

Abstrakt

Úvod

Z literatury je patrné, že depresivní porucha úzce souvisí s životním stylem. Vztah mezi vyhořením a životním stylem doposud není tak jednoznačný. Cílem této studie bylo prezentovat ucelený přehled depresivní symptomatologie, vyhoření a životního stylu v průběhu několika let. Dále se tato studie zabývá vztahem mezi vyhořením, depresivní symptomatologií a životním stylem, snaží se objasnit, do jaké míry může být vyhoření vysvětleno právě těmito proměnnými.

Metody

Sběr dat proběhl ve třech vlnách. První sběr dat se konal v roce 2014 (říjen/listopad), druhý v roce 2017 (březen) a třetí v roce 2020 (březen). Sběr dat realizovala agentura STEM/MARK, která pomocí metody CAWI (počítačem asistované dotazování) sesbírala odpovědi od reprezentativního vzorku respondentů. Tito respondenti byli vybráni ze souboru Evropského národního panelu. Protože cílovou skupinu tvořili dospělí lidé (18-65 let), bylo zvoleno online dotazování. Internetová penetrace v této cílové populaci je dostatečná a nebylo zapotřebí využít kombinace metodik.

Výsledky

Všechny 3 sběry dat shodně ukazují, že pro model vysvětlující vyhoření jsou statisticky významné proměnné: věk, depresivní symptomatologie a únava během dne. Jiné proměnné týkající se zdravého životního stylu nedosáhly statistické významnosti.

Závěr

Přestože proměnné týkající se zdravého životního stylu nedosáhly statistické významnosti, neměla by být jejich důležitost podceňována. Duševní pohoda úzce souvisí s fyzickým zdravím, a proto by měl být kladen důraz na holistický přístup ke zdraví a míra vyhoření by měla být pravidelně monitorována.

Klíčová slova: depresivní symptomatologie, vyhoření, životní styl, SMBM, BDI-II