

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Volnočasové aktivity jako prevence syndromu
vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí**

Bakalářská práce

Autor:	Alžběta Schejbalová
Studijní program:	Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce:	Mgr. Alena Knotková
Oponent práce:	PhDr. Jan Drahoňovský

Zadání bakalářské práce

Autor: Alžběta Schejbalová

Studium: P21P0249

Studijní program: B0923A190001 Sociální patologie a prevence

Studijní obor: Sociální patologie a prevence

Název bakalářské práce: **Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí**

Název bakalářské práce AJ: Leisure activities as a prevention of burnout syndrome among workers in helping professions

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Práce se zabývá volnočasovými aktivitami jako formou prevence syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí. Práce objasňuje specifika a náročnost pomáhajících profesí. Část práce se věnuje rizikovým faktorům, objasnění příčin vzniku a možné prevenci syndromu vyhoření. Zároveň je rozebrána problematika volného času. Empirická část zkoumá, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli vnímají souvislost prevence tohoto syndromu a volnočasových aktivit.

- GÉRINGOVÁ, Jitka. Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 198 s. Psyché; sv. č. 69. ISBN 978-80-7387-394-3.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 4. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2022. 215 stran. ISBN 978-80-7601-668-2.
- HRICOVÁ, Alena, ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN, David. Metodologie v sociální práci. Vydání 1. Praha: Grada, 2023. 207 stran. ISBN 978-80-271-3636-0.
- KAPLÁNEK, Michal a kol. Volný čas a jeho význam ve výchově. Vydání první. Praha: Portál, 2017. 207 stran. ISBN 978-80-262-1250-8.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent: PhDr. Jan Drahoňovský

Datum zadání závěrečné práce: 2.11.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí* vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Aleny Knotkové, samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30. 4. 2024

Alžběta Schejbalová

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala Mgr. Aleně Knotkové za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady, vstřícný přístup a trpělivost. Poděkování patří i všem respondentům, kteří byli ochotni zúčastnit se výzkumného šetření.

Anotace

SCHEJBALOVÁ, Alžběta. *Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 65 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá významem volnočasových aktivit jako prevence syndromu vyhoření u pomáhajících profesí. Teoretická část bakalářské práce se věnuje popisu syndromu vyhoření. Zmíněné jsou nejen jeho příznaky, projevy a rizikové faktory, ale i jeho fáze a prevence. Dále vymezuje volný čas a volnočasové aktivity jako jednu z možností prevence syndromu vyhoření. Předkládá proměny volného času v historické perspektivě a pohledy, které společnost na volný čas v průběhu let měla. Dalším tématem jsou volnočasové aktivity dospělých, jejich rozdělení a význam. Syndrom vyhoření je v bakalářské práci pojímán v kontextu pomáhajících profesí. Uvádí specifika těchto profesí a objasňuje syndrom pomocníka. Empirická část bakalářské práce se formou dotazníkového šetření zaměřuje na to, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli vnímají souvislost prevence tohoto syndromu a volnočasových aktivit.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, pomáhající profese, volnočasově aktivity, prevence syndromu vyhoření

Annotation

SCHEJBALOVÁ, Alžběta. *Leisure activities as a prevention of burnout syndrome among workers in helping professions*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2024. 65 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the importance of leisure activities as a prevention of burnout syndrome in helping professions. The theoretical part of the bachelor thesis is devoted to the description of burnout syndrome. Not only are its symptoms, manifestations and risk factors mentioned, but also its stages and prevention. Furthermore, it defines leisure time and leisure activities as one of the possibilities of prevention of burnout syndrome. It presents the transformations of leisure in a historical perspective and the views that society has had on leisure over the years. Another topic is adult leisure activities, their distribution and importance. Burnout syndrome is conceptualized in the context of the helping professions in the bachelor thesis. It gives the specifics of these professions and explains the helper syndrome. The empirical part of the bachelor thesis focuses on the awareness of helping professions about burnout syndrome and whether they perceive the connection between the prevention of burnout syndrome and leisure activities.

Keywords: burnout syndrome, helping professions, leisure activities, prevention of burnout syndrome

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:.....

Obsah

Úvod	9
1 Syndrom vyhoření.....	10
1.1 Projevy a příznaky syndromu vyhoření	11
1.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření	13
1.3 Fáze syndromu vyhoření.....	15
1.4 Prevence syndromu vyhoření.....	16
2 Volný čas a volnočasové aktivity	22
2.1 Vymezení volného času	22
2.2 Proměny volného času v historické perspektivě.....	25
2.3 Volnočasové aktivity dospělých	28
3 Pomáhající profese.....	34
3.1 Specifika osobnosti pomáhajícího	34
3.2 Syndrom pomocníka	36
4 Empirická část.....	40
4.1 Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz	40
4.2 Sběr dat a charakteristika výzkumného souboru	42
4.3 Analýza a interpretace výsledků	45
4.4 Diskuze	54
Závěr	57
Seznam použitých zdrojů	59
Seznam tabulek	64
Seznam grafů.....	65
Přílohy.....	66

Úvod

V současné době čelíme narůstajícímu problému, který má významný vliv jak na pracovní, tak na osobní život jednotlivců. Jedná se o syndrom vyhoření, který se objevuje stále častěji a nelze opomenout, že je to velmi aktuální společenský problém. Syndrom vyhoření postihuje lidi na všech úrovních pracovního života a může mít vážné dopady nejen na individuální úrovni, ale i pro společnost jako celek. Zejména pracovníci pomáhajících profesí, jako jsou zdravotníci, sociální pracovníci, učitelé, terapeuti nebo policisté, jsou vystaveni vysoké míře stresu a emoční zátěži, což zvyšuje jejich riziko vyhoření. Proto je mimořádně důležité se danou problematikou zabývat a zejména ve formě prevence.

Motivací pro volbu tématu této bakalářské práce je snaha najít účinné preventivní opatření proti syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí. Zaměření na volnočasové aktivity v této souvislosti nabízí zajímavou perspektivu, neboť volnočasové aktivity mohou hrát klíčovou roli v prevenci syndromu vyhoření a podpoře duševního a fyzického zdraví jednotlivců.

Cílem práce je přiblížit problematiku syndromu vyhoření. Dále prozkoumat vztah mezi volnočasovými aktivitami a prevencí syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí.

Teoretická část práce je rozčleněna do tří kapitol. První kapitola popisuje syndrom vyhoření, jeho příznaky, projevy a rizikové faktory. Charakterizuje jednotlivé fáze a zaměřuje se i na prevenci syndromu vyhoření. Druhá kapitola vymezuje volný čas a volnočasové aktivity jako jednu z možností prevence syndromu vyhoření. Předkládá proměny volného času v historické perspektivě a poukazuje na různé pohledy, které společnost na volný čas v průběhu let měla. Třetí kapitola je věnována pomáhajícím profesím. Uvádí specifika těchto profesí a objasňuje syndrom pomocníka.

Čtvrtá kapitola bakalářské práce je určena empirické části. Nejdříve kapitola vymezuje cíl výzkumného šetření a hypotézy. Dále popisuje sběr dat a charakterizuje výzkumný soubor. Větší část kapitoly tvoří analýza a interpretace výsledků. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli souvislost mezi prevencí tohoto syndromu a volnočasových aktivit. Empirická část práce je tvořena kvantitativním výzkumným šetřením, které bylo realizováno prostřednictvím dotazníku.

1 Syndrom vyhoření

Již v 70. letech 20. století se odborníci věnovali stavům celkového vyčerpání, které dnes označujeme jako syndrom vyhoření. S tímto jevem je neoddělitelně spjatý výraz „burnout“. „*Anglické sloveso „to burn“ znamená „hořet“ a v přesném významu „být pro něco zapálený“.* Slovo „burn out“ znamená „dohořet“, „vyhořet“, „vyhasnout“ (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

Vymezení syndromu vyhoření můžeme nalézt mnoho, některé definice se snaží uchopit téma ze široka, jiné jsou úzce zaměřené. Záleží také na tom, v jakém oboru se autor definice pohybuje. Jiné jsou definice lékařské, psychologické či sociologické. Většina definic se shoduje na tom, že: „*se jedná především o psychický stav charakterizovaný vyčerpáním a snížením pracovní výkonnosti v důsledku dlouhodobého a intenzivního stresu, a vyskytuje se hlavně u osob, jež pracují s lidmi*“ (Pešek, Praško, 2016, s. 16).

Autorem samotného termínu je Herbert J. Freudenberger. Maroon (2012) uvádí Freudenbergerovo přirovnání syndromu vyhoření k budově zničené ohněm. „*Jestliže jste někdy viděli dům, který shořel až do základů, pak víte, že to není žádný příjemný pohled. Z kostry, kdysi plné vitality a konání, teď nezbylo nic jiného než drolící se memento bývalého života a síly. Možná uvidíte nějaké panely a okenní rámy, konstrukce domu je ještě neporušená. Když však vejдете dovnitř, spatříte skutečnou sílu ohně a zkázy*“ (Maroon, 2012, s. 20).

Mezi jednu z často uváděných definic patří definice od Pinesové a Aronsona, která je předložena v knize Maroona (2012): „*vyhoření je stavem tělesného, citového a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhou angažovaností v emociálně náročných situacích. Tento jev přesahuje hranice pracovního prostředí*“ (in Maroon, 2012, s. 22).

Důležité je zmínit definici podle Christiny Maslachové, která se problematice syndromu vyhoření věnuje a vytvořila dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory), kterým je dodnes zjišťována míra a závažnost vyhoření. Maslachová popisuje vyhoření jako: „*nepřetržitý, systematický proces ochabování, narůstajícího cynismu a ztráty angažovanosti vůči klientům. Podle jejího názoru má tento jev kořeny v dynamice úzce spjaté s určitým pracovním prostředím, jako jsou byrokratické překážky, přepracování a konflikty způsobující stres*“ (in Maroon, 2012, s. 20).

Maroon (2012) zmiňuje několik definic a hledá jejich společné prvky. Základem různorodých definic je, že: „*vyhoření není nemoc, ale rizikový faktor pro vznik řady nemocí. Většina definic popisuje nejen fyzické, ale především psychické emocionální vyčerpání. Vyhoření je zrcadlo odrážející problémy západních společností, jako je individualismus, soutěž a orientace na výkon, snaha o seberealizaci a hledání smyslu života, ale také sociální odcizení a nedostatečná soudržnost rodiny a společenství*“ (Maroon, 2012, s. 26).

1.1 Projevy a příznaky syndromu vyhoření

Mezi charakteristické příznaky syndromu vyhoření dle Stocka (2010) patří vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. Vyčerpání se projevuje nejen ve fyzické, ale i v emoční rovině. Vyčerpaný člověk prožívá emoce, které jsou spojovány s depresí. Mezi škálu emocí můžeme zařadit bezmoc, beznaděj, pocity prázdnoty, apatie, ztrátu sebeovládání a další. Odcizení chápeme jako ztrátu odhodlání, cílevědomého jednání. Prvotní pracovní zápal pomalu opadá a střídá ho cynismus. Jedinec vykonává jen tu nejnnutnější práci, klienty vnímá jako břemeno. Snížení výkonu a efektivity je dalším významným příznakem. Jedinec potřebuje více času ke splnění úkolu než dříve a potřebuje i větší množství času k obnovení síly a energie (Stock, 2010).

Kebza a Šolcová (2003) rozlišili příznaky podle úrovní, ve kterých se projevují.

Symptomy na psychické úrovni:

- depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje;
- sebelítost, pocit postradatelnosti až bezcennosti;
- projevy negativismu, cynismu, hostility;
- pokles až naprostá ztráta zájmu o téma související s prací.

Symptomy na fyzické úrovni:

- celková únava organismu, apatie, ochablost;
- rychlá unavitelnost, bolesti hlavy, bolesti svalů;
- bolesti u srdce, zažívací obtíže, dýchací obtíže;
- zvýšené riziko vzniku závislosti všeho druhu.

Symptomy na úrovni sociálních vztahů:

- redukce kontaktů s klienty a kolegy;
- zjevná nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí;
- nízká empatie;
- narůstání konfliktů (Kebza, Šolcová, 2003, s. 9-10).

Pešek a Praško (2016) uvádějí v knize přehledně zpracované symptomy syndromu vyhoření. Rozlišují projevy v rovině myšlenek, emocí, tělesných reakcí a pozorovatelného chování. Významnou kategorií jsou v souvislosti se syndromem vyhoření psychosomatická onemocnění, jako je například zvýšený krevní tlak, bolesti hlavy, bolesti zad, kožní onemocnění, žaludeční vředy apod. (Pešek, Praško, 2016).

Tabulka 1 *Projevy a důsledky syndromu vyhoření*

Projevy a důsledky syndromu vyhoření	
Myšlenky	Emoce
Tolik se snažím, a přitom je to k ničemu. Mám toho po krk, jsem opotřebovaný. Nemá to cenu, smysl. Nezlepší se to.	marnost, bezmoc nedocenění, sebelítost pocit křivdy, nespravedlnosti zklamání, strach
Tělesné reakce	Pozorovatelné chování
celkové napětí únava a nesoustředěnost zažívací potíže bolesti hlavy, zad, krční páteře poruchy spánku	podrážděné reakce zhoršená schopnost se rozhodovat vyhýbání se klientům a kolegům emoční infikování dalších kolegů značkování klientů
Negativní důsledky pro vyhořelého člověka, organizaci a klienty	
nižší výkonnost, vyšší nemocnost, více absencí v práci, nárůst konfliktů v pracovním a osobním životě, deprese, šíření špatné nálady v pracovním kolektivu, užívání návykových látek, fluktuace, zhoršená péče o klienty (kteří si na pracovníka více stěžují)	

(Pešek, Praško, 2016, s. 20-21)

1.2 Rizikové faktory syndromu vyhoření

Hlavním rizikovým faktorem je výběr samotného povolání. Pomáhající profese jsou na rozdíl od jiných profesí mnohem náchylnější ke vzniku syndromu vyhoření. Faktorů, které posilují pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření, je daleko více. Různí autoři předkládají odlišná rozdělení rizikových faktorů. Stock (2010) rozlišuje rizikové faktory v zaměstnání a osobnostní rizikové faktory.

Rizikové faktory v zaměstnání

V důsledku rostoucí produktivity stále menší počet jednotlivců plní více pracovních úkolů. Moderní technologické pokroky přinášejí nové formy aktivit a opatření k personálním úsporám vedou k rozšíření pracovní náplně. Dnešní společnost je společností služeb, což se promítá v požadavcích na jejich vysokou kvalitu. Pomáhající profese jsou zatíženy usměrňujícím dohledem úřadů. Ty od nich požadují nepřetržitý přísun informací, dat a zpráv. Zvýšená pracovní zátěž, ať už v důsledku zrychlené doby, nastavení společnosti na výkon či specifikace dané profese, je podstatný rizikový faktor (Stock, 2010).

Z výzkumů vyplývá, že pokud je zaměstnanec pod neustálým dohledem, narůstá jeho nespokojenost. Má tak pocit, že přichází o kontrolu nebo moc. Zároveň hraje roli, jak je zaměstnanec za svou práci odměněn. Nejedná se pouze o finanční ocenění, ale i odměnu ve formě uznání. K tomu se vztahuje i možnost kariérního růstu, který nám dodává motivaci a smysl (Stock, 2010).

Podstatnou část svého života trávíme se svými kolegy, kteří mají nemalý podíl na tom, jaká je atmosféra pracovního kolektivu. Existují pracovní kolektivy, kde k sobě nepřístupují s respektem, nejsou si nápomocní a kde dokonce probíhá šikana. Kolegové mezi sebou soutěží a snaží se jeden druhého potopit (Stock, 2010).

Všechny společnosti a firmy vyznávají určité hodnoty. V případě, že jsou hodnoty společnosti jiné než hodnoty zaměstnance, může dojít k vnitřnímu konfliktu. Nedodržování vlastních přesvědčení může být nebezpečím, které bude příčinnou stresové reakce. Dlouhé setrvání v tomto stavu může být pro zaměstnance destruktivní (Stock, 2010).

Rizikové faktory osobnostní

Nejenom vnější podmínky a okolnosti působí na vznik syndromu vyhoření, ale i vnitřní nastavení, osobnost jednotlivce a jeho chování má dopad na jeho zdraví. Odborníci rozlišují dva základní typy osobnosti – A a B. Osobnost typu A je soutěživá, cílevědomá, netrpělivá, se sklony k perfekcionismu. Typ A by se dal označit jako workoholik. Osobnost typu B je klidná, odpočatá, trpělivá. Osobnost typu A má více předpokladů k rozvinutí syndromu vyhoření (Stock, 2010).

Každý člověk snáší stres a zátěžové situace jinak. Někdo je vůči stresu více odolný a dokáže se se situací snadněji vyrovnat. Lidé, kteří nemají vybudovanou resilienci a nemají zvládnuté strategie ke zvládnutí stresových situací, jsou rizikovější (Stock, 2010). Překážkou může být i vysoká míra empatie, která jedince vyčerpává. Ani tendence potlačovat své emoce není protektivním faktorem (Pešek, Praško, 2016).

