

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Barbora Matějčková

**Výkonová motivace a syndrom vyhoření u vrcholových
sportovců**

**Achievement motivation and burnout syndrome among
elite athletes**

Praha 2023

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

Poděkování

Moc ráda bych poděkovala svému vedoucímu doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D. za jeho neobyčejnou vstřícnost, náklonnost a trpělivost. Za jeho vždy přínosné rady, připomínky. a především za jeho upřímnou podporu v mém budoucím směřování. Dále děkuji všem vrcholovým sportovcům, kteří byli ochotni věnovat svůj cenný čas našemu výzkumu a v neposlední řadě mým nejbližším, bez kterých by všechno bylo nemožné.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 3.4.2023

.....

Barbora Matějčková

Abstrakt

Diplomová práce se zaměřuje na výkonovou motivaci a její souvislost se syndromem vyhoření u vrcholových sportovců. Výkonovou motivaci jsme konceptualizovali na základě tří teorií: teorie sebedeterminace, teorie cílových orientací a teorie mindsetu. Cílem práce tedy bylo zjistit, jaký je vztah mezi projevy syndromu vyhoření a jednotlivými aspekty motivace u vrcholových sportovců. Sběr dat byl proveden pomocí dotazníkového šetření zahrnující Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), Sport motivation Scale (SMS), Perception of Success Questionnaire (POSQ) a Dweck Mindset Instrument (DMI). Výzkumný soubor se skládal ze 115 vrcholových sportovců (73 žen a 42 mužů) s věkovým průměrem 22,4 let. Získaná data byla statisticky vyhodnocena a analyzována korelační a regresní analýzou v programu SPSS – 23. Ve výzkumné části bylo postupně prověřováno 5 výzkumných hypotéz týkajících se vztahů mezi projevy vyhoření a jednotlivými dimenzemi výkonové motivace. Výsledky korelační analýzy ukázaly statisticky významné souvislosti mezi vnitřní motivací (Intrinsic), orientací na úkol (Task) a ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout). Jako 3 hlavní prediktory projevů vyhoření byly prostřednictvím regresní analýzy zjištěny nižší úroveň vnitřní motivace a integrované regulace a účast v individuálním sportu. Z praktického hlediska mohou výsledky přispět k lepšímu pochopení syndromu vyhoření a následnému zajištění vhodných podmínek eliminujících jeho výskyt.

Klíčová slova: syndrom vyhoření, výkonová motivace, vrcholoví sportovci

Abstract

The thesis focuses on performance motivation and its connection to burnout syndrome among top athletes. We described the performance motivation in terms of 3 theories from which the goal of the work subsequently resulted. The aim of the work was to find out what is the relationship between the expressions of Burnout syndrome and motivation among top athletes. The data collection was conducted using a questionnaire survey including Sport motivation Scale (SMS), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), Perception of Success Questionnaire (POSQ) and Dweck Mindset Instrument (DMI). The research set consisted of 115 elite athletes (73 women and 42 men), with an age average of 22.4 years. Subsequently, the data were statistically evaluated and analyzed by Pearson correlation and regression analysis in the SPSS – 23 program. In the research part, 5 hypotheses were examined in turn. The Pearson correlation results showed statistically significant associations between intrinsic motivation (Intrinsic), task/competition orientation (Task) and ego (Ego) and Burnout syndrome. In addition, 3 predictors of Burnout syndrome were found, namely: Type of sport and kinds of motivation Intrinsic and Integrated. From practical perspective, the results may contribute to better understanding of Burnout syndrome and the consequent provision of suitable conditions eliminating its occurrence.

Key words: burnout syndrome, achievement motivation, elite athletes

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 8 |
| I. Teoretická část..... | 9 |
| 1. Syndrom vyhoření (Burnout syndrome) | 10 |
| 1.1. Historie syndromu vyhoření | 10 |
| 1.2. Definice a dimenze syndromu vyhoření | 11 |
| 1.3. Fáze syndromu vyhoření | 12 |
| 1.4. Prevence syndromu vyhoření | 13 |
| 1.5. Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti)..... | 15 |
| 2. Syndrom vyhoření ve sportu | 18 |
| 2.1. Modely syndromu vyhoření u sportovců | 18 |
| 2.2. Integrated model of athlete burnout (Gustafsson, Kenttä & Hassmén)..... | 20 |
| 3. Motivace..... | 23 |
| 3.1. Výkonová motivace..... | 24 |
| 3.2. Teorie motivace..... | 25 |
| 3.2.1. Self-Determination Theory (Deci & Ryan)..... | 25 |
| 3.2.2. Goal Perspective Theory (Ames, Dweck & Nicholls) | 27 |
| 3.2.3. Growth Mindset Theory (Dweck) | 28 |
| 3.3. Motivace ve vztahu k syndromu vyhoření a sportu | 29 |
| 4. Sport | 32 |
| 4.1. Vrcholový sport..... | 32 |
| 4.2. Individuální a kolektivní sport | 33 |
| 4.2.1. Atletika | 33 |
| 4.2.2. Basketbal | 34 |
| II. Empirická část..... | 35 |
| 5. Cíl výzkumu, výzkumné hypotézy..... | 36 |
| 6. Metodika..... | 39 |

| | |
|--|----|
| 6.1. Výzkumný soubor | 39 |
| 6.2. Metody sběru dat | 41 |
| 6.2.1. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) | 41 |
| 6.2.2. Perception of Success Questionnaire (POSQ)..... | 42 |
| 6.2.3. Dweck Mindset Instrument (DMI)..... | 42 |
| 6.2.4. Sport Motivation Scale (SMS) | 42 |
| 6.3. Procedura..... | 43 |
| 6.4. Statistická analýza | 44 |
| 6.5. Etika výzkumu..... | 44 |
| 7. Výsledky..... | 45 |
| 7.1. Deskriptivní statistika..... | 45 |
| 7.2. Testování hypotéz | 46 |
| 8. Diskuse | 51 |
| 8.1. Diskuse k výsledkům výzkumu..... | 51 |
| 8.2. Limity a užitečnost výzkumu v praxi | 54 |
| 9. Závěr..... | 57 |
| Reference..... | 58 |
| Seznam tabulek | 65 |
| Seznam obrázků | 66 |

Úvod

Každý vrcholový sportovec si alespoň jednou položil otázku, zda jeho sport má ještě po tolika odtrénovaných letech stále smysl a zda mu přináší to, co na začátku sportovní kariéry, jestli už není čas skončit, protože už nepocituje takové naplnění a radost. Čím to však je, že někdo tento pocit hravě překoná a někoho se dlouho drží, a co hůř, vyústí až v syndrom vyhoření a sportovec se svým milovaným sportem nadobro skončí? A lze tomu nějakým způsobem předejít, aby ti nejlepší z nás neskončili se svým sportem zbytečně dříve, než doopravdy musejí? Právě tyto otázky v nás vzbuzují potřebu znát odpověď a dozvědět se o daném tématu více – vědět a určit, jaký sportovec je k syndromu vyhoření náchylnější a především proč: znát prediktory tohoto syndromu, díky tomu mít šanci se jim velkým obloukem vyhnout, a tím uchránit sportovce a prodloužit jeho angažovanost. Rádi bychom, aby náš výzkum byl nápomocný všem trenérům, asistentům, sportovním klubům a asociacím, a navíc i samotným sportovcům, a to jak z hlediska zajištění vhodných materiálních podmínek ve sportovcově prostředí, tak z hlediska zájmu o dlouhodobě funkční a výkonné mentální nastavení daného jedince.

Tématem diplomové práce je výkonová motivace a syndrom vyhoření u vrcholových sportovců. V teoretické části popisujeme, jak vůbec rozumět pojmu „syndrom vyhoření“, jak jej uchopit ve vztahu ke sportu, a nakonec se podrobněji věnujeme 2 modelům syndromu vyhoření, které jsou podstatné pro náš výzkum. V další části se věnujeme výkonové motivaci. K objasnění této problematiky jsme si vybrali 3 teorie motivace, a to: Self-Determination Theory, Goal Perspective Theory a Growth Mindset Theory, ze kterých vycházíme v průběhu celé práce. V následující empirické části představujeme naši dotazníkovou studii, ve které bylo cílem zjistit, zda existuje vztah mezi projevy syndromu vyhoření a motivací u vrcholových sportovců a jaké dimenze výkonové motivace jsou nejvíce vztaženy k projevům vyhoření. Abychom byli schopni daný cíl naplnit, stanovujeme si výzkumné hypotézy vycházející z teorií výkonové motivace, které byly představené v teoretické části. Poté popisujeme výzkumný design a detailně hovoříme o každé z použitých metod sběru dat. Následně popisujeme výzkumný soubor a zpracováváme výsledky celého šetření. V posledních kapitolách práce hovoříme o našich zjištěních a diskutujeme výsledky výzkumu naší práce.

I. Teoretická část

1. Syndrom vyhoření (Burnout syndrome)

Syndrom vyhoření je stav celkového, primárně psychického, vyčerpání, který se promítá do všech rovin člověka. Jedná se o oblasti emocí, motivace, chování a i cítění. Jeho přítomnost tedy dokáže silně ovlivnit kvalitu a prožívání lidského života.

Aktuální doba hrne na každého z nás nespočet povinností vyžadujících okamžité a úspěšné zvládnutí. S těmito nároky se setkáváme v průběhu našeho života, a to jak na osobní, tak na profesionální úrovni. Hlavně se naše životní etapa stále prodlužuje a ani ve sportu tomu není jinak. Vrcholoví sportovci ve vhodném prostředí ukončují svoji sportovní kariéru později, a proto musejí být schopni snášet okolní tlak a tíhu požadavků po delší dobu, než tomu bylo v minulosti. Bohužel se však často setkáváme s přílišnými nároky na sportovce, a navíc bez odpovídajících zdrojů, ze kterých by v případě nouze mohli čerpat a vzniklou nevyrovnanost potlačovat, což v případě dlouhodobého působení může vyústit až ve výskyt syndromu vyhoření, který by za zdravých podmínek vůbec vzniknout nemusel. To je veliké a, dá se navíc říci, zbytečné selhání sportovního světa, kterému by šlo díky informovanosti a orientaci v problematice předejít.

1.1. Historie syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření byl velmi dobře znám a prožíván ještě dříve, než se začal podrobněji sledovat a získal své oficiální označení. Fenomén celkového vyčerpání můžeme nalézt již v Bibli, kde můžeme dohledat, jak je přesně syndrom vyhoření charakterizován: „Marnost nad marnost, všechno je marnost“. Později jej nepřímě nalezneme i v antickém světě, konkrétně ve starověkém Řecku, kde se zrodila pověst o Sisyfovi, jehož úkolem bylo dovalit na vysokou horu těžký kámen. Pokaždé, když byl skoro na vrcholku, mu kámen uklouzl a odkutálel se zpátky dolů. Jednalo se tedy o opakované prožívání neúspěšné snahy, fyzické únavy a pocitu celkového vyčerpání (Křivohlavý, 2012). Do prvních zmínek o syndromu vyhoření řadíme označení pro lidi, kteří byli tak oddaní své práci, že nic jiného než to, co dělali, pro ně nebylo důležité. Ničím jiným se v životě už nechtěli zabývat, protože jejich práce je doslova pohltila (Křivohlavý, 1998).

Od druhé poloviny 20. století se začali lékaři i psychologové zajímat o stav úplného vyčerpání a tento stav nazvali již dříve užívaným pojmem „syndrom vyhoření“ (v tuto chvíli se syndrom vyhoření již nevyskytuje pouze u alkoholiků či toxikomanů). Někdy se používají i názvy jako syndrom „vyhaslosti“ nebo „vypálení“ a také anglický název syndrom „burnout“.

To v překladu znamená „vyhořet“, „vyhasnout“ či „dohořet“, což trefně vystihuje prožívané pocity jedince (Pešek & Praško, 2016).

1.2. Definice a dimenze syndromu vyhoření

Autorem odborného názvu „burnout syndrom“, v českém překladu „syndrom vyhoření“, který se objevuje v psychologii a psychoterapii, je Hendrich Freudenberger. Tento syndrom popsal v roce 1974 v časopise *Journal of Social Issues* a definoval jej takto: „Burnout syndrom je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci“ (Ptáček et al., 2011).

Od okamžiku definování tohoto syndromu většina odborníků začala sdílet názor, že nejvíce ohroženou skupinou pro jeho výskyt jsou lidé, kteří při své práci pracují s dalšími lidmi a kteří jsou vystaveni konkrétním rizikovým faktorům. Aktuálně se k této domněnce navíc přidává trvale vysoký požadavek na dokonalý výkon a minimální chybovost bez odpočinku. Pod rizikovými faktory při vzniku syndromu vyhoření si můžeme představit rozdělení na vnější faktory (pocházející z okolí) a vnitřní faktory (charakter jedince). Do vnějších faktorů můžeme zařadit: zmiňovaný vysoký pracovní požadavek, působení rušivých elementů, nedostatek volnosti na pracovišti (např. neustálý dohled, přemíra pravidel), chybějící uznání, nefunkční tým (chladná a nepohodová atmosféra, jež v jedinci vyvolává stres), konflikty hodnot. Mezi vnitřní faktory řadíme osobnostní charakteristiky (Stock, 2010). Tyto podmínky spolu s pocitem, že člověk nikdy nemůže splnit všechny požadavky na něj kladené nebo s pocitem že, vynaložené úsilí neodpovídá výsledku činnosti, často vedou ke vzniku syndromu vyhoření (Kebza, 2005).

Jak však člověk pozná, že se doopravdy jedná o syndrom vyhoření? Pro lepší orientaci v tomto fenoménu Maslach (2001) ve své práci popisuje 3 dimenze syndromu vyhoření pro jeho správnou identifikaci. Za nejpodstatnější úroveň s nejvýraznějším projevem komplexního syndromu autoři považují emocionální vyčerpání. Jedinci hovořící o svých zážitcích a prožitcích při vyhoření nejčastěji spojují své zkušenosti právě s vyčerpáním. Kvůli tomuto opakovanému zjištění bylo vyčerpání ze všech 3 aspektů syndromu vyhoření nejvíce zkoumáno. Další podstatný ukazatel, který nastiňuje přítomnost syndromu vyhoření, se vyznačuje snahou jedince distancovat se emocionálně a kognitivně od svého okolí. Tento aspekt se objevuje ve chvílích absolutního vyčerpání všech kapacit jedince v důsledku zvýšených emocionálních nároků při uspokojování potřeb okolí. Jedná se o způsob vyrovnání se s pracovní zátěží. Tento druhý ukazatel se nazývá depersonalizace. Ve chvílích zažívání těchto 2 aspektů

lze již s jistotou tvrdit, že se jedinec nachází v procesu vyhoření. Posledním aspektem je snížení osobní výkonnosti. Dlouhodobě trvající přetěžování jedinců přispívá k jejich vyčerpání, cynismu a pochybám o smyslu vykonávané činnosti. Celkově vyčerpaný jedinec může jen velmi obtížně zažít pocit úspěchu. Autoři tvrdí, že třetí aspekt syndromu vyhoření se rozvíjí současně s prvním a druhým popsáním aspektem, a tím pádem se doslovně nejedná o třetí dimenzi.

Příznaky syndromu vyhoření jsou však multidimenzionální, a proto není možné určit jejich přesnou a spolehlivou podobu. Jsou často přítomny psychiatrické, psychosomatické, somatické a sociální známky poruch. Hlavní psychiatrické poruchy jsou, kromě chronické únavy a nepřetržitého vyčerpání, hromadně označované jako „duševní dysfunkce“. Tyto dysfunkce zahrnují problémy s koncentrací a paměťové poruchy (nedostatek přesnosti, dezorganizace), nedostatek energie a změny osobnosti (nedostatečný zájem, cynismus, agresivita). Mezi vážnější poruchy řadíme úzkostné a depresivní poruchy, které mohou skončit až sebevraždou. Se syndromem vyhoření tedy může teoreticky souviset i rozvoj závislostí (např. alkohol, léky). Častými somatickými poruchami jsou bolesti hlavy, gastrointestinální poruchy (podrážděný žaludek, průjem) nebo kardiovaskulární poruchy, jako je například tachykardie, arytmie a hypertonie (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000).

1.3. Fáze syndromu vyhoření

Kromě dimenzí autorky Maslach (2011) zmiňovaných v předchozí kapitole si každý z mnoha autorů syndromu vyhoření tento jev rozděluje do odlišných fází. Fáze se různí jak v jejich pojmenování, tak v počtu. Zároveň každý jedinec, který vyhořel, nemusel za každou cenu zažít všechny fáze – mohlo se stát, že některou z nich vynechal.

Křivohlavý (1998) uvádí rozdělení autorky Maslach, která fázuje proces syndromu vyhoření takto:

- 1) Idealistické nadšení a přetěžování
- 2) Emocionální a částečně i fyzické vyčerpání
- 3) Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením
- 4) Terminální stadium, totální vyčerpání, lhostejnost, negativismus

Naopak Maroon (2012) hovoří o fázích autorů Edelwicha a Brodskyho, kteří se zabývali především pracovními podmínkami a vymysleli teorii hovořící o syndromu vyhoření jako cyklickém procesu, jehož stadia lze prožít v pracovním životě opakovaně. První fází je nadšení

a nereálné očekávání s idealismem. Jedinec vkládá velké naděje do svého povolání a pracuje s velkým elánem. Jedinec prací žije a dobrovolně jí odevzdává veškerou energii, kterou disponuje. Druhou fází je stadium stagnace. Jedinci začne docházet realita, která nekoresponduje s dřívější představou. Nadprůměrné potěšení z práce postupně opadá a jedinec se začne zaměřovat na vlastní potřeby v podobě dovolené, platu apod. Třetím stadiem je frustrace. Člověk pomalu začíná pochybovat o smysluplnosti jeho povolání, o efektivitě a začíná pracovat kvůli předem stanovenému cíli a ne pouze proto, že ho práce naplňuje. Začínají se projevovat první potíže na psychické a fyzické rovině člověka (Mollotová, 2000). Čtvrtou fází je stadium apatie. Apatie je psychický stav pozornosti, v němž se člověk ocitá na různě dlouhou dobu. Jedná se o obrannou reakci, která vzniká, aby organismus ochránila proti frustraci. Apatie v krajních případech může skončit až rezignací. Jedinec se v tomto stádiu snaží vyhnout všem obtížným úkolům a plní si pouze základní povinnosti. Straní se společnosti a vyhledává samotu (Stock, 2010). Konečným stadiem celého procesu je celkové selhání organismu. Jedná se o celkové vyčerpání, které s sebou nese obtíže ve všech oblastech člověka (Švingalová, 2006).

