

**Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií**

**Osobní snaha a vyhoření u vysokoškolských studentů**

**bakalářská práce**

**Praha 2011**

**Vedoucí práce:**

**Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, Csc.**

**Zpracoval:**

**Alan Tyl**

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23.6.2011

.....

podpis

**Poděkování: Rád bych tímto poděkoval profesoru Křivohlavému za trpělivé a laskavé vedení práce, svým rodičům za neochvějnou podporu při studiu, mnohým kantorům FHS UK za podporu a znalosti, které mi předali, svým přátelům za podporu a společnost při společné cestě. V neposlední řadě Jiřímu Šmějkalovi za to, že mi pomohl pochopit smysl mého studia a pomohl mi tak znovu v něm nalézt pocit naplnění.**

## Obsah

Úvod.....	6
-----------	---

### Teoretická část

<b>Kapitola 1: Syndrom vyhoření.....</b>	<b>8</b>
1.1. Definice syndromu vyhoření.....	8
1.2. Specifika syndromu vyhoření.....	9
1.3. Příčiny vzniku syndromu vyhoření.....	10
1.3.1. Existencialistické hledisko.....	10
1.3.2. Psychologicko-medicínské hledisko.....	12
1.3.3. Tři hlavní zdroje vyhoření podle Henniga a Kellera.....	13
1.4. Zdroje stresu a distresu u vysokoškolských studentů.....	14
1.5. Typ chování A a B.....	16
1.6. Další osobnostní charakteristiky ovlivňující zvládnání stresu.....	18
1.6.1. Ohnisko řízení činnosti – locus of control.....	18
1.6.2. Pojem nezdolnosti.....	19
1.7. Výzkum zaměřený na vyhoření u vysokoškolských studentů.....	21
<b>Kapitola 2: Osobní snaha .....</b>	<b>22</b>
2.1. Definice motivace .....	22
2.2. Vnitřní a vnější zdroje motivace .....	23
2.3. Vnitřní a vnější motivace ve vztahu k vyhoření u studentů.....	23
2.4. Vztah motivace a cíle.....	24
2.5. Osobní cíle.....	25
2.6. Pojem integrace osobnosti.....	26
2.7. Vztah integrace osobnosti a well-being.....	27
2.8. Vztah well being a vyhoření.....	28

## Výzkumná část

Kapitola 3: Měření úrovně vyhoření - kvantitativní část výzkumu.....	29
3.1 Metoda měření vyhoření.....	29
3.1.1. Detaily o dotazníku MBI.....	29
3.1.2. Verze MBI-SS.....	30
3.1.3. Překlad a ověření MBI-SS.....	30
3.1.4. Vnitřní konzistence.....	31
3.1.5. Faktorová analýza.....	32
3.2 Metoda PSAP - diagnostika osobních snah .....	34
Kapitola 4: Zpracování zjištěných dat.....	34
4.1 Postup při sběru dat.....	34
4.2 Popis vzorku.....	35
4.3 Způsob vybrání vhodných dat pro analýzu.....	35
4.4. Výpočet průměru vyhoření, ověření správnost.....	36
4.5 Etické ohledy při sběru dat.....	38
4.6 Kategorie kódování.....	38
4.6.1. Další kódovací kategorie.....	40
4.7. Predikce výsledků na základě na základě známých zjištění.....	41
4.8 Výsledky obsahové analýzy, shrnutí výsledků.....	43
4.9. Celkové výsledky.....	47
·	
Diskuze.....	48
Závěr.....	50
Literatura.....	51
·	
Přílohy:.....	55
Příloha číslo.1. – Česká verze MBI-GS.....	55
Příloha číslo.2 - Dotazník použitý při sběru dat.....	56
Příloha číslo 3 - originální anglická verze MBI-SS.....	57
Příloha číslo 4: Histogramy osobních snah studentů v kategoriích.....	58

## Úvod

V této práci jsem se pokusil zkoumat syndrom vyhoření mezi vysokoškolskými studenty ve vztahu k možným příčinám, které způsobují vysokou či naopak nízkou úroveň vyhoření u vysokoškoláků. Zatímco u lékařů, zdravotních sester, učitelů, manažerů a jiných exponovaných profesí se s možností vzniku syndromu vyhoření počítá, můj dojem z několika rozhovorů se společenskovědně vzdělanými lidmi byl, že s možností vzniku vyhoření u vysokoškoláků se nepočítá nebo se to považuje za vysoce nepravděpodobné. Přitom můj dojem je, že tento postoj často pramení z neznalosti či ignorování základních zjištění o syndromu vyhoření. Tento syndrom nevzniká pouze z velké stresové zátěže a tlaku pravidelného kontaktu s druhými lidmi, i když tyto faktory k jeho vzniku určitě přispívají. Jedno z ústředních zjištění o syndromu vyhoření je, že často postihuje lidi, kteří zažijí příliš silný rozpor mezi svým nadšením a očekáváním v nějaké oblasti života a následnou konfrontací s tvrdou realitou. To je přitom něco, co se může stát v jakékoli oblasti života, kde se lidé o něco snaží a k něčemu směřují – včetně vysokoškolského studia. Různé studie, některé z nich uvedené v této práci, potvrzují, že syndrom vyhoření se vysokoškolákům nevyhýbá. Přestože zřejmě nejsou ohroženi natolik, jako jsou v tomto směru obzvláště exponované profese.

Z osobního hlediska mě k zvolení tohoto tématu práce motivovala několikaměsíční zkušenost, kterou jsem se syndromem vyhoření – nebo alespoň se stavem, který byl velice podobný známým symptomům tohoto syndromu – zažil na Fakultě humanitních studií UK. Tento stav se mi s pomocí terapie naštěstí podařilo zažehnat, než stačil vygradovat do fáze kompletního vyhoření. I nedá se říci, že by škola byla ústřední faktor, který k mému vyhoření přispěl – hlavním faktorem byl zřejmě kolaps mých představ a očekávání v oblasti spirituality. Ovšem role studenta byla celou dobu na „pozadí“ jako ústřední společenská role, kterou jsem v té době zaujímal a více či méně plnil či neplnil. Následný návrat ke kvalitnímu plnění této role – zaměření mé energie do produktivní oblasti života - se následně ukázal jako klíčový v tom, abych syndrom během několika měsíců úspěšně překonal.

Během psaní práce jsem si byl vědom toho, že jsem tímto zážitkem ovlivněný a snažil jsem se být co nejvíce objektivní, aby tento zážitek nezkreslil můj pohled na věc. Na druhou stranu jsem díky němu mnohé koncepty spojené se syndromem vyhoření chápal lépe, než by tomu pravděpodobně bylo za odlišných okolností.

Studium pramenů týkajících se syndromu vyhoření mě vedlo k pátrání po zdrojích vyhoření mezi vysokoškoláky a jakým způsobem je konkrétně zkoumat. Studie doktora Schaufeliho o vztahu mezi vyhořením a teoretickým protipólem vyhoření, zápalu (engagement) u vysokoškoláků, uvedená v kapitole 1.7., potvrdila pouze zčásti, že spolu tyto dva teoretické konstrukty souvisí. Má zkušenost mě nasměrovala k tomu, hledat spojitost mezi syndromem vyhoření a pocitem smysluplnosti v činnosti, kterou člověk dělá. Slibně tak působily studie zabývající se vztahem vyhoření a motivace. Na doporučení vedoucího práce jsem využil metodu doktora Emmonse, která kvalitativním způsobem zkoumá deset hlavních snah, které jsou pro respondenta typické, v hierarchickém pořadí od nejvíce důležité snahy až po snahu důležitou nejméně. Tato metoda byla papírovou formou podána k vyplnění studentům bakalářského studia FHS UK, jako mě nejbližšímu, nejznámějšímu a nejlépe dostupnému prostředí, kde jsem mohl výzkumem oslovit vysokoškolské studenty. Studenti zároveň vyplnili dotazník Maslach Burnout Inventory, verzi pro studenty, který měří úroveň vyhoření respondentů. Protože byl dotazník přeložen z angličtiny (předchozí český překlad studentské verze zatím podle dostupných informací neexistuje), bylo zachování jeho faktorové struktury ověřeno mimo jiné metodou faktorové analýzy. To je příčina, proč je v literatuře uvedeno velké množství zahraničních publikací, zabývajících se touto metodou. Ze vzorku jsem následně vybral studenty s nejnižším a nejvyšším skóre vyhoření, rozdělené do skupin prvního ročníku a studentů vyšších ročníků, a provedl obsahovou analýzu kvalitativní části. Tato data byla kvantifikována za pomoci kódovací tabulky "osobních snah" doktora Emmonse. Základní otázka přitom zněla, jaké hlavní snahy se vyskytnou u studentů, jejichž skóre vyhoření spadá do kategorie minimálního či maximálního skóre ve vzorku.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol, první dvě z nich zahrnují teoretickou část a dvě následující výzkumnou část práce. První kapitola definuje pojem syndromu vyhoření a uvádí teoretické pozadí syndromu. Druhá kapitola se zabývá pojmem osobních snah a teorií s ním spojených. Třetí kapitola popisuje metody sběru PSAP a MBI-SS, a zároveň se zabývá ověřením platnosti očekávané faktorové struktury MBI. Konečně čtvrtá kapitola se týká obsahové analýzy osobních snah studentů a interpretací, které z této analýzy vyplývají.

# Teoretická část

## Kapitola 1: Syndrom vyhoření

### 1.1.

#### Definice syndromu vyhoření

Anglický název pro syndrom vyhoření – burn-out syndrome – výstižně popisuje, co je to syndrom vyhoření. „Burn out“ znamená v překladu vyhořet, spálit veškerý dostupný hořlavý materiál, kde oheň v psychologickém slova smyslu symbolizuje energii, vitalitu a nadšení pro něco, co nás zajímá. Je to stav, kdy člověku „došlo palivo“, je vyčerpaný na všech úrovních a již nemůže dál. Tohoto příměru spáleného paliva využili i prof. Křivohlavý (1998) stejně jako autorský tým docenta Kebzy a doktorky Šolcové (2003). Přední odborníci přes vyhoření Ayala Pinesová a Elliot Aronson popisují vyhoření takto:

*„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy (Pines a Aronson 1988 in Křivohlavý 1998 s. 10-11).“*

Tento psychický stav se projevuje silným omezením kvality a životních možností člověka. Proto mu byly věnovány již „stovky, ba tisíce odborných článků a desítky knih v lékařské a psychologické literatuře“ (Křivohlavý 1998, str. 8). Při zběžném pohledu do databází literatury je vidět, že od roku 1998 tento trend popularity tématu burnout nadále pokračuje. Kebza a Šolcová (2003) na základě zkoumání přehledových studií zabývajících se syndromem vyhoření odhadli, že počet anglicky psaných publikací k tomuto roku přesahuje pět tisíc.

Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace (WHO) zařadila v 10. revizi (2008) vyhoření do doplňkové kategorie - faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami (kapitola Z) oddíl „Problémy spojené s obtížemi při vedení života“ (Z73, tamtéž s. 819). Vyhoření tedy není klasifikované jako nemoc. Je zařazeno pod paragraf „Problémy, spojené s obtížemi při vedení života“ jako vyhasnutí (vyhoření) - stav životního vyčerpání, což je možná příhodnější než „porucha“. MKN ho ovšem uvádí jako neurotickou poruchu mezi neurasthenii (F48). Neurasthenie je také porucha či nemoc, projevující se



únavou a vyčerpáním. Ta ovšem nepokrývá všechny symptomy, příznačné pro syndrom vyhoření. MKN nadto výslovně dodává „Nepatří sem:…syndrom „vypálení, vyhasnutí (Z73.0)“ a „postvirový únavový syndrom (G93.3) (tamtéž. s. 220)“. Podle doktorky Christiany Stockové (Stocková 2010) může být příčinou fakt, že vyhoření je nová nemoc, která se rozmáhá v důsledku změn v pracovní oblasti, globalizace, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje. Proto nebyla zatím dostatečně popsána v diagnostických příručkách.

Jiní autoři naopak citují příklady celkového vyčerpání, které najdeme již v bibli. Křivohlavý (1998, s. 45) tak uvádí příklad proroka Eliáše, který utekl před královnou Jezábel do pouště, padl vyčerpáním a prosil o smrt. Myron Rush (Rush 2004) uvádí ve své knize širokou paletu příkladů ze starého zákona, například Mojžíšovo zoufalé vyčerpání ze své role soudce pro izraelský lid.

## 1.2.

### **Specifika syndromu vyhoření**

Zajímavé zjištění u syndromu vyhoření je, že postihuje především lidi, kteří měli původně – před rozvinutím příznaků vyhoření – vysoké nároky a očekávání. Často se jedná o lidi, kteří našli oblast života, do které chtěli investovat svou budoucnost, ve které měli dojem, že našli svůj smysl života. Často jsou to lidi nabití energií, nadšení, tvůrčí. To přirozeně vede k vysokým nárokům sama na sebe a vysokým očekáváním výsledků své práce. Tento až příliš vysoký zápal však tvrdě narazí na fakta holé reality. U mladé zdravotní sestry, čerstvé absolventky, to může být kombinace konfrontace s nemožností pomoci mnoha trpícím pacientům, vysoce stresového prostředí a malé sociální opory spolupracovníků. U učitelů to může být například nezáměr a odpor studentů k učivu, které jim chtěli předat. U studentů FHS to, z mého pozorování, mohou být například až příliš velká očekáváním, co se týče získávání odpovědí na důležité existenciální otázky života, vyvolané kontaktem s hlubokými filosofickými otázkami. Vysoká očekávání, workoholismus, slepé nadšení, perfekcionismus, neschopnost říct vnějším požadavkům ne – to jsou příznaky, které tyto lidé často vykazují. Proto nejsou schopni udělat to, co by bylo rozumné, tedy zpomalit, získat odstup a přehodnotit svoje priority. Místo toho se snaží dále, ale čím více energie do práce investují, tím více jsou vyčerpání.

Prof. Křivohlavý k tomu připomíná příběh o Sysifovi, který svůj kámen nekonečně valí do

kopce, jen aby se těsně u vrcholu vždy svalil znova dolů (Křivohlavý 1998, s. 45). Postupně tento proces vede k vyčerpání energetických rezerv na všech úrovních, nástupu fyzického, emocionálního i duševního vyčerpání. Postupně se dostavuje vzdálenost až izolace od druhých lidí, pocit totálního selhání, prudce sníženého sebevědomí. Člověk je na konci sil, plný smutku, pesimismu, beznaděje a zklamání (tamtéž, s. 15-17).

### 1.3.

#### **Příčiny vzniku syndromu vyhoření**

##### **Dva teoretické přístupy k syndromu vyhoření**

Kebza a Šolcová (2003) uvádějí dva hlavní teoretické proudy přístupu ke zkoumání fenoménu syndromu vyhoření:

1. Filozoficko-psychologický přístup, který vychází z existencialistické filosofie a psychologie
2. Psychologicko-medicínský přístup, který vychází z dlouhodobého studia stresu a jeho dopadů na lidské zdraví

#### 1.3.1.

##### **Existencialistické hledisko**

Existencialismus byl pro mnohé psychology zkoumající psychologii vztahu mezi zdravím a nemocí podnětným zdrojem nových myšlenek (například pro S. Kobasovou, S. Maddiho, Carla Rogerse, V. Frankla, A. Antonovského), obzvláště co se týče krize pocitu osamělosti a pocitu vykořeněnosti liberálních intelektuálně zaměřených jedinců, reflektovaných především v období po druhé světové válce (tamtéž). Pocit nutnosti spoléhat se pouze na své vlastní síly a uhájit holé přežití sám za sebe vede k pocitu úzkosti, o které existencialisté říkají, že je *„hlavní hybnou silou prožívání reality, díky ní si člověk uvědomuje fakt svého konečného postavení v celku okolního světa (tamtéž s. 5)“*.

Podle existencialistů toto uvědomění si sama sebe jako individuality skrze úzkost dává člověku svobodu. Ovšem k tomu, aby byl člověk naprosto svobodný, musí zpřetrhat vazby se společností, stát se na ní nezávislý. A to také bývá přístup, který zaujímají lidé nacházející se v závěrečných fázích vyhoření.