Kebza a Šolcová (2003) uvádějí následující rizikové faktory:

- již samotný život v současné civilizované společnosti, s neustále rostoucím životním tempem a nároky na člověka;
- příslušnost k profesi, obsahující profesionální práci (ale i pouze kontakt) s lidmi, nutnost čelit chronickému stresu;
- vysoké až nadměrné požadavky na výkon, nízká autonomie pracovní činnosti, monotónnost práce;
- původně vysoký pracovní entuziasmus, angažovanost, zaujetí pro věc;
- chování typu A s důrazem na soutěživost a hostilitu;
- původně vysoká empatie, obětavost, zájem o druhé původně střední až vysoká senzitivita;
- nízká asertivita;
- původně vysoký perfekcionismus, pedantství, odpovědnost;
- neschopnost relaxace;
- negativní afektivita, depresivní ladění;
- úzkostné, fobické a obsedantní rysy;
- vyšší skóre životních událostí a „daily hassles“;
- permanentně prožívaný časový tlak („rush out“ a „rush up“ syndrom);
- vyšší habituální nastavení na fyzickou reaktivitu ve stresu s permanentně zvýšenou reaktivitou zvl. v oblasti kardiovaskulárního aparátu („hot reactors“);

- externí lokalizace kontroly;
- nízké či nestabilní sebepojetí a sebehodnocení;
- chronické přesvědčení o neadekvátním společenském uznání a ekonomickém hodnocení vykonávané profese;
- stabilně prožívaný hněv (jako emoční stav), hostilita (jako osobnostní rys) a agrese (jako chování, v němž dochází k behaviorální expresi obojího, tj. tzv. AHA syndrom - „Anger, Hostility, Aggression“ Ch. Spielbergera);
- syndrom „hopelessness-helplessness“ (prožitek bezmoci a beznaděje) a behaviorální ekvivalent, komplex „giving up-given up“, tj. komplex vzdání se vs. zanechání druhými (Kebza, Šolcová, 2003, s. 15-16).

1.3 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření můžeme označit jako „fenomén prvních let v zaměstnání“. Absolventi vysokých škol po zahájení své vysněné profese mají představy a očekávání nejen o samotné práci, ale i o sobě samých. Po prvotním nadšení a zapálení, však dochází ke střetu s realitou a ke zklamání (Jeklová, Reitmayerová, 2006).

K vyhoření nedochází přes noc, člověk se k němu ale může dopracovat během individuálně dlouhé doby, která se dá rozlišit na určité fáze. Existuje hned několik možných dělení, některé rozlišují tři a některé dokonce dvanáct fází. Jednotlivá stadia nejde jednoznačně vymezit, samotná délka fáze je velmi individuální, lze mezi nimi i přeskakovat, některé se naopak mohou opakovat a jiné se vůbec nemusí projevit. Frekventovaný je model, jež se skládá z pěti fází (Pešek, Praško, 2016).

Tabulka 2 *Fáze rozvoje syndromu vyhoření*

Fáze	Typické myšlenky
Idealistické nadšení	Jdu do toho na plný plyn, těším se na skvělou seberealizaci. Těm lidem je třeba pomáhat. Chápu je a musím jim pomáhat co nejvíce.
Stagnace	Proč bych se měl honit? Beztak to nějak dopadne. Těch požadavků je moc a člověk část musí ignorovat. Hlavně si udělat v práci pohodu.
Frustrace	Klienti si vymýšlejí, manipulují a zneužívají mé dobroty. Nějak mě to tady všechno štve.

Apatie	Nestojí to za nic, ale nějak to vydržím. Hlavně přežít.
Syndrom vyhoření	Už to nejde vydržet, mám toho po krk. Už abych odsud vypadl. Kašlu na to. Vedení je šílené a klienti také, štvou mě. Ať mi všichni vlezou na záda. Měl bych s tím a se sebou něco dělat, ale popravdě se mi nechce. Ono to nějak vyhnije!

(Pešek, Praško, 2016, s. 19)

Při nástupu do práce je člověk hnán idealistickým nadšením a očekáváním. Dochází k idealizaci dovedností. Zaměstnanec se chce prosadit, pracuje se zápalem a má nerealistická očekávání. Postupně se pracovník seznámí s náplní své práce a narazí na své původní představy a ideály. Ve stadiu stagnace ještě není možné, aby si okolí všimlo, že něco není v pořádku. Fáze frustrace je spojována s pocitem bezmoci. Zaměstnanec vnímá, že jsou jeho příležitosti limitované. Apatie je pak obrannou reakcí na frustraci. Pracovník se snaží obtížné úkoly vynechávat a vyhýbá se klientům (Stock, 2010).

1.4 Prevence syndromu vyhoření

Prevence znamená předcházení, ochranu před potencionálním ohrožením (Kraus a kol., 2010). Rozlišuje se prevence primární, sekundární a terciární. Primární prevenci autoři dále rozdělují na specifickou a nespecifickou primární prevenci. Specifická prevence se zaměřuje na konkrétní nemoc či rizikový faktor. Nespecifická prevence necílí na konkrétní jev, ale má za cíl působit na celkové zlepšení zdraví a prevenci vzniku různých chorob (Svoboda Hoferková, Kraus, Bělík, 2017).

Vést naplňující život, který pro nás má smysl, je jedním z důležitých faktorů, které mohou předejít vzniku syndromu vyhoření. Znamená to mít ujasněné priority v životě. Mít jasno v tom, co pro mě je a není podstatné. Měli bychom si dávat cíle, které jsou pro nás splnitelné, konkrétní a které jsou v souladu s naším žebříčkem hodnot (Křivohlavý, Pečenková, 2004).

Pries (2015) vymezuje šest hlavních životních okruhů, které se podílí na zdraví člověka. K znázornění používá model broučka, kdy jednotlivé okruhy tvoří nožičky broučka. „*Počet nožiček rozhoduje o běhu života*“ (Pries, 2015, s. 53). Mezi životní okruhy patří:

- rodina/partnerství;
- práce;
- zdraví/fyzická kondice;
- sociální kontakty;
- individualita/koníčky;
- víra/spiritualita (Pries, 2015, s. 53).

Pokud bude člověk v jednotlivých odvětvích spokojený a bude směřovat tam, kam chce, bude chráněn před syndromem vyhoření. Může se stát, že jedna oblast nebude v pořádku, ale pokud ostatní ano, pořád je tu zbylých pět, které by měly podržet a ochránit naši stabilitu. Problém nastává ve chvíli, kdy je více oblastí v nerovnováze (Pries, 2015). Pries dále poukazuje na zjištění ze své praxe: „*důvodem vyhoření jsou negativní nebo chybějící pozitivní vztahy k okolí a neporozumění sobě samému*“ (Pries, 2015, s. 18).

Stock (2010) představuje některé rizikové faktory a k nim preventivní opatření. Pravidelné cvičení má vliv na délku života, posiluje oběhový systém a můžeme tím předejít mnoha onemocněním. Při cvičení se vyplavují endorfiny a také serotonin, kterého je v depresivních stavech nedostatek. Změna pracovní pozice či výpověď bude někdy nevyhnutelným krokem k tomu, aby si pracovník uchoval své zdraví. Jindy ale může postačit zmenšení pracovní zátěže. Zmírnění se nabízí ve formě zkrácení pracovní doby, využití dovolené nebo personálního upravení po dohodě s vedoucím. Po vydaném úsilí by měla přijít na řadu relaxace a odpočinek, kdy dovolíme tělu vypnout. Měli bychom si vyhradit čas pro své zájmy a koníčky. Kvalitní sociální vztahy mají také protektivní charakter. Trendem dnešní společnosti je ale spíše individualismus. Umět efektivně plánovat a rozvrhnout si své povinnosti je velkou výhodou. Efektivní plánování může zajistit více volného času, který můžeme využít k odpočinku a relaxaci (Stock, 2010).

Tabulka 3 Protiopatření rizikových faktorů

vysoká pracovní zátěž	zvyšovat schopnost nést zátěž prostřednictvím kondičního cvičení, vyvážeností a využití podpory okolí; zmírnit zátěž – pohovořit s nadřízenými, používat zavedené modely pracovní doby nebo změnit pracovní náplň; změnit pracovní pozici, dát výpověď
nedostatek samostatnosti	pohovořit s nadřízenými; změnit pracovní pozici, dát výpověď
nedostatek uznání	pohovořit s nadřízenými; změnit pracovní pozici, dát výpověď
špatný kolektiv	pohovořit s kolegy, iniciovat změny; navrhnout supervizi nad pracovní skupinou
nespravedlnost	pohovořit s nadřízenými; změnit pracovní pozici, dát výpověď
konflikt hodnot	změnit pracovní pozici, dát výpověď
sebepoškozující vzorce chování	změnit přístup; časový management
motivátory	změnit přístup
nízká odolnost	posilovat odolnost vůči zátěži prostřednictvím kondičního cvičení, sociální opory, vyváženosti, časového managementu

(Stock, 2010, s. 59)

V knize Křivohlavého (2012) přirovnává Max Kašparů člověka a prevenci vyhoření ke krabici či místnosti tvaru krychle, v jejímž prostředku hoří svíčka. Každá stěna krychle má znázorňovat opěrný bod pro svíčku, jež jí umožní planout a neshořet:

- Přední stěna – smysl naší existence, to, k čemu směřujeme, pohání nás dál k našemu cíli, dává nám energii, sílu a motivaci.
- Zadní stěna – bezpečný týl, lidé, kteří za námi stojí a můžeme se o ně opřít, tvoří naši záchrannou síť.
- Stěna po naší levici – přátelé, lidé blízcí našemu srdci, se kterými můžeme hovořit bez obav.
- Stěna po naší pravici – lidé, pro které pracujeme, pro učitele jsou to děti, pro lékaře pacienti apod.

- Dolní podstava – vědomí, že jsem člověk nejen na správném, ale také na svém místě.
- Horní podstava – symbol duchovního života, něco, co všechno drží pohromadě a všemu dává smysl, modlitba, láska, život v pravdě (in Křivohlavý, 2012, s. 94-95).

Následkem nevyváženosti mezi prvotním očekáváním při nástupu do práce a následnou realitou, se v životě pracovníka objevuje nesoulad. „*Vyhoření je důsledkem nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, je možné tuto diskrepanci zmenšit jednak na straně jedince osvojením si základních postupů hodnocení stresogenních situací a strategií zvládnání stresu, jednak na straně zaměstnavatele (podniku) změnou jeho organizace a kultury*“ (Kebza, Šolcová, 2003, s. 19).

Jelikož se syndrom vyhoření odráží v postojích a způsobech jednání, které souvisejí s pracovními činnostmi, supervize by mohla být základním stavebním kamenem prevence vyhoření. Aktuálně se zaměstnavatelé snaží více investovat do programů osobního rozvoje, výcviků v profesních dovednostech a dalších aktivit, které snižují riziko nespokojenosti zaměstnanců, což s sebou nese absenci v zaměstnání, snížené pracovní úsilí apod. (Kebza, Šolcová, 2003). Supervize je: „*setkání dvou a více odborníků, kteří spolu prozkoumávají a hledají řešení v oblasti práce s klienty a v oblasti vztahové*“ (Smetáčková, 2020, s. 210-11). Rozlišují se tři hlavní funkce supervize – vzdělávací (formativní), podpůrná (restorativní) a řídicí (normativní). Existuje několik druhů supervize, můžeme využívat nejen supervizi individuální, ale i skupinovou či vzájemnou supervizi kolegů (Hawkins, Shohet, 2016).

Rovněž jako není moudré zavěšovat všechny kabáty na jeden háček, není ani rozumné upínat se na jediný cíl a obětovat mu vše ostatní. Dobré rodinné a přátelské vztahy jsou základem spolehlivé sociální sítě, která může být zdrojem inspirace a podpory v době, kdy se svět stává stále více nepřátelským (Honzák, 2009).

Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli také psychohygiena či mentální hygiena je: „*obor zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí, k hlavním oblastem patří životospráva, zdravotní výchova a poradenství*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s.190).

Duševní zdraví je klíčové pro naši pohodu. Nemůžeme být skutečně zdraví bez něj. Zahrnuje, jak se cítíme, myslíme, jednáme a vzájemně interagujeme se světem kolem nás. Vzhledem k této skutečnosti čelí běžná populace omezenému vedení při podporování zdravých kognitivních vzorců a při vyhýbání se nevhodným návykům myšlení. Většina doporučení pro podporu duševního zdraví jednotlivce zahrnuje pohybovou aktivitu, správnou hygienu spánku, vyváženou stravu a udržování zdravých sociálních vztahů (Tremblay, Rodrigues, Gulati, 2021).

Odborníci tvrdí, že i pouhých 15 minut denně, které věnujeme duševní hygieně, může přinést řadu výhod, od zlepšené nálady a lepších vztahů až po ještě hlubší soustředění a zvýšenou kreativitu. Pro některé lidi znamená duševní hygiena věnování několik minut ze své ranní rutiny meditaci, protažení se či procházce. Ale prakticky jakákoli činnost může být vhodná, pokud věnujeme pozornost tomu, co děláme během vykonávání daného úkolu. Dokonce čištění zubů se může stát součástí duševní hygieny, když je praktikováno s rozmyslem. Studie ukazují, že dospělí Američané tráví téměř polovinu svého bdělého času ve stavu bloudivé mysli, kdy se jejich pozornost soustředí na něco jiného než na úkol, který mají přímo před sebou. Kromě toho výzkum také ukázal, že když účastníci uváděli, že věnují pozornost danému úkolu, dokonce i jednoduchému opakujícímu se úkolu, uváděli vysokou míru štěstí. To je důvod, proč věnování pozornosti každodenním rutinním činnostem může mít tak velký vliv. Všichni chceme dosáhnout velkých věcí, ale paradoxně právě věnování pozornosti těm nejmenším věcem nám může pomoci toho dosáhnout (Leggett, 2022, online).

V rámci zkoumání struktury péče o sebe mezi pomáhajícími se ukázalo, že psychická péče převažuje nad fyzickou, přičemž oblast psychické a zdravotní péče o sebe se ukázala jako poměrně důležitá pro snížení emočního vyčerpání, depersonalizace a vnímaného stresu a pro zvýšení osobní spokojenosti s výkonem práce. Preventivní účinky aktivit v oblasti péče o sebe proti prožívání vyhoření byly potvrzeny v několika studiích (Ráczová, 2018).

Konkrétních technik duševní hygieny je mnoho. V první řadě je důležité zmínit meditaci, mindfulness, dechová a relaxační cvičení, pohyb obecně, procházky v přírodě a v dnešní době velmi aktuální digitální detox.

V psychologické literatuře je mindfulness (všímavost) popisována jako záměrné a nesoudící uvědomování si toho, co se děje v přítomném okamžiku. Tuto dovednost lze meditační praxí zdokonalit způsobem, který vede k mnohem vyšší úrovni rovnováhy, odolnosti, soucitu s druhými i se sebou samým (Kaufman, 2018).

„Relaxace je spjata převážně s východními učenými a filozofiemi, které v západní Evropě a v USA nabývají na oblibě. Je zaměřena na tělo i duši. Jedná se tedy jak o uvolňování jednotlivých částí těla prostřednictvím svalů nebo na základě dýchání, tak o uvolňování mysli“ (Švamberk Šauerová, 2018, s. 133).

Existuje mnoho relaxačních metod. Stock (2010) uvádí 6 typů relaxace:

- autogenní trénink podle Schultze;
- uvolnění svalů podle Jacobsona;
- asijské techniky jako je jóga, tai-chi, čchi-kung;
- (auto)hypnóza;
- (nenáboženské) meditace, tzv. bdělé snění;
- biofeedback neboli biologická zpětná vazba (Stock, 2010, s. 70).

2 Volný čas a volnočasové aktivity

Při pohledu na volný čas nejen jako na dobu nečinnosti, ale jako na cenný čas pro regeneraci, se nabízí otázka, jak smysluplně využít tyto okamžiky odpočinku. Každý je sám zodpovědný za to, jak bude svůj volný čas trávit.

Volný čas má nenahraditelnou úlohu v individuálním, komunitním a národním rozvoji. Přispívá k celkové kvalitě života a pocitům životní spokojenosti a podporuje formování mezilidských vztahů. Také zaujímá postavení v demokratickém životě, kde slouží jako prostředek pro zapojení se do společenských procesů. Volný čas je současně prostředím pro účast v sociálních, dobrovolnických aktivitách a umožňuje vyjádřit solidaritu, štědrost a sounáležitost. Měl by být univerzální a zároveň být důležitou součástí plnohodnotného prožívání života. Prostřednictvím volného času je možné zkoumat, růst, reflektovat a provádět sebeaktualizaci (World Leisure Organization, 2023, online).

2.1 Vymezení volného času

V literatuře se objevuje více přístupů k volnému času. Ze sociologického pohledu je možné volný čas definovat jako: *„čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému“* (Pácl, 2020, online).

Volný čas je součástí našich životů, jež se odehrává mimo čas pracovní a mimo čas vázaný (biofyziologické potřeby člověka, provoz domácnosti, dojíždění do práce či další mimopracovní závazky). Jedná se o časové období, kdy jsou splněné zmíněné povinnosti a jedinec se může věnovat sebeurčujícím a sebevytvářejícím činnostem. Definovat pojem volný čas můžeme pozitivně, ale i negativně. V negativním pojetí se jedná o čas zbývající po dokončení různorodých povinností. V pozitivním významu jde o čas, kdy se nezávisle a svobodně rozhodujeme o činnostech (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Pávková v knize Knotové (2011) uspořádala pojetí volného času do tří kategorií. První jsou pojetí optimistická, která spatřují ve volném čase smysl života. Skeptická či kritická pojetí upozorňují na rizika a negativní hlediska volného času. Poslední jsou realistická pojetí, která vycházejí z příležitosti tvoření hodnot ve volném čase (in Knotová, 2011).