1.4. Prevence syndromu vyhoření

Prevence je skupina opatření zaměřených na předcházení nechtěným jevům, a to zejména onemocnění, nežádoucím jevům a sociálně-patologickým jevům (Průcha et al., 2009). Prevencí se tedy rozumí eliminace rizikových faktorů, ve nichž je jedinec ohrožen. Dále je důležité snižovat riziko syndromu i u lidí, kteří si jím již prošli, kvůli adekvátnímu vyrovnání a aby mu nepodlehli znovu (Petrášková, 2010). Protože, jak jsme již uváděli v úvodu naší práce, zdaleka ne všichni lidé mají odpovídající osobnostní charakteristiky pro funkční vypořádání se se zátěží, a proto zde existují oblasti, na které se jedinec musí více zaměřit v rámci prevence syndromu vyhoření (Bartošíková, 2006). Tyto oblasti prevence syndromu vyhoření lze rozdělit do 2 skupin. Do té první z nich se řadí metody zaměřené na jedince ohroženého tímto syndromem, a hovoříme tedy o tzv. interních postupech či možnostech. Do druhé skupiny řadíme aktivity zaměřené na lepší uspořádání vnějších podmínek, které mohou jít vyhoření naproti. Jedná se o tzv. externí postupy či možnosti (Křivohlavý, 1998).

Do interních postupů, kam patří osobnostní faktory prevence syndromu vyhoření, bychom měli na prvním místě zařadit odolnost vůči zátěži. Odolnost je individuální charakteristikou nazývanou také vnitřní vlastnost či osobní kompetence, které jsou spojené se zdravým vývojem a životním úspěchem (Benard, 2004). Psychologická koncepce odolnosti (resilience) zahrnuje protektivní prvky osobnosti vůči stresogenním vlivům (Kebza, 2005).

Kromě schopnosti odolat negativně působícím stresorům je však také nutné vyhledávat ty protichůdné, uspokojivé vlivy nazývané „protektivní faktory“. Ty slouží jako obrana proti pocíťovaným těžkostem a jejich cílem je vyvážit působení stresorů. Jedinec by se měl snažit o co největší převahu těchto faktorů, aby byla jeho osobní odolnost posílena. Mezi protektivní faktory můžeme zařadit pozitivní vztahy s prostředím okolo jedince, vysoká očekávání a důvěra v sebe sama a svoji úspěšnost (Paulík, 2010).

Další interní individuální možnosti prevence se ukazuje „smysluplnost bytí“. Jak již poukázala řada studií zabývající se jednotlivými případy psychicky vyhořelých lidí, otázky týkající se uspokojení či neuspokojení tzv. základních existenciálních potřeb, tedy smysluplnosti bytí, jsou jedním z hlavních faktorů jak při vzniku, tak i při zvládnání syndromu vyhoření (Křivohlavý, 1998). Mezi poslední nejpodstatnější interní postupy řadíme motivaci, a to zejména ve vztahu k vykonávané profesi. Motivaci a její zaměření uplatňuje osobnost člověka, jeho hodnoty a hierarchie těchto hodnot, dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti (Hartl & Hartlová, 2000). Z tohoto pohledu je podstatná míra souladu mezi nároky vykonávané profese a individuálními předpoklady jedince vyjádřenými jeho profesní způsobilostí, kvalifikací nebo kompetencemi (Kocianová, 2010). Když hovoříme o syndromu vyhoření, motivace či její stimulace zde zcela vymizí, a to především ve chvíli, kdy nadšení pro věc (vykonávaná profese) nevede k požadovaným výsledkům (Infoplease, 2007). Autorka Bartošíková (2006) všechny prevence na úrovni jedince obecně shrnuje do tohoto seznamu doporučení:

- 1) Pečujte o sebe, odpočívejte, myslte i na své potřeby
- 2) Požádejte o pomoc tam, kde vaše síly nestačí
- 3) Sebepoznání
- 4) Udělejte si čas na svůj život, na „své“ lidi, na své koníčky
- 5) Udržujte se v dobré tělesné kondici
- 6) Nenoste si práci domů
- 7) Odborná pomoc

Možná rizika vzniku syndromu lze najít i ve vnějším prostředí jedince. Do externích oblastí prevence syndromu vyhoření, na které by se měl jedinec obzvlášť zaměřit, řadíme pracovní prostředí, pracovní podmínky a sociální oporu. Faktory působící na jedince v pracovním prostředí a dále faktory určující jeho pracovní činnost a zdravotní stav jsou povahy sociálně-psychologické, organizační i materiální fyzikálně-chemické. Prostředí jedince je proto

nutné přetvářet tak, aby ideálním způsobem působilo na lidské smysly a skrze ně na jednání člověka, myšlení a jeho city. Příznivé pracovní podmínky by měly mít za důsledek vysokou produktivitu práce, pracovní pohodu a osobnostní rozvoj. Je proto možné se domnívat, že se vztahují i k prevenci syndromu vyhoření. Tyto faktory musejí být modifikovány komplexně, a to na základě potřeb pracovníků a poznávání vlivu prostředí na jejich práci a zdraví (Štikar et al., 2003).

Do druhé externí oblasti, a to do oblasti pracovních podmínek, určitě patří efektivnější organizace práce, ve smyslu konkretizování toho, co se od koho kdy očekává, co se od koho vyžaduje a kdo má jaké pravomoce. Pracovní úkoly je potřeba stanovovat tak, aby nedocházelo k nerovnováze mezi zátěží a možnostmi daného pracovního prostředí. Dále je důležitá efektivní zpětná vazba a kontrola zlepšení organizace práce (Křivohlavý, 1998). Kvalita a množství práce totiž nemají způsobovat stres z přetížení, či naopak z nedostatečné zátěže, proto je záhodné dosáhnout rovnováhy mezi těžšími úlohami a stereotypní rutinou. Přetížení je faktor, který většinou způsobuje tlak (Maroon, 2012). Poslední externí oblast, sociální oporu, je možné definovat jako malou skupinu lidí, která danému člověku, nacházejícímu se v životní krizi a těžkostech, poskytuje především sociální kontakt, konkrétně jej naslouchá. Sociální opora by měla s vyhaslou osobou sdílet své stížnosti, smutky, trápení a nesoudit ji a pokud by bylo potřeba, skupina nejbližších by měla nabídnout i materiální pomoc. Vyhořelá osoba poté pociťuje, že o ni má někdo zájem, že si ji někdo váží a že o ni druhý pečuje. Výzkumy uvádějí, že se u dotyčných, kteří mají ve svém životě silnou kvalitní sociální oporu nejméně vyskytují příznaky psychického vyhoření (Křivohlavý, 2012).

1.5. Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti)

Jedna z detailnějších zmínek tohoto modelu se objevila v článku Bakker, Demeroutiho a Euwema (2005) pojednávajícím o studii, které se zúčastnilo přes 1000 zaměstnanců velkého institutu pro vysokoškolské vzdělávání. Výsledky ukázaly, že pracovní přetížení (overload), emocionální požadavky na práci (emotional job demands), požadavky na fyzickou práci (physical job demands) a konflikty v zaměstnání (work-home conflicts) jsou rizikovými faktory pro pracovní vyhoření (job burnout). Pozitivní však je, že nežádoucí dopad pracovních požadavků lze zmírnit pracovními zdroji (job resources), jako jsou pracovní samostatnost (autonomy), sociální podpora (support), kvalita vztahu s vedoucím pracovníkem a zpětná vazba na výkon (feedback) (Bakker & Demerouti, 2017).

První premisa Job demands resources model of burnout vychází z předpokladu, že zatímco každé povolání může mít své specifické rizikové faktory spojené se stresem v zaměstnání, v tomto modelu lze podstatné faktory rozdělit do 2 obecných kategorií – pracovní požadavky (job demands) a pracovní zdroje (job resources). Proto je možné tento model aplikovat na různá pracovní prostředí bez ohledu na konkrétní nároky a zdroje, které s určitými zaměstnáními souvisejí (Bakker et al., 2003).

Pracovní požadavky (job demands) se týkají fyzických, psychologických, sociálních nebo organizačních aspektů práce, které vyžadují trvalé úsilí anebo dovednosti, a jsou proto spojeny s určitými fyziologickými či psychologickými náklady. Příkladem může být vysoký pracovní tlak, nepříznivé fyzické prostředí a emocionálně náročné interakce s klienty. I když požadavky na zaměstnání nemusejí být nutně negativní, mohou se změnit v pracovní stresory, pokud plnění těchto požadavků vyžaduje velké úsilí, ze kterého se zaměstnanec nemá šanci dostatečně se zotavovat (Meijman & Mulder, 1998).

Pracovní zdroje (job resources) se vztahují k těm fyzickým, psychologickým, sociálním nebo organizačním aspektům práce, které jsou nápomocné při:

- a) dosahování pracovních cílů
- b) snižování nároků na práci
- c) stimulování osobního růstu, učení a rozvoje

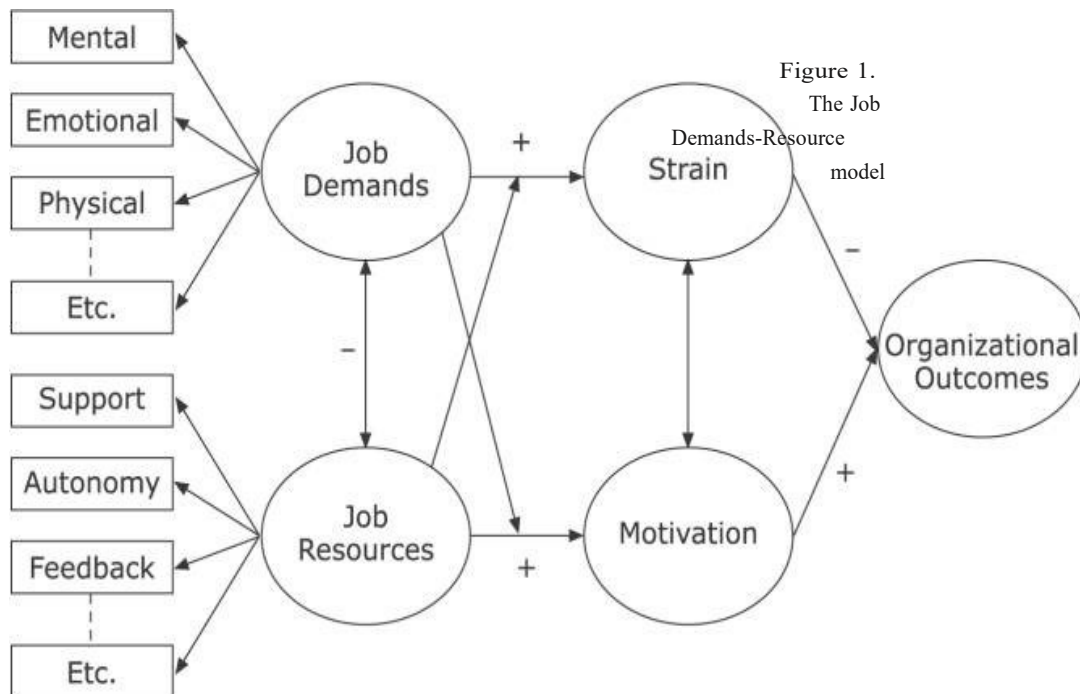
(Bakker & Demerouti, 2017).

Druhá premisa pracovního modelu Job demands resources pojednává o 2 dalších základních psychologických procesech hrajících roli ve vývoji pracovního vyhoření (job burnout). Jedná se o nápor a motivaci. Co se týče náporu, je tím myšlen proces zhoršování zdravotního stavu, špatně koncipované pracovní pozice nebo stále se opakující vysoké pracovní požadavky (např. přetížení pracovními úkoly, emoční nároky). Tento nátlak vyčerpává duševní a fyzické zdroje zaměstnanců, což může vést i k celkovému úbytku energie (tj. stavu vyčerpání) a zdravotním problémům (Leiter et al., 2015). Druhý základní proces je motivace. V tomto ohledu se předpokládá, že pracovní zdroje mají motivační potenciál a vedou k vysoké pracovní angažovanosti, nízkému cynismu a vynikajícím výkonům. Pracovní zdroje tedy mohou hrát buď vnitřní motivační roli, protože podporují růst, učení a rozvoj zaměstnanců (a navíc naplňují základní lidské potřeby), nebo mohou hrát vnější motivační roli, protože jsou nápomocny při dosahování pracovních cílů (Bakker & Demerouti, 2007).

Kromě první premisy (definování pracovních požadavků a pracovních zdrojů) model říká, že interakce uvnitř tohoto předpokladu je velmi důležitá v návaznosti právě na druhou premisu, a to na výskyt a rozvoj náporu a motivace. Konkrétně model tvrdí, že pracovní zdroje slouží jako prostředky tlumení pracovních požadavků a pracovního náporu, včetně vyhoření (Bakker et al., 2003c).

Celý Job demands resources model of burnout včetně jeho kategorií, procesů a jejich interakcí můžeme vidět na Obrázku 1 níže.

Obrázek 1 Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017)



2. Syndrom vyhoření ve sportu

Účast ve sportu je pro většinu sportovců zdrojem velkého potěšení. Intenzivní nároky však mohou způsobit chronický stres, což, jak již víme, nakonec vede k vyhoření (Gustafsson et al., 2008). Gunder Hagg, švédský běžec na střední vzdálenosti a světový rekordman ze 40. let, ve své autobiografii píše, že ho 1 novinový článek popsal jako vyhořelého po sérii špatných výkonů. Je to pravděpodobně poprvé, co se o vyhoření souvisejícím se sportem mluvilo v médiích (Hagg, 1952). Dnes je vyhoření mezi sportovci uznáváno jako závažný stav. Odhadovaná prevalence syndromu vyhoření mezi sportovci se pohybuje od 1 do 5 % (Eklund & Cresswell, 2007; Gould & Dieffenbach, 2002; Gustafsson et al., 2007). Tyto odhady je však třeba interpretovat opatrně, protože jsou založeny na relativně malých skupinách z vybraných populací. Byla však vyslovena hypotéza, že prevalence je na vzestupu v důsledku zvyšující se tréninkové zátěže a rostoucího tlaku v elitních sportech (Gould & Dieffenbach, 2002). Hlavní teze uvádí, že sport na nejvyšší úrovni se vyvinul v celoroční snažení, často s nejasnou hranicí mezi soutěžní sezónou a nesoutěžní sezónou, a v důsledku toho není sportovcům poskytován dostatečný čas na zotavení a odpočinek (Weinberg & Gould, 2007).

Z předešlých tvrzení je tedy možné říci, že nadměrný tréninkový stres, nedostatečná rekonvalescence (Gould et al., 1996; Gustafsson et al., 2008; Lemyre et al., 2007) a příliš mnoho soutěží nebo zápasů (Gould et al., 1996) jsou významnými faktory při vzniku syndromu vyhoření. Požadavky z práce a školy (Gustafsson et al., 2008), problémy se sportem a financemi (Cresswell, 2009), negativní výkonnostní požadavky a psychosociální stresory, jako jsou mezilidské konflikty (Cresswell & Eklund, 2006; Gould et al., 1996), včetně tlaku ze stran trenérů a rodičů (Gould et al., 1996; Harlick & McKenzie, 2000), byly postulovány jako další důležité netréninkové stresory mající vliv na vznik syndromu. Dále byla zkoumána úloha spoluhráčů v týmových sportech, avšak do této chvíle nebyla dostatečně prošetřena, i když z nedávných zjištění vyplývá, že spoluhráči mohou hrát roli jak ve vývoji, tak v prevenci syndromu vyhoření (Gustafsson et al., 2008; Smith et al., 2010).

2.1. Modely syndromu vyhoření u sportovců

Syndrom vyhoření u sportovců bývá vysvětlován prostřednictvím několika různých modelů. Níže stručně popisujeme ty nejvlivnější modely založené na empirickém podkladu.

Prvním modelem se stal kognitivně afektivní stresový model. Autor Smith (1986) navrhl stresem vyvolaný model syndromu vyhoření založený na teorii společenské výměny (Thibaut & Kelley, 1959). Podle této teorie je lidské chování řízeno touhou maximalizovat pozitivní

prožitky a minimalizovat ty negativní. Sportovci jsou považováni za racionální jedince, a proto na základě analýzy zisků a výdajů se sportem končí, když výdaje převažují nad zisky a dále když mají pocit, že jiné alternativy jsou příznivější. Smith definoval vyhoření jako psychický, emocionální a chvílemi i fyzický ústup od dříve prováděné činnosti (Gould et al., 1996; Gustafsson et al., 2008).

Druhým modelem se stal Silvův (1990) model nazývaný „syndrom tréninkového stresu“, který se silně zaměřoval na fyzické a tréninkové faktory, i když si autor uvědomoval i důležitost psychologických aspektů. Tento model uvádí, že burnout je produktem nadměrného tréninku a že tréninková zátěž může mít pozitivní i negativní účinky na sportovce. Dojde-li k pozitivnímu přizpůsobení se tréninkové zátěži, povede to ke zvýšení výkonnosti, což je cílem tréninku, ale nepřizpůsobení se nakonec povede k vyhoření a vyřazení ze sportu (Gustafsson et al., 2011).

