

Škála syndrómu vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií (ŠSVŠPP)

Nikol Kuchtová, Tereza Podávková, Ondrej Gergely

Syndróm vyhorenia:

Syndróm vyhorenia je notoricky známym termínom, a dá sa povedať, že aj strašiakom u ľudí, ktorí sa venujú pomáhajúcim profesiám. Nie, že by sa mimo tejto oblasti nevyskytol, ale práve s pomáhajúcimi profesiami je spätý ako akýsi tieň.

Křivohlavý (1998, in Brázdk, 2010) ho definuje ako stav vyčerpania fyzických a psychických síl, straty nadšenia a vnútornú prázdnosť, ktorá sa dostaví pri nadmernom snažení sa dosiahnuť určité subjektívne, alebo niekým iným stanovené nerealistické očakávania. Podľa Klimekovej (2007, in Brázdk, 2010) je to zase stav komplexného telesného, ale aj citového a mentálneho vyčerpania, a komplexnej duševnej, emocionálnej, fyzickej a sociálnej únavy v spojení so stratou motivácie. Do tretice Brázdk (2010) uvádza, že by sme ho mohli chápať ako úplnú únavu z vlastnej práce, ktorú sme v minulosti brali ako svetlý bod života, ale dnes nám dáva už len pocit nedostatočného zadostučinenia a prílišného obetovania sa, ktoré vyšlo nazmar.

Spomínané definície sa vzťahujú na oblasť pracovného života, avšak my sme sa aj na základe existujúcich výskumov rozhodli premostiť a zamerat' sa na študentov. Predpokladáme u nich podobný priebeh a príznaky, nakoľko spomínané štúdium je pomerne náročné, a zároveň mnoho študentov si už počas školy môže resp. musí vyskúšať prax.

Tvorba položiek a testových škál:

Pri tvorbe jednotlivých položiek sme sa inšpirovali rôznymi výskumami (Škodová & Bánovčinová, 2011) diplomovými prácam (Brázdk, 2010, Růžičková, 2013) či existujúcimi dotazníkmi (Škála syndrómu vyhorenia v škole - SBI), ktoré sa touto problematikou zaoberajú. Snažili sme sa z nich vyextrahovať čo najviac príznakov, položiek, tématických okruhov, ktoré by zodpovedali nášmu zámeru. Z nich sme vytvorili 20 otázok, ktoré sme

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

roztriedili do okruhov „Energia“, „Pocity“ a „Sociálna opora“. Ich počet sme na základe lingvistickej analýzy zredukovali na 12 - nutné minimum.

Tabuľka č. 1 - Prehľad položiek:

#	Znenie položky	Poznámky
1	Mé studium mě baví.	
2	Mé studium mi přijde smysluplné.	
3	Studijní požadavky vnímám spíše jako výzvu než překážky.	
4	Studium mi přináší pocity marnosti a neuspokojení.	Inverzná
5	Když mám špatnou náladu, tak vím, že je tu někdo, kdo mě rozveselí.	
6	Jsem pořád unavený a nezlepší se to ani po dlouhodobejším odpočinku.	Inverzná
7	Když ráno vstávám a pomyslím na studijní povinnosti, cítím se vyčerpaně.	Inverzná
8	Mám pocit, že při své praxi lidi pozitivně ovlivňuji.	
9	Své úkoly plním natolik usilovně, že mě to vyčerpává.	Inverzná
10	Od doby, co studuji tento obor, nejsem tolik citlivý k ostatním lidem.	Inverzná
11	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	Inverzná
12	I když jsou na mě kladený určité požadavky, tak vím, že to dokážu zvládnout.	

Testové škály a výpočet hrubého skóru:

Jedná sa o jednodimenzionálnu škálu. Predpokladáme, že ak testovaná osoba získa $3*12 = 36$ bodov, tak podľa našej škály nebude mať prítomné žiadne príznaky vyhorenia. Potenciálne $0*12 = 0$ bodov znamená prítomné vysoké príznaky vyhorenia.

