

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**VÝZNAM SUBJEKTIVNÍ ČASOVÉ PERSPEKTIVY  
PRO VNÍMANOU MÍRU VYHOŘENÍ  
U PRACOVNÍKŮ PŘÍMÉ PÉČE V POBYTOVÝCH  
ZAŘÍZENÍCH PRO SENIORY**

*The Importance of Subjective Time Perspective for the Perceived  
Burnout Rate among Direct Care Workers  
in Residential Care for the Elderly*



Magisterská diplomová práce

Autor práce: Bc. Martina Korábová  
Vedoucí práce: PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

Olomouc  
2021

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma: „Význam subjektivní časové perspektivy pro vnímanou míru vyhoření u pracovníků přímé péče v pobytových zařízeních pro seniory“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V..... dne .....

Podpis .....

**Poděkování:** Chtěla bych poděkovat všem, kdo mi vyplnili dotazníky, své rodině za trpělivost, přátelům a spolužákům za podporu a PhDr. M. Seitlovi Ph.D. za pomoc při realizaci této práce.

<b>ÚVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>1. ČASOVÁ PERSPEKTIVA.....</b>	<b>6</b>
1.1. VZNIK A OBSAH KONCEPTU ČASOVÉ PERSPEKTIVY.....	6
1.2. VÝZNAM JEDNOTLIVÝCH ČASOVÝCH PERSPEKTIV .....	7
1.2.1. <i>Negativní minulost</i> .....	7
1.2.2. <i>Pozitivní minulost</i> .....	8
1.2.3. <i>Hedonistická přítomnost</i> .....	9
1.2.4. <i>Fatalistická přítomnost</i> .....	10
1.2.5. <i>Budoucnost</i> .....	12
1.2.6. <i>Transcendentální budoucnost</i> .....	13
1.3. VYVÁŽENÁ ČASOVÁ PERSPEKTIVA .....	13
1.3.1. <i>Metoda cut-off skóre</i> .....	15
1.3.2. <i>Hierarchická klastrová analýza</i> .....	15
1.3.3. <i>Odchyłka od vyvážené časové perspektivy</i> .....	17
1.4. TP PROFILY .....	18
<b>2. VYHOŘENÍ.....</b>	<b>20</b>
2.1. STRES, ZÁTĚŽ A VYHOŘENÍ .....	20
2.2. VZNIK A OBSAH KONCEPTU VYHOŘENÍ .....	21
2.3. PROJEVY A FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ .....	23
2.4. DIAGNOSTIKA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	25
2.4.1. <i>Kritika konceptu vyhoření a dotazníku MBI</i> .....	26
2.4.2. <i>Diferenciální diagnostika</i> .....	28
2.5. PREVENCE.....	29
2.5.1. <i>Prevence na individuální úrovni</i> .....	29
2.5.2. <i>Prevence na úrovni organizace</i> .....	29
2.6. SPECIFIKA PRÁCE V DOMOVECH PRO SENIORY .....	31
<b>3. SOUCIT SE SEBOU .....</b>	<b>32</b>
3.1. VZNIK A OBSAH KONCEPTU SOUCITU SE SEBOU.....	32
3.2. SOUCIT SE SEBOU V AKTUÁLNÍCH VÝZKUMECH .....	34
<b>4. VZÁJEMNÝ VZTAH SLEDOVANÝCH KONSTRUKTŮ .....</b>	<b>35</b>
4.1. ČASOVÁ PERSPEKTIVA A VYHOŘENÍ .....	35
4.2. ČASOVÁ PERSPEKTIVA A SOUCIT SE SEBOU.....	36
4.3. VYHOŘENÍ A SOUCIT SE SEBOU.....	37
<b>5. VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....</b>	<b>38</b>
5.1. VÝZKUMNÉ CÍLE PRÁCE .....	40
5.2. HYPOTÉZY VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	40

<b>6. POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD .....</b>	<b>42</b>
6.1. ZVOLENÝ TYP VÝZKUMU .....	42
6.2. METODY.....	42
6.2.1. ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy .....	42
6.2.2. MBI-HSS (MP) – Dotazník vyhoření.....	43
6.2.3. SCS-CZ – Česká verze Škály soucitu se sebou .....	44
6.3. ZÁKLADNÍ A VÝBĚROVÝ SOUBOR.....	45
6.4. METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT .....	46
6.5. ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU.....	46
<b>7. VÝSLEDKY.....</b>	<b>47</b>
7.1. DESKRIPTIVNÍ STATISTIKY.....	47
7.1.1. Demografické charakteristiky výběru .....	47
7.1.2. Časová perspektiva .....	49
7.1.3. Vyhoření.....	53
7.1.4. Soucit se sebou.....	54
7.1.5. Vzájemné vztahy mezi časovou perspektivou, odchylkou od vyvážené časové perspektivy, vyhořením a soucitem se sebou .....	55
7.2. MEDIAČNÍ ANALÝZA .....	57
7.3. EXPLORACE VZTAHŮ ZÁVISLÝCH PROMĚNNÝCH A DEMOGRAFICKÝCH CHARAKTERISTIK .....	61
<b>8. VYPOŘÁDÁNÍ HYPOTÉZ A ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>67</b>
<b>9. DISKUSE .....</b>	<b>69</b>
<b>10. ZÁVĚRY.....</b>	<b>74</b>
<b>11. SOUHRN .....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY .....</b>	<b>78</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	

## Úvod

V životě se člověk setká s řadou jistě dobře míněných, leč občas velmi matoucích sdělení. „Uč se z minulosti.“ „Nemysli na to, minulost je pryč.“ „Žij tady a teď, co když zítra umřeš.“ „Nemyslíš, že na to už jsi stará?“ „Musíš si to naplánovat.“ „To nestihneš.“ Jak se ve svém čase vyznat?

Vzpomínky na minulé prožitky, úkoly přítomnosti a imaginace budoucích událostí, čas a to, jak k němu přistupujeme, to vše významnou měrou ovlivňuje naše emoce, myšlenky, slova i činy. Všechny časové roviny jsou v našem životě důležité, všechny mají svůj specifický význam a důsledky. A teorie časové perspektivy je tím, co je přirozeně propojuje v jeden kompaktní celek. Jak se ukazuje, preference určitých časových rovin může stát za řadou interindividuálních rozdílů, dokonce předurčovat naši schopnost prožít radost, vyrovnat se se stresem.

Sociální služby jsou jedním z mnoha exponovaných prostředí, kde dlouhodobý stres může vyústit až do syndromu vyhoření. V rámci povinného vzdělávání zaměstnanců je možné absolvovat řadu zajímavých přednášek, třeba i o tom, jak se vyhoření vyhnout, jak se mu bránit, jak poznat jeho prvotní příznaky, čím mu předcházet. Připadá mi trochu zvláštní snažit se něčím „nebýt.“ Napadá mě otázka, jestli by nebylo zajímavější snažit se radši něčím „být.“

Třeba být soucitný nejen ke klientům, ale i sám k sobě. Nezvyšovat hladinu stresu uzavíráním kruhu sebeobviňování se za to, že jsem ve stresu. Mohla bych říct, že mě koncept soucitu se sebou zaujal svým terapeutickým potenciálem, množstvím existujících výzkumů dokazujících jeho korelační souvislosti s vyhořením, vznešeným původem sahajícím až k dávnému učení abhidhammy, ale není to celá pravda. Jednoduše mi připadal hezký. Koncept soucitu se sebou ve mně vzbudil milou emoci, která nakonec předurčila směr této práce. V ní se pokusím popsat souvislost mezi časovou perspektivou a vyhořením u lidí pracujících v sociálních službách a zjistit, zda soucit se sebou nemůže být v tomto vztahu intervenující proměnnou.

# 1. Časová perspektiva

Podle Philipa Zimbarda a Johna Boyda, autorů teorie časové perspektivy, odráží časová perspektiva postoje, přesvědčení a hodnoty související s časem. Časová perspektiva je podle nich „often nonconscious personal attitude that each of us holds toward time and the process whereby the continual flow of existence is bundled into time categories that help to give order, coherence, and meaning to our lives“ [často neuvědomovaný osobní postoj, který každý z nás zaujímá k času a procesu, v němž nepřetržitý tok existence je svázán do časových kategorií, které pomáhají dát našim životům řád, soudržnost a smysl] (Zimbardo & Boyd, 2008, s. 51, překlad vlastní).

Jde o individuální konstrukci psychologického času, která zahrnuje různé způsoby, jak jsou osobní zkušenosti analyzovány a přiřazovány různým časovým rámcům (Sword et al., 2014). Může se vyvinout tendence ke zdůrazňování jednoho rámce nad jinými a při častém užívání tohoto rámce se tendence stane dispozičním stylem, který je charakteristický a prediktivní pro to, jak bude jedinec reagovat v nejrůznějších situacích běžného života (Zimbardo & Boyd, 1999). Autoři tento koncept považují za základní proces v individuálním i společenském fungování.

## 1.1. Vznik a obsah konceptu časové perspektivy

Autoři teorie časové perspektivy Phillip Zimbardo a John Boyd (1999) se hlásí k odkazu Kurta Lewina, který v modelu životního prostoru zahrnul i vliv minulosti a budoucnosti na současné chování. Už proběhlá minulost a očekávané budoucí události jsou podle nich abstraktní psychologické konstrukce a mezi nimi leží empiricky zaměřená reprezentace současnosti.

Zimbardo a Boyd (1999) nejdříve rozlišili 5 základních časových rámců. Těmi jsou:

- Negativní minulost (PN – Past Negative)
- Pozitivní minulost (PP – Past Positive)
- Hedonistická přítomnost (PH – Present Hedonistic)
- Fatalistická přítomnost (PF – Present Fatalistic)

- Budoucnost (F – Future)

Později k nim byl přidán ještě jeden časový rámeček:

- Transcendentální budoucnost (Transcendental Future)

Zároveň tito autoři vyvinuli metodu na měření úrovně jednotlivých časových perspektiv. Jde o dotazník ZTPI (The Zimbardo Time Perspective Inventory), který je měřítkem postojů k času. Zahrnuje prvních 5 časových rámců a v plné verzi obsahuje 56 otázek hodnocených na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 5 bodů (rozhodně souhlasím). Pro měření časové perspektivy Transcendentální budoucnost autoři vyvinuli samostatnou metodu TTPI (The Transcendental-Future Time Perspective Scale) tvořenou deseti položkami se stejným bodováním, jako má původní dotazník ZTPI (Boyd & Zimbardo, 1997).

Zimbardo s Boydem (2008) se zmiňují ještě o dalším časovém rámci, který nazývají holistickou přítomností (Holistic Present). Ta vyjadřuje umění žít v přítomném okamžiku a zároveň do něj zahrnout minulost i budoucnost. Je to jakýsi rozšířený způsob zaměření na přítomnost, který najdeme spíše v Zen buddhismu a jeho meditativních technikách, díky nimž je možné tohoto stavu vědomí dosáhnout. V západních kulturách jde o neobvyklý jev, proto autoři takovou škálu do dotazníku ZTPI nezahrnuli, ač zmíněnou časovou perspektivu považují za důležitou a velice odlišnou od ostatních dvou perspektiv týkajících se přítomnosti (Zimbardo & Boyd, 2008).

## **1.2. Význam jednotlivých časových perspektiv**

Philip Zimbardo a John Boyd (2008) ve své knize výstižně popsali typické rysy a projevy chování několika fiktivních osob upřednostňujících jednu časovou perspektivu před všemi ostatními. Zkráceně je uvedu na začátku každé z následujících kapitol. Je však třeba mít na paměti, že skuteční lidé mohou dosáhnout vyšších skóre hned v několika časových perspektivách, které jsou ve vzájemné interakci (Zimbardo & Boyd, 2008).

### **1.2.1. Negativní minulost**

Negativní Ned bývá občas tak frustrovaný, že hází věcmi. Snaží se vyhnout negativním vzpomínkám, je impulzivní a má rád hazard. Doufá, že jeho děti nepotkají tak



bolestné zážitky, jako jeho. Má jen několik blízkých přátel, kteří ho popisují jako depresivního, plachého a úzkostného (Zimbardo & Boyd, 2008).

Časový rámec Negativní minulosti bývá považován za maladaptivní (Stolarski 2020). Vysoké skóry ve škále Negativní minulosti významně negativně korelují s prožívaným štěstím (Drake et al., 2008), well-beingem (Boniwell et al., 2010), se všímavostí (Drake et al., 2008). Ztělesňuje pesimistický, negativní nebo averzní postoj k minulosti (Zimbardo & Boyd, 1999).

Negativní minulost má výraznou souvislost s posttraumatickou stresovou poruchou. Lidé trpící PTSD jako by se zasekli v negativní minulosti a fatalistické přítomnosti za současného výrazného snížení pozitivní minulosti. Není však zcela jasné, zda je to tím, že spojení s předchozí existující pozitivní minulostí se přerušilo, nebo zda nízká předchozí pozitivní minulost předcházející traumatizující události je předpokladem pro rozvoj PTSD a vysoká pozitivní minulost tak před rozvojem PTSD chrání (Papastamatelou et al., 2020). Psychologové, kteří na ostrově Maui pracují s veterány válek v Iráku a Afghánistánu trpícími posttraumatickou stresovou poruchou, a to novou metodou narativní terapie TPT (Time Perspective Therapy) zaměřenou na práci s časovými perspektivami (Sword et al., 2014), zaznamenali výrazné výsledky v redukci příznaků PTSD.

Preference časového rámce Negativní minulosti je významně spojena s depresí, úzkostí, nízkou sebeúctou a agresivitou (Zimbardo & Boyd, 1999).

Vysoké skóry v negativní minulosti a fatalistické přítomnosti významně korelují s vysokými úrovněmi vnímaného stresu (Papastamatelou et al., 2015). Podobná struktura skóru (vysoké PN a PF) byla zaznamenána i u lidí žijících bez domova ve srovnání s kontrolní skupinou (Pluck et al., 2008).

### **1.2.2. Pozitivní minulost**

Pozitivní Polly je žena v domácnosti a žije se svou rodinou ve starém viktoriánském domě. Ráda vaří, lpí na společných rodinných večeřích a doufá, že její děti prožijí stejně hezký život, jako ona. Má ráda klasické filmy, ráda pořádá rodinné oslavy a patchworková setkání s kamarádkami. Spravuje rodinné finance, na které je opatrná, nosí staré hodinky

po babičce. Přátelé ji popisují jako vřelou, šťastnou, přátelskou a sebevědomou (Zimbardo & Boyd, 2008).

U pozitivní minulosti jde o pozitivní zaměření na staré dobré časy, rodinu a tradice (Sword et al., 2014). „This factor is characterized by a glowing, nostalgic, positive construction of the past“ [Tento faktor je charakterizován zářící, nostalgickou a pozitivní konstrukcí minulosti] (Zimbardo & Boyd, 1999, s. 1278, překlad vlastní). Je spojen s pozitivním vnímáním sebe a mezilidských vztahů, s bezpečným attachmentem, vztahem s otcem i matkou, se sebeúctou a s nižší mírou neuroticismu (Akirmak, 2014). Využívá zdravý pohled na život a v podstatě jde o jakousi opozici k faktoru Negativní minulost, takže negativně koreluje s agresivitou, depresí a úzkostí. Zároveň byl u lidí, kteří skórovali vysoko na škále Pozitivní minulosti, jejich obezřetný styl chování v dramatickém kontrastu s lidmi zaměřenými na Hedonistickou přítomnost, pili méně alkoholu a podstupovali méně rizik, častěji také pocházeli z úplných rodin, zatímco hedonisté měli častěji rodiče rozvedené (Zimbardo & Boyd, 1999). Z osobnostních charakteristik Big Five Pozitivní minulost nejvíc koreluje s přívětivostí (Dunkel & Weber, 2010).

Zajímavé bylo taky zjištění, že lidé orientovaní na minulost pozitivně se méně často stěhují, protože nemají oproti negativněji založeným lidem motivaci něco měnit. Většinou šlo o lidi z venkovských oblastí, kteří tam, kde bydleli, byli spokojení. Negativní přístup k minulosti naopak přiměl respondenty místo pobytu změnit. Ukázalo se, že lidé, kteří v současnosti žijí v osadách stejného typu a mají jinou předchozí historii změn místa bydliště, upřednostňují také odlišné časové rámce. U lidí žijících celý život na vesnici se potvrdila preference časového rámce pozitivní minulosti, což si autoři vysvětlují jejich důrazem na tradice a pocitem „uzemněného“ života. (Senyk, 2013).

### **1.2.3. Hedonistická přítomnost**

Hedonistický Hedley si užívá života tady a teď, hezky se obléká, jezdí v rychlém a drahém autě a kreditní karty má vyčerpané. Neudrží si práci, ale je ozdobou každé párty, je zábavný, kreativní a má mnoho přátel. Všude chodí pozdě a stravuje se v rychlém občerstvení (Zimbardo & Boyd, 2008).

Význam hedonistické přítomnosti pro well-being není jednoznačný. Někteří autoři našli ve výzkumu významnou pozitivní korelaci mezi zmíněnými proměnnými (Boniwell

et al., 2010), jiní zase na základě svých výsledků význam hedonistické přítomnosti pro well-being zpochybnili, když žádnou významnou korelaci nepotvrdili (Jankowski et al., 2020).

Preference časového rámce Hedonistické přítomnosti je významně spojena s nedostatečnou kontrolou ega a vyhledáváním vzrušení. Hedonistická přítomnost koreluje s kreativitou, tito lidé také mohou být vysoce energičtí, zapojovat se do mnoha aktivit a široké škály sportů. (Zimbardo & Boyd, 1999).

Hedonistická přítomnost má spolu s negativní minulostí souvislost s užíváním alkoholu a nelegálních drog. Zároveň byl nalezen nepřímý efekt mezi negativní minulostí a abúsem zprostředkovaný hedonistickou přítomností, což autory výzkumu vedlo k domněnce, že u lidí orientovaných na negativní minulost se může rozvinout i vyšší preference časového rámce hedonistické přítomnosti, což je následně vede k riskantnímu chování (Chavarria et al., 2015).

Tendenci k riskantnímu chování je možné vnímat jako obecnou charakteristiku lidí zaměřených na hedonistickou přítomnost. Tento časový rámec se ukázal být významnějším prediktorem tendence riskovat než genderové charakteristiky i osobnostní rysy Big Five (Jochemczyk et al., 2017). Autoři dále zjistili, že tato časová perspektiva je spojena s riskováním jak v oblasti instrumentální, tak stimulační, zatímco budoucí časová perspektiva je negativně spojena se stimulačním riskováním, ale na budoucnost zaměřeni lidé jsou schopni nést riziko pro dosažení nějakého vyššího cíle.

#### **1.2.4. Fatalistická přítomnost**

Fatalistický Fred je nešťastný a apatický, protože na ničem vlastně nezáleží. Nemá pocit, že by něco ve svém životě mohl výrazně ovlivnit, nedokáže prožít radost (Zimbardo & Boyd, 2008).

Časový rámec fatalistické přítomnosti je spojován s nespokojeností, agresivitou a depresí (Lukavská, 2012). Jde o fatalistický postoj k životu naplněný bezmocí a beznadějí (Chen et al., 2016). Tento postoj pak prokazatelně souvisí s nižší úrovní well-beingu (Zhang et al., 2013), všímavosti (Drake et al., 2008) a životní spokojenosti (Chen et al., 2016).

Zimbardo s Boydem popisují, že tento faktor postrádá cílové zaměření jednotlivců orientovaných na budoucnost, důraz na vzrušení hedonistů a nostalgii nebo hořkost těch,

kteří jsou vysoko ve dvou faktorech minulosti. Místo toho odhaluje přesvědčení, že budoucnost je předurčena a neovlivněna jednotlivými činy a přítomnost musí být snášena s rezignací, protože je jen rozmarem osudu (1999, s. 1278).

Oproti Hedonistické přítomnosti, která souvisí s užíváním alkoholu a nealkoholových drog, se Fatalistická přítomnost ukázala jako klíčová u hraní počítačových her. U hráčů MMORPG her se prokázala souvislost času stráveného hraním právě s Fatalistickou přítomností a se snížením časového rámce Budoucnost. Zdá se, že u lidí s preferencí Fatalistické přítomnosti nadměrné hraní pomáhá snižovat jejich negativní pocity, zatímco vyšší orientace na Budoucnost pomáhá k lepší regulaci času stráveného hraním (Lukavská, 2012). U dospívajících chlapců byly závažné problémy s hazardem také nejvíc korelované s Fatalistickou přítomností (Donati et al., 2019).

Účinek časového rámce Fatalistické přítomnosti na životní spokojenost se snižuje s věkem. Negativní korelace mezi Fatalistickou přítomností a životní spokojeností byla prokázána u lidí nižšího a středního věku, u lidí starších tomu tak nebylo (Chen et al., 2016). Vyšší zaměření na Fatalistickou přítomnost však může u starších lidí společně se zhoršením v oblasti pracovní paměti vést k horším rozhodovacím kompetencím (Rönnlund et al., 2019).

Negativní minulost společně s Fatalistickou přítomností jsou označovány jako rizikové faktory (Drake et al., 2008). Vyšší úroveň těchto dvou faktorů současně jsou prediktory např. problematického používání internetu (Chittaro & Vianello, 2013). U dětí a dospívajících se prokázal mediační vliv Negativní minulosti a Fatalistické přítomnosti na vztah mezi ADHD a návykovým používáním sociálních sítí (Settanni et al., 2018). Tyto dva časové rámce jsou také prediktory závažných sebevražedných myšlenek u dospívajících (Laghi et al., 2009) a v oblasti psychopatologie jsou také významně spojeny s úzkostí a depresivní symptomatikou (Kaya Lefèvre et al., 2019).

Časové perspektivy zaměřené na přítomnost jsou prediktorem riskantního řízení, a to hlavně u mužů, kteří jsou obecně víc zaměřeni na přítomné časové rámce oproti ženám, orientovaným více na budoucnost (Zimbardo et al., 1997).

### 1.2.5. Budoucnost

Budoucí Felicie je zodpovědná, možná až puntičkářská. Úkoly má dobře naplánované a termíny plní včas. Ráda se vzdá okamžitého uspokojení, aby nestálo v cestě jejím dlouhodobým snům. Sleduje svůj zdravotní stav, nezanedbá preventivní prohlídku a zdravě se stravuje. Zná jí popisují jako svědomitou a důslednou (Zimbardo & Boyd, 2008).

Obecně by se dalo říct, že zatímco časové rámce přítomnosti (Hedonistická a Fatalistická) a Negativní minulosti souvisí s riskantním chováním, faktor Budoucnosti s tímto typem chování souvisí také, ale v opačném směru (Laghi et al., 2009).

Budoucí časová perspektiva se týká kognitivního zpracování lidských potřeb do plánů a budoucích úkolů (Nuttin, 1964) a týká se také interindividuálních rozdílů v budoucích očekávaných cílech, kterých chce jedinec dosáhnout (de Bilde et al., 2011). Můžeme se s ní setkat ve výzkumech motivačních a kognitivních procesů, učení (Nuttin, 1964), sebeurčení, seberegulačních procesů, autonomní motivace a efektivního řízení času (de Bilde et al., 2011).

Preference časového rámce Budoucnosti významně koreluje se svědomitostí, konzistencí a zvažováním budoucích důsledků, negativně s vyhledáváním vzrušení, u studentů koreluje i s počtem hodin strávených týdně studiem. Vůbec (ani negativně) nesouvisí s agresí (Zimbardo & Boyd, 1999).

Ve výzkumu postojů k životnímu prostředí (Milfont & Gouveia, 2006) se dvěma přístupy k němu (ochrana životního prostředí a využití životního prostředí) se ukázalo, že ochrana životního prostředí pozitivně korelovala jak s některými hodnotami (altruismus), tak s budoucí časovou perspektivou. Z regresní analýzy vyplynulo, že hodnoty a budoucí časová perspektiva nesdílejí společný rozptyl. Postoj k ochraně životního prostředí autoři pojali jako sociální dilema, které je možné rozdělit do dvou komponent: sociální konflikt (individuální vs. kolektivní zájmy) a časový konflikt (krátkodobé vs. dlouhodobé zájmy).

Časová perspektiva může mít dopad i na lidské zdraví, to potvrdila studie o dodržování správné medikace u pacientů s hypertenzí a diabetem, kde bylo dodržování medikace spojeno s budoucím časovým rámcem (Sansbury et al., 2014). Zdá se, že časová perspektiva souvisí i s chronotypem – sovy jsou víc zaměřeny na perspektivy přítomnosti,

zatímco skřivani jsou víc zaměřeni na budoucnost, což podle autorů souvisí se sebekontrolou a odloženým uspokojením (Milfont & Schwarzenthal, 2014).

