

VZTAH POHLAVÍ NA CYNISMUS, EFEKTIVITU A VYČERPÁNÍ V RÁMCI PROJEVŮ SYNDROMU VYHOŘENÍ¹

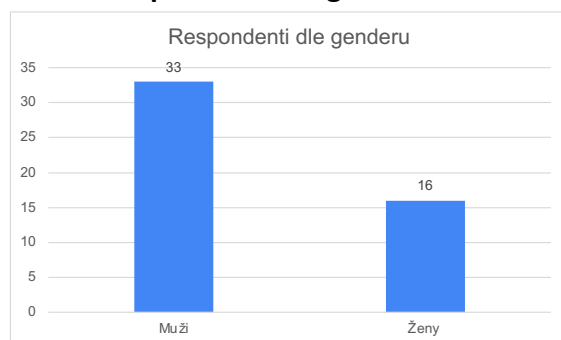
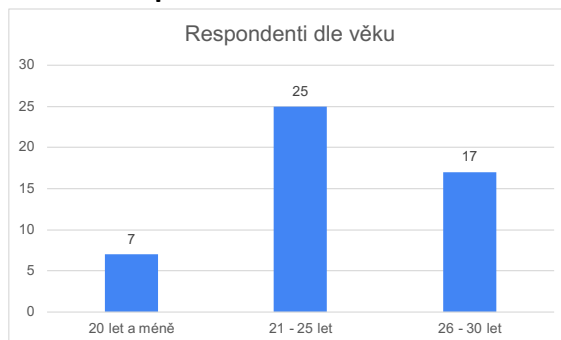
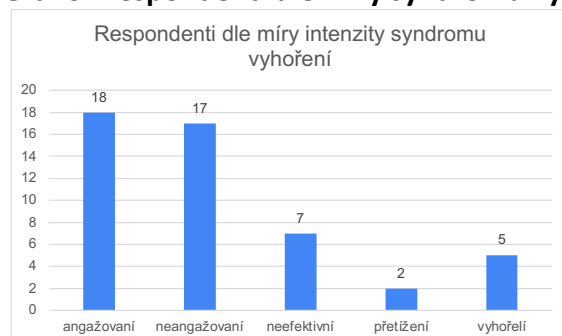
Ačkoliv syndrom vyhoření není v současných diagnostických klasifikacích uváděn, lékaři i psychologové se jím zabývají již od 70. let dvacátého století. Dle odhadů lze předpokládat, že se se syndromem vyhoření setká až 30 % profesionálů, kteří pracují s lidmi (Stock, 2010). Původně byl syndrom vyhoření dáván do souvislosti pouze s tzv. pomáhajícími profesemi, konkrétně s lékaři a zdravotními sestrami. Dnes se s ním ale můžeme setkat i v jiných oborech, dokonce i u studentů, kteří ještě ani nezahájili svou profesní kariéru. Typické a jednotící rysy syndromu vyhoření identifikoval autor tohoto pojmu Herbert J. Freudenberger. Jedná se o snahu naplnit intenzivní očekávání, značné zaujetí a nasazení. „Vyhořet znamená vyčerpat se z fyzických a duševních sil, opotřebovat se nadměrnou snahou dosáhnout nerealistických požadavků, které si na sebe klade člověk sám, nebo se snaží dostát hodnotám společnosti“ (Freudenberger, Richelson, 1980, 12). Lze říci, že syndrom vyhoření je stav dlouhodobého vyčerpání. Dostavuje se v reakci na dlouhodobou zátěž a tendenci naplnit nereálná očekávání. Původně byl jedním z hlavních předpokladů vzniku tohoto syndromu kontakt s druhými lidmi. Dnes se však odborníci dle Vladimíra Kebzy a Ivy Šolcové (2003) přiklání spíše k tomu, že hlavním předpokladem vzniku syndromu je trvalý a nekompromisní požadavek na vysoký a bezchybný výkon. Takovýto výkon je považován za standard a zároveň se k němu v případě jeho nedodržení vztahují závažné negativní důsledky.