Tabuľka č. 2 - Číselné hodnoty odpovedí:

Slovné označenie odpovede:	Číselná hodnota:
Souhlasím	3
Spíše souhlasím	2
Spíše nesouhlasím	1
Nesouhlasím	0

Štandardizačný súbor:

Pre overenie reliability a validity metódy a na stanovenie testových noriem bol inventár administrovaný súboru 128 respondentov, z toho 33 mužov a 95 žien.

Čo sa týka vekového rozloženia, tak celkový súbor zahŕňa ľudí s vekom od 20 do 78¹ resp. 64 rokov. To je minimálne zaujímavé, nakoľko náš dotazník bol cielený na študentov. Samozrejme, nemusia byť všetci účastníci denného štúdia tesne po ukončení strednej školy. Do intervalu 19 až 26 rokov, kde orientačne predpokladáme trvanie štúdia sa vošlo 83 % respondentov.

V mužskej časti je vekové rozpäťie 20 až 78 rokov. Okrem dvoch hodnôt sa však všetky (94 %) nachádzajú v intervale od 20 do 25 rokov.

V ženskej časti je vekové rozpäťie 17 až 64 rokov. V intervale 19 až 26 rokov je 79 %. Jedna osoba je mladšia - 17 rokov. Zvyšok tvoria respondentky vo veku 27 až 64 (priemer 39 rokov). U nich je otázka, či sú napr. študentky diaľkového štúdia, či majú vyštudovaný príslušný obor a pochopili to tak, že sa náš projekt týka aj ľudí, ktorí už aktívne nenavštievujú školu alebo či je to falošný údaj.

Z pôvodného dátového súboru bol vyradený jeden respondent (č. 8279) - na každú z otázok odpovedal súhlasím. To nám príde nelogické. Pravdepodobne len všetko zaradom odklikal s touto hodnotou. Pre túto hypotézu svedčí aj ukazovateľ priemerného času stráveného pri položke. Pokial' v celom súbore to bolo 5,3 s na položku, tak u spomínaného respondenta to bolo len 2,2 s. Žiaden iný takýto prípad sa už nevyskytol.

Dôkazy o reliabilite metódy:

Vnútorná konzistencia:

Reliabilita škály ako vnútorná konzistencia vyjadrená Cronbachovou alfou sa rovná hodnote 0,86.

¹ Respondent uviedol rok narodenia 1939 - môže sa jednať o preklep (1993). Preto uvádzame 2 hodnoty.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Split-half reliabilita po rozdelení škály na párne a nepárne (sudé a liché) položky sa rovná hodnote 0,89.

Tabuľka č. 3:

Číslo položky:	Výsledky pre škálu: Priemer=27,34 Št. odchýlka=5,81 N:128 Cronbachova alfa: 0,86 Priemerná korel. medzi položkami: 0,36					Alfa po odstránení
	Priemer po odstránení	Rozptyl po odstr.	Št. odch. po odstr.	Korigovaná korel. celku s položkou		
1	24,83	28,70	5,36		0,63	0,85
2	24,79	29,67	5,45		0,52	0,85
3	25,16	29,16	5,40		0,46	0,86
4	24,95	27,40	5,23		0,66	0,84
5	24,92	29,10	5,39		0,45	0,86
6	25,11	26,50	5,15		0,68	0,84
7	25,49	26,59	5,16		0,70	0,84
8	25,17	29,72	5,45		0,46	0,86
9	25,63	28,75	5,36		0,44	0,86
10	24,95	29,13	5,40		0,39	0,86
11	24,73	28,09	5,30		0,63	0,85
12	24,98	29,26	5,41		0,50	0,85

Čas strávený pri položke - medián: (v sekundách)												
#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8	#9	#10	#11	#12	
4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	

Stabilita v čase:

Súbor pre výpočet stability v čase tvorí 6 respondentov v pomere 5 žien a 1 muž. Priemerná doba, ktorá uplynula od prvého vyplnenia k druhému je 15,7 dňa. Najkratší rozstup bol 13 dní a najdlhší 18 dní.

Stabilita v čase stanovená koreláciou medzi HS prvého a druhého vyplnenia je na úrovni 0,87 a je štatisticky významná pri p-hodnote < 0,05. Samozrejme, v úvahu musíme brať rozsah súboru, ktorý je pomerne malý.

