např. – například

S. – strana

Sb. – sbírka zákonů

Stř. – střední

Tab. – tabulka

Tzv. – takzvaně

Vča. – volnočasové aktivity

SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ

BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-7402-110-7.

BENDL, Stanislav, 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.

ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ, 2009. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze. ISBN 978-80-86578-93-4.

DANA, Krejčířová a Langmeier JOSEF, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. akt. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.

FREUDENBERGER, vyhoření Herberta J. Staffa. *Journal of social issues*, 1974, 30.1: 159-165.

HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana, 2006. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 80-7290-243-1.

HÁJEK, Bedřich a Jiřina PÁVKOVÁ, 2007. *Školní družina*. 2. aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 2. akt. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HARTLOVÁ, Helena a Pavel HARTL, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 807178303X.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-093-6.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ, 2006. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1.

KALEJA, Martin, 2013. *Etopedická propedeutika v inkluzivní speciální pedagogice*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7464-396-5.

KALLWASS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.

- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 8022319309
- KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido. ISBN 8073150042.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2003. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 8071787744.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. přep. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 9788071955733.
- LHOTKOVÁ, Irena, Ivana ŠNÝDROVÁ a Michaela TURECKIOVÁ, 2013. *Sebeřízení vedoucího pracovníka ve školství*. Praha: Wolters Kluwer ČR. ISBN 978-80-7478-349-4.
- MAROON, Istifan, 2012. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků – teorie, praxe kazuistiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.
- MARSHALL, Gordon a John SCOTT, 2009. *Oxford dictionary of sociology*. 3rd ed. rev. Oxford: OXFORD University press. ISBN 0199533008.
- NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI, 2014. *Sám sobě psychologem*. 4., přep. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4825-2.
- PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přep. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, Břetislav HÁJEK, Baron HOFBAUER, Vlasta HRDLIČKOVÁ a Alena PAVLÍKOVÁ, 2008. *Pedagogika volného času*. 3. akt. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření: Jak se prací a pomáháním druhým nezničit: Pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-881-6300-8.
- PETLÁK, Erich a Andrea BARANOVSKÁ, 2016. *Stres v práci učitel'a a syndróm vyhorenia*. Bratislava: Wolters Kluwer ČR. ISBN 978-80-8168-450-0.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2001. *Pedagogický slovník*. 3. rozš. a akt. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.
- PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.
- RUSH, Myron, 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-074-8.
- SAK, Petr, 2000. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč. ISBN 80-7229-042-8.

- SEKERA, Ondřej, 2009. *Identifikace profesních aktivit vychovatelů výchovných ústavů a dětských domovů*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 978-80-7368-728-1.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang, 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-312-9.
- SPOUSTA, Vladimír, 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase.: Úvod do pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.
- STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3553-5.
- ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠKOVIERA, Albín, Lucia HARGAŠOVÁ, Milan FICO a Ivan LUKŠÍK, 2017. *Kvalita života dětí a mladých lidí v ústavnej starostlivosti*. Trnava: Trnavská univerzita. ISBN 9788056800775.
- ŠVINGALOVÁ, Alena, 2006. *Stres a vyhoření u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-105-8.
- TOŠNEROVÁ, Tamara a Jiří TOŠNER, 2002. *Burn – Out syndrom: pracovní sešit pro účastníky kurzů*. 1. Praha: Hestia. ISBN kroužková vazba.
- URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-2561-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír, 1992. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 8021004282.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido. ISBN 8086384004.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina, Ludmila MYŠÁKOVÁ, Gabriela MAHROVÁ a Marek LAŠTOVICA, 2011. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3174-2.
- VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gevak s.r.o., 2013, ISBN 978-80-86768-73-1.
- ZELINSKI, Ernie J., 2003. *Nebojte se nepracovat*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-782-5.