**Existencialistické hledisko a pozitivní stránka vyhoření – Ayala Pines a Elliota Aronson (1988 in: Křivohlavý 1998 s. 11-12):**

*„Kořen burnout spočívá v naší existenciální potřebě věřit, že náš život je smysluplný...(.)...Lidé se potřebují spojovat s něčím, co je větší, než jsou oni sami – co je přesahuje (potřeba transcendence, přesahu vlastního života). Když zjistí, že selhali, vyhoří. Burnout je tak často důsledkem selhání při hledání smyslu života.*

*Burnout může být na jedné straně mimořádně bolestivým a tíživým zážitkem. Na druhé straně však tam, kde se s ním moudře zachází, se burnout dá překonat. Může se dokonce stát prvním krokem ke zlepšení povědomí o tom, kým jsme. Může obohatit naše povědomí o to, co to je být člověkem (tj. může být odpovědí na naši otázku identity). Může být předchůdcem důležitých životních změn, našeho osobního růstu a vývoje naší osobnosti. Lidé, kteří takto zvládli burnout (své psychické vyhoření) téměř bez výjimky pokračují dále lepším a plnějším životem. Životem bohatším, než byl ten, v němž své psychické vyhoření prožili“.*

Zde bych chtěl podotknout, že pro toho, kdo alespoň určité příznaky syndromu vyhoření sám nezažil, se uvedený text může zdát být poněkud dramatický, místy snad až patetický. Pokud však mohu posoudit z mé osobní zkušenosti, velmi přesně to tento stav vystihuje, a určité drama k popisu patří. Pro takového člověka je život velmi dramatický, je to příběh, ve kterém dotyčný cítí, že prohrál. Až když tento stav pomine, znovu se ukáže, že slunce svítí a nic není tak černé, jak to vypadalo. Abychom tento stav dostatečně postihli, jsou takováto slova velmi potřebná. Vhodně popisují stav dlouhodobého pochybování o smyslu svého života, který přechází v depresi či tzv. noogení či existenciální neurózu, kterou popsal například V. Frankl a S. Maddi jako „*chronickou neschopnost uvěřit v důležitost, pravdivost a užitečnost všeho, co člověk dělá*“ (Kebza, Šolcová 2003, s.5). Lidé v této fázi vyhoření se snaží velkým úsilím oddělit od svého života, který vyhoření předcházel, a to především v pracovní oblasti.

Křivohlavý (1998, s. 54) k tomuto dodává rozlišení: „*Pravdou je, že s něčím podobným existenciální neuróze se setkáváme i při burnout. Setkáváme se s tím však jen na konci tohoto procesu. Na začátku je naopak mimořádně intenzivní prožitek smysluplnosti života (práce, existence atp.). S pocitem ztráty smyslu života se setkáváme u těchto lidí, kteří propadli psychickému vyhoření, až na konci tohoto procesu, když jejich snaha selhala, když překážky*

*byly příliš velké, když okolnosti byly nepředstavitelně nepříznivé, když se jejich úsilí zcela zhroutilo“.*

### **1.3.2.**

#### **Psychologicko-medicínské hledisko**

##### **Stres a distres**

Stres lze popsat jako vztah mezi silami, které nás na jedné straně zatěžují, stresorů. Na druhé straně našich obranných sil, které nám pomáhají se se stresem vyrovnat, salutorů. Mezi faktory, které mohou pozitivně navýšit úroveň našich salutorů lze uvést například placebo, styl zvládání stresu, aktivita, cvičení tělesné i cvičení paměti, duševní hygiena, nalezení smysluplnosti života, důvěra a víra, sociální opora (Křivohlavý 2001). Pokud jsou tyto síly vyrovnány, vše je v pořádku. Pokud stres začne zásadně převažovat, stres se změní na distres, patologicky působící stres. Dlouhodobá stresová zátěž, obzvlášť pokud přechází do stavu distresu, podporuje možnost rozvoje syndromu vyhoření (Křivohlavý 1998, s.27).

Stres je téma, které je v psychologii široce studováno. To má podle Kebzy a Šolcové (2003) hlavní dvě příčiny: za prvé statistiky ukazují, že více než 70 procent absencí v práci z důvodu pracovní neschopnosti je na základě příčin, které souvisí s úrovní stresu, za druhé se vychází ze zásady, že prevence je lepší než následná léčba.

##### **Odlišení vyhoření od stresu**

Křivohlavý tyto dva stavy odlišuje následovně (Křivohlavý 1998): Stres je něco, co může zažít každý člověk, ale vyhoření se objevuje u lidí, kteří jsou intenzivně zaujatí svou prací, s vysokými cíli, vysokým očekáváním, výkonovou motivací. Bez tohoto nadšení se můžeme dostat do stresu, ale obvykle ne do vyhoření. Stres sice obvykle vyhoření předchází, ale ne každý stres dojde až do této fáze celkového vyčerpání. „*Tam, kde je práce pro určitého člověka smysluplná a překážky jsou zdolatelné, tam k burnout nedochází (tamtéž s. 52).*“

##### **Frustrace**

Vznik vyhoření ovlivňuje i představy o výsledcích naší práce a to, jak se následně tyto představy plní i neplní. Nejde zde pouze o finanční odměnu, ale i společenské uznání, ocenění

naší práce a podobně. Prof. Křivohlavý zde připomíná, že toto je silně individuální a co jednoho člověka frustruje, s tím druhý nemusí mít problém (tamtéž).

### **Negativní vztahy mezi lidmi**

U popisů případů vyhořelých lidí často najdeme zmínky o špatných vztazích mezi lidmi v prostředí, kde se dotyčný pohyboval – v rodině, na pracovišti a podobně. Zde jde o různé formy nedorozumění, rozporů a konfliktů, hádání se a urážení se. Najdeme zde nízkou úroveň vzájemné úcty, přílišné vzájemné snižování hodnoty druhého, nedostatek důvěry a podobně. Často jde i o nezdravou touhu po moci (tamtéž) – s tímto se ještě setkáme ve výzkumné části práce. Naopak sociální opora může být velice důležitá v prevenci či zažehnutí syndromu vyhoření. *„Ukazuje se, že čím lepší vztahy daný člověk k druhým lidem má, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření“ (Pines a Aronson in: Křivohlavý 1998 s. 90).*

### **Přílišná emocionální zátěž**

Ta vzniká při příliš velkých nárocích na kladné emocionální vztahy mezi lidmi. Od lékařů a zdravotních sester se očekává, že se budou chovat pozitivně ke svým pacientům, což může být dlouhodobě velmi vyčerpávající. To nalezneme i u policistů, úředníků, sociálních pracovníků a podobně (tamtéž).

### **1.3.3.**

#### **Tři hlavní zdroje vyhoření podle Henniga a Kellera**

Baštecká a kol. (2003, s.140-141) cituje autorskou dvojici Henniga a Kellera, kteří uvádějí tři hlavní zdroje vyhoření: v jedinci, v organizaci a ve společnosti:

u jedince na psychické rovině tyto zdroje jsou:

- re-aktivní základní postoj (tedy pouze reaguji na události, nejsem iniciativní)
- negativní myšlení
- nenalézání či ztrácení smyslu každodenní práce
- neúčinné strategie zvládnání stresu

na rovině tělesné:

- nedostatek odolnosti vůči zátěži daný konstitucí a temperamentem
- nezdravý způsob života

v organizaci:

- špatné pracovní podmínky
- špatná organizace práce
- špatná připravenost na povolání
- špatný příklad od ostatních na pracovišti

ve společnosti:

- změna klientely: lidé jsou více nároční, když žádají o pomoc, než tomu bývalo. Klade se větší důraz na začlenění všech lidí do společnosti.
- změna expertního přístupu v partnerský
- větší nároky na angažovanost pomáhajících pracovníků
- společnost již není tak jednotná, jako bývala - menšiny, přistěhovalci
- malé společenské ohodnocení pomáhajících profesí

Vlivy pracovních podmínek lze rozvádět i dále: roli hraje míra svobody a kontroly v práci, nesmyslnost požadavků, problémy s autoritou, nadměrná míra zodpovědnosti, dlouhodobé neplnění úkolu, nestanovení jasných očekávání, problémy v sociální komunikaci, kladení nadměrných požadavků atp. (Křivohlavý 1998). Mnohé z těchto problémů mohou bezpochyby nastat i v prostředí vysokoškolského studia.

#### **1.4.**

##### **Zdroje stresu a distresu u vysokoškolských studentů**

Zahraniční výzkum zabývající se hlavními pěti zdroji stresu mezi vysokoškolskými studenty (Ong, Cheong 2009) zjistil jako hlavní možné zdroje množství školní práce, příliš mnoho testů, obtížné předměty, známky získávané z testů a určité charakteristiky učitelů. Další zahraniční studie (Yusoff, Rahim, Jacob 2010) tuto hypotézu podporuje – v ní jako hlavní zdroje stresu, jak vyplývá ze studie prováděné mezi vysokoškolskými studenty medicíny, byly zjištěny: zkoušky, velké množství informací k učení, nedostatek času k zopakování toho, co bylo naučeno, obdržení špatných známek, potřeba se osvědčit, nedostatek praktických medicínských zkušeností a nestíhání učiva.

Jiná zahraniční studie (Cushman a West 2006) se žáků ptala, zda-li na škole zažili již vyhoření, a pokud ano, jaký byl jeho zdroj. Dvě třetiny studentů odpovědělo, že ano.

Odpovědi týkající se zdroje vyhoření byly získávány kvalitativním způsobem a podrobeny obsahové analýze. Následně bylo zjištěno, že ze 49 procent šlo o přetížení množstvím studia, z 24 procent šlo o vnější (mimoškolní) vlivy, z 13 procent o nedostatek vlastní motivace, z 6 procent problémy s psychickým či fyzickým zdravím a z 6 procent problémy s přístupem a chováním kantorů.

Ovšem zde je třeba poznamenat, že otázka, zdali žáci již zažili vyhoření, téměř jistě nezobrazí procento žáků, kteří skutečně plně rozvinutý syndrom vyhoření zažili. Ten je totiž naštěstí o poznání vzácnější, než aby bylo prakticky možné, že dva ze tří žáků na této škole zažilo vyhoření. Nejvíce pravděpodobná se mi zde zdá verze, že ve většině případů šlo spíše o určité prvotní příznaky vyhoření, například o větší krátkodobou vyčerpanost v důsledku studijního stresu.

Z českého prostředí MUDr. Dagmar Schneiderová Csc. Uvádí, že: *„studenti mají především stres ze zkoušek, ale někdy i z kontaktu s vyučujícími“*. Dále uvádí, že: *„jeden z častých nešvarů v akademickém prostředí je prokrastinace, tedy chronické odkládání studijních úkolů. Netýká se to jen studentů, ale i pedagogů, protože úkolů v akademickém prostředí je tolik, že něco odkládat je nutné. Otázka zvládnutí organizace je důležitá hlavně v prvním ročníku, kdy studenti přejdou ze středních škol, kde jsou pod dohledem a vedením rodičů a učitelů a najednou se musí o vše starat sami“* (Schneiderová 2010).

Z těchto všech příkladů nám vyplývá, že zátěž školní prací může být zcela zásadní faktor působící při vzniku symptomů syndromu vyhoření u vysokoškoláků. Zde bychom ovšem měli být opatrní. Na jedné straně studijní zátěž může být onen tlak, který vyvolá u určitých studentů problémy. Ale vyvstává otázka, proč jiní studenti tento tlak úspěšně zvládají. Vyhoření je proces, jehož první příznaky často můžeme pozorovat měsíce i roky předtím, než syndrom propukne naplno. Těmto faktorům ležícím před objevením určitého jevu se říká v psychologii antecedenty (Křivohlavý 1998, str. 57). Tyto antecedenty byly u vyhoření zkoumány například u zdravotních sester, učitelů, vedoucích pracovníků a manažerů – tedy nejvíce ohrožených skupin, ale u studentů minimálně.

Studie autorské dvojice Cushman a West byl jeden z prvních pokusů, jak zjistit které antecedenty jsou platné pro studentskou populaci. Osobně se ale domnívám, že jejich způsob postihuje jen určitou část problematiky – zaprvé nechává studenty, aby sami určili, zda

vyhoření zažili (aniž by řešili otázku, zdali někdo, kdo sám vyhoření nezažil a nestudoval ho odpoví přesně anebo pouze na základě nepříliš konkrétního dojmu), a následně, aby sami určili, co mu předcházelo (což zjistí nejvíce viditelné a nabízející se příčiny, ale vůbec to nemusí postihnout dlouhodobé a vědomí hůře přístupné procesy, které jsou v syndromu vyhoření zahrnuty). Můžeme se tak například zeptat – co když je syndrom vyhoření něco, k čemu člověk de facto směřuje už od dětství, kdy mu byl rodiči vštípen nezdravý postoj k sebehodnocení, přebírání míry zodpovědnosti a očekávání od svého výkonu, a studijní, pracovní či sociální zátěž je jen onou rozbuškou, která celý problém odstartuje a zviditelní? Poté by de facto nešlo o skutečné antecedenty, ale pouze o poslední pošťouchnutí procesu, který probíhá již dlouhá léta. Když vidíme, že někteří lidé hravě školní stres zvládají a jiní se pod jeho tlakem hroutí, je tato otázka na místě.

Podle doktorky Christiny Stockové (Stocková 2010) hrají vnější podmínky a povahové faktory při vzniku vyhoření zhruba stejně velkou roli. Podnět pro naše úvahy o vyrovnávání se se stresem nám může poskytnout pohled dr. Stockové na dva typy chování člověka:

## **1.5.**

### **Typ chování A a B**

#### **Typ chování A**

Označení chování typu A vzniklo na základě kardiologického výzkumu spoji vztahu mezi cílevědomostí člověka a různými vegetativními onemocněními. Typ A označuje lidi s rozvinutým smyslem pro povinnost a vysokými ambicemi, jsou to lidé, kteří bývají soutěživí, výkonní a mají sklon k agresivitě. V mnoha ohledech jsou podobní workoholikům. Tito lidé si nakládají několik silných stresorů najednou, aniž by přitom dostatečně odpočívali. Vědomě potlačují příznaky, které jim signalizují, že o sebe dostatečně nepečují. Objevují se například poruchy spánku, podrážděnost, únava či poruchy tělesných orgánů. Za takových podmínek tito lidé obvykle dojdou během několika let k vyčerpání svých energetických rezerv a otevírá se půda pro propuknutí syndromu vyhoření. Tito lidé mají podle kardiologů Friedmanna a Rosenmana dvakrát vyšší riziko infarktu než ostatní lidé.



## **Typ chování B**

Typ chování B je podle kardiologů opak typu A. Tito lidé se vyznačují nižší mírou agresivity, nepřátelského chování, soutěživosti. Jsou trpělivější, klidnější a uvolněnější. Tito lidé jsou tedy dobře chráněni před syndromem vyhoření. Přílišná pasivita může ovšem vést až k neproduktivnímu životu a následné celkové nespokojenosti se svým životem.

## **Rovnováha mezi typem A a B**

Podle doktorky Stockové je klíčem, jak se vyhnout vyhoření a přitom žít plnohodnotný aktivní život, dosažení rovnováhy mezi těmito dvěma extrémními typy. Jeden typ je až příliš aktivní, druhý typ se aktivity bojí. Najít zlatou střední cestu může být ten nejlepší přístup.

## **Výzkumy typů A a B u studentů**

Výzkumy zjistili více o těchto typech mezi vysokoškolskými studenty. Z genderového hlediska se zjistilo, že studentky typu A vykazují více mužských rysů (maskulinity) než kolegyně typu B a méně vnímají svět skrze tzv. genderová schémata – nakolik dotyčný interpretuje svět kolem sebe průzorem stereotypních názorů na roli pohlaví ve společnosti. Na druhou stranu překvapivě nevykazovali nižší úroveň ženských rysů (femininity) než kolegyně typu B (Heilburn, Wydra, Freidberg 1989).

Studenti typu A vykazovali vyšší schopnost vnímat sebe jako hlavní zdroj svého úspěchu, než typ B (Perry a Tuna 1988). Sny typu A vykazovali vyšší míru aktivity a dělo se v nich více nepříjemných událostí, než u typu B (Nesca a Koulack 1991). Na druhou stranu studie zkoumající rozdíly mezi úrovní životní pohody (well-being) typů A a B nezaznamenala žádný zásadnější rozdíl (Rastogi a Mahajan 2011). Žádný jasný trend, který by nám lépe osvětlil funkčnost teorie typů A a B u tématu vyhoření u studentů se mi tedy v rámci dostupné literatury nepodařilo nalézt.

## **Poháněcí mechanismy**

Transakční analýza jako příčiny toho, zda-li patříme k typu A či B, uvádí pět základních motivačních mechanismů (Stocková 2010). Tyto mechanismy považuje za hluboce nevědomé a ovlivňující chování bez našeho vědomí. Mají přitom svojí pozitivní motivační složku, když se nepřehánějí, a svojí negativní složku, přerostou-li v extrémní podobu.

Jsou to:

- Buď silný!
- Buď dokonalý!
- Buď se všemi zadobře!
- Buď rychlý!
- Zaber!