S hodnotou reliability teda môžeme byť spokojný. Hranicu 0,7, pri ktorej sa už dá test považovať za kvalitný, sme pomerne výrazne prekročili. Je prípustné uvažovať aj o skrátení škály, keďže by si aj po odstránení niektorých položiek dokázala zachovať príslušné parametre. Celkovo však dotazník nie je dlhý, takže to nepovažujeme za nutné.

Tabuľka č. 4:

Počet odstránených položiek:	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
Alfa:	0,85	0,84	0,82	0,81	0,78	0,76	0,72

Dôkazy o valide metódy:

Kriteriálna validita metódy:

Ako kritérium pre zhodnotenie validity metódy sme zvolili otázku: „Kdybyste stál/a opäť na počátku studia a vybíral/a si druh studia, zvolil/a byste jinak?“ S tým, že predpokladáme odpoveď, ktorú budeme môcť zaradiť do kategórie ÁNO resp. NIE. Naša hypotéza znie, že ľudia, ktorí dosiahnu v škále vyššieho skóru (nebudú u nich prítomné známky vyhorenia) budú odpovedať „NIE“ a naopak. Odpoveďou „NIE“ vyjadria spokojnosť so súčasným štúdiom.

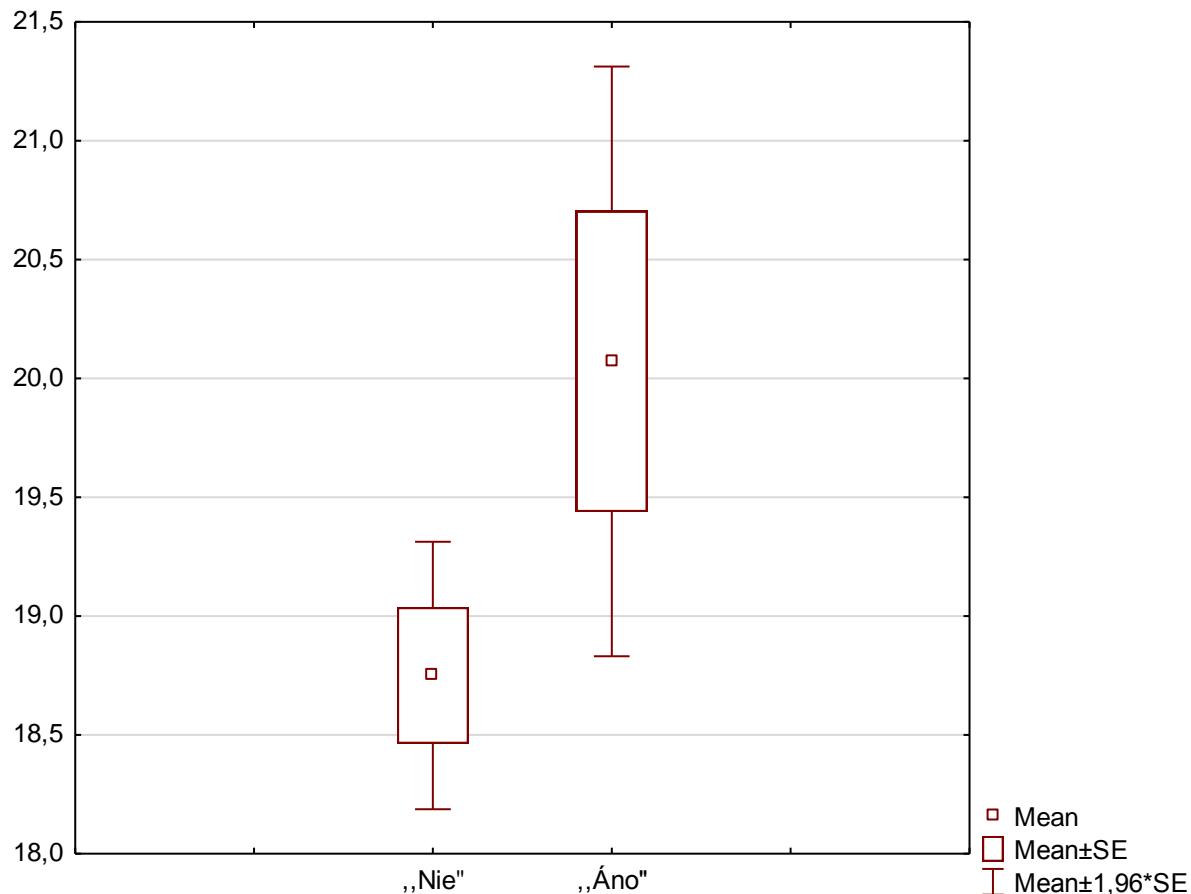
Náš predpoklad sa ale nepotvrdil. Pre jeho overenie sme použili t-test pre nezávislé vzorky, ktorý neprekázal štatisticky významný rozdiel medzi oboma súbormi (p-hodnota = 0,1 → môžeme hovoriť o trende). Navyše, priemerný hrubý skór v skupine, ktorá odpovedala kladne na možnosť zmeny študijného oboru bol vyšší, ako v skupine, ktorá odpovedala záporne. Efekt sa teda prejavil v úplne opačnom smere. Kriteriálnu validitu sa nám teda preukázať nepodarilo. Svoju úlohu v tom okrem samotnej validity testu, či zvoleného kritéria mohla zohrať aj veľkosť testovaného súboru, ktorá kvôli chýbajúcim odpovediam ešte poklesla. Z pôvodných 128 nám na testovanie po vyradení zostalo 110 respondentov. Skupinu dva navyše tvorilo len 14 ľudí, čo je oproti 96 v skupine jedna značný nepomer.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabuľka č. 5:

	Počet platných	Priemer	Št. odchýlka	P-hodnota
Skupina 1 - „Nie“	96	18,75	2,81	0,1
Skupina 2 - „Áno“	14	20,07	2,37	

Graf č. 1:



Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Faktorová štruktúra inventára:

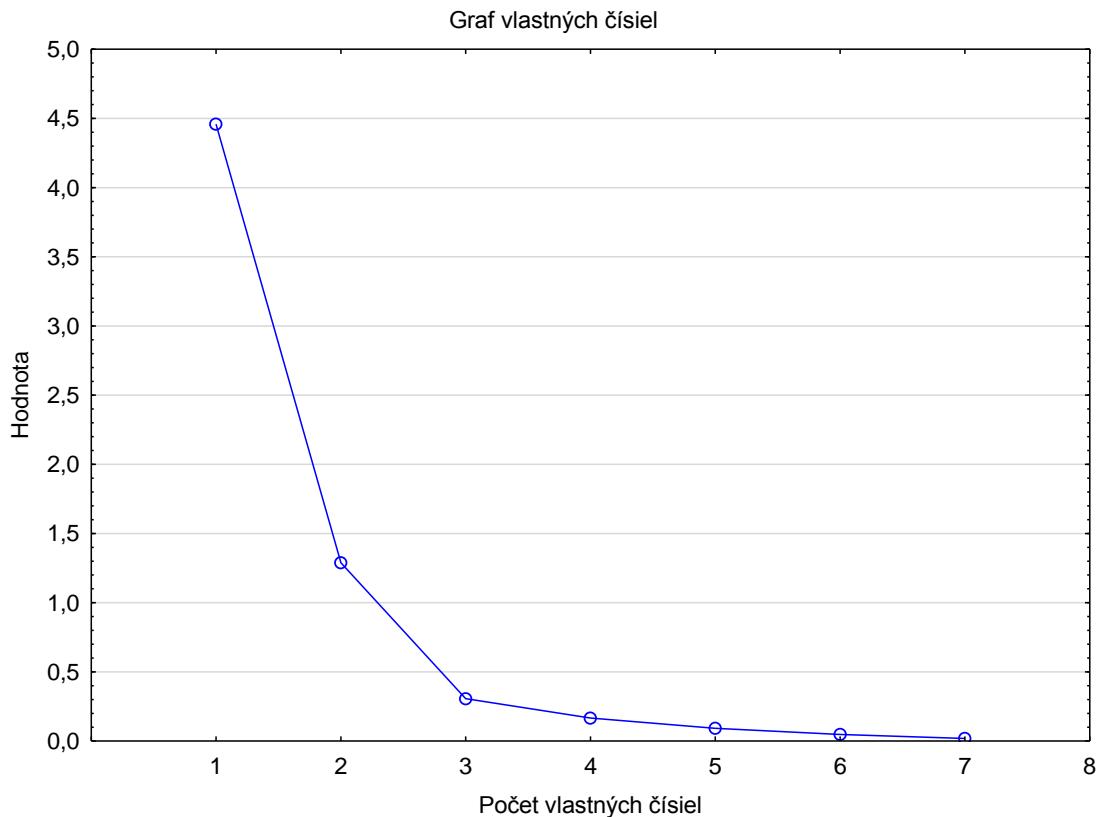
Pomocou faktorovej analýzy (Varimax norm.) sme izolovali dva faktory, ktoré dokážu vysvetliť 48 % variability v našich položkách. Pred samotným prevedením sme vyradili 1 položku (vid' str. 3).