Ve všeobecné deklaraci lidských práv, kterou publikovala Organizace spojených národů v roce 1948, je dokonce ukotveno právo na volný čas. Článek 24 uvádí: „*právo na odpočinek a volný čas zahrnující rozumné omezení pracovní doby a nárok na pravidelné placené volno*“ (Hamřík, 2022, s. 11).

Dumazedier (1966) patří mezi čteně citované autory v oblasti volného času. Určil čtyři výrazné znaky volného času:

- Volný čas osvobozuje: představuje oproštění se od povinností, přestože je ovlivněn determinujícími faktory společnosti. Především volný čas představuje únik od profesionální práce a zároveň osvobození od školních a jiných základních závazků (rodinných, občanských apod.).
- Volný čas je nezainteresovaný: demonstruje nezájem o vlastní prospěch, nemá žádný osobní záměr jako pracovní úsilí, žádný praktický cíl, ani ideologický záměr.
- Volný čas je hedonistické povahy: vyznačuje se touhou dosáhnout stavu uspokojení, jež se dá považovat za konečný cíl. Štěstí není omezeno na volný čas a může provázet i výkon základních společenských povinností. Nicméně, hledání potěšení a radosti je jedním z výrazných prvků volného času v moderní společnosti.
- Volný čas uspokojuje osobní požadavky: nabízí člověku pokušení osvobodit se od pracovních povinností nebo možnost vymanit se ze stavu tělesné únavy. Podporuje rekreaci a poskytuje příležitost uniknout od každodenní nudy spojené s opakujícími se úkoly (Dumazedier, 1966, s. 444-446).

V literatuře se můžeme setkat s pojmem „polovolný“ čas. Pod tento pojem „*spadají činnosti na pomezí času povinného a vázaného. Jsou to aktivity přinášející radost a současně i případný praktický užitek (ruční práce, kutilství, zahrádkářství)*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 11). Objevuje se ještě pojem „antivolný“ čas jako činnost, která je prováděna jako nástroj k dosažení určitého cíle, z důvodu vnímání jeho nutnosti. Je provázena výraznou úzkostí, vykonávána pod časovým tlakem, s minimálním prostorem pro osobní autonomii a bránící seberealizaci nebo autenticitě. Z dané aktivity vyprchá radost, potěšení a další pozitivní aspekty, které předtím dotyčné osobě poskytovala. Zůstane pouze povinnost, jež je plněna s odporem (Janiš, 2020).

Do popředí se dostal fenomén „weisure“, který se projevuje rozostřením hranice mezi volným časem a prací. Weisure-time je koncept, kdy lidé v rámci svého volného času řeší pracovní záležitosti. Na dovolenou třeba cestují pouze tam, kde mají přístup k internetu, aby se mohli zapojit do pracovních záležitostí kdykoliv to je potřeba. Vyskytuje se i obrácený trend prolínání pracovního života s volným časem. Zábava, chatování s přáteli a aktivita na sociálních sítích probíhá během pracovní doby (Kočerová, 2019).

Funkce volného času

V otázce, jakou funkci má volný čas zastávat, se autoři nepatrně liší. Závisí to na více faktorech, jedním z nich je, zda autoři vztahují funkce ke společnosti nebo k jednotlivci. Dumazedier identifikoval tři vzájemně propojené funkce volného času:

- odpočinek (relaxace, čas pro obnovení síly a energie, redukce napětí);
- rozptýlení (zábava, únik ze stereotypu, uspokojování osobních potřeb);
- rozvoj (kultivace osobnosti) (in Knotová, 2011, s. 33).

Šerák (2009) popisuje podrobnější rozdělení funkcí podle Vážanského:

- rekreace (regenerace, nabírání energie);
- kompenzace (rozptýlení, vědomé odchýlení od pravidel a norem);
- edukace (touha poznávat, další vzdělání);
- kontemplace (potřeba klidu, čas pro sebe, introspekce);
- komunikace (potřeba kontaktu, hledání sociálních vztahů);
- integrace (pocit sounáležitosti, rituály a tradice);
- enkulturace (kreativní uplatnění, spontaneita);
- participace (angažovanost, vlastní iniciativa, spolupráce) (in Šerák, 2009, s. 29-30).

Zatímco lidé dříve pracovali a snažili se o postup v kariéřním životě s cílem mít více volného času, dnes se naopak ukazuje, že čím vyšší postavení člověka má, tím více času tráví v zaměstnání. Moderní technologie umožňují práci mimo kancelář, a dokonce i v době volna, což vede k prodlužování pracovní doby. Změnil se i charakter práce, kdy více lidí jejich práce naplňuje a nachází v ní potěšení. V minulosti, když člověk dosáhl finanční stability, mohl prožívat svobodu. Dnes ale s rostoucím příjmem dochází k pocitování mnohem většího tlaku. Být neustále v pohybu a na příjmu se stává novým standardem (Kočerová, 2019).

2.2 Proměny volného času v historické perspektivě

Předchůdcem volného času mohou být festivaly a svátky, které kdysi sloužily jako období úniku z rutiny, stresu a starostí každodenního života. Společné prožívání času, kdy si lidé připomínali významné historické události své komunity či národa, posilovalo soudržnost, národní identitu a vědomí, že jedinec má své místo ve společnosti a není osamělý. Současně šlo o události, které strukturovaly čas, protože se opakovaly v pravidelných intervalech během roku nebo života. Tím poskytovaly příležitost k zastavení, rekapitulaci, rozjímání a plánování (Kočerová, 2019).

V předindustriální společnosti byl volný čas převážně privilegiem jedinců, kteří nebyli zapojeni do výrobní práce. Volný čas poskytoval vyšším vrstvám možnost rozvinout kultivovaný životní styl nejen v antickém období, ale i ve středověku či renesanci. Pracující vrstvy obvykle disponovaly menším množstvím volného času. Způsob jeho využití byl ovlivněn tradicemi a normami v dané společnosti (Knotová, 2011).

Volný čas v dnešním pojetí je z historické perspektivy relativně novým fenoménem. Vytvoření tohoto konceptu je spojeno s kapitalismem. Masový volný čas se objevil až v období průmyslové revoluce. Tento trend vznikl v reakci na kombinaci ekonomických a technologických pokroků spolu se sociálním vývojem. Proměnila se nejen hodnota práce, ale i volného času. Během průmyslové revoluce přijal volný čas tři odlišnosti v porovnání s předchozím obdobím. Stal se individualizovaným, kdy člověk disponuje tímto časem relativně nezávisle. Na rozdíl od primitivních společností, kde byl čas práce i čas odpočinku podřízen jednotné kolektivní kontrole. Dále je všeobecný, týká se většiny členů společnosti. V neposlední řadě je postaven do protikladu k pracovní době. Uvedené prvky zdůrazňují zejména klíčová specifika volného času v době jeho vzniku jako masového jevu ve srovnání s minulostí (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Pries v knize Krystoně (2011) charakterizuje několik etap studia volného času a výchovy ve volném čase od druhé poloviny 20. století do současnosti:

- V 50. letech 20. století se rozvinula antropologicky, kulturně a filozoficky orientovaná diskuse o volném čase.
- V 60. letech se o základní údaje ve výzkumu volného času postarala sociologie a ekonomie.

- V sedmdesátých letech udávala tón, jako důsledek období kolem roku 1968, pedagogika a politika. O agendách pedagogiky volného času a politiky volného času se diskutovalo v širších souvislostech.
- V 80. letech přišly podstatné podněty pro výzkum volného času z psychologie a ekologie. Výzkumy volného času měly kvalitativní charakter, pokrývaly rozpor mezi přáním a skutečností a upozorňovaly na limity a důsledky růstu volného času.
- Devadesátá léta byla ve znamení interdisciplinárního a holistického výzkumu.
- V současnosti, po roce 2000, jsou v centru pozornosti otázky etiky (zejména na pozadí rostoucí nezaměstnanosti, ale také tváří v tvář konzumu a mediální nabídce), stejně jako určení smyslu celého života (in Krystoň, 2011).

Volný čas v postmoderní společnosti

V západní Evropě se v 60. letech 20. století začaly objevovat známky transformace moderní společnosti, zatímco v České republice docházelo k zásadním změnám až v 90. letech 20. století. Změna typu společenského uspořádání byla spojena s posunem pracovních sil z průmyslového odvětví do služeb a došlo k převaze terciárního sektoru. Pozvolna docházelo k nasycení materiálních hodnot a následnému zaměření na vytváření důstojných podmínek pro nejširší vrstvy, s důrazem na kvalitu života a ekologicky příznivé prostředí (Knotová, 2011).

Bauman v knize Knotové (2011) charakterizoval současnou společnost dvěma hlavními znaky:

- bezprecedentností (zrychlení sociálního času, neustálé technické inovace, prohlubující se rozdíly mezi vyspělými a rozvojovými zeměmi, vzorce konzumního života a další);
- ambivalencí (sociální jevy a procesy jsou nejednoznačné, což vede k relativismu a v extrémních případech ke zpochybňování tradičních morálních hodnot) (in Knotová, 2011, s. 13).

Postmoderní společnost se vyznačuje hédonistickou personalizací. Naděje v lepší budoucnost se ztrácí. Lidé touží po okamžitém životě, zde a hned. Pod tíhou chyb, krizí, nevyřešených otázek a duševní prázdnoty společnost opustila víru v neomylnost vědy a všemocné moderní technologie (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

S postmoderní dobou je spjatý konzumerismus. *„Konzumního člověka charakterizuje neomezená touha po materiální i duševně-duchovní spotřebě. Permanentní obměnu okolí preferuje před dlouhodobým vlastněním věcí, tj. věcí již několikrát použitých, tedy okoukaných a svým způsobem najednou i nudných“* (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 185-186). V dnešní době je velmi obtížné odolávat tlaku reklamy, která už není pouze v televizi či na billboardech, ale reklama je všude kolem nás a hlavně v telefonech, které máme neustále po ruce. Keller (2008) reflektuje svůj pohled na omezenou svobodu zejména v kontextu tržní ekonomiky a reklamy. Tvrdí, že hlavním úkolem reklamy je vytvářet uměle neuspokojené a novotami hladové jedince. Prodávat zákazníkovi to, co si žádá, není dostačující. Cílem je probudit v něm touhu konzumovat a neustále ji obnovovat (Keller, Novotný, 2008).

Současná společnost se zaměřuje na výkon. Pracovní nebo jiný vynikající projev přináší jednotlivci peníze a mnohdy i slávu. Na druhou stranu ten, kdo nedosáhne ani průměrného výkonu, bez ohledu na důvod, čelí riziku sociálního vyloučení. Neduhem postmoderní společnosti, kromě tlaku na výkon, je individualismus. *„Odvrácenou stránkou individualismu se stává koncentrace na jáství, která nejen zplošťuje, ale i zužuje naše životy, významově je ochuzuje a odpoutává je od ostatních lidí a společnosti“* (Svobodová, 2023, s. 75).

Vypadá to ale, že vrchol období, během něhož byla práce vyzdvihována, máme již za sebou. Stále větší pozornost směřuje k důležitosti volného času. Technologické inovace přislíbují převzetí mnoha rutinních činností, čímž budou mít lidé více času na individuální potřeby. Koncept work-life balance se stává klíčovým heslem postmoderní společnosti. Cílem je dosáhnout harmonie mezi pracovním a osobním životem, přičemž rostoucí důležitost získává také individuální růst ve volném čase (Svobodová, 2023).

Svobodová (2023) zmiňuje Lipovetského, který konstatuje, že žijeme v době paradoxního štěstí. Na jedné straně se každý snaží žít autenticky, kdy každá jeho činnost, včetně využívání volného času, musí dávat smysl v rámci jeho rozvržení života. Proces personalizace, který směřuje k co nejintenzivnějšímu prožívání individuálního „já“, je zřejmý i v oblasti volného času. Dominují stále rozmanitější činnosti, které si jedinci

vybírají podle svých zálib. Člověk hyperkonzumní sice prahne po autentickém životě, ale zároveň podléhá všudypřítomné reklamě. Hledání štěstí je často spojeno s odvrácenou tváří ve formě depresí, úzkostí a zvýšené konzumace léčiv. Obsese sebou samým vytváří nejistotu v rámci osobní cesty za štěstím, což vede k rostoucí poptávce po koučinku a radách na šťastný život. Nelze si nevšimnout, že zvýšením důležitosti osobního štěstí na univerzální normu, se stává jakékoli selhání ještě obtížněji snesitelným (in Svobodová, 2023).

2.3 Volnočasové aktivity dospělých

Mezi klasifikaci volného času patří rozlišení na základě rytmu střídání práce a volného času. Můžeme rozlišovat denní volný čas, víkend (týdenní rytmus) a dovolenou (roční rytmus). Denní volný čas zahrnuje volný čas během obvyklého pracovního dne. Zpravidla bývá naplněn činnostmi spojenými s odpočinkem a základními úkony vykonávanými každý den (příprava jídla, úklid). Víkend představuje pro většinu pracujících osob rozsáhlejší období volna, během kterého je možné věnovat se náročnějším aktivitám, jako jsou výlety, pobyt na chatě a podobně. Často se ale stává, že víkend bývá věnován domácím povinnostem, na něž nebyl během pracovního týdne čas. Dovolená je delší období volna v ročním cyklu práce a volného času. Většinou se vyznačuje dočasnou změnou životního stylu, nebo alespoň některých jeho aspektů (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Základním kritériem klasifikace volnočasových aktivit je jejich organizovanost. Organizované aktivity jsou specifické svojí strukturou, mívají pravidelný harmonogram a kladou důraz na rozvoj dovedností. Jedná se o aktivity dobrovolné, ale jsou pravidelně plánované, mají stanovená pravidla, očekávání, poskytují dohled a vedení. Mezi organizované aktivity patří například individuální a týmové sporty. Neorganizované volnočasové aktivity zahrnují činnosti, které se vyznačují absencí pevně stanovených cílů, vedení a kontroly. Můžeme mezi ně zařadit četbu, sledování televize, hraní her, procházky a další. Někdy se ale rozdělení aktivit na organizované a neorganizované může zdát zavádějící. Třeba snowboarding by měl místo do neorganizovaných aktivit, spadat spíše do tzv. „self-organized“ nebo „self-structured“ aktivit (Hamřík, 2022).

Volnočasové aktivity můžeme rozdělit následovně:

- kulturní aktivity;
- sportovní aktivity (v poslední době i velmi oblíbené adrenalinové sporty);

- sociální aktivity;
- vzdělávací aktivity;
- veřejné aktivity;
- rekreační a cestovatelské aktivity;
- hobby a manuální aktivity (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157).

Kulturní aktivity bývají rozdělovány do dvou hlavních kategorií – receptivní a perceptivní aktivity. Receptivní činnosti jsou takové, při nichž jedinec získává kulturní hodnoty, jako je návštěva divadla, koncertu apod. Perceptivní činnosti jsou naopak umělecky tvořivé. Může to být například malování, hraní hudby či výroba dekorací (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Sociální aktivity se většinou zaměřují na udržování sociálních kontaktů a mezilidských vztahů. Mezi tyto aktivity patří posezení v restauracích, kavárnách, návštěvy plesů a akcí. Zmíněné aktivity jsou někdy vnímány negativně, přestože mohou být pro člověka v dnešní době, kdy se společnost rychle mění, důležitým zdrojem podpory a stability (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Vzdělávací a kulturní aktivity jsou si blízké, někdy je dokonce obtížné je od sebe odlišit. Vzdělávání je v informační společnosti stále důležitější, a proto si zaslouží svou vlastní kategorii. Vzdělávání může mít mnoho podob, od individuálního sebevzdělávání (čtení knih) přes kurzy až po institucionalizované vzdělávání, jako jsou univerzity třetího věku (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Veřejné aktivity jsou v našich podmínkách často spojovány s politickými a společenskými akcemi, protesty a demonstracemi. Zahrnují ale mnohem více. Jedná se o jakýkoli typ účasti člověka na řešení problému místní nebo skupinové komunity, případně celospolečenských problémů (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Rekreační a cestovatelské aktivity se v některých případech překrývají s aktivitami sportovními, ale mají i své vlastní podoby, jako je zahrádkaření, chalupářství nebo chataření. Turistické aktivity zahrnují cestování za účelem relaxace. Chalupářství a chataření je typickým českým fenoménem (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Význam volnočasových aktivit pro dospělé

Je dobře zdokumentováno, že volnočasové aktivity mají rozsáhlý přínos pro fyzické i duševní zdraví a pohodu. Bylo prokázáno, že tyto aktivity mohou pomoci zlepšit životní spokojenost a fungování duševního zdraví, snížit stres, usnadnit sebehodnocení,

poskytnout kognitivní stimulaci, podpořit sociální angažovanost, snížit sedavé chování spojené s depresí a podpořit dovednosti zvládání obtížných situací. Bylo také prokázáno, že zapojení se do volnočasových aktivit pomáhá předcházet vzniku zdravotních potíží, včetně ischemické choroby srdeční, úbytku kognitivních funkcí, demence a chronické bolesti. Častá fyzická aktivita a kulturní angažovanost jsou spojeny se zlepšením fyzického zdraví. Vyšší úroveň fyzické aktivity bývá spojena s celkovým zdravím a vitalitou, zatímco kulturní angažovanost souvisí s lepším sociálním fungováním (Elsden, Fancourt et al, 2022).