Dle doktorky Stockové tyto motivace u lidí trpící syndromem vyhoření uvedené zásady vedou k: 1) Přílišnému sebevědomí 2) Perfekcionismu 3) Upozadování vlastních zájmů 4) neschopnosti jednoznačně se vymezit 5) Upřednostňování práce pod časovým tlakem 6) Sklonům nabírat na sebe víc povinností, než je dotyčný schopen zvládnout (Stocková 2010, s. 46-47).

Pokud se snažíme tyto postoje v sobě změnit v důsledku negativního vlivu na život, stačí v sobě nalézt opačný pól – to, co nám rodiče dovolovali. Následné vyrovnávací strategie vůči těmto motivacím lze popsat vedle sebe takto:

- |                         |   |                                      |
|-------------------------|---|--------------------------------------|
| • Buď silný!            | x | Buď otevřený a mluv o svých přáních! |
| • Buď dokonalý!         | x | Jsi skvělý takový, jaký jsi!         |
| • Buď se všemi zadobře! | x | Zaměř se sám na sebe!                |
| • Buď rychlý!           | x | Nepospíchej!                         |
| • Zaber!                | x | Zůstaň v klidu!                      |

(Stocková 2010, s. 48)

Tyto sebetvrdzovací slova – tzv. afirmace - lze použít například tak, že si je opakujeme když vstáváme či jdeme spát. Lze si je také napsat na papír a vyvěsit někde, kde na ně uvidíme. Z osobní zkušenosti upozorňuji, že tyto metody zasahují podvědomé oblasti vědomí a při používání těchto technik může být z hlediska bezpečnosti vhodné mít podporu zkušeného člověka, ideálně zkušeného psychoterapeuta.

## 1.6.

### Další osobnostní charakteristiky ovlivňující zvládnání stresu

#### 1.6.1.

##### Ohnisko řízení činnosti – Locus of Control

Julian Rotter v roce 1966 publikoval výsledky svého výzkumu, ve kterém zjistil, že lidé se liší v tom, jak přistupují k různým problémům. Identifikoval dva velice odlišné přístupy k životu.

*„Na jednom konci kontinua jsou lidé, kteří vycházejí ze sebe, z vlastních schopností, možností a dovedností, ze své vlastní iniciativy a chuti „jít do boje“. Ty označuje J. Rotter termínem lidé s interním Locus of Control – LOC (interní znamená „vnitřní“ - osobní ohnisko řízení vlastní činnosti). Na druhém konci kontinua jsou ti, kteří vycházejí z toho, co je před nimi, a domnívají se, že těžká situace se vyřeší sama, např. V důsledku zásahu osudu či na nich nezávislé změny okolností. Iniciativita podle nich nevyjde z nich samých, ale ze situace, ve které jsou. Lidé s tímto postojem označuje J. Rotter termínem lidé s externím LOC (externí znamená „jsoucí mimo člověka, tj. řešení situace očekávají tito lidé z vnějšku). Někde mezi těmito dvěma extrémy – v této dimenzi iniciativy řízení děje – se nachází podle Rottera každý z nás (Křivohlavý 2001, 70-71).“*

Pomocí výzkumu Rodin a Langer následně zjistili, že skupina seniorů, která měla možnost volit si svoje aktivity jak chtěla, vykázala 93 procentní zlepšení psychického stavu. Naopak u skupiny, která měla k dispozici stejné možnosti, ale o tom co budou dělat rozhodovalo vedení, se ukázalo 73 procentní zhoršení. Když v tomto pokračovali dalších 18 měsíců, byly rozdíly ještě viditelnější. Účastníci první skupiny byli zdravější, aktivnější, sociálně čilejší a měli více iniciativy. Dokonce vykázali nižší úmrtnost oproti druhé skupině. (tamtéž)

## **1.6.2.**

### **Pojem nezdolnosti**

Nezdolnost v podstatě znamená „nedat se a bojovat s těžkostmi“ (tamtéž). Nezdolnost hraje významnou roli co se týče schopnosti předcházet distresu i syndromu vyhoření.

Existují tři možná pojetí nezdolnosti:

#### **1) Nezdolnost jako resilience**

Vývojová psycholožka Emma Wernerová (in: Křivohlavý 2001) při pozorování dětí na ostrově Kuaii zjistila, že plná třetina dětí, které pocházeli z chudých a ubohých poměrů, následně dožrála v plnohodnotné občany. Tehdy Wernerová použila pojmu „resilience“, načež důvody tohoto vývoje začali zkoumat další psychologové.

Výzkumy doktora Kliwera (tamtéž) ukázali, že hlavní roli zde hraje schopnost autonomie dítěte spojená zároveň se schopností požádat o pomoc druhé v těžkých situacích. Tyto děti měli i další charakteristiky – v mládí měli nějaké své hobby, dobře komunikují s druhými, osvojili si schopnost zvládat problémy, věřili ve své schopnosti. Většinou měli úzký vztah

alespoň k jednomu z rodičů, který jim dodával odvalu a naději. Tito pečovatelé často měli osobní náboženskou víru, která jim dávala naději a smysluplnost života. Obvykle byl důležitý vzor rodiče stejného pohlaví. Důležitý se ukázal i vzor učitelů ve škole, kterým děti mohou důvěřovat a poznat skrze ně nové možnosti (Křivohlavý 2001, 71-72).

Ukázalo se, že resilience vzniká především ve věku do deseti let života. Ale i výukové programy na školách, postupné přebírání společenské zodpovědnosti či terapie mohou vést k zvýšení odolnosti (Stocková 2010, s.52-53).

## **2) nezdolnost jako koherence**

Tento termín pochází od A. Antonovského (in: Křivohlavý 2001), který v Izraeli zkoumal židy, kteří přežili holocaust. Při zkoumání hlavních faktorů, které těmto lidem pomohli přežít, vytvořil pojem koherence – smysl pro integritu. Tím je myšleno dvojí – soudržnost společenská, skupiny lidí, a soudržnost osobnosti člověka, „nerozdvojené srdce“ - tj. pevný charakter. Pro tento konstrukt Antonovský popsal tři dimenze, které mohou být pozitivní či negativní:

- Srozumitelnost – zda-li člověk je schopen v tom co se děje nalézat určitý trvalejší řád, který mu události činí srozumitelným, či ne.
- Smysluplnost – zda-li člověk má schopnost považovat situace které přicházejí za výzvu, za něco v čem se má smysl angažovat či ne.
- Zvládnutelnost – zda-li má člověk povědomí o dostatečnosti svých zdrojů k tomu přiměřeně obtížné situace zvládnout, má pocit že může situaci zvládnout či ne.

Na základě výzkumů Antonovský potvrdil, že lidé s vyšší mírou koherence zvládají stres a životní obtíže lépe než lidé s menší mírou. Přístup následně ověřilo a rozvinulo mnoho dalších psychologů po celém světě. (Křivohlavý 2001, 72-74)

## **3) Nezdolnost jako hardiness**

Pojem hardiness pochází od S. Kobasové (tamtéž). Ta zkoumala vedoucí pracovníky střední vrstvy společnosti. Rozdělila je na dvě skupiny podle těch, kteří byli často nemocní a zažívali hodně stresu, a podle těch, kteří stres příliš nezažívali. Rozborem charakteristik zjistila 3 hlavní charakteristiky, které se nejvíce u skupin lišili:

- Dojem osoby, že je schopna řídit a kontrolovat dění, v němž se octla – control.
- Míra oddanosti – nakolik se člověk ztotožňuje s tím, co dělá. - commitment

- Chápání těžkých situacích jako výzvy k boji – challenge.

Tyto pojmy shrnula Kobasová pod pojem tvrdosti – hardiness. I zde studie potvrdili, že lidé s vyšší mírou hardiness lépe zvládají zdravotní těžkosti po operacích, jsou psychicky i tělesně zdravější, poskytují sami sobě lepší péči (Křivohlavý 2001, s. 74-75).

## 1.7.

### **Výzkum zaměřený na vyhoření u vysokoškolských studentů**

Nyní se přesuneme ke konkrétnějšímu zaměření na populaci, ve které byl burnout zkoumán, a to na vysokoškolské studenty.

Jak popisuje doktor Schaufeli (Schaufeli a kol. 2002), původní předpoklad, že vyhoření se vyskytuje pouze u profesí, které nějakým způsobem pracují s lidmi, se nepotvrdil. Tento předpoklad zřejmě vznikl na základě využívání nejvíce rozšířeného dotazníku pro měření vyhoření – Maslach Burnout Inventory (MBI), který v této práci také používám. Položky v MBI byly původně koncipovány tak, že měřili vyhoření vznikající z intenzivního kontaktu s druhými lidmi, z čehož vznikl dojem, že se vyhoření týká pouze těchto lidí. Ukázalo se ovšem, že vyhoření se týká i jiných profesí a vyskytuje se i u studentů (tamtéž). V uvedené práci doktor Schaufeli zkoumal vztah mezi úrovní vyhoření a teoretickým konceptem „zápalu“ (engagement), který by logicky dával smysl jako možný protiklad vyhoření. Pro tento výzkum si vybral dva dotazníky, které předložil po potřebném překladu vysokoškolským studentům ze tří zemí, Španělska, Nizozemí a Portugalska. Jednalo se o dotazníky MBI-student survey (Schaufeli a kol. 2002), který v této práci také používám a bude o něm ještě řeč, a o studentskou verzi Utrecht Work Engagement Scale (Schaufeli a Dierendock 2000), zaměřený na měření zápalu. Oba dotazníky mají třífaktorovou strukturu – MBI-SS měří faktory emocionální vyčerpanosti, cynismu a míry pocitu osobní efektivity vůči studiu, UWES-S měří faktory dedikace (nakolik je člověk zaujatý a aktivní ve svém studiu), absorpce (schopnosti nechat se studentskou prací pohltit, až mě ostatní věci zajímají méně) a vitality (dedication, absorption, vigor) vůči studiu.

Hypotéza, že faktory těchto dotazníků spolu budou vzájemně významně ( $p = -0,40$  a více) negativně korelovat (v případě osobní efektivity myšleno s nízkou úrovní efektivity) se částečně potvrdila. Korelace byly významné v požadované hodnotě mezi faktorem pocitu snížené osobní efektivity a všech faktorů UWES v souborech ze všech zemích.

Této hladiny dále dosáhl faktor cynismu vůči faktoru dedikace a ve dvou souborech i vůči faktoru vitality. Ostatní korelace ovšem nedosáhly požadované hodnoty. Faktor vyčerpanosti je přitom podle modelu doktorky Maslachové (in:Křivohlavý 1998) v průběhu procesu vyhoření základním vlivem, ze kterého vyhoření následně vzniká, jeho nízká korelace s faktory UWES nám tedy říká, že zápal alespoň podle této studie mezi studenty neposkytuje vhodný protipól k základnímu faktoru, který hraje roli při vzniku vyhoření. Toto naznačuje, nám naznačuje, že zdroje vyhoření u vysokoškoláků je třeba hledat i v jiných oblastech.

Další hodnota, kterou tým doktora Schaufeliho zkoumal, byl vztah úspěšnosti studentů ve studiu k jednotlivým faktorům. Úspěšnost byla hodnocena na základě poměru úspěšně složených zkoušek oproti celkovému počtu zapsaných zkoušek studentů v minulém semestru. Byly nalezeny očekávané vztahy, kde faktory související s vyhořením negativně korelují s akademickým úspěchem a faktory zápalu korelují pozitivně. Nicméně hodnoty těchto korelací jsou poměrně nízké a zásadní vliv těchto faktorů na úspěšnost ve studiu se nepotvrdil.

Z výsledku lze říci, že teoretický opačný pól vyhoření – zápal – pouze částečně významně negativně koreluje s úrovní vyhoření, a nejméně s hodnotou, kterou nástup vyhoření obvykle začíná – emocionální vyčerpaností. Zřejmě tedy nelze na zápal poukazovat jako na ústřední faktor, který by vyhoření předcházel, i když alespoň částečně důležitou roli hraje.

## **Kapitola 2: Osobní snaha**

Jak jsem uvedl v úvodu, první, co mě vůči syndromu vyhoření zajímalo, byl vztah vyhoření a motivace. Nejdříve se tedy podívejme na základní definici motivace:

### **2.1.**

#### **Definice motivace**

Definic motivace je nepřehledně mnoho, jako příklad zde uvádím vhodnou definici Pavla Říčana:

*„Motiv je tedy cokoliv, co vede k aktivitě, počínaje potřebou potravy, jež „pohání“ už bičíkovce, a konče touhou obětavého idealisty zachránit celé lidstvo před hrozící ekologickou katastrofou. K motivům přiřazujeme i jednoduché automatismy vedoucí k aktivitě (Říčan 2007, s. 92).“*

## 2.2.

### Vnitřní a vnější zdroje motivace

Sebedeterminační teorie (Ryan a Deci 2000 in: Pisarik 2009) uvádí, že lidé se liší vzájemně nejen v míře motivace, kterou mají, ale také v typu motivace. Autoři této teorie navrhli model, ve kterém na jednom pólu spektra leží amotivace, na druhém vnitřní (intrinsická) motivace, tedy motivovanost, která pramení z mého vlastního zájmu. V tomto modelu jsou další tři kategorie spadající do vnější, extrinsické motivace, a to v pořadí od nejmenší míry motivace až po maximální míru: externí regulace, která je zaměřená na něco co je vnější vůči tomu, co děláme – tak například studujeme, abychom měli titul a díky němu více peněz, ne pro náš zájem o studium. Poté introjektovaná regulace, která vzniká z potřeby uspokojit vnitřní potřebu, jako je pocit sebehodnoty, nebo se vyhnout pocitům viny či nesplněné povinnosti. Tak student například může studovat pro to, aby měl ze sebe dobrý pocit či proto, aby zachoval rodinou tradici a hrdost. Konečně nejvíce motivují z extrinsických motivací je identifikovaná regulace, která je vědomým přiřazením hodnoty určité činnosti. Tak například student může studovat, protože považuje vzdělání za důležité ve vytvoření vnitřních hodnot (být dobrým občanem), i přestože takového studenta třeba studium příliš nebaví a osobně nezajímá. Intrinsická motivace potom znamená, že student studuje, protože ho to skutečně baví, protože o studované informace má zájem. Dá se předpokládat, že u každého studenta nalezneme určitou směs těchto různých motivací.

Amotivace – externí regulace – introjektovaná regulace – identifikovaná regulace- intrinsická motivace
--

*Pozn.* Pořadí typů motivace od nejméně motivujícího druhu motivace nalevo po nejvíce motivující typ napravo.

## 2.3.

### Vnitřní a vnější motivace ve vztahu k vyhoření u studentů

Zahraniční studie (Pisarik 2009) zkoumala vztah těchto typů vůči úrovni vyhoření u vysokoškolských studentů. Pisarik využil dotazníku MBI-SS pro měření úrovně vyhoření a akademické motivační škály (AMS) pro měření úrovně jednotlivých typů motivací. Ukázalo

se, že intrinsická motivace pozitivně koreluje s osobní efektivitou a negativně s vyčerpání a cynismem. Amotivace na druhé straně vykazala přesný opak. Extrinsické způsoby motivace pak potvrdili, že se jedná o přechod mezi těmito dvěma póly, i když ne přesně v pořadí, jaký těmto motivacím sebedeterminační teorie přisuzuje. Z tohoto pohledu tedy sebedeterminační teorie působí jako jeden z možných způsobů, jak předvídat úroveň burnoutu u studentů, a jak identifikovat určité hlavní okruhy, které ho mohou způsobovat. Amotivovanost byla ve vzorku poměrně nízká, intrinsická motivace ovšem také nebyla příliš vysoká. Až 71 procent žáků spadalo do oblasti mezi amotivovaností a vnitřní motivovaností do oblasti extrinsické motivovanosti, se kterou je spojena vyšší úroveň burnout. Autor zakončuje studii závěrem, který osobně považují za zajímavý i pro české prostředí – že úroveň vyhoření studentů lze snižovat buď navýšením intrinsické motivace, tedy hledat způsoby, jak motivovat studenty k tomu, aby studium brali dobrovolně „za své“. Anebo snižovat extrinsickou motivovanost mezi studenty, například směřováním pozornosti k faktu, že rozvoj osobnosti je často důležitější jak pro ně, tak pro společnost, než samotná výše platu či jiné vnější požitky z titulu plynoucí.