Tabuľka č. 6 - Rotované faktorové záťaže (Varimax norm.):

Číslo položky	Faktor 1	Faktor 2
#1	0,21	0,83
#2	0,06	0,85
#3	0,13	0,64
#4	0,41	0,63
#5	0,54	0,11
#6	0,79	0,24
#7	0,69	0,37
#8	0,28	0,42
#9	0,51	0,14
#10	0,43	0,12
#11	0,80	0,16
#12	0,35	0,42
Vysvetlený rozptyl	24%	24%

Vzhľadom k zneniu otázok by sme faktor 1 mohli nazvati Vyčerpanosť a Faktor 2 ako Postoj ku štúdiu.

Graf č. 2 - Sutinový graf (scree plot):

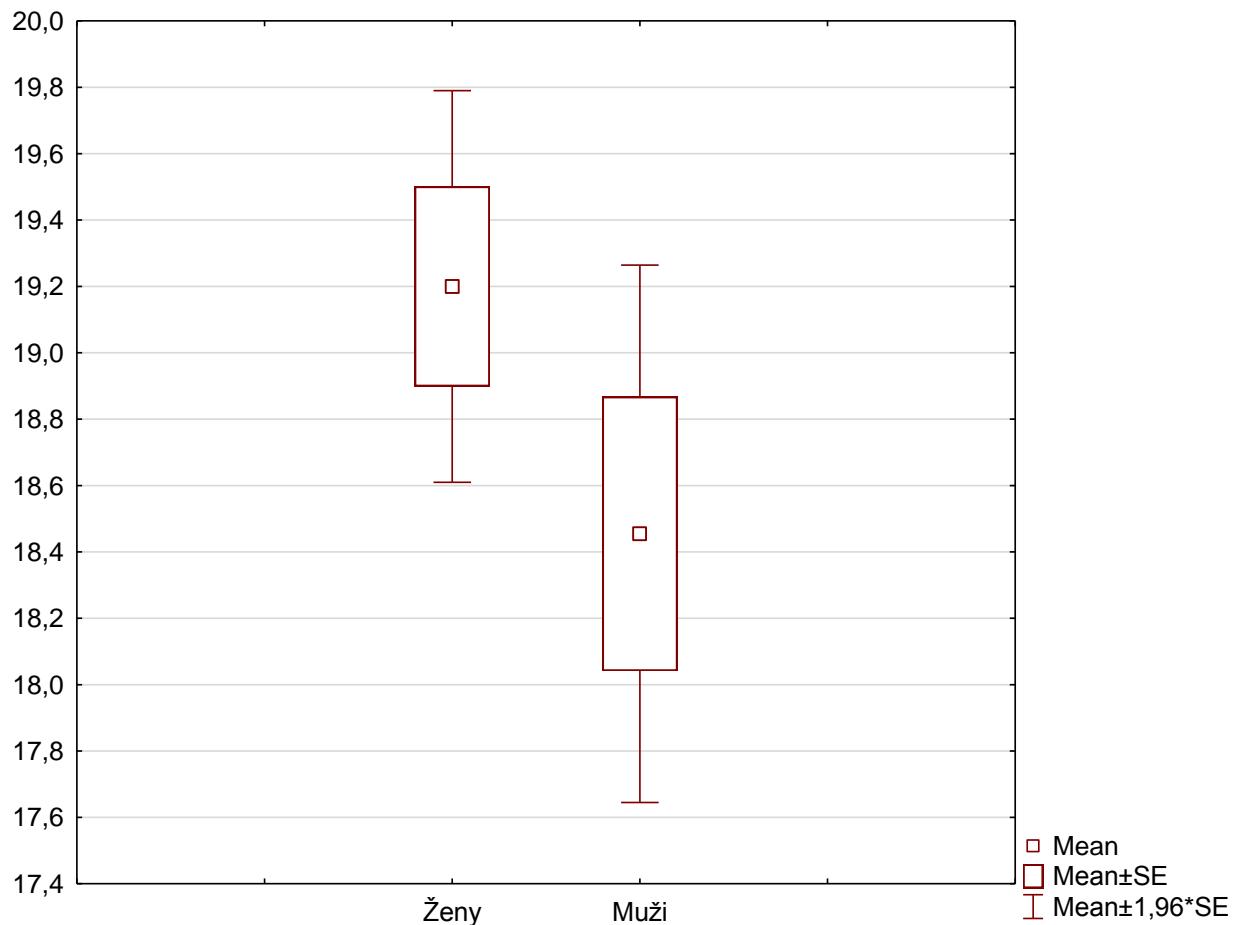


Orientečné normy:

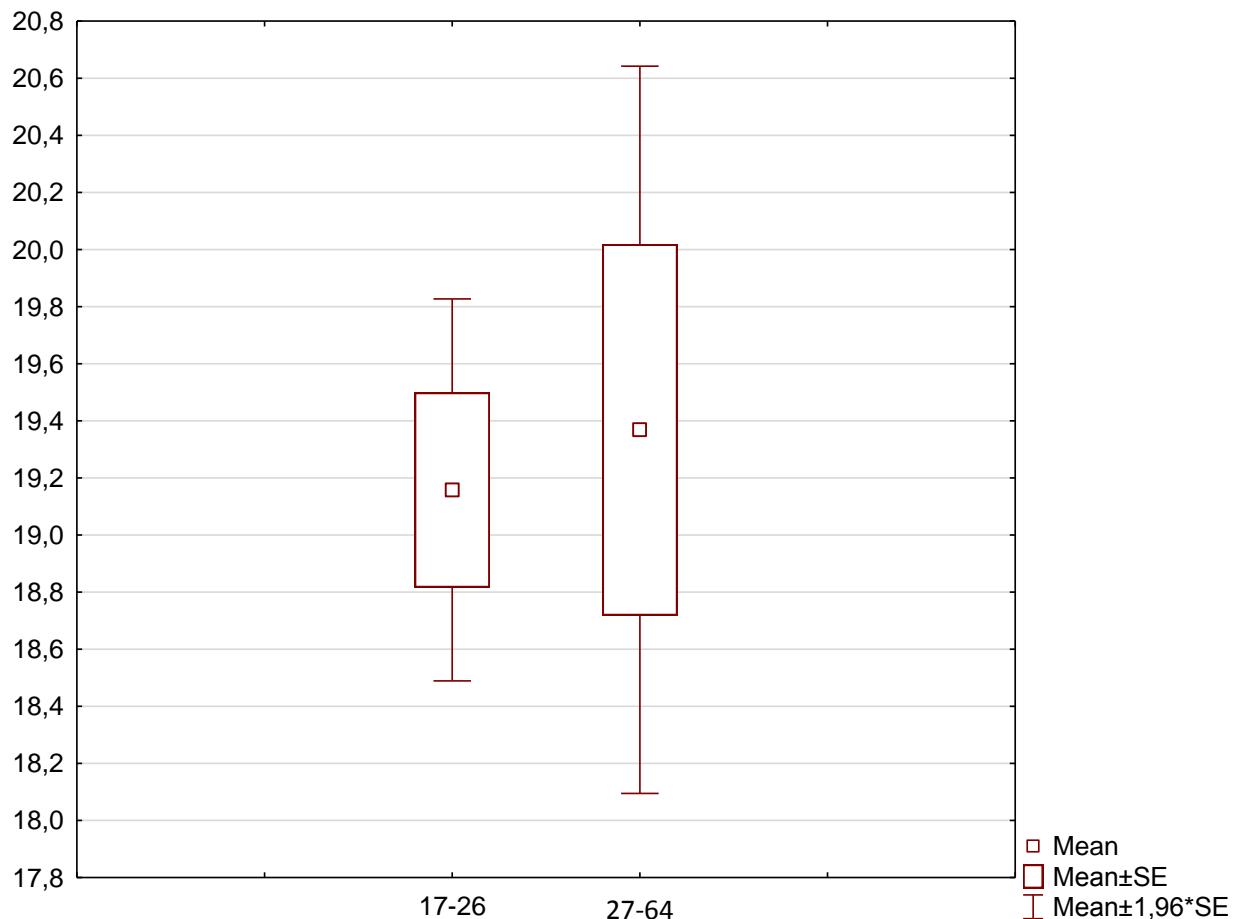
Orientečné normy uvádzame rozdelené podľa pohlavia, vekove kritérium nie je zahrnuté. Štatisticky významný rozdiel medzi mužmi a ženami, a ani v súbore žien, ktorí sme rozdelili na dve kategórie - od 17 do 26 rokov, a od 27 do 64 rokov (viď. str. 2), neboli zistený. Napriek tomu sme sa po diskusii rozhodli urobiť normy pre každý rod zvlášť, keďže hodnota 0,19 by teoreticky mohla svedčiť o nejakom trende, ktorí by sa mohol v súbore s väčším počtom odpovedí preukázať. Delenie podľa pohlavia navyše môže pripadať intuitívnejšie a logickejšie.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Graf č. 3 - Ženy a muži:



Graf č. 4 - Ženy 17-26 a ženy 27-64:



Priemery a smerodatné odchýlky:

Ženy 17-26	Ženy 27-64	Ženy	Muži
19,2 (3,0)	19,4 (2,8)	19,2 (2,9)	18,5 (2,4)

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabuľka č. 7 - Orientačné normy pre ženy:

Hrubý skór	T-skór	Percentil
15	35,69	0
16	39,09	3
17	42,50	12
18	45,91	28
19	49,32	50
20	52,73	66
21	56,13	73
22	59,54	87
23	62,95	94
24	66,36	95
25	69,77	96
30	86,81	98
31	90,22	100

Tabuľka č. 8 - Orientačné normy pre mužov:

Hrubý skór	T-skór	Percentil
13	27,01	0
15	35,44	3
16	39,66	9
17	43,87	25
18	48,08	38
19	52,30	47
20	56,51	66
21	60,73	88
22	64,94	94
24	73,37	1

Zhodnotenie metódy:

Medzi silné stránky našej škály určite môžeme zaradiť pomerne vysokú reliabilitu a časovú nenáročnosť. Naopak medzi slabé stránky radíme úplné zlyhanie nami zvoleného kritéria pre určenie validity. Zaujímavé je, že ľudia, ktorí by zmenili studijný obor, skórovali vyššie, ako tí, ktorí chcú zostať. Za slabinu považujeme aj pomerne nízky počet respondentov. Pri väčších číslach by možno niektoré výsledky boli iné.

Pomocou faktorovej analýzy sme izolovali dva faktory, ktoré sme nazvali „Vyčerpanosť“ a „Postoj ku štúdiu“. Intuitívne sa môžu javiť ako zložky syndrómu vyhorenia. Je však otázne, či tomu tak naozaj je. Naša metóda by však mohla poslúžiť aspoň ako akýsi screeningový nástroj. Možno s ďalším úsilím vyloženým na jej zdokonalenie by sa to podarilo.

Použitá literatúra:

- Brázdik, P. (2010). *Syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Růžičková, K. (2013). *Syndrom vyhoření u studentů Lékařské a Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity*. (Nepublikovaná diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Škodová, Z. & Bánovčinová, L. (2011). Osobnostné prediktory syndrómu vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesii. *Ošetřovatelství a porodní asistence*. 2(4). 288-294. ISSN 1804-2740.