Podle Vágnerové (2012) mají volnočasové aktivity pozitivní vliv na duševní zdraví jednotlivců, přispívají k posílení sebevědomí a celkově přispívají ke zlepšení zdravotního stavu (Vágnerová, 2012). Švýcarský výzkum prokázal, že pracovníci vykonávající pravidelnou fyzickou aktivitu vykazují nižší míru vyhoření (Gerber a spol. 2020).

Dospělost je dlouhé a rozmanité období, které nelze snadno definovat. Na jeho počátku se ukončuje fyzický vývoj a člověk dosáhne vrcholu svých rozumových schopností. V průběhu dochází k mnoha významným změnám. Dospělost můžeme rozdělit na čtyři hlavní období:

- mladá dospělost (20-30 let);
- střední dospělost (30-45 let);
- pozdní dospělost (45-65 let);
- stáří (nad 65 let) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 109-110).

V mladém věku většina lidí již ukončila studium nebo se připravují na profesní dráhu a budují kariéru. Začínají navazovat dlouhodobé partnerské vztahy, zakládají rodiny a pečují o děti. Rostoucí množství povinností klade na jedince významné nároky na čas. Volného času je méně, a proto mladí dospělí někdy opouštějí své koníčky a záliby. To může být způsobeno snahou věnovat více času práci, rodině a domácnosti. Je to období velmi zásadní, formuje se životní styl člověka a využívání volného času hraje významnou roli (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Střední dospělost se někdy označuje jako období „krize středního věku“. V pracovní sféře jedinec obvykle dosahuje vrcholu svých schopností a v některých profesích je již považován za starého. Děti dospívají a mění se nejen vztahy mezi partnery, ale i mezi rodiči a dětmi. Pro mnohé rodiče je obtížné respektovat touhu dětí po osobní svobodě. Člověk bilancuje svůj život, hodnotí své úspěchy a přemýšlí o smyslu

existence. Životní krize (rozvod, vážná nemoc, ztráta zaměstnání) mohou vést k pocitu neúspěchu a rezignace, a tudíž je velmi důležité mít své zájmy. Ne vždy je možné realizovat koníčky z mládí, ale je možné je přizpůsobit či najít nové (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Fáze pozdní dospělosti přináší rozmanité změny a to nejen ty pozitivní. Fyzická kondice i psychická a intelektuální zdatnost klesají. Onemocnění jsou stále více přítomné v životě a menopauza u žen představuje životní zvrat. Toto období přináší očekávání i obavy spojené s nástupem do důchodu. Hledání nového pracovního uplatnění je v tomto věku obtížné. Nalézt smysluplné vyplnění volného času je podstatným problémem (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Etapa stáří je definována různě, nejčastěji se počítá od věku 65 let. Díky lékařské péči se délka života prodlužuje a to i ve fyzické a psychické zdatnosti. Seniori mají velmi odlišné sociální postavení. Mnozí již ukončili svou profesní kariéru, nebo si přivydělávají v méně náročných zaměstnáních. Pro řadu seniorů je stáří spojené se zhoršením zdravotní kondice, zhoršení finanční situace a obavami o hmotné zabezpečení. Volný čas narůstá na významu s postupným ubýváním povinností. Může být ale omezen zdravotním stavem, nedostatkem peněz nebo smrtí přátel. Existuje široká škála nabídek pro využití volného času, včetně občanských sdružení, kulturních institucí, agentur a dalších vzdělávacích zařízení (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Zájmové vzdělávání dospělých

Z historického hlediska souvisí vývoj zájmového vzdělávání především s existencí volného času jako relativně společensky dostupné součásti lidské existence (Krystoň, 2011). Šerák (2009) vymezuje zájmové vzdělání jako: „*souhrn krátkodobých i dlouhodobých forem, které umožňují edukační, tvůrčí i organizační volnočasové aktivity účastníků, směřující k saturaci jejich zájmu*“ (Šerák, 2009, s. 50). Zájmové vzdělávání patří do neformálního vzdělávání, které vychází z uspokojování osobních zálib a potřeb dospělých. Z tohoto důvodu nedostává absolvent žádný certifikát o úspěšném dokončení, jako je tomu u školního a profesního vzdělávání (Pospíšil, 2001).

Zájmové vzdělávání přispívá k procesu formování osobnosti prostřednictvím cíleného rozvoje individuálních zájmů, což se následně projevuje v kvalitě života jednotlivce a i v kvalitě života celé společnosti. Hlavním cílem je zejména rozšiřování vědomostí, posilování sociálních vazeb, smysluplné trávení volného času a také

vyvažování jednostranného zaměření na odbornou přípravu a pracovní aktivity. Výrazným znakem, který odlišuje oblast zájmového vzdělávání od ostatních, je především dobrovolnost, vnitřní motivace, nepragmaticnost, zaměření na nasycení individuálních zájmů a potřeb a propojení s volným časem účastníků (Šerák, 2016).

Zájmové vzdělávání zastřešuje organizované, skupinové, ale i neorganizované a individuální aktivity. Vzdělávání dospělých je často realizováno formou sebevzdělávání nebo samostatného učení, dále může být uskutečňováno v rámci formálních či neformálních organizací, které poskytují vzdělávací nabídky (Knotová, 2011).

Odborným zkoumáním zájmového vzdělávání dospělých se v českém prostředí primárně zabývá oblast pedagogiky volného času. Andragogika, další pedagogické obor, pak považuje zájmové vzdělávání za samostatnou disciplínu a začleňuje ji do širšího kontextu občanského a profesního vzdělávání (Knotová, 2011).

O rozčlenění zájmového vzdělání se mezi prvními pokusil Vymazal, ale Šerák (2009) pak následně toto členění poupravil a doplnil následovně:

- kulturní a estetická výchova;
- pohybová a sportovní výchova;
- cestování a turistika;
- zdravotní výchova;
- environmentální výchova;
- vědeckotechnické vzdělávání;
- jazykové vzdělávání;
- náboženská a duchovní výchova (Šerák, 2009, s. 137-138).

Aktuálně začíná zájmové vzdělávání postupně tvořit klíčovou složku personální politiky velkých korporací. Zaměstnancům se nabízejí různorodé aktivity, zaměřené například na metody osobního rozvoje (meditace, umění, sportovní aktivity apod.), ale i na manuální dovednosti. Vzdělávání prováděné v rámci firemní struktury může mít za následek podporu posílení vzájemných vazeb mezi firmou a zaměstnanci (Šerák, 2009).

Segment zájmového vzdělávání jako součást neformálního vzdělávání je třeba vnímat jako nedílnou součást konceptu celoživotního vzdělávání, které má v současné době, ale i výhledově, obrovský potenciál. Jistě bychom v této souvislosti mohli hovořit i o jeho rezervách či otevřených otázkách. Mezi zásadní otázky patří například způsob hodnocení výsledků neformálního vzdělávání a jejich společenská akceptace (Krystoň, 2011).

3 Pomáhající profese

Pomáhající profese jsou specifickou skupinou povolání vyznačující se pomáháním druhým lidem. Jedná se o široký soubor povolání, mezi které patří zejména zdravotníci, pedagogové, sociální pracovníci, psychologové, terapeuti i duchovní (Géringová, 2011). Důležitým aspektem pomáhajících profesí je vztah mezi pomáhajícím a klientem. Kopřiva (2016) dodává, že hlavním nástrojem pracovníka je jeho osobnost, očekává se osobní vztah pracovníka ke klientovi. Pomáhající profese se tak odlišují od povolání, která se také vyznačují kontaktem s lidmi jako je například advokát nebo manažer. Pro pracovníka pomáhající profese je typické, že přichází do styku s lidmi, kteří se nacházejí v nouzi nebo v krizi (Kopřiva, 2016). Pomáhání je snaha nabídnout sílu a oporu lidem, kteří se chtějí učit, měnit a růst, nebo kteří potřebují něco, když nastanou těžké časy (Geroski, 2017).

Hartl a Hartlová (2000) vymezují pomáhající profese jako: „*souhrnný název pro veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější; patří sem lékaři, zvl. psychiatři, psychologové, sociální pracovníci, speciální pedagogové; šířeji i fyzioterapeuti, balneologičtí pracovníci apod.*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 185).

3.1 Specifika osobnosti pomáhajícího

Géringová (2011) definuje osobnost jako: „*hypotetický konstrukt, přímo nepozorovatelný fenomén, kterým popisujeme či vysvětlujeme zvláštnosti lidského jednání a prožívání*“ (Géringová, 2011, s. 25). Osobnost pomáhajícího patří mezi důležité faktory, které při své práci využívá. Osobnost pomáhajícího ovlivňuje a působí na míru kvality odvedené práce (Géringová, 2011). Pro pracovníky pomáhajících profesí je důležité udržovat si profesionalitu, převážně pak v emocionální angažovanosti. Emocionální investice má svá omezení. Tato omezení zahrnují zákaz intimity, vzájemného přátelství a fyzického kontaktu (Geroski, 2017).

V analytické psychologii, kterou vyvinul Carl Gustav Jung, jsou dva zásadní pojmy – persona a stín. Persona představuje masku či roli, pomocí které se člověk prezentuje ve společnosti. Persona je formována vlivem společnosti, kultury, nároky a očekáváními, jež jsou spojeny s představou, jak by se člověk měl chovat a působit. Stín je aspekt osobnosti, který obsahuje nevědomé a potlačené prvky. Pod stínem se skrývá

vše, co se nám na nás samotných nelíbí, vše nepřijaté, potenciálně negativní vlastnosti a touhy. Stín se nachází v nevědomí. Podle Junga je důležité integrovat stín do vědomí, to vede k větší autenticitě a sebepoznání. Naše potlačené pocity, vzpomínky a touhy se mohou promítat v interakcích s druhými lidmi a odezvou na konfrontaci s vytěsněnou stínovou kvalitou je odpor a averze. Stínové kvality se u jedince mohou projevat nežádoucími a nepředvídatelnými projevy v chování a převážně v emocích (in Géringová, 2011).

Sebepoznání a sebezkušenost hrají klíčovou roli v pomáhajících profesích. Sebepoznání je dovednost, díky které si uvědomujeme naše silné a slabé stránky, emoce, hodnoty a uvědomujeme si své reakce na určité situace. „*Vypěstování reflektivního postoje k sobě, našim činům i ke všemu, co nás v životě potkává, je jednou ze základních dovedností pomáhajícího pracovníka*“ (Géringová, 2011, s. 53). Objevovat své nitro není lehké. Vyžaduje to velkou odvahu, protože se často vynořují zidealizované představy o sobě a odkrývají se z podvědomí zasunuté reakce, emoce a tendence. Cesta může být velmi bolestivá, ale rozeznávat zákoutí své vlastní osobnosti je nevyhnutelnou úlohou každého pomáhajícího. Netrvá to týden ani měsíc, ale je to celoživotní úloha. Pravdivé sebepoznání přináší osvobození, poněvadž přestáváme unikat sami před sebou. Sebepoznání je možné i na základě pozorování druhých. Patří sem zkoumání svého rodového a rodinného příběhu, vědomí hodnot, které jsme získali ve své rodině v průběhu dětství. Zkušenost osobního růstu je potřebná i v pozitivním smyslu. To znamená nedívat se pouze na svoje chyby, opakované selhání, ale objevit i skutečnosti, které mi je pomohly překonat. V analyzování sebe samých je potřebný i nadhled a schopnost povznést se nad věci. Vnitřní reflexi uvažovat tak, aby člověka jeho opakovaná negativní selhání neodradila (Sedláček, 2016).

Součástí každodenní práce pomáhajícího pracovníka by měla být empatie a prosociální chování. „*Cílem prosociálního chování je poskytovat druhým lidem pomoc v nouzi. Jedná se o prospěšné chování, které může vycházet ze základů egoistické nebo altruistické motivace*“ (Nakonečný, 2020, s. 247-248). Povolání, která se orientují na pomáhaní lidem vyžadují mnohem více úsilí než jiná zaměstnání. Pracovník s klientem soucítí a měl by mít rozvinutou empatii. „*Empatie je něco jiného než sympatie, je to naladění na stejnou vlnu, sdílení nejen příběhu, který nám druzí vyprávějí, ale také jejich emocí*“ (Honzák, 2022, s. 53). Empatie je tendence vnímajícího promítnout sebe samého do vnímaného objektu. Podstatou je vědomé utvoření si představy o emocích druhého. Empatické poslouchání znamená poslouchat s úmyslem pochopit, znamená

vcítit se do soustavy hodnot jiné osoby. Pokud chceme kohokoli účinně ovlivňovat, jednat s ním a občas ho usměrňovat, potom mu musíme nejprve porozumět. Toho se ale nedá dosáhnout naučenými taktikami. Základem pro vaše působení na druhé je váš osobní příklad. To, co vyzařujete, váš charakter, způsob, jakým komunikujete. Lidé instinktivně vycítí, pokud se přetváříte a neustále měníte masky. Prosociální chování se většinou vymezuje jako kterékoli chování, jež je vykonané ve prospěch druhého člověka nebo skupiny osob a jeho cílem je přinést užitek jiným (Sedláček, 2016).

Neoddělitelnou součástí profesního života u pomáhajících pracovníků je i aspekt moci. Můžeme ji rozdělit na moc reálnou a moc pocíťovanou. Moc reálná je založená na skutečné a měřitelné schopnosti jedince ovlivňovat rozhodnutí a situace. Reálná moc může pramenit z postavení v organizaci, ve schopnosti ovlivňovat zdroje či v možnostech omezení svobody klienta. Moc pocíťovaná se týká subjektivního vnímání a pocitu moci jedince či skupiny. „*Klient je do jisté míry bezmocný už tím, že něco potřebuje. Pracovník je do jisté míry mocný už tím, že pomáhá...*“ (Kopřiva, 2016, s. 40). To, jakou moc pracovník využívá, lze sledovat z neverbálních projevů jako je například tón hlasu, posturika, proxemika apod. Existuje riziko, že pracovník své pozice a moci zneužije. Za původní motivací pomáhat lidem se může skrývat touha po moci a ovládnutí (Géringová, 2011).

Při pokusech definovat strukturu člověka disponovaného pro pomáhající profesí vznikla tzv. typická pomáhající osobnost. Jednou z důležitých charakteristik společných všem pomáhajícím, zejména tehdy jestliže se pomáhající dostane do krize a sám se stane odkázaný na pomoc, je psychická náchylnost k depresím. Přítomná je rezignace na vlastní přání, neschopnost požadovat něco pro sebe a jít svou cestou. Dále se objevuje permanentní tlak na výkon, z nedostatečného vědomí své vlastní hodnoty vyvozuje tlak k pomáhání. Labilní sebevědomí depresivního typu pomáhajícího stabilizuje i to, že pokud je požádán o pomoc, dostává se mu velkého psychického ocenění (Sedláček, 2016).

3.2 Syndrom pomocníka

Syndrom pomocníka je typickou poruchou v pomáhajících profesích. Schmidbauer (2015) uvádí definici, na základě které syndrom pomocníka spočívá: „*v neschopnosti projevit vlastní city a potřeby, která se stala součástí osobnostní struktury. V ní se spojila*

se zdánlivě nenapadnutelnou fasádou v oblasti sociálních služeb a latentními fantasiemi o vlastní všemohoucnosti“ (Schmidbauer, 2015, s. 16).

Člověk, který si vybral pomáhající profesi, se tím pokouší něco řešit, většinou nevědomě. Často se jedná o ranné trauma odmítnutého dítěte, hlad po uznání, po empatickém porozumění a po vzájemnosti, která se nezhroutí v důsledku selhání či agrese. Pokud se pomáhající profese vykonává bez přípravy a supervize zaměřené na syndrom pomáhajícího, tak tuto narcistickou poruchu udržuje a prohlubuje (Sedláček, 2016). Syndrom pomocníka by se dal považovat za určitou formu obrany. Pokud se orientujeme na pomáhání druhým, nemáme pak tolik prostoru zabývat se vlastními potřebami a traumaty (Géringová 2011).

Schmidbauer (2015) rozlišuje pět složek syndromu pomocníka:

- odmítnuté dítě,
- identifikace s nadjád (jáským ideálem, superegem),
- narcistická nenasytost,
- uhýbání před vzájemností
- nepřímá agrese (Schmidbauer, 2015, s. 31).

Odmítnuté dítě

U odmítnutého dítěte jde o potlačování emocionality. Dochází k tomu často u osob, které měli obtížné dětství. Pokud bylo dítě zanedbávané, zneužívané nebo naopak rodiče zvolili liberální výchovu, v dospělosti se to u pracovníka může projevit poutem k roli silného a přenecháním emocionální neukojenosti druhým. V důsledku zanedbávání se z dětí stávají dospělí, jež jsou asociální až antisociální, nebo naopak nadměru sociální. Netýká se to pouze zanedbávaných dětí, syndrom pomocníka se může objevit i u lidí, kteří byli rodiči hýčkaní, nebo v případě, že dítě představovalo pro jednoho rodiče náhradu za partnera (Schmidbauer, 2015).