## 2.4.

### Vztah motivace a cíle

Gordon Allport vyjádřil v roce 1937 domněnku, že studium motivace bude ústředním bodem psychologického studia osobnosti (Allport 1937 in: Křivohlavý 2006). V následujících letech psychologové skutečně začali široce zkoumat instinkty, potřeby a hnací síly člověka. Ovšem toto zkoumání přestávalo postihovat dynamiku osobnosti, zaměření člověka i do budoucnosti. Allport navrhl zabývat se cíly – tomu, o co člověku jde. „*Navrhl zabývat se tím, o co se člověk snaží, o co mu v životě jde a co mu dává smysl a účel jeho života (Křivohlavý 2006 s. 19)*“. Podle Allporta toto lépe vystihlo dynamiku lidského snažení, i rozdíly existující mezi lidmi. Prof. Křivohlavý popisuje, jak v posledních desetiletích vznikly v psychologii nové pojmy: cíle, úkoly, projekty, plány, zájmy a starosti (concerns). Uvádí, že se této změně říká „*Kontativní (volní) revoluce – v protikladu ke kognitivnímu (poznávacímu) zaměření psychologie v předcházející fázi studia. (tamtéž)*“. Pokud bychom se ptali, proč je tak důležité zkoumat motivaci – ukazuje se, že motivace je zdrojem soudržnosti – koherence osobnosti (Emmons 1999 in Křivohlavý 2006). Více k tomu v části zabývající se pojmem integrace osobnosti.



## 2.5.

### Osobní cíle

Nejdříve si definujeme, co to vlastně znamená slovo cíl. Definice bychom našli více. Kruglanski definuje cíl jako „*žádoucí či vytoužený stav světa, kterého se člověk snaží dosáhnout nebo ho realizovat svou aktivitou* (in: Křivohlavý 2006, str.15).“

Protože v dotazníkové části pracujeme i za pomoci metody doktora Emmonse, dávám zde tomuto autorovi širší prostor, abychom jeho pojetí lépe porozuměli. Emmons považuje cíle za důležitou část obecného pojetí člověka jako „*aktivní, záměrně a úmyslně jednající bytosti, které jde o dosahování zcela určitých cílů* (in: Křivohlavý 2006 s. 14)“.

Dále se podíváme, jaké charakteristiky Emmons přisuzuje cílům (Emmons 2005, s.2 in: Křivohlavý 2006, s. 15-16). Jsou to:

- *Dynamické jevy, které jsou definovány jako aktivní procesy orientované k určitým cílům, jichž má být dosaženo v budoucnosti.*
- *Cíle se týkají nejen toho, čeho daná osoba chce dosáhnout, ale i toho, kým chce tato osoba být, tj. týkající se i nejvyšších možných vývojových perspektiv.*
- *Cíle jsou vysoce osobní. Jsou výsledkem osobního rozvažování, reflexe hodnot, zkušeností, zážitků atp.*
- *Cíle reprezentují spíše možnosti nežli skutečnosti. Nemusí jich být nikdy dosaženo. Podstatné je, že se daná osoba snaží jich dosáhnout. Je to cesta k cíli, ne dosažení cíle, co cílům dává jejich smysl a smysluplnost.*

Křivohlavý (tamtéž) uvádí více typů cílů podle toho, jaký zdroj nás o nich informuje. Rozlišuje tak:

- Cíle, kterému jako důvod chování dotyčného přisuzují druzí lidé.
- Cíle, které sám člověk veřejně prezentuje jako motivy svého chování (což může být např. ovlivněno záměrem prezentovat se dobrým a sociálně přijatelným způsobem)
- Cíle, které sám člověk považuje za skutečné motivy svého chování
- Cíle, které člověka ovlivňují, aniž by si je uvědomoval

## Charakteristika osobních snah

U každého cíle je také důležité rozeznávat tyto atributy (Emmons 2005, s.2 in:Křivohlavý 2006):

- 1) Obsah – člověk pojmenovává oč mu jde. „získání vysokoškolského titulu“
- 2) Orientace – jak člověk chápe cestu k cíli svého snažení. Snažím se například něčeho dosáhnout, či něčemu vyhnout?
- 3) Vlastnosti – například, je cíl v souladu či v rozporu s dalšími cíly dotyčného člověka?

## Typy cílů dle doby, po kterou trvají

Psychologové zkoumající cíle, které si lidé stanovují je rozdělili do tří hierarchických skupin:

- Běžné, krátkodobé cíle (current concerns)
- Osobní snahy (personal strivings)
- Konečné záměry (ultimate strivings)

Cíle první skupiny jsou nejběžnější a krátce trvající, cíle třetí skupiny jsou zaměřené na celoživotní snahu. My se budeme zajímat o druhou skupinu, která je v psychologii nejvíce zkoumána – osobní snahy, tedy snahy, které jsou celé měsíce či léta zaměřeny k určitým cílům (Křivohlavý 2004). Pojem konečného záměru je blízký tzv. existencialistickému smyslu. Ten je definován jako „*poznávání řádu, souvislostí (koherence) a účelu (purpose) vlastní existence, jako směřování k hodnotným cílům (případně i jejich dosahování) a s tím úzce spojenými pocity splnění a naplnění (fullfillment)*“ (Reker 2000, s. 41 in: Křivohlavý 2006 s. 104). “ Všímněme si, že se opět setkáváme s pojmem existencialismu a hledání smyslu, které hrají roli i u vzniku syndromu vyhoření. Emmons spojuje pojem konečného záměru úzce se spirituální oblastí a snahou. Ve své knize popisuje, jak skrze osobní snahy lze identifikovat konečné záměry člověka a jaký dopad mají na well-being a integraci osobnosti člověka (Emmons 1999). To nás přivádí k pojmům well-being a integrace osobnosti.

## 2.6.

### Pojem integrace osobnosti

Prof. Křivohlavý vysvětluje, co je to integrace osobnosti: „*Toho, oč se člověk snaží, je mnoho. Není tedy divu, že v tomto množství snah, záměrů, tužeb a přání může být a obvykle i je určitý nepořádek. Ten se označuje různými termíny - od fragmentace po disintegraci. Chce se tak naznačit, že mnohé naše snahy jsou spolu v rozporu - v disharmonii, že jedna potlačuje*

druhou, konkuruje jí, soupeří s ní atp.“ (Křivohlavý 2004, s. 20). To nám tedy vysvětluje, z čeho vzniká nesoulad osobnosti. Jak ale vypadá osobnost integrovaná?

*„Není divu, že výsledkem tohoto stavu je i to, že člověku moc dobře není...Na druhé straně je situace jiná. O integrované osobnosti se hovoří jako o ideálu psychického vývoje. Integrovat zde - obdobně jako v matematice - znamená spojovat, spojit, sjednocovat, sjednotit v jeden jediný funkční celek. Termínem „integrace osobnosti“ se pak rozumí její kompaktnost, celistvost. Psychologové zde měří nejen tuto výslednou psychologickou charakteristiku (integrovanost osobnosti), ale i její dílčí aspekty - např. koherenci a kongruenci. Koherence (spojitost) může být vertikální či horizontální. U vertikální koherence jde o propojenost snah, záměrů a cílů „vyššího řádu“ s těmi, které jsou řádu nižšího (tedy například spojením konečného záměru s krátkodobějšími osobními snahami, pozn. autora). U horizontální koherence jde pak o souvislost snah na téže úrovni mezi sebou. (Např. pokud hledám mír v duši, nemusí být nejlepší mít zároveň cíl, jehož prosazování se provádí formou sociální provokace, přestože oba si mohu vysvětlovat jako snahu pomoci vytvořit lepší svět, pozn. autora). Kongruenci pak rozumíme soulad chování se sebepojetím.“ (tamtéž)*

Přičemž sebepojetím se zde myslí to, jaké soudy a hodnocení sami vůči sobě máme, jak se vidíme. (Blatný a Plháková 2003).

## 2.7.

### **Vztah integrace osobnosti a well-being**

*„Jaký je vztah mezi údaji o integrovanosti osobnosti a tím, jak dobře nám je? Obecně řečeno: jde-li nám o poznání toho, kdy je člověku dobře, pak je třeba znát nejen úsilí daného člověka - jeho cíle, snahy a jejich propojenost, ale je zapotřebí měřit též závisle proměnnou - subjektivní pocit dobra, well-being či kvalitu života v řeči soudobé psychologie.“ (Kebza, Šolcová, 2003b in: Křivohlavý 2004)*

Pro měření toho, jak je člověku dobře, se používalo širší spektrum metod. Například jedna z používaných metod vyžaduje po účastnících výzkumu, aby u sebe nosili zařízení s budíkem. Vždy, když budík v náhodně určené intervaly zazvoní, dotyčný si poznamená, jakou má právě náladu (tzv. beeper method). Výsledky výzkumů ukázaly, že čím více jsou snahy člověka nesourodé a roztržité, tím je mu v životě hůře. Čím více se snahy a cíle uváděly v souladu, integrovaly, tím více vzrostla kvalita života a tím i pocit pohody dotyčného. Sheldon a Kasser

(2001) zjistili, že u starších lidí nalézáme vyšší úroveň integrity osobnosti a generativní cíle a s tím spojenou vyšší úroveň well-being (více ke generativním cílům v podkapitole 4.5).

## 2.8.

### **Vztah well being a vyhoření**

Nyní se konečně dostáváme k spojujícímu článku mezi osobními snahami člověka a jeho úrovní vyhoření. Ukazuje se, že osobní snahy člověka mají vztah k jeho úrovni well-being a well-being má zase vztah k úrovni vyhoření.

Prof. Křivohlavý ve své knize (1998) uvádí, že bylo zkoumáno více možných odpovědí na otázku, čeho je vlastně vyhoření opakem. Uvádí jako možné protipóly vrcholové zážitky (pojem flow), spokojenost a konečně i well-being. Na well-being jako stav psychické pohody, „je mi duševně dobře“, poukazují některé výzkumy jako na možný opak vyhoření, a to v korelačním koeficientu ( $p=-0.4$ ) (Křivohlavý 1998, s.55-56). To mi umožnilo počítat s tím, že u osobních cílů zařazených do kategorie, u nichž je již znám jejich vztah vůči well-being, mohu očekávat zhruba 40 procentní negativní vztah mezi vlivem cíle na well-being a úroveň vyhoření respondenta. Čím tedy bude úroveň vyhoření vyšší, tím by měla být úroveň well-being dotyčného nižší. Mohl jsem tedy stanovit základní výzkumem ověřené predikce, jak by výsledky vztahu osobních snah a vyhoření měli vypadat. A zároveň je zde dostatečně široké pole pro to pokusit se zjistit, jakým dalším způsobem vyhoření souvisí s osobními cíly studentů.

## **Výzkumná část**

### **Základní východiska výzkumu**

Máme tedy dva ověřené teoretické konstrukty - syndrom vyhoření a osobní snahy. Zajímá nás, jestli a jak spolu tyto dva konstrukty vzájemně souvisí. Úroveň vyhoření člověka se obvykle měří kvantitativním způsobem pomocí standardizovaných dotazníků. Osobních snah naopak může být široké množství, proto pro ně může být vhodnější kvalitativní přístup. Oba tyto přístupy jsem v této práci spojil využitím dvou různých metod pro sběr dat v jednom dotazníku. Kvalitativní data byla následně za účelem přehlednosti výsledků kódováním kvantifikována. Ve výzkumné části tedy najdeme dvě kapitoly - první se zabývá popisem a v případě dotazníku MBI i ověřením funkčnosti metod sběru dat. Druhá část se zabývá popisem

popisem vzorku a způsobu výběru vhodných dat k vyhodnocení, popisem vybraných kategorií kódování těchto dat a následnými výsledky a interpretací dat ve vztahu k míře vyhoření studentů.

### **Kapitola 3: Metody sběru dat**

#### **3.1.**

##### **Metoda sběru dat MBI-SS - popis a ověření dotazníku**

Pro měření úrovně vyhoření byl využit dotazník Maslach Burnout Inventory, respektive jeho studentská verze – student survey (MBI-SS). MBI-SS má 15 položek hodnocené sedmibodovou škálou, s otázkou jak často studenti zažívají pocit uvedený v položce – od 0 „nikdy“ po 6, „denně“.

Dotazník má tři faktory – faktor emocionální vyčerpanosti (EE – emotional exhaustion) s pěti položkami, faktor cynismu (CY- cynism) se čtyřmi položkami a faktor pocitu osobní efektivity (PE- personal efficiency) se šesti položkami.

V zamýšlené struktuře můžeme očekávat, že položky faktoru EE a CY budou ve vzájemné pozitivní korelaci a oba faktory budou negativně korelovat s faktorem PE.

#### **3.1.1.**

##### **Detaily o dotazníku MBI**

MBI původně vznikl za účelem měření úrovně vyhoření u pomáhajících profesí. Jako takový obsahoval tři faktory zaměřující se na: 1. vyčerpání z kontaktu s lidmi v dané profesi, 2. Depersonalizaci – odlidšťování druhých v důsledku vyčerpanosti, převáděním druhých lidí na „věci“, a konečně třetí - faktor osobní výkonnosti.

Znovu zopakují, že doktor Schaufeli zmiňuje (Schaufeli 2002), že MBI se stal nejrozšířenější používanou metodou k měření vyhoření, a to původně vedlo k domněnce, že vyhoření postihuje pouze pomáhající profese

V roce 1996 byla vytvořena verze MBI pro širokou veřejnost – tzv. MBI-GS, general survey (Schaufeli, Letier, Maslach a Jackson 1996). Zde byly položky změněny tak, aby postihovaly vyčerpanost respondenta, která vychází z práce obecně, nikoliv z práce s druhými lidmi konkrétně. Položka depersonalizace, přejmenovaná na cynismus, nyní odrážela pocit

odpojenosti, pocit vzdálenosti k práci jako takové, místo k druhým lidem. Faktor osobní efektivity se pak rozšířil, aby zahrnul sociální i nesociální aspekty pracovní činnosti. Výzkum pomocí konfirmační faktorové analýze potvrdil, že třífaktorová struktura byla zachována nezávisle na typu pozice v zaměstnání respondenta či na jeho národnosti (Schaufeli a kol., 2000).

### **3.1.2.**

#### **Verze MBI-SS**

MBI-SS je verzi MBI-GS upravenou pro prostředí vysoké školy. Tímto děkuji doktoru Schaufelimu za kopii MBI-SS a schválení k jejímu užití ve výzkumu.

Doktor Schaufeli v této studentské verzi upravil položky, které v obecné verzi ptaly na vztah k práci tak, aby odrážely vztah ke studiu. Tyto změny byly přitom minimální – často šlo o záměnu jednoho slova v položce (z otázky ohledně práce na otázku ohledně studia). Jedna z položek cynismu, která byla kritizovaná pro svou nejednoznačnost toho co vlastně měří (chci jen dělat svou práci a mít klid) byla také odstraněna (Schaufeli 2002).

Tento dotazník jsem vybral ze dvou důvodů – zaprvé je v dostupných výzkumech o syndromu vyhoření MBI nejčastěji užívanou metodou měření úrovně vyhoření (Bakker, Demerouti 2007). Patří tedy k metodám, které se považují za dohodnutý standard ve vědecké komunitě, která se zabývá vyhořením. K těm patří ještě dotazník Burnout Measure (Pines, Aronson in: Křivohlavý 1998). Za druhé, MBI-GS, ze kterého studentská verze vychází, byl v mnoha těchto pracích testován a jeho reliabilita a faktorová struktura byla mnohokrát potvrzena (například Bakker, Demerouti, Schaufeli, 2002). V České republice strukturu verze MBI-GS ověřil (shodou okolností na studentech magisterského studia řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích FHS UK) tým Havrdová, Hradcová, Šolcová, Rohanová v roce 2010. Samotná platnost struktury a validity verze MBI-SS byla potvrzena ve výzkumu doktora Schaufeliho souběžně na vzorcích studentů z univerzit v Nizozemí, Španělsku a Portugalsku (Schaufeli a kol. 2002).