Elektronické zdroje:

AL-ASADI, Jasim, et al. Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterr Health J*, 2018, 24.3: 262-268. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326787/EMHJ_24_3_2018.pdf#page=32

Atlas nemoci.cz - přehled častých onemocnění: Léčba syndromu vyhoření [online], 2010. [cit. 2020-07-29]. Dostupné z: <http://www.atlasnemoci.cz/syndrom-vyhoreni/lecba-syndromu-vyhoreni/>

BADURA, P., E. SIGMUND, A. MADARASOVA GECKOVA, D. SIGMUNDOVA, J. SIRUCEK, Jitse P. VAN DIJK a Sijmen A. REIJNEVELD, 2016. Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence? *PLoS ONE* [online]. **11**(4), 13 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0153276>

DIAS, Bruno Vilas Boas a Priscila Soares de Souza da SILVA, 2020. SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES: REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE AS CAUSAS. *CuidArte, Enferm* [online]. **14**(1), 95-100 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: <http://www.webfipa.net/facfipa/ner/sumarios/cuidarte/2020v1/p.95-100.pdf>

Edukační laboratoř: Syndrom vyhoření a jeho prevence u předškolních pedagogů [online], 2018. Praha: EDUkační LABoratoř ve spolupráci s Katedrou psychologie PedF UK [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: <https://www.edukacnilaborator.cz/vyhoreni>

EIDMAN, Steven A.; ZAGER, Joanne. A study of coping behaviours and teacher burnout. *Work & Stress*, 1991, 5.3: 205-216. Dostupné z: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678379108257019?fbclid=IwAR28IQ4GDvushvSXTMX8_9sB5twFs59DuKA7Q25_8XSqqT6Wd8KHB7KhBA&needAccess=true&journalCode=twst20

GERBER, M., M. SCHILLING, R. COLLEDGE, F. LUDYGA, S. PÜHSE a S. BRAND, 2020. More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management* [online]. **27**(1), 53-64 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/331149385_More_Than_a_Simple_Pastime_The_Potential_of_Physical_Activity_to_Moderate_the_Relationship_Between_Occupational_Stress_and_Burnout_Symptoms

KLIMTOVÁ, Hana, Roman VALA a Marie VALOVÁ, 2012. Pohybové a volnočasové aktivity žáků základní školy. VOBR, Radek. *Aplikovaná antropomotorika I* [online]. Brno: Masarykova univerzita, s. 59-76 [cit. 2021-02-24]. ISBN 978-80-210-6032-6. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-10/03.html>

MASLACH, Christina, Wilmar B. SCHAUFELI a Michael P. LEITER, 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology* [online]. (52), 397-422 [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.52.1.397#_i38

MASMOUDI, R., et al. Burnout and associated factors among Tunisian teachers. *European Psychiatry*, 2016, 33.S1: S636-S636. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/burnout-and-associated-factors-among-tunisian-teachers/E3E94988DCB2B2DF4DB0C7806874FC7D>

MLČÁK, Zdeněk. Stres v profesi vychovatelů. 2004. Dostupné z: <https://docplayer.cz/5220469-Stres-v-profesi-vychovatelu.html?fbclid=IwAR31FpdfHpQfctxsd23toLtXkr2CFAajBYWCF-nktF9UFzyXzr98zItkNbI>

PTÁČEK, Radek, Martina VŇUKOVÁ, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÁ, Pavel HARSA a Lucie ŠVANDOVÁ, 2018. Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie* [online]. **114**(5), 199-204 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2018_5_199_204.pdf

QUATTRIN, R., et al. Burnout in teachers: an Italian survey. *Annali di igiene: medicina preventiva e di comunità*, 2010, 22.4: 311-318. Dostupné z: <https://europepmc.org/article/med/21417167>

Syndrom vyhoření: Příznaky vyhoření [online], c2008-2020. Jaroměř: PhDr. Michaela Peterková [cit. 2020-09-30]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni>