Autorem třetího modelu se stal Coakley (1992), který kromě dřívějších modelů založených na stresu zjistil, že syndrom vyhoření může způsobovat i organizace výkonnostních sportů, a to v důsledku nedostatečné kontroly a zúžení identity sportovců. Podle Coakleyho (1992) není vyhoření selháním jednotlivce, ale spíše produktem sportovního světa obecně. Autor dále tvrdil, že množství času, který sportovci věnují sportu, omezuje dovednosti rozvíjet jejich mnohostrannou identitu, protože nemají čas na trávení s přáteli nebo na aktivity mimo sport. Společenský svět sportu je navíc organizován způsoby, které omezují rozhodovací schopnosti sportovců a jejich kontrolu nad kariérou a životem obecně. Coakley (1992) předpokládal, že každý člověk v určitém věku touží po alternativní identitě a osobní kontrole nad životem, což dotyčného nutí sport opustit. Odchod ze sportu je bolestivá zkušenost, a to je podle Coakleyho faktor, který je spojen se syndromem vyhoření.

Posledním vlivným modelem se stal Schmidtův, Steinův (1991) a Raedekekův (1997) model závazku. Dřívější výzkumy syndromu vyhoření u sportovců byly vytvořeny převážně na bázi stresu, ale protože ne každý sportovec, který zažívá stres, vyhasne, byl vytvořen tento poslední model. S ohledem na omezení stresových faktorů autoři začlenili závazky jako důležitý faktor rozvoje syndromu vyhoření (Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991). Závazek je v literatuře definován z hlediska psychologického a behaviorálního záměru jako míra zapojení a byl použit k popisu toho, proč se jednotlivci zapojují do vztahů nebo zaměstnání (Rusbult, 1983). Podle Raedeke (1997) a Schmidta a Steina (1991) lze sportovce, jehož sportovní závazek je založen na bezvýhodnosti, označit za aktivního sportovce „protože

musím“, na rozdíl od sportujícího jedince z čistého nadšení pro sport, který je označován jako sportovec „protože chci“. Sportovní závazek založen na bezvýhodnosti a „protože musím“ je silně spojen se syndromem vyhoření.

Přestože četnost výzkumů modelů není závratná, všechny 4 modely získaly jistou podporu. Zdá se, že se také doplňují, co se týče lepšího pochopení syndromu vyhoření jako jevu, který trápí sportovce.

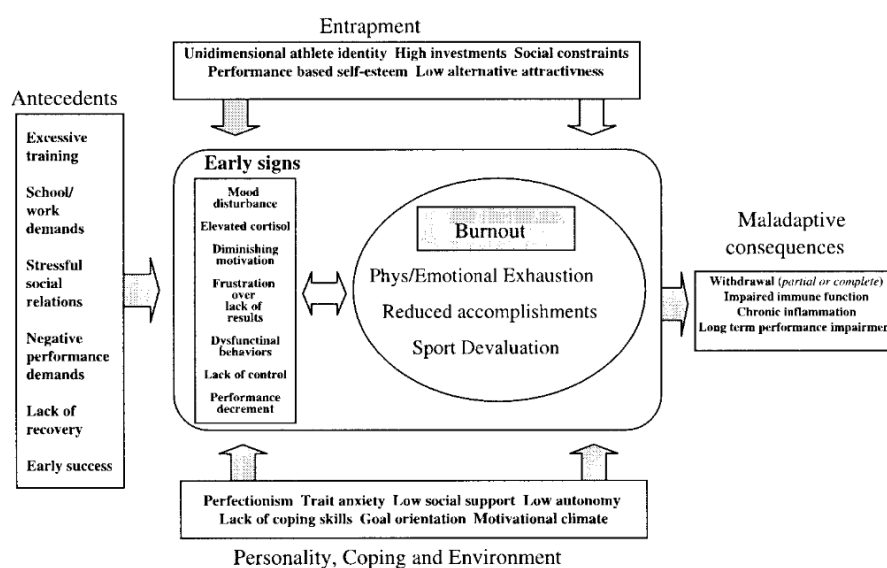
2.2. Integrated model of athlete burnout (Gustafsson, Kentta & Hassme'n)

Zvyšující se výskyt syndromu vyhoření u sportovců vedl k vytvoření komplexnějšího modelu vyhoření nazývaného „An integrated model of athlete burnout“ (integrováný model syndromu vyhoření u sportovců). Integrovaný model syndromu vyhoření u sportovců se skládá z (viz Obrázek 2):

- prediktorů (antecedents)
- prvních příznaků (early signs)
- uvíznutí (entrapment) (prvky držící sportovce ve sportu navzdory negativním důsledkům)
- osobnosti, zvládání zátěže a prostředí (personality, coping and environment)
- klíčových oblastí (key dimensions)
- důsledků (consequences) (mezi které patří syndrom vyhoření a v mnoha případech i konec sportování)

(Gustafsson et al., 2008).

Obrázek 2 An integrated model of athlete burnout zahrnující hlavní prediktory, první příznaky, uvíznutí, faktory zranitelnosti (např. osobnost apod.), klíčové oblasti a důsledky (Gustafsson et al., 2011)



Do prediktorů (antecedents) jako první řadíme chronický stres, který je nejpodstatnějším z nich. Nadměrný tréninkový stres anebo nedostatečná rekonvalescence a příliš mnoho soutěží

či zápasů se také ukázaly být významnými prediktory (Gould et al., 1996). Požadavky na práci a školu (Gustafsson et al., 2008), problémy se sportem a financemi, negativní výsledky a psychosociální stresory, jakými jsou mezilidské konflikty (Cresswell & Eklund, 2006) včetně tlaku trenérů a rodičů (Gould et al., 1996; Harlick & McKenzie, 2000), byly postulovány jako další důležité netréninkové stresory.

Do prvních příznaků (early signs) sportovce patří pociťovaná úzkost včetně vyčerpání a negativních vlivů, jako jsou např. poruchy nálady (Lemyre et al., 2006). Sportovní motivace se může snižovat a začínat slábnout a také sportovci mohou vykazovat nepřiměřené chování, jako je pokračování v tréninku navzdory známám špatné adaptace nebo nevykládání plného úsilí do tréninkových jednotek (Gustafsson et al., 2008). Sportovec se také může potýkat s obtížemi při zvládnání požadavků specifických pro sportovní oblast a zažívat nedostatečnou kontrolu nad sportováním (Cresswell, 2009). Lemyre (2006) popisuje motivační změnu, kdy sportovec zažívá přechod od svědomité motivace k méně sebejisté, a nakonec až amotivaci (Cresswell & Eklund, 2005). Frustrace z nedostatku úspěchů a nedostatku vnímaných schopností je pravděpodobně jedním z prvních příznaků, které vnímají mnozí sportovci již v počátcích procesu vyhoření (Goodger et al., 2007). Další známkou vyhoření může být špatný výkon nebo stagnace (Gould et al., 1996).

Uvívnutí poskytuje potenciální rámec pro pochopení nejen toho, proč sportovci prožívají syndrom vyhoření, ale také toho, proč zůstávají ve sportu, místo aby od něj upustili. Uvívnutí a omezující faktory zahrnující vysoké investice, nízkou atraktivitu alternativ, výkonnostní sebeúctu, sociální omezení a kluby udržující sportovce ve sportu navzdory negativním výsledkům, jako je vyčerpání a negativní vliv bez snahy o flexibilní řešení příčin (Coakley, 1992; Gustafsson et al., 2008). Dále bylo dokázáno, že silná identita sportovce souvisí se syndromem přetrénování a syndromem vyhoření (Coakley, 1992). Když jsou sportovci těžce vyhořelí, ztrácejí motivaci a zdá se, že ustupují od sportu a své sportovní identity (Gustafsson et al., 2008).

Do skupiny osobnost, zvládnání zátěže a prostředí můžeme zařadit několik faktorů, u kterých se zdá, že zvyšují náchylnost k vyhoření a činí sportovce zranitelnějšími vůči stresu. Tyto faktory přímo nezpůsobují vyhoření, ale naopak zvyšují zranitelnost sportovce, a tím i riziko vzniku syndromu. V této souvislosti je perfekcionismus jedním z nejvíce zkoumaných osobnostních faktorů a dále byla spojena se syndromem vyhoření maladaptivní motivace, ať už samotná, nebo společně s perfekcionismem (Appleton et al., 2009). Za maladaptivní motivaci

považujeme motivační klima orientované na ego, které se ukázalo jako rizikový faktor u perfekcionista a na ego orientovaných sportovců (Gustafsson et al., 2008). Burnout je dále spojován s méně sebeurčující motivací a amotivací (Gould et al., 1996; Lemyre et al., 2006), a navíc může souviset i s nenaplněnými základními psychologickými potřebami. Kromě toho zde dále řadíme nedostatek osobních zdrojů, dovednosti týkající se zvládnání zátěže a situační faktory, jako jsou nízká samostatnost a nízká sociální podpora (Appleton et al., 2009).

Syndrom vyhoření se z hlediska klíčových oblastí a důsledků projevuje emocionálním, duševním a fyzickým vyčerpáním a sníženým pocitem úspěchu (Goodger et al., 2007). Zdá se, že frustrace z neúspěchu a vyčerpání vede k devalvaci (Goodger et al., 2007; Gustafsson et al., 2008).

Tento model zahrnuje jak proces vyhoření, tak i samotný stav vyhoření. Je důležité zdůraznit, že vyhoření je vysoce osobní zkušenost (Gould et al., 1996).

3. Motivace

Již mnoho autorů se zabývalo pojmem motivace, a proto existuje nespočet definic tohoto pojmu. Autor Kubias vysvětluje motivaci tak, že člověk neustále něco vyžaduje, hledá a není nikdy úplně spokojen, a právě tato nespokojenost ho podněcuje k tomu, aby neustále o něco usiloval. Tomuto přirozenému lidskému pudu, který představuje opakované uspokojování potřeb, se říká motivace (Kubias, 2002).

Samotné slovo motivace vychází ze slova motiv, které může být interpretováno jako síla obsažená v jednotlivci, která způsobuje, že jedinec jedná nebo se nějak chová. Motivem je stav povinnosti k povzbuzení, aktivaci či pohybu a tento motiv řídí a koriguje chování, postoje a jednání člověka související s dosažením jeho stanovených cílů, a to jak cílů společnosti jedince, tak i osobních cílů každého z nich (Siagian, 2004).

Na základě některých, výše uvedených přiblížení daného slova lze dojít k závěru, že motivace je hnací lidskou silou či impulzem, které mohou zapříčiňovat, řídit a organizovat jejich chování. Motivace je tedy lidským hnacím motorem pokoušejícím se provést změny v chování, které lépe naplňují jeho potřeby (Uno, 2011).

V motivaci jsou podstatné 2 komponenty, kterými jsou aktivace a směr. Aktivací je myšleno chování celého organismu. Toto chování nemusí být viditelné na první pohled, protože spousta druhů motivace probíhá pouze uvnitř jedince. Směrem motivace je rozuměno rozhodnutí pro určité jednání vyžadující situace, ve které se člověk právě nachází. Určení směru, kterým se jedincovo jednání vydá, je těžké a často bez logicky vysvětlitelného podkladu (Petri & Govern, 2004).

Motivaci lze dále rozdělit na 2 typy. Prvním z nich je motivace vnitřní. Do této skupiny je možné zařadit faktory, které si lidé vytvářejí sami a které na ně mají následný dopad v podobě určitého způsobu chování anebo vydání se daným směrem. Do těchto faktorů spadají: odpovědnost, autonomie, zajímavá a smysluplná činnost a příležitost rozvíjet a využívat vlastní schopnosti a dovednosti. Vnitřní motivy mají hlubší a dlouhodobější trvání, protože jsou součástí jedince. Druhým typem je motivace vnější, do které řadíme faktory vytvořené okolím za účelem motivace další osoby. Tuto motivaci tvoří odměny či tresty vnějšího světa (v pracovním světě je to např. zvýšení platu či povýšení, nebo naopak tresty, jako je např. kritika nebo zrušení finančních odměn). Vnější motivy zpravidla nepůsobí dlouhodobě, ale mohou mít výrazný okamžitý dopad (Armstrong, 2015).

Jako poslední je dobré si uvědomit, že všechny skutečnosti, které vytvářejí samotnou motivaci, lze označit za zdroje motivace. Patří mezi ně: potřeby (nižší a vyšší), návyky, zájmy, hodnoty a hodnotové orientace a ideály (Bedrnová & Nový, 2007).

3.1. Výkonová motivace

Protože náš výzkum zaměřujeme na vrcholové sportovce, jsou pro nás nanejvýš podstatné poznatky z oblasti výkonové motivace jedince. V rámci obecné teorie výkonové motivace můžeme určit 3 hlavní motivy, do kterých patří potřeba dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a zároveň i vyhýbání se úspěchu. Potřebě dosažení úspěšného výkonu se věnoval především autor McClelland (1987) a můžeme ji definovat jako potřebu, ve které jedinec překonává nesnáze, využívá své schopnosti a snaží se vykonat něco obtížného co nejrychleji a nejefektivněji (Nakonečný, 1997).

Byla provedena řada výzkumů, které zjistily, že jedinci s vysokou úrovní výkonové motivace jsou velmi soutěživí, ale jejich cílem není dosažení moci. Převážně chtějí uplatnit své vlastní schopnosti a dokázat si, že existují oblasti, ve kterých excelují (McClelland & Watson, 1973). Dále se ukázalo, že na lidi s velkou potřebou úspěšného výkonu měli značný vliv jejich rodiče. Podporovali pozitivním způsobem motivaci svých dětí ke zvládnání různě obtížných úkolů, chválili je za jejich úspěchy a podporovali hledání řešení těchto úkolů, což vedlo k podávání dobrých výkonů. Tato zkušenost vede v dospělém věku k vnitřnímu uspokojení z vlastní kompetence, zatímco neúspěch často vede ke zklamání (Plháková, 2007). Velmi silný vliv na budoucí výkonovou motivaci ukázalo také školní prostředí. Rozvoji výkonové motivace dle McClellanda a Watsona (1973) však toto školní prostředí příliš nenahrává kvůli direktivnímu způsobu vyučování a potlačování vlastní iniciativy.

Další potřeby, vyhnout se neúspěchu, můžeme dosáhnout dvojím způsobem. První možností je vyhýbat se obtížným úkolům, u nichž je neúspěch velmi pravděpodobný. Druhou variantou je snažení se o co nejlepší zvládnutí úkolu, a tím pádem předejití možnému neúspěchu. Můžeme tedy říci, že někteří jedinci velmi tvrdě pracují, ale nikoli proto, aby dosáhli úspěchu, ale hlavně proto, aby se vyhnuli neúspěchu. Tento neúspěch by totiž mohl odkrýt nějakou slabinu či neschopnost, která však často bývá neopodstatněná. Poslední výše zmíněnou potřebou je potřeba vyhnout se úspěchu. Tato potřeba vychází ze strachu ze zátěže, zodpovědnosti nebo z odmítání lidmi z okolního prostředí (Plháková, 2007). Každý člověk přirozeně touží po úspěchu. Lidé se však liší silou motivu výkonu. Tato síla je dána poměrem

touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Čím je tedy tento strach větší, tím je motiv k výkonu slabší (Nakonečný, 2014).

V odstavcích výše jsme na výkonovou motivaci nahlíželi z obecnějšího hlediska, avšak v tuto chvíli se zaměříme na výkonovou motivaci z pohledu sportovní psychologie, která z tohoto hlediska vychází. Dle autorů Tod et al. (2012) je výkonová motivace postavena na faktu, že lidé jsou od přírody motivováni dosahováním úspěchů, zlepšováním svých výkonů, zvládnutím úkolů a chováním žádoucího charakteru. Vzhledem ke skutečnosti, že výkonnost či úspěch se ve sportovním světě často měří jako výkon, který je porovnáván se soupeřem, je zde potřeba úspěchu nejčastěji posuzována ve vztahu k soutěživosti. Teorie motivace z této oblasti se zaměřují na osobnostní charakteristiky jednotlivců, které jsou predispozicemi k tomu, aby mohl být jedinec poháněn potřebou úspěchu a také na to, jak motivaci k úspěchu jedince ovlivňuje prostředí nebo daná situace. Podle Slepíčky et al. (2009) je výkon společnou funkcí schopností a motivace. Jakmile chybí jedna podstatná složka, výkon nepřijde. Ve sportovním konkurenčním prostředí se často považuje motivace za vždy přítomnou složku, která dokonce může jedince dovést ke zlepšení jeho schopností.

3.2. Teorie motivace

Bylo popsáno již mnoho teorií motivace, které jsou jakýmsi motivačním vysvětlením pro člověka, v našem případě pro sportovce. Tyto teorie mají za cíl buď rozpoznat motivační příčiny, nebo popisují průběh motivačního procesu. Níže uvádíme 3 z nich, které jsou používány v oblasti sportovní psychologie a umožňují výkonovou motivaci ve sportu lépe uchopit. Z těchto teorií budeme také vycházet ve výzkumné části diplomové práce.

3.2.1. Self-Determination Theory (Deci & Ryan)

Self-Determination Theory (SDT), v překladu sebedeterminační teorie, je teorie zaměřená na lidskou motivaci a osobnost využívající tradičních empirických metod a teorii organismu, jež zdůrazňuje význam vyvinutých vnitřních zdrojů člověka pro rozvoj osobnosti a samoregulaci chování. Oblastí zkoumání SDT jsou přirozené růstové tendence a vrozené psychologické potřeby lidí, které jsou základem pro sebmotivaci a integraci osobnosti, a navíc i pro podmínky, které tyto pozitivní procesy podporují (Ryan et al., 1997).