Syndromem vyhoření se ve světě dlouhá léta zabývá americká profesorka psychologie **Christina Maslach**. Ta také ve spolupráci se Susan Jackson (2018) vytvořila dotazník Maslach Burnout Inventory. Jeho cílem je ověřit míru vyhoření na základě tří oblastí. Jedná se konkrétně o míru jedincova **cynismu, vyčerpání a efektivity**. Respondenti jsou na základě svých odpovědí rozděleni do 5 kategorií (angažovaní, neangažovaní, neefektivní, přetížení a vyhořelí). Ty odpovídají jejich míře vyhoření, která je kalkulována na základě skóre získaných ve třech uvedených oblastech. Jelikož byla data pro tento výzkum získávána od vysokoškolských studentů, byla aplikována verze dotazníku určená přímo pro studenty, tedy MBI – General Survey for Students. Sběru dat, který byl realizován v únoru 2021, se zúčastnilo celkem 49 respondentů. Respondenti odpovídali primárně na 16 otázek souvisejících s oblastmi cynismu, efektivity a vyčerpání, ale také na otázky týkající se jejich věku, pohlaví, formy studia atd. Díky těmto datům je bylo možné rozdělit nejen do dílčích kategorií dle míry vyhoření, ale bylo možné i dále analyzovat data a ověřit hypotézu, že „**pohlaví má vliv na dílčí oblasti syndromu vyhoření jimiž jsou cynismus, efektivita a vyčerpání**“.

Výzkumný soubor

Do výzkumu se zapojilo celkem 49 respondentů ve věkové kategorii 18–30 let, z analýzy vyplynulo, že 10 % (5) respondentů dosáhlo nejvyšší míry syndromu vyhoření a že 33 % (16) respondentů byly ženy. Je důležité zmínit, že se jednalo o studenty soukromé vysoké školy zaměřené na IT (což samo o sobě činí výběrový soubor dosti specifickým) a že data byla sbírána tzv. záměrným výběrem.

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=87>.

Graf 1: Respondenti dle genderu**Graf 2: Respondenti dle věku****Graf 3: Respondenti dle míry syndromu vyhoření (testováno MBI)**

Aplikace testu MANOVA pro určení vztahu mezi Pohlavím a dílčími projevy syndromu vyhoření (cynismem, efektivitou a vyčerpáním)

Pro ověření byl aplikován test **MANOVA**. Jako závislé proměnné byly identifikovány míra cynismu, vyčerpání a efektivnosti. Jako nezávislé proměnné figurovaly v modelu pohlaví, věk a forma studia s tím, že všechny tyto proměnné byly kategoriálního typu.

Než jsme se zaměřili jen na zkoumání vlivu pouze pohlaví, prozkoumali jsme míru účinku i ostatních regresorů, tedy vč. věku a formy studia.

Z Tabulky 1 je patrné, že z jednotlivých regresorů má nejvyšší efekt právě pohlaví (dosahuje nejvyšší hodnoty Parciální eta na druhou).

Tabulka 1: Velikost efektu pohlaví / věku / formy studia

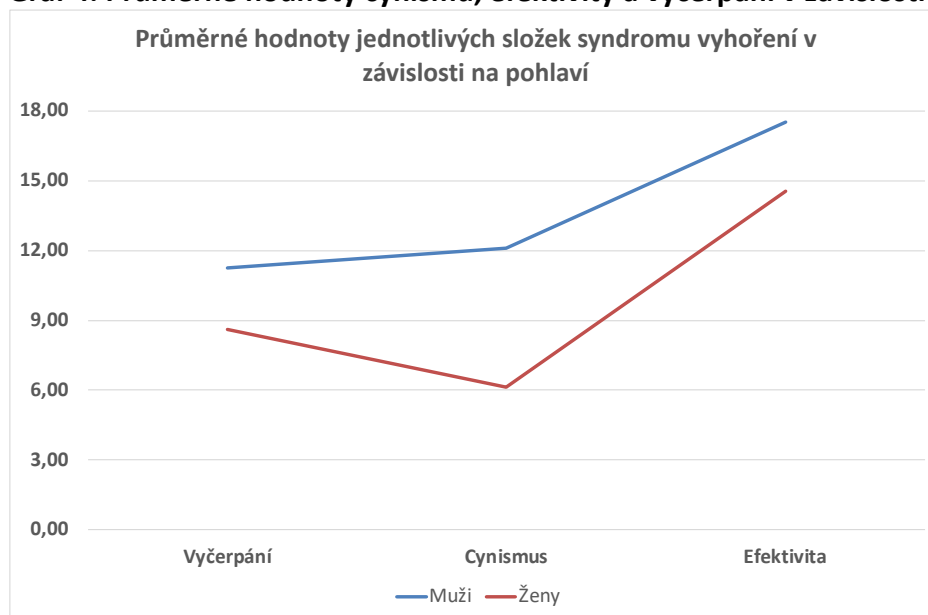
Test významnosti	Wilksova lambda	F	Effect	Error	p	Partial eta-squared	Non-centrality	Observed power (alpha=0,05)
Intercept	0,23	46,93	3	41	0,0	0,8	140,8	1,0
Pohlaví (0 = M, 1 = Ž)	0,85	2,47	3	41	0,1	0,2	7,4	0,6
Věk	0,83	1,38	6	82	0,2	0,1	8,3	0,5
Forma studia	0,89	0,85	6	82	0,5	0,1	5,1	0,3

Další analýza pak využila tzv. **Hotellingův test**, který již zkoumal efekt pouze jednoho z regresorů, námi zvoleného pohlaví respondentů. Zaměřili jsme se na analýzu jeho vlivu na cynismus, efektivitu a vyčerpání a z výsledků (jak ukazuje Tabulka 2) vyplynulo, že vliv pohlaví je prokazatelný v případě Cynismu. U vyčerpání či efektivnosti vliv pohlaví prokázán nebyl. Tento efekt dále přibližuje i Graf 4.

Tabulka 2: Vliv pohlaví na cynismus, efektivitu a vyčerpání

	Průměr (Muži)	Průměr (Ženy)	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Vyčerpání	11,27	8,63	1,54	47,00	0,13	33,00	16,00	5,78	5,33	1,18	0,76
Cynismus	12,12	6,13	3,00	47,00	0,00	33,00	16,00	6,71	6,23	1,16	0,78
Efektivita	17,52	14,56	1,36	47,00	0,18	33,00	16,00	6,76	7,92	1,37	0,44

Graf 4: Průměrné hodnoty cynismu, efektivitu a vyčerpání v závislosti na pohlaví



Závěr:

Na základě provedené analýzy dat lze **potvrdit hypotézu** ohledně vlivu pohlaví na dílčí oblasti syndromu vyhoření jimiž jsou cynismus, efektivita a vyčerpání. Prostřednictvím Hotellingova testu byl prokázán **vliv pohlaví konkrétně v případě cynismu**, kdy ženy dosahují statisticky významně nižších hodnot. Konkrétní výsledky testu jsou následující Hotelling $T^2 = 9,15006$, $F(3,45) = 2,9202$ a $p = 0,04416$.

Dle zjištění lze usuzovat, že **ženy jsou méně cynické než muži**. Nicméně je nutné také zmínit omezení výzkumu, mezi která patří především specifická výběrová souboru. Jednalo se o studenty IT oboru ve věkové kategorii 18–30 let. Vzorek byl také genderově nevyvážený, kdy ženy tvořili jen 1/3 respondentů. A v neposlední řadě je zde i diskutabilní velikost výzkumného souboru jako taková. Pro generalizaci závěru by bylo jistě vhodné analýzu replikovat na širší populaci i tak jsou ovšem jeho výstupy zajímavé a jistě využitelné v rámci rozšíření komunikačních dovedností.

Zdroje:

Freudenberger, H. J., Richelson, G. (1980). *Burnout: the high cost of high achievement. What it is and how to survive it*. New York: Bantam.

Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav.

Maslach, Ch., Jackson, S. (2018). *Maslach burnout Inventory Manual: Fourth edition*. Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.

Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61–75.

Stock, Ch. (2010) *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.