Vyhláška č. 438/2006 Sb.: Vyhláška, kterou se upravují podrobnosti výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy ve školských zařízeních [online], 2010–2020. Praha: cAION CS [cit. 2020-10-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-438>

Zákon č. 109/2002 Sb.: Zákon o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů [online], 2010–2020. Praha: cAION CS [cit. 2020-10-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-109>

Zákon č. 563/2004 Sb.: PRÁVNÍ VÝKLAD K § 23 ZÁKONA O PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍCÍCH [online], 2004. Praha: msmt.cz [cit. 2020-08-31]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/pravni-vyklad-k-23-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich?highlightWords=pedagogick%25C3%25BDM>

Zákon č. 563/2004 Sb.: Zákon o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, [online], 2020. Praha: msmt.cz [cit. 2020-10-01]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-zari>

Zdravotnictví a medicína: Syndrom vyhoření trápí stále více mladých lidí. Jak se mu účinně bránit? [online], c2020. [cit. 2021-02-07]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/syndrom-vyhoreni-priznaky-prevence/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Rozdělení volnočasových aktivit na tři složky a jejich charakteristika (Šerák, 2009)	13
Tabulka 2 Rozdělení příznaků na čtyři oblasti a jejich charakteristika (Bártová, 2011)	21
Tabulka 3 Rozdělení příznaků a jejich charakteristika dle Peterkové (Syndrom vyhoření, c2008-2020)	21
Tabulka 4 Rozdělení vnějších a vnitřních příčin syndromu vyhoření a jejich charakteristika (Šnýdrová, 2013)	22
Tabulka 5 Rozdělení pracovních povinností vychovatele v dětském domově a jejich charakteristika (Bendl, 2015)	32
Tabulka 6 Demografická data sledovaného souboru	37
Tabulka 7 Mapování volnočasových aktivit	38
Tabulka 8 Absolutní a relativní četnost skórování dotazníku syndromu vyhoření pro celý soubor N (147)	40
Tabulka 9 Znázornění míry vyhoření u respondentů provozující aktivní (N-88) a pasivní (N-59) volnočasové aktivity	41
Tabulka 10 Znázornění míry vyhoření u respondentů provozující pouze pravidelné (N-94) a nepravidelné (N-29) volnočasové aktivity	41
Tabulka 11 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro zjištění rozdílu mezi hodnotami u skupiny s aktivními volnočasovými aktivitami (88) a u skupiny s pasivními volnočasovými aktivitami (59)	42
Tabulka 12 Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro zjištění rozdílu mezi hodnotami u skupiny s pravidelnými volnočasovými aktivitami (94) a u skupiny s nepravidelnými volnočasovými aktivitami (29)	43

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník na demografické údaje a volnočasové aktivity

Vážení vychovatelé a vážené vychovatelky,

dovoluji si Vám předložit 2 dotazníky, pomocí nichž chci zjistit souvislost mezi volnočasovými aktivitami a syndromem vyhoření. **Pokud tedy neprovozujete žádné volnočasové aktivity, dotazník není určen pro Vás, a proto jej nevyplňujte.** První část dotazníku je zaměřená na demografické údaje a volnočasové aktivity a druhá část na syndrom vyhoření. Odpověď, která je pro Vás tou nejvýstižnější, prosím zaznačte křížkem nebo doplňte.

Děkuji za pochopení a ochotu vyplnit dotazníky

Demografické údaje a volnočasové aktivity

1. Pohlaví:

Žena

Muž

2. Věk:.....let

3. Stav:

Ženatý/vdaná

Rozvedený/rozvedená

Svobodný/svobodná

Vdova/vdovec

Partnerství (nejde o manželství)

4. Organizace, ve které jste zaměstnán/a:

Školní družina

Dětský domov

5. Jaká je délka Vaší dosavadní praxe?

Roky (dopíšte):.....