Sebedeterminační teorie říká, že motivace se vyskytuje na určitém kontinuu. Toto kontinuum je složeno ze 3 základních druhů motivace, kterými jsou: amotivace (Amotivation), vnější motivace (Extrinsic motivation) a vnitřní motivace (Intrinsic motivation). Vnější

motivace (Extrinsic motivation) je dále dělena na vnější regulaci (External regulation), introjektovanou regulaci (Introjected regulation), rozpoznanou regulaci (Identified regulation) a integrovanou regulaci (Integrated regulation), a to podle toho, do jaké míry jsou autonomní, či regulované. Vnitřní motivace (Intrinsic motivation) představuje opačný pól kontinua a je přítomna pouze v chování, které je od základu radostné. Čím více se jedinec přibližuje amotivaci (Amotivation) a obecně levé straně kontinua (viz Tabulka 1), tím je větší pravděpodobnost, že je jeho motivace považována za řízenou a s menší mírou sebeurčení (Tod et al., 2012).

Tabulka 1 Kontinuum motivace dle Self-determination theory (SDT)

| | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <i>Amotivation</i> | <i>Extrinsic motivation</i> | | | | <i>Intrinsic motivation</i> |
| | <i>External motivation</i> | <i>Introjected motivation</i> | <i>Identified motivation</i> | <i>Integrated motivation</i> | |

Amotivace vyjadřuje nepřítomnost motivace. Amotivovaní jedinci nejsou ani vnějším okolím, ani vnitřním prostředím motivováni. Duda (1998) říká, že tato konečná forma motivace se lehce podobá konceptu naučené bezmocnosti.

Chování ovlivňované vnější motivací zahrnuje vykonávání činnosti směřující k dosažení cíle, ať už hmatatelného či jiného, což naznačuje, že vnější motivace zahrnuje veškeré instrumentální chování. Namísto nahlížení na veškerou vnější motivaci jako na „špatnou“ SDT vždy tvrdila, že vnější odměny mohou mít různé významy, které vedou k vylepšením, zmenšení efektů, nebo žádným dopadům na vnitřní motivaci (Deci, 1972).

Vnější regulace se nachází na kraji motivačního kontinua autonomie. Když jsou jedinci externě regulováni, vnímají své chování tak, že je přímo ovládáno jinými, často prostřednictvím podmíněných odměn a hrozeb (Deci et al., 2017).

Introjektovaná regulace je motivace, při níž jedinec přijímá hodnotu určitého chování, ale doopravdy s ní nesouhlasí nebo ji nepřijímá za svou vlastní hodnotu. V našem případě se jedná o sportovce, který si např. může myslet, že tréninková jednotka navíc zlepšuje sportovní výkony, avšak ve skutečnosti ji nevnímá jako prostředek, který by jemu osobně pomohl ve zlepšování jeho výkonů (Ted et al., 2012).

Autonomnější formu motivace představuje rozpoznaná regulace, v níž se jednotlivci osobně ztotožnili s významem či hodnotou svých pracovních rolí a chování. Protože přijali z vlastního rozhodnutí své jednání, jsou flexibilní jak při výběru, tak při udržení svého chování a všech dalších aktivit (Deci et al., 2017).

Posledním druhem vnější motivace je integrovaná regulace, která je nejautonomnější formou vnější motivace. Hovoříme o ní tehdy, když jedinec považuje hodnoty a postoje spojené s danou aktivitou jako součást své osobnosti (Deci & Ryan, 1995).

Vnitřní motivace, na pravé straně kontinua, je motivace dělat něco pro činnost jako takovou, pro radost z této činnosti a bez obdržení odměn. Výzkumy ukazují, že čím více je motivace jedince v pravé části kontinua, tím pozitivnější jsou jeho výsledky, a tím kvalitnější jsou jeho sportovní prožitky a sportovní přístup (Tod et al., 2012).

Sebedeterminační teorie se pro její přesnost určení úrovně motivace v daném sportu využívá hojně. Jeden z mnoha výzkumů provedla Pietrazsuk (2006), která se ve své výzkumné práci zaměřila na zkoumání souvislostí mezi sociálními faktory ovlivňující psychologické nastavení jedince vedoucí k úrovni motivace dle sebedeterminační teorie, která může vést až k syndromu vyhoření u vrcholových sportovců. Pietrazsuk (2006) provedla své šetření na 61 vrcholových sportovkyních, které dostaly k vyplnění dotazníky: Sport motivation Scale (tento dotazník v našem výzkumu použijeme i my), Sport Climate Questionnaire, Basic Need Satisfaction in Relationship Scale a Eades Athletic Burnout Inventory. Její závěry potvrzují skutečnost, že úroveň motivace dle sebedeterminační teorie hraje roli v predikci syndromu vyhoření u vrcholových sportovců. Konkrétně se jedná o vysoce signifikantní pozitivní vztah mezi amotivací a syndromem vyhoření (Pietrazsuk, 2006).

3.2.2. Goal Perspective Theory (Ames, Dweck & Nicholls)

Goal Perspective Theory se v českém prostředí překládá jako teorie cíle snažení. Tato teorie vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti, a to zaměření na úkol (Task) a orientaci na ego (Ego). Z pohledu sportovců orientovaných na úkol bude vynaložené úsilí na splnění úkolu s největší pravděpodobností odměněno úspěchem. Z opačného pohledu sportovců orientovaných na ego bude úspěch spíše výsledkem vrozené schopnosti než vynaloženého úsilí. Sportovci těchto dvou osobnostních zaměření jsou také motivováni rozlišnými hodnotami. Jedince orientované na úkol motivuje ke sportování především radost, kterou jim sportování přináší. Dávají přednost úkolům, které jim umožňují vylepšovat své

výkony. Zatímco sportovce orientované na ego motivuje spíše možnost srovnání se s druhými a prokázání vlastních výjimečných schopností. Volí spíše úkoly, díky kterým budou vypadat dobře ve srovnání s ostatními (Tod et al., 2012).

Ve vztahu k této teorii a syndromu vyhoření, o němž pojednává naše práce, proběhlo několik výzkumů. Jedním z nich byl výzkum autorů Lemyre et al. (2008), kteří se zabývali syndromem vyhoření a teorií cílů snažení. Výzkumným cílem se stalo hledání souvislostí mezi sociálně-kognitivními motivačními proměnnými a syndromem vyhoření na začátku a na konci závodního období elitních zimních sportovců. Výzkumný soubor obsahoval 60 žen a 81 mužů závodících v biatlonu, alpském lyžování, rychlobruslení, severské kombinaci a běžkování. Na začátku sezóny sportovci vyplnili dotazníky týkající se vnímání motivačního prostředí, vnímané schopnosti, perfekcionismu a dotazník dosažených cílů, a to konkrétně Perception of Success Questionnaire (PSQ), který bude použit i v našem výzkumu. Na konci sezóny dostali za úkol vyplnit dotazník syndromu vyhoření Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (opět bude použit v našem bádání). Výsledky výzkumu nejprve ukázaly vysoké hodnoty u osobnostního zaměření sportovců (dotazník POSQ) jak na úkol (Task), tak na ego (Ego) a dále výzkum určil slabý signifikantní pozitivní vztah mezi osobnostním zaměřením orientace na ego (Ego) a všemi 3 dimenzemi syndromu vyhoření. Naproti tomu byl nalezen signifikantní negativní vztah mezi osobnostním zaměřením orientace na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Lemyre et al., 2008).

V posledním z výzkumů 9 z 10 sportovců popsalo, že v kritickém období před vyhořením měli převážně osobnostní cíle zaměřené na ego (Ego). Jeden z nich konkrétně popisoval, jakým způsobem ho jeho motivační orientace na ego (Ego) ovlivnila, když ztratil motivaci. Výzkumníkům se svěřil, že neměl problém se motivovat k soutěživosti, ale že trénink sám o sobě pro něj nebyl vůbec zábavný. Také nechtěl zažít pocit, že by ho jeho konkurenti, kteří trénovali méně než on během všech těch let, porazili. Sportovci s motivační orientací na ego (Ego) jsou obzvláště náchylní k neúspěchu, protože jejich sportovní motivace je založena na tom, že jsou lepší než ostatní sportovci (Roberts et al., 2007).

3.2.3. Growth Mindset Theory (Dweck)

Growth Mindset Theory je teorie navržená autorkou Dweck (2017) pojednávající o růstové versus fixní koncepci lidské inteligence a dalších lidských vlastností. Růstové nastavení mysli je chápáno jako přesvědčení, že své vlastnosti můžeme díky vlastnímu úsilí upravovat a měnit, zatímco u fixního nastavení převládá pocit, že snahou člověk ničeho nedosáhne. Myšlenkové pochody mohou být důležité při motivaci k individuálnímu chování, neboť růstové

myšlení člověka motivuje k posunu vpřed, ke změně a také ke zlepšení chování podmíněného inteligencí v průběhu času. Pokud se člověk bude domnívat, že je inteligence neměnná, pak se jeho motivace ke zlepšení chování založeného na inteligenci, např. akademických úspěchů, výrazně sníží oproti člověku s růstovým myšlením (Murphy & Dweck, 2016). Růstový či fixní mindset může být, kromě jiných oblastí, klíčovým faktorem individuálního úspěchu ve vzdělávání, na pracovišti, v našem případě na sportovišti, v oblasti tvořivosti a také v osobním životě. Zkoumání mindsetu by navíc mohlo vést ke změně způsobu, jakým jednotlivci interpretují své schopnosti, aby čelili výzvám a životním událostem (Fixní versus růstový mindset), a jak rozvíjejí různé přístupy reakcí na ně (Sarshar, 2017).

Efekty mindsetu zkoumala například Battle (2020), která si ve svém bádání položila 2 výzkumné otázky, a to, zda je přítomné růstové myšlení (Growth mindset) a dále zda existuje souvislost mezi růstovým myšlením (Growth mindset) a vysokými hodnotami Grit (definováno jako zapálení a vášeň pro dosahování dlouhodobých cílů) u 288 vrcholových sportovců z řad studentů. Výsledky výzkumu ukázaly, že u 34 studentů bylo prokázáno růstové myšlení (Growth mindset), u 184 studentů bylo opět určeno růstové myšlení (Growth mindset) s tendencemi fixního myšlení (Fixed mindset) a u 70 z nich bylo nalezeno fixní myšlení (Fixed mindset) s tendencemi růstového myšlení (Growth Mindset). U žádného z nich nebylo identifikováno jen a pouze fixní myšlení (Fixed mindset). Když se zaměříme zvlášť na muže a zvlášť na ženy, muži s růstovým myšlením (Growth mindset) se ve výzkumném souboru vyskytovali v 9 % (13) a ženy v 15 % (21) případů. A nakonec výzkum ukázal velmi vysoce signifikantní korelaci mezi vysokými hodnotami Grit a růstovým myšlením (Growth mindset).

3.3. Motivace ve vztahu k syndromu vyhoření a sportu

Syndrom vyhoření ve vztahu ke sportu byl mimo jiné pokládán za motivační problém a je považován rovněž za výsledek odeznění motivace, přičemž i protipól, a to extrémní motivace sportovců, může vést k ohrožení vlastního zdraví (Gould, 1996; Gustafsson et al., 2007). Výzkum ukázal, že vysoká míra vyhoření je spojena s nedostatečnou motivací, zatímco vysoká úroveň vnitřní motivace negativně koreluje s vyhořením (Cresswell & Eklund, 2005a; Raedeke & Smith, 2001). Rovněž sejeví, že existují sezónní rozdíly v klíčových faktorech při vzniku burnoutu (Cresswell & Eklund, 2005b) a že posun směrem k méně zvnitřněné motivaci (vnější motivace a amotivace dle sebedeterminační teorie) během sezóny zvětšuje riziko vyhoření (Lemyre et al., 2006).

Co se týče bližšího vysvětlení propojení motivace a syndromu vyhoření ve sportu, byla provedena přínosná studie autorů Gustafsson et al. (2008), ze které vyplynuly 3 hlavní skupiny projevů související s vyhořením a zmiňovanou motivací: příznaky a následky syndromu vyhoření, faktory spojené s vyhořením a omezující faktory. Do kategorie příznaků a následků spadá: nedostatek úspěchů, vyčerpání, znehodnocení sportovní účasti, zvládání obtíží a podstatné motivační projevy. Tyto projevy sportovci popisovali pocitem velké motivovanosti v počátcích, ale nakonec prý neměli vůbec žádnou. Jeden z vrcholových sportovců účastníci se výzkumu hovořil o tom, jak byl na stadionu vždycky první, jak kontroloval výstroj a rovněž trochu trénoval, ale postupem času se trénování vytratilo. Sice chodíval na stadion stále první, ale již necvičil. Později se i jeho motivace pomalu vytrácela, až nakonec zmizela úplně. Sportovci také popisovali posun v motivaci od vnitřní (nebo kombinace vnitřní a vnější) motivace k rostoucí vnější motivaci, a nakonec ke ztrátě motivace. Další z nich také mluvil o této proměně společně se zvyšujícím se vnějším tlakem. Znamená to tedy, že nedostatek motivace je prožíván v průběhu syndromu vyhoření, což potvrzují tvrzení v úvodu této kapitoly (Cresswell & Eklund, 2005b; Gould et al., 1996), a navíc tato další zjištění naznačují postupný vývoj od vysoké motivace ke zvyšující se ztrátě motivace a nakonec zažívající devaluaci sportu a jeho konečné opuštění.

Jelikož je syndrom vyhoření ve sportu často zkoumaným, a to z mnoha hledisek a s nespočtem proměnných, podíváme se níže na další výzkumy, které jsou podstatné pro sportovní svět. Jeden z dalších podstatných výzkumů provedli autoři Cresswell a Eklund (2005). Po dobu 12 týdnů hlavní sezóny sledovali 102 hráčů ragby league, kterým v průběhu, a to konkrétně 3x, rozdali k vyplnění dotazníky Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) a Sport Motivation Scale (SMS). Výsledky výzkumu prokázaly, že nejnižší míra motivace, označovaná dle Deciho a Ryana “amotivace”, statisticky významně pozitivně koreluje se syndromem vyhoření u sportovců. Naopak vnitřní motivace (Intrinsic motivation) signifikantně negativně koreluje se syndromem vyhoření. Další nalezené faktory mající vliv na syndrom vyhoření byly čas (před závodním obdobím, v průběhu hlavní sezóny a po ní), tým, četnost úrazů a zranění, počet odehraných let v daném týmu a úspěšnost v odehraných zápasech (Cresswell & Eklund, 2005).

Stejně závěry potvrzuje i systematické shrnutí autorů Bicalha a Costy (2017), které se skládá ze 72 článků relevantních publikací (jako je např. PubMed, Redalyc, Lilacs apod.). Závěry získané ze všech analýz nastiňují vysoce signifikantní pozitivní vztah mezi amotivací a syndromem vyhoření a zároveň vysoce signifikantní negativní vztah mezi vnitřní motivací a syndromem vyhoření (Bicalho, C. C. F. & Costa, V. T., 2017).

Dále se syndromu vyhoření věnovala autorka Heidari (2013), která ve svém výzkumu zkoumala 185 individuálních sportovců pomocí dotazníku ABQ. Zajímalo ji, zda je častější výskyt syndromu vyhoření u žen, či u mužů. Výzkumné bádání ukázalo, že ženy dosahují vysokých hodnot ve všech 3 hlavních dimenzích burnoutu oproti mužům. Je tedy možné, že se u sportovkyň častěji vyskytuje syndrom vyhoření (Heidari, 2013).

Mezi poslední výzkumy stojící za zmínku je výzkum Nafiana et al. (2014), kteří se věnovali syndromu vyhoření u individuálních a týmových sportovců. Jejich šetření se zúčastnilo 200 elitních sportovců mužského pohlaví, a to jak z odvětví individuálního sportu (badminton, karate, judo a stolní tenis), tak z oblasti týmového sportu (házená, basketbal, volejbal a fotbal). Každá skupina obsahovala 100 sportovců s věkovým průměrem 23 – 34 let, kterým byl předložen k vyplnění dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI) a Perceived Stress Scale (PSS). Výsledky výzkumu vedly k závěrům, že týmoví vrcholoví sportovci dosahovali vysokých hodnot ve všech 3 dimenzích syndromu vyhoření oproti individuálním sportovcům a totéž se potvrdilo i u vnímaného stresu. Z pozice trenérů, asistentů v klubu a sportovních asociací je dobré mít na paměti toto zjištění a podle toho dále jednat (Nafian et al., 2014).

Proti tomuto výzkumu však stojí výzkum Rodrigues et al. (2021) tvrdící opak. Autoři provedli výzkum na 223 elitních sportovcích (50 žen a 173 mužů), kteří se věnovali individuálním sportům, a to konkrétně gymnastice, plavání a týmovým sportům, do kterých spadaly basketbal a fotbal. Respondenti vyplnili dotazník Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) a výzkumníci následně zpracovali jejich data. Šetření odhalilo vyšší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření u individuálních sportovců než u týmových sportovců. Je to tedy v rozporu s předchozím výzkumem, a proto by bylo vhodné se konkrétně na tyto proměnné zaměřit znovu a provést další výzkumná šetření.

Různorodá bádání nastiňují mnoho možností do budoucna, jak dále syndrom vyhoření ve vztahu ke sportu zkoumat a ověřovat, avšak co dělat v tuto chvíli, aby se syndromu vyhoření ve sportu předcházelo? A pokud jej již daný sportovec zažívá, jak je možné mu co nejlépe pomoci? Rozvoj syndromu vyhoření u sportovců je velmi osobní zkušeností a může být ovlivněn celou řadou jevů (Gustafsson et al., 2007), na které je třeba zaměřit případné strategie prevence a léčby. Výzkumy se shodují, že kognitivní behaviorální terapie (CBT) je účinná při snižování známek vyhoření (Lagerveld et al., 2012). Konkrétně techniky mindfulness a přijetí ukazují dobré výsledky ve snižování stresu a úzkosti.