### **3.1.3.**

#### **Překlad a ověření MBI-SS**

Protože verze MBI-SS zasláná doktorem Schaufelím byla v angličtině, použil jsem podobný přístup úpravy verze MBI-GS na SS jaký využil sám doktor Schaufeli (Schaufeli 2002). Pro

účely prekladu jsme využili profesionální český překlad MBI-GS. Tímto děkuji autorce prekladu doktorce Šolcové za poskytnutí tohoto prekladu. U dvanácti z položek stačilo opět zaměnit jedno slovo – „práce“ za „studium“. Tři z položek museli být upraveny více, aby dávali zamýšlený smysl, tuto úpravu jsem provedl osobně na základě relativně vysoké úrovně angličtiny (k porovnání viz. přílohy číslo 2 a 3). Pro následné ověření zachování očekávané třífaktorové struktury byly vztahy mezi položkami testovány Pearsonovou korelací, konfirmační i explorační faktorovou analýzou a vnitřní konzistence byla otestována pomocí metody Cronbachovo alfa. Korelační analýza potvrdila očekávanou strukturu, kde položky emocionální vyčerpanosti a cynismu vzájemně dobře korelují a naopak negativně korelují s položkami osobní efektivity, a to v naprosté většině případů na úrovni významnosti 0,05 až 0,01. Tedy s jedinou výjimkou – položka číslo 11, „mám velkou radost, když se mi ve škole něco podaří“, nevykázala významnou korelaci s jakoukoliv z dalších položek. Pro účely výzkumu byla ze vzorku vyloučena. Není jasné, proč tato položka takto špatně koreluje – lze spekulovat, že význam položky je oproti verzi MBI-GS změněný školním prostředím – nicméně doktor Schaufeli žádné takovéto problémy s touto položkou ve svém výzkumu neuvádí. Další možnost tedy spočívá v tom, že význam v češtině nabývá jiného obsahu, než je zamýšleno. Pro budoucí obsáhlejší výzkumy tedy autor doporučuje tuto položku přeložit metodou zpětného prekladu a sledovat, jestli se problém bude opakovat. Domnívám se, že nulová významná korelace s položkami se zdá být jako příliš jasný ukazatel, než aby v tomto případě šlo o statistickou chybu.

#### **3.1.4.**

##### **Vnitřní konzistence**

Metoda Cronbachovo alfa se používá pro ověření reliability použitého nástroje otestováním vnitřní konzistence položek. Metoda tak odhaduje, nakolik jednotlivé položky, které jsou indikátorem latentní proměnné, skutečně patří k sobě.

Test touto metodou potvrdil vysokou vnitřní konzistenci faktorových položek – pro položky emocionální vyčerpanosti byla hodnota alfa  $\alpha = 0,67$ , pro položky cynismu  $\alpha = 0,83$  a pro osobní efektivity  $\alpha = 0,66$ . Doporučovaná hodnota indikující již velmi dobrou konzistenci je přitom 0,7. Ovšem hodnoty do 0,6 se obecně dají považovat za přijatelné, i když se nejedná o natolik rigorózní přístup, jako u hodnoty 0,7 (Sturmeý a kol. 2005). Vzhledem k menšímu

rozsahu vzorku se zdají hodnoty dostatečně vysoké, abychom mohli touto metodou prohlásit konzistenci faktorových položek prohlásit za dostatečnou.

faktor	vyčerpání	cynismus	osobní efektivita
Cronbachova alfa	0,67	0,83	0,66
	0,85	0,65	0,81

*Pozn.* Druhý údaj uvedený kurzivou jsou hodnoty Cronbachova alfa získané českým výzkumem mezi studenty magisterského studia FHS řízení a supervize v sociálních nebo zdravotnických organizacích (N=153), a to při použití verze MBI-GS (Havrdová, Šolcová, Hradcová, Rohanová 2010).

### 3.1.5.

#### **Faktorová analýza**

Konečně byla na dotazník aplikována metoda konfirmační faktorové analýzy. Zde je třeba říci, že vzorek patří svým počtem respondentů k menším, a nelze s jistotou říci, že faktorová analýza je při této rozloze zcela vhodná metoda. Guadagnoli a Velicer (1988 in: Osborn a Costello 2004) uvádějí jako doporučenou minimální velikost souboru dat k provedení faktorové analýzy mezi 100 až 200 respondenty. Z tohoto hlediska je tento vzorek pod doporučeným minimem, i když ne o mnoho.

K faktorové analýze byla využita trial verze programu Statistica 10.0. Při zadání přesně zamýšlené faktorové struktury jsme získali hodnoty, které vzhledem k velikosti vzorku nejsou špatné, ale nedosahují minimálních doporučených hodnot. Konkrétně při využití široce využívaných metod Goodness-of-fit (GFI, Joreskog a Sorbom 1984), Bentlerova Comparative Fit Index (CFI, Bentler 1990) a Root Mean Square Error of Approximation – RMSEA (Browne a Cudeck 1989) získáváme u GFI 0,772 (doporučeno 0,9), CFI 0,698 (doporučeno 0,9-0,95) a RMSEA 0,14 (doporučeno alespoň 0,8-0,10) (Byrne 2001, 82-85). Pro zjištění v čem spočívá odchylka, jsme na soubor použili metodu explorační faktorové analýzy. Pro zjednodušení jsme využili rotaci metodou Varimax. Dále byl využit i Direct Oblimin, který se využívá, když očekáváme korelaci mezi jednotlivými faktory. Rozdíly mezi těmito dvěma rotacemi však byly malé a pomínutelné, faktorová struktura byla zachována v podobném stavu.



Při využití metody principální komponentní analýzy (PCA) byly nalezeny 4 faktory s eigenvalues vyšší než 1. Toto neodpovídá hledané struktuře, nicméně jsme tak zjistili, v čem je problém – data naznačují, že dvojice položek faktoru cynismu 8,9 a 13,14 jsou napájeny, každá částečně z jiného faktoru a vytvářejí každá svůj vlastní faktor s určitou vzájemnou korelací mezi oběma faktory. (cca  $p=0,25$ ).

Ovšem korelační analýza nám ukazuje něco jiného – mezi položkami je vztah významný na úrovni 0,01 (respektive 0,415 až 0,502 vzájemné korelace). Při využití jiné metody extrakce než PCA – například metody maximum likelihood – program statistica našel již jen tři faktory s eigenvalues vyšší než 1, které již dobře odpovídají zamýšlené faktorové struktuře. I Cronbachova alfa ukazuje na velmi významnou vnitřní soudržnost položek. Pro účely výzkumu se tedy autor domnívá, že si můžeme být dostatečně jisti, že ze značné části jsme měřili zamýšlený společný faktor. Zároveň extrakce metodou PCA naznačuje, že dvojice položek cynismu je každá napájena částečně z jiných, latentních faktorů. Při pohledu na položky vidíme (viz. příloha č.2), že položky 8 a 9 mohou více souviset s pocitem opadnutí osobního zájmu a zaujetí studiem, položky 13 až 14 vyjadřují spíše pochybnosti o celkovém smyslu studia jako takovém. Domnívám se že obě části lze označit v souvislosti s cynismem, ale každá popisuje odlišnou dimenzi cynismu. Je tedy otázkou, vytváří právě toto napájení částečně z odlišných latentních faktorů? Dále údaje naznačují, že položka číslo 6 „co se týče studia, cítím se vyhořelý“, je zhruba z poloviny napájena zamýšleným faktorem vyčerpanosti a z poloviny nezamýšleným faktorem cynismu. Jak bude popsáno dále, cynismus i vyčerpanost jsou související faktory, a pro účely tohoto výzkumu tato nekonzistence nevádí. Neměříme totiž jednotlivé faktory, ale jejich celkový součet. Položka proto byla ve vzorku zachována.

Konečně na potvrzení údajů explorační analýzy byl změněný model prozkoumán konfirmační analýzou. Při rozdělení položek 8,9 a 13,14 do samostatných faktorů a při zadání položky číslo 6 jako náležící zároveň k faktorům vyčerpanosti i cynismu dostáváme velmi dobře sedící model. Dostáváme hodnoty GFI 0,828, CFI 0,873 a RMSEA 0,81. Jak vidíme, u prvních dvou položek jsme se dostali velmi blízko doporučené minimální hodnotě, hodnota RMSEA nám naznačuje již dobře odpovídající model (Byrne 2001, 82-85). Znovu je třeba zopakovat, že velikost vzorku je menší a je možné, že větší velikost vzorku by uvedené rozdíly „uhradila“. Zde si ovšem nejsme jisti, nakolik je to problém velikosti vzorku a nakolik jde o problém

vyvolaný překladem. Pro budoucí výzkum pomocí dotazníku MBI-SS přeloženého podobným či stejným způsobem lze doporučit sledovat vztah mezi položkami cynismu konkrétně nakolik jsou skutečně napájeny ze stejného faktoru. Lze doporučit také sledovat položku číslo 6 v důsledku vyšší korelace s faktorem cynismu, než lze očekávat na základě předpokládané struktury MBI-SS.

Na závěr shrnuji, že údaje interpretuji tak, že zamýšlená struktura MBI-SS dostatečně, i když ne dokonale, odpovídá s výjimkou jedné položky očekávané faktorové struktuře dotazníku. Proto jsem se rozhodl, že dotazník je pro účely tohoto výzkumu vyhovující a využitelný.

### **3.2.**

#### **Metoda sběru dat PSAP - diagnostika osobních snah**

Na základě doporučení prof. Křivohlavého jsem využil metodu pro zjištění osobních snah respondentů Personal Striving Assessment Packet (PSAP) profesora Roberta A. Emmonse (Emmons 1999, s. 182). Ten byl vytištěn na první straně, zatímco MBI a demografické údaje byly umístěny na straně druhé (celkový vzhled viz příloha Č.2). V PSAP jsou respondenti požádáni, aby vyplnili deset pro ně osobně typických snah, o které se obecně v životě snaží. Respondenti následně očíslojí své snahy od jedničky do deseti, kde jednička je dána odpovědí, kterou respondent považuje za nejdůležitější, až k desítce, která je nejméně důležitá. (Viz příloha číslo 2.) Zatímco úroveň zápalu a motivace studentů byly ve vztahu k vyhoření zkoumány, v dostupné literatuře jsem nenalezl žádnou, která by je srovnávala konkrétně s typickými životními snahami. Tato práce nám tedy dává příležitost zkoumat, jak spolu tyto dva koncepty souvisejí.

#### **Kapitola 4: Sběr a zpracování dat**

Postup při sběru dat, popis vzorku, vybrání vhodných dat, etické ohledy při sběru, kategorizace dat pomocí kódování, výsledky, interpretace.

### **4.1.**

#### **Postup při sběru dat**

Dotazník byl distribuován v papírové formě v prostorech Jínonic mezi studenty FHS UK. Papírová forma byla vybrána, aby se respondenti na druhou část dotazníku – tj. vypsání deseti typických cílů, které mají v životě – mohli dostatečně soustředit. Osobně se domnívám, že u

elektronické verze u monitoru se nelze natolik pohroužit do sebe a přemýšlet do hloubky, jako u papírové verze. Prof. Křivohlavý také doporučil využít papírovou verzi. Distribuce papírové verze se ukázala jako náročná, vzhledem k relativně malé návratnosti dotazníků. Studenti dotazník vyplnili po mé dohodě s vyučujícím před hodinou či po hodině. Zároveň menší část vzorku byla získána oslovováním jednotlivých studentů v prostoru Jinonic, v hale před velkou aulou. Sběr dat probíhal v čase před zahájením zkouškového období na FHS UK. Zahájení zkouškového období by sběr dat pravděpodobně silně zkomplikovalo. Nutnost sebrat data za kratší čas, než bylo původně plánováno, vedl takto k využití dvou různých, podmínkami odlišných způsobů sběru dat. Lze tedy varovat, že v tomto ohledu mohou být data do určité míry ovlivněna nekonzistencí sběru.

## **4.2.**

### **Popis vzorku**

Dotazník vyplnilo celkem 90 studentů ze všech ročníků prezenčního bakalářského studia (N=90), z čehož 58 studentů bylo z prvního ročníku, 24 z druhého ročníku a 8 z třetího a výše, z toho 74 žen a 16 mužů. Nejvíce byl zastoupen věk respondentů mezi 19 a 24 rokem života. Dva z dotazníků byly vyplněny studenty kombinovaného studia a jeden studentem magisterského studia. Vzhledem k malému počtu respondentů z těchto forem studia byl výzkum zcela zaměřen na studenty prezenčního bakalářského studia a dotazníky kombinovaných a magisterských studentů byly ze vzorku vyřazeny a do celkového počtu nejsou započítány. Při využití známé úrovně indikátoru přítomnosti rozvinutého syndromu vyhoření verze MBI-GS (Havrdová, Šolcová, Hradcová, Rohanová 2010) lze konstatovat, že kritickou hranici vyhoření překročila jedna studentka a dvě další se dostali těsně pod hranici. Na druhé straně nelze s jistotou říci, zdali průměry verze pro obecnou populaci, navíc získané průzkumem v zahraničí, lze takto aplikovat i na vzorek studentů FHS. Je to tedy informace spíše pro zajímavost.

## **4.3.**

### **Způsob vybrání vhodných dat pro analýzu**

Kvantitativní část měřící úroveň vyhoření vyplnili všichni respondenti správně, kvalitativní část naopak vyplnila zcela správně s uvedením deseti osobních cílů zhruba pouhá polovina studentů, i když většina uvedla alespoň některé své životní cíle. Z této správně vyplněné

poloviny bylo vybráno 6 dotazníků v pásmu minimálního vyhoření (v hodnotách vyhoření od -20 po -7) jak pro první ročník, tak pro skupinu vyšších ročníků. Stejně množství pak bylo získáno pro maximálně vyhořelé (v hodnotách vyhoření od 7 po 32) studenty prvních i vyšších ročníků. Celkem bylo pro druhou část výzkumné části, obsahovou analýzu, vybráno 24 správně vyplněných dotazníků.

Studenti nejdříve byli rozděleni do dvou skupin podle ročníků, ve kterých se nacházejí, pro možnost porovnání dat. Tak vznikla skupina studentů prvních ročníků (57 z respondentů) a studentů vyšších ročníků (33 z respondentů). Sběr probíhal na konci výuky letního semestru, což znamená, že studenti prvního ročníku za sebou měli v době sběru již jeden a půl semestru. Přesto se dá očekávat, že vyšší ročníky už budou studiem „obouchanější“ a dalo by se spekulovat, že i míra vyhoření související se studiem u nich bude o něco vyšší.

Ze vzorku následně byly vybrány dotazníky, jejichž celková hodnota vyhoření byla nejnižší či nejvyšší v porovnání s průměrnou hodnotou vyhoření ve vzorku. Zároveň to byly dotazníky, které byly správně a detailně vyplněny, všech deset požadovaných osobních cílů v kvalitativní části dotazníku bylo uvedeno. Z důvodu nesprávně vyplněné kvalitativní části bylo vyřazeno cca 5 dotazníků, které by jinak byly zahrnuty v potřebném pásmu min./max. vyhoření. (V práci používám označení minimální a maximální vyhoření. Průměr, ze kterého by šlo usuzovat na přítomnost syndromu vyhoření, není zatím pro studentskou verzi znám, proto pojmy minimální a maximální neoznačují vyhořelé či nevyhořelé studenty, ale studenty, kteří se ve skóre vyhoření pohybují u horní či spodní hranice zjištěné úrovně vyhoření v celém vzorku).

#### **4.4.**

##### **Výpočet průměru vyhoření, ověření správnosti**

Průměrná hodnota vyhoření byla získána sečtením hodnot u položek emocionální vyčerpanosti a cynismu dohromady a následně odečtením hodnot uvedených u položek osobní výkonnosti. Vycházel jsem zde přitom z teorie doktorky Maslachové (in: Křivohlavý 1998). Maslachová vysvětluje, že vyhoření probíhá ve třech fázích. Nejdříve stoupá hodnota celkového emocionálního vyčerpaní. Následně se dostavuje zvýšená úroveň cynismu jako formy obrany při snížené schopnosti zvládat zátěž. Konečně jako výsledek se dostavuje

celkové snížení pocitu osobní výkonnosti (ať už objektivně či subjektivně vnímáno). Dával jsem tedy pozor, aby mě nezmátly vysoké hodnoty vyhoření, které by pocházely z vysoké míry vyčerpanosti, nízkého pocitu osobní výkonnosti, ale přitom byly doprovázeny nízkou úrovní cynismu. Tato kombinace by totiž podle doplnění uvedené teorie prof. Leiterem (Leiter 1990 a 1991 in: Křivohlavý 1998) naznačovala spíše na možnost nástupu syndromu vyhoření, v důsledku vyčerpanosti a snížení osobní efektivity v důsledku „daily hassles“ - každodenních malých starostí. Prevence propadu do fáze cynismu (v této knize u původní verze MBI nazývána depersonalizací) záleží v této fázi především na míře sociální opory (Křivohlavý 1998, s. 63-63). Pro vybrání vhodného respondenta by měly být naměřené hodnoty vyhoření zvýšené u všech tří faktorů.

Obsahová analýza kvalitativní části následně tuto domněnku potvrdila - studenti s nízkou úrovní cynismu, ale s celkovým vysokým skóre vyhoření (například celkové skóre vyhoření 10, kde průměr vzorku je 0) odpovídali stylem, který se podobal průměrným odpovědím ve vzorku, zatímco studenti s vyšším cynismem, ale nižší úrovní vyhoření (například celkové skóre vyhoření 7) se odpověďmi podobali spíše kolegům s vyšší úrovní vyhoření doprovázenou cynismem. Ve dvou případech byl proto do vzorku maximálně vyhořených studentů upřednostněn respondent, který měl o něco nižší úroveň vyhoření, ale vyšší míru cynismu, než jeho/její kolega.