### **1.2.6. Transcendentální budoucnost**

Transcendentální Tiffany pravidelně navštěvuje bohoslužby. Dobře kontroluje své impulzy, není agresivní a ví, že až zemře, půjde do nebe (Zimbardo & Boyd, 2008).

Transcendentální budoucnost rozděluje časový rámec budoucnosti na dva – před a po smrti (Boyd & Zimbardo, 1997). Tento rámec sahá od okamžiku představované fyzické smrti až do nekonečna, a v tom spočívá způsob, jak ovlivňuje současné chování, které může být z pohledu ovlivněného jinými časovými rámci považováno za iracionální, nicméně slouží k naplnění transcendentálních cílů. Patří sem témata výjimečného hrdinství, sebevraždy, darů církvím apod. Budoucími cíli v kontextu tohoto časového rámce může být opětovné shledání se svými blízkými, věčný život, reinkarnace, vyhnutí se věčnému zatracení nebo zbavení se bolesti a utrpení (Boyd & Zimbardo, 1997).

Zajímavý výzkum z Estonska, týkající se toho, jak transcendentální časová perspektiva souvisí s duševním zdravím ve vysoce sekulární zemi, ukázal, že transcendentální budoucnost není prediktorem všímavosti, sebeúcty, well-beingu ani deprese, pouze u žen se objevilo vyšší skóre oproti mužům. Autoři výzkumu se domnívají, že dotazník TTPI (The Transcendental-Future Time Perspective Scale) měří víc víru v posmrtný život než zaměření na časový rámec, který by měl širší souvislost s chováním a prožíváním jedince (Seema et al., 2014).

Autory teorie Boyda se Zimbardem (1997) napadla i hypotetická možnost rozšířit tento způsob pohledu na život před narozením a vytvořit ještě další časovou perspektivu, transcendentální minulost. Ta by mohla zahrnovat témata, jako je reinkarnace, existence minulých životů, kolektivní nevědomí.

## **1.3. Vyvážená časová perspektiva**

Vyvážená časová perspektiva, označovaná jako BTP (Balanced Time Perspective), je optimální poměr jednotlivých časových rámců. Ten umožňuje předejít nadužívání

některého z nich a flexibilně používat jednotlivé časové rámce podle požadavků konkrétní situace (Zimbardo & Boyd, 2008).

Vyvážená časová perspektiva může být zásadním mechanismem adaptace v různých oblastech lidského fungování (Stolarski et al., 2020). Jako důležitá se jeví vazba mezi všímavostí a vyvážeností časové perspektivy, která může být vysvětlením podstaty časové rovnováhy jako schopnosti věnovat pozornost tomu, který časový rámeček je právě aktivován a efektivně v kontextu situace tyto časové rámce řídit (Stolarski et al., 2020).

Optimální poměr jednotlivých dimenzí je následující (Krpoun, 2013):

- vysoká pozitivní perspektiva do minulosti
- středně vysoká perspektiva do budoucnosti
- středně vysoká hédonistická perspektiva do přítomnosti
- nízká negativní perspektiva do minulosti
- nízká fatalistická perspektiva do přítomnosti

Boniwell a Zimbardo (2004) stručně vystihli podstatu vyvážené perspektivy jako něčeho, co umožňuje lidem jít vstříc budoucnosti smíření s minulými zkušenostmi, zatímco stojí pevně ukotveni v přítomnosti.

Ač je časová perspektiva považována za relativně stálou charakteristiku, je možné ji ovlivnit směrem k větší či menší vyváženosti. To píšou Holman se Zimbardem (2009), kteří vnímají časovou perspektivu i jako socializační prvek. V kontaktu s prostředím se mohou preference jednotlivých rámců měnit, dokonce hovoří o „emoční spirále“. Díky uplatňování některých časových rámců (Pozitivní minulost, Budoucnost) člověk zvyšuje množství sociálních kontaktů a může vzniknout pozitivní cyklus, ve kterém sociálně podpůrné vztahy v průběhu času opět zvyšují Pozitivní minulost a Budoucnost.

Vyváženost je zvláštní, těžce uchopitelná veličina a stále probíhá diskuse, jak nejlépe ji zohlednit ve výpočtech. V aktuálních výzkumech se setkáváme hned se třemi způsoby výpočtu a využití konceptu vyvážené časové perspektivy:

- Metoda cut-off skóre (Drake et al., 2008)
- Hierarchická klastrová analýza (Boniwell et al., 2010)

- Odchylka od vyvážené časové perspektivy – DBTP (Stolarski et al., 2011)

Srovnávací studie z roku 2013 přinesla velmi zajímavé výsledky z porovnání well-beingu a BTP vypočítaných všemi třemi postupy (Zhang et al., 2013). Jedním z výsledků zmíněné studie kromě potvrzení silného pozitivního vztahu mezi BTP a well-beingem bylo i to, že odchylka od vyvážené časové perspektivy (DBTP) se ukázala jako nejsilnější prediktor u zkoumaných kategorií well-beingu a vysvětlila mnohem víc jedinečného rozptylu než zbývající dva postupy.

### **1.3.1. Metoda cut-off skóre**

Ve studii zaměřené na porovnání 5 časových perspektiv a vyvážené časové perspektivy (BTP) se štěstím a všímavostí (Drake et al., 2008) vycházeli autoři ze slovního popisu optimálních úrovní jednotlivých časových perspektiv pro vyváženou časovou perspektivu. Pro PN (Negativní minulost) a PF (Fatalistická přítomnost) je to nízké skóre, pro PP (Pozitivní minulost), F (Budoucnost) a PH (Hedonistická přítomnost) střední až vysoké. Z výsledků bodových hodnocení každého z faktorů našli hodnotu 33 a 66 percentilu a tu použili jako hranici pro přiřazení respondenta do příslušné skupiny. Z celkového počtu 260 respondentů dosáhlo vyvážené časové perspektivy 13. Tato skupina měla signifikantně vyšší skóre ve všímavosti (Mindfulness) i štěstí (Happiness).

Další výsledky z celého výzkumného vzorku ukázaly významnou negativní souvislost mezi všímavostí a Negativní minulostí a mezi všímavostí a Fatalistickou přítomností. Štěstí významně pozitivně korelovalo s Pozitivní minulostí, negativně s Negativní minulostí a Hedonistickou přítomností.

Autoři také zjistili, že nejčastěji se vyskytujícím profilem časových perspektiv byli lidé se středním až vysokým skóre ve všech pěti časových rámcích ( $n = 43$ ), kteří se od skupiny s vyváženou časovou perspektivou lišili vyšším skóre v rizikových faktorech Negativní minulosti a Fatalistické přítomnosti (Drake et al., 2008).

### **1.3.2. Hierarchická klastrová analýza**

Klastrová analýza byla použita pro porovnání ZTPI a well-beingu u dvou vzorků studentů, britských ( $N=179$ ) a ruských ( $N=289$ ) (Boniwell et al., 2010). Korelační analýza



mezi faktory ZTPI a well-beingem souhlasila s výsledky dřívějších výzkumů. Nejvyšší byla negativní korelace s PN (Negativní minulost), významné byly také korelace s PP (Pozitivní minulost) a PH (Hedonistická přítomnost), nízká byla korelace s PF (Fatalistická přítomnost) a škála F (Budoucnost) s well-beingem vůbec nesouvisela.

Druhá část výzkumu se zaměřila na spojení subškál ZTPI a TSWLS (Temporal Satisfaction with Life Scale), jejich prozkoumání metodou hlavních komponent a získání faktorů vyššího řádu. Byly získány 3 faktory, které vysvětlovaly 69 % rozptylu. Autoři faktory interpretovali jako spokojenost s minulostí, spokojenost s přítomností a opožděné uspokojení.

Ve třetí části výzkumu autoři zkusili najít respondenty s vyváženou časovou perspektivou metodou cut-off skóre podle Drake et al. (2008), z celého vzorku (N=179) jich bylo 11. Při zvýšení hraničního percentilu z 33 na 50 jich našli 12. Poté na výsledky všech pěti škál ZTPI použili hierarchickou klastrovou analýzu Wardovou metodou se čtvercem euklidovské vzdálenosti. Postupovali tak, že zvyšovali počet klastrů do té doby, dokud rozdíly mezi nimi byly statisticky významné. Smyslem bylo rozdělit vzorek tak, aby vznikly skupiny jedinců, kteří v rámci pěti škál ZTPI skórují podobným způsobem. Výsledkem tohoto postupu byl čtyřklastrový model.

Mezi jednotlivými klastry nebyly významné rozdíly ve věku a pohlaví. Ohledně škál ZTPI vypadaly klastry takto:

- První (N=58): vysoké PH (Hedonistická přítomnost) a nízké F (Budoucnost), vyšší PF (Fatalistická přítomnost), PP a PN (Pozitivní a Negativní minulost) zhruba kolem průměru. Tento vzorec skóre autoři interpretovali jako hedonistický, orientovaný na přítomnost
- Druhý (N=58): vysoké F (Budoucnost) a nízké PH (Hedonistická přítomnost), vyšší PN (Negativní minulost), PP a PF (Pozitivní minulost a Fatalistická přítomnost) pod průměrem – převážně budoucí orientace.
- Třetí (N=41): nadprůměrné F a PP (Budoucnost a Pozitivní minulost), podprůměrné PH (Hedonistická přítomnost), nízké PN a PF (Negativní minulost a Fatalistická přítomnost) – vyvážená časová perspektiva.

- Čtvrtý (N=22): vysoké PN a PF (Negativní minulost a Fatalistická přítomnost), průměrné PH (Hedonistická přítomnost), nízké F a PP (Budoucnost a Pozitivní minulost) – negativní časová perspektiva.

V poslední části výzkumu autoři aplikovali popsany postup na druhém vzorku respondentů. Autoři konstatovali, že obě metody – cut-off skóre i klastrová analýza – ukázaly podobné výsledky ve vztahu k well-beingu. Klastrová analýza našla větší skupinu lidí s poměrem skóre podobným vyvážené časové perspektivě. Navzdory tomu nepovažují metodu za vhodnou k běžnému využití kvůli řadě jejích nevýhod, jako je např. obtížná interpretovatelnost výsledků (Boniwell et al., 2010).

### 1.3.3. Odchylka od vyvážené časové perspektivy

Odchylka od vyvážené časové perspektivy (DBTP – Deviation from the Balanced Time Perspective) udává, jak moc se jedinec odchyluje od toho, co je považováno v kontextu časové perspektivy za optimální, jak moc nadužívá některý časový rámec nad jinými. Praktická výhoda takové proměnné je nesporná, umožňuje obsáhnout do jednoho čísla všech pět jednotlivých časových perspektiv a kvantifikovat je s ohledem na poměr, v jakém se podílejí na vyváženosti či nevyváženosti celku. Výpočet probíhá pomocí následujícího vzorce.

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

Proměnná *e* je průměrný skóre v dané škále (empirická hodnota) a proměnná *o* je optimální hodnota pro danou škálu.

Koeficienty odpovídající optimální hodnotě použil ve své práci M. Stolarski (2011), který na základě dat z kolektivní mezikulturní databáze Zimbarda a Boyda definoval následující skóre: „vysoké“ skóre pro Pozitivní minulost (*oPP*=4,60; 90 percentil), „mírně vysoké“ skóre pro Hedonistickou přítomnost (*oPH*=3,90; 80 percentil) a Budoucnost (*oF*=4,00; 80 percentil) a „nízké“ skóre pro Negativní minulost (*oPN*=1,95; 10 percentil) a Fatalistickou přítomnost (*oPF*=1,5; 10 percentil). Podle autora hodnota DBTP přesněji odráží podstatu vyváženosti časové perspektivy, protože na každé škále existuje optimální bod a hlavní podstatou vyvážené časové perspektivy je to, jak blízko daný jedinec tomuto bodu leží (Stolarski et al., 2011).

Nicméně někteří autoři doporučují, aby bylo ještě testováno, zda se jedná o skutečně optimální skóre (Zhang et al., 2013).

Zatím nejaktuálnější je revidovaná verze výpočtu odchylky od vyvážené časové perspektivy, kterou kolektiv autorů nazval DBTP-r (Jankowski et al., 2020). Ti nesouhlasí se Zimbardovým a Boydovým nahodilým stanovením výšky percentilu, který má určovat optimální úroveň konkrétní škály. Nevýhody výpočtu DBTP si můžeme ukázat na příkladu škály PN, jejíž úroveň by měla být co nejnižší a optimální hodnota při výpočtu je 1,95. Pak dojde k tomu, že člověk, který v dané škále získá 1 bod, vyjde víc nevyvážený než někdo, kdo získá 1,5 bodu, tedy vyjde „hůř“. Autoři vycházeli z předpokladu, že optimální časová perspektiva má maximalizovat well-being, a svůj model empiricky ověřili pomocí tohoto vztahu. Navrhují změnit optimální hodnoty na hodnoty extrémní (hodnota 5 pro škály PP a F a hodnota 0 pro škály PN a PF). U škály PH navrhují hodnotu 3,4 a taky zvažují, zda tuto škálu vůbec do výpočtu zahrnovat. Škála vyšla velmi nejednoznačně, souvisela jen s některými indikátory well-beingu v testovaných lineárních i kvadratických modelech, navíc s některými negativně a s jinými pozitivně (Jankowski et al., 2020). Tento revidovaný postup by měl být podle M. Stolarského (2020) dál empiricky testován.

## 1.4. TP profily

TP je označení pro časovou perspektivu (Time Perspective), TP profily jsou tedy profily časových perspektiv. Co si pod tím představit?

Jednotlivé časové perspektivy jsou nezávislými faktory a teoreticky spolu nesouvisí. Přesto se v praxi dají najít určité konzistentní vzory v jednotlivých profilech časové perspektivy (Zimbardo & Boyd, 2008). O tom svědčí i výsledky dříve zmiňované klastrové analýzy (Boniwell et al., 2010), ve které byly získány čtyři na sobě nezávislé skupiny s podobnými profily jednotlivých časových perspektiv, nazvané jako orientovaný na přítomnost, převážně budoucí orientace, vyvážená časová perspektiva a negativní časová perspektiva.

V rámci projektu International Time Perspective Research Project se uskutečnila společná mezikulturní studie časové perspektivy (Sircova, 2014). Ta proběhla ve 24 zemích včetně České republiky a výsledkem bylo nejen porovnání rozdílů ve výsledcích ZTPI

v jednotlivých zemích, ale i srovnání ZTPI s dalšími kulturními indikátory. Klastrovou analýzou bylo nalezeno 5 různých profilů časové perspektivy (mírně fatalistický, orientovaný na budoucnost, orientovaný na přítomnost, vyvážený a negativní) a byly nalezeny odlišnosti mezi různými zeměmi.

Statisticky významnou odchylku od očekávaného rozložení měly např. Nový Zéland a Francie, kde byla nejsilnější hedonistická orientace, v Číně se objevily fatalistické a negativní profily, v Estonsku a Izraeli byl zase výrazně častější vyvážený profil časové perspektivy. Ukázalo se, že časová perspektiva není jen proměnná osobnosti, ale interaguje s kulturními kontexty (Sircova, 2014).

Odlišný postup, metoda kanonické korelace, byl použit ve výzkumu souvislosti časové perspektivy a rozhodování o budoucím povolání u lidí hledajících kariérové poradenství (Taber, 2012). Výzkum byl zajímavý v tom, že se zaměřil na všechny časové rámce, nejen na představy o budoucnosti, jak bylo do té doby v pracovním kontextu obvyklé. Ve výzkumu byl použit dotazník ZTPI a dotazník CDDQ (Career decision-making difficulties). Autoři došli ke třem variantám profilů časové perspektivy s významnými hodnotami kanonických zátěží. V prvním profilu souvisely nižší hodnoty Negativní minulosti, Hedonistické přítomnosti a Fatalistické přítomnosti s nižšími hodnotami v následujících oblastech: nerozhodnost, dysfunkční přesvědčení, problémy s informacemi o sobě, problémy s nespolehlivými informacemi, vnitřní a vnější konflikty. Ve druhém profilu souvisela vyšší úroveň perspektivy Budoucnost a nižší úroveň Fatalistické přítomnosti s nižší úrovní problémů týkajících se nedostatku motivace a nerozhodnosti. Ve třetím profilu souvisely nižší hodnoty v Negativní minulosti a Hedonistické přítomnosti s nižšími hodnotami v oblastech nedostatku motivace a vnitřních konfliktů, ale měli víc problémů s nerozhodností, nedostatkem informací o zaměstnání a se způsoby získávání informací. Autoři sestavili následující profily:

První profil tvoří lidé, kteří prožili nepříjemnou minulost nebo si ji averzně rekonstruují a následně se cítí bezmocní, zaměřují se na přítomnost bez snah ovládat budoucnost, protože plánování podle nich nemá žádný dopad. Tento vzorec se promítá do všech oblastí spojených s rozhodováním – připravenost k němu, samotné rozhodnutí i volba profese.

Druhý profil tvoří lidé, kteří vědí, že mají svůj život pod kontrolou a jsou orientovaní na budoucnost, což se pozitivně promítá do motivace a procesů spojených s rozhodováním.

Ve třetím profilu jsou lidé zoufalí z minulosti s nedostatkem potěšení ze současnosti. Ti jsou sice motivováni k volbě profese, ale postrádají zdroje a informace, aby tak mohli učinit. Výsledky naznačují, že ne vždy hledají služby profesního poradenství lidé orientovaní na budoucnost a celkově v oblasti psychologie práce je třeba počítat i s odlišnými časovými rámci a profily (Taber, 2012).

Zimbardo s Boydem (1999) vyjádřili názor, že místo zkoumání jednotlivých subškál ZTPI by se mohl budoucí výzkum zaměřit právě na kombinované profilové vzory všech pěti faktorů.

## **2. Vyhoření**

### **2.1. Stres, zátěž a vyhoření**

Člověk je neustále nucen adaptovat se na měnící se životní podmínky a zdolávat nové výzvy v konfrontaci se svým okolím. To na něj klade určité nároky, které se snaží více či méně úspěšně zvládat.

Pojmy stres a zátěž mohou být chápány různými způsoby a občas se vzájemně zaměňují. Stres je však jen jedním z mnoha možných druhů zátěže. Mezi zátěžové faktory patří frustrace, konflikt, trauma, krize, deprivace a stres (Vágnerová, 2004).

Frustrace vzniká tehdy, když člověku nějaká překážka znemožní dosáhnout žádaného cíle. Někdy může frustrace vést až k agresivnímu chování. Konflikt vzniká z protichůdného působení dvou podobně silných tendencí. Frustrace a konflikt se řadí k tzv. denním mrzutostem (daily hassles), bývají poměrně časté a většinou nepředstavují závažné riziko. Trauma je reakce na náhle vzniklé zátěžové situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti a vedou k poškození. Trauma se projeví v emoční oblasti a bývá spojeno i se změnami v oblasti chování. Krize je většinou definována jako selhání adaptačních mechanismů, které přestaly být funkční a člověk musí hledat nové. Deprivace znamená stav, kdy „některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není

uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu“ (Vágnerová, 2004, s. 53). Deprivace patří k nejzávažnějším zátěžovým vlivům.

Stresem rozumíme stav nadměrného zatížení, který s sebou nese psychické i fyziologické odezvy ve formě stresové reakce. Ta má 3 hlavní fáze (Vágnerová, 2004):

- Fáze aktivace obranných reakcí – v této dochází k aktivaci fyziologické (zvyšuje se krevní tlak, tep, aktivují se energetické zdroje) a psychologické (změna emočního prožívání i změna kognitivních funkcí).
- Fáze hledání účelných strategií – ty by měly vést ke zvládnutí situace, důležitý je v této fázi pocit kontroly nad situací, že se zvládnout dá. V případě častějšího nezvládnutí zátěže nastupuje třetí fáze.
- Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch – to mohou být například psychosomatické nemoci, které vznikají jako projev selhání obranných reakcí.

Stres nemusí být jen negativní, existuje i takzvaný eustres, to je ten druh stresu, který je oproti distresu spojen s pozitivními prožitky. Dále můžeme stres dělit na akutní a chronický. Syndrom vyhoření se stresem úzce souvisí. Specifický je tím, že se týká pracovní oblasti a vzniká vlivem dlouhodobě a opakovaně působících stresorů v zaměstnání.

## **2.2. Vznik a obsah konceptu vyhoření**

S konceptem vyhoření se setkáváme od druhé poloviny minulého století. Autorem pojmu je americký psycholog a psychoanalytik Herbert Freudenberger, který na základě osobní zkušenosti formuloval základní zákonitosti vzniku a rozvoje syndromu vyhoření. Podle jeho pozorování vyhoření postihuje hlavně lidi pracující v pomáhajících profesích, kde neustálá mentální zátěž má za následek komplexní vyčerpání v oblasti emocionální, fyzické i intelektuální (Maroon, 2012).

Freudenberger vycházel z psychoanalytické perspektivy a hlavním východiskem mu byly osobnostní rysy lidí trpících syndromem vyhoření, jejich dispozice k rozvoji syndromu. Za zvláště náchylné považuje hlavně dva typy lidí – lidi citově založené a pasivní, pro které

je nejdůležitější to, aby je někdo měl rád, a lidi talentované a ctižádostivé, kteří jsou zaměřeni na výkon (Maroon, 2012). Oba tyto typy lidí se vyznačují tím, že jsou ochotni vzít na sebe velkou zátěž, touží po uznání a jsou zvyklí spoléhat se na sebe, nedokážou si tedy říct o pomoc druhých (Maroon, 2012).

Vyhoření definoval jako selhání, opotřebenosti nebo vyčerpání nadměrnými požadavky na energii, sílu nebo zdroje, což přisuzuje nepřetržitému tlaku při práci s emočně potřebnými a náročnými jedinci (Kahill, 1988).

Dalším z významných mezníků ve vnímání pojmu vyhoření je práce americké psychologičky Christiny Maslach, která se místo osobnostních rysů a dispozic zaměřila na pracovní problematiku a sociální aspekty tvořící situační kontext, ve kterém probíhá interakce mezi člověkem pomáhajícím a člověkem, který pomoc přijímá. Definovala určité profese jako povolání spojená se silnou citovou zátěží (Maslach, 1982, in Maroon, 2012). Její definicí vyhoření je „syndrom emocionálního vyčerpání, odosobnění a sníženého osobního úspěchu“ (Maslach, 1982, in Kahill, 1988, s. 284). Kromě samotného vyčerpání si všímá i dalších negativních důsledků vyhoření, vztahujících se k přístupu k práci a k reagování na zátěž. Pracovník se stává chladnějším, rigidnějším, lhostejným, klesá jeho soucit i motivace (Maroon, 2012).

Mezi profese s vyšším rizikem rozvoje syndromu vyhoření patří profese věnující se problematice duševního zdraví, dále pedagogická činnost, sociální služby, medicína, ošetrovatelství a prosazování práva (Honzák 2018).

Dalším z autorů, kterého bych zmínila, je Michael R. Daley (1979), který pojal problematiku vyhoření z pohledu stupňujícího se vnitřního konfliktu, který vzniká na základě interakce mezi vnějším tlakem a určitými prvky osobnosti. Proces vyhoření charakterizoval jako neustálou konfrontaci s četnými zdroji frustrace a ve svém článku o vyhoření v pomáhajících profesích předkládá jejich výčet, který sám nazývá „bezútěšným obrazem“ (Daley, 1979, s. 377). Pracovníci podle jeho zjištění stráví jen 25 % času přímou péčí o klienty, která je pro ně nejdůležitější součástí jejich práce, a zbytek času musí věnovat administrativním úkonům, účasti na irelevantních setkáních, poradách apod. Dalším problémem je podle něj neexistence objektivních kritérií hodnocení úspěšnosti v práci, takže ač jsou pracovníci schopni si určitá kritéria definovat sami, ve skutečnosti se nemůžou spoléhat na jejich platnost. Zároveň se mohou z téhož důvodu setkávat s kritikou veřejnosti,

která si připadá být k takovému hodnocení kvalifikovaná. Dalším frustračním činitelem jsou mnohdy špatné pracovní podmínky a v neposlední řadě zmiňuje i protichůdné požadavky a očekávání různých stran, angažujících se v řešení problémů klienta, jimiž jsou klient sám, instituce, rodiny, terapeuti a mnoho dalších lidí zapojených v konkrétním případě. I sám pracovník zaujímá vůči klientovi různé role (např. terapeut a zároveň vyšetřovatel) a může zažívat stres z jejich neslučitelných požadavků (Daley, 1979).

Vyhoření je také možné chápat jako extrémní hodnotu na kontinuu vztahů lidí k zaměstnání, na jehož jednom konci je vyhoření a na druhém angažovanost (Engagement). Toto kontinuum sestává ze tří vzájemně souvisejících dimenzí (Maslach & Leiter, 2008):

vyčerpání (exhaustion) – energie (energy)

cynismus (cynicism) – zapojení (involvement)

neúčinnost (inefficacy) – účinnost (efficacy)

První složka tohoto modelu je hlavní dimenzí individuálního vyhoření, druhá složka souvisí s interpersonální kontextovou dimenzí a třetí složka znamená to, jak zaměstnanec vnímá sám sebe z pohledu produktivity práce a případných pocitů nekompetentnosti. Podle autorů spočívá význam trojrozměrného modelu v tom, že individuální zkušenost se zátěží klade do sociálního kontextu pracoviště (Maslach & Leiter, 2008).

### **2.3. Projevy a fáze syndromu vyhoření**

Jedno z prvních empiricky podložených členění projevů syndromu vyhoření publikovala A. Pines. Faktory, kterými se syndrom vyhoření vyznačuje, jsou následující (Pines, 1982, in Maroon, 2012):

- Fyzické vyčerpání – nedostatek energie a další fyzické projevy, bolesti, změna hmotnosti atd.
- Emocionální vyčerpání – souvisí s pocitem bezmoci a beznaděje.
- Mentální vyčerpání – projevuje se snížením empatie a nízkým sebehodnocením.

Klíčovým pro vyhoření je pocit zvýšeného emocionálního vyčerpání. To prokázaly autorky Christina Maslach a Susan Jackson (1981), které ve svém výzkumu sestavily



a prokázaly validitu a reliabilitu metody MBI (Maslach Burnout Inventory). Vycházely z předpokladu, že nejednoznačnost situací při řešení problémů klienta vyvolává chronický stres, který přímo vede k pocitům emocionálního vyčerpání. S nimi souvisí i cynismus a obecně negativní postoje ke klientům. Za třetí aspekt považují tendenci hodnotit se negativně, nespokojenost se svými úspěchy v práci. Položky dotazníku byly navrženy v souladu s touto teorií a byly teoreticky podpořeny dřívějšími údaji z rozhovorů s lidmi prožívajícími vyhoření, pouze třetí škála byla formulována opačně, jako osobní úspěch (Personal Accomplishment) (Maslach & Jackson, 1981).

Vyhoření je komplexní a poměrně nejednotný koncept, který může zahrnovat nejrůznější symptomy. Příčinou může být buď nejasná koncepce tohoto pojmu, nebo skutečnost, že jde o jev vysoce individuální a každý jej může prožívat odlišně. Autorka srovnávací studie, kanadská psycholožka Sophia Kahill (1988), seřadila širokou škálu nejrůznějšími autory publikovaných symptomů do 5 kategorií:

- Fyzické symptomy – poruchy spánku, specifické psychosomatické problémy, fyzické vyčerpání atd.
- Emocionální symptomy – deprese, pocity viny, úzkost, emocionální vyčerpání.
- Behaviorální symptomy – týkají se hlavně pracovního chování (časté absence), a pak také užívání alkoholu, drog, přejídání a kouření.
- Interpersonální symptomy – mohou zahrnovat jak klienty, tak i členy rodiny, jedná se např. o různé formy defenzivního či vyhýbavého chování.
- Postojové symptomy – negativní postoje ke klientům, k práci, k sobě a obecně k životu.

Vyhoření coby reakce na dlouhodobý stres nevzniká náhle, ale přichází pozvolna a mnohdy nepozorovaně. Rozvoj syndromu vyhoření má několik fází (Maroon, 2012):

- Fáze entuziasmu a naděje – prvotní fáze velkého pracovního úsilí.
- Fáze stagnace – fáze, kdy zaměstnanec opustil ideály a zajímá se už jen o praktické výhody svého místa.

- Fáze frustrace – je charakterizována pocitem, že pracovník nedokáže klientovi pomoci.
- Fáze lhostejnosti – vznik obran proti frustraci a malého zájmu o práci.
- Fáze konce – tato fáze většinou znamená odchod z dané pracovní pozice.

## 2.4. Diagnostika syndromu vyhoření

K diagnostice syndromu vyhoření slouží již zmiňovaný dotazník MBI – Maslach Burnout Inventory, jehož psychometrické vlastnosti byly ověřeny na rozsáhlém souboru respondentů (N = 1025) profesně spadajících do řady oblastí a povolání, které se týkají práce s lidmi (Maslach & Jackson, 1981).

V průběhu let byl dotazník adaptován do několika podob pro práci s rozdílnými cílovými skupinami:

- MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey) je základní verze pro oblast sociálních služeb založená na původním dotazníku, má 22 položek, obsahuje škály emocionálního vyčerpání (Emotional Exhaustion), odosobnění (Depersonalization) a osobního úspěchu (Personal Accomplishment).
- MBI-GS (Maslach Burnout Inventory – General Survey) od původní verze se odlišuje nová úprava s 16 položkami, která by měla mít obecnou platnost i mimo oblast sociálních služeb, proto došlo k úpravě subškál na vyčerpání (Exhaustion), cynismus (Cynicism) a profesionální účinnost (Professional Efficacy).
- MBI-ES (Maslach Burnout Inventory – Educators Survey) – verze pro učitele. Stejně jako MBI-HSS obsahuje 22 položek ve 3 škálách emocionálního vyčerpání (Emotional Exhaustion), odosobnění (Depersonalization) a osobního úspěchu (Personal Accomplishment).

Dalším nástrojem je BM – The Burnout Measure a jeho krátká verze BMS – The Burnout Measure Short (Maslach-Pines, 2005). V ní je původní 21 položkový dotazník zkrácen na 10 položek a stal se tak praktickým nástrojem, reagujícím na potřebu

výzkumníků mít použitelnou metodu nenáročnou na čas a administraci (Maslach-Pines, 2005).

OLBI – The Oldenburg Burnout Inventory je výsledkem snahy vyvinout kvalitní metodu použitelnou jako alternativu k MBI (Demerouti et al., 2003). Oproti MBI obsahují subškály OLBI pozitivně i negativně formulované položky, což zlepšuje psychometrické vlastnosti metody. Dotazník dokáže dobře rozlišovat na kontinuu vyhoření – angažovanost a díky jeho vlastnostem je možné jej použít jak pro zdravotníky a sociální profese, tak pro jiné kategorie profesí nesouvisejících s prací s lidmi.

CBI – Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen et al., 2005) je složen ze tří škál, a to osobní vyhoření, pracovní vyhoření a klientské vyhoření. V teoretickém základu tyto 3 škály zhruba odpovídají dimenzi vyčerpání, kterou měří první škála MBI. Podle zjištění autorů je dimenze vyčerpání zásadním prediktorem vyhoření, zatímco u ostatních dvou škál MBI (depersonalizace a osobní úspěch) o jejich hodnotě pro koncept vyhoření pochybují. Důvod existence 3 škál tedy není podle autorů statistický, ale spíše metodologický, škály dokážou rozlišovat mezi různými profesními skupinami, které se odlišují v tom, jakému druhu zátěže jsou zaměstnanci vystaveni, proto by mohlo být smysluplné nepoužívat vždy všechny škály, ale jen jednu specifickou pro danou skupinu (Kristensen et al., 2005).

#### **2.4.1. Kritika konceptu vyhoření a dotazníku MBI**

Ve studii, která byla zaměřená na porovnání dotazníků MBI a BM u pracovníků trpících syndromem vyhoření, kteří vyhledali lékařskou pomoc, a u pracovníků bez syndromu vyhoření, se podařilo potvrdit validitu obou nástrojů. Oba dotazníky dostatečně rozlišují mezi syndromem vyhoření a jinými problémy, jako je např. úzkost nebo deprese, nicméně u dotazníku MBI mezi vyhořelými a nevyhořelými pracovníky rozlišovaly pouze dvě škály (emocionální vyčerpání a depersonalizace) a u MB jedna (vyčerpání) (Schaufeli et al., 2001).

Mezi pečovateli u klientů s mentálním postižením se ukázalo, že MBI-HSS je spolehlivou metodou, ale škála depersonalizace dosáhla nižší spolehlivosti, u některých otázek se vyskytly nekonzistentní odpovědi (Chao et al., 2011). Autoři radí, aby tato škála byla používána s velkou opatrností.

Autoři dříve zmiňovaného dotazníku CBI (Kristensen et al., 2005) kritizují dotazník MBI-GS, který podle nich nemá základ v teorii. Teorie původního dotazníku MBI byla postavena na profesích týkajících se práce s lidmi a na specifických problémech, s nimiž se tyto zaměstnanci potýkají. Nový dotazník MBI-GS byl pouze upraven co do znění a počtu položek, aby odpovídal i jiným profesím všeobecně, ale bez pevného teoretického rámce, který by definoval specifika vyhoření u jiných profesí. Kromě absence definice syndromu vyhoření v souvislosti s dotazníkem MBI-GS autoři nesouhlasí i s rozparem mezi definicí vyhoření a strukturou dotazníků z řady MBI obecně. Podle definice je vyhoření charakterizováno současným výskytem všech tří měřených veličin, ale ty jsou v testech posuzovány odděleně bez toho, aby z nich šel vytvořit celkový skóre, což by v důsledku znamenalo, že jeden člověk může mít 3 různé úrovně vyhoření.

Jako problematickou označují celkovou třífaktorovou strukturu dotazníku, pro koncept vyhoření považují za relevantní pouze první škálu (emocionální vyčerpání). Depersonalizace je podle nich copingová strategie, tedy strategie zvládnání vyvinutá v konkrétní situaci, a jako taková by měla být posuzována odděleně a společně s jinými strategiemi zvládnání. Stejně tak třetí škálu (osobní úspěch) a její snížené hodnoty nepovažují za součást syndromu vyhoření, ale za jeden z mnoha možných důsledků dlouhodobého stresu, a zahrnutím jej do syndromu se nezíská žádný hlubší vhled.

Zajímavá mi připadá ta část zmíněné studie, kde se autoři věnují problematice používání dotazníků z jedné kultury v kultuře jiné. Respondenti byli požádáni, aby si v průběhu dotazníkové studie, kdy vyplňovali CBI i MBI, poznamenávali, na které otázky bylo obtížné odpovědět apod. Z následného dotazování vyplynulo, že negativní reakce se týkaly převážně dotazníku MBI. Otázky ze škály depersonalizace vyvolávaly hněv (př. „Mám pocit, že někdy s pacienty zacházím jako s neosobními věcmi“), otázky ze škály osobního úspěchu zas na respondenty působily „velmi americky“ (Kristensen et al., 2005, s. 195).

Tento příspěvek k funkčnosti léta používaného konceptu syndromu vyhoření i vlivného nástroje k jeho měření vzbudil v akademické obci silné reakce. Někteří odborníci rozvinuli další diskusi o teoretických základech syndromu vyhoření a o MBI jako přijatelném a v celosvětovém měřítku ověřeném nástroji pro jeho měření (Schaufeli & Taris, 2005).

Každopádně dialog, pochybnosti a hledání nových cest mohou být ve vědě velmi prospěšné a účinně posunovat hranice lidského poznání.

### **2.4.2. Diferenciální diagnostika**

Syndrom vyhoření nemá v našich podmínkách žádnou oporu v oficiální psychiatrické diagnostice, není řazen mezi nemoci, a to ani nemoci z povolání (Kebza & Šolcová, 2003). V aktuální verzi Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) je však řazen pod doplňkovou kategorii diagnóz Z – Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami, v podkategorii Z73 – Problémy spojené s obtížemi při vedení života, jako Z73.0 – Vyhasnutí (vyhoření).

Autoři Kebza a Šolcová (2003) se domnívají, že s ohledem na svůj klinický obraz by mohl být syndrom vyhoření řazen i mezi neurotické poruchy, a to do podskupin F 48.0 – Neurastenie a F 48.1 – Depersonalizační a derealizační syndrom, anebo pod F 43 – Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení, ale s přihlédnutím k tomu, že nejde o reakci na stres akutní, ale chronický.

Syndrom vyhoření je úzce vázán na zaměstnání a v tomto kontextu je potřeba jej posuzovat. Často se jeho příznaky podobají depresi (smutná nálada, ztráta motivace, únava). Oproti depresi se však negativní myšlenky a pocity týkají hlavně pracovní oblasti a po přeladění na mimopracovní oblast je možno poznat rozdíl (Kebza & Šolcová, 2003).

Podobné příznaky může mít i alexithymie, jsou jimi např. oploštělost emocionality, netečnost. Rozdíl je v tom, že „burnout neobsahuje hlavní rys alexithymie, tj. nedostatek slov k vyjádření emocí: zatímco alexithymičtí pacienti nedokážou emoce vyjádřit, pacienti s burnout syndromem emoce redukují (s výjimkou popisu svých obtíží), jejich emocionalita je deformovaná, disponují však dostatečnou zásobou slov k jejímu vyjádření.“ (Kebza & Šolcová, 2003, s. 12).

## 2.5. Prevence

### 2.5.1. Prevence na individuální úrovni

Maroon (2012) v souvislosti s možnou prevencí syndromu vyhoření zmiňuje základní dvě podpůrné sociální sítě. Tou první je rodina, přátelé a neformální společenské okolí člověka. Tou druhou je pracoviště, ke kterému patří nejen kolegové a nadřízení, ale i možnost supervize či celková atmosféra a prostředí na pracovišti. Sociální podpora je důležitou proměnnou pro obranu proti vyhoření a nepřítomnost podpůrných struktur zvyšuje frustraci a napomáhá k rozvoji příznaků vyhoření.

V čistě individuální rovině je prospěšné, když zaměstnanec zná a dodržuje hlavní zásady aktivního přístupu ke zvládnání stresu, jak je doporučují Kebza s Šolcovou (2003), a zásady duševní hygieny.

Jaro Křivohlavý se dívá na možnosti prevence ze tří hledisek: smysluplnosti žití, stresorů a salutorů a osobnostních charakteristik (Křivohlavý, 1998). V otázce smysluplnosti jsou důležité hodnoty, ke kterým člověk směřuje, otázky plánů a ideálů. V oblasti prevence se takovými otázkami zabývá etika a náboženství, v oblasti terapie doporučuje autor logoterapii, existenciální psychoterapii a duchovní péči. Stresory a salutory by měly být optimálně v rovnováze, proto se nabízejí dvě řešení – ubrat na straně stresorů (přenechat část odpovědnosti jiným) nebo přidat na straně salutorů (relaxace apod.). A v otázce osobnostních charakteristik? Tam existuje celá řada teorií, sám autor jich zde zmiňuje sedm, což přesahuje rámec této práce. Stručně by se dalo říct, že byly prokázány rozdíly mezi lidmi v tom, jak snadno mohou propadnout vyhoření – chování typu A, převaha emocí nad myšlením, poddajnost, přístup k monotónnosti a proměnlivosti a řada dalších. Nicméně podle autora existují tak těžké situace, že v nich může vyhořet téměř každý. Proto je potřeba věnovat prevenci vyhoření patřičnou pozornost (Křivohlavý, 1998).

### 2.5.2. Prevence na úrovni organizace

Syndrom vyhoření je individuální záležitost a faktory, které u jednoho člověka způsobí vyhoření, mohou být pro druhého zdrojem motivace, výzvou. Proto by jednotná

preventivní strategie nemusela být efektivní, účinnější se jeví přístup přizpůsobený specifickým prvkům v pracovním prostředí a potřebám zaměstnanců (Daley, 1979).

V současnosti se výzkum ubírá cestou strategického přístupu k řešení syndromu vyhoření v rámci organizací. Důraz je kladen na nalezení včasných ukazatelů potenciálních problémů (Maslach & Leiter, 2008).

Zajímavý byl v tomto kontextu rozsáhlý výzkum provedený mezi zaměstnanci obchodní a administrativní divize jedné nejmenované severoamerické univerzity, který se zaměřil na 6 oblastí pracovního života (měřeno škálou AWS – The Areas of Worklife Scale), 3 dimenze vyhoření (měřeno škálou MBI–GS), základní demografické údaje a údaje o odděleních, kde zaměstnanci pracují (Maslach & Leiter, 2008). Výzkumu se zúčastnilo v prvním testování 992 respondentů, ve druhém 812 a 446 z nich bylo účastníky obou testování.

Zmiňovaný výzkum si kladl za cíl najít včasné prediktory vyhoření v rámci pracovního prostředí. Během ročního rozestupu mezi prvním a druhým dotazníkovým šetřením byl nalezen významný posun směrem k pociťovanému vyhoření u zaměstnanců, kteří dříve projevili inkongruenci v oblasti pracovního života, zvané spravedlnost (fairness). Autoři vyjádřili naději, že nové poznatky o procesu, jak se vyhoření v průběhu času mění, by mohly dát organizacím a zaměstnancům výkonný nástroj k včasnému použití preventivních intervencí (Maslach & Leiter, 2008).

Z této rozsáhlé studie vyplynul mimo jiné ještě jeden zajímavý poznatek ohledně sledování známek blížících se problémů s vyhořením u zaměstnanců. Ty pravděpodobně podle autorů nebudou rozloženy rovnoměrně napříč celým spektrem zaměstnanců, ale budou se klastrově shlukovat v rámci určitých profesních skupin nebo konkrétních organizačních jednotek. Proto by bylo přínosné zaměřit prevenci a včasnou detekci problémů ne na jednotlivce, ale učinit ji součástí širšího organizačního řešení a přizpůsobit prevenci konkrétním cílovým skupinám v rámci pracoviště (Maslach & Leiter, 2008).

## 2.6. Specifika práce v domovech pro seniory

Pobytová zařízení pro seniory se řadí do kategorie sociálních služeb. L. Kozlová (2005) podává přesný výčet, co všechno si můžeme představit pod pojmem sociální služby.

Jsou to:

azylové bydlení, bydlení na půli cesty, denní centra, denní stacionáře, domovy pro seniory a občany s fyzickým, mentálním a smyslovým znevýhodněním, chráněné bydlení, chráněné dílny, komunitní centra, kontaktní práce, krizová pomoc, noclehárny, osobní asistence, pečovatelská služba, penzions, poradenství, raná péče, respitní péče, stacionáře, tísňové volání, terapeutické komunity a zájmové kluby (s. 24).

Sociální pomoc v těchto zařízeních se zaměřuje hlavně na lidi dlouhodobě nezaměstnané, na seniory, rodiny, lidi zdravotně znevýhodněné a sociálně znevýhodněné (Kozlová 2005).

Péče o seniory může probíhat buď u klientů doma formou asistence, v denních stacionářích nebo v pobytových zařízeních. Těmi jsou domy s pečovatelskou službou, domovy pro seniory (DPS) a domovy se zvláštním režimem (DZR). Domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem nabízejí klasickou institucionální péči s trvalým bydlením, širokým spektrem služeb a aktivit, ošetrovatelskou a rehabilitační péči i hospicovou péči o umírající (Matoušek et al., 2010).

Domovy jsou specifické tím, že kromě sociální péče je poskytována i péče zdravotní a obě musí být správně vyvážené. Personál se často setkává s bolestí klientů, s nemocemi a umíráním, a práce na ně klade zvýšené nároky nejen fyzické, ale hlavně psychické. Na pracovníka a jeho fungování v práci má vliv mnoho faktorů. Mohou to být faktory na straně klienta a struktura klientů, proměnné v pracovním prostředí i širší sociálně-kulturní vlivy (Maroon, 2012).

V domovech se zvláštním režimem, které jsou zaměřené na péči o klienty s demencí, je situace náročnější, protože taková práce vyžaduje speciální kvalifikaci, chráněné a podpůrné, optimálně architektonicky upravené prostředí. Klientům je potřeba poskytnout individuální péči a personál, který s nimi dokáže komunikovat, rozumět problematickému chování, podpořit klientovu důstojnost a spokojenost (Matoušek et al., 2010).



Bylo zjištěno, že u pečovatelek v domovech pro seniory by příbuzní klientů více preferovali vztah ke klientům před profesionalitou (Kopřiva, 2016). Být angažovaný a zároveň si umět udržet své hranice, rozumět, ale nehodnotit, být vnímavý, správně rozlišit mezi potřebou pomoci a podporou autonomie, to je část kompetencí, které se od pracovníků v domovech pro seniory očekávají.

K. Kopřiva (2016) soudí, že i soucit může vyčerpávat, a že i když pomáhající profese mohou energii dávat, častěji ji značně odebírají. Proto je právě v této oblasti zvládnání stresu nesmírně důležité.

### **3. Soucit se sebou**

Soucit se sebou je podle J. Bendy (2019, s. 224) „emočně pozitivní postoj k vlastním nepříjemným pocitům, které v životě někdy nevyhnutelně zažíváme vlivem nepříznivých okolností, ale i kvůli vlastním chybám, selháním, nedostatkům a nedokonalostem.“

Když prožívané zkušenosti automaticky odmítáme, potlačujeme a vztahujeme ke konceptuálnímu Já, vznikají takzvané maladaptivní emoce. Ty je potřeba transformovat na adaptivnější formu (Benda 2019). Například hněv je adaptivní emoce, protože v něm není úmysl ublížit, ale bránit naše hranice, naproti tomu maladaptivní formou je nenávisť. Stejně tak další základní emoce, strach, smutek, radost a pocit hnusu mají svou adaptivní i maladaptivní formu. Dál autor hovoří o sebevztázných emocích, kterými jsou hrdost a vina, a jejich maladaptivní formy, pýcha a stud. Při aktivaci maladaptivního emočního schématu je možné zprostředkovat korektivní zkušenost dřív, než dojde k aktivaci některého z obranných mechanismů, a zaujmout k vlastním pocitům úplně odlišný, soucitný postoj (Benda 2019).

#### **3.1. Vznik a obsah konceptu soucitu se sebou**

Jako první se soucitem se sebou zabývala americká psycholožka Kristin Neff, která se inspirovala svými zkušenostmi z buddhistických meditací. V roce 2003 vytvořila škálu soucitu se sebou SCS (Self-Compassion Scale) s 26 položkami, která je volně k dispozici na jejích webových stránkách včetně překladů do dalších 19 jazyků (SELF-COMPASSION:

Instruments for Researchers, c2021). Postupně vytvořila ještě několik adaptovaných metod:

- SCS-SF (Self-Compassion Scale – Short Form) – krátká verze dotazníku s 12 položkami
- SCS-Y (Self-Compassion Scale for Youths) – škála pro mladé adolescenty ve věku 10-14 let
- CS (Compassion Scale) – škála na měření soucitu s druhými, se stejnou strukturou jako SCS

Soucit se sebou autorka popisuje jako laskavost a porozumění sobě samému v okamžicích, kdy prožíváme nějakou bolest nebo selhání (Neff, 2003). Dál definovala 3 hlavní součásti soucitu se sebou, těmi jsou:

- Laskavost k sobě (Self-kindness) vs. Sebeodsuzování (Self-judgment)
- Lidská sounáležitost (Common humanity) vs. Izolace (Isolation)
- Všímavost (Mindfulness) vs. Přílišné ztotožnění (Over-identification)

Laskavost k sobě vs. Sebeodsuzování – souvisí s bezpodmínečným sebezpřijetím a uvědoměním si, že selhávat je nevyhnutelné a není potřeba se za to odsuzovat.

Lidská sounáležitost vs. Izolace – odráží schopnost vidět své problémy jako součást obecnější lidské zkušenosti, a ne jako izolované. Že bolest někdy prožívají všichni.

Všímavost vs. Přílišné ztotožnění – udržet své pocity v bdělém vědomí, ale neztotožňovat se s nimi. Pozorovat je takové, jaké ve skutečnosti jsou, nesnažit se je potlačit ani popřít (Neff, 2003).

Podle autorky soucit se sebou obsahuje i prvek moudrosti, a tím je uznání naší společné lidskosti. Na to často zapomínáme a padáme do pasti dojmu, že správně by se věci měly vyvíjet dobře, a když ne, znamená to, že člověk selhal. Slovy autorky teorie: „Uh, excuse me. There must be some error. I signed up for the everything-will-go-swimmingly-until-the-day-I-die plan. Can I speak to the management please?“ [Omluvte mě, ale musela se stát chyba. Přihlásil jsem se k „všechno-půjde-hladce-až-do-dne-než-zemřu“ plánu. Můžu mluvit s vedením?] (Neff, 2015, s. 2, překlad vlastní). A z dojmu, že by se některé věci dít neměly, pak podle autorky pramení pocit zahanbení a izolace.

Dalším problémem je puritánský původ naší kultury, kdy lidé věří, že pokud se za něco neobviňují a netrestají, je to egoismus a falešná pýcha (Neff, 2015).

Soucit se sebou je také potřeba správně odlišit od několika jiných pojmů, které se mu zdánlivě podobají. Jsou to sebelítost, shovívavost a sebeúcta (Neff, 2003).

Při sebelítosti se člověk ponoří do svých problémů, přičemž zapomene, že problémy mají i ostatní, sebelítost tak zdůrazňuje egocentrické odloučení od ostatních. Zároveň své problémy zveličují, tento proces se nazývá nadidentifikace. Naopak soucit se sebou dokáže cyklus přílišné identifikace a egocentrických pocitů odloučení prolomit (Neff, 2003).

Když je člověk sám k sobě shovívavý, znamená to, že si dopřeje nějaké potěšení, i kdyby mohlo škodit (přejídání se apod.), a bojí se čelit nepříjemným pravdám o sobě. Soucit se sebou oproti tomu poskytuje motivační sílu k růstu a bezpečí k jasnému vidění sebe sama (SELF-COMPASSION: Instruments for Researchers, c2021).

Sebeúcta se týká naší vnímané hodnoty, závisí na úspěchu či neúspěchu a vede člověka k tomu, aby skrýval své nedostatky. Soucit se sebou není založen na sebehodnocení a je spojen s přesnějším sebezpojetím (SELF-COMPASSION: Instruments for Researchers, c2021).

## **3.2. Soucit se sebou v aktuálních výzkumech**

Soucit se sebou ovlivňuje nejen emoční, ale i kognitivní procesy. Výzkum prokázal, že vyšší míra soucitu se sebou pomáhá zmírňovat reakce na negativní události. Taky mění hodnocení situací směrem k lidské sounáležitosti a k uznání, že problémy jsou běžnou součástí života každého a vlastní potíže nejsou o nic horší (Leary et al., 2007).

To že nízká úroveň soucitu se sebou souvisí s řadou psychických problémů, potvrdilo mnoho výzkumů. Například při srovnání úrovně soucitu se sebou u lidí se sociálně úzkostnou poruchou s kontrolní skupinou dosáhla kontrolní skupina vyššího počtu bodů. U lidí se sociálně úzkostnou poruchou nebyl menší soucit spojen se závažností poruchy, ale byl spojen se strachem z negativního i pozitivního hodnocení. Zároveň se prokázal i vliv věku na soucit se sebou, věk u kontrolní skupiny pozitivně koreloval s výsledkem testu, ale u lidí se sociálně úzkostnou poruchou koreloval negativně (Werner et al., 2012).

Soucit se sebou ve spojení se všímavostí je využíván jako preventivní strategie při zvládnání stresu a vyhoření. Zdravotnickým pracovníkům byl nabídnut terapeutický program MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), součástí tohoto výzkumu bylo i sledování změn v soucitu se sebou, který se po tréninku všímavosti zvýšil. Zároveň se zvýšil i soucit s pacienty a snížila se úroveň vnímaného stresu (Raab, 2014).

## **4. Vzájemný vztah sledovaných konstruktů**

### **4.1. Časová perspektiva a vyhoření**

Ve výzkumné studii o vlivu časové perspektivy na vyhoření (Unger & Papastamatelou, 2018) byla použita německá verze dotazníku vyhoření (MBI-GS-D) a dotazník ZTPI. Výzkumnými vzorky byli zaměstnanci s nízkou úrovní pracovní autonomie a studenti s vysokou mírou autonomie.

Regresní analýzou našli autoři významný vztah mezi některými časovými perspektivami a třemi dimenzemi vyhoření:

- Negativní minulost a Fatalistická přítomnost zvyšují emocionální vyčerpání
- Hedonistická přítomnost snižuje emocionální vyčerpání
- Hedonistická přítomnost zvyšuje osobní úspěch
- Budoucnost snižuje cynismus a zvyšuje osobní úspěch

Vysoké odchylky od vyvážené časové perspektivy souvisely s vyšší úrovní vyhoření ve všech třech dimenzích (Unger & Papastamatelou, 2018).

V dalším výzkumu autoři zjišťovali význam časové perspektivy pro pracovní postoje zaměstnanců ve finančním sektoru (Akirmak & Ayla, 2019). Předpokládali pozitivní vztah mezi pracovní spokojeností a „pozitivními“ časovými perspektivami (Pozitivní minulost, Hedonistická přítomnost, Budoucnost) a negativní s „negativními“ časovými perspektivami (Negativní minulost a Fatalistická přítomnost), a dále očekávali opačný vztah mezi zmíněnými perspektivami a vyhořením.

Vyhoření bylo měřeno dotazníkem MBI a skóre vyhoření bylo získáno jako průměr ze součtu škály emocionálního vyčerpání a škály depersonalizace.

Předpoklady se potvrdily jen částečně. Pracovní spokojenost korelovala s předpokládanými škálami, ale velikost korelací byla malá. Pracovní vyhoření pozitivně korelovalo s PN, PF (Negativní minulost, Fatalistická přítomnost) se střední velikostí účinku. Dále pracovní vyhoření pozitivně korelovalo s DBTP (odchylka od vyvážené časové perspektivy) a negativně s PP a F (Pozitivní minulost a Budoucnost), vše jen s malou velikostí účinku. Jak je vidět, škála představující Hedonistickou přítomnost se mezi korelacemi s vyhořením neukázala.

Následnou mediační analýzou s vyhořením jako mediátorem autoři zjistili, že vyvážená časová perspektiva snižuje vyhoření a tím zvyšuje pracovní spokojenost (Akirmak & Ayla, 2019).

To, že vyvážená časová perspektiva ovlivňuje pracovní spokojenost víc než třeba osobnostní rysy, věk a pohlaví, se ukázalo v jiném výzkumu (Bajec, 2018), kde se podílela na několika součástech pracovní spokojenosti. Byla to spokojenost afektivní, vnitřní, vnější a obecná pracovní spokojenost.

## **4.2. Časová perspektiva a soucit se sebou**

Soucit se sebou formuje vztah, který zaujímáme k pozitivním a negativním událostem z naší minulosti. To zjistil výzkumný tým, který řešil otázku, jakou subjektivní vzdálenost pociťovali studenti od nejvíc stresující a od nejšťastnější události od doby nástupu na střední školu, a to v závislosti na své sebeúctě a na soucitu se sebou (Miyagawa & Taniguchi, 2020). Bylo zjištěno, že soucit se sebou významně koreloval se subjektivní vzdáleností od negativní události. Negativně koreloval s pocitem promarněného času a s negativními emocemi týkajícími se minulých negativních událostí. Na vnímání pozitivních událostí neměl soucit se sebou žádný vliv, což podporuje domněnku, že je soucit se sebou hlavně pozitivním zdrojem v dobách utrpení.

Wendy Phillips (2018a, 2018b) se ve dvou výzkumech naopak zaměřila na vztah mezi soucitem se sebou a výhledem do budoucnosti. V jedné studii (Phillips, 2018a) blíže zkoumala podstatu pozitivního vztahu mezi soucitem se sebou a životní spokojeností

a negativního vztahu mezi soucitem se sebou a depresí. Ve výzkumu použila jako předpokládané zprostředkující proměnné tři ukazatele výhledu do budoucna. Mezi ně byla zařazena i vyvážená časová perspektiva počítaná jako DBTP (odchylka od vyvážené časové perspektivy). Výsledky ukázaly, že vysoká úroveň soucitu se sebou předpovídala nízkou hladinu depresivních příznaků a byla spojena s nízkou DBTP. Stejně tak byl soucit se sebou přímo i nepřímo přes nízkou DBTP spojen s vysokou životní spokojeností.

Ve druhém výzkumu (Phillips, 2018b) autorka zjišťovala, jaký má soucit se sebou účinek na DBTP a jak ovlivňuje výhled do budoucna, měřený pomocí výskytu slov orientovaných na budoucnost a pozitivních afektivních slov. Dvě skupiny participantů popisovaly minulou negativní událost a měly si představit a popsat budoucí negativní událost. Experimentální skupina předtím zhlédla výukové video o soucitu se sebou. Experimentální skupina oproti kontrolní skupině popisovala možné budoucí události pozitivněji. Participant z experimentální skupiny s původně nižším skóre v soucitu se sebou po jeho indukci používali víc slov zaměřených na budoucnost. Podle autorky jim vyšší soucit se sebou pomohl opustit minulost a soustředit se na budoucnost. Zároveň se u nich prokázala nižší odchylka od vyvážené časové perspektivy, což autorka připisuje společnému působení několika účinků soucitu se sebou – získání širšího pohledu na znovu vybavené negativní zážitky, zvýšení schopnosti přijímat zodpovědnost za své zážitky, snížení negativního afektu.

V další studii se autoři pokusili najít faktory, jimiž je zprostředkován vztah mezi všímavostí a vyváženou časovou perspektivou (Ge et al., 2019). Jedním ze zkoumaných faktorů byl i soucit se sebou. Ve výzkumu byl použit model vícenásobné mediace s well-beingem a soucitem se sebou jako mediátory. Autoři prokázali přímý vliv všímavosti na vyváženost časové perspektivy i nepřímý vliv zprostředkovaný soucitem se sebou, přičemž přímý vliv byl vyšší než nepřímý.

### **4.3. Vyhoření a soucit se sebou**

V kontextu vyhoření a soucitu se sebou existuje řada výzkumných studií, které významný vztah mezi soucitem se sebou a vyhořením potvrzují, zmíním jen některé z nich.

V rozsáhlé studii porovnávající výsledky pěti dotazníků včetně MBI-GS, Dotazníku klinických podtypů vyhoření (BCSQ-36) a Škály soucitu se sebou u zdravotnických pracovníků (Montero-Marin et al., 2016) došli autoři k poznatku, že jednotlivé složky soucitu se sebou byly spojeny se všemi profily a podtypy vyhoření a mohou tak poskytnout vodítka k zavedení nových specifických komponent do léčby každého podtypu vyhoření.

U zdravotních sester žijících ve Spojených státech byl soucit se sebou pozitivně spojen s pracovní spokojeností a s kvalitou spánku, s vyhořením byl spojen negativně (Vaillancourt & Wasylkiw, 2019)

Susannah C. Coaston (2017) navrhla několik postupů pro mysl, tělo a ducha, kterými chce podpořit rozvoj individualizovaných plánů péče o sebe sama pro pracovníky vystavené vysokému riziku vyhoření. Soucit vnímá jako důležitý aspekt práce s lidmi, chápe však, že je velmi obtížné zaměřit jej i dovnitř. Rozvíjení soucitu se sebou však podle autorky může vytvořit prostor pro autentickou a laskavou reakci na výzvy spojené s prací. Postupy pro mysl se týkají intelektuální stimulace, psaní nebo hraní deskových her apod. Postupy pro tělo obsahují nejen cvičení, ale třeba i úpravu faktorů pracovního prostředí, jako jsou přestávky nebo jiné modifikovatelné prvky pracovního dne tak, aby odpovídaly potřebám zaměstnanců. Postupy pro ducha se týkají spirituality, propojenosti se zemí a s přírodou a expresivních kreativních aktivit. Podle autorky může rozvíjení soucitu se sebou umožnit vytvoření bezpečného prostoru pro praktikování péče o sebe bez hodnocení a soudů.

## 5. Výzkumný problém

Člověk je součástí proudu událostí, které tvoří jeho minulost, současnost a budoucnost. Minulost je souhrnem našich vzpomínek, jejich interpretací a emocí k nim vztažených, v současnosti se odehrává naše aktuální prožívání a na budoucnost myslíme například při plánování, kdy na základě předchozích zkušeností můžeme predikovat, co se odehraje. Podle kolektivu autorů, kteří se zabývali psychometrickými charakteristikami české verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy, je ve většině teorií časová perspektiva chápána pouze jako kognitivně motivační charakteristika jedince, zatímco Zimbardo ji spojuje i s emočními a sociálními procesy (Lukavská et al., 2011). Podle jeho teorie většina lidí upřednostňuje některý z časových rámců před jinými a v kontrastu k tomu

autor staví tzv. vyváženou časovou perspektivu, která značí schopnost pružně podle potřeby přepínat mezi jednotlivými časovými rámci a je tedy jakýmsi ideálem (Lukavská et al., 2011).

Vyváženost časové perspektivy charakterizovaná jako optimální poměr jednotlivých dimenzí by mohla hrát důležitou roli při zvládnání vysokých pracovních nároků. Jak naznačují některé výzkumy, vyvážená časová perspektiva je významným prediktorem well-beingu (Zhang et al., 2013), souvisí se všímavostí a štěstím (Drake et al., 2008) a významně se podílí i na vyhoření. Toho se týkal např. výzkum provedený u zaměstnanců s nízkou mírou autonomie a u studentů s vysokou mírou autonomie (Unger & Papastamatelou, 2018) nebo výzkum u zaměstnanců ve finančním sektoru (Akirmak & Ayla, 2019). Vzhledem k tomu, že konceptu vyhoření se od jeho vzniku věnovala pozornost hlavně v kontextu práce v sociální oblasti, zdravotnictví a obecně práce s lidmi, považují za prospěšné zaměřit výzkum vztahu časové perspektivy a vyhoření na zaměstnance v oblasti sociálních služeb.

Podle Istifana Maroona (2012) roste nebezpečí vyhoření s požadavky na péči, s počtem a mírou utrpení, jemuž je pomáhající vystaven. I podle R. Honzáka je „práce s lidmi a jejich trápením mnohem náročnější než práce s neživým materiálem“ (Honzák, 2018, s. 53). V současné době je z důvodů probíhající pandemie viru SARS-CoV-2 situace o to těžší a klienti i pomáhající prožívají více strachu, bezmoci a trápení. Proto je důležité hledat další možnosti a odhalovat souvislosti, které mohou být prospěšné buď již při výběru pracovníků, nebo v péči zaměstnavatele o zdraví a duševní pohodu svých zaměstnanců.

Soucit se sebou je podle autorů Bendy a Reichové (2016) důležitým prediktorem duševního zdraví. Zobrazuje dobrý vztah k sobě samému nezávislý na srovnávání, je tedy lepším prediktorem než např. sebeúcta, která může být spojena i s narcismem, zatímco soucit se sebou není nijak zatížen porovnáváním s druhými. Jde o specifický postoj, který spočívá v bezpodmínečném sebezřetiví. Zároveň je spojen s „vyšší subjektivní pohodou, životní spokojeností, sociální propojeností, schopností regulace emocí a emoční inteligencí“ (Benda & Reichová, 2016, s. 122).

V posledních letech je kultivace soucitu se sebou součástí mnoha seberozvojových programů (Benda 2019). Pokud by se podařilo prokázat, že je i významnou intervenující proměnnou mezi relativně stálou časovou perspektivou člověka a jeho schopností úspěšně



čelit vyhoření, mohlo by se rozvíjení soucitu se sebou stát součástí preventivních programů vyhoření jak na úrovni jednotlivce, tak na úrovni celých organizací.

## 5.1. Výzkumné cíle práce

Cílem práce je zjistit a popsat souvislost mezi časovou perspektivou pracovníků v sociálních službách a mírou jejich příznaků vyhoření, a dále zjistit, zda vztah mezi těmito proměnnými může být částečně mediován soucitem se sebou.

Dalším cílem je zjistit, jak může být vztah mezi časovou perspektivou a vyhořením ovlivněn demografickými charakteristikami výběrového souboru, a jak jimi mohou být ovlivněny tyto tři konstrukty jednotlivě.

## 5.2. Hypotézy výzkumu a výzkumné otázky

**H1:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s emocionálním vyčerpáním.

**H2:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s depersonalizací.

**H3:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy negativně koreluje s osobním uspokojením.

**H4:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou emocionálního vyčerpání je částečně mediován soucitem se sebou.

**H5:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou depersonalizace je částečně mediován soucitem se sebou.

**H6:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou osobního uspokojení je částečně mediován soucitem se sebou.

Dál bych se chtěla věnovat exploraci vztahů mezi závislými proměnnými (jednotlivé časové perspektivy, odchylka od vyvážené časové perspektivy, vyhoření a soucit se sebou) a demografickými charakteristikami výběrového souboru.

U některých proměnných z oblasti časových perspektiv výsledky dosavadních výzkumů naznačují, že síla vztahu mezi časovou perspektivou a jinou sledovanou

proměnnou se může lišit v závislosti na věku (Chen et al., 2016, Guthrie et al., 2014), časové rámce vykazují rozdíly v závislosti na povolání (Ryack, 2012), na velikosti sídla (Senyk, 2013) a je možné, že tomu tak bude i v závislosti na jiných demografických proměnných, specifických pro náš výběrový soubor. Tato oblast však dosud nebyla dostatečně prozkoumána. V systematickém přehledu empirických souvislostí DBTP (Stolarski et al., 2020) se autor z demografických charakteristik zaměřuje pouze na dvě proměnné – věk a pohlaví, a výsledky se jeví jako rozporuplné, autor studie se domnívá, že je zapotřebí dalšího výzkumu.

Některé souvislosti mezi závislými proměnnými a demografickými charakteristikami souboru můžeme předpokládat z údajů v teoretické části této práce, ale domnívám se, že účelem práce není vytvořit nepřehledné množství hypotéz, proto bude účelnější jít cestou obecnějších výzkumných otázek, které zároveň pomohou naznačit směr pro další výzkum.

**VO1:** Jaký je vliv věku na závislé proměnné a má věk vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

**VO2:** Jaká je souvislost počtu let na dané pracovní pozici se závislými proměnnými a má počet let na dané pracovní pozici vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

**VO3:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem ke vzdělání a má vzdělání souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

**VO4:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k poskytované službě (DPS a DZR) a má poskytovaná služba souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

**VO5:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k délce pracovních směn a má délka pracovních směn souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

**VO6:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k velikosti obce bydliště a má velikost obce bydliště souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

## 6. Popis metodologického rámce a metod

### 6.1. Zvolený typ výzkumu

Metodika výzkumu je kvantitativní. Sběr dat byl proveden prostřednictvím souboru dotazníků v tištěné formě. Úvodní list obsahuje informaci o účelu testování, dále následuje krátký dotazník na základní demografické údaje a 3 dotazníky na zkoumanou problematiku:

- česká verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory)
- česká verze Maslach Burnout Inventory (Human Services Survey for Medical Personnel MBI-HSS (MP))
- česká verze Škály soucitu se sebou SCS-CZ (Czech version of the Self-Compassion Scale)

Testování bylo anonymní, administrace formou tužka – papír.

### 6.2. Metody

#### 6.2.1. ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy

K výzkumu byla použita česká verze dotazníku ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), jejíž standardizaci na rozsáhlém vzorku české populace ( $N_{2003}=992$ ;  $N_{2008}=1038$ ) provedl tým dr. Lukavské (Lukavská et al., 2011). Dotazník se skládá z 56 položek formulovaných jako oznamovací věty v první osobě a je hodnocen na pětibodové likertově škále od „rozhodně souhlasím“ po „rozhodně nesouhlasím“. Položky jsou bodovány 1 až 5 body, přičemž 5 položek (otázky č. 9, 24, 25, 41 a 56) je skórováno opačně.

Dotazník ZTPI se skládá z pěti samostatných škál:

- Negativní minulost (PN – Past Negative): 10 položek
- Pozitivní minulost (PP – Past Positive): 9 položek
- Hedonistická přítomnost (PH – Present Hedonistic): 15 položek
- Fatalistická přítomnost (PF – Present Fatalistic): 9 položek

- Budoucnost (F – Future): 13 položek

Hrubé skóry dostaneme po sečtení a zprůměrování bodových hodnocení jednotlivých otázek. Hodnotu odchylky od vyvážené časové perspektivy (DBTP – Deviation from the Balanced Time Perspective) získáme výpočtem podle vzorce, který zahrnuje výsledky všech pěti škál.

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

Proměnná *e* je průměrný skór v dané škále (empirická hodnota) a proměnná *o* je optimální hodnota pro danou škálu: o(PN)=1,95; o(PP)=4,60; o(PF)=1,5; o(PH)=3,90; o(F)=4,00.

Koeficienty odpovídající optimální hodnotě stanovil ve své práci M. Stolarski (2011), který na základě dat z kolektivní mezikulturní databáze Zimbarda a Boyda definoval skóry vycházející z optimálních percentilů pro každou konkrétní škálu.

### 6.2.2. MBI-HSS (MP) – Dotazník vyhoření

K výzkumu byl použit dotazník Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey for Medical Personnel MBI-HSS (MP).

Dotazník obsahuje 22 položek formulovaných jako oznamovací věty v první osobě hodnocených na sedmibodové likertově škále od „nikdy“ po „každý den“. Položky jsou bodovány 0 až 6 body, které se sčítají zvlášť pro jednotlivé subškály. To jsou tyto:

- Emocionální vyčerpání (EE – Emotional Exhaustion): 9 položek
- Depersonalizace (DP – Depersonalization): 5 položek
- Osobní uspokojení (PA – Personal Accomplishment): 8 položek

V rámci celkového vyznění konceptu vyhoření tak třetí škála znamená opačnou interpretaci. U škály Emocionálního vyčerpání (EE) a škály Depersonalizace (DP) víc bodů znamená vyšší stupeň vyhoření, u škály Osobní uspokojení (PA) naopak větší počet bodů znamená nižší míru vyhoření. Výsledky jednotlivých škál nevstupují do žádného celkového skóru, ale posuzují se jednotlivě.

Metodu MBI vyvinuly a psychometricky ověřily Christina Maslach a Susan Jackson (1981), do dnešní doby existuje několik verzí dotazníku podle cílové skupiny. V české verzi jsou dostupné metody MBI-HSS (MP) a MBI-GS. Dotazník u nás není standardizován, nicméně podle R. Honzáka „je dotazník MBI použitelný univerzálně, navíc i transkulturně k porovnání získaných výsledků bez větší distorze jejich váhy a smyslu“ (Honzák, 2009, s. 135).

### **6.2.3. SCS-CZ – Česká verze Škály soucitu se sebou**

K výzkumu byla použita česká verze Škály soucitu se sebou (Czech version of the Self-Compassion Scale SCS-CZ), jejíž psychometrické charakteristiky na české populaci ověřili J. Benda s A. Reichovou (Benda & Reichová, 2016). Škála obsahuje 26 položek formulovaných jako oznamovací věty v první osobě, které jsou hodnoceny na pětibodové likertově škále od „téměř nikdy“ po „velmi často, téměř vždy“. 13 položek je bodováno 1 až 5 body a 13 položek opačně 5 až 1 bodem.

Dotazník obsahuje 6 subškál:

- Laskavost k sobě: 5 položek
- Sebeodsuzování: 5 položek
- Lidská sounáležitost: 4 položky
- Izolace: 4 položky
- Všímavost: 4 položky
- Přílišné ztotožnění: 4 položky

Celkový skór se získá sečtením průměrů bodových hodnocení jednotlivých škál.

Autorkou škály soucitu se sebou je americká psycholožka Kristin Neff (2003), metoda je volně dostupná na jejích webových stránkách (SELF-COMPASSION: Instruments for Researchers, c2021), včetně překladů do dalších 19 jazyků.

Podle autorky existují 3 součásti soucitu se sebou (Neff, 2003):

Laskavost k sobě (Self-kindness) vs. Sebeodsuzování (Self-judgment)

Lidská sounáležitost (Common humanity) vs. Izolace (Isolation)

## Všímavost (Mindfulness) vs. Přílišné ztotožnění (Over-identification)

Škála se skládá z pozitivních i negativních aspektů všech tří složek a pozitivně i negativně formulované položky tvoří samostatné faktory (Benda & Reichová, 2016). Korelace mezi faktory je vysvětlena existencí společného faktoru vyššího řádu, tím je soucit se sebou (Benda & Reichová, 2016).

### 6.3. Základní a výběrový soubor

Cílovou populací jsou pracovníci v sociálních službách neboli „pečovatelky“, pracující v přímé obslužné péči v pobytových zařízeních pro seniory. Do výzkumu byly zařazeny pouze ženy, protože zastoupení mužů v dané profesi je jen velmi malé. Podle Statistické ročenky z oblasti práce a sociálních věcí bylo v ČR k 31.12.2019 celkem 524 domovů pro seniory o kapacitě 36 688 lůžek a 349 domovů se zvláštním režimem o celkové kapacitě 20 904 lůžek. V domovech pro seniory pracovalo 13 730 pracovníků v sociálních službách, v domovech se zvláštním režimem 9 458 pracovníků v sociálních službách (Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2019, 2020).

Z dat ČSÚ o nejvýznamnějších odvětvích dle koncentrace zaměstnanosti žen a mužů plyne, že ve zdravotní a sociální péči (odvětví Q podle ekonomické činnosti CZ-NACE) bylo v roce 2019 zaměstnáno 13,2 % z celkového počtu zaměstnaných žen ve věku 15-64 let v ČR, u mužů to bylo jen 2,6 % („Práce a mzdy“, 2020).

Výběrový soubor tvořily ženy pracující v přímé obslužné péči v domovech pro seniory a v domovech se zvláštním režimem v Kraji Vysočina.

Sběr dat probíhal v několika různých domovech pro seniory a domovech se zvláštním režimem v kraji Vysočina. Šlo o tato zařízení:

- Domov pro seniory Havlíčkův Brod – budova A (DPS), budova B (DPS i DZR) a pracoviště DZR v Břevnici
- Sociální služby města Havlíčkova Brodu (DPS i DZR)
- Domov Ždírec (DZR)

Byla snaha, aby celkový výběrový soubor byl v počtu vyšším než 100 respondentů, bohužel současná epidemiologická situace velmi komplikovala sběr dat, domovy

pro seniory a domovy se zvláštním režimem patří k místům s vysokým rizikem i vysokým stupněm ochrany před nákazou virem Sars-CoV-2.

Do výzkumu byli zahrnuti zaměstnanci pracující na hlavní pracovní poměr a lidé pracující na dohodu o pracovní činnosti, mezi nimiž byli i dobrovolníci, a lidé primárně zaměstnaní v daném zařízení v jiné pracovní pozici, kteří však v té době z důvodu komplikované pandemické situace vykonávali přímou obslužnou péči.

## **6.4. Metody zpracování a analýzy dat**

Statistické a technické zpracování dat z výzkumného šetření bylo provedeno podle svého kvantitativního charakteru příslušnými statistickými a analytickými metodami.

Ke statistickému zpracování výsledků dotazníku ZTPI, ověření validity, prozkoumání položek a vyhodnocení vyváženosti časové perspektivy byly použity CFA, EFA a postup výpočtu odchylky od vyvážené časové perspektivy DBTP (Stolarski et al., 2011). K ověření reliability škál byl použit výpočet Cronbachova koeficientu alfa. K analýze mediace byla použita metoda postupné regrese. K určení normality byl použit Shapiro-Wilk test, který je díky své robustnosti vhodný pro menší výběrové vzorky. Pro popsání korelačních vztahů mezi závislými proměnnými (časové perspektivy, odchylka od vyvážené časové perspektivy, vyhoření a soucit se sebou) byl použit Spearmanův korelační koeficient. Pro popsání vztahů závislých proměnných a demografických charakteristik byla použita Spearmanova korelační analýza, Kruskal-Wallis ANOVA test a Mann-Whitney U test, úrovně statistické významnosti byly upraveny Bonferroniho korekcí.

Statistické zpracování dat proběhlo v softwaru Statistica 13 a tabulkovém procesoru Microsoft Excel.

## **6.5. Etické aspekty výzkumu**

U dotazníkového šetření byla zajištěna anonymita, dotazníky byly označeny číslem a účastníci si je vybírali náhodně. Na úvodní straně byli účastníci výzkumu seznámeni s účelem výzkumu i s tím, že účast ve výzkumu je dobrovolná.

Dotazníkové šetření probíhalo vždy po dohodě s ředitelem či jiným vedoucím pracovníkem daného zařízení. Zároveň bylo účastníkům nabídnuto zaslání závěrečné práce v případě jejich zájmu o výsledky výzkumu.

## 7. Výsledky

### 7.1. Deskriptivní statistiky

#### 7.1.1. Demografické charakteristiky výběru

Celkem bylo rozdáno 155 dotazníků, vrátilo se jich 104, návratnost je 67,1 %. Jeden dotazník nebyl dokončený, takže nebyl do výzkumu zařazen.

U několika dotazníků chyběly odpovědi z první části na demografické proměnné, ale dotazníky ZTPI, MBI-HSS (MP) i SCS-26-CZ byly vyplněny správně, tyto dotazníky byly do výzkumu zařazený, abychom nepřišli o cenná data. V případě hypotéz o sledovaných proměnných tedy budu pracovat s celým souborem (N=103) respondentů, v případě výzkumných otázek obsahujících demografické charakteristiky použiji příslušný počet dotazníků, které obsahují potřebná data. Všichni respondenti byly ženy.

Popisné statistiky věkového složení výběrového souboru a počtu let na pracovní pozici jsou přehledně uvedeny v tabulce 1.

#### Tabulka 1

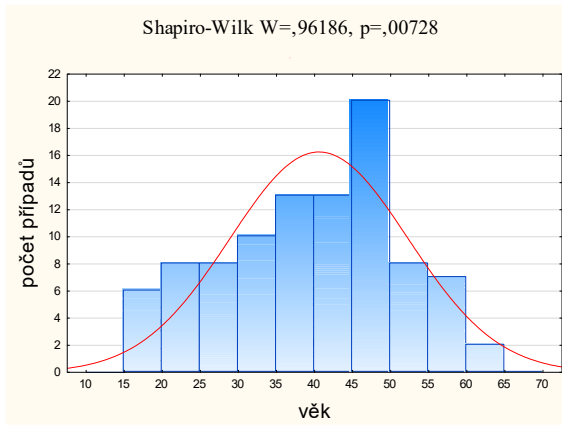
*Popisné statistiky věku a počtu let na pracovní pozici*

Proměnná	Popisné statistiky věku a počtu let na pracovní pozici					
	Validní N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	SD
Věk	95	40,42	43	19	62	11,65
Roky na pracovní pozici	91	7,48	5	0,17	32	6,89

K ověření normality rozložení proměnných věku a let na dané pracovní pozici, tedy otestování nulové hypotézy, že se rozdělení náhodné veličiny neliší od normálního rozdělení, byl použit Shapiro-Wilk test. Výsledky pro jednotlivé proměnné jsou součástí histogramu – graf 1 a 2.

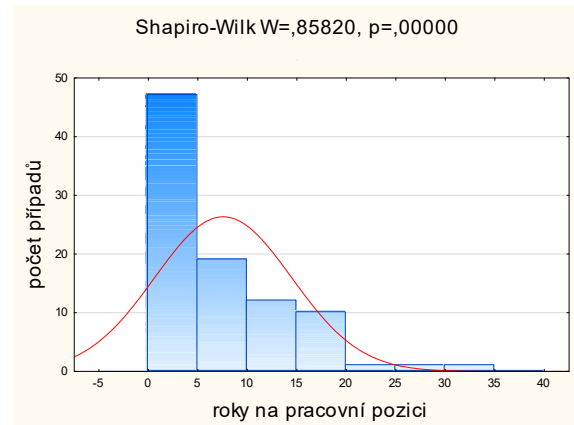


U obou proměnných, věku i počtu let na dané pracovní pozici, zamítám nulovou hypotézu, že rozdělení je normální. Na základě zjištěných charakteristik proměnných z výběrového souboru s nimi budu dále pracovat pomocí neparametrických testů.



**Graf 1**

*Histogram proměnné věk*



**Graf 2**

*Histogram proměnné počtu let na prac. pozici*

Na otázku nejvyššího dosaženého vzdělání odpovědělo 101 respondentů. Odpověď „základní vzdělání“ se nevyskytovala ani jednou. Vyučeno bez maturity bylo 44 respondentů, úplné střední vzdělání s maturitou mělo 43 respondentů, vyšší odborné 9 a vysokoškolské 5 respondentů.

V otázce na bydliště jsme chtěli znát velikost obce, kde respondent bydlí. Bylo 101 odpovědí, nevyskytla se žádná odpověď „obec nad 100.000 obyvatel.“ V obci do 5.000 obyvatel žije 43 respondentů, v obci do 5.001 – 10.000 obyvatel jich žije 17, v obci 10.001 – 50.000 obyvatel 39 a v obci 50.501 – 100.000 obyvatel žijí 2 respondenti.

Na otázku, jaká je poskytovaná služba zařízení, kde pracují, odpovědělo 103 respondentů, z toho 56 pracuje v DPS (domov pro seniory) a 47 v DZR (domov se zvláštním režimem).

Na otázku pracovních směn odpovědělo 103 respondentů. Na ranní směny 8 h jich pracuje 22, na 12 h denní směny 38 a na 12 h denní i noční směny 43.

### 7.1.2. Časová perspektiva

Časová perspektiva byla zjišťována dotazníkem ZTPI s pěti subškálami, kterými jsou Negativní minulost (PN), Pozitivní minulost (PP), Hedonistická přítomnost (PH), Fatalistická přítomnost (PF), Budoucnost (F). Z celkových skóre byla vypočtena hodnota odchylky od vyvážené časové perspektivy (DBTP) podle vzorce:

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oF - eF)^2}$$

Proměnná **e** – empirická hodnota, proměnná **o** – optimální hodnota.

$o(PN)=1,95$ ;  $o(PP)=4,60$ ;  $o(PF)=1,5$ ;  $o(PH)=3,90$ ;  $o(F)=4,00$ .

V případě, že empiricky získané hodnoty se neliší od optimálních hodnot, tedy za ideální situace, že daný respondent má vyváženou časovou perspektivu, je hodnota DBTP = 0. V případě nejvyšších možných odchylek od optimálních skóre daných škál je hodnota DBTP = 8,6.

V jednotlivých škálách je možné získat od 1 do 5 bodů. Popisné statistiky jsou přehledně vidět v tabulce 2.

**Tabulka 2**

*Popisné statistiky škál dotazníku ZTPI*

Proměnná	Popisné statistiky ZTPI					
	Validní N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	SD
PN – Negativní minulost	103	3,01	2,90	1,00	4,60	0,82
PP – Pozitivní minulost	103	3,67	3,67	2,44	4,78	0,57
PH – Hedonistická přítomnost	103	3,35	3,33	1,80	4,60	0,59
PF – Fatalistická přítomnost	103	2,78	2,78	1,33	4,67	0,68
F – Budoucnost	103	3,37	3,38	1,77	4,46	0,49
DBTP	103	2,39	2,22	0,75	4,25	0,77

Konstruktovou validitu jsem ověřila konfirmační faktorovou analýzou (CFA). Model vykazoval následující ukazatele shody s daty:  $\chi^2(1474) = 2782,65$ ;  $\chi^2/df = 1,888$ ;  $p = 0,001$ ; RMSEA = 0,0742 (90 % CI 0,0683 – 0,08); CFI = 0,433; SRMR = 0,122. Model není příliš dobrý, hodnota CFI nepřekračuje hodnotu 0,9.

Konfirmační faktorová analýza (příloha III.) nám potvrdila problematičnost položky 56, která je součástí faktoru Budoucnost, ale s ostatními položkami faktoru koreluje negativně. Jde o opačně skórovanou položku, tedy v takových situacích bývá dobré ověřit podezření, zda byla položka bodována správně. Opětným ověřením a kontrolou datového souboru se potvrdila správnost skórování, problém je tedy na straně položky. U položek 25 a 41 z faktoru Pozitivní minulost, které se taky skórují opačně, se také ukázala malá shoda s faktorem, stejně jako u položek 30 a 43 z faktoru Budoucnost.

Ověření reliability škál ukázalo na stejné položky, jako konfirmační faktorová analýza. Vnitřní mezipoložková reliabilita jednotlivých škál vyjádřená Cronbachovým koeficientem alfa nabývá hodnot vyjádřených v tabulce 3. U škál Pozitivní minulost a Budoucnost jsme získali diskutabilní výsledek, který vyvolává pochybnosti o reliabilitě škály.

**Tabulka 3**

*Vnitřní reliabilita škál ZTPI*

Proměnná	Cronbachův koeficient alfa				
	PN	PP	PH	PF	F
Náš soubor	0,87	0,62	0,83	0,77	0,61
Český standardizační soubor	0,82	0,66	0,85	0,74	0,75

V tabulkách 4 a 5 jsou hodnoty Cronbachova koeficientu alfa po odstranění položky pro škály Pozitivní minulost a Budoucnost. U škály Pozitivní minulost by se koeficient alfa celé škály zvýšil odstraněním položek 25 a 41. U škály Budoucnost by odstranění položky 56 vedlo k výraznému zvýšení vnitřní reliability škály, u položky 43 by vedlo jen k mírnému zvýšení, ale položka už z CFA vyšla jako nepodstatná pro konstruktovou validitu škály. Všechny zmíněné položky – 25 a 41 ze škály Pozitivní minulost a 43, 56 ze škály Budoucnost – tedy byly vyřazeny. Cronbachův koeficient alfa škály Pozitivní minulost se zvýšil na 0,698 a škály Budoucnost na 0,679. V dalším kroku byla vyřazena i položka 30 ze škály Budoucnost, což zvýšilo reliabilitu škály na 0,687, navíc tato položka také vyšla v CFA jako problematičná. Obě škály se hodnotou vnitřní položkové reliability velmi přiblížily hodnotě 0,7 a výsledek je pro další výpočty přijatelný.

#### Tabulka 4

*Cronbachův koeficient alfa po odstranění položky – škála Pozitivní minulost*

položka	Škála PP – Pozitivní minulost	
	alfa po odstranění položky	znění položky
PP - 2	0,58	
PP - 7	0,58	
PP - 11	0,59	
PP - 15	0,56	
PP - 20	0,56	
PP - 25	0,65	Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím.
PP - 29	0,60	
PP - 41	0,65	Často se přistihnu, že prostě "vypnu" pozornost, když někdo z rodiny mluví o tom, jak se věci měly dříve.
PP - 49	0,58	

#### Tabulka 5

*Cronbachův koeficient alfa po odstranění položky – škála Budoucnost*

položka	Škála F – Budoucnost	
	alfa po odstranění položky	znění položky
F - 6	0,56	
F - 9	0,59	
F - 10	0,57	
F - 13	0,58	
F - 18	0,57	
F - 21	0,59	
F - 24	0,58	
F - 30	0,61	Než se k něčemu rozhodnu, zvažuji, zda se vynaložený čas a námaha vyplatí.
F - 40	0,56	
F - 43	0,62	Dělávám si seznamy toho, co mám udělat.
F - 45	0,58	
F - 51	0,61	
F - 56	0,67	Vždycky se najde čas na to, abych v práci dohonil, co jsem zameškal.

Většina vyřazených položek se ukázala jako problematická i v české validizační studii dotazníku ZTPI (Lukavská et al., 2011). Položka 56 faktoru Budoucnost byla stejně jako zde záporně korelovaná se zbytkem faktoru (-0,11), u nás to bylo -0,19. Ze stejného faktoru byla problematická i položka 30, korelace se zbytkem faktoru byla 0,18 (u nás 0,16). Položka 43 byla v české studii v pořádku, korelace s faktorem 0,36 (u nás 0,14).

Ve škále Pozitivní minulost, která byla v české validizační studii nejméně konzistentní škálou, vyšly jako problematické položky 25 a 41. Položka 41, řazená ke škále Pozitivní minulost, měla v české studii podle explorační faktorové analýzy s rotací Varimax (EFA) největší zátěž k faktoru Hedonistická přítomnost (-0,34), u nás měla největší vztah ke škále Negativní minulost (-0,53). Tabulka faktorových zátěží EFA pro náš výzkumný soubor je v příloze IV. Tento výsledek podle Lukavské et al. (2011) odpovídá španělské studii, kde největší zátěž byla také k faktoru Negativní minulostí (-0,3). Korelace se zbytkem faktoru byla v české studii 0,03 (u nás 0,10). U položky 25 vyšla v české studii největší zátěž k faktoru Negativní minulost (-0,66) oproti faktoru Pozitivní minulost (0,14), u nás to bylo v případě Negativní minulosti -0,64 a Pozitivní minulosti 0,15. Korelace se zbytkem faktoru byla v české studii -0,01, u nás 0,08.

## Tabulka 6

*Popisné statistiky škál dotazníku ZTPI po odstranění položek 25, 30, 41, 43 a 56*

Proměnná	Popisné statistiky ZTPI						Cronbach. alfa
	Validní N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	SD	
<b>PN – Negativní minulost</b>	103	3,01	2,90	1,00	4,60	0,82	0,87
<b>PP – Pozitivní minulost</b>	103	3,79	3,71	2,57	5,00	0,66	0,70
<b>PH – Hedonistická přítomnost</b>	103	3,35	3,33	1,80	4,60	0,59	0,83
<b>PF – Fatalistická přítomnost</b>	103	2,78	2,78	1,33	4,67	0,68	0,77
<b>F – Budoucnost</b>	103	3,52	3,50	1,20	4,70	0,57	0,69
<b>DBTP</b>	103	2,35	2,21	0,76	4,43	0,79	

Opětovné ověření vlastností nového modelu s odstraněnými položkami 25, 30, 41, 43 a 56 konfirmační faktorovou analýzou ukázalo následující ukazatele shody s daty:  $\chi^2(1214) = 2202,79$ ;  $\chi^2/df = 1,814$ ;  $p = 0,001$ ; RMSEA = 0,0695 (90 % CI 0,0628 – 0,0761); CFI = 0,503; SRMR = 0,111. To je lepší výsledek než u předchozího modelu. Poměr  $\chi^2$  a stupňů volnosti je pod hodnotou 2, hodnota RMSEA spadá do přijatelného rozsahu (menší než 0,07). Hodnota SRMR by měla být nižší než 0,08, ale je možné zkreslení vlivem malého vzorku. Nejhuř vychází index CFI, který by měl dosahovat hodnoty mezi 0,9 až 1.

Nicméně ani česká validizační studie neprokázala dobrou shodu modelu s daty, index CFI byl pro celý dotazník (pětifaktorový model) 0,726, pro dotazník po vyřazení položek 25, 41, 56 bylo CFI = 0,757 a pro třífaktorový model bylo CFI = 0,658 (Lukavská et al., 2011).

Popisná statistika upraveného dotazníku ZTPI po odstranění problematických položek je v tabulce 6.

### 7.1.3. Vyhoření

Popisná statistika všech tří škál dotazníku vyhoření je v tabulce 7. Vnitřní mezipoložková reliabilita jednotlivých škál vyjádřená Cronbachovým koeficientem alfa nabývá následujících hodnot:

Pro škálu EE (emocionální vyčerpání) je to 0,864, pro škálu DP (depersonalizace) je to 0,502 a pro škálu PA (osobní uspokojení) je to 0,789.

**Tabulka 7**

*Popisné statistiky škál dotazníku MBI-HSS*

Proměnná	Popisné statistiky MBI-HSS					
	Validní N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	SD
EE – emocionální vyčerpání	103	12,51	10	0	45	9,49
DP – depersonalizace	103	3,31	2	0	18	3,77
PA – osobní uspokojení	103	34,24	34	13	48	8,24

**Tabulka 8**

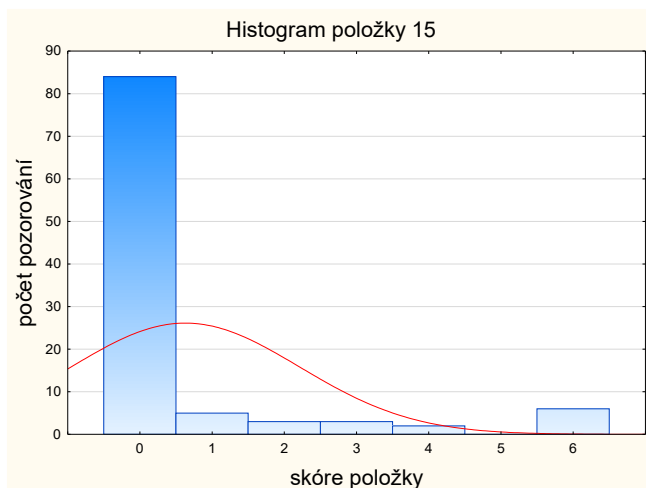
*Cronbachův koeficient alfa škály depersonalizace*

Položka	Cronbachův koeficient alfa 0,5	
	Alfa po odstranění položky	Znění položky
DP – 5	0,41	
DP – 10	0,30	
DP – 11	0,34	
DP – 15	0,64	Nezajímá mě, co se děje s některými mými klienty.
DP – 22	0,50	

Jak je vidět, škála depersonalizace dosahuje nízké vnitřní reliability. Po prozkoumání jednotlivých položek (tabulka 8) vidíme, že problematickou položkou je otázka 15. Po jejím odstranění by vnitřní reliabilita škály depersonalizace stoupla na 0,639. Jde o otázku, která

je formulována negativně s opačným skórováním a domnívám se, že právě formulace otázky může způsobovat problémy.

Při bližším pohledu na histogram zmíněné položky (graf 3) je zřejmé, že položka obsahuje 6 odlehlých hodnot s bodovým hodnocením 6. Kontrolou datové tabulky bylo zjištěno, že 5 z nich pochází z totožného pracoviště. Možným vysvětlením může být třeba to, že personál na službě vyplňoval dotazníky společně a celá skupina se bez rozmyslu nechala ovlivnit jedním člověkem, který položku pochopil špatně.



### Graf 3

#### *Histogram položky 15 škály Depersonalizace*

Nicméně ani odstraněním této položky nedosáhneme potřebné reliability blíží se hodnotě 0,7. Reliabilita je důležitý ukazatel spolehlivosti, běžně užívaná kritéria spolehlivosti jsou následující:  $\alpha \geq 0.9$  – vynikající,  $\geq 0.8$  – dobrá,  $\geq 0.7$  – akceptovatelná,  $\geq 0.6$  – diskutabilní,  $\geq 0.5$  – slabá,  $\leq 0.5$  – neakceptovatelná. Z důvodů nízké reliability škály depersonalizace s touto škálou dál nebudeme pracovat.

#### **7.1.4. Soucit se sebou**

Výsledky popisné statistiky škály soucitu se sebou jsou v tabulce 9, kde je také hodnota Cronbachova koeficientu alfa. Se škálou budeme pracovat jako s celkem. Jak je vidět, dotazník má dobrou mezipoložkovou reliabilitu, koeficient alfa je 0,83, což je dobrý výsledek, i když v české validizační studii (Benda & Reichová, 2016) byla hodnota vyšší (0,89). V dotazníku je možné získat 6 až 30 bodů.

## Tabulka 9

### Popisné statistiky škál dotazníku SCS

Proměnná	Popisné statistiky SCS-26-CZ						Cronbach. alfa
	Validní N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	SD	
SCS	103	18,87	18,95	11,40	26,75	2,49	0,83

### 7.1.5. Vzájemné vztahy mezi časovou perspektivou, odchylkou od vyvážené časové perspektivy, vyhořením a soucitem se sebou

K ověření normality škál ZTPI, DBTP, dvou škál MBI-HSS a soucitu se sebou, tedy otestování nulové hypotézy, že se rozdělení náhodné veličiny neliší od normálního rozdělení, byl použit Shapiro-Wilk test.

Výsledky pro jednotlivé proměnné jsou v tabulce 10.

## Tabulka 10

### Výsledky Shapiro-Wilk testu normality

proměnná	Shapiro-Wilk test	
	SW-W	p-hodnota
PN Negativní minulost	0,97	0,03
PP Pozitivní minulost	0,97	0,02
PH Hedonistická souč.	0,99	0,48
PF Fatalistická souč.	0,99	0,65
F Budoucnost	0,94	0,00
DBTP	0,96	0,00
EE emoc. vyčerpání	0,93	0,00
PA osobní uspokojení	0,97	0,02
SCS soucit se sebou	0,99	0,38

Zvýrazněné hodnoty jsou signifikantní pro  $p > 0,05$

U proměnných PH, PF a SCS přijímám nulovou hypotézu, že rozdělení je normální. U proměnných PN, PP, F, DBTP, EE a PA nulovou hypotézu zamítám. Na základě zjištěných charakteristik proměnných z výběrového souboru budu dále pracovat s neparametrickými testy. Histogramy jednotlivých proměnných jsou v příloze V.



Všechny vzájemné korelační vztahy škál časových perspektiv, odchylky od vyvážené časové perspektivy, soucitu se sebou a dvou škál vyhoření jsou přehledně uvedeny v tabulce 11.

**Tabulka 11**

*Výsledky korelační analýzy škál ZTPI, DBTP, MBI-HSS a SCS*

Proměnná	Spearmanova korelace							
	PN	PP	PH	PF	F	DBTP	EE	PA
PP Pozitivní minulost	0,01	1						
PH Hedonistická přít.	0,18	0,34***	1					
PF Fatalistická přít.	0,56***	0,06	0,28**	1				
F Budoucnost	0,06	0,18	-0,07	-0,18	1			
DBTP	0,69***	-0,39***	-0,08	0,67***	-0,27**	1		
EE emoc. vyčerpání	0,27**	-0,05	0,02	0,23*	-0,03	0,33***	1	
PA osobní uspokojení	0,01	0,19	0,24*	0,08	0,12	-0,01	-0,20*	1
SCS soucit se sebou	-0,52***	0,08	-0,21*	-0,38***	0,05	-0,39***	-0,21*	0,14

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

Pro větší názornost uvádím ještě grafické schéma vzájemných korelačních vztahů na obrázku 1, kde síla zvýraznění šipek znamená statistickou významnost vzájemného vztahu. Ve schématu není znázorněno, zda jde o kladnou nebo zápornou korelaci.

Z korelační analýzy je zřejmý významný vztah mezi DBTP a soucitem se sebou a mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním a méně významný vztah mezi soucitem se sebou a emocionálním vyčerpáním.

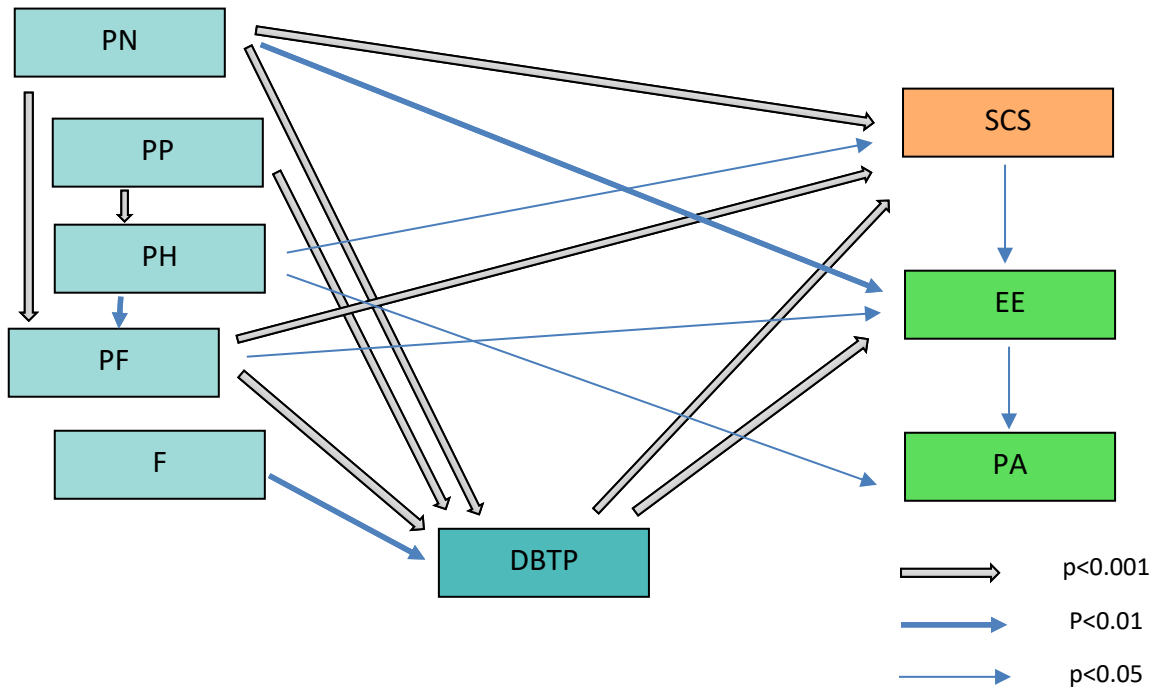
Odchylka od vyvážené časové perspektivy je zde sycena následujícími faktory: Negativní minulostí a Fatalistickou přítomností (pozitivní korelace), Pozitivní minulostí a středně významně i Budoucností (negativní korelace), zatímco Hedonistická přítomnost odchylku od BTP neovlivnila.

**H1:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s emocionálním vyčerpáním.

**Hypotézu H1 přijímám.**

## Obrázek 1

Grafické schéma vzájemných korelací škál ZTPI, DBTP, vyhoření a soucitu se sebou



**H2:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s depersonalizací.

**Hypotézu H2** nemohu ani zamítnout, ani přijmout.

**H3:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy negativně koreluje s osobním uspokojením.

**Hypotézu H3** zamítám.

## 7.2. Mediační analýza

Pro nalezení mediačního efektu byla využita metoda postupné regrese se třemi regresními modely.

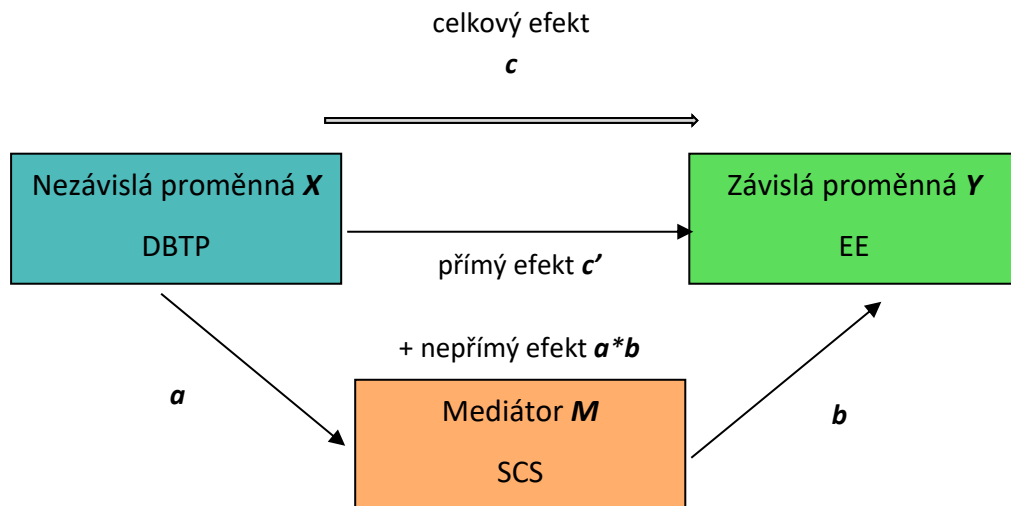
**H4:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou emocionálního vyčerpání je částečně mediován soucitem se sebou.

Při analýze mediačního efektu vycházíme z modelu na obrázku 2, kde celkový efekt  $c$  nezávislé proměnné  $X$  na závislou proměnnou  $Y$  se skládá z přímého efektu  $c'$  a nepřímého

efektu  $a*b$  přes mediátor. Mediátor vystupuje v rámci regresních modelů postupně jako závislá i jako nezávislá proměnná.

## Obrázek 2

Schéma mediační analýzy



Vlastnosti prvního regresního modelu, ve kterém je zahrnut účinek odchylky od vyvážené časové perspektivy na emocionální vyčerpání, jsou uvedeny v tabulce 12. Pro odhad velikosti mediačního efektu jsme získali hodnotu  $c$  do schématu z obrázku 2.

## Tabulka 12

Výsledky regresní analýzy DBTP a EE

N=103	Výsledky regrese se závislou proměnnou: EE emocionální vyčerpání R= 0,33 R <sup>2</sup> = 0,11 Adjusted R <sup>2</sup> = 0,10 F(1,101)=12,79 p<0,01 Směrod.chyba odhadu: 8,98					
	b*	Sm.chyba z b*	b	Sm.chyba z b	t (101)	p-hodn.
Počátek			3,03	2,80	1,09	0,28
DBTP	0,34	0,09	4,03	1,13	3,58	<0,01

Verifikaci modelu jsem provedla analýzou reziduí. Výsledky Shapiro-Wilk testu normality rozložení reziduí jsou SW-W=0,9649; p=0,0077, výsledek je statisticky významný, což znamená statisticky významnou odchylku od normálního rozložení. To může mít vliv na významnost regresních parametrů prvního modelu.

V následující tabulce (tabulka 13) jsou uvedeny vlastnosti druhého regresního modelu, účinku DBTP na soucit se sebou. Pro odhad velikosti mediačního efektu jsme zde získali parametr  $a$  do schématu na obrázku 2.

**Tabulka 13**

*Výsledky regresní analýzy DBTP a SCS*

N=103	Výsledky regrese se závislou proměnnou: SCS soucit se sebou R= 0,40 R <sup>2</sup> = 0,16 Adjusted R <sup>2</sup> = 0,15 F(1,101)=19,50 p<0,01 Směrod.chyba odhadu: 2,29					
	b*	Sm.chyba z b*	b	Sm.chyba z b	t (101)	p-hodn.
Počátek			21,86	0,71	30,64	<0,01
DBTP	-0,40	0,09	-1,27	0,29	-4,42	<0,01

Výsledky Shapiro-Wilk testu normality rozložení reziduí jsou SW-W = 0,9819; p = 0,1703, to znamená, že přijímám nulovou hypotézu o normalitě rozložení reziduí druhého regresního modelu.

Do třetího regresního modelu (tabulka 14) jsem zahrнула společný účinek DBTP a soucitu se sebou na závislou proměnnou emocionální vyčerpání. Zároveň jsem získala velikosti parametrů  $c'$ ,  $b$ . Celkový model po dosažení získaných hodnot je na obrázku 3.

**Tabulka 14**

*Výsledky regresní analýzy DBTP, SCS a EE*

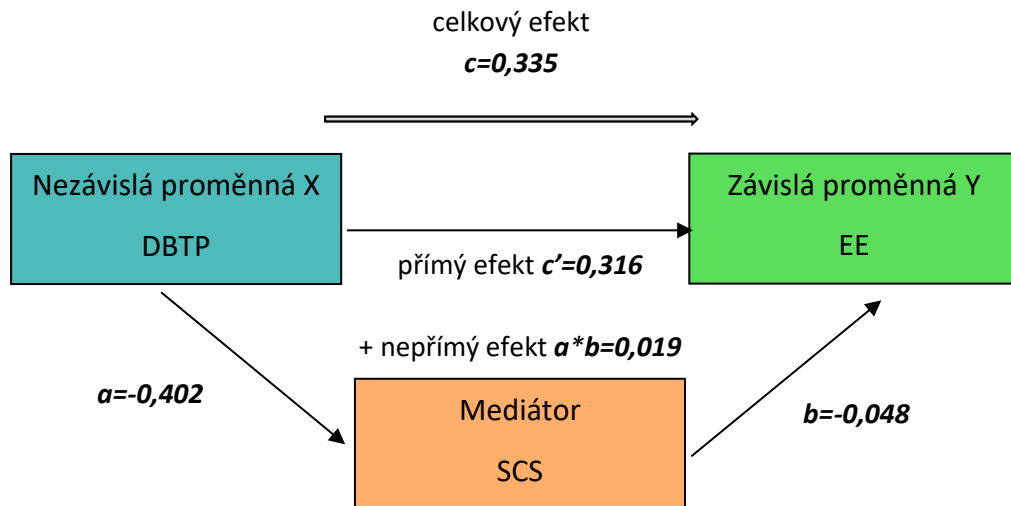
N=103	Výsledky regrese se závislou proměnnou: EE emocionální vyčerpání R= 0,33 R <sup>2</sup> = 0,11 Adjusted R <sup>2</sup> = 0,10 F(2,100)=6,46 p<0,01 Směrod.chyba odhadu: 9,02					
	b*	Sm.chyba z b*	b	Sm.chyba z b	t (101)	p-hodn.
Počátek			7,06	9,00	0,79	0,43
DBTP	0,32	0,10	3,79	1,23	3,07	<0,01
SCS	-0,05	0,10	-0,18	0,39	-0,47	0,64

Soucit se sebou není prediktorem emocionálního vyčerpání, vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním není mediován soucitem se sebou.

**Hypotézu H4 zamítám.**

### Obrázek 3

Schéma mediační analýzy po dosazení parametrů



**H5: Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou depersonalizace je částečně mediován soucitem se sebou.**

Hypotézu nelze spolehlivě ověřit z důvodu nedostatečné reliability proměnné depersonalizace v našem výběrovém souboru, hodnota Cronbachova koeficientu alfa pro tuto škálu je pouze 0,5.

**Hypotézu H5 tak nemohu ani zamítnout, ani přijmout.**

**H6: Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou osobního uspokojení je částečně mediován soucitem se sebou.**

Z korelační matice (tabulka 11) je zřejmé, že osobní uspokojení nekoreluje se soucitem se sebou ani s odchylkou od vyvážené časové perspektivy, proto nemá smysl hledat mediační vztah.

**Hypotézu H6 zamítám.**

### 7.3. Explorace vztahů závislých proměnných a demografických charakteristik

**VO1:** Jaký je vliv věku na závislé proměnné a má věk vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

Vliv věku na sledované proměnné jsme posoudili pomocí Spearmanovy korelace (tabulka 15). Ta odhalila zdánlivě významnou souvislost věku s faktorem Negativní minulosti, s odchylkou od vyvážené časové perspektivy a s osobním uspokojením. Po aplikaci Bonferroniho korekce pro 9 testů je zřejmé, že nalezené korelační vztahy nejsou statisticky významné.

**Tabulka 15**

*Výsledky korelační analýzy závislých proměnných s věkem*

páry proměnných	Spearmanova korelace			
	Označené korelace jsou signifikantní na $p < ,05$			
	Validní N	Spearman	t(N-2)	p-value
věk & PN Negativní minulost	95	-0,27	-2,69	0,01
věk & PP Pozitivní minulost	95	0,13	1,26	0,21
věk & PH Hedonistická přítomnost	95	-0,05	-0,45	0,66
věk & PF Fatalistická přítomnost	95	-0,12	-1,17	0,25
věk & F Budoucnost	95	0,19	1,86	0,07
věk & DBTP	95	-0,23	-2,33	0,02
věk & EE emocionální vyčerpání	95	-0,08	-0,81	0,42
věk & PA osobní uspokojení	95	0,20	1,99	0,05
věk & SCS soucit se sebou	95	0,10	0,96	0,34

Z korelační matice plyne, že DBTP není prediktorem osobního uspokojení, proto nemá smysl hledat vliv věku na tento vztah. Vzhledem k tomu, že věk není ani prediktorem emocionálního vyčerpání, nemá smysl ověřovat ani jeho vliv na vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním.

**VO2:** Jaká je souvislost počtu let na dané pracovní pozici se závislými proměnnými a má počet let na dané pracovní pozici vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

Souvislost počtu let na dané pracovní pozici v zaměstnání se sledovanými proměnnými jsme posoudili pomocí Spearmanovy korelace. Z tabulky 16 je zřejmé,

že žádný z korelačních koeficientů nedosahuje potřebné hladiny významnosti. Souvislost délky zaměstnání s žádnou ze sledovaných závislých proměnných se nepodařilo potvrdit. Vzhledem k tomu, že počet let na dané pracovní pozici není prediktorem žádné ze složek vyhoření, nemá smysl ověřovat jeho vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením.

## Tabulka 16

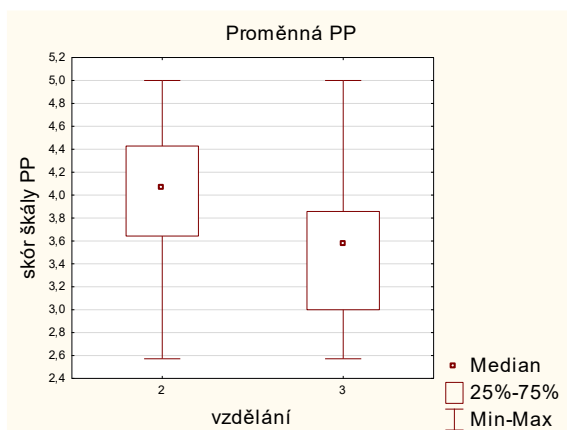
*Výsledky korelační analýzy závislých proměnných s počtem let na dané prac. pozici*

páry proměnných	Spearmanova korelace Označené korelace jsou signifikantní na $p < 0,05000$			
	Validní N	Spearman	t(N-2)	p-value
roky & PN Negativní minulost	91	-0,20	-1,93	0,06
roky & PP Pozitivní minulost	91	-0,01	-0,13	0,90
roky & PH Hedonistická přítomnost	91	-0,16	-1,49	0,14
roky & PF Fatalistická přítomnost	91	-0,16	-1,52	0,13
roky & F Budoucnost	91	0,12	1,16	0,25
roky & DBTP	91	-0,12	-1,17	0,24
roky & EE emocionální vyčerpání	91	-0,07	-0,63	0,53
roky & PA osobní uspokojení	91	0,12	1,17	0,24
roky & SCS	91	0,07	0,66	0,51

**VO3:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem ke vzdělání a má vzdělání souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

Struktura vzorku s ohledem na vzdělání byla následující: „základní vzdělání“ se nevyskytlo ani jednou, vyučeno bez maturity bylo 44 respondentů, úplné střední vzdělání s maturitou mělo 43 respondentů, vyšší odborné 9 a vysokoškolské 5 respondentů. S ohledem na malé zastoupení v posledních dvou kategoriích nejvyššího vzdělání jsem obě kategorie sloučila do jedné.

Neparametrickým Kruskal-Wallis ANOVA testem s Bonferroniho korekcí (upravené  $p=0,0056$ ) byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi skupinami podle vzdělání u proměnné Pozitivní minulost  $H(2, N=101) = 11,198$ ;  $p = 0,0037$ . Pro nalezení těchto skupin byl použit párový Mann-Whitney U test s Bonferroniho korekcí pro 3 skupiny porovnávaných dvojic. Výsledek ve škále Pozitivní minulost (graf 4) je signifikantně vyšší u skupiny vyučených bez maturity (medián 4,07), než u skupiny s úplným SŠ vzděláním s maturitou (medián 3,57);  $U = 553,5$ ;  $p = 0,0009$ .



2 – vyučení bez maturity; 3 - úplné SŠ s maturitou

#### Graf 4

*Rozdíly ve škále Pozitivní minulost podle vzdělání*

Souvislost vzdělání se vztahem mezi DBTP a dvěma složkami vyhoření, emocionálním vyčerpáním a osobním uspokojením, jsme ověřovali Spearmanovou korelací, výsledky jsou v tabulce 17. Vztah mezi DBTP a vyhořením není po Bonferroniho korekci významný u žádné ze skupin podle vzdělání.

#### Tabulka 17

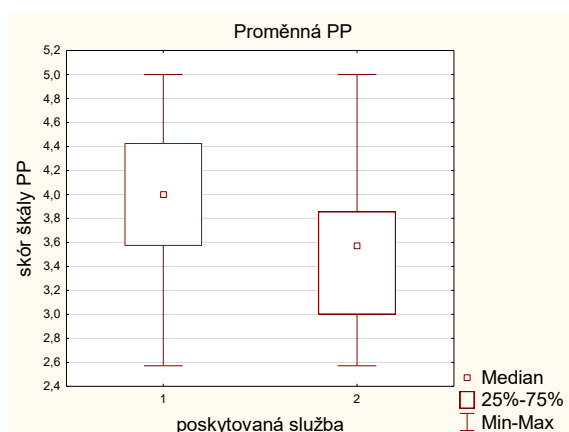
*Výsledky korelační analýzy DBTP a vyhoření v souvislosti se vzděláním*

vzdělání	páry proměnných	Spearmanova korelace			
		Označené korelace jsou signifikantní na $p < ,05000$			
		Validní N	Spearman	t(N-2)	p-hodn.
celý vzorek	DBTP & EE	101	0,33	3,57	<0,01
	DBTP & PA	101	-0,01	-0,01	1,00
vyučen bez maturity	DBTP & EE	44	0,37	2,61	0,01
	DBTP & PA	44	0,09	0,60	0,55
úplné SŠ s maturitou	DBTP & EE	43	0,24	1,61	0,11
	DBTP & PA	43	-0,24	-1,55	0,13
vyšší odborné a VŠ	DBTP & EE	14	-0,13	-0,46	0,65
	DBTP & PA	14	0,66	3,00	0,01



**VO4:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k poskytované službě (DPS a DZR) a má poskytovaná služba souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

Výběrový soubor je tvořen zaměstnanci poskytovatelů dvou různých služeb; DPS (domov pro seniory) a DZR (domov se zvláštním režimem). Hodnoty pro oba soubory byly u všech devíti závislých proměnných porovnány Mann-Whitney U testem s post hoc Bonferroniho korekcí pro 9 měření. Výsledek ve škále Pozitivní minulost (graf 5) je signifikantně vyšší u skupiny pracující v DPS (medián 4) oproti skupině pracující v DZR (medián 3,57);  $U = 865,5$ ;  $p = 0,0029$ .



1 – DPS; 2 - DZR

### Graf 5

*Rozdíly ve škále Pozitivní minulost podle poskytované služby*

### Tabulka 18

*Výsledky korelační analýzy DBT a vyhoření v souvislosti s poskytovanou službou*

poskytovaná služba	páry proměnných	Spearmanova korelace			
		Validní N	Spearman	t(N-2)	p-hodn.
celý vzorek	DBTP & EE	103	0,33	3,56	<0,01
	DBTP & PA	103	-0,01	-0,01	0,99
DPS	DBTP & EE	56	0,44	3,56	<0,01
	DBTP & PA	56	-0,05	-0,35	0,72
DZR	DBTP & EE	47	0,17	1,16	0,25
	DBTP & PA	47	0,10	0,71	0,48

Souvislost poskytované služby se vztahem mezi DBTP a vyhořením je vidět z tabulky 18. Signifikantně významný vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním byl nalezen u zaměstnanců DPS ( $p=0,0007$ ) oproti zaměstnancům DZR, kde se nepodařilo žádný významný vztah prokázat.

**VO5:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k délce pracovních směn a má délka pracovních směn souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

Ve výzkumném vzorku byli zastoupeni zaměstnanci pracující ve 3 typech směn, a to jsou ranní 8 h směny, denní 12 h směny a denní i noční 12 h směny. Z Kruskal-Wallis ANOVA testu nevyšly žádné proměnné, v nichž by se sledované skupiny významně lišily.

**Tabulka 19**

*Výsledky korelační analýzy DBT a vyhoření v souvislosti s typem směn*

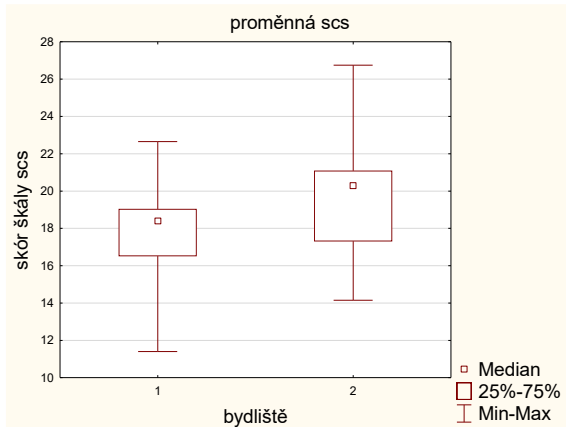
délka směn	páry proměnných	Spearmanova korelace			
		Označené korelace jsou signifikantní na $p < ,05000$			
		Valid	Spearman	t(N-2)	p-hodn.
celý vzorek	DBTP & EE	103	0,33	3,56	<0,01
	DBTP & PA	103	-0,01	-0,01	0,99
ranní 8 h	DBTP & EE	22	0,39	1,90	0,07
	DBTP & PA	22	0,09	0,42	0,68
denní 12 h	DBTP & EE	38	0,10	0,60	0,55
	DBTP & PA	38	-0,03	-0,19	0,85
den i noc 12 h	DBTP & EE	43	0,47	3,44	<0,01
	DBTP & PA	43	0,01	0,04	0,97

Významný vliv DBTP na emocionální vyčerpání byl zřetelný u lidí pracujících na denní i noční dvanáctihodinové směny ( $p=0,0014$ ), u ostatních skupin zaměstnanců se vliv neprokázal (tabulka 19).

**VO6:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k velikosti obce bydliště a má velikost obce bydliště souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

V obci do 5.000 obyvatel žije 43 respondentů, v obci do 5.001 – 10.000 obyvatel jich žije 17, v obci 10.001 – 50.000 obyvatel 39. Ve vzorku se kromě zkoumaných kategorií

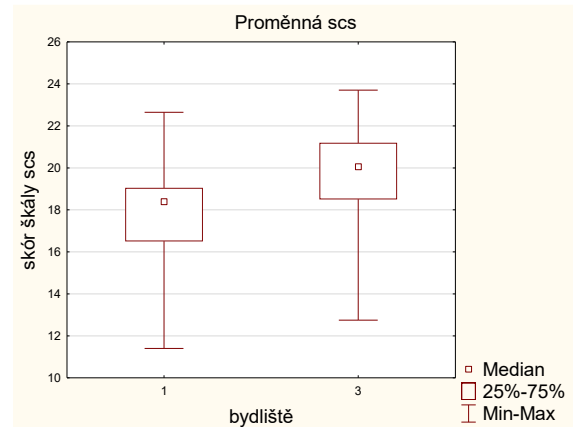
vyskytla ještě velikost obce 50 tisíc až 100 tisíc obyvatel, ale šlo jen o dvě odpovědi, proto byly ze vzorku vyřazeny.



1 – do 5.000 obyvatel; 2 - 5.001 až 10.000 obyvatel

**Graf 6**

*Rozdíly ve škále scs podle bydliště*



1 – do 5.000 obyvatel; 3 - 10.001 až 50.000 obyvatel

**Graf 7**

*Rozdíly ve škále scs podle bydliště*

**Tabulka 20**

*Výsledky korelační analýzy DBT a vyhoření v souvislosti s velikostí obce bydliště*

velikost místa bydliště	páry proměnných	Spearmanova korelace			
		Valid	Spearman	t(N-2)	p-hodn.
celý vzorek	DBTP & EE	99	0,34	3,54	<0,01
	DBTP & PA	99	0,01	0,07	0,95
obec do 5.000 obyvatel	DBTP & EE	43	0,32	2,19	0,04
	DBTP & PA	43	-0,06	-0,38	0,71
obec 5.001 - 10.000 obyvatel	DBTP & EE	17	-0,14	-0,58	0,57
	DBTP & PA	17	0,05	0,20	0,84
obec 10.001 - 50.000 obyvatel	DBTP & EE	39	0,52	3,74	<0,01
	DBTP & PA	39	0,01	0,02	0,98

Kruskal-Wallis ANOVA test s Bonferroniho korekcí ukázal signifikantní rozdíl mezi skupinami podle velikosti obce bydliště u proměnné soucit se sebou  $H(2, N=99) = 16,972$ ;  $p = 0,0002$ . Pro nalezení těchto skupin byl použit párový Mann-Whitney U test. Výsledek ve škále soucit se sebou je signifikantně nižší u skupiny lidí žijících v obci do 5.000 obyvatel (medián 18,40) ve srovnání s oběma dalšími skupinami (graf 6 a 7), které jsou: lidé žijící

v obci 5.001 – 10.000 obyvatel (medián 20,30);  $U = 217,5$ ;  $p = 0,0155$  a lidé žijící v obci 10.001 – 50.000 obyvatel (medián 20,05);  $U = 406,5$ ;  $p = 0,00006$ .

Z výsledků korelační analýzy (tabulka 20) po Bonferroniho korekci vyplývá, že vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním je statisticky významný u lidí žijících v obcích mezi 10.000 až 50.000 obyvatel ( $p=0,0006$ ).

## 8. Vypořádání hypotéz a odpovědi na výzkumné otázky

**H1:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s emocionálním vyčerpáním.

- Hypotézu H1 přijímám.

**H2:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy pozitivně koreluje s depersonalizací.

- Hypotézu H2 nemohu ani zamítnout, ani přijmout.

**H3:** Odchylka od vyvážené časové perspektivy negativně koreluje s osobním uspokojením.

- Hypotézu H3 zamítám.

**H4:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou emocionálního vyčerpání je částečně mediován soucitem se sebou.

- Hypotézu H4 zamítám.

**H5:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou depersonalizace je částečně mediován soucitem se sebou.

- Hypotézu H5 nemohu ani zamítnout, ani přijmout.

**H6:** Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a mírou osobního uspokojení je částečně mediován soucitem se sebou.

- Hypotézu H6 zamítám.

**VO1:** Jaký je vliv věku na závislé proměnné a má věk vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

- Vliv věku na žádnou ze závislých proměnných se nepotvrdil.
- Nepotvrdil se ani vliv věku na vztah mezi DBTP a vyhořením.

**VO2:** Jaká je souvislost počtu let na dané pracovní pozici se závislými proměnnými a má počet let na dané pracovní pozici vliv na vztah mezi DBTP a vyhořením?

- Souvislost počtu let na dané pracovní pozici s žádnou ze závislých proměnných se nepotvrdila.
- Vliv počtu let na dané pracovní pozici na vztah mezi DBTP a vyhořením se nepotvrdil.

**VO3:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem ke vzdělání a má vzdělání souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

- Skupina vyučených bez maturity má významně vyšší výsledek ve škále Pozitivní minulost oproti skupině s úplným SŠ vzděláním s maturitou.
- Souvislost vzdělání se vztahem mezi DBTP a vyhořením se nepotvrdila.

**VO4:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k poskytované službě (DPS a DZR) a má poskytovaná služba souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

- Skupina pracujících v DPS má významně vyšší výsledek ve škále Pozitivní minulost oproti skupině pracujících v DZR.
- Významný vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním byl nalezen u zaměstnanců DPS oproti zaměstnancům DZR, kde se nepodařilo žádnou souvislost prokázat.

**VO5:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k délce pracovních směn a má délka pracovních směn souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

- U skupin rozdělených podle délky pracovních směn se nepotvrdil významný rozdíl v žádné ze závislých proměnných.
- Významný vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním byl nalezen u lidí pracujících na denní i noční dvanáctihodinové směny, u ostatních skupin zaměstnanců se nepodařilo žádnou souvislost prokázat.

**VO6:** Je v závislých proměnných rozdíl vzhledem k velikosti obce bydliště a má velikost obce bydliště souvislost se vztahem mezi DBTP a vyhořením?

- Skupina lidí žijících v obci do 5.000 obyvatel má významně nižší výsledek ve škále Soucitu se sebou oproti oběma dalším skupinám, kterými jsou lidé žijící v obci 5.001 – 10.000 obyvatel a lidé žijící v obci 10.001 – 50.000 obyvatel.
- Významný vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním byl nalezen u lidí žijících v obcích mezi 10.000 až 50.000 obyvatel oproti oběma dalším skupinám, kde se nepodařilo žádnou souvislost prokázat.

## 9. Diskuse

Deskriptivní statistiky, konfirmační faktorová analýza a analýza položkové reliability škál prokázaly dobré vlastnosti použitých metod. Pouze u škál Pozitivní minulost a Budoucnost dotazníku ZTPI bylo vyřazeno celkem 5 otázek a škálu depersonalizace dotazníku MBI-HSS jsem se rozhodla do dalších výpočtů nezařadit z důvodu její nízké reliability (Cronbachův koeficient alfa byl 0,5). Jak se ukázalo z podrobné analýzy problematické položky 15, bylo ve výsledcích této položky několik odlehklých hodnot, z nichž většina pocházela z dotazníků z totožného pracoviště. Je tedy možné, že personál vyplňoval na službě dotazníky společně a celá skupina se mohla nechat u této otázky ovlivnit někým, kdo otázku díky její složitější formulaci špatně pochopil. Nicméně ani její vyřazení by nevedlo k dostatečnému zlepšení vlastností škály. S podobným výsledkem se setkali i autoři dřívějšího výzkumu (Chao et al., 2011), kteří také zaznamenali nekonzistentní odpovědi v této škále (Cronbach.alfa 0,62), a to u pečovatelů osob s mentálním postižením.

Výsledky korelační analýzy ukázaly, že v našem výběrovém souboru odchylka od vyvážené časové perspektivy souvisí jak se soucitem se sebou, tak s emocionálním vyčerpáním. Ohledně jednotlivých faktorů časové perspektivy souvisí soucit se sebou výrazně s Negativní minulostí a Fatalistickou přítomností (negativní souvislost), emocionální vyčerpání souvisí se stejnými dvěma faktory a s odchylkou od vyvážené časové perspektivy jako s celkem. Ve výzkumech se prokázala stejná souvislost, že Negativní minulost a Fatalistická přítomnost zvyšuje emocionální vyčerpání (Unger

& Papastamatelou, 2018). Jinde tyto dvě škály (Negativní minulost a Fatalistická přítomnost) i DBTP korelovaly s pracovním vyhořením (Akirmak & Ayla, 2019), v našem souboru to bylo jen s emocionálním vyčerpáním. Korelace se v našem souboru prokázala i mezi emocionálním vyčerpáním a soucitem se sebou.

Vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy a vyhořením se podařilo potvrdit pouze u škály emocionálního vyčerpání. U škály depersonalizace nebylo možné korelaci spolehlivě ověřit a u škály osobního uspokojení se vztah nepotvrdil.

Bohužel hypotézu, že vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním je částečně mediován soucitem se sebou, nebylo možné přijmout, soucit se sebou nebyl prediktorem emocionálního vyčerpání. To neodpovídá mnoha výzkumům, které prokázaly významné souvislosti mezi soucitem se sebou a všemi složkami vyhoření (Montero-Marin et al., 2016; Vaillancourt & Wasylkiw, 2019).

Druhou hypotézu (vztah mezi DBTP a depersonalizací je částečně mediován soucitem se sebou) nebylo možné ověřit z důvodu nízké reliability škály depersonalizace.

Třetí hypotézu (vztah mezi DBTP a osobním uspokojením je částečně mediován soucitem se sebou) jsem neověřovala, protože nebyly splněny podmínky pro mediační analýzu, a to vzájemný vztah proměnných. Osobní uspokojení má ve výběrovém souboru kromě negativní korelace s emocionálním vyčerpáním určitou souvislost pouze s faktorem Hedonistické přítomnosti, který však oproti ostatním faktorům časové perspektivy v našem souboru výši DBTP nijak výrazně neovlivňuje.

Prokazatelná souvislost časové perspektivy s emocionálním vyčerpáním naznačuje možnosti praktické aplikace teorie časové perspektivy a na ni zaměřených intervencí. Hlavně pro oblast redukce stresu a zvyšování emocionální pohody by mohlo být pochopení potenciálu časových rámců prospěšné.

Další zajímavé výsledky vyšly z výzkumných otázek vztahů závislých proměnných a demografických charakteristik výběrového souboru.

Ukázalo se, že žádná ze závislých proměnných výběrového souboru nesouvisí ani s věkem, ani s počtem let v daném zaměstnání. Vliv věku na časovou perspektivu byl i v předchozích výzkumech nejednoznačný, někteří autoři zaznamenali vliv věku na faktor Fatalistické přítomnosti (Chen et al., 2016), někteří na DBTP (Rönnlund et al., 2019), jiní

naopak vliv věku na DBTP nepotvrdili (Akirmak, 2014). V kontextu vyhoření je věk neutrálním faktorem, stejně jako rodinný stav, vzdělání a délka praxe v oboru (Kebza & Šolcová, 2003). Zato v kontextu soucitu se sebou měl věk v dřívějších výzkumech pozitivní korelaci (Werner et al., 2012).

Při rozlišení podle vzdělání se ukázala vyšší Pozitivní minulost u skupiny vyučení bez maturity oproti skupině s úplným SŠ vzděláním s maturitou. Porovná-li to s výsledky dřívějších výzkumů, kde Pozitivní minulost souvisela s bezpečným attachmentem, vztahem s otcem i matkou (Akirmak, 2014), pozitivním zaměřením na staré dobré časy, rodinu a tradice (Sword et al., 2014), nabízí se dvě možná vysvětlení. Třeba že tradičně založené ženy preferují spokojený rodinný život před vzděláním a vzdělání preferují ženy zaměřené na jiné časové rámce. Nebo naopak, že s vyšším vzděláním dochází k určitému „rozšiřování obzorů,“ odklonu od tradičních hodnot a zvyšování preferencí jiných časových rámců. Můžou to být rámce zaměřené víc na přítomnost, nebo třeba rámec Budoucnosti, který souvisí s motivačními a kognitivními procesy a učením (Nuttin, 1964).

Pozitivní minulost byla významně vyšší i u skupiny zaměstnanců DPS oproti DZR. Vyšší Pozitivní minulost souvisí s některými osobnostními charakteristikami, jako je třeba přívětivost (Dunkel & Weber, 2010), ale tu by bylo možné očekávat u obou skupin. Rozdíl mezi DPS a DZR je v typu klientů. V DPS jsou většinou klienti bez známek demence, část jich je soběstačná, klienti s personálem víc komunikují. Pořádají se společné aktivity, slaví se Vánoce a Velikonoce, klienti vzpomínají, ukazují personálu fotky svých rodin a fotky z mládí, a personál se tak de facto stává také jejich rodinou. Zaměstnanci vnímají, jak jsou pro klienty tradice důležité, jaký význam pro ně má minulost, a domnívám se, že to všechno může zaměření na rámec Pozitivní minulosti výrazně posilovat. V DZR jsou vzhledem k typu klientů komunikační možnosti a možnosti pozitivní zpětné vazby značně omezené. Časová perspektiva se zdá být důležitým prvkem v sociálních interakcích, E. Holman s P. Zimbardem (2009) mluví o „emoční spirále“, kde Pozitivní minulost a Budoucí časová perspektiva mohou být součástí pozitivního cyklu, jehož prostřednictvím sociálně podpůrné vztahy v průběhu času zvyšují Pozitivní minulost a Budoucnost. Každopádně mi tento výsledek připadá jako zajímavá inspirace vzhledem k absenci relevantních výzkumů časových perspektiv v kontextu sociálních služeb.



Další výsledek byl velmi překvapivý, z korelační analýzy vyplynulo, že vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním je významný u skupiny lidí pracujících v DPS oproti lidem v DZR. Práce s klienty s demencí, tedy práce v DZR, bývá hodnocena jako emocionálně náročnější. Očekávala bych, že emocionální náročnost bude určitým destabilizačním prvkem, a že právě v DZR bude vliv odchylky od vyvážené časové perspektivy významným prediktorem emocionálního vyčerpání. Výsledek vyšel zcela opačně, a to i navzdory robustnosti použitých metod včetně poměrně přísné Bonferroniho korekce. To mě nutí se zamyslet nad existencí nějakého silného vnějšího vlivu. Výsledky pocházejí jen z několika pracovišť, mohlo by jít o lokální vliv působící na konkrétní pracoviště. Ověřením v datové tabulce a rekapitulací událostí jsem došla k závěru, že výsledky docela přesně kopírují průběh onemocnění Covid-19 na jednotlivých pracovištích. Nejdříve jsem dala dotazníky do obou budov našeho domova, za 2 dny v jedné z nich propuklo onemocnění (DPS; N=14, dotazníky mi odevzdali vesměs až po něm), ve druhé budově nebyli žádní nemocní (DZR; N=19). Další dotazníky odešly do domova, kde prodělali Covid-19 už na jaře a v současnosti byli v pořádku (DZR; N=10). V dalším domově, kam jsem dotazníky nesla, právě vlna onemocnění končila (DPS; N=30). To je 71 % výběrového souboru, u kterých vlivem nekontrolované vnější proměnné pravděpodobně došlo k „otočení“ výsledků neočekávaným, nicméně logickým směrem. Přesto se domnívám, že získaný výsledek je velmi cenný právě z toho důvodu, že nám dává nahlédnout na náročnost práce v sociálních službách a na míru vyčerpání, s nímž se zaměstnanci vlivem pandemie musí potýkat.

V daném kontextu mi připadá důležité se ještě jednou zamyslet nad výsledkem mediační analýzy u první hypotézy, kde většina vztahů mezi proměnnými (DBTP a emocionální vyčerpání; DBTP a soucit se sebou) odpovídala předchozím výzkumům a literárním zdrojům, kromě vztahu soucitu se sebou a emocionálního vyčerpání. Soucit se sebou by se měl aktivovat hlavně v dobách utrpení (Miyagawa & Taniguchi, 2020). Podle mě je naopak možné, že zátěž pracovníků v sociálních službách, a to fyzická i psychická, která neodpovídala žádné jejich dosavadní zkušenosti, společně s frustrací, nejistotou, rozporuplnými informacemi a neschopností situaci řídit, ani si na ni vytvořit o fakta podepřený názor, vedla k masivní aktivaci obranných mechanismů. Podle J. Bendy (2019) je soucitný postoj adaptivním emočním schématem, kterým by se měly obranné

mechanismy nahradit. Stejně tak mi připadá možné, že kvůli aktuálně aktivovaným obranným mechanismům se tento postoj soucitu k sobě založený na všímavosti a překonání maladaptivních emočních schémat nemohl projevit. Určitě by bylo možné zaměřit k podobným jevům pozornost právě v oblasti sociálních služeb.

Vliv DBTP na emocionální vyčerpání se ukázal jako výrazný u zaměstnanců pracujících na 12 h směny denní i noční, což je vzhledem k náročnosti tohoto typu směn očekávaný výsledek. V pracovním kontextu by bylo potřeba věnovat jim vyšší pozornost a podporu pro snížení zdravotních rizik plynoucích z vysoké zátěže. A vliv DBTP na emocionální vyčerpání se ukázal jako výrazný i u lidí z kategorie obcí velikosti 10.001 – 50.000 obyvatel, což je v našem případě konkrétně Havlíčkův Brod. Bylo by možné věrohodnost tohoto výsledku podpořit výzkumem o ZTPI a velikosti sídel (Senyk, 2013), podle kterého obyvatelé vesnic a příměstských oblastí jsou pozitivnější ohledně své minulosti ve srovnání s obyvateli měst. Ale v tomto případě je možné i vysvětlení z pohledu možností trávení volného času, relaxace a aktivního odpočinku. Ve městě jsou možnosti vzhledem k aktuální epidemiologické situaci poměrně omezené oproti menším obcím s převažující zástavbou rodinných domů se zahradami. Dalším sporným bodem je to, že ve výzkumném vzorku jde jen o jedno město této velikosti, takže nejde vyloučit ani čistě lokální charakter výsledku. Je možné, že i zde, podobně jako u mezinárodní studie různých národů (Sircova, 2014), časová perspektiva interaguje s kulturními kontexty.

Lidé žijící v obci do 5000 obyvatel vykazali významně nižší míru soucitu se sebou v porovnání s lidmi z obou dalších skupin, tedy z větších obcí. Podle Kristin Neff (2015) může být nízký soucit se sebou způsobený vlivem puritánského původu naší kultury, kdy lidé věří, že pokud se za něco neobviňují a netrestají, je to egoismus a falešná pýcha. V tomto kulturním kontextu je zřejmé, že vesnice oproti městům si nejvíc zachovaly svůj tradiční ráz.

Spolehlivost výsledků je limitována malým výběrovým souborem, další zdroj chyb spatřuji v externích proměnných, jejichž vliv nebylo možné účinně vyloučit. Myslím tím hlavně epidemiologickou situaci, která komplikovala nejen samotné získávání dat, ale jak se ukázalo, tak ovlivnila i validitu získaných výsledků. Na druhou stranu se výzkum zabývá cílovou skupinou, která je v souvislosti s vyhořením poněkud opomíjena ve srovnání se zaměstnanci z oblasti např. zdravotnictví a školství. Některé získané poznatky mohou

přispět k lepšímu pochopení zkoumaných proměnných v komplexnějším environmentálním kontextu a být inspirací k dalšímu výzkumu.

## 10. Závěry

Použitím statistických metod se u výběrového souboru ukázalo, že existuje kladný korelační vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy (DBTP) a jednou ze složek vyhoření, emocionálním vyčerpáním  $r_{sp}(n = 103) = 0,33; p < 0,001$ . DBTP s ostatními složkami vyhoření nekoreluje. Vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním není mediován soucitem se sebou. Vliv věku ani počtu let na dané pracovní pozici se neprokázal. Sporný také zůstal výsledek, že vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním je statisticky významný u lidí pracujících v DPS (oproti lidem pracujícím v DZR), tento výsledek není možné považovat za validní.

Dál se ukázalo, že u výběrového souboru je vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním statisticky významný u dvou skupin lidí:

- u lidí pracujících na denní i noční dvanáctihodinové směny (oproti 8 h ranním a 12 h denním směnám)
- u lidí žijících v obci 10.000 až 50.000 obyvatel (oproti dvěma dalším skupinám z menších obcí)

Významně vyšší výsledek ve škále Pozitivní minulost měli lidé se vzděláním „vyučen bez maturity“ oproti „úplné SŠ s maturitou“ a lidé pracující v DPS oproti lidem pracujícím v DZR. Významně nižší výsledek ve škále soucitu se sebou měli lidé žijící v obci do 5.000 obyvatel, a to oproti oběma dalším skupinám.

Zjištěné výsledky mohou přispět k identifikaci skupin zaměstnanců s vyšším rizikem emocionálního vyčerpání a k zavedení či rozšíření účinných preventivních opatření. Některé poznatky zasazené do širšího environmentálního rámce mohou být inspirací k dalšímu výzkumu.

## 11. Souhrn

Cílem práce bylo zjistit a popsat souvislost mezi časovou perspektivou pracovníků v sociálních službách a mírou jejich příznaků vyhoření, a dále zjistit, zda vztah mezi těmito proměnnými může být částečně mediován soucitem se sebou. Dál jsem chtěla zjistit vliv demografických proměnných na všechny tyto závislé proměnné jednotlivě a na vztah mezi časovou perspektivou a vyhořením.

V teoretické části je v první kapitole popsána teorie časové perspektivy. Podkapitoly obsahují popis jednotlivých časových rámců. Dál je vysvětlena vyvážená časová perspektiva se zaměřením na to, jakým způsobem se s ní pracuje v aktuálních výzkumech, a odchylka od vyvážené časové perspektivy (DBTP), která je kvantifikací toho, jak moc se jedinec odchyluje od optimální vyvážené časové perspektivy. Na závěr je vysvětleno, co jsou to profily časové perspektivy, což je směr, kterým se bude tato teorie do budoucna ubírat dál.

Druhá kapitola se zabývá tématem vyhoření. Začíná podkapitolou o stresu, zátěži a vyhoření. Následují podkapitoly o tom, co je to vyhoření a kdo se jím zabýval, projevy a fáze syndromu vyhoření, diagnostika a prevence. Poslední podkapitolou jsou specifika práce v domovech pro seniory, což plní funkci doplňkové informace o výběrovém souboru, s nímž budu pracovat v praktické části.

Třetí kapitola je věnována soucitu se sebou, vzniku a obsahu tohoto konceptu a aktuálním výzkumům.

Ve čtvrté kapitole jsou tři podkapitoly, v nichž předchozí tři teorie uvádím do vzájemných souvislostí v kontextu aktuálních výzkumů. Nejdřív časovou perspektivu a vyhoření, následuje časová perspektiva a soucit se sebou, a nakonec vyhoření a soucit se sebou.

Následují kapitoly týkající se praktické realizace výzkumu, založeného na poznacích z předchozích kapitol. Nejdřív je stanoven výzkumný problém, cíle a hypotézy.

Ke sběru dat byly použity dotazníky ZTPI (Zimbardův dotazník časové perspektivy), dotazník vyhoření MBI-HSS (MP) a škála soucitu se sebou SCS-CZ. Výzkum byl kvantitativní, dotazníky v papírové formě. Data byla převedena do excelové tabulky a následně zpracována v programu Statistica 13.

Ve výsledkové části jsou v deskriptivních statistikách popsány vlastnosti výběrového souboru v kontextu použitých metod, ověřeny psychometrické vlastnosti škál a zjišťovány vzájemné vztahy pomocí Spearmanovy korelační analýzy. Ukázalo se, že existuje kladný korelační vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy (DBTP) a jednou ze složek vyhoření, emocionálním vyčerpáním, u škály depersonalizace nebylo možné korelaci spolehlivě ověřit a škála osobního uspokojení s DBTP nekorelovala. Odchylka od vyvážené časové perspektivy také záporně korelovala se soucitem se sebou.

Dál následuje mediační analýza s použitím lineární regrese, z níž vyšel výsledek, že vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním u výběrového souboru není mediován soucitem se sebou. Nakonec jsem se věnovala exploraci vztahů závislých proměnných a demografických charakteristik vzorku.

Věk ani počet let na dané pracovní pozici neměly vliv na žádnou ze závislých proměnných. Z dalšího porovnání 5 faktorů časových perspektiv, DBTP, škály emocionálního vyčerpání, škály osobního uspokojení a škály soucitu se sebou podle demografických charakteristik výběrového vzorku, a to použitím Kruskal-Wallis ANOVA testu a Mann-Whitney U testu s Bonferroniho korekcí, vyšlo několik výsledků. U škály Pozitivní minulosti měla skupina vyučených bez maturity významně vyšší výsledek oproti skupině s úplným SŠ vzděláním s maturitou a skupina pracující v DPS měla vyšší výsledek oproti skupině pracující v DZR. Skupina lidí žijících v obci do 5.000 obyvatel měla významně nižší výsledek ve škále soucitu se sebou oproti oběma dalším skupinám.

Vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním se ukázal jako významný u lidí pracujících na denní i noční dvanáctihodinové směny (oproti ostatním typům směn) a u lidí žijících v obcích mezi 10.000 až 50.000 obyvateli oproti oběma dalším skupinám, kde se nepodařilo žádnou souvislost prokázat. Vztah mezi DBTP a emocionálním vyčerpáním se také ukázal jako významný u zaměstnanců DPS oproti zaměstnancům DZR, ale tento výsledek nepovažuji za validní. Výsledky jsou poté podrobně rozebrány v kapitole „Diskuse.“

Výsledky mají určitá omezení způsobená vlivem malého výběrového souboru a vlivem nezamýšlených vnějších proměnných, na druhou stranu se zabývají cílovou skupinou, která je v souvislosti s vyhořením poněkud opomíjena ve srovnání se zaměstnanci z oblasti např. zdravotnictví a školství. Získané poznatky mohou přispět

k lepšímu pochopení zkoumaných proměnných, v praxi pak k identifikaci skupin zaměstnanců s vyšším rizikem emocionálního vyčerpání a k zavedení účinných preventivních opatření. Poznatky zasazené do širšího environmentálního rámce mohou být zajímavou inspirací k dalšímu výzkumu.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

- Akirmak, U. (2014). How is Time Perspective Related to Perceptions of Self and of Interpersonal Relationships? *The Spanish Journal of Psychology*, 17(E92), 1-11.  
<https://doi.org/10.1017/sjp.2014.92>
- Akirmak, U., & Ayla, P. (v tisku). How is time perspective related to burnout and job satisfaction? A conservation of resources perspective. *Personality and Individual Differences*. Získáno 15. prosince 2020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109667>
- Bajec, B. (2018). Relationship between time perspective and job satisfaction. *International Journal of Human Resources Development and Management*, 18(1/2), 145-165.  
<https://doi.org/10.1504/IJHRDM.2018.092294>
- Benda, J. (2019). *Všímovost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Benda, J., & Reichová, A. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze Self-Compassion Scale (SCS-CZ). *Československá psychologie*, 60(2), 120-136.
- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph, *Positive psychology in practice* (pp. 165-178). John Wiley.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing Time After Death, 6(1), 35-54.  
<https://doi.org/10.1177/0961463X97006001002>
- Coaston, S. C. (2017). Self-Care Through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285-297. <https://doi.org/10.15241/scc.7.3.285>
- Daley, M. (1979). 'Burnout': smoldering problem in protective services. *Social Work*, 24(5), 375-379. <https://doi.org/10.1093/sw/24.5.375>

de Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction, 21*(3), 332-344.

<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>

Demerouti, E., Demerouti, E., Bakker, A. B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The Convergent Validity of Two Burnout Instruments. *European Journal of Psychological Assessment, 19*(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.1.12>

Donati, M. A., Sottili, E., Morsanyi, K., & Primi, C. (2019). Time Perspectives and Gambling in Adolescent Boys: Differential Effects of Present- and Future-Orientations. *Journal of Gambling Studies, 35*(1), 107-124. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9780-0>

Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *17*(1), 47-61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>

Dunkel, C. S., & Weber, J. L. (2010). Using Three Levels of Personality to Predict Time Perspective. *Current Psychology, 29*(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s12144-010-9074-x>

Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng, Y. (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Frontiers in Psychology, 10*:367 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367>

Guthrie, L. C., Butler, S. C., Lessl, K., Ochi, O., & Ward, M. M. (2014). Time Perspective and Exercise, Obesity, and Smoking: Moderation of Associations by Age. *American Journal of Health Promotion, 29*(1), 9-16. <https://doi.org/10.4278/ajhp.130122-QUAN-39>

Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The Social Language of Time: The Time Perspective–Social Network Connection. *Basic and Applied Social Psychology, 31*(2), 136-147. <https://doi.org/10.1080/01973530902880415>

Honzák, R. (2009). Burnout u personálu psychiatrické léčebny Horní Beřkovic. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika, 16*(3), 134-142.

Honzák, R. (2018). *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Vyšehrad.



- Chao, S. F., McCallion, P., & Nickle, T. (2011). Factorial validity and consistency of the Maslach Burnout Inventory among staff working with persons with intellectual disability and dementia. *Journal of Intellectual Disability Research, 55*(5), 529-536.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2011.01413.x>
- Chavarria, J., Allan, N. P., Moltisanti, A., & Taylor, J. (2015). The effects of Present Hedonistic Time Perspective and Past Negative Time Perspective on substance use consequences. *Drug and Alcohol Dependence, 152*(7), 39-46.  
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.04.027>
- Chen, T., Liu, L. -lu, Cui, J. -fang, Chen, X. -jie, Wang, J., Zhang, Y. -bing, Wang, Y., Li, X. -bing, Neumann, D. L., Shum, D. H. K., Wang, Y., & Chan, R. C. K. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences, 99*(2016), 161-165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.017>
- Chittaro, L., & Vianello, A. (2013). Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. *Personality and Individual Differences, 55*(8), 989-993.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.007>
- Jankowski, K. S., Zajenkowski, M., & Stolarski, M. (2020). What Are the Optimal Levels of Time Perspectives? Deviation from the Balanced Time Perspective-Revisited (DBTP-r). *Psychologica Belgica, 60*(1), 164-183. <https://doi.org/10.5334/pb.487>
- Jochemczyk, Ł., Pietrzak, J., Buczkowski, R., Stolarski, M., & Markiewicz, Ł. (2017). You Only Live Once: Present-hedonistic time perspective predicts risk propensity. *Personality and Individual Differences, 115*(8), 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.010>
- Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 29*(3), 284-297.  
<https://doi.org/10.1037/h0079772>
- Kaya Lefèvre, H., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P., & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders, 246*(3), 320-326. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.053>

- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)* Státní zdravotní ústav.
- Kopřiva, K. (2016). *Lidský vztah jako součást profese*. Portál.
- Kozlová, L. (2005). *Sociální služby*. Triton.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout, *19*(3), 192-207.  
<https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Krpoun, Z. (2013). Časová perspektiva Philipa G. Zimbarda v kontextu dosavadních výzkumů. In A. Slezáčková, *1. Konference pozitivní psychologie v České republice: sborník příspěvků* (pp. 137-145). Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Grada.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry, 24*(1), 41-46.  
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2008.08.006>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lukavska, K. (2012). Time Perspective as a Predictor of Massive Multiplayer Online Role-Playing Game Playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(1), 50-54.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0171>
- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie, 55*(4), 356-373.
- Maroon, I. (2012). *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*, Portál.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>

Maslach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management, 12*(1), 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>

Matoušek, O., Kodymová, P., & Koláčková, J. (2010). *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Portál.

Milfont, T. L., & Gouveia, V. V. (2006). Time perspective and values: An exploratory study of their relations to environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology, 26*(1), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.03.001>

Milfont, T. L., & Schwarzenthal, M. (2014). Explaining why larks are future-oriented and owls are present-oriented: Self-control mediates the chronotype–time perspective relationships. *Chronobiology International, 31*(4), 581-588. <https://doi.org/10.3109/07420528.2013.876428>

Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2020). Self-Compassion and Time Perception of Past Negative Events. *Mindfulness, 11*(3), 746-755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>

Montero-Marin, J., Zubiaga, F., Cereceda, M., Piva Demarzo, M. M., Trenc, P., Garcia-Campayo, J., & Hills, R. K. (2016). Burnout Subtypes and Absence of Self-Compassion in Primary Healthcare Professionals: A Cross-Sectional Study. *PLOS ONE, 11*(6), e0157499. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157499>

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. (2015). The 5 Myths of Self-Compassion. In *Psychotherapy Networker*. Psychotherapy Networker. Získáno z <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/4/the-5-myths-of-self-compassion>

Nuttin, J. R. (1964). The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologica, 23*, 60-82. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(64\)90075-7](https://doi.org/10.1016/0001-6918(64)90075-7)

- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiadou, F. (2015). Is Time Perspective a Predictor of Anxiety and Perceived Stress? Some Preliminary Results from Greece. *Psychological Studies, 60*(4), 468-477. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0342-6>
- Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2020). Time Perspectives and Proneness to PTSD Among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma, 25*(7), 1-14. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793552>
- Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the association between self-compassion and well-being. *Personality and Individual Differences, 135*(12), 143-148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- Phillips, W. J. (2018). Past to future: Self-compassion can change our vision. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 2*(2), 168-190.
- Pluck, G., Lee, K. -H., Lauder, H. E., Fox, J. M., Spence, S. A., & Parks, R. W. (2008). Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among the Homeless. *The Journal of Psychology, 142*(2), 159-168. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.2.159-168>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy, 20*(3), 95-108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Rönnlund, M., Del Missier, F., Mäntylä, T., & Carelli, M. G. (2019). The Fatalistic Decision Maker: Time Perspective, Working Memory, and Older Adults' Decision-Making Competence. *Frontiers in Psychology, 10*(2038), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02038>
- Ryack, K. (2012). Evidence that time perspective factors depend on the group: Factor analyses of the CFC and ZTPI scales with professional financial advisors. *Personality and Individual Differences, 52*(6), 723-727. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.039>
- Sansbury, B., Dasgupta, A., Guthrie, L., & Ward, M. (2014). Time perspective and medication adherence among individuals with hypertension or diabetes mellitus. *Patient Education and Counseling, 95*(1), 104-110. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.12.016>

- Seema, R., Sircova, A., & Baltin, A. (2014). Transcendental future – is it a healthy belief or a Time perspective? The transcendental-future time perspective inventory (TTPI) in Estonian. *Trames. Journal of the Humanities and Social Sciences*, *18*(1), 57-75.  
<https://doi.org/10.3176/tr.2014.1.04>
- Senyk, O. (2013). Time perspective and place of residence: An empirical study. *Journal of Education Culture and Society*, *2*(2), 136-147. <https://doi.org/10.15503/jecs20132-137-147>
- Settanni, M., Marengo, D., Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2018). The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*, *89*(6), 165-170.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.04.031>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Hoogduin, K., Schaap, C., & Kladler, A. (2001). On the clinical validity of the maslach burnout inventory and the burnout measure, *16*(5), 565-582. <https://doi.org/10.1080/08870440108405527>
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*, *19*(3), 256-262.  
<https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
- Sircova, A. (2014). Time Perspective Profiles of Cultures. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek, *Time Perspective Theory; Review, research and Application*. (pp. 169-187). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_11)
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards, *Time & Society*, *20*(3), 346-363.  
<https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109772.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, *19*(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632>

- Taber, B. J. (2012). Time Perspective and Career Decision-Making Difficulties in Adults. *Journal of Career Assessment, 21*(2), 200-209.  
<https://doi.org/10.1177/1069072712466722>
- Unger, A., & Papastamatelou, J. (2018). Differences in Burnout Proneness depend on Time Perspective – Evidence from an Occupational Sample of Industrial Employees and MBA-Students. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health, 1*(1), 52-57.  
<https://doi.org/10.26386/obrela.v1i1.8>
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Portál.
- Vaillancourt, E. S., & Wasylkiw, L. (2019). The Intermediary Role of Burnout in the Relationship Between Self-Compassion and Job Satisfaction Among Nurses. *Canadian Journal of Nursing Research, 51*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/0844562119846274>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder, *25*(5), 543-558.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 169-184.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: the new psychology of time that will change your life*. Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences, 23*(6), 1007-1023.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- SELF-COMPASSION: Instruments for Researchers*. (c2021). SELF-COMPASSION. Retrieved March 03, 2021, from <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>

*Statistická ročenka z oblasti práce a sociálních věcí 2019.* (2020). Ministerstvo práce a sociálních věcí. Získáno z

[https://www.mpsv.cz/documents/20142/975025/Statisticka\\_rocenka\\_z\\_oblasti\\_prace\\_a\\_socialnich\\_veci\\_2019+%281%29.pdf/9da5cc00-7d78-7caa-6bf2-01ecccdeabd7](https://www.mpsv.cz/documents/20142/975025/Statisticka_rocenka_z_oblasti_prace_a_socialnich_veci_2019+%281%29.pdf/9da5cc00-7d78-7caa-6bf2-01ecccdeabd7)

Práce a mzdy. (2020). In *Český statistický úřad*. ČSÚ. Získáno z

<https://www.czso.cz/documents/10180/120583268/300002200421.pdf/0e8c8c53-56a4-4286-8876-13abbc323a98?version=1.1>

## Seznam příloh

*Příloha 1:* Abstrakt v českém jazyce

*Příloha 2:* Abstrakt v anglickém jazyce

*Příloha 3:* Tabulka výsledků CFA dotazníku ZTPI

*Příloha 4:* Tabulka faktorových nábojů EFA dotazníku ZTPI

*Příloha 5:* Histogramy škál ZTPI, DBTP, EE, PA a SCS



*Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce*

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Význam subjektivní časové perspektivy pro vnímanou míru vyhoření u pracovníků přímé péče v pobytových zařízeních pro seniory

**Autor práce:** Bc. Martina Korábová

**Vedoucí práce:** PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** stran 86 / 153711 znaků

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 80

**Abstrakt:** Cílem diplomové práce bylo zjistit a popsat souvislost mezi časovou perspektivou pracovníků v sociálních službách a mírou jejich příznaků vyhoření, zjistit, zda je vztah mezi těmito proměnnými mediován soucitem se sebou, a popsat vliv demografických proměnných.

K měření byly použity sebeposuzovací škály: Zimbardův dotazník časové perspektivy (ZTPI), Dotazník vyhoření (MBI-HSS (MP)), Škála soucitu se sebou (SCS). Výzkumný soubor tvořily pečovatelky několika domovů pro seniory v kraji Vysočina (N=103).

Prokázal se kladný korelační vztah mezi odchylkou od vyvážené časové perspektivy (DBTP) a emocionálním vyčerpáním (EE), záporný vztah mezi DBTP a soucitem se sebou. Vztah mezi DBTP a EE nebyl mediován soucitem se sebou. Vliv věku ani počtu let na dané pracovní pozici se neprokázal, ale objevily se demografické souvislosti u Pozitivní minulosti, soucitu se sebou a u vztahu mezi DBTP a EE.

**Klíčová slova:** *vyvážená časová perspektiva, DBTP, vyhoření, soucit se sebou*

## **DIPLOMA THESIS ABSTRACT**

**Title:** The Importance of Subjective Time Perspective for the Perceived Burnout Rate among Direct Care Workers in Residential Care for the Elderly

**Author:** Bc. Martina Korábová

**Supervisor:** PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

**Number of pages and characters:** pages 86 / 153711 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 80

**Abstract:** The aim of the thesis was to discover and describe the coherence between the time perspective of the social service workers and the extent of their burn-out, to find out if the connection between these two variables is mediated by a self-compassion, and describe the influence of demographic variables.

For the self-evaluation following self-evaluation scales were used: The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS (MP)), Self-Compassion Scale (SCS). The statistic sample consisted of the carers from several homes for erderly people in the Vysočina district (N=103).

I have succeeded to prove a positive correlative relation between the Deviation from the Balanced Time Perspective (DBTP) and emotional exhaustion (EE), negative relation between DBTP and Self-compassion. The relation between DBTP and EE was not mediated by self-compassion. Neither the influence of age nor the number of years in the specific working position was proved, but there were found demographic connections concerning Past Positive, Self-compassion and relation DBTP and EE.

**Key words:** balanced time perspective, DBTP, burn-out, self-compassion

Příloha 3: Tabulka výsledků CFA dotazníku ZTPI

	odhady modelu			
	Parameter	Standard	T	Prob.
(negativní minulost)-1->[PN4]	0,696	0,057	12,124	0,000
(negativní minulost)-2->[PN5]	0,344	0,093	3,709	0,000
(negativní minulost)-3->[PN16]	0,750	0,050	15,012	0,000
(negativní minulost)-4->[PN22]	0,567	0,073	7,775	0,000
(negativní minulost)-5->[PN27]	0,586	0,071	8,265	0,000
(negativní minulost)-6->[PN33]	0,541	0,076	7,132	0,000
(negativní minulost)-7->[PN34]	0,688	0,058	11,804	0,000
(negativní minulost)-8->[PN36]	0,725	0,053	13,581	0,000
(negativní minulost)-9->[PN50]	0,738	0,052	14,305	0,000
(negativní minulost)-10->[PN54]	0,735	0,052	14,132	0,000
(pozitivní minulost)-11->[PP2]	0,567	0,087	6,535	0,000
(pozitivní minulost)-12->[PP7]	0,461	0,096	4,821	0,000
(pozitivní minulost)-13->[PP11]	0,461	0,096	4,821	0,000
(pozitivní minulost)-14->[PP15]	0,516	0,091	5,666	0,000
(pozitivní minulost)-15->[PP20]	0,611	0,083	7,377	0,000
(pozitivní minulost)-16->[PP25]	0,032	0,114	0,277	0,782
(pozitivní minulost)-17->[PP29]	0,483	0,094	5,152	0,000
(pozitivní minulost)-18->[PP41]	0,056	0,114	0,487	0,626
(pozitivní minulost)-19->[PP49]	0,412	0,099	4,147	0,000
(hedonistická přítomn)-20->[PH1]	0,377	0,093	4,034	0,000
(hedonistická přítomn)-21->[PH8]	0,627	0,069	9,029	0,000
(hedonistická přítomn)-22->[PH12]	0,295	0,099	2,994	0,003
(hedonistická přítomn)-23->[PH17]	0,519	0,081	6,393	0,000
(hedonistická přítomn)-24->[PH19]	0,462	0,086	5,344	0,000
(hedonistická přítomn)-25->[PH23]	0,541	0,079	6,850	0,000
(hedonistická přítomn)-26->[PH26]	0,470	0,086	5,488	0,000
(hedonistická přítomn)-27->[PH28]	0,608	0,072	8,473	0,000
(hedonistická přítomn)-28->[PH31]	0,688	0,062	11,061	0,000
(hedonistická přítomn)-29->[PH32]	0,640	0,068	9,418	0,000
(hedonistická přítomn)-30->[PH42]	0,537	0,079	6,767	0,000
(hedonistická přítomn)-31->[PH44]	0,386	0,093	4,162	0,000
(hedonistická přítomn)-32->[PH46]	0,425	0,090	4,739	0,000
(hedonistická přítomn)-33->[PH48]	0,475	0,085	5,563	0,000
(hedonistická přítomn)-34->[PH55]	0,255	0,101	2,531	0,011
(fatalistická přítomn)-35->[PF3]	0,432	0,091	4,765	0,000
(fatalistická přítomn)-36->[PF14]	0,432	0,091	4,763	0,000
(fatalistická přítomn)-37->[PF35]	0,573	0,077	7,424	0,000
(fatalistická přítomn)-38->[PF37]	0,679	0,065	10,390	0,000
(fatalistická přítomn)-39->[PF38]	0,619	0,072	8,552	0,000
(fatalistická přítomn)-40->[PF39]	0,554	0,079	6,991	0,000
(fatalistická přítomn)-41->[PF47]	0,580	0,077	7,584	0,000
(fatalistická přítomn)-42->[PF52]	0,269	0,101	2,649	0,008
(fatalistická přítomn)-43->[PF53]	0,557	0,079	7,048	0,000
(budoucnost)-44->[F6]	0,460	0,095	4,842	0,000
(budoucnost)-45->[F9]	0,316	0,105	3,017	0,003
(budoucnost)-46->[F10]	0,604	0,082	7,332	0,000
(budoucnost)-47->[F13]	0,443	0,096	4,597	0,000
(budoucnost)-48->[F18]	0,433	0,097	4,465	0,000
(budoucnost)-49->[F21]	0,548	0,087	6,260	0,000
(budoucnost)-50->[F24]	0,379	0,101	3,757	0,000
(budoucnost)-51->[F30]	0,175	0,111	1,575	0,115
(budoucnost)-52->[F40]	0,522	0,090	5,818	0,000
(budoucnost)-53->[F43]	0,058	0,114	0,513	0,608
(budoucnost)-54->[F45]	0,430	0,097	4,421	0,000
(budoucnost)-55->[F51]	0,233	0,109	2,136	0,033
(budoucnost)-56->[F56]	-0,193	0,111	-1,743	0,081

Příloha 4: Tabulka faktorových nábojů EFA dotazníku ZTPI

Variable	Faktorové náboje (Varimax normalized) Extrakce: metoda hlavních komponent (červené písmo >,700000)				
	Factor	Factor	Factor	Factor	Factor
PN - 4	0,637799	0,107545	0,089357	0,267875	-0,054215
PN - 5	0,407159	-0,073060	0,056055	0,002950	0,027520
PN - 16	0,755138	0,084199	-0,116555	0,101221	-0,038978
PN - 22	0,575775	0,135032	-0,015143	0,106720	0,332806
PN - 27	0,648754	0,004553	0,151349	0,103021	-0,178660
PN - 33	0,429771	0,346995	0,074385	0,297519	0,041954
PN - 34	0,760211	-0,003925	-0,122871	-0,132415	-0,082108
PN - 36	0,712984	-0,027289	-0,061282	0,275420	-0,041758
PN - 50	0,747705	0,017241	-0,181968	0,051102	0,073737
PN - 54	0,693468	0,279006	-0,052434	0,066382	0,016383
PP - 2	-0,041854	0,108825	0,497594	-0,090261	0,296008
PP - 7	-0,027897	0,085876	0,390669	0,003485	0,238949
PP - 11	-0,128099	-0,058623	0,565206	-0,001477	0,016687
PP - 15	-0,015974	0,262332	0,374994	0,274183	0,360484
PP - 20	0,037133	0,214981	0,641788	-0,101088	0,073463
PP - 25	-0,637836	-0,232042	0,150531	-0,044444	-0,044181
PP - 29	0,331374	0,045336	0,517623	0,225197	0,154066
PP - 41	-0,534208	0,177628	-0,126883	0,051079	0,102214
PP - 49	-0,334878	0,070122	0,352317	0,156285	0,264060
PH - 1	-0,138455	0,346686	0,496069	-0,127887	-0,012685
PH - 8	0,064738	0,565862	0,211223	0,224759	0,007473
PH - 12	0,287851	0,368782	0,095900	-0,152395	0,125057
PH - 17	-0,237120	0,606414	0,042380	0,121791	-0,025335
PH - 19	-0,042282	0,568018	0,134492	-0,117251	0,159004
PH - 23	0,142664	0,529726	0,009038	0,210068	-0,101099
PH - 26	0,137386	0,562022	0,154783	-0,319272	-0,058799
PH - 28	0,095292	0,448694	0,290167	0,285760	-0,117548
PH - 31	0,084300	0,748689	-0,016190	0,018282	-0,063990
PH - 32	-0,231654	0,655473	0,179810	0,163600	-0,093011
PH - 42	0,125853	0,604212	-0,029951	0,017893	-0,013922
PH - 44	0,124483	0,225826	0,541555	0,051070	-0,110845
PH - 46	0,211316	0,405433	0,151135	0,058315	-0,131100
PH - 48	-0,133461	0,368504	0,294596	0,266770	-0,240084
PH - 55	0,056050	0,040452	0,538444	0,119617	0,204105
PF - 3	0,236184	0,148734	0,161555	0,311073	-0,080133
PF - 14	0,180790	0,287748	-0,122798	0,390977	0,128932
PF - 35	0,572367	0,116202	-0,029760	0,213792	0,052298
PF - 37	0,336475	0,024024	0,069123	0,663931	-0,106487
PF - 38	0,303571	0,011300	-0,029149	0,688767	0,001595
PF - 39	0,114206	0,125973	0,006076	0,679886	-0,121815
PF - 47	0,534079	-0,013288	0,244392	0,300343	0,009524
PF - 52	0,113802	0,428048	-0,444615	0,158210	0,071748
PF - 53	0,423354	0,271014	-0,215588	0,333065	0,233112
F - 6	0,266499	-0,016836	0,070443	-0,359202	0,419037
F - 9	-0,070589	-0,230111	0,189108	-0,227909	0,160722
F - 10	-0,052523	0,144024	0,159606	-0,452542	0,525231
F - 13	0,050346	-0,110637	0,199283	-0,112457	0,404506
F - 18	0,087883	-0,117182	0,088007	0,083280	0,599116
F - 21	-0,183487	-0,021291	0,229040	-0,204035	0,515318
F - 24	-0,158583	-0,335621	-0,132900	-0,049262	0,483163
F - 30	0,410327	0,076735	-0,026232	0,014663	0,284836
F - 40	0,350898	-0,106275	-0,028832	-0,220619	0,462270
F - 43	-0,006367	-0,037975	-0,276569	0,163834	0,211981
F - 45	-0,027106	-0,142500	0,275898	0,002297	0,407998
F - 51	0,186448	0,275404	-0,122883	-0,025039	0,388179
F - 56	0,216415	-0,077046	-0,031191	-0,354942	-0,468907
Expl.Var	7,144735	4,969852	3,671047	3,482221	3,248214
Prp.Totl	0,127585	0,088747	0,065554	0,062183	0,058004

*Příloha 5: Histogramy škál ZTPI, DBTP, EE, PA a SCS*

Histogramy jednotlivých časových perspektiv, odchylky od vyvážené časové perspektivy, dvou složek vyhoření a škály soucitu se sebou.

