

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Katedra psychologie a patopsychologie

Karel Růžička

ASPEKTY ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI UČITELŮ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně na základě uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 26. 4. 2011

podpis

Tímto děkuji paní Mgr. Lucii Křeménkové, Ph.D. za konzultace, vypůjčení studijních materiálů, ochotu a pomoc při sepsání mé bakalářské práce.

Obsah

ÚVOD	5
1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A JEJÍ KOMPONENTY	7
1.1 Životní spokojenost	7
1.2. Spokojenost z hlediska filozofie	10
1.2.1 Pohledy západní filozofie	11
1.2.2 Pohledy východního myšlení	11
1.3 Složky, komponenty osobní pohody (wellbeing)	13
2 DETERMINANTY, FAKTORY A PREDIKTANTI OSOBNÍ POHODY	16
2.1 Osobnostní rysy: Extraverze vs. neuroticismus	16
2.2 Osobnostní rysy: Optimismus vs. pesimismus	16
2.3 Pocit soudržnosti	17
2.4 Emoční inteligence	18
2.5 Sociální kapitál, socioekonomický status	18
2.6 Socioekonomické determinanty – „cena štěstí“	19
2.7 Sociální vazby a interakce	20
2.8 Role zacílení a smysluplnosti v interakci s dalšími determinant osobní pohody	20
2.9 Víra, spiritualita	22
2.10 Humor	23
2.11 Práce a volný čas	24
3 CHARAKTERISTIKA UČITELSKÉ PROFESE – ZÁTĚŽ, STRES, NÁROKY A JEJICH ZVLÁDÁNÍ	26
3.1 Zátěž a její zvládání	27
3.2 Burn-out efekt	28
3.3 Sebehodnocení, sebeúcta učitele	30
3.4 Problém mnohočetnosti rolí	30
4 CÍLE VÝZKUMU	33
4.1 Výzkumné otázky	33
5 VÝZKUMNÝ VZOREK	34
6 VÝZKUMNÁ METODA	37
4.4.1. Dotazník	37
4.4.2. Dotazník životní spokojenosti	37

7	PREZENTACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	40
8	DISKUSE	45
8.1	Interpretace výsledků výzkumného šetření.....	45
8.2	Problematické atributy zkoumaného vzorku.....	47
8.3	Problematické atributy použité metody a její aplikace.....	48
9	ZÁVĚR	50
	Použitá literatura	52

ÚVOD

Hlavním tématem a cílem této bakalářské práce je výzkum zaměřený na zhodnocení aktuálního stavu životní spokojenosti dotazovaných učitelů v Olomouckém a Moravskoslezském kraji.

Teoretická část práce, která se zabývá aspekty a komponenty životní spokojenosti, osobní pohodou, zátěží, stresem apod., je strukturována do tří kapitol. V první kapitole vymezujeme pojem životní spokojenost spolu s dalšími obsahově blízkými pojmy včetně popisu složek a komponent životního štěstí. K dané problematice přistupujeme z multidisciplinární perspektivy, zaměřujeme se však primárně na východiska psychologických koncepcí a čerpáme z odborné psychologické literatury. Téma životní spokojenosti doplňujeme o pohledy západního a východního filozofického myšlení. Druhá kapitola je věnována vnitřním a vnějším determinantům, faktorům a predikantům životní spokojenosti. Ve třetí kapitole charakterizujeme aspekty učitelské profese, nároky kladené na pedagogy a jejich zvládání.

Následuje část praktická – výzkumná, která je jádrem a hlavním přínosem práce. Jako výzkumný nástroj jsme zvolili deseti-faktorový dotazník životní spokojenosti od autorů Fahreberg, Mayrtek, Schumacher a Brähler. Výzkum je zaměřen na pedagogické pracovníky, kteří působí na druhém stupni základních škol, na středních školách a vysokých školách. Sledujeme genderové rozdíly v celkové životní spokojenosti zkoumaných osob a určujeme nejvýše a nejnižší hodnocené složky životní spokojenosti pedagogů podle typu školy, na které působí. V praktické části postulujeme cíle výzkumu, v diskusi následuje interpretace výsledků a zhodnocení použité metody.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A JEJÍ KOMPONENTY

V této kapitole pojednáme o charakteristice životní spokojenosti a možnostech jejího definování. Dále uvedeme přehled několika obsahově blízkých pojmů životní spokojenosti, převážně z perspektivy psychologie a nastíníme některá pojetí štěstí v oblasti západní filozofie a východního myšlení. Závěr kapitoly je věnován popisu jednotlivých komponent osobní pohody.

1.1 Životní spokojenost

Téma životní spokojenosti je staré jako lidstvo samo. Nestalo se doménou pouze oboru psychologie. Představuje oblast, na niž se zaměřily i další disciplíny jako je filozofie, sociologie, pedagogika nebo literatura. V naší práci se zaměřujeme primárně na východiska psychologických koncepcí.