Identifikace s nadjá

Nadjá je termín pocházející z psychoanalytické teorie Sigmunda Freuda. Představuje část lidského psychického aparátu, která obsahuje vnitřní hodnoty, normy a morální standardy. Nadjá vzniká na základě internalizace společenských a kulturních norem, které jsou často předávány prostřednictvím rodiny, vzdělání a kultury. Vnitřní hlas pak slouží jako svědomí, chce být dokonalé a řídí naše chování a rozhodnutí na základě morálních aspektů (Géringová 2011).

Jáský ideál představuje vidinu o tom, jací bychom chtěli být. Je to obraz ideální verze sebe sama, zahrnující vlastnosti, dovednosti, cíle a vlastnosti, kterých bychom chtěli dosáhnout. Jáský ideál může být ovlivněn vnějšími vlivy, jako jsou očekávání společnosti, kultura a osobní úsilí (Schmidbauer, 2015).

V souvislosti se syndromem pomocníka nadjá zastupuje pevné zastávání ideálů a vysoké nároky na sebe samotné a na práci, kterou odvádíme. Člověk může mít tendenci ignorovat vlastní potřeby a místo toho hledá potvrzení a uspokojení ve službě druhým. Díky vysokým nárokům máme potíže přijímat chválu od ostatních a vidíme pouze své chyby a přešlapy, kterým se chceme v budoucnu vyvarovat (Géringová 2011).

Narcistická nenasytlost

Schmidbauer (2015) vnímá úzké spojení mezi nenasytlostí a perfekcionismem. Hartl (2004) definuje perfekcionismus jako: „*sklon podávat bezchybný, dokonalý výkon a posuzovat se nadměrně přísně*“ (Hartl, 2004, s. 180-181). Perfekcionisté jsou na sebe velmi přísní a díky usilování o dokonalost, nemohou být nikdy spokojení.

V případě, že v dětství nedošlo k dostatečnému sycení našich potřeb, vzniká tak nenasytlost po narcistickém uspokojení. Jedinci touží po lásce a uznání a jsou schopní pro jejich dosažení udělat všechno (Géringová 2011). Pro pomáhajícího pracovníka je těžké posoudit, kdy klient ještě danou pomoc potřebuje. Zároveň je pro něj obtížné se stáhnout a má tudíž větší tendenci k vyhoření (Schmidbauer, 2015).

Uhýbání před vzájemností

V dospělých vztazích by měla fungovat dynamika, kdy je jednou v roli silnějšího jeden z nich, ale jindy zase druhý a vzájemně se potřebují. Jenže u pracovníka, který se vyhýbá vzájemnosti, dochází k tomu, že chce být potřebný a neustále v roli toho, jež dává. Žije v jednostranných vztazích a není schopen vyjádřit své vlastní potřeby. Role dávajícího je pro něj výhodná, dává mu pocit samostatnosti a kontroly (Géringová 2011).

Nepřímá agrese

„Dítě, které naráží na lhostejné, extrémně sebestředné, a možná dokonce přímo nepřátelské prostředí, se brzy naučí potlačovat svou primární reakci: nezměrnou zuřivost“ (Schmidbauer, 2015, s. 46). Dítě se vlivem svého okolí naučí vztek potlačovat. Jako pracovník se pak snaží pokračovat ve skrývání pravých emocí, jenže ty jen tak nezmizí. Nepřímá agrese se projevuje skrytými způsoby vyjádření nesouhlasu či vzteku. Místo přímé komunikace jsou tyto pocity vyjadřovány prostřednictvím náznaků, pasivně - agresivního chování, manipulace a dalšími způsoby. Potlačovaný vztek se může obrátit i proti pracovníkovi samotnému a to ve formě somatických onemocnění nebo například závislosti na alkoholu (Géringová 2011).

4 Empirická část

Empirická část bakalářské práce je zaměřena na pracovníky pomáhajících profesí. Na to, jaké mají povědomí o syndromu vyhoření a jeho prevenci. Jak vyplňují svůj volný čas a zda jsou s jeho množstvím spokojeni.

V kapitole jsou nejprve představeny metodologické základy, které byly použity pro navržení výzkumného šetření. Poté následuje popis a charakteristika výzkumného souboru a samotná analýza a interpretace výsledků. Závěr kapitoly je věnovaný souhrnu získaných výsledků a diskuzi.

4.1 Cíl výzkumného šetření a stanovení hypotéz

Pro výzkumné šetření této bakalářské práce bylo použito kvantitativní výzkumné šetření vedené formou dotazníkového šetření. „*Kvantitativní přístup, stručně vzato, předpokládá, že fenomény sociálního světa, které činí předmětem zkoumání, jsou svým způsobem měřitelné, či minimálně nějak tříditelné, uspořádatelné. Informace o nich, získáváme v jisté kvantifikovatelné a co nejvíce formálně porovnatelné podobě*“ (Reichel, 2009, s. 41). Gavora v knize Chráska (2007) vymezuje dotazník jako: „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (in Chráska, 2007, s. 163). Pro vytvoření dotazníku je klíčové stanovit si hypotézy. „*Hypotéza je vědecký předpoklad. To znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie*“ (Gavora, 2000, s. 50). Při tvorbě hypotéz Gavora (2000) upozorňuje na „*zlatá pravidla hypotézy*“:

- Hypotéza je tvrzení, které je vyjádřeno oznamovací větou.
- Hypotéza vyjadřuje vztah mezi dvěma proměnnými.
- Hypotéza se musí dát testovat. Proměnné, které v hypotéze vystupují, se musí dát měřit či kategorizovat (Gavora, 2000, s. 53).

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli vnímají souvislost prevence tohoto syndromu a volnočasových aktivit.

Na základě cíle výzkumného šetření byly stanoveny následující hypotézy:

- **H1:** *Více než 30 % respondentů pozoruje u svých kolegů některé příznaky syndromu vyhoření.*
- **H2:** *Více než 80 % respondentů ví, co si pod pojmem duševní hygiena představit.*

- **H3:** *Ženy vstupují do organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži.*
- **H4:** *Více než 30 % respondentů by uvítalo mít více času na své volnočasové aktivity a zájmy.*

Zmíněné hypotézy byli inspirovány výzkumy, které již byly provedeny. V následující části je předloženo, z jakých výzkumů konkrétní hypotézy vycházejí.

- **H1:** *Více než 30 % respondentů pozoruje u svých kolegů některé příznaky syndromu vyhoření. – Hypotéza pochází z výzkumu od organizace Nevypusť duši. Z výzkumu vyplývá, že jedna třetina zaměstnanců a zaměstnankyň zažívá symptomy syndromu vyhoření. „Každý pátý zaměstnanec nebo zaměstnankyně (23 %) navíc uvedl, že nepříznivé důsledky pracovního stresu pociťuje často. Pouhá 3 procenta respondentů pak nikdy nadměrný pracovní stres nezažila“ (Nevypusť duši, 2023, online).*
- **H2:** *Více než 80 % respondentů ví, co si pod pojmem duševní hygiena představit. – Z teoretické části vychází druhá hypotéza. Předpokládám, že pracovníci pomáhajících profesí jsou obeznámeni s pojmem duševní hygiena, vzhledem k tomu, že jsou rizikovou skupinou pro vznik syndromu vyhoření. Tudiž by se měli při přípravě na danou profesi s tímto fenoménem setkat.*
- **H3:** *Ženy vstupují do organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži. – Třetí hypotéza byla vytvořena na podkladu od Knotové. Ve své knize uvádí, že: „účast dospělých na zájmovém vzdělávání ovlivňuje rodová příslušnost, věk, vzdělání a profesní a ekonomické postavení. Ženy vstupují do organizovaných zájmových vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži“ (Knotové, 2011, str. 93).*
- **H4:** *Více než 30 % respondentů by uvítalo mít více času na své volnočasové aktivity a zájmy. – Poslední hypotéza reaguje na výzkum, jež byl uveden v publikaci od Hofreitera. „V roce 2016 by více času na své koníčky a zájmy uvítalo okolo 40 % českých i slovenských mužů a českých žen a třetina slovenských žen. Pouhá 4 % Čechů, 3 % Češek a 1-2 % Slováků a Slovenek by chtěla věnovat na koníčky a zájmy méně času“ (Hofreiter, 2019, s. 88).*

4.2 Sběr dat a charakteristika výzkumného souboru

Před zahájením sběru dat proběhl předvýzkum. Dotazník byl poslán pěti respondentům, kteří následně podali zpětnou vazbu ohledně srozumitelnosti dotazníku. Na základě předvýzkumu byly lehce poupraveny dvě otázky, aby byly jasněji formulovány a u jedné otázky byly poupraveny možnosti, ze kterých respondenti vybírali odpověď na danou otázku. Následně byly dotazníky rozeslány přes kamarády a známé.

Dotazník (Příloha A) obsahuje dvacet jedna otázek a na konci měli respondenti možnost doplnit cokoli ke svým odpovědím či se k něčemu vyjádřit. Z jednadvaceti otázek je čtrnáct uzavřených (otázky č. 1, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20), šest polouzavřených (otázky č. 3, 5, 6, 10, 16, 21) a jedna otevřená (otázka č. 2). U polouzavřených otázek byla možnost vybrat více odpovědí u tří otázek (otázky č. 5, 6, 10). Dotazník, který respondenti vyplňovali anonymně online, na začátku obsahoval seznámení s tématem a uváděl souhlas se zpracováním zadaných údajů pro potřeby bakalářské práce. Výzkum probíhal elektronickou formou prostřednictvím Google forms v období od 14. 12. do 20. 2. 2024.

- **Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?**

Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 112 respondentů, z toho 83 žen (74,1 %) a 29 mužů (25,9 %). Respondenti měli možnost uvést odpověď „ani jedno z uvedených“, ale nebyla zvolena. Značná převaha žen je ovlivněna i samotnou profesí, na kterou byl dotazník zaměřen. Následující tabulka charakterizuje výzkumný soubor z hlediska pohlaví.

Tabulka 4 *Pohlaví respondentů*

Pohlaví	Četnost	Procenta
Žena	83	74,1 %
Muž	29	25,9 %
Celkem	112	100 %

- **Otázka č. 2: Jaký je Váš věk?**

Druhá otázka znázorňuje věkové rozložení respondentů. Každý respondent měl možnost uvést svůj věk konkrétní hodnotou. Nejvíce respondentů, kteří se zapojili

do výzkumného šetření, je z věkové kategorie 21 – 25 let, dále z věkové kategorie 26 – 30 a 31 – 40 let. Důležité je zmínit, že syndrom vyhoření se nevyhýbá ani mladým lidem.

Tabulka 5 *Věk respondentů*

Věk	Četnost	Procenta
21 – 25	36	32,14 %
26 – 30	21	18,75 %
31 – 40	21	18,75 %
41 – 50	17	15,18 %
51 – 59	9	8,04 %
60 a více	8	7,14 %
Celkem	112	100 %

- **Otázka č. 3: Jaká je Vaše profese?**

Otázka č. 3 se zaměřuje na zjištění konkrétní profese pomáhajících pracovníků. Největší zastoupení bylo u učitelů a učitelek (36,61 %) a u sociálních pracovníků a pracovnic (17,86 %).

Tabulka 6 *Profese respondentů*

Profese	Četnost	Procenta
Učitel/ka	41	36,61 %
Sociální pracovník/nice	20	17,86 %
Pracovník/nice v sociálních službách	18	16,07 %
Zdravotník/nice	11	9,82 %
Psycholog/psycholožka, terapeut/ka	9	8,04 %
Hasič/ka	7	6,25 %
Policista/ka	6	5,35 %
Celkem	112	100 %

- **Otázka č. 4: Jaká je délka Vaší praxe v oboru?**

Délka praxe v oboru souvisí s rizikem vzniku syndromu vyhoření. Nejvíce respondentů má praxi v oboru v rozmezí 0 – 5 let (39,3 %). Nejméně respondentů naopak uvedlo, že mají praxi v rozmezí 15 – 20 let.

Tabulka 7 *Délka praxe v oboru*

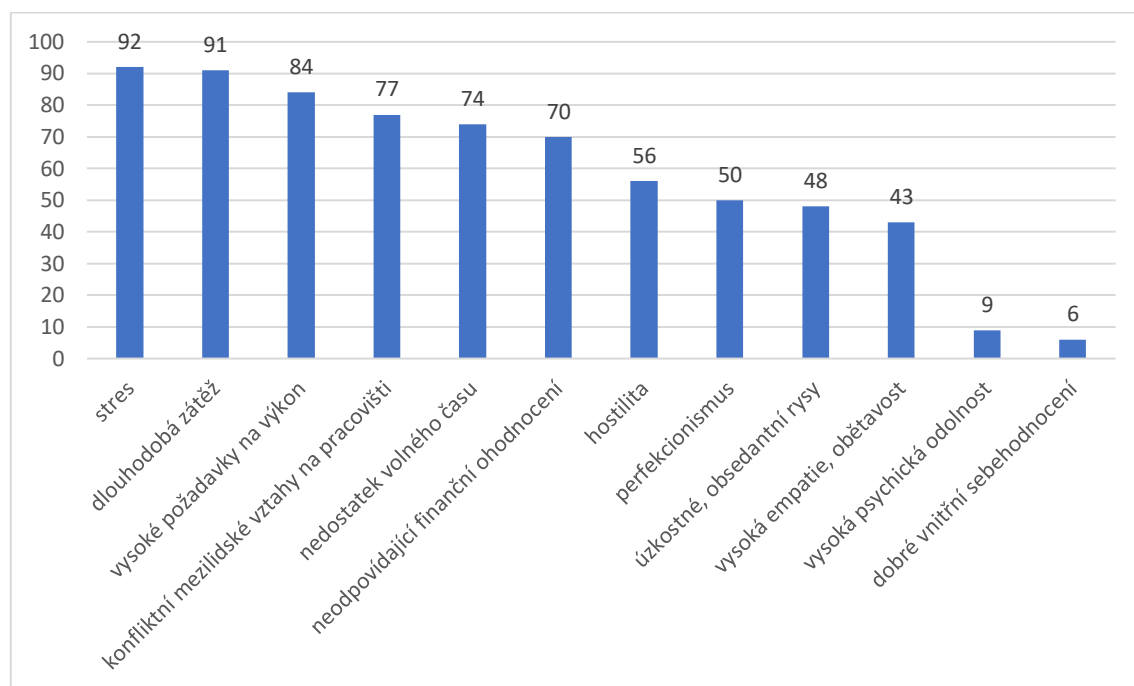
Délka praxe v oboru	Četnost	Procenta
0 – 5 let	44	39,3 %
5 – 10 let	26	23,2 %
10 – 15 let	15	13,4 %
15 – 20 let	11	9,8 %
20 a více let	16	14,3 %
Celkem	112	100 %

4.3 Analýza a interpretace výsledků

První otázky dotazníku zjišťovaly pohlaví, věk, konkrétní profesi a délku praxe v oboru. V této podkapitole jsou rozebrány otázky, které ověřují stanovené hypotézy.

- **Otázka č. 5: Jaké jsou podle Vás rizikové faktory, které mohou přispět k rozvinutí syndromu vyhoření?**

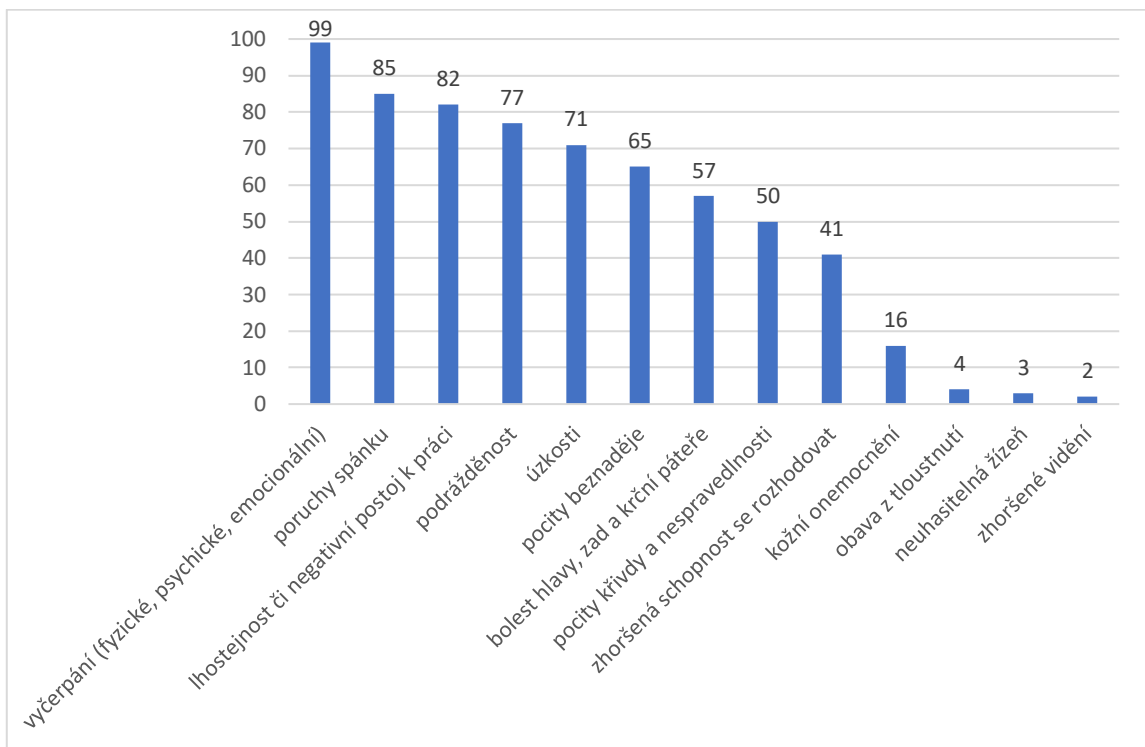
Z grafu vyplývá, že respondenti mají povědomí o rizikových faktorech, které mohou přispět k rozvinutí syndromu vyhoření. U otázky č. 5 byla možnost zvolit více odpovědí. Mezi rizikové faktory, jež byly nejčastěji zvolené, patří stres, dlouhodobá zátěž, vysoké požadavky na výkon, konfliktní mezilidské vztahy na pracovišti a nedostatek volného času. Jako rizikový faktor kouření a cukrovku nevybral žádný respondent.