4. Sport

Naše diplomová práce se zabývá vrcholovými sportovci, ale když se dostaneme úplně na začátek, co je to vlastně sport? Sport je obecně prostředek ke zlepšení fyzických schopností a dovedností a, mimo jiné, slouží k utužení duševního i tělesného zdraví a k relaxaci (Sekot, 2003). Je to tedy nástroj, který by měl lidem primárně vylepšovat osobní životní blaho. Jak již víme z předchozích kapitol, může se stát, že se tento zdroj radosti a požitku transformuje v nutnost a povinnost a všem sportovcům život naopak ztíží. Jedná se především o jedince, kteří už nevnímají sport pouze jako doplňkovou aktivitu, nýbrž jako hlavní náplň svého života. V tuto chvíli mluvíme o vrcholové úrovni sportu, kde hraje roli i to, zda je sport individuální či kolektivní.

4.1. Vrcholový sport

Autor Titl (in Králík, 2001) popisuje vrcholový sport specifickými rysy snahy o dosažení maximálního výkonu, specializace, závodění a trénování. Podstatou vrcholového sportu je soutěžení a dokazování co nejlepších výsledků. Další definici uvádí Choutka (1988), vrcholový sport je podle něj nejvyšší výkonnostní úroveň sportu představující reprezentaci daného sportovního odvětví v domácím i mezinárodním prostředí. Slepíčková (2001) dodává, že vrcholový sport klade důraz zejména na sílu, rychlost, úsilí po vítězství, překonávání se, vydávání maximálního výkonu a posouvání hranic lidských možností. K dosažení těchto zvolených cílů je zapotřebí ze strany vrcholových sportovců dodržovat systematicky složený tréninkový plán, což vyžaduje velikou disciplínu.

Aby bylo možné dosáhnout vrcholové úrovně ve sportu, je nutná délka tréninku u sportovce 10 let a více (Smith, 2003; Viru & Viru, 2001). Je běžné, že závodní elitní vytrvalostní sportovec ročně absolvuje 700 až 800 tréninkových hodin s horní hranicí přibližně 1200 hodin (Sleamaker & Browning, 1996). V tuto chvíli se domníváme, že objem tréninků je na obecném vzestupu (Raglin & Wilson, 2000). Toto tvrzení bylo podpořeno studií norských mezinárodních veslařů, kteří prokázali nárůst objemu tréninků od 70. do 90. let 20. století (Fiskerstrand & Seiler, 2004). Roční objem tréninku pro veslaře se zvýšil z 924 hodin za rok v 70. letech, na 966 hodin v 80. letech a na 1128 hodin v 90. letech. Za tyto 3 dekády se u sportovců zvýšilo maximální využití kyslíku (VO₂max) o 12 % bez jakéhokoli nárůstu tělesné hmotnosti, což ukazuje na vyšší výkonnostní kapacitu anaerobní úrovně. Vysoká úroveň tréninkového stresu je tedy ve většině vrcholových sportů nutností a stále se opakující kladené důrazy na soutěž a na výkony jako by tlačily sportovce a trenéry k dalšímu zvyšování tréninkové zátěže, aby získali zlaté medaile. Bohužel, zvyšující se tréninková zátěž by také

mohla zvýšit riziko tréninkové maladaptace a následně ovlivnit častější výskyt syndromu vyhoření u vrcholových sportovců (Raglin & Wilson, 2000).

4.2. Individuální a kolektivní sport

Sport můžeme rozdělit na 2 skupiny, a to na sporty kolektivní a individuální. Aby nám byly jasné detailnější rozdíly mezi nimi, a tím jsme měli možnost více pochopit individuální a kolektivní sportovce, uvádíme tyto odlišnosti níže. Kolektivní sport je opakem sportu individuálního a jak již říká název, je určen pro kolektiv hrajících jedinců. V kolektivních sportech proti sobě nastupují vždy alespoň 2 skupiny hráčů. Výsledek je z velké části ovlivněný spoluprací a souhrou celého týmu. Kolektivní sporty mají nepřekonatelnou výhodu v utváření a prohlubování mezilidských vztahů, rozvíjení komunikace s vrstevníky a autoritou (trenérem) a vzájemné motivaci. Stěžejní roli zde hraje spolupráce mezi jednotlivými členy týmu. Kolektivní sport učí hráče přirozenému posilování smyslu pro zodpovědnost, souhru, týmového ducha a vzájemnou podporu. Společná příprava vede ke společnému cíli, kdy dochází ke sdílenému zažívání úspěchů i neúspěchů (Štílec et al., 1989). Individuální sport je naopak vhodný pro jedince snažící se sami pro sebe dosáhnout vytouženého cíle. Chtějí se spolehnout pouze na sebe, což přispívá k jejich rozvoji samostatnosti, průbojnosti a disciplíny. Často ale bývá náročnější z hlediska psychiky, a to obzvláště ve chvílích selhání, kdy je hráč na všečen nezdar sám (Štílec et al., 1989).

Dle očekávaného nejrozsáhlejšího zastoupení respondentů z hlediska typu prováděného sportu jsme vybrali za hlavního zástupce ze skupiny individuálních sportů atletiku a ze skupiny kolektivních sportů basketbal (viz následující podkapitoly).

4.2.1. Atletika

Atletika se řadí mezi nejrozsáhlejší a nejrozšířenější sportovní odvětví vůbec. Má dlouholetou tradici a historii, jejíž počátky sahají až do starověkého Řecka. Prudký nárůst atletiky nastal především ve 20. století a trvá až do současnosti, a to se stoupající tendencí. Nejvíce federací sdružuje Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF), a to ze všech světových, společenských a jiných sportovních organizací. V dnešní době se IAAF skládá ze 214 členských zemí. Slovo „atletika“ pochází je řeckého původu a znamená „tělesné cvičení“ a „zápas“. Je to jedno ze základních sportovních odvětví. Zahrnuje disciplíny, které se skládají z přirozených pohybů dobře dostupných široké veřejnosti. Upevňuje základní struktury objevující se v běžném životě lidí sloužící pro vykonávání mnoho sportovních disciplín. Jedná se například o běh, hody a skoky. Má komplexní pozitivní účinek na organismus sportovce – zdravotní, výchovný a i vzdělávací (Čilík et al., 2009).

4.2.2. Basketbal

Počátky basketbalu lze hledat u Dr. Jamese Naismitha, který vymyslel tuto halovou hru, aby se studenti v zimě v hodinách tělesné výchovy nenudili. Přitloukl na stěnu 2 odpadkové koše v opačných koncích tělocvičny a určil 2 sběrače, kteří byli na žebříku a vysbírávali míče z košů ven a zbytek žáků rozdělil do 2 devítičlenných družstev (Smith, 1998). Od této doby se basketbal začal postupně vyvíjet a měnit v rychlý sport, který dříve sloužil pouze k zábavě. O století později, roku 1893, se basketbal stal natolik populární, že v americkém státě Connecticut se konaly zápasy, které sledovalo více než 10 000 diváků. Tím basketbal definitivně dobyl celý svět. Profesionální basketbal se stále rozrůstal a tvořilo se více a více týmů. Stal se natolik populárním, že v roce 1946 byla založena první profesionální liga – národní basketbalová liga (NBA), která, jak ji známe dnes, trvá od roku 1976 (Smith, 1998).

II. Empirická část

5. Cíl výzkumu, výzkumné hypotézy

Náš výzkumný cíl jsme postavili na poznacích dvou teoretických modelů syndromu vyhoření popisovaných v první části práce. Konkrétně se jedná o Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017), který popisuje obecná zjištění a Integrated model of athlete burnout (Gustafsson et al., 2011), který je již konkrétně zaměřený na sportovní oblast. Oba modely však vycházejí ze všeobecného předpokladu, že pokud budou na jedince/sportovce kladeny příliš vysoké nároky bez dostatečného množství zdrojů, riziko syndromu vyhoření se u něj rapidně zvýší. Kromě tohoto vnějšího faktoru jsou podstatné i vnitřní faktory, do kterých spadá méně sebeurčující motivace a motivační klima orientované na ego. Tyto faktory řadíme do osobnostních prediktorů zvyšujících nároky a tlak na jedince/sportovce, a proto se stávají silnými prediktory burnoutu.

Naším výzkumným cílem je tedy prozkoumat, zda existuje vztah mezi projevy vyhoření a motivační orientací u vrcholových sportovců. Na základě výše zmíněných modelů burnoutu autorů Bakker a Demeroutiho (2017) a Gustafssona a kol. (2011) a teorií výkonové motivace autorů Deciho a Ryana (1997), Amese, Dweckové a Nichollse (1992) a Dweckové (2006) jsme formulovali 5 výzkumných hypotéz, které ověřujeme na datech získaných na vzorku 115 vrcholových sportovců z různých sportů. Data jsme sbírali pomocí 4 dotazníků zaměřených na projevy syndromu vyhoření (Athlete Burnout Questionnaire – ABQ), druhy motivace dle sebedeterminační teorie (Sport Motivation Scale – SMS), růstové a fixní myšlení (Dweck Mindset Instrument – DMI) a motivační orientace na úkol a ego (Perception of Success Questionnaire – PSQ). Dále nás čekalo zpracování dat a následné prověření, zda existují statisticky významné souvislosti mezi motivačními proměnnými a projevy syndromu vyhoření.

Výzkumná otázka práce proto zní:

Jaký je vztah mezi projevy syndromu vyhoření a výkonovou motivací sportovců?

U vyhoření budeme v našem výzkumu sledovat všechny jeho aspekty, tj. celkové projevy (Burnout) i projevy ve třech dimenzích: snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment), vyčerpání (Exhaustion) a devalvace (Devaluation). Dále motivaci dle Sebedeterminační teorie rozdělíme na tyto dimenze: Intrinsic, Integrated, Identified, Introjected, External a Amotivation. A na závěr se budeme dívat na další aspekty, kterými jsou: Ego, Task, Mindset, Typ sportu, Věk a Pohlaví. Všechny tyto proměnné jsou, dle předchozích zjištění, významné pro výskyt syndromu vyhoření u vrcholových sportovců.

Abychom byli schopni tyto proměnné a vztahy mezi nimi prověřit, museli jsme si stanovit 5 výzkumných hypotéz:

První hypotézu jsme si stanovili na základě předchozích bádání Bicalha & Costy (2017), Cresswella & Eklunda (2005) a Raedekeho & Smitha (2001) tvrdících, že pokud je sportovec motivován vnitřními formami motivace, riziko syndromu vyhoření se u něj signifikantně snižuje. Naše hypotéza tedy zní:

- H1: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic motivation) a syndromem vyhoření (Burnout).

Druhou hypotézu jsme postulovali v souladu s východisky modelu syndromu vyhoření, a to konkrétně Integrated model of athlete burnout (Gustafsson et al., 2011). Model tvrdí, že pokud je u sportovce přítomno negativní motivační klima (Ego), jedinec na sobě pocítuje veliký tlak a nároky, a to posléze zvyšuje možnost výskytu syndromu vyhoření. Naše hypotéza tedy zní:

- H2: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout).

Třetí hypotéza koresponduje opět s teoretickým modelem vyhoření u sportovců a popisuje odlišnou dimenzi motivačního klimatu. Jedná se o motivační klima orientované na úkol (Task), kde sportovec hodnotí svůj výkon ve srovnání s vlastním předchozím výkonem, což mu umožňuje vyšší pocit kontroly, a proto by měl být možný výskyt syndromu vyhoření nižší. Naše hypotéza tedy zní:

- H3: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi orientací na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout).

Předposlední hypotéza se vztahuje k oběma teoretickým modelům syndromu vyhoření. Zastává se obecného předpokladu, že pokud je sportovci umožněno čerpat z dostatečných zdrojů, nároky na něj jsou tlumeny, a tím se možnost syndromu vyhoření snižuje. Růstový mindset může představovat takovýto zdroj, který umožňuje adaptivně zpracovávat objevující se problémy. Naše hypotéza tedy zní:

- H4: U vrcholových sportovců je statisticky významná negativní souvislost mezi růstovým myšlením (Growth mindset) a projevy syndromu vyhoření (Burnout).

Poslední hypotéza navazuje na výzkumy Rodriguese et al. (2021) a Nafiana et al. (2014), které došly k protikladným závěrům. Rodrigues et al. (2021) zjistili, že syndrom vyhoření má statisticky významnou pozitivní souvislost s individuálními typy sportu, zatímco Nafiana et al. (2014) došli k závěru, že existuje pozitivní souvislost mezi projevy vyhoření a účastí v kolektivním sportu. Kvůli odlišným výsledkům obdobných šetření jsme si stanovili naši hypotézu:

- H5: Typ sportu (Kolektivní/individuální) u vrcholových sportovců má statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout).

6. Metodika

Za hlavní strategii ve výzkumu syndromu vyhoření u vrcholových sportovců byl určen kvantitativní metodologický přístup. Jedná se tedy o výzkum kvantitativního charakteru, jenž má povahu reduktivního zkoumání a jeho data mají číselnou podobu. Za typ výzkumného projektu jsme vybrali korelační studii, jejímž cílem je zjišťování těsnosti vztahů mezi proměnnými (Ferjenčík, 2000). Zvolili jsme tak proto, že se chceme dozvědět, jestli vůbec, a případně jak, spolu naše proměnné vzájemně souvisejí. Ke zjišťování syndromu vyhoření byl využit dotazník Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). K identifikaci motivace byl použit dotazník Sport Motivation Scale (SMS), který byl vytvořen z popsanych druhů motivace v sebedeterminační teorii. K určení růstového/fixního myšlení u sportovce byl zvolen dotazník Dweck Mindset Instrument (DMI) a k odhalení vnímání úspěchu ve výkonových situacích byl nápomocen dotazník Perception of Success Questionnaire (POSQ).

Dominantní cíl tohoto výzkumu je orientován na predikci. Vychází z popisu jevů a soustřeďuje se na vztahy mezi těmito jevy. Zajímá nás, zda a jak těsně dané jevy spolu navzájem souvisejí (Ferjenčík, 2000).

6.1. Výzkumný soubor

Výzkum byl cílen na vrcholové sportovce, kteří se aktivně a dlouhodobě věnují svému vybranému sportu. Pro nás bylo důležité hlavně to, aby daný jedinec sportoval na vrcholové úrovni, což se také stalo naším hlavním kritériem účasti ve studii. Požadovali jsme, aby respondenti byli ochotni co nejpřesněji zodpovědět na otázky dotazníku našeho výzkumu. Výzkumného šetření se zúčastnilo 130 respondentů. Po prozkoumání a detailním rozboru nasbíraných odpovědí jsme však museli 15 respondentů vyřadit, a to z důvodu nedovršení věku 15 let a chybějícím odpovědím na některou z dílčích otázek. Spodní hranice 15 let byla zvolena kvůli možným právním následkům, jelikož jsme od mladších respondentů neobdrželi informovaný souhlas se zpracováním dat od jejich rodičů/zákonných zástupců. Horní hodnota stanovena nebyla, nicméně se předpokládalo, že věk nebude přesahovat hranici 40 let, jelikož dle Kadlčíka (2008) průměrný věk ukončení sportovní kariéry napříč všemi různými sporty (cyklistika, judo, volejbal, basketbal apod.) činí 30,36 let. Finální velikost souboru je tedy 115 aktivních vrcholových sportovců.

Pro ověření zkoumaných efektů bylo potřeba zjistit, zda naši respondenti výzkumného souboru dosáhli alespoň jejich minimálního počtu určeného konkrétně k našemu výzkumu, a to z důvodu dosažení validních výsledků. K výpočtu power analýzy jsme využili program G

power. Při zjišťování minimálního počtu respondentů byl počet prediktorů 10, očekávaná velikost efektu 0,25 a míra signifikance 0,05 dle předchozích výzkumů. Výsledek power analýzy stanovil doporučenou velikost vzorku na 108 lidí. Našeho výzkumu se zúčastnilo 115 respondentů, takže jsme tuto podmínku splnili.

Dále nás zajímalo, jaké je rozložení z hlediska pohlaví ve výzkumném souboru. Respondenti byli z větší části zastoupeni z řad žen než mužů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 73 žen s relativní četností 63,5 %, zatímco mužů bylo pouze 42 s relativní četností 36,5 %.

Poté jsme chtěli vědět, jakého věku respondenti dosahovali, v kolika letech začali s pravidelnou sportovní přípravou na svůj hlavní sport a také kdy se poprvé zúčastnili organizované soutěže ve zvoleném sportu. Průměrný věk všech respondentů byl 22,41 let. S pravidelným sportováním respondenti začali v průměru v 8 letech (přesně 8,37) a v první soutěži participovali v průměrném věku 10 let (přesně 10,20).

Co se týče typu sportu (v našem výzkumu se jedná o týmový typ a individuální typ sportu), ve výzkumném souboru se vyskytlo 43 respondentů provozujících individuální sport s relativní četností 37,4 % a 72 týmových sportovců s relativní četností 62,6 %. Dle předchozích šetření je mimo jiné očekáváno, že tato proměnná bude mít signifikantní vliv na výskyt syndromu vyhoření u sportovců, a proto byla zařazena do všech následujících analýz.