Takto vznikly čtyři hlavní skupiny respondentů - studenti prvního ročníku s minimální úrovní vyhoření a studenti prvního ročníku s maximální úrovní vyhoření. Dále studenti vyšších ročníků s minimální a také opět maximální úrovní vyhoření. Do každé této skupiny bylo vybráno 6 vhodných respondentů, celkem tedy 24. I když je druhá skupina nazvána vyšší ročníky, ve skutečnosti deset z dvanácti studentů v této skupině je studentem druhého ročníku a pouze 2 jsou z 3 a 4 ročníku. Z vybraných studentů prvního ročníku bylo osm žen a čtyři muži, ze studentů vyšších ročníků již bylo poměr méně vyrovnaný - jedenáct žen a jeden muž. Reprezentativa rozložení populace podle pohlaví nebyla ve vzorku u vyšších ročníků zachována, při sběru jsem měl problém nalézt ochotné respondenty mužského pohlaví mezi studenty vyšších ročníků. Následně jsem byl kvalifikovanou osobou informován, že není účelné se o takovou reprezentativu snažit, protože takto sebraná data nebudou tak jako tak skutečně reprezentativní pro danou populaci. Za takovým účelem bych musel využít metodu

skutečně náhodného výběru, například náhodným vybráním každého osmého studenta z celkového seznamu studentů na FHS.

#### 4.5.

##### **Etické ohledy při sběru dat**

Všichni respondenti byli informováni o tom, že dotazník je dobrovolný a anonymní. Nebyl na ně vyvíjen žádný nevhodný nátlak. Při sběru v posluchárnách byl vždy předem získán souhlas vyučujícího. Všem studentům bylo umožněno uvést emailovou adresu, na kterou jim bude výsledná práce zaslána. Dotazníky byly uschovány na bezpečném místě a po využití veškerých užitečných informací budou skartovány.

#### 4.6.

##### **Kódovací kategorie**

U studentů s minimálním a maximálním skóre vyhoření následně byla provedena obsahová analýza odpovědí. Pro potřebu vhodně kategorizovat odpovědi byla při obsahové analýze vyzkoušena tabulka kódovacích kategorií osobnostních snah, která obsahuje 12 kategorií. Tyto kategorie zahrnují hlavní motivační skupiny: snahu o úspěch, intimitu, družnost a moc, stejně jako některé další často se vyskytující cíle. Kategorie se používají při analýze povrchních, vědomí přístupných podobností a nepátrají po latentních, nevědomých motivacích (Emmons 1999).

Následuje upravený překlad tabulky kódovacích kategorií osobních snah:

(tamtéž, s. 37)

- 1) Vyhnoutí se negativnímu - Cíle týkající se prevence či vyhnoutí se negativnímu, nechtěnému stavu. Neublížovat druhým lidem, neučit se na poslední chvíli, nebýt závislý na druhých.
- 2) Úspěch – Cíle týkají se snahy o určitou úroveň výtečnosti a úspěchu. Realizovat své schopnosti v rámci své práce. Snažit se o ještě lepší výkon ve sportu.
- 3) Družnost – Cíle zabývající se přijetím a schválením od druhých, a také prevencí osamocení. Například být přátelský, aby mě lidé měli rádi. Potkat nové přátele.

4) Intimita – Cíle, které vyjadřují touhu po blízkých, vzájemně oboustranných vztazích. Pomáhat svým přátelům a dát jim najevo, že je mám rád. Najít si životního partnera. Přijímat druhé, takové, jaké jsou.

5) Moc – Cíle, které vyjadřují touhu ovlivňovat, mít dopad na druhé. Přinutit muže ke sdílení intimity. Být nejlepší ve skupině, kde jsem. Rozesmávat lidi.

6) Osobní růst a zdraví – Cíle zaměřené na udržování a také rozvoj psychického či fyzického zdraví i seberozvojových schopností. Rozvíjet pocit sebehodnoty. Nejíst mezi jídly, abych shodil váhu. Naučit se nové schopnosti, využít již naučených.

7) Sebe-prezentace – Cíle zabývající se uděláním dobrého dojmu na druhé. Působit na druhé inteligentně. Udělat se fyzicky atraktivní.

8) Nezávislost - Cíle, které vyjadřují touhu po autonomii a sebeasertivnosti. Být sám sebou a nesnažit se potěšit za každou cenu druhé. Nebýt jeden z davu, umět myslet za sebe.

9) Sebepoškození – Cíle, které poukazují na nedostatečnou vyzrálost či sebepoškozování. Být ve všem dokonalý. Dělat věci, které druhé obtěžují. Vyhnout se pravdě, když jsem s ní nepříjemně konfrontován.

10) Emocionalita – Cíle zaměřující se na pocity a emocionální regulaci. Být víc citlivý k pocitům kamarádky. Přiznat si, jak se skutečně cítím.

11) Generativita – Cíle, které odrážejí touhu po symbolické nesmrtelnosti. Přispět něčím užitečným do společnosti. Soustředit se na to, aby můj život něco znamenal.

12) Spiritualita – Cíle soustředěné na hledání posvátného. Prohloubit můj vztah s bohem. Naučit se během dne lépe naladit na vyšší sílu. Oceňovat boží stvoření.

Z obsahové analýzy vyplynulo zjištění, že většinu odpovědí lze do těchto kategorií zahrnout, ale ne všechny. Následuje popis dalších popsanych kategorií:

#### 4.6.1.

##### **Další kódovací kategorie**

##### **Kategorie well-being**

Z části šlo o odpovědi, které se zaměřovaly na obecný pocit dobra a příjemnosti života – například „chci být šťastná“. „Chci mít práci, která mě baví“. „Chci, abych já i moji blízcí měli radost ze života“. Tyto odpovědi naznačovaly spíše zaměření na určitý obecný pocit pohody a spokojenosti se životem, tedy to, čemu se v pozitivní psychologii říká subjektivní well-being. Nelze je přitom snadno zařadit do žádné z uvedených kategorií. Emmons (1999) sice navrhuje zařadit prohlášení týkající se well-being do kategorie seberozvoje a zdraví, ale při srovnání s jinými odpověďmi, které jsem zařadil do této kategorie, s tímto musím nesouhlasit. Podle mého názoru je kvalitativní rozdíl mezi prohlášením typu „chci se zdokonalit v angličtině“, „chci se uzdravit“ a „chci, aby mě má práce bavila“. První dvě výpovědi směřují k určitým změnám - v ovládnání jazyka v případě prvním a funkcím těla či psychiky v případě druhém. Všimněme si, že jsou vyjádřením změny. Třetí ale směřuje k získání určitého obecného pocitu pohody v pracovní oblasti, což je spíše než změna určité průběhové naladění se na „vlnu pohody“, získanou prostřednictvím pocitu, že „všechno klapě jak má“. Nemusí se týkat změny či předcházení nežádoucí změny. Spíše se zaměřuje na to „mít dobrý pocit, ať se děje co se děje“.

Třináctá kategorie tedy byla nazvána „pocit životní pohody“. Obzvláště v této oblasti bylo velké procento velmi obecných výpovědí i naopak některých zcela konkrétních. Je to například rozdíl mezi výpovědí „chci si najít práci, která mě bude bavit“, která je poměrně konkrétní, a „chci být šťastná“, což může znamenat pro mnoho lidí mnoho odlišných věcí. Proto byla tato kategorie navíc rozdělena na cíle zaměřené na dosažení well-being konkrétním způsobem (kategorie 13) a způsobem obecným (kategorie 14). Cíle zaměřené na dosažení well-being by již z logiky věci měli vést skutečně k vyšší úrovni well-being – pokud jsou realizovány. Nabízí se tedy otázka, jak je realizovat. Křivohlavý (2004) uvádí, že více konkrétní cíle jsou obecně spojeny s vyšší úrovní well-being, zatímco příliš abstraktní cíle jsou obecně spojeny s nižší úrovní well-being. Interpretace této kategorie tedy probíhala na základě tohoto poznatku.



### **Kategorie kontaktu se zahraničím**

Dále se vyskytla velmi četná kategorie, která zahrnovala kontakt se zahraničím. Především velmi četné byly cíle cestovat a účastnit se zahraniční studijní stáže. Našly se i dva případy cíle „žít v zahraničí“. Tyto výroky lze jen těžko více konkrétně zařadit. Najdeme v nich prvky kategorie nezávislosti – delší dobu být sám za sebe či v rámci úzké blízké skupiny. Najdeme v nich prvky snahy o úspěch – nalezení kvalitního vzdělání, osvojení si odlišných studijních i pracovních návyků. Může zde být motiv družnosti – potkávání nových přátel. Zcela jistě zde najdeme snahu o seberozvoj, ať už vědomou či nevědomou, kontaktem s nezvyklými podmínkami. A může zde snad být i motivace vyhnout se něčemu nepříjemnému – co je „doma“. I prostá zvědavost a poznávání nového zde mají svojí roli. Proto byla vytvořena kategorie „kontakt se zahraničím“, která tyto výroky spojuje.

V literatuře v databázi EBSCO existuje několik prací, zabývajících se vztahem turismu a well-being. Dovolená samozřejmě může být dobrým způsobem jak zvýšit své well-being, ale dopady zahraničních stáží na well-being studentů, dopady cestování stopem a jiné alternativní způsoby, které studenti využívají, to je již velmi specifické a o těchto tématech jsem práce nenalezl. Navíc mluvíme o záměrech, nikoliv dopadech samotných cest a stáží. Rozhodl jsem se tedy tuto položku spíše považovat za známku nižší úrovně vyhoření – protože již samotný záměr cestovat naznačuje určitou hladinu energie a připravenosti na nové zážitky, které při zvýšené úrovni vyhoření klesají. Zároveň ale toto považuji za neověřenou hypotézou, která by k ověření vyžadovala další výzkum. Při interpretaci nebyl kladen na výsledky této kategorie zásadní důraz.

### **Kategorie materiálního zabezpečení**

Konečně byly nalezeny cíle, které se jednoznačně zaměřují na vytvoření pevného materiálního zázemí, ať už ve finančním smyslu – „být finančně zajištěná“ – nebo ve smyslu vlastního prostoru – např. „postavit si dům“. Tyto snahy nelze zařadit do kategorie úspěchu – nejde o to „něčeho dosáhnout“, ale spíše „mít toho dost, být zajištěný, mít své místo ve světě jisté“. Ani je nelze zařadit do kategorie nezávislosti, protože ta vyjadřuje spíše snahu o osobní individualizaci a psychologickou nezávislost, nežli snahu o materiální zabezpečení.

K původním dvanácti kategoriím byly tedy dodány kategorie: 13) životní pohoda – konkrétní cíle, 14) životní pohoda – obecné či abstraktní cíle, 15) kontakt se zahraničím, 16) materiální zázemí.

#### 4.7.

##### **Predikce výsledků na základě známých zjištění**

Doktor Emmons uvádí ve výsledcích svého výzkumu, které cíle souvisejí s vyšší či nižší úrovní well-being (*Křivohlavý 2004, s. 22, v angličtině také Emmons, 1999, s. 47*):

##### ***„Kdy je lidem dobře***

*Charakteristiky osobních cílů, které vedou k dobrému subjektivnímu stavu*

- *konkrétně definované, splnitelné cíle (chodit slušně oblečen, mluvit pomalu a zřetelně...)*
- *cíle naznačující přibližování se dominantnímu, nejvyššímu, celoživotnímu zaměření*
- *cíle definované v termínech duchovní dimenze života (spirituální cíle)*
- *cíle s charakteristikou skupinové afiliace*
- *cíle zaměřené na zvyšování intimity v nejužších přátelských vztazích*
- *generativní cíle*
- *cíle vycházející z vlastního osobního rozhodnutí dané osoby (intrinsické cíle)*
- *cíle vyznačující se vyšší mírou oddanosti zvolené činnosti*

##### ***Kdy lidem dobře není***

*Charakteristiky osobních cílů, které vedou k nedobrému subjektivnímu stavu*

- *mocenské cíle (definované v termínech užití až zneužití moci)*
- *ambivalentní (rozporuplné) cíle*
- *cíle dodávané člověku z jeho okolí (extrinsické cíle)*
- *konfliktní cíle (volba cílů, které kolidují s jinými již zvolenými cíli)*
- *příliš abstraktní cíle (být 100% čestný, myslet vždy jen na pozitivní věci...)*
- *snahy vyznačující se touhou od něčeho se distancovat (oddalovat)"*

Z uvedené tabulky vyplývá, že u cílů kategorie 3, 4, 11, 12 lze jednoznačně očekávat vztah s vyšší úrovní well-being a tedy i nižší úrovní vyhoření. U cílů kategorie 2, 6, 7, 8 a 10 toto podle mého názoru nelze říci jednoznačně – záleží na osobním přístupu každého jednotlivce k těmto cílům, například jestli svou práci či seberozvoj dotýčný bere jako určité poslání, sebepřesah, nebo jestli ho dělá pod tlakem životních okolností. Nebo jestli se věnuje sebe prezentaci z vlastního potěšení či jako výsledek tlaku okolí. Tyto rozdíly nelze z obsahové analýzy obvykle dostatečně dobře rozlišit, případně postihnout kódováním. Naopak u cílů 1, 5 a 9 lze jednoznačně očekávat souvislost s nižší mírou well-being a tedy i vyšší mírou

vyhoření. Kategorie 13, 14, 15 a 16 jsou nově vytvořené a jejich vliv se pokusím interpretovat na základě výsledků.

#### 4.8.

##### Výsledky obsahové analýzy, shrnutí výsledků:

(Pro grafickou verzi viz. příloha č. 4)

Kategorie	1 ročník min vyhoření	1 ročník max vyhoření	vyšší ročník min vyhoření	vyšší ročník max vyhoření
1 Vyhýbání se negativnímu	1	6	1	8
2 Úspěch	10	12	11	10
3 Družnost	2	6	2	5
4 Intimita	6	4	12	6
5 Moc	1	5	0	4
6 Seberozvoj a zdraví	18	13	9	10
7 Sebe prezentace	0	0	0	1
8 Nezávislost	2	3	1	1
9 Sebepoškození	0	1	0	0
10 Emocionalita	4	2	0	1
11 Generativita	4	1	6	3
12 Spiritualita	0	0	2	0
13 Well being - konkrétní	5	0	2	4
14 Well-being - obecné	1	2	3	4
15 Kontakt se zahraničím	5	4	6	1
16 Materiální zabezpečení	1	1	5	2

*Pozn.* Červeně jsou označeny počty cílů, které působí jako významně vyšší oproti min. či max. vyhořelé skupině ze stejného ročníku.

Modře je vyznačena významně nízký počet cílů v kategorii kontaktu se zahraničím u max vyhořených studentů vyššího ročníku oproti zbytku vzorku.

### **Vyhýbání se negativnímu a moc**

Jednoznačný trend v obou souborech naznačuje, že studenti s naměřenou vysokou mírou vyhoření oproti studentům s mírou minimální se podstatně více zaměřují na snahu vyhnout se negativnímu a na cíle zaměřené na získání moci. Tyto cíle se u oslovených studentů s nízkým vyhořením naopak téměř nevyskytují. Toto odpovídá uvedeným očekáváním.

### **Intimita a materiální zabezpečení**

V obou souborech studenti s nízkou mírou vyhoření měli více cílů intimity, ale skutečně významný, až dvojnásobný rozdíl oproti jejich více vyhořelým kolegům nalzáme u studentů vyšších ročníků. Tento nárůst je u vyšších ročníků zároveň spjat s větším důrazem na materiální zabezpečení. Z detailní analýzy odpovědí týkajících se zaměření této intimity a snahy o materiální zajištění vyplývá, že tento přesun souvisí především s cílem založit rodinu. Domnívám se, že data lze interpretovat takto: studenti vyšších ročníků se již do určité míry začali profilovat, silný zájem o osobní růst v prvním ročníku (velmi vysoký jak u více tak u méně vyhořelých studentů) se u minimálně vyhořelých studentů přesunul do zájmu založit výhledově rodinu. Naopak u studentů s maximálním vyhořením zůstává ve vyšších ročnících zájem o intimitu prakticky stejný jako v prvním ročníku a zájem o materiální zabezpečení zůstává nadále nulový.

### **Úspěch**

Co se týče důležité kategorie zaměření se na úspěch v životě, jsou hodnoty bez ohledu na ročník či míru vyhoření u studentů téměř stejné.