6. V jakém časovém intervalu provozujete volnočasovou aktivitu?

pravidelně

nepravidelně

obojí (např. jednu aktivitu pravidelně a další nepravidelně)

7. Kolik volnočasových aktivit **pravidelně** provozujete? (V případě provozování pouze nepravidelných volnočasových aktivit, otázku vynechejte)

Jednu

Dvě

Tři a více

8. Jak často provozujete pravidelné volnočasové aktivity? (V případě provozování pouze nepravidelných volnočasových aktivit, otázku vynechejte)

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x a více do týdne

9. Pokud neprovozujete pravidelně ani jednu volnočasovou aktivitu, tak z jakého důvodu?

(pokud provozujete alespoň jednu pravidelnou volnočasovou aktivitu, otázku vynechejte) -
vyberte jednu nebo více odpovědí

- Nemám čas
- Nebaví mě to
- Nemám energii
- Zdravotně indisponovaný/á

10. Jakou konkrétní aktivitu/y v rámci relaxace ve volném čase děláte? - vyberte jednu nebo více odpovědí

- Sport a pohybová aktivita (plavání, lyžování, procházky...)
- Oddechové činnosti (četba knih, sledování filmů, posezení s přáteli...)
- Umělecká aktivita (hudba, zpěv, kreslení...)
- Ruční práce (pletení, vyšívání, háčkování...)
- Kulturní akce (divadlo, kino, muzeum...)
- Cestování
- Hobby (sběratelství, zahradničení, rybaření, včelařství, kutilství, modelářství...)
- Domácí práce (úklid, údržba domu)
- Osobní péče (kosmetika, masáže...)
- Jiná (doplňte).....

11. Jedná se tedy spíše o aktivitu/y:

- Aktivní (sport,...)
- Pasivní (četba knihy,...)

Příloha č. 2 – Dotazník psychického vyhoření

Dotazník BM (Burnout Measure) – psychického vyhoření

A. Pinesové a E. Aronsona

Jak často máte následující pocity a zkušenosti? Použijte, prosím, tohoto odstupňování.

- 1..... nikdy 4..... někdy 7..... vždy
 2..... jednou za čas 5..... často
 3..... zřídka kdy 6..... obvykle

	Nikdy		Někdy			Vždy	
1. Byla jsem unavená	1	2	3	4	5	6	7
2. Byla jsem v depresi (tísni)	1	2	3	4	5	6	7
3. Prožívala jsem krásný den	1	2	3	4	5	6	7
4. Byla jsem tělesně vyčerpaná	1	2	3	4	5	6	7
5. Byla jsem citově vyčerpaná	1	2	3	4	5	6	7
6. Byla jsem šťastná	1	2	3	4	5	6	7
7. Cítila jsem se vyřízena (zničena)	1	2	3	4	5	6	7
8. Nemohla jsem se vzchopit a pokračovat dále	1	2	3	4	5	6	7
9. Byla jsem nešťastná	1	2	3	4	5	6	7
10. Cítila jsem se uhoněná a utahaná	1	2	3	4	5	6	7
11. Cítila jsem se jakoby uvězněná v pasti	1	2	3	4	5	6	7
12. Cítila jsem se jako bych byla nula (bezpečná)	1	2	3	4	5	6	7
13. Cítila jsem se utrápená	1	2	3	4	5	6	7
14. Tížily mě starosti	1	2	3	4	5	6	7
15. Cítila jsem se zklamaná a rozčarovaná	1	2	3	4	5	6	7
16. Byla jsem slabá a na nejlepší cestě k onemocnění	1	2	3	4	5	6	7
17. Cítila jsem se beznadějně	1	2	3	4	5	6	7
18. Cítila jsem odmítnutá a odstrčená	1	2	3	4	5	6	7
19. Cítila jsem se plná optimismu	1	2	3	4	5	6	7
20. Cítila jsem se plná energie	1	2	3	4	5	6	7
21. Byla jsem plná úzkosti a obav	1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 3 – Data Microsoft Excel