Životní spokojenost se kvůli různorodosti přístupů při jejím zkoumání stala těžko definovatelným pojmem s mnoha synonymy a obsahově blízkými pojmy. Obecně vžitým a často užívaným termínem, především v zahraniční literatuře, se stal *well-being*, jehož opakem je termín *ill-being*. Do češtiny se překládá jako *pohoda* či *osobní pohoda*. Osobní pohoda (wellbeing) může nabývat subjektivního a objektivního rozměru, individuálního či kolektivního, v některých případech nalezneme i smíšené modely.¹ Subjektivní osobní pohoda označuje vlastní hodnocení životní spokojenosti daného jedince, objektivní osobní pohoda se týká především materiálních a sociálních atributů.²

Osobní pohoda je významově v úzkém vztahu s *pocitem spokojenosti*. Dá se také označit jako *subjektivní kvalita života*.³ V holistickém pojetí reprezentuje především psychickou část osobnosti. Týká se kvality interakce mezi jednotlivcem, jeho prožíváním a působením vnějšího prostředí, která zahrnuje určité typy

¹ STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael; SCHWARZ, Norbert. *Subjective well-being : an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press, 1991. 291 s.

² GASPER, Das. *HUMAN WELL-BEING: CONCEPTS AND CONCEPTUALIZATIONS*. Netherlands; 2003. 30 s. Oborová práce. Institute of Social Studies, The Hague, Netherlands. Dostupné z WWW: <<http://cfs.unipv.it/sen/papers/Gasper.pdf>>.

³ CUMMINS, Robert A.; NISTICO, Helen. Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*. 2002, 3, 1, s. 37-69

zátěžových situací o různé intenzitě. Klíčový je především způsob hodnocení tohoto vztahu a schopnost adaptace, popř. asimilace daného jednice.⁴

Podle Blatného se osobní pohoda (wellbeing) nejčastěji definuje jako „subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování“.⁵ Headey pojímá osobní pohodu ve smyslu *subjektivní osobní pohody* a označuje ji zkratkou SWB (subjective wellbeing).⁶ Grob subjektivní osobní pohodou rozumí jistý komplex složený z protichůdných složek. Na jednom pólu vystává spektrum negativních aspektů, jako je nízké sebehodnocení, nízké životní uspokojení nebo negativní stránky života, na straně druhé je to pocit spokojenosti, prožitek štěstí, spokojenost s vlastní osobou či pozitivní stránky života.⁷

Diener přistupuje k problematice osobní pohody na základě kvantitativního poměru mezi emočními afekty různé kvality. Chápe ji jako stav, kdy pozitivní, příjemné pocity převažují nad negativními, nepříjemnými. Subjektivní pohoda je podle něj výsledkem dlouhodobého prožívání příjemných emočních prožitků, s minimálním výskytem nepříjemných emočních prožitků a pocitem životní spokojenosti.⁸

Jak již bylo zmíněno, problematika životní spokojenosti je charakterizována především rozmanitostí perspektiv, ze kterých je na ni nahlíženo. Kromě výše zmíněných disciplín, především psychologie, filozofie nebo sociologie se na její zkoumání zaměřila rovněž medicína. V ní je věnována pozornost vztahu mezi osobní pohodou a zdravím, popř. nemocí.

Právě zdraví hraje bezpochyby významnou roli v životní spokojenosti všech profesí. Žádný člověk si pravděpodobně nedokáže představit spokojený život bez přítomnosti tohoto stavu. Zdraví je nejčastěji definováno podle WHO, a to jako „stav celkové fyzické, psychické a sociální pohody, ne jen nepřítomnost nemoci či

⁴ PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská Univerzita, 1999, s.135.

⁵ BLATNÝ, Marek, et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohod*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s.109.

⁶ HEADEY, Bruce. *The Set-point Theory of Well-being Needs Replacing – On the Brink of a Scientific Revolution?* Berlin: IMPRESSUM, 2007. 27 s. Dostupné z WWW: <<http://www.diw.de/documents/publikationen/73/77545/dp753.pdf>>.

⁷ LAŠEK, Jan. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*. 2004, 48, 3, s. 215 – 223.