### **Osobní růst a zdraví**

V prvním ročníku nalzáme u všech studentů vysoké zaměření na kategorii osobní růst a zdraví, přičemž v drtivé většině se jedná o snahu rozvíjet své schopnosti. To logicky dobře

zapadá do toho, v jaké situaci tito studenti jsou – rozhlížení se po vhodných možnostech seberozvoje a nalezení vhodného způsobu jak sama sebe profilovat pro budoucí profesi. Zároveň je ale patrné, že u studentů s min. mírou vyhoření je těchto cílů citelně více. (poměr 18:13)

### **Od osobního růstu a zdraví k intimitě**

Výsledek lze interpretovat tak, že energie maximálně vyhořelých studentů prvního ročníku, která se jeví být částečně vázána vyhýbáním se negativním stavům a zaměřením na moc, studentům chybí především v oblasti zaměření na osobní růst – což, domnívám se, by při nástupu na vysokou školu skutečně v prvním ročníku měl být ideálně hlavní zájem studentů. Zato ve vyšším ročníku tato energie chybí v oblasti, kterou mnozí studenti v tomto věku začnou řešit následně – výhledové nalezení vhodného partnera a založení rodiny (zde se nabízí otázka, zda by výsledky byly výrazně jiné, pokud by ve vzorku převažovali muži).

### **Intimita versus družnost**

Na druhé straně, studenti s max. vyhořením mají v obou souborech znatelně více cílů družnosti než jejich kolegové.

Tento vyšší zájem o družnost, ale přitom nižší o intimitu u studentů s max. vyhořením, lze interpretovat na základě výzkumné práce autorské dvojice Pinesové a Aronsona: „ukazuje se, že čím lepší vztahy daný člověk k druhým lidem má, tím má i relativně nižší úroveň psychického vyhoření. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, si více vážou sociální opory a vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů. Čím více se určitému člověku dostává sociální opory, tím méně příznaků syndromu burnout je u něho možné zjistit. Další výzkumy této autorské dvojice odhalily však i paradoxnost tohoto zjištění – u lidí, kteří mají silnou sociální oporu, se vyskytovaly nejnižší hodnoty vyhoření. Na druhou stranu se ukázalo, že lidé si cení sociální opory tím více, čím více jsou ohroženi vyhořením – tedy právě těm, kteří si ji cení více, se jí dostává méně (Křivohlavý, 1998, s. 90-93). Výsledky tedy interpretuji takto. Studenti s max. mírou vyhoření spíše mají vyšší družnost, která jim zajistí sociální oporu, které mají zapotřebí více než studenti s mírou nižší, což se v takovém stavu jeví jako vhodná sebezáchovná strategie. Na druhou stranu, zájem o intimní vztahy u nich ve vyšších ročnících neroste, na rozdíl od min. vyhořených kolegů.

To může souviset i s vyšší mírou vyčerpanosti, cynismu i nižšího pocitu vlastní efektivity těchto studentů – lze očekávat, že schopnost navazovat hluboké a intimní vztahy je tímto alespoň do určité míry narušena. Lze říci, že družnost zde vyjadřuje především vzájemnou sociální podporu, „snaha nabíjet se energií navzájem“, zatímco intimita významově spíše směřuje k tomu něco spolu tvořit, do něčeho společně věnovat energii (založit pevné partnerství, založit rodinu, udržet pevný kontakt s výchozí rodinou). A lze očekávat, že u takovéto intimnější snahy bude únava, cynismus a snížení pocitu vlastní efektivity obzvláště nepříjemnou překážkou k funkčnosti vztahu.<sup>1</sup>

### **Generativita**

Generativní cíle měla poměrně malá část respondentů, ale i tak můžeme vidět jasně naznačený trend přítomnosti většího množství těchto cílů u studentů s min. úrovní vyhoření a to 4:1 v prvním ročníku a 6:3 v druhém. To odpovídá očekávané souvislosti s vyšší úrovní well-being s cíli této kategorie.

### **Kontakt se zahraničím**

Co se týče kategorie kontaktu se zahraničím, zatímco pro studenty prvního ročníku je nezávisle na úrovni vyhoření toto cíl, kterému je svorně věnována pozornost, ve vyšších ročnících na něj kladou důraz již jen studenti s min. vyhořením. Vztah mezi kontaktem se zahraničím a vyhořením či well-being studentů v dostupné literatuře zkoumán nebyl, proto následující interpretaci berme s rezervou. Snad nám tento trend naznačuje, že s přibývajícím délkou studia na škole v kombinaci s nárůstem příznaků vyhoření stoupá i neochota těchto

---

1

7 Tento údaj zviditelňuje, že při měření míry vyhoření je třeba počítat do jisté míry s odlišnými výsledky, než kdybychom se zabývali čistě úrovní well-being, i přestože spolu tyto dva koncepty úzce souvisí. Při měření úrovně well-being bych očekával jak snížený zájem o intimitu, tak o družnost lidí s nízkou úrovní well-being. U vysoké úrovně vyhoření, která by měla odpovídat nízké úrovni well-being, ovšem nalézáme výsledek odlišný - Pozn. autora

studentů investovat energii do poznávání nového a rozšiřování obzorů. Toto je nicméně bez potřebné literatury bohužel pouze spekulace.

### **Zbývající kategorie**

Kategorie 7, 8, 9, 10, 12, 13 a 14 jsou vůči well-being a vyhoření buď poměrně neutrální (respektive nenabízejí žádnou jasnou interpretaci, kterou bych dokázal zaznamenat), či počet odpovědí v kategorii nepovažují za natolik vysoký, aby z něj šlo vyvodit závěry. Zaměření na sebe prezentaci i individualizaci bylo nízké. Snad lze zmínit, že jediný cíl sebepoškození byl podle očekávání nalezen v soubor max. vyhoření a dva cíle zaměřené na spiritualitu v souboru s min. vyhořením. U cílů zaměřených na well-being bychom v prvním ročníku našli u min. vyhořelých studentů spíše konkrétní cíle, zatímco u max. vyhořených spíše cíle obecné. Soubor vyšších ročníků tento trend ovšem nepotvrzuje, bez dalšího výzkumu tedy nelze vyvodit hlubší interpretaci.

### **Pořadí priorit snah**

V označení priorit jednotlivých snah nebyly pozorovány žádné zásadní trendy. První tři priority se nejvíce týkaly položek intimity - nalezení životního partnera, založení rodiny, udržení vztahu s nynější rodinou, dále na úspěch v kariéře či studiu. Naopak položky vyhnutí se negativnímu se obvykle nacházeli v poslední pětici odpovědí. Žádné další viditelné trendy nebyly nalezeny.

## **4.9.**

### **Celkové výsledky**

Dle očekávání u studentů s maximálním vyhořením nalzáme podstatně větší důraz na cíle zaměřující se na vyhnutí se negativnímu a na mocenské cíle. Oproti nim studenti s minimálním vyhořením tuto „ušetřenou“ energii vkládají především do cílů seberozvoje (první ročník), intimity spojené se snahou o materiální zabezpečení vedoucí k výhledovému založení rodiny (vyšší ročníky) a do generativních cílů (oba ročníky). U maximálně vyhořelých studentů nalzáme zřetelně větší důraz na cíle sociální družnosti. Tyto informace lze na základě výzkumů o vyhoření přičíst větší snaze o to, vybudovat si podpůrnou síť sociálních vztahů, která je pro lidi ohrožené vyšší mírou vyhoření jako podpora k zvládnutí problému klíčová.

Naopak kategorie zaměření na úspěch byla pro všechny studenty téměř identická. Můžeme se tedy domnívat, že s úrovní vyhoření nijak výrazně nesouvisí. Pro bližší porozumění této kategorii by v budoucím výzkumu mohlo být na místě roztřídit cíle úspěchu podle toho, jestli jsou osobní či dané okolím, tedy nakolik je jejich motivace intrinsická či extrinsická, nakolik jsou brány jako pozitivní a nakolik jako životní nutnost a podobně. Zde bychom pravděpodobně našli detailnější a hlubší rozdíly.

Výsledky také naznačují, že s přibývajícím časem stráveným na škole, studenti s max. mírou vyhoření ve vyšších ročnících ztrácejí zájem o kontakt se zahraničím, ať už se jedná o cestování či o zahraniční stáž. Tento rozdíl ovšem není příliš vysoký. A existuje nedostatek odborné literatury zaměřené na toto téma. Doporučuji tedy tento trend nepřijímat za jakkoliv ověřený bez obsáhlejšího ověření dalším výzkumem.

Veškeré tyto výsledky byly sice získány kvantifikováním kvalitativní části dotazníku pomocí kódování. Vzhledem k velikosti souboru ovšem o nich nelze uvažovat stejně jako u čistě kvantitativního výzkumu. Maximálně poukazují na určitou interpretaci dat, které by mohlo být užitečně prozkoumat dalším výzkumem, který by se zaměřil konkrétně na tyto možné trendy.

### **Diskuze:**

Uvedené výsledky podle mého názoru poměrně přesně vystihují podobu vztahů, které u předem již popsaných kategorií byly známy z výzkumů doktora Emmonse. Přestože varuji před zobecňováním výsledků tohoto výzkumu menšího rozsahu, zároveň dodávám, že rozdíl mezi studenty podle úrovně vyhoření byl i pro netréované oko patrný již při zběžném přečtení, a to především přítomností zjevných snah vyhýbat se negativním věcem a snah o moc, které se u méně vyhořelých kolegů vůbec nevyskytovaly. Na otázku, zda-li lze příčiny vzniku symptomů vyhoření u vysokoškoláka alespoň zčásti zjistit tím, o co se v životě snaží, kam je jejich motivace v životě zaměřena, lze tedy říci - zjištěné trendy naznačují, že pravděpodobně ano.

Zamyslel jsem se, co bych na práci ještě zlepšil, kdybych zpětně mohl. Především bych rád využil většího vzorku, odhaduji alespoň 150 respondentů, a pokusil se vylepšit metody sběru tak, aby zvládlo správně vyplnit kvalitativní část dotazníku větší procento studentů, než tomu



bylo nyní. To by mně dalo možnost zachytit odpovědi od většího množství respondentů a lépe zachytit a ověřit jednotlivé trendy. Také bych býval rád do vzorku získal více mužů z vyšších ročníků, aby vzorek lépe reprezentoval početní rozptyl mužů a žen na fakultě.

Dovolte mi, prosím, vzít téma více zeširoka. Když jsem s prací začínal, nebyl jsem si vůbec jistý, jestli u vysokoškoláků naleznou u tématu vyhoření vztahy mezi jinými proměnnými, které platí i v jiných sférách života. Mé výchozí stanovisko před hlubším studiem tématu bylo, že syndrom vyhoření vzniká především z příliš mnoha překážek, které člověka časem utahají a studium přece jen nemusí být tak náročné jako práce zdravotních sester, lékařů či manažerů. V průběhu práce jsem získával čím dál více pochopení náhledu na věc, v tom smyslu, že syndrom vyhoření je název pro určité biopsychosociální procesy v člověku, které jsou úzce provázány s mnoha dalšími psychosociálními oblastmi, jako je well-being, integrita naší osobnosti nebo i jakýsi „background“ celé lidské snahy, hledání smyslu života. Dojem, kterým na mě studovaná teorie a porovnávání odpovědí studentů zanechalo je, že syndrom vyhoření je něco, co může potkat každého, kdo v životě „až příliš moc spěchá“ - kdo chce až příliš rychle onen smysl života nalézt. A tak si ho zkusí něčím narychlo naplnit. Ať je to velkým zápallem pro práci, studium, světonázorové ideály - vlastně mi to trochu připomíná drogovou problematiku. Zatímco zneužití drog je pasivním únikem - vezmu si látku a nechám ji, ať si se mnou dělá, co chce - příliš vysoké nadšení pro nějaký ideál je aktivním únikem. Takovýto únik se i lépe prezentuje okolí, často může být sociálně dobře přijatelný. Ale je to jaksi „předem“ - člověk věří, že našel, že dělá to nejlepší, ale když dojde na realitu, vyčerpá se a vyhoří. Podle mého názoru může být jeden z hlavních důvodů tohoto stavu, že si nedal čas na to, ke svému smyslu přirozeně dozrát. Přitom toto dozrávání může přirozeně postupně probíhat celý život v navazujících krocích. Když se podívám na hlavní kategorie, které Emmons popsal jako přispívající k zdraví psychiky člověka, použil bych jako přirovnání pojmy jako trpělivost, plynutí v proudu, říkání životu ano, oddanost něčemu většímu, než jsem já a snad i jakási tichá sebedůvěra a víra v život. Ať už se to následně projevuje založením rodiny a výchovou dětí, radostí z oddání se své práci či modlením se a meditací. Opačné kategorie pak jako by vystihovaly opak - nespojitost, zmatek, nespokojenost, touhu věci změnit silou, nepřijetí sebe i světa takové, jaké jsou. I tato fáze podle mě patří k životu, ale především v tom smyslu, že nás může naučit „kudy ne“, co nefunguje tak, jak sami doopravdy chceme. Tady je ale potřeba nalézt v sobě odvahu podívat se na to, co mi skutečně chybí, co se touto „aktivní drogou“ vlastně snažím překrýt - zde může být velmi nápomocná

kvalitní forma psychoterapeutické podpory. A to je věřím i důvod, proč Pinesová a Aronson uvádějí (viz. kapitola 1), že syndrom vyhoření může být prostředkem k mnohem plnějším a bohatšímu životu, když se ho správně využije. Z tohoto hlediska vnímám psycho-medicínské vlivy přispívající k vyhoření, jako je stres, především jako součást osobního příběhu člověka, který si tvoříme právě našimi snahami, tím, čemu se v životě rozhodneme dát prioritu a říci ano a čemu ne. Stres může přijít z vnějšku, aniž bych jej sám vědomě vyvolal, ale to, jak mám nastavený přístup k životu jako takovému, silně ovlivní, nakolik jsem ho schopný zvládnout či ne. V tomto na mě působí syndrom vyhoření jako velmi poučný pro mnoho dalších oblastí našeho života, a to podstatně více, než jsem sám původně očekával.

### **Závěr:**

Zkoumání syndromu vyhoření mezi vysokoškoláky se na základě interpretací výsledků této práce ukazuje jako možné a v mnoha směrech potenciálně přínosné.

Právě na vysoké škole se mnoho studentů poprvé vyrovnává s otázkou nalezení osobní životní filosofie, směru, který chtějí svému životu dát do budoucna a k čemu své získané znalosti chtějí využít. Je to období, kdy mnoho studentů nalézají své životní ideály a nadšení pro svou budoucí životní cestu. Právě toto formativní období osobnosti může být důležité a poučné, co se týče vyrovnání se se základními životními otázkami. Míra vyhoření přitom může být dobrým indikátorem, zda-li člověk směřuje správně nebo naopak věnuje svou energii „tlačení proti proudu“. Na toto lze nazírat čistě z pragmatické roviny údržby života jako takového - jestli máme správně rozvržený čas, dostatečně spíme a podobně. A i tato dimenze je zřejmě velmi důležitá a nijak bych ji závěry práce nechtěl popírat. Ale je zde právě další hledisko otázky k čemu veškerá tato snaha má směřovat - a jestli tento cíl za to stojí. Tak se dá říci, že skrze menší každodenní starosti i dlouhodobější osobní snahy postupně poznáváme, kudy se chceme v životě vydat nazíráno z vyššího hlediska. Zkoumáním toho, které naše cesty vedou k vyčerpání až vyhoření našich sil a které nás naopak udržují v přirozeném toku života, se tak dozvídáme mnoho o nás samých - a tak se původní zhroucení z kontaktu s pocitem nesmyslnosti naší činnosti může obrátit v učení se nalezení skutečných zdrojů smyslu - což se ukazuje být zcela zásadní pro psychické zdraví a šťastný život člověka.

Zkoumáním nalézání cest k tomuto cíli různými prostředky se zabývá poměrně mladá psychologická disciplína psychologie zdraví. Z hlediska budoucího výzkumu mně přijde

přínosné zkoumat mezi vysokoškoláky různé způsoby nalézání a míjení dobrého života a vztahy, které mezi těmito způsoby můžeme nalézt. Ať půjde o zkoumání stresu a syndromu vyhoření, motivací a snah nebo mnoha dalších témat pozitivní psychologie, které se zdají být organicky propojené a navzájem se ovlivňující a reflektující. Na základě takovýchto výzkumů myslím, že by bylo vhodné studentům pomáhat s reflexí a s hlubším porozuměním tomu, jak funguje naše psychika a jak s ní lze lépe zacházet směrem k dobrému životu. Samotné téma dobrého života, jakoby nebylo v psychologii zatím dostatečně tematizováno - můj dojem je, že přístup mnoha programů zní, „dokud není nic zásadního rozbité, nic se vlastně ještě neděje“. Co když ale, už nepřítomnost skutečně bohatého a naplněného života znamená, že je něco zásadního v nepořádku?