Respondent	Počet pravidelné/nepravidelné/obojí	Počet aktivní/pasivní	Hodnota BQ
1	1	1	2,1
2	1	1	2,9
3	1	1	2,6
4	3	2	3,8
5	1	1	1,8
6	1	1	2,7
7	1	2	2,9
8	1	2	1,7
9	2	2	4,4
10	1	1	1,7
11	3	1	3,3
12	3	2	4,2
13	1	1	3,1
14	2	2	5,1
15	1	1	2,6
16	3	1	5,3
17	1	1	2,2
18	1	1	2,2
19	3	2	3,8
20	1	1	1,6
21	1	1	2,5
22	1	1	1,9
23	1	1	2,2
24	1	2	2,6
25	1	1	1,9
26	1	1	2,2
27	1	1	2,6
28	1	2	1,9
29	1	1	1,8
30	2	1	3,4
31	1	2	1,8
32	1	1	1,8
33	1	1	1,9
34	1	2	1,8
35	3	2	3,8
36	1	1	2,7
37	2	2	4,2
38	1	2	2,4
39	1	1	2,9

40	1	1	2,1
41	1	2	3,8
42	1	1	2,8
43	1	1	1,9
44	1	1	4,1
45	1	1	1,6
46	1	1	3,5
47	1	1	1,7
48	1	1	3,8
49	3	2	4,9
50	1	2	2,8
51	1	1	2,2
52	1	1	1,8
53	1	1	2,1
54	1	2	2,4
55	3	1	4,3
56	2	1	4,4
57	1	1	1,6
58	1	1	2,1
59	1	1	2,4
60	1	2	1,9
61	1	2	2,7
62	1	1	1,6
63	1	1	1,7
64	1	2	2,2
65	1	1	1,6
66	1	2	2,8
67	1	1	1,9
68	1	1	1,9
69	1	1	2,6
70	1	2	2,9
71	2	1	4,9
72	1	1	2,5
73	1	2	2,7
74	1	1	1,7
75	1	2	1,8
76	2	1	4,4
77	1	2	2,6
78	1	1	2,5
79	1	2	2,6
80	1	1	1,8
81	1	1	3,6
82	2	2	4,3

83	1	1	1,9
84	1	2	2,8
85	1	2	2,7
86	1	2	2,2
87	1	1	1,9
88	2	1	3,6
89	1	2	1,7
90	2	2	3,8
91	2	2	4,7
92	1	1	1,6
93	2	2	4,2
94	2	1	3,8
95	1	2	2,1
96	2	1	3,4
97	2	1	4,1
98	2	2	4,2
99	2	1	2,6
100	1	2	1,9
101	2	1	3,4
102	1	1	1,9
103	1	2	2,1
104	2	1	1,8
105	2	2	3,8
106	1	1	2,7
107	1	1	1,8
108	1	1	2,1
109	1	1	1,9
110	2	2	2,6
111	2	1	2,6
112	2	1	1,7
113	3	1	3,5
114	3	2	1,9
115	3	1	2,8
116	1	1	1,8
117	1	1	2,9
118	3	2	1,7
119	2	2	3,2
120	3	2	1,8
121	3	2	1,9
122	1	1	3,5
123	3	1	2,7
124	3	1	1,8
125	1	2	2,8

126	3	1	4,5
127	2	2	2,2
128	3	1	2,5
129	3	2	3,9
130	3	2	2,9
131	3	1	3,4
132	1	2	1,7
133	2	1	4,2
134	3	2	2,8
135	3	2	1,8
136	2	2	4,5
137	1	1	1,9
138	2	2	3,4
139	1	1	1,6
140	1	2	2,6
141	1	2	2,8
142	1	1	2,6
143	3	2	1,9
144	1	2	2,4
145	2	1	4,8
146	1	1	2,7
147	1	1	2,9

Pravidelné	1
Nepravidelné	2
Obojí	3
Aktivní	1
Pasivní	2