A jako poslední jsme se všech respondentů ptali na následující otázky:

- 1) v jakém kraji trénují
- 2) kolik žije obyvatel ve městě trénování
- 3) jaký je jejich rodinný stav
- 4) jaké je sportovcovo nejvyšší dosažené vzdělání

Odpovědi nás zajímaly z toho důvodu, abychom disponovali co nejvíce informacemi o respondentech, a díky tomu měli možnost detailnějšího srovnávání s předešlými výzkumy a označování možných zásadních rozdílů v průběhu statistického zpracování dat. V tuto chvíli je zřejmé, že převažující většina respondentů pochází z kraje Hlavní město Praha (konkrétně 95 respondentů) a zbylí účastníci výzkumu pocházejí zejména z krajů: Středočeský, Jihomoravský a Ústecký. S tímto zjištěním koresponduje i to, že počet obyvatel města trénování nejčastěji dosahoval hodnot 100 000 – více. Dále výzkum ukázal, že většina respondentů se řadí do skupiny „nezadaných“ (přesně 57) a že nejčastější nejvyšší dosaženou úroveň vzdělání je SŠ s maturitou (přesně 55).

6.2. Metody sběru dat

V rámci dotazníkového šetření jsme použili dotazníkovou baterii skládající se ze 4 dotazníků:

- 1) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (Raedeke & Smith, 2001)
- 2) Sport Motivation Scale (SMS) (Pelletier et al., 1995)
- 3) Dweck Mindset Instrument (DMI) (Dweck, 2008)
- 4) Perception of Success Questionnaire (POSQ) (Roberts et al., 1998)

V následujících podkapitolách je trochu více přiblížíme a vysvětlíme, proč jsme zvolili právě tyto metody.

6.2.1. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Dotazník Athlete Burnout Questionnaire vytvořili autoři Raedeke & Smith (2001) s cílem vyvinout psychometricky kvalitní nástroj pro zjišťování vyhoření u sportovců. V jejich první studii analýza průzkumného faktoru odhalila rozměry vyhoření odrážející emoční/fyzické vyčerpání (Exhaustion), snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment) a devaluaci (Devaluation). Výzkumu se zúčastnili pouze vrcholoví plavci, a proto ve dvou následujících výzkumech byly zkoumány přesnější psychometrické vlastnosti tohoto dotazníku na sportovcích z nejrůznějších sportů. Sportovci vyplnili dotazník, který opět ukázal 3 dimenze vyhoření, a navíc proměnné spojené se stresem a motivací. Konfirmační faktorová analýza a testování alternativního modelu podpořily specifikovaný třifaktorový model burnoutu. Na podporu platnosti konstruktů škály syndromu vyhoření pozitivně korelovaly se stresem, povahovou úzkostí a amotivací a negativně korelovaly se zvládním, sociální podporou, pozitivem, závazky a indexy vnitřní motivace napříč všemi studii (Raedeke & Smith, 2001).

Dotazník tedy měří 3 škály sportovního vyhoření: emoční/fyzické vyčerpání, snížený pocit úspěchu a sportovní devalvace. ABQ se skládá z 21 položek a vychází z Raedekovy (1997) předběžné stupnice vyhoření a položek upravených z Eadesova (1990) inventáře vyhoření. Respondenti hodnotí, jak moc prožívají jednotlivé položky na pětibodové Likertově škále. Hodnota 1 značí „téměř nikdy“ a hodnota 5 „téměř pořád“. Cronbachova α jednotlivých subškál dosahuje hodnot od 0,81 (Devaluation) do 0,84 (Reduced sense of accomplishment, Exhaustion). V našem výzkumu byla naměřena vnitřní míra konzistence celé metody 0,89.

6.2.2. Perception of Success Questionnaire (POSQ)

Dotazník Perception of Success Questionnaire byl poprvé zkoumán autory Roberts et al. (1998) v šetření motivace a dosaženého chování ve sportu a byl konkrétně zaměřen na teorii dosažení cílů. Tato teorie uvádí, že existují 2 orientace cíle. Tyto 2 orientace byly definovány jako směry cílů na „úkol“ (Task) a na „ego“ (Ego). Každý z nich má svůj odlišný motivační průběh a způsob dosažení. Původní rozsah dotazníku byl zkrácen z 29 na současný formát 12 položek. Pro potvrzení reliability dotazníku byly realizovány 2 analýzy konfirmačních faktorů, které byly provedeny na dětské a dospělé verzi dotazníku. Výsledky ukázaly, že dotazník Perception of Success Questionnaire je spolehlivý.

POSQ tedy přesně zkoumá, jaké situace sportovec považuje jako úspěšné. Úspěch se v dotazníku reprezentuje ve 2 škálách: zvládnutí úkolu samotného (Task) nebo srovnání výkonu s ostatními (Ego). Úkolově orientovaní sportovci vnímají úspěch prostřednictvím možnosti rozvíjet své schopnosti, kdežto sportovci orientovaní na ego se cítí úspěšnější, když jsou lepší než ostatní. Respondenti dostali za úkol odpovídat na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) – 5 (rozhodně souhlasím). Subškály Task a Ego mají odlišné hodnoty reliability. Cronbachova α u Task dosahuje hodnoty 0,83 a u Ego dosahuje hodnoty 0,89. V našem výzkumu byla naměřena vnitřní míra konzistence metody POSQ 0,85.

6.2.3. Dweck Mindset Instrument (DMI)

Dále jsme v naší práci použili dotazník Dweck Mindset Instrument od autorky Carol Dweck (2008) se zkratkou DMI. Je to dotazník o 16 položkách s hodnocením na škále Likertova typu měřící Fixní/Růstové myšlení. Odpovědi na otázky typu: „*Můj sportovní talent je něco ve mně, co sám/sama nemůžu moc změnit*“, jsou hodnoceny následujícím způsobem: 1 (silně souhlasím), 2 (souhlasím), 3 (převážně souhlasím), 4 (většinou nesouhlasím), 5 (nesouhlasím) a 6 (rozhodně nesouhlasím). Položky DMI reflektují míru přesvědčení jednotlivců o jejich vlastních schopnostech a to, zda je mohou ovlivnit (Growth = růstové) anebo nemohou (Fixed = pevné). V našem výzkumu u dotazníku DMI byla naměřena hodnota míry vnitřní konzistence 0,83.

6.2.4. Sport Motivation Scale (SMS)

Konkrétně ve Francii bylo vynalezeno autory Pelletier et al. (1995) první měřítko motivace ke sportu, nazývané Echelle de Motivation vis-à-vis les Sports. Na začátku byly provedeny 2 studie s cílem přeložit ho do angličtiny a ověřit. Škála sportovní motivace (SMS) se skládá ze 7 dílčích škál, které měří 3 typy vnitřní motivace (IM; IM k poznání, IM k dosažení

věcí a IM k prožívání stimulace), 3 formy regulace vnější motivace (identifikovaná, introjektovaná a externí) a amotivace. První studie potvrdila faktorovou strukturu škály a určila dostatečnou hodnotu vnitřní konzistence. Korelace mezi subškálami ukázaly vzorec potvrzující kontinuum sebeurčení a konstruktivní validitu škály. Ve druhé studii byla SMS podávána ve 2 situacích a verifikovala spolehlivost testu a retestu.

V našem výzkumu jsme využili zkrácenou verzi „Sport motivation scale-6“ (SMS-6, Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007), která vychází ze sebedeterminační teorie od Deciho a Ryana a měří, jakou mírou jsou respondenti motivováni pro vykonávání sportu. Respondenti odpovídají na 24 otázek pomocí pětibodové škály Likertova typu, která je hodnocena: 1 = vůbec neodpovídá, 2 = odpovídá jen trochu, 3 = odpovídá, 4 = odpovídá značně a 5 = odpovídá přesně. Oproti původní verzi se zde neměří více subškál vnitřní motivace (Intrinsic), pouze 1 škála vnitřní motivace jako taková. Jinak 3 subškály vnější motivace (identifikovaná=Identified, introjektovaná=Introjected a externí=External) a škála amotivace (Amotivation) v této verzi zůstávají.

Jednotlivé subškály SMS mají odlišné hodnoty reliability. V této metodě sběru dat se ukázala nejnižší Cronbachova α s hodnotou 0,59 (Identified) a naopak nejvyšší hodnota Cronbachovy α 0,78 (Intrinsic). Kromě nejnižší nameřené hodnoty Cronbachovy α (0,59) se dále naměřila ještě 1 nízká hodnota Cronbachovy α 0,62 (Introjected), vnitřní míra konzistence celé metody byla 0,73.

6.3. Procedura

Pro sběr dat jsme zvolili metodu záměrný výběr, a to konkrétně techniku princip dobrovolnosti (Reichel, 2009). Dále byla využita technika sněhové koule. Na základě nepravděpodobnostních výběrů nemůžeme získaný vzorek považovat za reprezentativní. Toto je nutné si uvědomit při interpretaci našich výsledků.

Výzkumné šetření probíhalo online formou od dubna do prosince 2022 na platformě Google forms. V dotazníku byly nastaveny povinné otázky, takže nedocházelo k nevyplněným odpovědím. Nejprve byl odkaz na dotazník rozeslán všem vrcholovým sportovcům, se kterými se ať přímo, či nepřímo známe, s prosbou o vyplnění, a následně jsme je požádali o šíření dotazníků dál do týmů, sportovních klubů a do dalšího širšího sportovního okolí, ve kterém má

daný sportovec konexe. Účast ve výzkumu každému sportovci zabrala kolem 15 minut a nebyla odměňována. Veškerá komunikace s respondenty probíhala online přes platformu Facebook.

6.4. Statistická analýza

Nasbíraná data výzkumu jsme postupně podrobili různému zpracování a vyhodnocení. Jako první jsme museli veškerá data očistit a přepsat do datové tabulky v programu MS Excel. Pro každou ze škál i subškál byly spočítány hrubé skóry i celkové hrubé skóry. Poté jsme provedli deskriptivní statistiky a frekvenční tabulky výzkumného souboru, které popisujeme v empirické části. Následovala korelační analýza dat, které předcházelo zjišťování normálního rozložení dat. K tomuto ověření nám posloužil histogram a Shapiro-Wilkův test. Ukázalo se, že data nevykazují normální rozložení, a proto jsme se při korelačních analýzách, které jsme vyhotovili hned vzápětí, uchýlili k použití Spearmanova korelačního koeficientu. Statistické analýzy byly prováděny v programu SPSS verze 23. Pokaždé byly testovány na 5% hranici statistické významnosti a pokud byla p-hodnota nižší než 0,05, označili jsme ji jako signifikantní. Nakonec jsme data podrobili regresní analýze, která nám umožnila zjistit, do jaké míry daný prediktor (nezávislá proměnná) předpovídá outcome (závislá proměnná).

6.5. Etika výzkumu

Každý z proběhlých výzkumů se setkává s otázkami etických zásad. Účast na našem výzkumu byla naprosto dobrovolná. Dotazníkové bádání bylo anonymní, a pokud měl někdo z respondentů chuť znát výsledky, dostal možnost se na nás prostřednictvím emailu kdykoliv obrátit. Zároveň bylo umožněno v jakékoli části šetření z výzkumu odstoupit, a to bez udání důvodu a neposkytnutí žádných dat. Všechny tyto informace byly uvedeny v úvodu dotazníku. Data získaná výzkumem budou určena pouze pro tento výzkum. Budou sdílena přes chráněnou složku mezi vedoucím práce a jejím autorem, a to pouze po nezbytnou dobu výzkumu. Poté data odstraníme.

7. Výsledky

V této části diplomové práce budou prezentovány výsledky zjištěné pomocí statistické analýzy dat. První podkapitola se bude věnovat deskriptivní statistice proměnných použitých metod sběru dat a druhá podkapitola se zaměří na testování hypotéz.

7.1. Deskriptivní statistika

V úvodu této podkapitoly začneme popisovat sledované proměnné našich dotazníků pomocí deskriptivní statistiky u vrcholových sportovců, kteří se stali respondenty našeho výzkumného šetření. Nejprve jsme se zacílili na popis subškál z dotazníku syndromu vyhoření (ABQ). Následně byly provedeny další deskriptivní statistiky subškál použitých dotazníků, a to konkrétně SMS, POSQ a DMI. Tabulka č. 2 ukazuje průměrné skóry respondentů v jednotlivých škálách.

Tabulka 2 Deskriptivní statistika vrcholových sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, POSQ, DMI (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)

| | <i>N</i> | <i>Průměr</i> | <i>SD</i> |
|--|----------|---------------|-----------|
| <i>Burnout</i> | 115 | 2,25 | 0,69 |
| <i>Reduced sense of accomplishment</i> | 115 | 2,41 | 0,85 |
| <i>Exhaustion</i> | 115 | 2,26 | 0,81 |
| <i>Devaluation</i> | 115 | 2,08 | 0,90 |
| <i>Intrinsic</i> | 115 | 3,88 | 0,81 |
| <i>Integrated</i> | 115 | 4,13 | 0,74 |
| <i>Identified</i> | 115 | 3,65 | 0,77 |
| <i>Introjected</i> | 115 | 3,55 | 0,78 |
| <i>External</i> | 115 | 2,35 | 0,87 |
| <i>Amotivation</i> | 115 | 1,80 | 0,92 |
| <i>Task</i> | 115 | 4,47 | 0,59 |
| <i>Ego</i> | 115 | 3,56 | 0,98 |
| <i>Mindset</i> | 115 | 3,75 | 1,18 |

Ze statistického vyhodnocení zaneseného do tabulky je možné vyčíst, že u vrcholových sportovců dosahovaly vysokého průměrného ohodnocení subškály: druh vnější motivace –

integrovaná motivace (Integrated) a motivační orientace na úkol (Task) a naopak nejnižší průměrné hodnoty dosáhla subškála druh vnější motivace – amotivace (Amotivation).

7.2. Testování hypotéz

Abychom byli schopni ověřit cíl práce, čekalo nás testování souvislostí mezi syndromem vyhoření (Burnout) a dílčími proměnnými, jejichž očekávané vztahy jsme vyjádřili pomocí hypotéz 1–5. V následujících odstavcích budeme popisovat vyhodnocení jednotlivých hypotéz pomocí výsledků korelační a regresní analýzy dat. Znázorněné detailnější výsledky hypotéz 1-3 můžeme nalézt v Tabulce 3, zatímco podrobnější výsledky hypotéz 4-5 najdeme v Tabulce 4.

H1: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout).

Cílem první hypotézy se stalo prozkoumání očekávaného vztahu mezi vnitřní motivací (Intrinsic motivation) a syndromem vyhoření (Burnout). Tato hypotéza vznikla na základě zjištění předchozích výzkumů, které potvrdily tuto souvislost. Kvůli tomu, že proměnné nevykazovaly známky normálního rozdělení (Intrinsic: SW-W = 0,93; $p < 0,05$; Burnout: SW-W = 0,97; $p < 0,05$), ke korelaci posloužil Spearmanův korelační koeficient. Výsledek ukázal silný negativní vztah ($r = -0,57$) mezi vnitřní motivací (Intrinsic motivation) a syndromem vyhoření (Burnout) se statistickou významností $p < 0,01$ (viz Tabulka 3). Stejně tak v regresní analýze se vnitřní motivace ukázala jako nejsilnější negativní predictor burnoutu ($\beta = -.520$). Díky tomuto výsledku se hypotéza č.1 přijímá.

H2: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout).

Ve druhé hypotéze se testovala souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout). Veškerá data nevykazovala známky normálního rozdělení (Ego: SW-W = 0,96; $p < 0,05$), a proto byl ke korelaci využit Spearmanův korelační koeficient. Byla nalezena slabá, avšak negativní souvislost ($r = -0,21$) mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout) se statistickou významností $p < 0,05$ (viz Tabulka 3). Na základě výsledku se hypotéza č.2 zamítá.

H3: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi orientací na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout).

Třetí hypotéza zkoumala vztah mezi orientací sportovců na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout). Data opět nevykazovala známky normálního rozdělení dat (Task: SW-W = 0,81; $p < 0,05$), a proto byla výsledná analýza testována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Výsledek prokázal negativní slabý vztah ($r = -0,46$) se statistickou významností $p < 0,01$ (viz Tabulka 3). Vzhledem k danému výsledku lze hypotézu č.3 přijmout.

H4: U vrcholových sportovců má statisticky významný vliv myšlení (Growth/fixed mindset) na syndrom vyhoření (Burnout).

Ve čtvrté hypotéze se overovalo, zda má statisticky významný vliv myšlení (Growth/Fixed mindset) na syndrom vyhoření (Burnout). Regresní analýza (viz Tabulka 4) ukázala, že myšlení (konkrétně Growth mindset dle kódování, $b = 0,22$) nemá vliv na syndrom vyhoření (Burnout). Na základě výsledku se hypotéza č.4 zamítá.

H5: U vrcholových sportovců má statisticky významný vliv typ sportu (Kolektivní/individuální) na syndrom vyhoření (Burnout).

V poslední páté hypotéze se overovalo, zda má statisticky významný vliv typ sportu (Kolektivní/Individuální) na syndrom vyhoření (Burnout). Regresní analýza (viz Tabulka 4) ukázala, že typ sportu (konkrétně Kolektivní typ sportu dle kódování, $b = -0,16$) má negativní vliv na syndrom vyhoření (Burnout) se statistickou významností $p < 0,05$. Na základě výsledku se hypotéza č.5 přijímá.