Graf 1 Rizikové faktory syndromu vyhoření

- **Otázka č. 6: Jak se projevuje syndrom vyhoření? Jaké jsou podle Vás jeho příznaky?**

Na základě grafu lze usoudit, že jsou respondenti obeznámeni s příznaky syndromu vyhoření. Stejně jako u předchozí otázky bylo možné zvolit více odpovědí. Mezi příznaky, které byly nejčastěji označeny, se řadí vyčerpání, poruchy spánku, lhostejnost či negativní postoj k práci, podrážděnost a úzkosti.

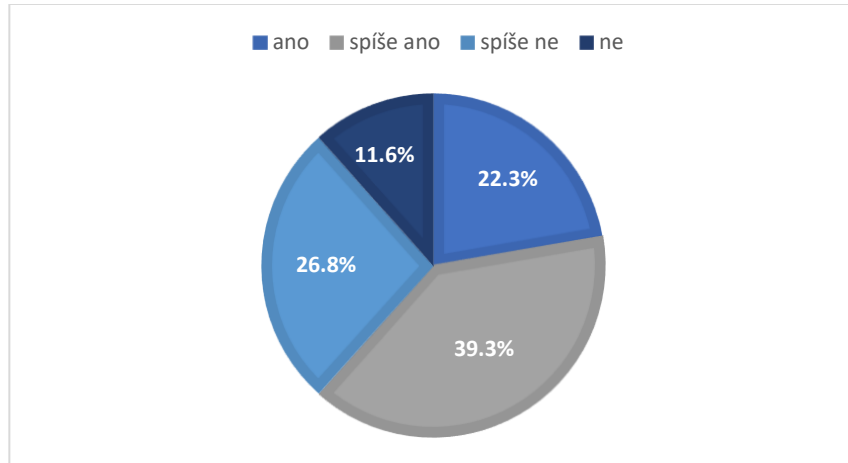


Graf 2 Příznaky syndromu vyhoření

- **Otázka č. 7: Vnímáte u svých kolegů některé z příznaků syndromu vyhoření?**

Sedmá otázka je klíčová pro potvrzení nebo vyvrácení první hypotézy. Z výzkumného souboru odpovědělo 25 (22,3 %) respondentů, že pozorují u svých kolegů příznaky syndromu vyhoření. 44 (39,3 %) odpovědělo, že spíše pozoruje příznaky syndromu vyhoření. Ze 112 dotazovaných 30 (26,8 %) uvedlo, že spíše nepozorují příznaky syndromu vyhoření u svých kolegů a 13 (11,6 %) respondentů vůbec nepozoruje příznaky u kolegů.

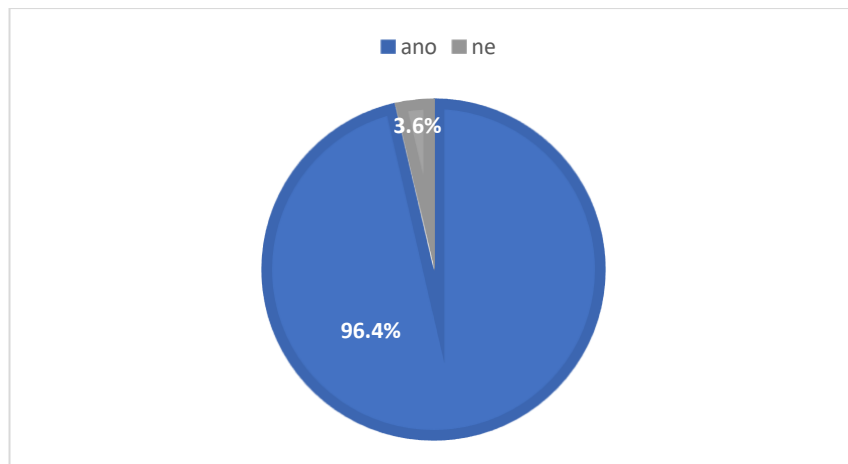
Z otázky č. 6 vyplývá, že respondenti jsou obeznámeni s příznaky syndromu vyhoření. U svých kolegů pozoruje některé z příznaků syndromu vyhoření 61,6 % respondentů, tudíž **H1 se přijímá** (*Více než 30 % respondentů pozoruje u svých kolegů některé příznaky syndromu vyhoření.*).



Graf 3 Vnímání příznaků na sobě nebo u kolegů

- **Otázka č. 9: Víte, co se skrývá pod pojmem duševní hygiena?**

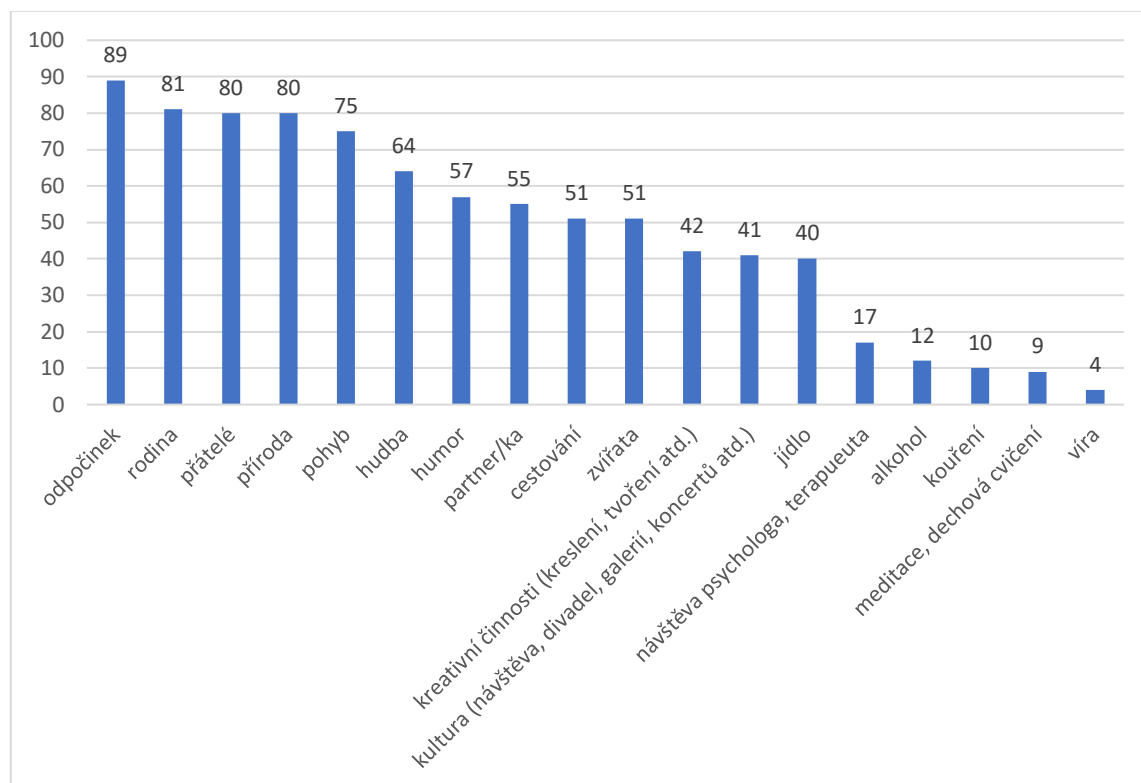
V otázce č. 9 uvedlo 108 (96,4 %) respondentů, že ví, co se skrývá pod pojmem duševní hygiena. Pouze 4, tedy 3,6 % respondentů, uvedlo, že neví, co se pod tímto pojmem skrývá.



Graf 4 Duševní hygiena

- **Otázka č. 10: Co vám pomáhá zachovat si duševní rovnováhu ve vašem životě?**

U otázky č. 10 měli respondenti možnost zvolit více odpovědí. Mezi nejčastěji uváděné aspekty pomáhající zachovat si duševní rovnováhu patří odpočinek, rodina, přátelé, příroda, pohyb a hudba. Dvanáct dotazovaných zvolilo aspekt alkoholu a 10 aspekt kouření. Tato otázka je podpůrnou pro otázku předchozí a objasňuje, jak respondenti aplikují duševní hygienu v praxi.



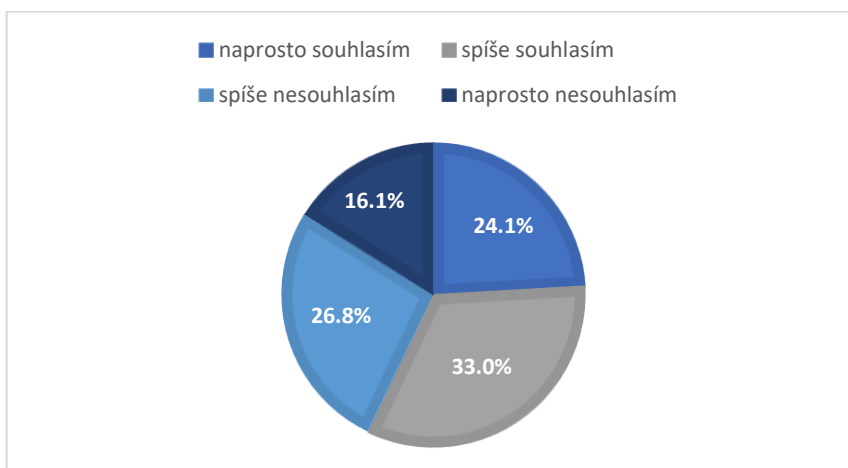
Graf 5 Co Vám pomáhá zachovat si duševní rovnováhu?

U předchozí otázky č. 9 čtyři dotazovaní, kteří odpověděli, že neví, co se pod pojmem duševní hygiena skrývá, mají praxi v oboru v rozmezí 0 – 5 let. Může to mít souvislost, že ještě nemají tolik praxe, jsou na začátku a třeba ještě studují, tudíž ještě nemuseli přijít s pojmem do hlubšího kontaktu. Z výsledků vyplývá, že **H2 se přijímá** (Více než 80 % respondentů ví, co si pod pojmem duševní hygiena představit.).

- **Otázka č. 12: Souhlasíte s následujícím výrokem?**

„Využívám supervizi a pomáhá mi to pro zvládnání pracovní zátěže.“

Graf ukazuje, že 27 respondentů (24,1 %) naprosto souhlasilo s výrokem „Využívám supervizi a pomáhá mi to pro zvládnání pracovní zátěže“. 37 (33 %) spíše souhlasilo a 30 (26,8 %) spíše nesouhlasilo. 18 (16,1 %) dotazovaných naprosto nesouhlasilo s výrokem.

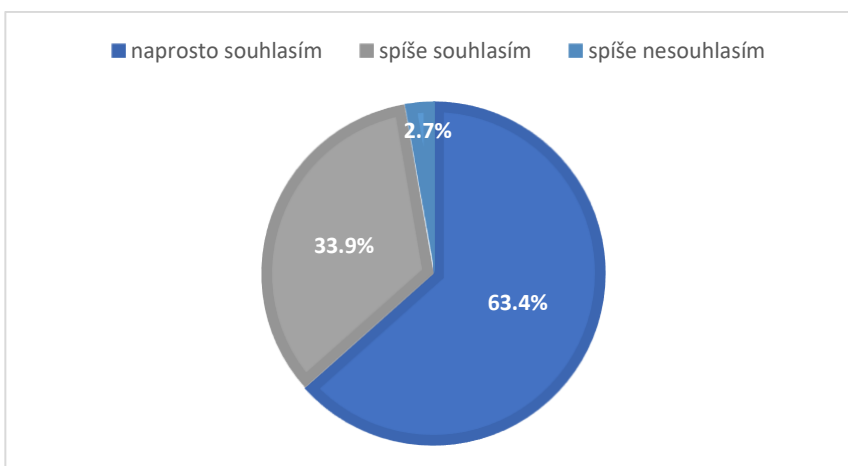


Graf 6 *Využívám supervizi*

- **Otázka č. 13: Souhlasíte s následujícím výrokem?**

„Volnočasové aktivity jsou jednou z možností prevence syndromu vyhoření.“

S výrokem „Volnočasové aktivity jsou jednou z možností prevence syndromu vyhoření“ naprosto souhlasilo 71 (63,4 %) respondentů. 38 (33,9 %) spíše souhlasilo s výrokem a 3 (2,7 %) respondenti spíše nesouhlasili. Možnost „naprosto nesouhlasím“ nezaznamenal žádný respondent.

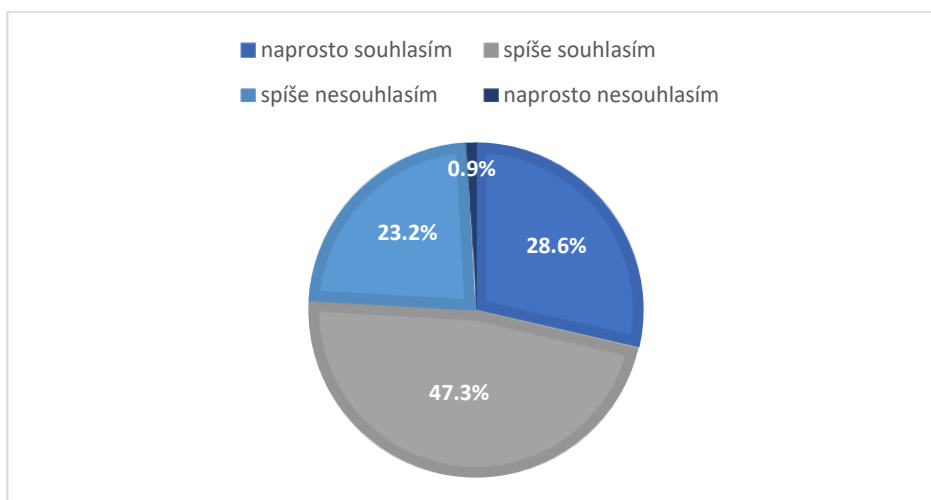


Graf 7 *Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření*

- **Otázka č. 14: Souhlasíte s následujícím výrokem?**

“Aktivitami ve svém volném čase cíleně předcházím vzniku syndromu vyhoření.”

Cíleně svými aktivitami ve svém volném čase předchází syndromu vyhoření 32 (28,6 %) respondentů. S výrokem spíše souhlasilo 53 (47,3 %) dotazovaných. Spíše nesouhlasilo 26 (23,2 %) a naprosto nesouhlasil 1 (0,9 %) respondent.

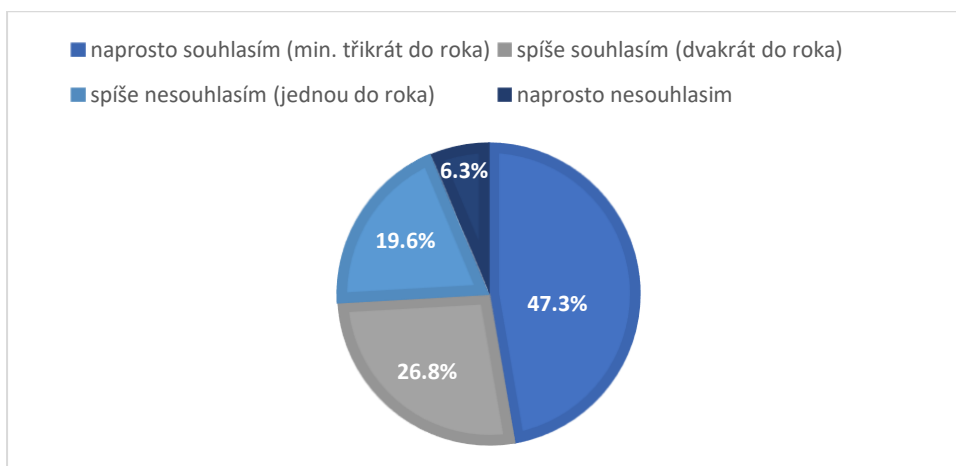


Graf 8 *Aktivitami ve svém volném čase cíleně předcházím vyhoření*

- **Otázka č. 15: Souhlasíte s následujícím výrokem?**

“Účastním se organizovaných vzdělávacích aktivit (seberozvoj, školení, zájmové vzdělávání atd.).”