Rád bych zde zmínil, že na internetových stránkách 3. Lékařské Fakulty UK existuje program prevence a zvládání stresu pro studenty VŠ (<http://www.szu.cz/poradna/uspesnystudent/>). Stránka obsahuje informace a rady související se studijním stresem, včetně dotazníků vůle, motivace a studijního stylu. Přestože určitá část stránek je psaná stylem určeným pro studenty medicíny, většina z těchto informací mně připadá přínosná i pro studenty jiných fakult. Popravdě jsem byl při nalezení stránek upřímně překvapen, že jsem o nich nikdy předtím neslyšel - mě osobně by se tyto informace bezesporu v určitých fázích studia hodily, především v souvislosti s krátkou zkušeností s vyhořením. Zakončím práci konstatováním, že věřím, že podobné programy jaké nalezneme na stránkách 3. LF UK je vhodné ve vysokoškolském systému podporovat a pokusím se informovat o těchto možnostech akademický senát FHS UK a navrhnout, aby byli studenti o existenci a možnostech tohoto programu informováni (včetně případně dalších, na které bych v budoucnu narazil).



## Seznam literatury:

- Autor neuveden: Mezinárodní klasifikace nemocí, 10 revize, Bomton, místo neuvedeno, 2008.
- Bakker, A.B., Demerouti, E.: The Oldenburg Burnout Inventory: A good alternative to measure burnout (and engagement). místo neuvedeno, září 2007.  
[[www.beanmanaged.eu/pdf/articles/arnoldbakker/article\\_arnold\\_bakker\\_173.pdf](http://www.beanmanaged.eu/pdf/articles/arnoldbakker/article_arnold_bakker_173.pdf) vyhledáno dne 15.6.2011]
- Bakker, A.B., Demerouti, E., & Schaufeli, W.B: Validation of the Maslach Burnout Inventory General Survey: An Internet study. *Anxiety, Stress and coping* 15, s. 245-260
- Baštecká, B. a kol.: *Klinická psychologie v praxi*, Portál, Praha 2003.
- Baštecká a kol.: *Klinická psychologie v praxi*. Portál, Praha 2003.
- Bentler, P.M.: Comparative fit indexes in structural models. *Psychological bulletin*, 1990. 238-246
- Blatný, M., Plhánková, A: *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno, 2003.
- Browne, M., Cudeck, R.: Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research*, October 1989;24(4):445-455.
- Byrne, B.M.: *Structural equation modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming (Multivariate Applications Series)*. Psychology press 2001.
- Cushman, S., West, R.: Precursors to College Student Burnout: Developing a Typology of Understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, místo neuvedeno, 2006. s. 23-31.
- Emmons, R.A.: *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. The Guilford press, 1999.
- Havrdová, Z., Šolcová, I., Hradcová, D., Rohanová, E.: Kultura organizace a syndrom vyhoření. *Československá psychologie*, 54, 3 (2010), s. 235-248.
- Heilburn Jr., A., Wydra, D., Friedberg, L.: Sex Role Correlates of Stress-Prone Type A Behavior in College Students. *Sex Roles*, internetový žurnál, říjen 1989. s. 433-449.

- Joreskog, K. G., Sorbom, D.: Lisrel VI. Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood, instrumental variables, and least square methods. Scientific Software, Mooresville, Indiana, 1984.
- Kebza, V., Šolcová, I.: Syndrom vyhoření. Státní zdravotní ústav, Praha 2003.
- Křivohlavý, J.: Jak neztratit nadšení. Praha, Grada Publishing, 1998.
- Křivohlavý, J.: Kdy je člověku dobře? Psychologie dnes, X. Ročník 2004, Č.10., s. 20-22
- Křivohlavý, J.: Psychologie smysluplnosti existence, Grada Publishing, Praha 2006.
- Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví, Portál, Praha 2001.
- Mahajan, E., Rastogi, R.: Psychological Wellbeing of Students with Type A and Type B Personalities. IUP Journal of Organizational Behavior, internetový žurnál, leden 2011. s. 57-74.
- Nesca, M., & Koulack, D.: Dream content and mood of Type A-B college students, Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, internetový žurnál, 1991. s. 469-474.
- Ong, B., & Cheong, K. C.: Sources of stress among college students - - the case of a credit transfer program. College Student Journal, místo neuvedeno, 2009. s.1279-1286.
- Osborne, J.W., Costello, A.B: (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. Practical Assessment, Research & Evaluation, 9(11), 2004. [Vyhledáno 15.6.2011 na <http://PAREonline.net/getvn.asp?v=9&n=11>]
- Perry, R., Tunna, K.: Perceived control, Type A/B behavior, and quality of instruction. Journal of Educational Psychology, internetový žurnál, Březen 1988. s.102-110.
- Pisarik, C. T.: Motivational Orientation and Burnout among Undergraduate College Students. College Student Journal, Sv. 43, Vydání 4, s. 1238.
- Rush, M.,D.: Syndrom vyhoření, Návrat domů, Praha 2004
- Říčan, P.: Psychologie osobnosti – obor v pohybu. Grada Publishing, Praha, 2007.
- Schaufeli, W.B. a kol: Burnout and engagement in university students, a cross cultural study. A journal of cross-cultural psychology, vyd. 5, č. 3, září 2002. 464-481
- Schaufeli, W.B, Leiter, M.P, Maslach, C., & Jackson, S.E.: The MBI-General Survey. Maslach Burnout Inventory Manual, (třetí vydání, 19-26). Palo Alto, CA: Consulting psychologists Press, 1996.

- Schaufeli, W.B, Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R.: The factorial validity of Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2000.
- Schaufeli, W.B. & Van Dierendonck, D.: *Utrecht Burnout Scale, Test Manual*. Harcourt Test Services, Amsterdam 2000.
- Schneiderová, .D: Zvládání stresu a podpora zdravého životního stylu, 2010. Nalezeno na [www.cuni.cz/iforum-10232.html](http://www.cuni.cz/iforum-10232.html) dne 18.6.2011.
- Sheldon, K., Kasser, T.: Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, online časopis. Červenec 2001;37(4), s. 491-501
- Stock, C: *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Grada Publishing, Praha 2010.
- Sturmeý, P., Newton, T. a kol.: The PAS–ADD Checklist: independent replication of its psychometric properties in a community sample. *The British Journal of Psychiatry* 2005 186: s. 319-323
- Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Yaacob, M.J.: Prevalence and Sources of Stress among Universiti Sains Malaysia Medical Students. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, místo neuvedeno, leden-březen 2010 s. 30-37.

## **Přílohy:**

**Příloha číslo 1: Český překlad MBI-GS, využitý jako inspirace při překladu MBI-SS.**

**Autorka překladu doktorka Iva Šolcová.**

## **INSTRUKCE**

### **Průzkum vztahu k práci**

**W. B. Schaufeli, PhD, M. P. Leiter, PhD, C. Maslach, PhD, & S. E. Jackson, PhD**

Zaškrtněte, prosím, v záznamovém listě své odpovědi na jednotlivé položky. Záznamový list bude naskenován kvůli počítačové analýze dat. Záznamový list proto nepřekládejte, ztížili byste tím skenování.

**Označte zřetelně příslušné číslo černým nebo modrým perem, případně tmavou tužkou.** Pokud používáte tužku, můžete původní odpověď vygumovat a pak označit nové číslo. Pokud používáte pero, je nutné původní odpověď zabělit a pak označit nové číslo. Jestliže je u jedné položky uvedeno více než jedno číslo, hodnotí se taková položka jako nezodpovězená.

### VZTAH K PRÁCI

0 nikdy

1 sporadicky/ několikrát do roka či méně často

2 tu a tam/ jednou za měsíc či méně často

3 pravidelně/ několikrát do měsíce

4 často/ jednou do týdne

5 velmi často/ několikrát do týdne

6 denně

**Použijte uvedenou škálu a v záznamovém listě označte číslo, které vyjadřuje, jestli a jak často máte takovéto pocity. Pokud jste příslušný pocit nikdy nezažili, zaškrtněte 0. Pokud jste příslušný pocit zažili, vyberte nejvhodnější odpověď.**

1 Jsem z práce emočně vyčerpaný/á.

2 Na konci pracovního dne se cítím úplně vyždímaný/á.

3 Cítím se unavený/á, když musím ráno vstávat a čelit dalšímu dni v práci.



- 4 Pracovat celý den je pro mě skutečně namáhavé.
- 5 Problémy, které v práci vyvstanou, umím efektivně řešit.
- 6 Co se týče práce, cítím se vyhořelý/á.
- 7 Zdá se mi, že jsem pro naši organizaci skutečným přínosem.
- 8 Od doby, co pracuji zde, mě má práce zajímá méně.
- 9 Má práce mě už tolik nebaví.
- 10 Podle mého názoru jsem ve své práci dobrý/á.
- 11 Mám vekou radost, když se mi v práci něco podaří.
- 12 Ve své práci jsem dosáhl mnoha věcí, které stojí za to.
- 13 Chci jen dělat svou práci a mít klid.
- 14 Pochybuji, že má moje práce smysl.
- 15 Stal/a jsem se cyničtější ohledně toho, zda má práce něco přináší.
- 16 Jsem přesvědčený/á, že v práci efektivně dosahuji toho, aby se věci hýbaly.

## **Příloha číslo 2 - dotazník použitý při sběru dat**

### **Dobrý den,**

Rád bych Vás požádal o vyplnění následujícího anonymního průzkumu, určeného pro studenty FHS UK v rámci bakalářského programu studia humanitní vzdělanosti. Průzkum se zaměřuje na cíle, které si studenti stanovují a jejich vztah ke studiu. Průzkum bude využit v rámci mé bakalářské práce. Práce má rozsah dvou stran, druhou část naleznete na opačné straně listu. Případné dotazy prosím zasílejte na následující emailovou adresu:

kargard@tiscali.cz

Děkuji, Alan Tyl

### **Vážení studenti,**

Rádi bychom vás požádali, abyste nám poskytli přehled svých snah – toho, oč vám jde. Prosím napište na daný list papíru nejméně 10 takovýchto vašich záměrů. Můžete jich samo zřejmě napsat i více.

Byli bychom rádi, kdybyste svou pozornost soustředili cele na sebe - na svou vlastní osobu. Nesnažte se porovnávat to, oč se vy sami snažíte s tím, oč se snaží jiní lidé a napsat to, co je obecné a platí pro všechny lidi. Zamyslete se sami nad sebou a nad tím, oč vám v životě jde – a to oč vám jde především. Nejde o výčet všech vašich cílů, ale jen o ty cíle a snahy, které jsou pro vás příznačné, svérázné, charakteristické, tj. typické. Buďte při tom však upřímní a čestní jak jen to je možné.

Vystříhejte se však toho, abyste uváděli ty cíle a snahy, o nichž si myslíte, že jsou morálně a společensky vítané jako očekávané a žádoucí, tj. takové, že o nichž se domníváte, že byste je měli mít.

Pomocí vám může být úvaha o tom, oč se snažíte v různých oblastech – jako např. v práci, studiu, domácím životě, v rodině, v sociálních vztazích, ve společenských činnostech či v době volna, při rekreaci atp.. Myslete při tom na cíle, přání a naděje v těchto různých oblastech, tj. na všechny možné snahy, které máte, na vše pro vás osobité, oč vám v životě jde.

Dejte si dost času na tento úkol: nejprve se chvíli zamyslete nad svými cíli, na to, oč vám jde a teprve potom začněte psát – každou snahu na další řádek pěkně pod sebou – bez ohledu na to, kterou snahu považujete za důležitější či vůbec nejdůležitější a kterou za ne tak důležitou.“

Až tento seznam uděláte, napište před začátek každé odpovědi číslo od 1 do 10, kde číslo 1 bude dáno té vaší odpovědi, kterou považujete za nejdůležitější z vašeho osobního hlediska a číslo 10 té nejméně důležité (udělejte něco obdobného jako vidíte při každotýdenním přehledu ligových fotbalových klubů – kdo je nejlepší a kdo je na tom hůře – jde o tzv. prioritizaci)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Průzkum vztahu ke studiu (český překlad MBI-SS)

0	1	2	3	4	5	6
nikdy	sporadicky/ několikrát do roka či méně často	tu a tam/ několikrát do měsíce	pravidelně/ několikrát do týdne	často/ jednou do týdne	velmi často/ několikrát do týdne	denně

**Použijte prosím uvedenou škálu a v záznamovém listě označte číslo, které vyjadřuje, jestli a jak často máte takovéto pocity. Pokud jste příslušný pocit nikdy nezažili, napište před větou 0 (nula). Pokud jste příslušný pocit zažili, napište před větou číslo (od 1 do 6), které nejlépe vystihuje, jak často se takto cítíte.**

1. \_\_\_\_\_ Jsem ze studia emočně vyčerpaný/á.
2. \_\_\_\_\_ Na konci školního dne se cítím úplně vyždímaný/á.
3. \_\_\_\_\_ Cítím se unavený/á, když musím ráno vstávat a čelit dalšímu dni ve škole.
4. \_\_\_\_\_ Studovat či chodit na přednášky je pro mě skutečně namáhavé.
5. \_\_\_\_\_ Problémy, které při studiu vyvstanou, umím efektivně řešit.
6. \_\_\_\_\_ Co se týče studia, cítím se vyhořelý/á.
7. \_\_\_\_\_ Zdá se mi, že efektivně přispívám k seminářům, které navštěvuji.
8. \_\_\_\_\_ Všiml jsem si, že ve srovnání s dobou po nástupu na fakultu mě studium zajímá méně.
9. \_\_\_\_\_ Mé studium mě už tolik nebaví.
10. \_\_\_\_\_ Podle mého názoru jsem dobrý student.
11. \_\_\_\_\_ Mám velkou radost, když se mi ve škole něco podaří.
12. \_\_\_\_\_ Ve škole jsem se naučil mnoho věcí, které stojí za to.
13. \_\_\_\_\_ Pochybují, že má moje studium smysl.
14. \_\_\_\_\_ Stal/a jsem se cyničtější ohledně toho, zda je mé studium k něčemu dobré.
15. \_\_\_\_\_ Jsem přesvědčený/á, že během přednášek a seminářů efektivně zvládám vše, co je třeba.

**Prosím, na závěr uveďte základní demografické údaje:**

Pohlaví:

Věk:

Ročník:

Semestr:

Forma studia:

( prezenční či kombinovaná)

Nepovinná otázka:

Pokud jste v průběhu studia byl/a studentem programu ČŽV – druhá šance v důsledku nesplnění studijních povinností, kolik semestru jste na program strávil/a (pokud jste studentem program nebyl/a, otázku vynechejte):

Máte-li zájem o zaslání výsledků průzkumu, uveďte kontaktní emailovou adresu:

### **Příloha číslo 3 - originální anglická verze MBI-SS (autor doktor Schaufeli):**

Please read each statement carefully and decide if you ever feel this way about your academics. If you have never had this feeling, write a '0' (zero) before the statement. If you have had this feeling, indicate how often you feel it by writing the number (from 1 to 6) that best describes how frequently you feel that way.

	Very rarely	Rarely	Regularly	Often	Very often	Always
0	1	2	3	4	5	6
Never	A few times a year or less	Once a month or less	A few times a month	Once a week	A few times a week	Every day

- 1 \_\_\_\_\_ I feel emotionally drained by my academics.
- 2 \_\_\_\_\_ I feel used up at the end of a day at the university.
- 3 \_\_\_\_\_ I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at the university.
- 4 \_\_\_\_\_ Studying or attending a class is really a strain for me.
- 5 \_\_\_\_\_ I feel burned out from my academics.
- 6 \_\_\_\_\_ **I have become less interested in my academics since my enrolment at the university.**
- 7 \_\_\_\_\_ I have become less enthusiastic about my academics.
- 8 \_\_\_\_\_ *I have become more cynical about the potential usefulness of my academics.*
- 9 \_\_\_\_\_ I doubt the significance of my academics.
- 10 \_\_\_\_\_ I can effectively solve the problems that arise in my academics.
- 11 \_\_\_\_\_ I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend.
- 12 \_\_\_\_\_ In my opinion, I am a good student.
- 13 \_\_\_\_\_ I feel stimulated when I achieve my academic goals.
- 14 \_\_\_\_\_ I have learned much interesting things during the course of my academics.
- 15 \_\_\_\_\_ During class I feel confident that I am effective in getting things done.

#### **Příloha číslo 4: Histogramy osobních snah studentů podle kategorií**





