

Abstrakt

Název: Zjištění míry psychického vyčerpání ve sportu a školním prostředí u dětí staršího školního věku sportovních a běžných tříd

Cíle: Cílem projektu bakalářské práce je zjištění míry psychického vyčerpání ve sportu a školním prostředí u dětí staršího školního věku sportovních a běžných tříd, dále také porovnání míry psychického vyčerpání ve školním prostředí žáků sportovních a běžných tříd.

Metody: Tato práce byla zpracována metodou kvantitativního výzkumu pomocí dvou anonymizovaných dotazníků v online formě. Konkrétně pomocí dotazníku Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) ke zjištění míry psychického vyčerpání ve sportu a School Burnout Inventory (SBI) ke zjištění míry psychického vyčerpání ve školním prostředí. Oba dotazníky jsou uznávanými nástroji pro měření syndromu vyhoření a byly adaptovány pro potřeby tohoto výzkumu. Dotazníky celkem vyplnilo 182 žáků ve věku 12 – 15 let. Z každého ročníku byly vybrány dvě třídy druhého stupně, vždy jedna sportovní a jedna běžná. Vyhodnocení dat proběhlo pomocí klíčů jednotlivých dotazníků, které obsahují postupy pro výpočet skóre, dále byla provedena deskriptivní statistika, po které následovala statistická analýza zpracovaných dat.

Výsledky: Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že u psychického vyčerpání ve sportu vykazují sportovní třídy vysokou míru vyhoření u faktoru emocionální/fyzické vyčerpání. Naopak běžné třídy vykazují vysokou míru vyhoření u faktorů snížený pocit osobního úspěchu a devalvace sportu. V oblasti vyčerpání ve školním prostředí nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi sportovními a běžnými třídami u faktoru škola jako smysluplná náplň a konflikt osobního života se školou. Statisticky významný rozdíl mezi třídami byl nalezen pouze u faktoru spokojenost se svými výsledky.

Závěr: Psychické vyčerpání ve sportu a školním prostředí u dětí staršího školního věku je v dnešní době velice aktuální problematikou. Výsledky ukazují, že ve sportovních třídách

z hlediska psychického vyčerpání ve sportu vykazuje vysokou míru vyhoření u faktoru emocionální/fyzické vyčerpání 23 respondentů a v běžných třídách 14 respondentů. U faktoru snížený pocit osobního úspěchu vykazuje ve sportovních třídách vysokou míru vyhoření 51 respondentů a v běžných třídách 63 respondentů. U faktoru devalvace sportu se vysoká míra vyhoření objevila u 19 respondentů sportovních tříd a 26 respondentů běžných tříd. Výsledky psychického vyčerpání ve školním prostředí z hlediska faktoru škola jako smysluplná náplň ukazují, že vysoká míra vyhoření se prokázala u 8 respondentů sportovních tříd a u 12 respondentů běžných tříd. U faktoru spokojenost se svými výsledky ve sportovních třídách vykazují vysokou míru vyhoření 2 respondenti a v běžných třídách 3 respondenti. Vysoké míry vyhoření u faktoru konflikt osobního života se školou nedosáhl ani jeden respondent sportovních a běžných tříd. Ze statistického hlediska u psychického vyčerpání ve školním prostředí nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi třídami, kromě faktoru spokojenost se svými výsledky, kde byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi třídami. Tento výzkum zdůrazňuje potřebu podpory duševního zdraví ve školním i sportovním prostředí u dětí staršího školního věku a přináší cenné poznatky pro školy, trenéry a rodiče.

Klíčová slova: vyhoření; pohybová aktivita; psychika; přetížení; škola; volný čas; mládež