Tabulka 3 Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, POSQ a DMI (pozn: položky označené * značí statistickou významnost: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001)

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. |
|---|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|-------|--------|---------|
| <i>1. Burnout</i> | 1.000 | ,821** | ,697** | ,858** | -,568** | -,444** | -,313** | -.037 | -.040 | ,698** | -,458** | -,210* | .147 | .108 | .167 | -.176 |
| <i>2. Reduced sense of accomplishment</i> | ,821** | 1.000 | ,352** | ,655** | -,472** | -,354** | -,278** | -.132 | -.178 | ,536** | -,314** | -,302** | .064 | -.010 | .123 | -,280** |
| <i>3. Exhaustion</i> | ,697** | ,352** | 1.000 | ,399** | -,300** | -,184* | -.182 | .092 | .170 | ,368** | -,328** | -.004 | .183 | ,193* | .010 | .05 |
| <i>4. Devaluation</i> | ,858** | ,655** | ,399** | 1.000 | -,569** | -,530** | -,275** | -.048 | -.083 | ,714** | -,454** | -,207* | .091 | .070 | ,253** | -.166 |
| <i>5. Intrinsic</i> | -,568** | -,472** | -,300** | -,569** | 1.000 | ,558** | ,578** | ,306** | ,193* | -,502** | ,620** | ,300** | -.011 | -.045 | -.146 | .078 |
| <i>6. Integrated</i> | -,444** | -,354** | -,184* | -,530** | ,558** | 1.000 | ,522** | ,288** | ,218* | -,539** | ,451** | ,319** | .051 | -.005 | -,185* | .022 |
| <i>7. Identified</i> | -,313** | -,278** | -.182 | -,275** | ,578** | ,522** | 1.000 | ,404** | ,255** | -,327** | ,446** | .151 | .013 | -.019 | -.025 | -.017 |
| <i>8. Introjected</i> | -.037 | -.132 | .092 | -.048 | ,306** | ,288** | ,404** | 1.000 | ,431** | -.053 | ,265** | .182 | .004 | .111 | -.107 | .159 |
| <i>9. External</i> | -.040 | -.178 | .170 | -.083 | ,193* | ,218* | ,255** | ,431** | 1.000 | -.084 | .029 | ,373** | .033 | .135 | -.160 | .181 |
| <i>10. Amotivation</i> | ,698** | ,536** | ,368** | ,714** | -,502** | -,539** | -,327** | -.053 | -.084 | 1.000 | -,356** | -.112 | .028 | .116 | ,185* | -.016 |
| <i>11. Task</i> | -,458** | -,314** | -,328** | -,454** | ,620** | ,451** | ,446** | ,265** | .029 | -,356** | 1.000 | ,242** | -.038 | -.165 | -.142 | .089 |
| <i>12. Ego</i> | -,210* | -,302** | -.004 | -,207* | ,300** | ,319** | .151 | .182 | ,373** | -.112 | ,242** | 1.000 | .119 | .116 | -.123 | .116 |
| <i>13. Mindset</i> | .147 | .064 | .183 | .091 | -.011 | .051 | .013 | .004 | .033 | .028 | -.038 | .119 | 1.000 | .092 | .166 | -,258** |
| <i>14. Pohlaví</i> | .108 | -.010 | ,193* | .070 | -.045 | -.005 | -.019 | .111 | .135 | .116 | -.165 | .116 | .092 | 1.000 | .155 | ,213* |
| <i>15. Věk</i> | .167 | .123 | .010 | ,253** | -.146 | -,185* | -.025 | -.107 | -.160 | ,185* | -.142 | -.123 | .166 | .155 | 1.000 | -.030 |
| <i>16. Typ sportu</i> | -.176 | -,280** | .051 | -.166 | .078 | .022 | -.017 | .159 | .181 | -.016 | .089 | .116 | -,258** | ,213* | -.030 | 1.000 |

Tabulka 4 Regresní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset a druhy motivace

| | <i>Burnout</i> ($p > .001$, $R^2 = .417$) | | <i>Reduced sense of accomplishment</i> ($p > .001$, $R^2 = .264$) | | <i>Exhaustion</i> ($p > .001$, $R^2 = .212$) | | <i>Devaluation</i> ($p > .001$, $R^2 = .508$) | |
|--------------------------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|--|-------------|
| | beta | p | beta | p | beta | p | beta | p |
| <i>Pohlaví</i> | ,067 | ,399 | ,049 | ,581 | ,088 | ,338 | ,029 | ,691 |
| <i>Věk</i> | -,055 | ,472 | -,047 | ,588 | -,085 | ,342 | -,007 | ,921 |
| <i>Typ sportu</i> | -,160 | ,048 | -,275 | ,003 | ,054 | ,563 | -,157 | ,035 |
| <i>Ego</i> | -,043 | ,617 | -,126 | ,191 | -,007 | ,941 | ,027 | ,728 |
| <i>Task</i> | -,009 | ,930 | ,118 | ,310 | -,101 | ,399 | -,042 | ,659 |
| <i>Intrinsic</i> | -,520 | ,000 | -,458 | ,000 | -,288 | ,023 | -,510 | ,000 |
| <i>Integrated</i> | -,202 | ,027 | -,069 | ,496 | -,024 | ,816 | -,380 | ,000 |
| <i>Identified</i> | -,002 | ,981 | -,014 | ,897 | -,091 | ,421 | ,089 | ,316 |
| <i>Introjected</i> | ,163 | ,056 | ,040 | ,674 | ,146 | ,139 | ,208 | ,008 |
| <i>External</i> | ,062 | ,485 | -,027 | ,789 | ,182 | ,078 | ,004 | ,960 |
| <i>Mindset</i> | 0,122 | ,117 | ,049 | ,576 | ,222 | ,015 | ,037 | ,607 |

pozn. z vnějších druhů motivace jsme odebrali 1 z nich, a to konkrétně amotivaci (Amotivation), jelikož tento typ sám o sobě obsahuje stejné charakteristiky jako syndrom vyhoření

Abychom byli schopni obsáhlejší a podrobnější diskuse nad našimi výsledky, provedli jsme také regresní analýzy zahrnující motivační proměnné vycházející z teorie cíle snažení a teorie mindsetu (Tabulka 5) a teorie sebedeterminace (Tabulka 6). Regresní analýza syndromu vyhoření, motivační orientací (Task/Ego) a růstového myšlení (Mindset) naznačuje, že především orientace na úkol (Task) sdílí negativní vztah se syndromem vyhoření. Orientace na úkol (Task) se významně negativně projevuje ve dvou dimenzích burnoutu, což v případě její přítomnosti svědčí o nižší pravděpodobnosti výskytu tohoto syndromu. Dále se ukazuje, že vnější motivace (External) a introjektovaná regulace (Introjected) mají pozitivní vztah k různým aspektům vyhoření, což v případě jejich výskytu zvyšuje pravděpodobnost burnoutu.

Tabulka 5 Regresivní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset

| | <i>Burnout</i> ($p > .001$, $R^2 = .213$) | | <i>Reduced sense of accomplishment</i> ($p > .001$, $R^2 = .155$) | | <i>Exhaustion</i> ($p > .001$, $R^2 = .144$) | | <i>Devaluation</i> ($p > .001$, $R^2 = .218$) | |
|--------------------|--|-------------|---|-------|---|-------------|--|-------------|
| | beta | p | beta | p | beta | p | beta | p |
| <i>Pohlaví</i> | ,044 | ,629 | ,018 | ,845 | ,088 | ,355 | ,005 | ,953 |
| <i>Věk</i> | -,063 | ,476 | -,039 | ,670 | -,111 | ,232 | -,010 | ,914 |
| <i>Typ sportu</i> | -,099 | ,277 | -,249 | ,009 | ,114 | ,228 | -,095 | ,292 |
| <i>Ego</i> | -,114 | ,208 | -,216 | ,023 | ,027 | ,773 | -,084 | ,354 |
| <i>Task</i> | -,395 | ,000 | -,189 | -,189 | -,324 | ,001 | -,444 | ,000 |
| <i>Mindset</i> | ,170 | ,058 | ,083 | ,370 | ,261 | ,006 | ,081 | ,362 |

Tabulka 6 Regresní analýza syndrom vyhoření a druhy motivace

| | <i>Burnout</i> ($p > .001$, $R^2 = .419$) | | <i>Reduced sense of accomplishment</i> ($p > .001$, $R^2 = .267$) | | <i>Exhaustion</i> ($p > .001$, $R^2 = .184$) | | <i>Devaluation</i> ($p > .001$, $R^2 = .519$) | |
|--------------------------|--|-------------|--|-------------|---|-------------|--|-------------|
| | beta | p | beta | p | beta | p | beta | p |
| <i>Pohlaví</i> | ,077 | ,307 | ,021 | ,807 | ,130 | ,150 | ,043 | ,532 |
| <i>Věk</i> | -,029 | ,697 | -,029 | ,729 | -,042 | ,636 | -,002 | ,977 |
| <i>Typ sportu</i> | -,193 | ,012 | -,269 | ,002 | -,020 | ,824 | -,173 | ,013 |
| <i>Intrinsic</i> | -,542 | ,000 | -,437 | ,000 | -,350 | ,002 | -,525 | ,000 |
| <i>Integrated</i> | -,205 | ,021 | -,066 | ,503 | -,033 | ,749 | -,382 | ,000 |
| <i>Identified</i> | -,003 | ,977 | ,013 | ,906 | -,109 | ,333 | ,080 | ,357 |
| <i>Introjected</i> | ,165 | ,052 | ,046 | ,630 | ,146 | ,144 | ,207 | ,008 |
| <i>External</i> | ,062 | ,445 | -,078 | ,397 | ,218 | ,026 | ,023 | ,762 |

pozn. opět jsme z vnějších druhů motivace odebrali amotivaci (Amotivation) ze stejných důvodů

8. Diskuse

Diskusi jsme rozdělili do 2 částí. V první z nich se budeme zabývat shrnutím nejdůležitějších výsledků výzkumu a budeme jej diskutovat s předchozími studii. Ve druhé části zmíníme limity a silné stránky výzkumu a následně uvedeme praktickou využitelnost našeho šetření a další možná doporučení pro budoucí výzkumy.

8.1. Diskuse k výsledkům výzkumu

V této podkapitole navážeme na teoretické modely syndromu vyhoření, ze kterých vychází celý náš výzkum a okomentujeme naše zjištění ve vztahu k jejich zjištěním. Dále budou srovnávány a popisovány výsledky našeho výzkumu se zahraničními studii zabývajícími se obdobným tématem.

Nejprve si pojdme shrnout poznatky z teoretických modelů burnoutu zmiňovaných v první části práce. Konkrétně se budeme věnovat obecnějšímu typu, a to Job demands resources model of burnout a poté více specifickému se zaměřením na sportovní oblast, kterým je Integrated model of athlete burnout. Hlavní teze prvního modelu hovoří o tom, že v případě, kdy jedinec pocítuje příliš vysoké nároky na svoji osobu a nemá k tomu adekvátní zdroje, se u něj možnost výskytu syndromu vyhoření enormně zvýší. Konkrétně model mluví o tom, že zdroje umožňují lepší zvládání nároků, a proto jsou těmi „podstatnějšími“ při absenci syndromu vyhoření. V našem výzkumu se toto stanovisko potvrdilo. Vyčerpání (Exhaustion) predikují spíše vysoké nároky, a naopak devalvace (Devaluation) je z velké části předurčována druhý motivace (převážně té vnitřní), které můžeme chápat jako zdroje. Syndrom vyhoření v našem výzkumu vysvětluje z více než 50 % právě devalvace (zdroje), zatímco nejméně vyčerpání (nároky).

Když se zacílíme přímo na naši zvolenou oblast a podíváme se na teoretická východiska druhého modelu, a to modelu vyhoření u sportovců, jsou pro nás důležitá některá zjištění. Nejpodstatnější proměnnou je v tomto případě motivace. Model tvrdí, že pokud sportovec zažívá přechod od zvnitřněné motivace k formám vnější motivace v průběhu jeho sportovního působení, mohou to být první relevantní známky začínajícího procesu vyhoření. V našem výzkumu vyšly obdobné výsledky. V hypotéze č. 1. jsme zjistili, že u vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout). Mimo hlavní hypotézy lze z naší korelační tabulky vyčíst další potvrzující závěry týkající se druhů motivace. Ostatní formy vnitřní motivace (Integrated a Identified) sdílí statisticky významné negativní souvislosti se syndromem vyhoření. Následně

mezi amotivací (Amotivation) a syndromem vyhoření (Burnout) existuje pozitivní statisticky významný silný vztah. Druhý typ statistické analýzy, regresní analýza, potvrdila, že 2 formy vnitřní motivace (Intrinsic a Integrated) fungují jako protektivní faktory před syndromem vyhoření.

Co se nám ve vztahu k motivaci zdálo jako zajímavý výsledek našeho výzkumu, byl 1 druh vnější motivace. Tento druh (External) je charakteristický tím, že je sportovec motivován hlavně odměnou a ziskem, které mu přinesou primární potěšení z daného vítězství a celkově sportování. Tato motivace je pokládána spíše za tu "špatnou", jelikož nemá takovou sílu jako zvnitřněné druhy. Ve výsledcích se ukázalo, že vnější motivace nijak nesouvisí ani nepredikuje syndrom vyhoření u sportovců, a proto je možné, že se vyskytuje u našeho vzorku a zároveň nemá větší negativní vliv na vrcholový sport.

Náš výzkum dále potvrdil fakt, že proměnné snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment) a vyčerpání (Exhaustion) jsou opravdu dimenzemi burnoutu. V našich výsledcích spolu statisticky významně pozitivně souvisejí.

Co se týče sportovní motivace, je dobré mít na paměti, že je zásadní oblastí vrcholového sportu. Jak je patrné již z modelů burnoutu a dále z výsledků našeho výzkumu, pro sportovce je mnohem důležitější, jak moc je pro ně daný sport důležitý a jakou pro ně hraje v životě roli namísto pocíťovaného sportovního sebevědomí či jejich mindsetu.

Ve vztahu k našemu modelu je na místě zmínit jednu důležitou proměnnou, a to devalvací (Devaluation). Model říká, že frustrace z neúspěchu (Reduced sense of accomplishment) a vyčerpání (Exhaustion) vedou právě k devalvací (Devaluation). Náš výzkum opět zjistil, že existují statisticky významné pozitivní souvislosti mezi těmito proměnnými, což znovu potvrzuje fakt, že jsou dimenzemi burnoutu. Také ukázal, že naše motivační proměnné v regresním modelu vysvětlují více než 50 % devalvace (Devaluation). Je to možná proto, že je to jediná kognitivní proměnná, kterou velmi ovlivňuje motivační složka (zejména vnitřní formy motivace) a že například popisované vyčerpání (Exhaustion) je více proměnnou emoční, a proto syndrom vyhoření vysvětluje nejméně.

Další proměnnou popsanou v integračním modelu vyhoření u sportovců, a zároveň zkoumanou i v našem výzkumu, se stalo motivační klima orientované na ego (Ego). Toto srovnávání s ostatními se ukázalo jako rizikový faktor pro výskyt syndromu vyhoření, jelikož

sportovec pociťuje zvýšený nátlak v podobě nutnosti vyrovnání se a zároveň i překonání svých soupeřů. Stejně tak soutěž se stává často nekontrolovatelnou záležitostí a téměř vždy se najde někdo „lepší“ než daný sportovec, tím pádem je zpětná vazba sportování mnohdy negativní, a proto je určení tohoto faktoru syndromu vyhoření na místě. V našem výzkumu jsme hypotézu č. 2 (mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout) existuje statisticky významná pozitivní souvislost) zamítli, jelikož se našla negativní souvislost, nikoliv pozitivní dle očekávání podloženého teoretickým modelem vyhoření. Proč se tak stalo u našeho vzorku, je otázkou. Je možné, že většina respondentů patřila mezi ty úspěšnější sportovce, a proto srovnávání s ostatními nepociťují jako možnou hrozbu. Dále se v našem bádání ukázalo, že opačná orientace, a to orientace na úkol/soutěž (Task) statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření (hypotéza č. 3), což vychází z teoretického modelu. Orientace na úkol (Task) je zcela kontrolovatelná a vztahuje se k míře mého úsilí a seberegulaci. Proto by při jejím vyšším zastoupení měl možný výskyt syndromu vyhoření klesat.

Poslední proměnná, ke které jsme se ještě nijak nevyjadřovali, je Mindset. Mindset dělíme na growth a fixed. Obecně jej můžeme charakterizovat jako dovednost přerámování prožívaných nepříznivých událostí. Když to přímo vztáhneme ke sportovcům, tak v situacích, kdy se setkají s prohrou, jim growth (růstový) mindset může pomoci tento špatný okamžik vnímat ne tak negativně a černě, dokázat jej přetvořit v pozitivní zkušenost a hlavně je přesvědčit, že příště dopadnou mnohem lépe. Může tedy fungovat jako zdroj ve chvílích, když se sportovec setká s neúspěchem a se stresem. V našem výzkumu se ukázalo, že growth mindset na syndrom vyhoření nemá významný statistický vliv (hypotéza č. 4 byla zamítnuta), avšak je možné, že konkrétně u aspektu vyčerpání (Exhaustion) jeho přítomnost může pomoci. Aspekt vyčerpání je tvořen spíše neovlivnitelnými nároky a právě díky růstovému smýšlení sportovci tyto nároky budou moci adaptivněji zpracovat, čímž se zároveň vyhnou potenciálnímu syndromu vyhoření. Naproti tomu fixed mindset sportovce jen utvrzuje, že dosáhli svých limitů, že naděje na zlepšení je mizivá, a tím se u nich zvyšuje riziko syndromu vyhoření.

Po srovnání našich nálezů s teoretickými modely syndromu vyhoření nás čeká porovnání s již proběhnuvšími zahraničními studiemi zabývajícími se stejnou problematikou a okomentování výsledků.