Minimálně třikrát do roka se účastní organizovaných vzdělávacích aktivit 53 (47,3 %) respondentů. Dvakrát do roka se účastní 30 (26,8 %) dotazovaných. Jednou do roka se organizovaných aktivit zúčastní 22 (19,6 %) a s výrokem naprosto nesouhlasí 7 (6,3 %) respondentů.



Graf 9 *Účast na organizovaných vzdělávacích aktivitách*

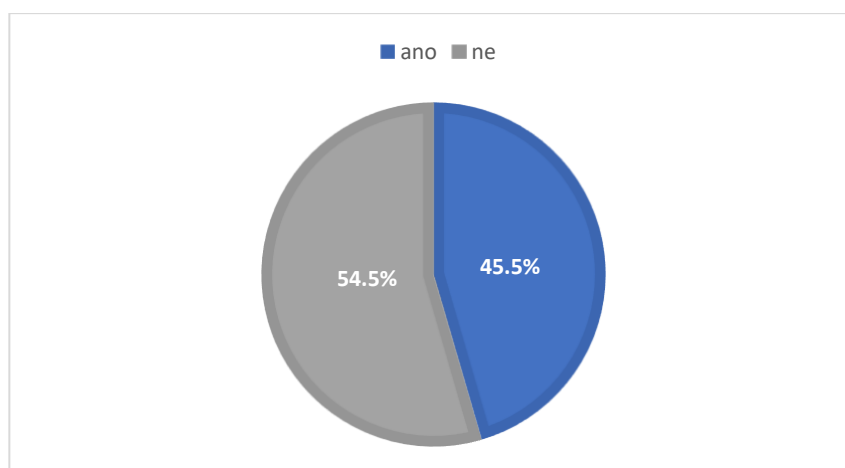
K přijetí nebo vyvrácení třetí hypotézy je podstatné v otázce č. 15 rozlišit, jak zvlášť odpovídali ženy a jak muži. Z 83 žen uvedlo 45 (54,2 %), že se minimálně třikrát do roka účastní organizovaných vzdělávacích aktivit. Stejnou dopověď zvolilo 8 z 29 (27,6 %) mužů. Dvakrát do roka se organizovaných vzdělávacích aktivit účastní 20 (24,1 %) žen a 10 (34,5 %) mužů.

Tabulka 8 Účast na organizovaných vzdělávacích aktivitách ženy vs. muži

	Ženy	Muži
naprosto souhlasím	54,2 %	27,6 %
spíše souhlasím	24,1 %	34,5 %
spíše nesouhlasím	16,9 %	27,6 %
naprosto nesouhlasím	4,8 %	10,3 %

- **Otázka č. 17: Účastníte se pravidelně (min. jednou týdně) organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit (sport, tanec, hra na nástroj, workshopy apod.)?**

Otázka č. 17 mapuje, zda se respondenti pravidelně, čili min. jednou týdně, účastní organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit. Ze 112 respondentů se 51 (45,5 %) respondentů zapojuje pravidelně do organizovaných aktivit a 61 (54,5 %) se neúčastní pravidelně.



Graf 10 Pravidelná účast na organizovaných aktivitách

U této otázky je, stejně jako u otázky č. 15, důležité rozdělit odpovědi žen a mužů. Z 83 žen zvolilo 38 (45,8 %), že se pravidelně (min. jednou týdně) účastní organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit. Pravidelně se účastní organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit 13 z 29 (44,8 %) mužů.

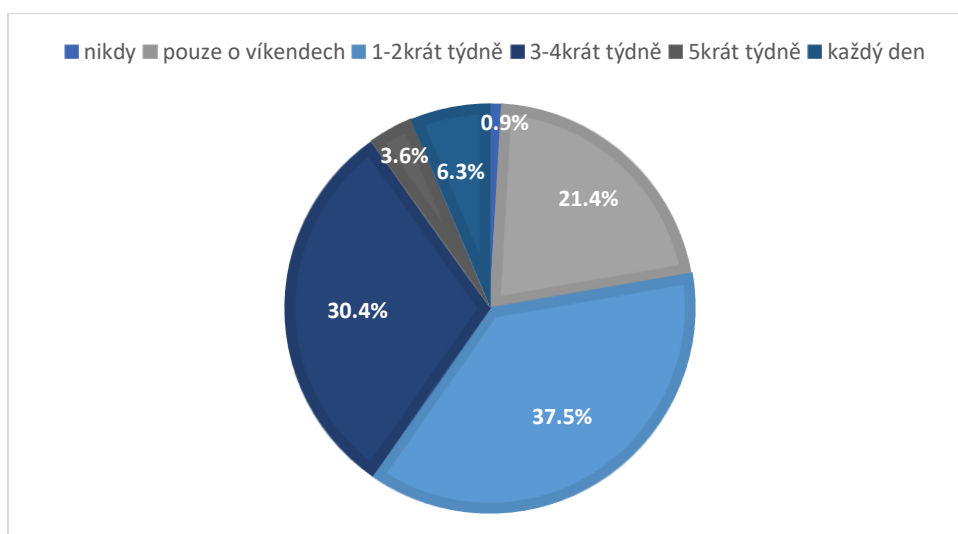
Tabulka 9 Pravidelná účast na organizovaných aktivitách ženy vs. muži

	Ženy	Muži
ano	45,8 %	44,8 %
ne	54,2 %	55,2 %

Z analýzy odpovědí na otázky č. 15 a 17 je zřejmé, že ženy vstupují častěji než muži do organizovaných zájmových aktivit. Tudiž **se H3 přijímá** (*Ženy vstupují do organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži.*).

- Otázka č. 18: **Jak často se věnujete svým volnočasovým aktivitám a zájmům, které nesouvisí s vaší prací?**

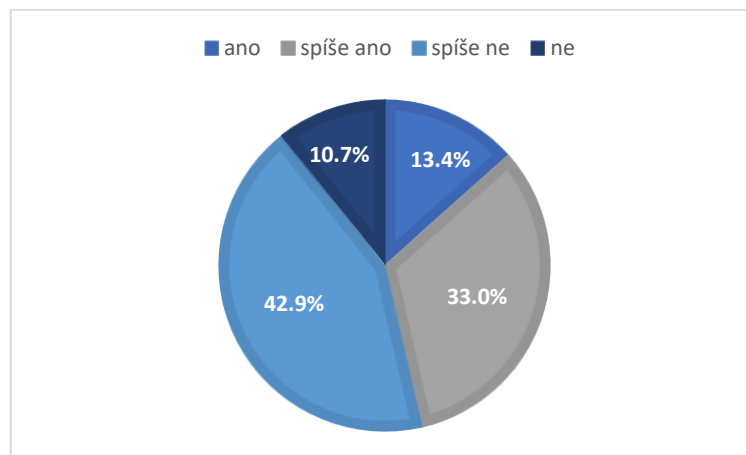
Otázka zjišťuje, jak často se respondenti věnují svým volnočasovým aktivitám a zájmům. 42 (37,5 %) respondentů se věnuje svým zájmům 1–2krát týdně. 34 (30,4 %) se svým koníčkům věnuje 3–4krát týdně. Pouze o víkendech se svým zájmům věnuje 24 (21,4 %) respondentů. Sedm dotazovaných (6,3 %) dokonce uvedlo, že se věnují svým volnočasovým aktivitám každý den. Čtyři respondenti (3,6 %) si najdou čas na své zájmy 5krát týdně a 1 respondent uvedl, že si nenajde čas nikdy (0,9 %).



Graf 11 Jak často se věnujete svým volnočasovým aktivitám?

- **Otázka č. 19: Máte pocit, že máte dostatek času na své volnočasové aktivity a zájmy?**

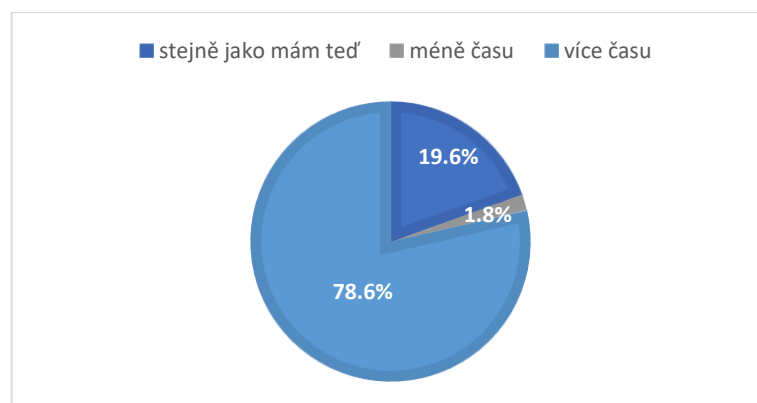
Z grafického znázornění lze odvodit, že 48 (42,9 %) respondentů spíše nemá dostatek času na své volnočasové aktivity. 37 (33 %) uvedlo, že spíše má dostatek času. Na své zájmy má dostatek času 15 dotazovaných (13,4 %) a 12 (10,7%) dotazovaných nemá dostatek času na své volnočasové aktivity.



Graf 12 Dostatek volného času

- **Otázka č. 20: Kolik byste chtěli mít času na své volnočasové aktivity a zájmy?**

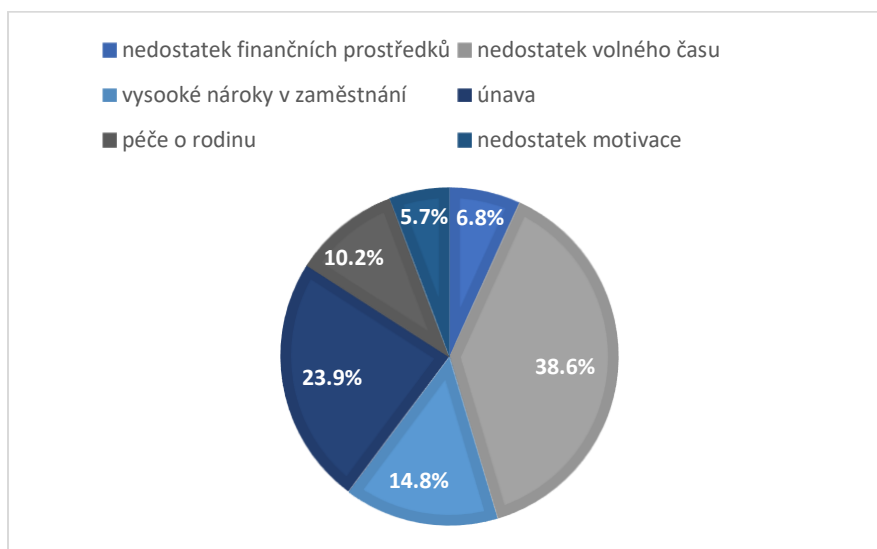
Otázka č. 20 je klíčová pro přijetí či vyvrácení čtvrté hypotézy. Na základě grafu lze usoudit, že 88 (78,6 %) respondentů by chtělo mít více času na své volnočasové aktivity. 22 (19,6 %) dotazovaných zvolilo možnost, že chtějí mít stejně času jako aktuálně mají. Méně času na své zájmy by chtěli 2 respondenti (1,8 %). Z výsledků vyplývá, že **H4 se přijímá** (Více než 30 % respondentů by uvítalo mít více času na své volnočasové aktivity a zájmy.).



Graf 13 Kolik byste chtěli mít času na volnočasové aktivity?

- **Otázka č. 21: Uved'te prosím, co Vám nejvíce brání udělat si více času na své volnočasové aktivity a zájmy.**

Nedostatek volného času jako faktor, který brání si udělat více času na své zájmy, zvolilo 34 (38,6 %) respondentů. Faktor únavy zaškrtno 21 dotazovaných (23,9 %). Dalším hojně zastoupeným faktorem jsou vysoké nároky v zaměstnání, což zvolilo 13 (14,8 %) respondentů.



Graf 14 Co nejvíce Vám brání udělat si více času na své zájmy?

4.4 Diskuze

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli vnímají souvislost prevence tohoto syndromu a volnočasových aktivit. Do výzkumného šetření se zapojilo 112 respondentů, z toho 83 žen a 29 mužů. První čtyři otázky zjišťovaly sociodemografické údaje o respondentech. Další část dotazníku se věnovala výše rozpracovaným otázkám, které byly vytvořené k potvrzení stanovených hypotéz. Do analýzy a interpretace výsledků nebyly zahrnuty tři otázky z důvodu jejich nadbytečnosti pro přijetí hypotéz. Konkrétně se jednalo o otázky č. 8, 11 a 16. Výsledky kvantitativního výzkumného šetření potvrdily všechny čtyři hypotézy.

H1: Více než 30 % respondentů pozoruje u svých kolegů některé příznaky syndromu vyhoření. Hypotéza vznikla na základě výzkumu od organizace Nevypusť duši. Z výzkumu vyplývá, že jedna třetina zaměstnanců a zaměstnankyň zažívá symptomy syndromu vyhoření. Jelikož by mohlo nastat, že by respondenti nechtěli uvést, zda pozorují příznaky syndromu vyhoření na sobě, byla otázka namířena na kolegy

respondentů. Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že u svých kolegů pozoruje některé z příznaků syndromu vyhoření 61,6 % respondentů.

H2: *Více než 80 % respondentů ví, co si pod pojmem duševní hygiena představí.* Druhá hypotéza se opírá o teoretickou část práce. Předpokladem bylo, že pracovníci pomáhajících profesí jsou obeznámeni s pojmem duševní hygiena, vzhledem k tomu, že jsou rizikovou skupinou pro vznik syndromu vyhoření. Tudiž by se měli při přípravě na danou profesi s tímto fenoménem setkat. 96,4 % respondentů uvedlo, že ví, co se skrývá pod pojmem duševní hygiena.

H3: *Ženy vstupují do organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži.* Třetí hypotéza byla vytvořena na podkladu od Knotové. Ve své knize uvádí, že: „účast dospělých na zájmovém vzdělávání ovlivňuje rodová příslušnost, věk, vzdělání a profesní a ekonomické postavení. Ženy vstupují do organizovaných zájmových vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži“ (Knotové, 2011, str. 93). Výzkumný soubor uvedený v knize tvořilo 36 % mužů a 64 % žen. Získané výsledky dokumentují významné rozdíly mezi muži a ženami v jejich účasti na zájmovém vzdělávání. Tyto rozdíly lze přičítat tendenci žen k sociálnímu zapojení, ale může hrát roli i dostupnost vzdělávacích možností, které mohou ženám lépe vyhovovat. V profesní sféře spojené se vzděláváním a kulturou je výrazná převaha žen, což naznačuje, že ženy možná ovlivňují tvorbu nabídky zájmového vzdělávání tak, aby lépe odpovídala jejich zájmům (Knotové, 2011, str. 86). Z analýzy výsledků lze vyvodit, že 78,3 % žen a 62,1 % mužů se minimálně dvakrát ročně účastní organizovaných vzdělávacích aktivit. 45,8 % žen a 44,8 % mužů se pravidelně (min. jednou týdně) účastní organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit.

H4: *Více než 30 % respondentů by uvítalo mít více času na své volnočasové aktivity a zájmy.* Poslední hypotéza reaguje na výzkum, jež byl uveden v publikaci od Hofreitera. „V roce 2016 by více času na své koníčky a zájmy uvítalo okolo 40 % českých i slovenských mužů a českých žen a třetina slovenských žen“ (Hofreiter, 2019, s. 88). Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že 78,6 % respondentů by chtělo mít více času na své volnočasové aktivity.

Z výsledků výzkumného šetření je patrné, že pracovníci pomáhajících profesí mají povědomí o syndromu vyhoření. Respondenti vnímají souvislost prevence syndromu vyhoření a volnočasových aktivit. Z otázky č. 13 vyplývá, že 97,3 % dotazovaných souhlasí s výrokem, který pojímá volnočasové aktivity jako jednu z možností prevence syndromu vyhoření. Cíleně svými aktivitami ve svém volném čase předchází syndromu vyhoření 75,9 % respondentů.

Mezi limity empirické části bakalářské práce lze zařadit nízký počet respondentů, který byl ovlivněn specifickým výzkumným souborem. Pro přesnější výsledky by bylo zapotřebí zkoumat více vyrovnaný výzkumný soubor z hlediska pohlaví. K dalším limitům lze zařadit některé odpovědi respondentů, které mohou být subjektivně zkreslené. *„Dotazníkové metodě bývá často oprávněně vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti (pedagogická realita) skutečně jsou, ale jen to, jak sami sebe (pedagogickou realitu) vidí, nebo chtějí, aby byli vidění“* (Chráška, 2007, s. 163-4).

Závěr

Syndrom vyhoření představuje významný problém nejen pro pracovníky v pomáhajících profesích a má negativní dopad jak na jejich osobní život, tak na kvalitu poskytovaných služeb. Jeho aktuálnost a prevalence ve společnosti zdůrazňují potřebu zaměřit se na prevenci a zvládání tohoto syndromu. Volnočasové aktivity se jeví jako důležitý nástroj prevence syndromu vyhoření. Pravidelné zapojení do aktivit, které přinášejí radost, uvolnění a obnovují energii, může pomoci pracovníkům lépe zvládat stresové situace a vyrovnávat se s náročnými pracovními podmínkami.