⁸ DIENER, ed. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Československá psychologie: Social Indicators Research*. 2001, 31, 2, s. 103-157.

nepohody“.⁹ Nutno dodat, že se tato definice stala častým terčem kritiky kvůli její idealizaci zdraví, tj. stavu, kterého lze za takto stanovených podmínek jen stěží dosáhnout.¹⁰ Právě výtky proti nereálnosti byly důvodem k reformulaci definice provedené v Alma Atě. Zdraví bylo nově pojímáno jako nejdůležitější světový cíl, který má být uskutečněn, vedle zdravotního sektoru, za pomoci dalších, ekonomických a sociálních sektorů.¹¹

V biomedicině se postupuje z opačného konce, tj. od nemoci, která je popisována jako neschopnost správně reagovat na škálu podnětů vnitřního a vnějšího prostředí a životního stylu, anebo jinak: ztrátu regulačních schopností.¹²

Zdraví je velice široký pojem, jehož význam má mnoho podob. Může to být zdraví ve smyslu primární životní hodnoty, psychické a fyzické schopnosti přežít, nebo jednoduše, schopnost adaptace a akomodace.¹³

*Alliance Institute for Integrative Medicine*¹⁴ pojímá zdraví částečně podle WHO, tj. nejen jako stav fyzické pohody, klade důraz i na emoční stabilitu, jasné myšlení, schopnost milovat, tvořit, využívat příležitosti, schopnost pracovat s intuicí a umět prožívat i duchovní aspekty života.¹⁵

Pojem zdraví v sobě dále zahrnuje mnoho obsahově blízkých pojmů. Jedná se např. o subjektivní pohodu - *wellness*. Detailně popisuje pojem *wellness* jedna ze zahraničních zdravotních institucí, *National Wellness Institute*.¹⁶ Ta jej ztotožňuje s volnými vlastnostmi, nebo přesněji, s procesem aktivního uvědomování si možnosti volby v jednotlivých životních situacích a směřováním k úspěšnější existenci. Klíčovými slovy této definice jsou a) *proces* – člověk se nikdy nedostane do bodu, ve kterém by nebyla možnost nějakého pokroku, zdokonalení;

⁹ *World Health Organisation* [online]. 2011 [cit. 5. 5. 2011]. Reproductive health. Dostupné z WWW: <http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/>.

¹⁰ *World Health Organisation* [online]. 1987 [cit. 22. 5. 2011]. Declaration of Alma Ata, International Conference on Primary Healthcare, Alma Ata. Dostupné z WWW: <from http://www.who.int/hpr/NPH/docs/declaration_almaata.pdf>.

¹¹ tamtéž

¹² *Tripod* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definitions of Health/Wellness. Dostupné z WWW: <http://harold-jr.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/definitions_of_health.pdf>.

¹³ *Seminarky* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. The statements and the concepts of the social work in health care. Dostupné z WWW: <<http://seminarky.cz/Zakladni-definice-pojmu-zdravi-anglicky-16931>>.

¹⁴ Alliance Institute for Integrative Medicine – nezávislá zdravotnická organizace se sídlem v Cincinnati, Ohio, USA, kombinující konvenční medicínu s alternativními léčebnými terapiemi, kladoucí důraz na holistický přístup v léčbě nemocí.

¹⁵ *Tripod* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definitions of Health/Wellness. Dostupné z WWW: <<http://seminarky.cz/Zakladni-definice-pojmu-zdravi-anglicky-16931>>.

¹⁶ *National Wellness Institute* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definig wellness. Dostupné z WWW: <http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=26>.

b) *uvědomění* – člověk má od přírody vlastnost neustále hledat informace sloužící k jeho zdokonalení, růstu; c) *volba* – člověk má možnost zvažovat různé varianty a vybrat ty nejlepší a d) *úspěch* – ten je determinován aktivitou jednotlivce a tvoří kolekci osobních úspěchů, které byly za jeho života dosaženy.

Zajímavý může být i rozdíl v pojmání zdraví mezi západním, většinou vědecko-medicínským pohledem a tím, jak jej (zdraví) pojmají obyvatelé australských domorodých kmenů. Ti ho chápou holisticky, tj. ve smyslu sociálního, emocionálního a kulturního zdraví celého společenství, z jehož kořenů zdraví vyrůstá, ne jakožto zdraví individua.¹⁷

1.2. Spokojenost z hlediska filozofie

Problematika štěstí a životní spokojenosti se objevovala již v dokumentech dávné historie. Se vznikem náboženství a filozofie nalzáme nespočetné prameny obsahující úvahy a návody na to, jak prožít kvalitní život v naplnění, radosti a také otázky týkající se na podstatu štěstí a předpoklady tohoto žádoucího stavu. Myšlenky podobné těmto více či méně korespondují s procesem zkoumání osobní pohody v současných vědních disciplínách.

Názory filozofů se různí podle jejich kulturních kořenů, osobnostních rysů a doby, ve které působily. Pro snazší uchopení této problematiky rozdělujeme koncepce štěstí v oblasti filozofie na dva, v podstatě odlišné pohledy, západní a východní. Východní učení je často označováno jako filozoficko-náboženské. Při hodnocení lidského štěstí se však tato obě východiska sjednotí v jeden celek a dopomohou ke komplexnímu pojetí životní spokojenosti.

1.2.1 Pohledy západní filozofie

Mezi první antické filozofy analyzující lidské štěstí je možné započítat Aristippa z Cyren. Tento řecký filozof je považován za zakladatele hédonismu, jednoho z krajních přístupů pojetí štěstí na pomyslné škále slast - askeze. Cestu ke štěstí spatřuje tento myslitel v maximalizování slasti a vyhýbání se bolesti, strasti. Aristippus považuje smyslové potěšení (např. hrátky s kurtizánami, konzumaci

¹⁷ BODDINGTON, Paula; RÄISÄNEN, Ulla. Theoretical and Practical Issues in the Definition of Health: Insights from Aboriginal Australian.. *Journal of Medicine and Philosophy*. 2009, 34, s. 49-67.

dobrého jídla či starého vína) za nejdůležitější aspekt v dosahování stavů radosti a spokojenosti.¹⁸ Protipól hédonismu, askezi, jako cestu k dosažení štěstí najdeme v dílech Diogena ze Sinope, který je znám především jako „filozof žijící v sudu“. Pro něj je askeze prostředkem k dosažení vnitřního klidu a blaženosti.¹⁹

Jistý střed mezi těmito protipóly je možné najít u Epikura. Tento řecký filozof a etik spatřoval cíl filozofie v dosažení štěstí, spokojenosti a soběstačnosti v obklopení přátel. „Žít jako Bůh mezi lidmi“ (ve smyslu šťastný, osvícený, blažený) je teze, která se pro Epikura stala hlavním postulátem filozofie.²⁰

Jiní filozofové, mj. Platon, Aristoteles, spojují štěstí s etickými aspekty. Blaženost (eudaimonia), či slast, podle jejich přesvědčení pramení z mravního chování a aktivního uplatňování morálních principů v životě jedince. Podobné názory jsou vlastní i některým novodobým myslitelům jako jsou J. S. Mill nebo E. Kant.

Někteří západní filozofové zauímají ke štěstí a možnosti dosáhnout stavu spokojenosti fatalistické postoje. Příklad životního pesimismu můžeme najít mj. v dílech F. Neitzscheho či Schopenhauera. Pro posledního jmenovaného je štěstí pouhá iluze, život individua se pohybuje v kategoriích bolest - bezsmyslnost a vytváří historický soubor prožitých utrpení a nekončících sérií menších či větších nehod.²¹

1.2.2 Pohledy východního myšlení

Východní myšlení netvoří filozofický systém ve smyslu západní kultury. Nejedná se v něm primárně o rozumový či důsledně logický konstrukt ani vědecké teorie podepřené empirickými daty. Východní filozofie klade důraz především na vnitřní, subjektivně kvalitativní aspekty života a jeho prožívání. Představuje soubor myšlenek, mnohdy ne přesně označovaných za lidové moudrosti, s potenciálem nabídnout cenné podněty ke zvyšování životní spokojenosti a poskytnout praktický

¹⁸ *Internet Encyclopedia of Philosophy* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. Aristippus. Dostupné z WWW: <<http://www.iep.utm.edu/aristip/>>.

¹⁹ RÁDL, Emanuel. *Dějiny filosofie. I, Starověk a středověk*. Praha: Vorobia, 1998, s. 514.

²⁰ tamtéž

²¹ SCHOPENHAUER, Arthur. *Svět jako vůle a představa*. Olomouc: Votobia, 1993, s. 175.

rámec v dosahování stavů duševního blaha. Jako příklad tradice východního myšlení uvedeme základní prvky Buddhismus a Konfucianismus.

Dosažení štěstí se stalo stěžejním tématem a zároveň cílem v Buddhismu. Tato východní nauka je zaměřena mj. na eliminaci překážek zabraňujících člověku prožití spokojenosti a radosti. Jedná se např. o přílišné lpění na okolním světě, tomu, co nabízí a nesplněné touhy, které činí člověka nešťastným. Nástrojem k nalezení komplexní duševní pohody a blaženosti (nirvána) je *Ušlechtilá osmidílná stezka*, součást poslední ze čtyř *vznešených pravd*.²²

Konfucius, významný čínský filozof, již před více než 1500 lety zkoumal štěstí v aspektech filozofických, psychologických i sociálních. Pocit spokojenosti spojoval s vykonáváním běžných, avšak užitečných úkonů či aktivním přístupem k životu, jako je studium nebo tělesné cvičení. Prostým lidem připisoval vrozenou schopnost seberozvoje, s potenciálem dostatečně vysokým na to, aby se z prakticky kohokoliv stal např. šlechtic. Radost i štěstí jsou podle Konfucia výslednicí rozvoje vlastních schopností jedince a učení se lidskosti spolu s upřímným zájmem o zkoumání mezilidských vztahů.²³ Konfuciovův postoj k problematice životního štěstí je také možné vyjádřit jedním z jeho výroků: „*Musí se často měnit ten, kdo by si přál prožívat neustálý pocit štěstí*“.²⁴

Učení tohoto myslitele je v mnoha aspektech podobné tomu, které zastává Tenzin Gyatso, současný čtrnáctý Dalai Lama. Oba přístupy vycházejí z předpokladu, že každý člověk disponuje předpoklady pro to, aby byl šťastný. Gyatso spatřuje ve hledání štěstí prvořadý cíl života a celého bytí. Člověk během své existence směřuje neustále k něčemu lepšímu a to bez ohledu na jeho vyznání či víru. Štěstí chápe jako osvojitelný mentální postoj, stav mysli, nezávislý na vnějších podmínkách. Gyatso ve svých myšlenkách popisuje řadu námětů na zlepšení životní spokojenosti a dosažení pocitu štěstí. Zaměřuje se na dovednosti, které je možné se naučit a trénovat. Patří mezi ně schopnost konfrontace s negativními mentálními stavy a jejich transformace do pozitivních stavů,

²² LOPEZ, Donald. *Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učením*. Brno: Barrister & Principal, 2010, s. 254.

²³ KONFUCIUS, *Hovory a komentáře*. Praha: Mladá Fronta, 1995, s. 534.

²⁴ KONFUCIUS, *Hovory a komentáře*. Praha: Mladá Fronta, 1995, s. 534.

identifikace faktorů vedoucích k prožitku štěstí a jejich zautomatizování, pozitivní přístup k přichozím životním změnám, či rozvoj morálních postojů jako je soucit.²⁵

1.3 Složky, komponenty osobní pohody (wellbeing)

Osobní pohodu můžeme chápat jako pomyslný celek, vytvořený z několika primárních komponent, jejichž prostřednictvím je životní spokojenost ovlivňována. Jednotlivé komponenty jsou ve vzájemné interakci, nevyváženost každé z nich se odráží na *ostatních a pochopitelně i na celku*.

Les Smith rozděluje osobní pohodu do pěti základních složek: 1) *Fyzická* složka prezentuje atributy tělesného systému, genetické dispozice, náchylnost ke vzniku tělesných nemocí; 2) *psychologická* mentální zdraví, chování, postoje, hodnoty; 3) *ekonomická* se týká disponibilního příjmu a „*finančního zdraví*“, 4) *environmentální* zahrnuje charakter prostředí, ve kterém žijeme, pracujeme, popř. trávíme podstatnou část našeho života a poslední složka osobní pohody je 5) *sociální*, kdy představuje kvalitu mezilidských vztahů jedince s lidmi, přáteli, rodinnými příslušníky nebo *spolupracovníky*.²⁶

Další, v mnoha bodech podobné rozdělení osobní pohody, podávají *Headey*, nebo *Blatný*. V jejich pojetí má osobní pohoda dvě složky. První je *kognitivní*. Zastupuje myšlenkové a hodnotící procesy odrážející se na kvalitě života jedince i schopnosti adekvátního myšlenkového postoje k emočnímu rozpoložení. Kognitivní složku osobní pohody je dále možné rozdělit do následujících komponent: *Životní spokojenost, spokojenost v subjektivně významných životních doménách, sebehodnocení*, přičemž právě první jmenované komponentě je připisována největší důležitost.²⁷ Druhá, *emoční složka*, reprezentuje pocity, kladné či záporné, které s sebou prožívání dané situace přináší, pocit štěstí a dlouhodobé emočně pozitivní či negativní stavy o různé frekvenci a intenzitě.²⁸ Jestliže tedy osoba vypoví, že jeho/její život je uspokojivý a má v něm mnoho

²⁵ SIGNH, Renuka. *Jeho Svatost dalajlama Meditace pro každý den: cesta k vnitřnímu klidu*. Praha: Pragma, 2000, s. 411.

²⁶ SMITH, Les. *The well-being model* [online]. 2006 [cit. 2011-06-02]. Hwbuk. Dostupné z WWW: <http://www.hwbuk.com/pdf/What_is_wellbeing_WEB%20BASICS_intro_slides.pdf>.

²⁷ BLATNÝ, Marek, et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohod*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s.109.

²⁸ *tamtéž*

příjemných prožitků, můžeme v tomto případě označit subjektivní pohodu (SWB) jako vysokou.²⁹

Při prožití a vlastním hodnocení kvality subjektivní pohody se nejedná ani tak o objektivní stránku skutečnosti, nezáleží na tom, co se přesně přihodilo, ale o způsob, jakým je na jednotlivé jevy nahlíženo. Subjektivní hodnocení hraje větší roli než reálná fakta. Míra subjektivní pohody se tak může individuálně lišit při stejných nebo podobných událostech.³⁰

E. Diener se taktéž zaměřuje na subjektivní osobní pohodu. Navrhuje její dělení do tří dimenzí: *Životní spokojenost, pozitivní emoční prožitky a negativní emoční prožitky*. V novějších koncepcích, spolu s dalšími autory, zařazuje pod pojem subjektivní osobní pohoda i spokojenost s dalšími životními doménami, jako je *spokojenost se zdravím* aj.³¹

Podle Dienerovy koncepce rozdělujeme psychologické teorie subjektivní pohody podle toho, zda kladou důraz na vnější, externí vlivy (*bottom-up*), nebo na vnitřní vlivy, tj. osobnostní rysy či vnitřní procesy (*top-down*). Vnější vlivům (materiální zázemí atp.), je však obecně připisováno jen zhruba 10-15% podíl na celkové kvalitě subjektivní pohody. *Mezi vnitřní vlivy můžeme zařadit dispozice, cíle, copingové styly, nebo adaptivní procesy*.³²

Kobza a Šolcová ke komponentám kognitivní a emoční přidávají navíc *komponentu postojevou*. K pocitu subjektivní osobní pohody (subjective wellbeing) přiřazují čtyři další složky. Jedná se o *psychickou osobní pohodu* v užším slova smyslu, self-esteem, self-efficacy a personal control, mastery. Psychologickou osobní pohodu chápou podobně jako výše uvedené modely ve smyslu kombinace různých kognitivních a emočních dimenzí, např. pozitivní a negativní prožitky, pocit štěstí, životní spokojenost, dosažení vytyčených cílů, emoční rozpoložení atp.³³

²⁹ KAHNEMAN, Daniel; DIENER, Ed; SCHWARZ, Norbert. *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York : Russel Ssage Foundatino, 2001, s. 579.

³⁰ DŽUKA, Jozef; DALBERT, Claudia. Model Aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*. 1997, 41, 5, s. 385-398.

³¹ DIENER, Ed; LARSEN, Randy, j. *The science of subjective well-being*. New York : Guilford Press. 2008, s. 546.

³² HARRIS, PETER RUSTIN ; LIGHTSEY, OWEN RICHARD . Constructive Thinking as a Mediator of the Relationship Between Extraversion, Neuroticism, and Subjective Well-Being, . *European Journal of Personality*. 2005, 19, s. 409–426 .

³³ BLATNÝ, Marek, et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohod*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 109.

Pro C. D. Ryff a C. L. Keyes se výchozím bodem stalo jejich šesti faktorové pojetí psychologické osobní pohody. Ta se skládá z následujících komponent: *Sebepřijetí* (self-acceptance), *zvládnání vnějšího prostředí* (environmental mastery), *dobré mezilidské vztahy* (positive relations), *životní cíl* (purpose in life), *osobní růst* (personal growth) a *autonomie* (autonomy).³⁴

Fahrenberf, Myrtek, Shumacher a Brähler zkoumají kvalitu osobní pohody prostřednictvím deseti-faktorového Dotazníku životní spokojenosti, zahrnujícího vnitřní i vnější faktory. Podrobně se jejich modelem budeme zabývat ve výzkumné části.

³⁴ RYFF, Carol D; KEYES, Corey Lee M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011, 69, 4, s. 719-727. Dostupný také z WWW: <<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>>.

2 DETERMINANTY, FAKTORY A PREDIKTANTI OSOBNÍ POHODY

Faktorů, které mají vliv na kvalitu osobní pohody, je nemalé množství. Rozdělit je můžeme podle oblasti, prostřednictvím které působí na celkový pocit spokojenosti jedince. V následující kapitole popíšeme vybrané vnitřní a vnější determinanty osobní pohody.

2.1 Osobnostní rysy: *Extraverze vs. neuroticismus*

Jedním z nejpodstatnějších rysů osobnosti, který významnou mírou pozitivně koreluje se stavem subjektivní pohody, se zdá být **extraverze**. Jedinci s touto vlastností často vyhledávají společenské, sportovní či jiné aktivity, které jsou zdrojem radosti, rychleji navazují kontakt s ostatními lidmi, více se smějí, jsou dynamičtější, expresivnější. Extraverze bývá v úzkém vztahu s větší otevřeností, asertivitou, komunikativností, což jsou povahové vlastnosti spojené s častějším prožíváním pozitivních emocí.³⁵

Neuroticismus, opak extraverze, bývá na druhou stranu spjat se silnou negativní korelací u subjektivní pohody. Zajímavé může být i tvrzení Eysenka, podle jehož názoru je štěstí možné popsat jako „stav stabilní extraverze“.³⁶ Hypotéza o extraverzi jako dominantě mezi determinanty subjektivní pohody a neuroticizmu jako silně negativně korelujícího faktoru byla potvrzena i v mnoha dalších výzkumech.^{37, 38, 39}

2.2 Osobnostní rysy: *Optimismus vs. pesimismus*

Další dva protichůdné osobnostní rysy, tradičně považované za determinanty osobní pohody, jsou **optimismus** a **pesimismus**. Optimismus je spjat s pozitivním

³⁵ MCNIEL, J. MURRAY; JOSEPH C., LOWMAN; FLEESON, WILLIAM. The effect of state extraversion on four types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010, 24, s. 18–35.

³⁶ FRANCIS, Laurence B., et al. HAPPINESS AS STABLE EXTRAVERSION: *Person. in&id. Diff.* 1998, 24, 2, s. 167-171.

³⁷ YEUNG, Robert R.; HEMSLEY, David R. PERSONALITY, EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *Person. in&id. Diff.* 1998, 22, 1, s. 41-53.

³⁸ LANDA, Augusto, et al. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONALITY TRAITS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SPANISH UNDERGRADUATES. *Social Behavior & Personality*. 1998, 38, 6, s. 463-474.

³⁹ tamtéž.

očekáváním, vírou v kladný budoucí výsledek a úspěch. U pesimismu je očekávání opačné. Optimismus s sebou nese i pozitivní prožitky a příjemné emoční stavy, pocit vlastního zvládnání i větší aktivitu jedince, podílí se však také významnou měrou na schopnosti zvládat náročné situace prostřednictvím copingových strategií.⁴⁰

Výrazná pozitivní korelace mezi osobní pohodou a optimismem na jedné straně a negativní korelace pesimismu a subjektivní pohody na straně druhé, byla potvrzena mnoha autory, mezi ně patří např. E. Diener, Strack, Makikangas.⁴¹ Optimističtější lidé také poměrně často nadhodnocují své schopnosti, mívají přehnaně pozitivní sebehodnocení a hodnotí realitu nepřesně. Taylor a Brown na tomto místě mluví o určitém druhu iluzí, které jsou však prospěšné, normální a zároveň generují další předpoklady k vytváření a udržení psychického zdraví, včetně zájmu a péče o druhé, schopnost být šťastný, spokojený, zaměstnat se nějakou produktivní a kreativní činností.⁴²

2.3 Pocit soudržnosti

Jedním z klíčových osobnostních rysů, zkoumaných v oblasti salutogenních modelů, je **pocit soudržnosti** (sense of coherence). Antovsky jej chápe především ve smyslu víry ve zdolatelnost překážek, které jsou individuu v životě kladeny do cesty, pozitivní hodnocení vlastních schopností, uvědomění si smysluplnosti a cennosti požadavků, se kterými je nutno se vypořádat. Právě u pocitu soudržnosti byla zjištěna vysoká korelace s dalšími osobnostními rysy, jako je sebeúcta, pocit kontroly (nad vlastním životem) a optimismus. Silnější pocit soudržnosti byl také spojen s pozitivními copingovými strategiemi a sníženou pravděpodobností výskytu negativních dopadů na zdraví a osobní pohodu.⁴³

⁴⁰ SOLBERG, Nes Lise; SEGERSTROM, Suzanne C. Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality & Social Psychology Review*. 2006, 10, 3, s. 235-251.

LANDA, Augusto, et al. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONALITY TRAITS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SPANISH UNDERGRADUATES. *Social Behavior & Personality*. 1998, 38, 6, s. 463-474.

⁴² TAYLOR, Shelley E. ; BROWN, Jonathon D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*,. 1988, 103, 2, s. 193-210.

⁴³ PALLANTA, Julie F., ; LAEB, Lidia . Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*. 2002, 33, s. 39–48.

2.4 Emoční inteligence

Mezi důležité osobnostní rysy ovlivňující subjektivní pohodu můžeme zařadit i schopnost vnímat, hodnotit a vyjádřit své emoce, porozumět jim a regulovat je s cílem zajištění intelektuálního a emocionálního růstu, což označuje atributy **emoční inteligence (EQ)**. Z některých studií vyplývá skutečnost, že u jedinců s vyšší emoční inteligencí je pravděpodobnější častější prožívání příjemných emocí a pocitu štěstí.⁴⁴ K tomu dvě analyzované složky EQ: a) emoční jasnost (clarity), tj. rozlišování jednotlivých emocí a b) schopnost udržení, zesílení intenzity pozitivních, popř. redukovat, eliminovat negativní emoce (repair), pozitivně korelovaly se sebe-přijetím, vnímáním životního smyslu, cílů a osobním růstem.⁴⁵

2.5 Sociální kapitál, socioekonomický status

Sociální kapitál je možné definovat např. jako „kvantitu a kvalitu společenských a osobních hodnot, reprezentativních kontaktů, konexí, prestiže, vzdělání a profesní image, respektu, vážnosti, důvěryhodnosti..., které mají vliv i na ekonomický zisk a úspěch jednotlivce“.⁴⁶ R. Putnam definuje tento pojem jako „Rysy společenské organizace, např. sítě, normy a důvěra, které zajišťují koordinaci a spolupráci, vedoucí ke společnému prospěchu“.⁴⁷ Právě sociální kapitál je v úzkém vztahu s kvalitou subjektivní pohody. Silnou pozitivní vazbu mezi sociálním kapitálem potvrdily mnohé výzkumy.⁴⁸ Vysoká korelace byla dále vysledována i u některých složek kognitivního sociálního kapitálu (např. důvěra, vážnost).⁴⁹

LANDA, Augusto, et al. EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONALITY TRAITS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SPANISH UNDERGRADUATES. *Social Behavior & Personality*. 1998, 38, 6, s. 463-474.