Nejdříve bychom se rádi vyjádřili k prozatím nediskutované, avšak důležité proměnné, jíž pro náš výzkum je Typ sportu. Poslední výzkumnou hypotézu č.5 (u vrcholových sportovců

má statisticky významný vliv typ sportu na syndrom vyhoření) jsme přijali, jelikož regresní analýza určila proměnnou typ sportu prediktorem syndromu vyhoření. K obdobnému závěru dospěla studie Rodriguese et al. (2021), při níž respondenti dostali k vyplnění stejnou škálu syndromu vyhoření (ABQ), jako tomu bylo v našem výzkumu, a ve které výsledky ukázaly vyšší náchylnost k syndromu vyhoření u individuálních sportovců. Je to možná proto, že na týmové sportovce jsou kladeny menší požadavky než na individuální sportovce (v případě nouze si mohou mezi sebou pomoci) a zároveň mají k dispozici větší zdroj podpory (týmové), což jedinec bohužel nemá. Tyto závěry vyšly v rozporu s dalším zahraničním výzkumem Nafiana et al. (2014). Domníváme se však, že je to především kvůli odlišné metodě sběru dat syndromu vyhoření (byla využita MBI namísto ABQ).

Další proměnnou, ke které jsme se ještě nevyjádřili, je pohlaví. V zahraniční studii Heidari (2013) se ukázalo, že se u žen vyskytuje syndrom vyhoření častěji než u mužů. V našem výzkumu se pohlaví nepotvrdilo jako stěžejní proměnná ve vztahu k syndromu vyhoření. V našem případě je to možná hlavně proto, že jsme nedodrželi doporučenou velikost vzorku obou pohlaví a měli jsme respondentů méně. Výsledek power analýzy jsme totiž aplikovali pouze na celý výzkumný soubor a nebrali jsme v potaz jeho další možné dělení.

Nejpodstatnější proměnnou ve vztahu k syndromu vyhoření, jak už jsme již několikrát zmiňovali, je motivace. Výsledky našeho výzkumu potvrdily předchozí zjištění studií Bicalha & Costy (2017), Cresswella & Eklunda (2005) a Raedekeho & Smitha (2001). Všechna tato bádání vyúsťují v závěr, že při přítomnosti druhů vnitřní motivace u sportovce se možnost výskytu syndromu vyhoření výrazně snižuje.

8.2. Limity a užitečnost výzkumu v praxi

Výzkum, který byl realizován v naší práci, má své silné stránky, ale zároveň i limity, které je nutno uvést v této podkapitole.

Prvním z nich se určitě stal malý vzorek respondentů. I když jsme v celkovém šetření dodržely výsledky power analýzy, v průběhu opakovaného statistického zpracování se skupina občas dělila na další 2 podskupiny (ženy/muži, individuální/kolektivní), a tam doporučená velikost vzorku nebyla dodržena.

Je rovněž důležité podotknout, že většina respondentů pochází ze stejných demografických podmínek (kraj Hlavní město Praha). Proto se může stát, že pokud by byli bývali respondenti více diverzifikováni, výsledky by byly odlišné.

Další možný negativní dopad na šetření mohly mít 2 nízké hodnoty Cronbachovy α u škál metody sběru dat SMS. I když celková nameřená vnitřní konzistence dotazníku byla v normě, mohl být i přesto výsledek ovlivněn a přinést nepřesné výsledky.

Dalším teoreticky rizikovým faktorem mohl být i způsob sběru dat. Online prostředí dává výzkumníkům možnost šířit jej i mimo svůj dosah, avšak v průběhu vyplňování není možné zjistit, že se skutečně jedná o vrcholového sportovce a zda daný jedinec sděluje pravdu. Navíc se mohlo stát, že dotazník vyplnili pouze sportovci se specifickým rysem osobnosti, kterým nevadí virtuální svět, a proto mohly být výsledky ovlivněny.

Výzkum mimo jiné ukázal i návrhy možných budoucích bodů zájmu ve vztahu k vrcholovým sportovcům a syndromu vyhoření. Jednak by se mohlo znovu zacílit na individuální a kolektivní sporty, které se zdají být zřetelnými a nepopíratelnými ukazateli možného výskytu vyhoření. Celé týmy všech individuálních sportovců by měly obstarávat co nejvíce zdrojů pro své svěřence, které by mohly neustále využívat. Dále by bylo nanejvýš přínosné, aby se trenéři, asistenti a všichni pracovníci sportovního odvětví zaměřili na další 2 hlavní prediktory syndromu vyhoření a ty se snažili za jakýchkoliv okolností opečovávat. Jedná se o motivaci a orientaci na ego. Co se týče motivace, cílem by mělo být zajištění její vnitřní formy po celou dobu sportovní kariéry jedince. Na úrovni vrcholového sportu má na tento prediktor největší vliv trenér. Právě on zná sportovce a tráví s ním velmi mnoho času, připravuje mu tréninkový plán na míru, určuje dny jeho odpočinku, a proto by měl poznat a vycítit případný pokles zájmu a umět na to adekvátně reagovat především z dlouhodobého hlediska. Dále by měl mít každý vrcholový sportovec možnost konzultace se sportovním psychologem, který, jak se poslední dobou ukazuje, může značně ovlivnit sportovcův výkon. Zápas, závody a soutěže se nevyhrávají pouze fyzickou formou a kondicí sportovce, nýbrž i jeho psychickým nastavením, s čímž souvisí i orientace na ego. Tato motivační orientace by se měla co nejvíce potlačovat. Sportovec má totiž v takovém případě pocit, že by měl být pořád a neustále nejlepší, a to bez možnosti pochybení. Všichni však víme, že toto v reálném životě není možné, neboť každý z nás chybuje a ani sportovec není výjimkou. I přes tuto znalost nese každé selhání velmi těžce a dlouho se s ním vypořádává, což může mít opět velký dopad na jeho výkon. Kvůli tomu by vrcholový sportovec měl být svým nejbližším okolím motivován především ke zlepšení

svých osobních rekordů namísto vítězství. Když to tedy shrneme, čím více se bude podporovat vnitřní motivovanost a potlačovat orientace na ego u sportovců, tím méně by se měl syndrom vyhoření vyskytovat.

9. Závěr

V našem výzkumu syndrom vyhoření u vrcholových sportovců byly nalezeny 3 hlavní prediktory burnoutu. Prvním z nich se stal typ sportu. Výsledky ukázaly, že individuální sportovci jsou náchylnější k syndromu vyhoření než sportovci kolektivních sportů. Druhým, nejvýznamnějším prediktorem, se stala motivace. Konkrétně se jedná o druhy motivace vnitřní (Intrinsic) a integrované (Integrated), které by měly sportovce před syndromem vyhoření „chránit“. Naproti tomu formy motivace vnější (External) a introjektovaná (Introjected) s burnoutem statisticky významně pozitivně souvisejí. O této problematice bylo již mnoho zmiňováno v teoretické části a naše výsledky se shodly s minulými zjištěními. Bylo potvrzeno, že pokud jsou u sportujícího jedince přítomny formy vnitřní motivace dle Sebedeterminační teorie, možný výskyt syndromu vyhoření se markantně snižuje. Za poslední prediktor bylo označeno motivační klima orientované na ego (Ego) či na úkol/soutěž (Task). Z výsledků je zřejmé, že pokud je jedinec orientován na ego (Ego), riziko syndromu vyhoření je výrazně vyšší než u orientace opačné, a to na úkol/soutěž (Task). V případě motivačního klimatu orientovaného na ego touží sportovec za každou cenu vyhrát a veškeré selhání těžce nese. Navíc jsou na něj často kladené vysoké nároky. Z teoretických poznatků Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017) je patrné, že tyto nároky bez adekvátních zdrojů sloužících ke kompenzaci směřují k syndromu vyhoření.

Výzkumný cíl práce byl tedy splněn a všechny zásadní vztahy syndromu vyhoření zmiňované výše byly náležitě popsány. Výsledky výzkumu by mohly být využity primárně ve sportovním prostředí. Posloužit by mohly zejména trenérům a sportovním klubům, kteří budou vědět o existenci právě těchto 3 hlavních prediktorů syndromu vyhoření a díky tomu se před nimi budou snažit ochránit své sveřence.

Tato problematika se stává stále více aktuální, a proto by její další zkoumání jistě bylo vhodné. Mohlo by být zajímavé a zároveň dosti přínosné detailnější šetření jednotlivých sportovců dle druhu sportu a zároveň zjištění přesné prevalence syndromu vyhoření v českém prostředí vrcholového sportu. Čím více totiž budeme syndromu vyhoření rozumět, tím lépe pak jeho výskyt dokážeme eliminovat.

Reference

1. Appleton, P. R., Hall, H. K. & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*. 10, 457-465
2. Armstrong, M. (2015). Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy. Praha: Grada Publishing.
3. Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 22, 309-328
4. Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job Demands-Resources model Theory: Taking Stock and Looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 22, 273-285
5. Bakker, A. B., Demerouti, E., De Boer, E. & Schaufeli, W. B. (2003b). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*. 62, 341-56
6. Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T., Schaufeli, W. B. & Schreurs, P. (2003c). A multi-group analysis of the Job Demands-Resources model in four home care organizations. *International Journal of Stress Management*. 10, 16-38
7. Bartošíková, I. (2006). O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
8. Battle, E. J. (2020). The talent factory: A study of grit, mindset, and student – athletes. [Dissertation, Faculties of the University of Pennsylvania]. University of Pennsylvania ProQuest Dissertations Publishing. <https://www.proquest.com/openview/7664ecdd3cdae99f083b7f5443d92e47/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51922&diss=y>
9. Bedrnová, E. & Nový, I. (2007). Psychologie a sociologie řízení. Praha: Management Press.
10. Benard, B. (2004). Resiliency: what we have learned. San Francisco: WestEd.
11. Bicalho, C. C. F. & Costa, V. T. (2017, 9. října). Burnout in Elite Athletes: Systematic Review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 1, 89-102 <https://revistas.um.es/cpd/article/view/259261/225101>
12. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*. 9, 271-285
13. Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sports*. 12, 393-398

14. Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005, 1. listopadu). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://europepmc.org/article/med/16286867>
15. Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37, 469–47
16. Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005b). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37, 1957–1966
17. Čilík, I. a kolektiv (2009). *Atletika. Banská Bystrica*.
18. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
19. Deci, E. L., Ryan, R. M. & Olafsen, H. A. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 4, 19–43 <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
20. Deci, E. L. (1972). The effects of contingent and noncontingent rewards and controls on intrinsic motivation. *Journal of Organizational Behavior Human Performance*. 8, 217–29
21. Duda, J. L. (1998). *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Praque University Editor.
22. Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Digital, Inc.
23. Dweck, C. S. (2017). The Journey to Children's Mindsets—and Beyond. *Child Development Perspectives*. 1750-8592. <https://doi.org/10.1111/cdep.12225>
24. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
25. Fiskerstrand, A. & Seiler, S. (2004). Training and performance characteristics among international rowers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*. 14, 303-310
26. Goodger, K., Wolfenden, L. & Lavalley, D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 342-364

27. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*. 10, 322–340
28. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*. 20, 21–37
29. Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 4:1, 3-24 doi: 10.1080/1750984X.2010.541927
30. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 9, 800-816
31. Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *Journal of Sport Psychology*. 38, 388-416
32. Harlick, M. & McKenzie, A. (2000). Burnout in junior tennis: A research report. *Journal of Sport Medicine*. 28, 36-39
33. Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
34. Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3, 583-588
https://www.academia.edu/80030314/Gender_differences_in_burnout_in_individual_athletes?auto=citations&from=cover_page
35. Choutka, M. (1988). Teorie sportu. Praha: Univerzita Karlova.
36. Infoplease. (2007). Herbert Freudenberg Biography.
<https://www.infoplease.com/biographies/deaths/1999/herbert-freudenberger>
37. Kadlčík, J. (2008). Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do postsportovního života bývalých vrcholových sportovců vybraných sportů v ČR [Disertační práce, Fakulta tělesné výchovy a sportu]. Univerzita Karlova v Praze. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/135180/>
38. Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
39. Kociánová, R. (2010). Personální činnosti a metody personální práce. Praha: Grada Publishing.
40. Králík, M. (2001). Právo ve sportu. Praha: C. H. Beck.
41. Křivohlavý, J. (2012). Hořet ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
42. Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha: Grada Publishing.

43. Kubais, S. (2002). Úvod do managementu. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
44. Lagerveld, S. E., Blonk, R. W., Brenninkmeijer, V., Wijngaards-de Meij, L. & Schaufeli, W. B. (2012). Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: a comparative outcome study. *Journal of Occupational Health Psychology*. 17, 220-234 <https://doi.org/10.1037/a0027049>
45. Leiter, P. M., Day, A. & Price, L. (2015). Attachment styles at work: Measurement, collegial relationships, and burnout. *Burnout Research*. 2, 25-35
46. Lemyre, N. P., Hall, K. H. & Roberts, C. G. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 18, 221-234 <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
47. Lemyre, P. N., Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnoutsusceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 28, 32–48
48. Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A. & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of sport and exercise*. 8(5), 600-614
49. Maroon, I. (2012). Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Teorie, praxe, kazuistiky. Praha: Portál.
50. Maslach, Ch., Schaufeli, B. W. & Leiter, P. M. (2001). Job Burnout. In: Annual Reviews A Nonprofit Scientific Publisher. *Annual review of psychology*. 52 (1), 397-422 doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
51. McClelland, D. C. & Steele, R. S. (1973). Human Motivation: A Book of Readings. Morristown: General Learning Press.
52. Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. *Handbook of Work and Organizational Psychology*. 5-33
53. Mollotová, K. (2000). Burn-out neboli syndrom vyhoření. *Psychologie Dnes* 2007 (2), 42-45
54. Murphy, M. C. & Dweck, C. S. (2016). Mindsets shape consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*. 26, 127–136.
55. Nakonečný, M. (2014). Motivace chování. Praha: Triton.
56. Nakonečný, M. (1997). Obecná psychologie. Praha: Academia.
57. Nafian, S., Vajdi, E., Dehkordi, N. A., Shahraki, G. F., Aghdaei, M. & Partovi, H. (2014). Evaluation of stress and burnout levels among individual and team male athletes.

- <https://www.cigota.rs/sites/default/files/Medicinski%20glasnik%2052%20-%2007.pdf>
58. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
59. Pelletier, G. L., Tuson, M. K., Fortier, S. M., Vallerand, J. R., Brière, M. N. & Blais, R. C. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sports and Exercise Psychology*. 17, 35-53
60. Pešek, R. & Praško, J. (2016). *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Praha: Pasparta.
61. Petrášková, B. (2010). *Riziko syndromu vyhoření v pomáhajících profesích [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze]*. Digitální repozitář UK. https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/56779/DPTX_2010_2_11210_0_313659_0_109553.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Petri, L. H. & Govern, M. J. (2004). *Motivation*. Wadsworth: Cengage Learning.
63. Pietrazsuk, K. T. (2006). *Burnout in Athletics: A test of Self-determination theory*. [Thesis, Faculty of Texas Tech University] Tech University. Texas Tech University Libraries. <https://ttu-ir.tdl.org/handle/2346/8975>
64. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
65. Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
66. Ptáček, R. & Čeledová, L. (2011). *Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby*. Praha: Karolinum.
67. Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 19, 396-417
68. Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23, 281–306
69. Raglin, J. S. & Wilson, G. S. (2000). *Overtraining in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
70. Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing.
71. Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45, 101-117

72. Roberts, C. G., Treasure, C. D. & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*. 16, 337-347
73. Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.
74. Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W., Ferreira, P. J. & Verardi, G. (2021). Impact of burnout syndrome in athletes: relationship between sex, age and sport. *Psicologia, saúde & Doenças*. 636-644 <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220226>
75. Ryan, R. M. & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 65, 529-565
76. Sarshar, M. (2017). Explorations in Type-T: Mindset, Flourishing, Psychological entitlement, Creativity and Stress. [Dissertation, Faculty of the Philosophy]. Temple University. ProQuest Dissertations Publishing. <https://www.proquest.com/openview/42bef534b9d02f7f875c0ff5ae0fbc4b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
77. Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
78. Schmidt, G. W. & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8, 254-265
79. Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*. 2, 520
80. Siagian, S. P. (2004). *Theory of Motivation and Its Applications*. Jakarta: Rineka Cipta.
81. Sleamaker, R. & Browning, R. (1996). *Serious training for endurance athletes* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
82. Slepíčka, P., Hošek, V. & Hatlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum: Univerzita Karlova.
83. Slepíčková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
84. Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Journal of Sports Medicine*. 33, 1103-1126
85. Smith, R. (1998). *Velká encyklopedie basketbal*. Praha: Václav Svojtka & Co.
86. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 8, 36-50
87. Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.

88. Štílec, M. et al. (1989). Sportovní příprava dětí a mládeže. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
89. Štikar, J., Rymeš, M., Riegel, K. & Hoskovec, J. (2003). Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum.
90. Švingalová, D. (2006). Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
91. Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New York: Wiley.
92. Tod, D., Thatcher, J. & Rahmn, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada Publishing.
93. Uno, H. B. (2011). Motivation Theory and Its Measurement. Jakarta: Earth Literacy.
94. Viru, A. & Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training. Champaign, IL: Human Kinetics.
95. Weber, A. & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Institute and Outpatient Clinic for Occupational, Social and Environmental Medicine of the University of Erlangen-Nuremberg.* 50, 512-517
<http://dx.doi.org/10.1093/occmed/50.7.512>

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1: Kontinuum motivace dle Self-determination theory (SDT)..... | 26 |
| Tabulka 2: Deskriptivní statistika vrcholových sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, POSQ, DMI (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)..... | 45 |
| Tabulka 3: Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, POSQ a DMI..... | 48 |
| Tabulka 4: Regresní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset a druhy motivace..... | 49 |
| Tabulka 5: Regresivní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset..... | 50 |
| Tabulka 6: Regresní analýza syndrom vyhoření a druhy motivace..... | 50 |

Seznam obrázků

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Job demands resources model of burnout..... | 17 |
| Obrázek 2: An integrated model of athlete burnout zahrnující hlavní prediktory, první příznaky, uvíznutí, faktory zranitelnosti (např. osobnost apod.), klíčové oblasti a důsledky... | 20 |