Teoretická část práce se věnovala objasnění syndromu vyhoření, volnočasovým aktivitám jako možnosti prevence syndromu a specifickým aspektům pomáhajících profesí. Byla rozčleněna na tři kapitoly. První kapitola popisovala syndrom vyhoření, jeho příznaky, projevy a rizikové faktory jeho vzniku. Charakterizovala jednotlivé fáze a zaměřila se i na prevenci syndromu vyhoření. Druhá kapitola vymezila volný čas a volnočasové aktivity jako jednu z možností prevence syndromu vyhoření. Nastínila proměny volného času v historické perspektivě a různé pohledy, které společnost na volný čas v průběhu let měla. Rozebírala i volnočasové aktivity dospělých, jejich rozdělení a význam. Třetí kapitola se zabývala pomáhajícími profesemi a jejich vymezením. Byla rozebrána jednotlivá specifika těchto profesí a syndrom pomocníka.

Čtvrtá kapitola bakalářské práce byla určena empirické části. Kapitola nejdříve vymezila cíl výzkumného šetření a hypotézy. Popsala sběr dat a charakterizovala výzkumný soubor. Samotné analýze a interpretaci výsledků byl věnován zbytek kapitoly. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké mají pracovníci pomáhajících profesí povědomí o syndromu vyhoření a jestli vnímají souvislost prevence tohoto syndromu a volnočasových aktivit. Kvantitativní výzkumné šetření bylo realizováno prostřednictvím dotazníku čítajícího 21 otázek. Do výzkumného šetření se zapojilo 112 respondentů, z toho 83 žen a 29 mužů.

Výsledky kvantitativního výzkumného šetření potvrdily všechny čtyři hypotézy. Výzkumné šetření ukázalo, že u svých kolegů pozoruje některé z příznaků syndromu vyhoření 61,6 % respondentů. Ze 112 respondentů uvedlo 96,4 %, že ví, co se skrývá pod pojmem duševní hygiena. Z analýzy výsledků je zřejmé, že 78,3 % žen a 62,1 % mužů se minimálně dvakrát ročně účastní organizovaných vzdělávacích aktivit. 45,8 % žen a 44,8 % mužů se pravidelně (min. jednou týdně) účastní organizovaných zájmových nebo vzdělávacích aktivit. Výsledky také ukázaly, že 78,6 % respondentů by chtělo mít více času na své volnočasové aktivity.

Význam volnočasových aktivit jako preventivního opatření proti syndromu vyhoření je třeba zdůraznit nejen na individuální úrovni, ale i na úrovni organizací poskytujících pomocné služby. Nabízení podpůrných programů zaměřených na volnočasové aktivity pro zaměstnance by mohlo přinést značné výhody pro pracovní prostředí a celkově zvýšit efektivitu práce. Tudiž je důležité, aby organizace a instituce, které zaměstnávají pracovníky pomáhajících profesí, věnovaly pozornost podpoře a podněcování účasti svých zaměstnanců na různorodých volnočasových aktivitách. To může vést k celkovému zlepšení pracovního prostředí, snížení rizika vyhoření a posílení duševního a fyzického zdraví pracovníků.

Domnívám se, že samotné vzdělávání a příprava pomáhajících profesí by měla zahrnovat pochopení příznaků a mechanismů syndromu vyhoření, stejně jako osvojení efektivních strategií prevence a zvládnání stresu. Důkladné vzdělání v těchto oblastech může pomoci pracovníkům lépe porozumět jejich vlastním potřebám a hranicím, což může vést k větší odolnosti vůči stresu a vyhoření a k lepší péči o klienty.

Seznam použitých zdrojů

- DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- GEROSKI, Anne M. *Skills for helping professionals*. Los Angeles: SAGE, 2017. 365 pp. ISBN 9781483365107.
- GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 198 s. Psyché; sv. č. 69. ISBN 978-80-7387-394-3.
- HAMŘÍK, Zdeněk. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. 1. vydání. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2022. 86 stran. ISBN 978-80-244-6182-3.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- HAWKINS, Peter a SHOHET, Robin. *Supervize v pomáhajících profesích*. Překlad Helena Hartlová. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016. 202 stran. ISBN 978-80-262-0987-4.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2011. 239 stran. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HOFREITER, Roman et al. *Volný čas, společnost, kultura: Česko - Slovensko*. Vydání první. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2019. 248 stran. Studie; 130. svazek. ISBN 978-80-7419-270-8.
- HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 4. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2022. 215 stran. ISBN 978-80-7601-668-2.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JEKLOVÁ, Marta a REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1.

- KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.
- KELLER, Jan a NOVOTNÝ, Petr. *Úvod do filozofie, sociologie a psychologie: nové pohledy společenských věd: učebnice pro studenty gymnázií a zájemce o vysokoškolské humanitní vzdělávání*. Vyd. 1. Liberec: Dialog, 2008. 219 s. ISBN 978-80-86761-81-7.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. 101 s. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. 147 stran. ISBN 978-80-262-1147-1.
- KRAUS, Blahoslav a kol. *Sociální patologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. 325 s. ISBN 978-80-7435-080-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro a PEČENKOVÁ, Jaroslava. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. 78 s. Sestra. ISBN 80-247-0784-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd., V KNA 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. Orientace; sv. 42. ISBN 978-80-7195-573-3.
- MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012. 151 s. ISBN 978-80-262-0180-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2020. 534 stran. ISBN 978-80-7553-842-0.
- PEŠEK, Roman a PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Vydání první. V Praze: Pasparta, 2016. 179 stran. ISBN 978-80-88163-00-8.
- POSPÍŠIL, Oldřich. *Pedagogika dospělých - andragogika: studijní text*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. 218 s. ISBN 80-7290-064-1.
- PRIES, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 184 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.

- SEDLÁČEK, Juraj. *Pomáhať je slastné: (vybrané kapitoly a riziká v pomáhajúcej profesii zdravotníka)*. Prvé vydanie. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 93 stran. ISBN 978-80-210-8437-7.
- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. 234 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0865-5.
- SMETÁČKOVÁ, Irena et al. *Učiteľské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Vydání první. Praha: Portál, 2020. 244 stran. ISBN 978-80-262-1668-1.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 103 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
- SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava, KRAUS, Blahoslav a BĚLÍK, Václav. *Sociální patologie a prevence pro studenty učitelských oborů*. Vydání: první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. 146 stran. ISBN 978-80-7435-686-5.
- SVOBODOVÁ, Zuzana, ed. *Svobodný čas: pedagogika volného času jako výchova ke svobodě*. První vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. 186 stran. ISBN 978-80-246-5474-4.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Vydání 1. Praha: Grada, 2018. 276 s. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0470-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. 531 stran. ISBN 978-80-246-2153-1.

Elektronické zdroje

- DUMAZEDIER, Joffre. Volný čas. *Sociologický časopis* [online]. 1966, 2(3), s. 443 - 447 [cit. 2024-01-15]. ISSN 2336-128X. Dostupné z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/1966/03/08.pdf>.
- ELSDEN, E., FANCOURT, D. et al. Frequency of leisure activity engagement and health functioning over a 4-year period: a population-based study amongst middle-aged adults. *BMC Public Health* 22 [online]. 2022. Article number: 1275. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13670-3>.

- GERBER, M., M. SCHILLING, R. COLLEDGE, F. LUDYGA, S. PÜHSE a S. BRAND.
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]. 2020, 27(1), pp. 53-64 [cit. 2024-03-11].
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.
- HONZÁK, Radkin. Odborná úvaha: Když lidé chtějí pomáhat až příliš aneb syndrom vyhoření. *Psychiatria-psychoterapia-psychosomatika* [online]. 2009, roč. 16, č. 3, s. 167-169 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-2009/psy3-2009-cla16.pdf>.
- JANIŠ, Kamil. Výhody polovolného času v kontextu přeměny v antivolný čas u seniorů. *Lifelong Learning - celoživotní vzdělávání* [online]. 2020, roč. 10, č. 1, s. 97 – 104 [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: https://lifelonglearning.mendelu.cz/media/pdf/LLL_20201001097.pdf.
- KAUFMAN, Danna. Mindfulness and self-care in helping professions. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* [online]. Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ, 2018. 186 s. [cit. 2023 - 12 - 4]. ISBN 978-80-8152-606-0. Dostupné z: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>.
- KOČEROVÁ, Martina. Weisure: fenomén , životní styl, nebo zlozvyk? *Caritas et Veritas* [online]. 2019, 9 (1), s. 141 – 158 [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/345957849_Weisure_fenomen_zivotni_styl_nebo_zlozvyk.
- KRYSTOŇ, Miroslav. Záujmové vzdelávanie v kontexte neformálneho vzdelávania. *Lifelong Learning - celoživotní vzdělávání* [online]. 2011, roč. 1, č. 1, s. 33-43 [cit. 2024-02-01]. Dostupné z: https://lifelonglearning.mendelu.cz/media/pdf/LLL_20110101033.pdf.
- LEGGETT, Hadley. Mental health hygiene can improve mood, decrease stress. In: *Stanford Medicine* [online]. Stanford, California: Stanford University, 2022 [cit. 2023-12-17]. Available from: <https://scopeblog.stanford.edu/2022/05/11/mental-health-hygiene-can-improve-mood-decrease-stress/>.

- NEVYPUSŤ DUŠI. *Duševní zdraví ve formách je stále podceňováno, ukázal nový průzkum* [online]. Praha: Nevypusť duši, z. s., 2023 [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2023/10/06/dusevni-zdravi-zamestnancu-a-zamestnankynve-firmach-je-stale-podcenovano-nadmernym-pracovnim-stresem-vsak-nekdy-trpelo-7-z-10-lidi-ukazal-pruzkum/>.
- PÁCL, Pavel. Čas volný. In: NEŠPOR, Zdeněk R. ed. *Sociologická encyklopedie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, 2020 [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas_voln%C3%BD.
- RÁCZOVÁ, Beáta. Syndróm vyhorenia a vnímaný stres vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* [online]. Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ, 2018. 186 s. [cit. 2023 - 12 - 4]. ISBN 978-80-8152-606-0. Dostupné z: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>.
- ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdelávaní dospelých – k čemu je dobré? *Knihovnícko-informační zpravodaj U nás* [online]. 2016, roč. 26, č. 3 [cit. 2024-02-01]. Dostupné z: https://www.svkhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf_archiv/20160309.pdf.
- TREMBLAY, G., RODRIGUES, N. C., & GULATI, S. Mental Hygiene: What It Is, Implications, and Future Directions. *Journal of Prevention and Health Promotion* [online]. 2021, 2 (1), pp. 3-31 [cit. 2023-12-17]. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/26320770211000376>.
- World Leisure Organization* [online]. Spain: Bilbao, 2023 [cit. 2024-01-17]. Available from: <https://www.worldleisure.org>.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Projevy a důsledky syndromu vyhoření	12
Tabulka 2 Fáze rozvoje syndromu vyhoření	15
Tabulka 3 Protiopatření rizikových faktorů.....	18
Tabulka 4 Pohlaví respondentů	42
Tabulka 5 Věk respondentů	43
Tabulka 6 Profese respondentů.....	43
Tabulka 7 Délka praxe v oboru	44
Tabulka 8 Účast na organizovaných vzdělávacích aktivitách ženy vs. muži	51
Tabulka 9 Pravidelná účast na organizovaných aktivitách ženy vs. muži.....	52

Seznam grafů

Graf 1 Rizikové faktory syndromu vyhoření	45
Graf 2 Příznaky syndromu vyhoření	46
Graf 3 Vnímání příznaků na sobě nebo u kolegů.....	47
Graf 4 Duševní hygiena	47
Graf 5 Co Vám pomáhá zachovat si duševní rovnováhu?	48
Graf 6 Využívám supervizi	49
Graf 7 Volnočasové aktivity jako prevence syndromu vyhoření.....	49
Graf 8 Aktivitami ve svém volném čase cíleně předcházím vyhoření.....	50
Graf 9 Účast na organizovaných vzdělávacích aktivitách	50
Graf 10 Pravidelná účast na organizovaných aktivitách	51
Graf 11 Jak často se věnujete svým volnočasovým aktivitám?	52
Graf 12 Dostatek volného času	53
Graf 13 Kolik byste chtěli mít času na volnočasové aktivity?.....	53
Graf 14 Co nejvíce Vám brání udělat si více času na své zájmy?	54

Přílohy

Příloha A: Dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?
 - žena
 - muž
 - ani jedno z uvedených
2. Jaký je Váš věk?
3. Jaká je Vaše profese?
 - sociální pracovník/nice
 - pracovník/nice v sociálních službách
 - učitel/ka
 - psycholog/psycholožka, terapeut/ka
 - zdravotník/nice
 - policista/ka
 - hasič/ka
 - jiné:
4. Jaká je délka Vaší praxe v oboru?
 - 0-5 let
 - 5-10 let
 - 10-15 let
 - 15-20 let
 - nad 20 let
5. Jaké jsou podle Vás **rizikové faktory**, které mohou přispět k rozvinutí syndromu vyhoření? Můžete zvolit více odpovědí.
 - stres
 - dlouhodobá zátěž
 - vysoké požadavky na výkon
 - dobré vnitřní sebehodnocení
 - nedostatek volného času
 - konfliktní mezilidské vztahy na pracovišti
 - vysoká psychická odolnost
 - neodpovídající finanční ocenění
 - hostilita
 - kouření

- perfekcionismus
 - vysoká empatie, obětavost
 - cukrovka
 - úzkostné, obsedantní rysy
 - jiné:
6. Jak se projevuje syndrom vyhoření? Jaké jsou podle Vás jeho **příznaky**? Můžete zvolit více odpovědí.
- poruchy spánku
 - úzkost
 - lhostejnost či negativní postoj k práci
 - neuhasiitelná žízeň
 - podrážděnost
 - kožní onemocnění
 - bolest hlavy, zad a krční páteře
 - vyčerpání (fyzické, psychické, emocionální)
 - obava z tloustnutí
 - zhoršené vidění
 - pocity beznaděje
 - pocity křivdy a nespravedlnosti
 - zhoršená schopnost se rozhodovat
 - jiné:
7. Vnímáte u svých kolegů některé z příznaků syndromu vyhoření?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
8. Je podle Vás důležité zajímat se o prevenci syndromu vyhoření?
- ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - ne
9. Víte, co se skrývá pod pojmem duševní hygiena?
- ano
 - spíše ano

- spíše ne
- ne

10. Co Vám pomáhá zachovat si duševní rovnováhu ve vašem životě? Můžete zvolit více odpovědí.

- rodina
- partner/ka
- přátelé
- odpočinek
- jídlo
- pohyb
- kreativní činnosti (kreslení, tvoření atd.)
- hudba
- příroda
- cestování
- kultura
- zvířata
- kouření
- alkohol
- humor
- meditace, dechová cvičení
- návštěva psychologa, terapeuta
- víra
- jiné:

11. Souhlasíte s následujícím výrokem?

“Ve svém volném čase si najdu prostor na rodinu a přátele.”

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

12. Souhlasíte s následujícím výrokem?

“Využívám supervizi a pomáhá mi to pro zvládnání pracovní zátěže.”

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím

- naprosto nesouhlasím

13. Souhlasíte s následujícím výrokem?

“Volnočasové aktivity jsou jednou z možností prevence syndromu vyhoření.“

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

14. Souhlasíte s následujícím výrokem?

“Aktivitami ve svém volném čase cíleně předcházím vzniku syndromu vyhoření.”

- naprosto souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- naprosto nesouhlasím

15. Souhlasíte s následujícím výrokem?

“Účastním se organizovaných vzdělávacích aktivit (seberozvoj, školení, zájmové vzdělávání atd.)”

- naprosto souhlasím (min. třikrát do roka)
- spíše souhlasím (dvakrát do roka)
- spíše nesouhlasím (jednou do roka)
- naprosto nesouhlasím

16. Jak trávíte nejčastěji svůj volný čas?

- s rodinou a přáteli
- cvičení, sport
- návštěva divadel, koncertů, výstav
- péče o domácnost, vaření
- spánek
- výlety do přírody, turistika
- sledování televize
- čtení knih, časopisů
- hra na hudební nástroj
- návštěva restaurací, diskoték atd.
- sebevzdělávání, účast na přednáškách, workshopech
- koníčky a záliby
- jiné:

17. Účastníte se pravidelně (min. jednou týdně) **organizovaných** zájmových nebo vzdělávacích aktivit (sport, tanec, hra na nástroj, workshopy apod.)?

- ano
- ne

18. Jak často se věnujete svým volnočasovým aktivitám a zájmům, které nesouvisí s vaší prací?

- nikdy
- pouze o víkendech
- 1-2krát týdně
- 3-4krát týdně
- 5krát týdně
- každý den

19. Máte pocit, že máte dostatek času na své volnočasové aktivity a zájmy?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

20. Kolik byste chtěli mít času na své volnočasové aktivity a zájmy?

- stejně jako mám teď
- méně času
- více času

21. Uveďte prosím, co Vám **nejvíce brání udělat si více času** na své volnočasové aktivity a zájmy.

- nedostatek finančních prostředků
- nedostatek volného času
- vysoké nároky v zaměstnání
- únava
- péče o rodinu
- nedostatek motivace
- mám na sebe dostatek času
- jiné: