

Pocit vyčerpání v souvislosti s vybranými demografickými údaji a aspekty akademického života

Teoretické ukotvení

Únava a vyčerpání je běžnou součástí lidského života (Doerr & Nater, 2017). Hartl (2004) tento stav definuje jako sníženou fyzickou, kognitivní a emocionální výkonnost. Projevuje se sníženou citlivostí smyslů, zmenšením svalové síly, zhoršením koordinace, sníženou pozorností, zhoršenou vstřípivostí i výbavností.

Pocity vyčerpání jsou v moderní době velmi časté, a to zejména díky nárůstu požadavků na výkon člověka. Nároky na psychickou odolnost člověka a jeho kognitivní, emocionální a časové schopnosti jsou čím dál větší, přestože úroveň energie je z podstaty věci téměř neměnná. Tato situace tak vede k vyčerpání vnitřních zdrojů energie a následnému nedostatku těchto rezerv (Schaffner, 2017).

V pracující populaci je běžným zjištěným, že zejména ženy propadají těmto rizikům a stávají se vyčerpanějšími než muži (Bakker et al., 2002; Norlund et al., 2010) V souladu je také studie Rubina et al. (2013) jejichž výsledky naznačují, že přepracované ženy mají pravděpodobnější tendenci k prožitkům emočního vyhoření. Co se týče věku, studie jej v mnoha případech nezohledňují a pokud ano, tak se mnohdy ukazuje, že nemá s vyčerpáním souvislost (Glise et al., 2012).

Vyhoření se týká také studentů a je konceptualizováno emocionálním vyčerpáním, cynismem a snížením akademické účinnosti (Schaufeli et al., 2002). S tímto vyčerpáním se potýká téměř třetina studentů (Ibrahim et al., 2013), přičemž tento stav má dlouhodobé negativní účinky na nejen dosažené vzdělání, ale také obecné blaho (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Výzkumné pozadí

V našem výzkumu vycházíme z výše uvedených výzkumů a ověřujeme hypotézu o existenci vztahu mezi pocitem vyčerpání a vybranými demografickými a akademickými aspekty. Pracujeme s vybranými daty Boháčové (2023)¹, která je prezentovala v předmětů Vícerozměrné statistické metody a byla původně sesbírána pro účely její bakalářské práce. Stanovenou hypotézu jsme se rozhodli ověřit prostřednictvím lineární regrese. V rámci tohoto modelu jsme stanovili proměnné, jejichž přehled uvádíme níže.

¹Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=339>.

Závislá proměnná

- Pocit vyčerpání (operacionalizováno jako výsledek sub-škály dotazníku Maslach Burnout Inventory, kdy čím více bodů respondenti dosáhli, tím větší byl jejich pocit vyčerpání)

Regresory

- Pohlaví
 - Muž / Žena
- Věk
 - 20 let a méně / 21 – 25 let / 26 – 30 let
- Ročník studia
 - 1. ročník / 2. ročník / 3. ročník
- Forma studia
 - Prezenční / Kombinované / Work & Study (studium je přizpůsobeno zaměstnancům na míru, např. studenti navštěvují přednášky, které bezprostředně navazují na jejich pracovní dobu)
- Počet odpracovaných hodin za týden
 - Nepracující / 0 - 10 hodin / 11 – 20 hodin / 21 – 30 hodin / 30 hodin a více

Výsledky

Na základě výsledků získané obecnou lineární regresí lze konstatovat, že naše regresory dokážou vysvětlit 38 % rozptylu na naší nezávislé proměnné, s hodnotou statistiky $F = 2,07$ a $p = 0,049$. Ačkoliv zůstává 62 % faktorů nevysvětleno, náš model je statisticky významný v předpovídání pocitu vyčerpání, viz tabulka č. 1.

Tabulka č. 1: Koeficient determinace a test podmodelu

Model	Koeficient determinace R ²	Testová statistika F	P hodnota
	0,38	2,07	0,049

Dále nás zajímá statistická významnost u jednotlivých regresorů. Pro přehlednost uvádíme tabulku č. 2. Z výsledků je patrné, že proměnná Počet napracovaných hodin při studiu je významným regresorem, jelikož p hodnota této proměnné je $< 0,05$.

Tabulka č. 2: Test statistické významnosti a míra účinku

Regresor	SS	Testová statistika F	P hodnota	Parciální η^2
Pohlaví	57,62	2,19	0,147	0,06
Věk	117,50	2,23	0,121	0,11
Ročník studia	32,83	0,62	0,541	0,03
Forma studia	139,60	2,65	0,084	0,13
Počet napracovaných hodin při studiu	307,79	2,93	0,034	0,24

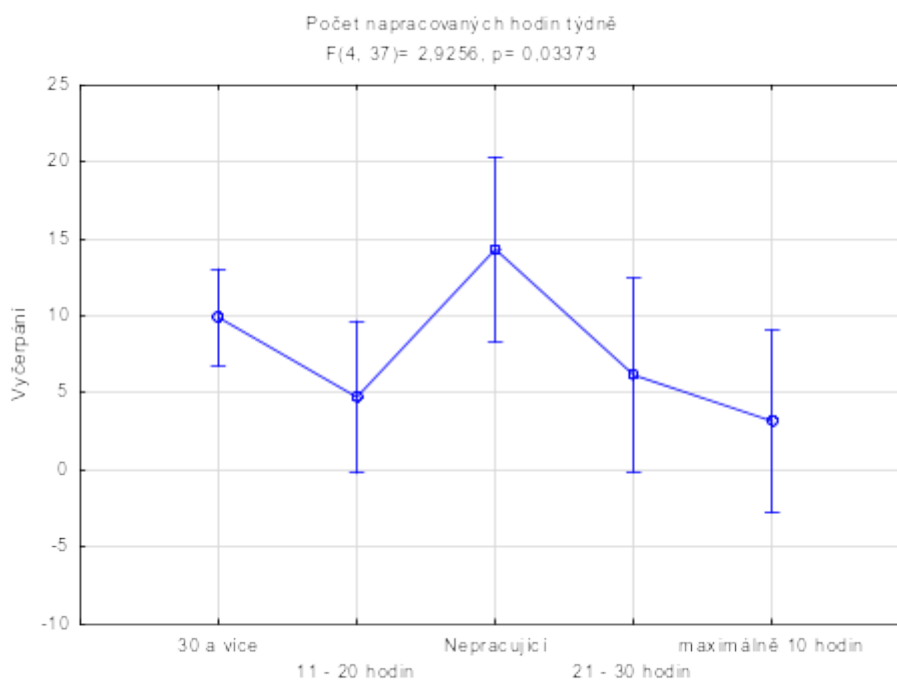
Proměnná Počet napracovaných hodin za týden při studiu obsahuje 5 kategorií, z čehož jako signifikantní se jeví kategorie lidí, kteří pracují 30 hodin týdně a více a poté lidé, kteří nepracují. Pokud se tedy jedinec nachází v jedné z těchto kategorií, bude v sub-škále vyčerpání skórovat výše. Dle výsledků se ukazuje, že studenti, kteří nepracují vůbec, skórují v pocitech vyčerpání nejvýše, viz graf č. 1. Statisticky významnou p-hodnotu ($p < 0,05$) můžeme pozorovat také u prezenčních studentů. Lze tedy předpokládat, že tato kategorie studentů bude vykazovat vyšší pocit vyčerpání než lidé v kategorii kombinovaní studenti či kategorii work & study. Číselné ukazatele jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3: Vztah mezi pocitem vyčerpání a demografickými údaji a aspekty akademického života

Regresor	Úroveň regresoru	Regresní koeficient (nestand.)	Waldova statistika T	P hodnota	Regresní koeficient (stand.)
Pohlaví	Muž	2,51	1,48	0,147	0,21
Pohlaví	Žena	0,00			
Věk	20 let a méně	0,00			
Věk	21 – 25 let	5,70	2,00	0,053	0,50
Věk	26 – 30 let	6,34	2,02	0,050	0,53
Ročník studia	1.	1,58	0,70	0,488	0,14
Ročník studia	2.	2,69	1,12	0,271	0,19
Ročník studia	3.	0,00			

Forma studia	Prezenční	4,80	2,29	0,028	0,42
Forma studia	Work & Study	2,19	0,87	0,391	0,13
Forma studia	Kombinovaná	0,00			
Počet napracovaných hodin při studiu	Nepracující	11,16	2,88	0,007	0,60
Počet napracovaných hodin při studiu	0 – 10 hodin týdně	0,00			
Počet napracovaných hodin při studiu	11 – 20 hodin týdně	1,57	0,45	0,658	0,10
Počet napracovaných hodin při studiu	21 – 30 hodin týdně	3,00	0,77	0,448	0,15
Počet napracovaných hodin při studiu	30 a více hodin týdně	6,74	2,24	0,031	0,59

Graf č. 1: Pocit vyčerpání v souvislosti s počtem napracovaných hodin za týden



Ačkoliv náš model poukazuje na jisté vztahy mezi počtem napracovaných hodin týdně či formou studia ve vztahu s pocitem vyčerpání, neukázaly se ostatní námi stanové regresory jako statisticky významné. Z toho důvodu nulovou hypotézu nelze zamítnout.

Literatura

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory - General Survey: An Internet Study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 15(3), 245-260. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1061580021000020716>

Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2017). Exhaustion Syndromes: Concepts and Definitions. *Burnout, Fatigue, Exhaustion*, 77-104. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_4

Glise, K., Ahlborg, G., & Jonsdottir, I. H. (2012). Course of mental symptoms in patients with stress-related exhaustion: does sex or age make a difference? *BMC Psychiatry*, 12(18), 12-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-18>

Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

Norlund, S., Reuterwall, C., & Höög, J. (2010). Burnout, working conditions and gender - results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health*, 10(326), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-326>

Rubino, C., Volpone, S. D., & Avery, D. R. (2013). Burnout on Mars and Venus: exploring gender differences in emotional exhaustion. *Gender in Management*, 28(2), 74-93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/17542411311303220>

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2017). Co-development of educational aspirations and academic burnout from adolescence to adulthood in Finland. *Research in Human Development*, 14(2), 106–121. <https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1305809>

Schaffner, A. K. (2017). *Exhaustaion (A history)*. Columbia University Press.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>