⁴⁵ tamtéž

⁴⁶ *ABZ Slovník cizích slov* [online]. 2006 [cit. 2011-06-02]. Sociální kapitál. Dostupné z WWW: <<http://slov.abz.cz/web.php/slovo/socialni-kapital>>.

⁴⁷ PUTNAM, Robert D. THE PROSPEROUS COMMUNITY : Social Capital and Public Life. *The American Prospect* [online]. 1993, 13, 4, [cit. 2011-06-02]. Dostupný z WWW: <<http://www.philia.ca/files/pdf/ProsperousCommunity.pdf>>.

⁴⁸ YIP, Winnie , et al. Does social capital enhance health and well-being? Evidence from rural China. *Social Science & Medicine* [online]. 2007, 64, [cit. 2011-06-02]. Dostupný z WWW:

<http://www.hsph.harvard.edu/health-care-financing/files/yip_2007_-_does_social_capital_enhance_health_and_well-being.pdf>.

⁴⁹ tamtéž

Se sociálním kapitálem je spjat i **socioekonomický status**, neboli společensko-hospodářské postavení. Socioekonomický status a jeho zkoumání patří především do oblasti sociologie. Při analyzování jeho vztahu s osobní pohodou vstupuje do výzkumného procesu i obor psychologie. Socioekonomický status představuje *součást* sociálního kapitálu a podobně jako on pozitivně koreluje s psychologickou osobní pohodou. Vyšší stupeň vzdělání, vyšší příjem a profesní prestiž mají za následek především silnější pocit sebe-účinnosti (self-efficacy) a vlastní hodnoty (worth), přičemž právě vzdělání je popisováno jako znatelně významnější prediktor psychologické osobní pohody ve srovnání se dvěma předchozími.⁵⁰

2.6 Socioekonomické determinanty – „cena štěstí“

Je možné koupit si štěstí? Anebo, kolik by vlastně stál pocit štěstí? Podobné otázky si kladla dvojice badatelů, ekonom Angus Deaton a Daniel Kahneman, nositel Nobelovy ceny v oblasti psychologie.⁵¹ Výsledky jejich výzkumu naznačují existenci konkrétní peněžní částky získané za jeden kalendářní rok, jejíž dosažení, popřípadě nedosažení, významně koreluje s pocitem štěstí. V USA byla tato suma vyčíslena na 75 000\$, což v této zemi přibližně koresponduje s průměrným ročním platem profesora na VŠ nebo stavebního inženýra.⁵² Průměrný plat se v USA pohybuje okolo 46,326\$ ročně.⁵³ Učitelé si zde přijdou v přepočtu zhruba na 60 000Kč.⁵⁴

Dosažení oné „magické“ roční cifry mění sebehodnocení jedinců a jejich života směrem ke kladným hodnotám. Při přesažení této částky však již pocit spokojenosti dále nenarůstá, ani neklesá. Jako příklad vlivu výše příjmu autoři popisují skupinu rozvedených osob. V ní uvedlo pocity smutku a úzkosti v předešlém období 51% s příjmem nižším než 1000\$ měsíčně, zatímco u těch, jejichž příjem činil alespoň 3000\$, se tyto negativní pocity vyskytovaly jen u 24%.

⁵⁰ CERVEN, Christine. *Psychological Well-being, Socioeconomic Status, and the Accumulation of Multiple Identities*. Montreal, 2006. 20 s. Oborová práce. American Sociological Association.

⁵¹ LUSCOMBE, Belinda. The cost of happiness. *Time Inc.* 2010, 176, s. 56-56.

⁵² *Worldsalaries* [online]. 2008 [cit. 2011-06-02]. United States average salaries and expenditures. Dostupné z WWW: <<http://www.worldsalaries.org/usa.shtml>>.

⁵³ *Mybudget360* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. How much does the Average American Make? Breaking Down the U.S. Household Income Numbers. Dostupné z WWW: <<http://www.mybudget360.com/how-much-does-the-average-american-make-breaking-down-the-us-household-income-numbers/>>.

⁵⁴ *PayScale* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. Salary for all K-12 teachers. Dostupné z WWW: <http://www.payscale.com/research/US/All_K-12_Teachers/Salary>.

2.7 Sociální vazby a interakce

Dalším velmi významným předpokladem osobní pohody jsou sociální vazby, vztahy, interakce. Tyto faktory jsou mediem mnoha sociálních aktivit, při kterých jedinec pociťuje pocity štěstí a naplněnosti. Do sociálních vazeb můžeme započítat **vztahy přátelské, partnerské** ale i **svazek manželský**. Právě manželství je tradičně mnoha autory spojováno se zvýšenou mírou subjektivní pohody.⁵⁵ Strack ho považuje za jednu z nejdůležitějších komponent spolu s rodinným životem, blízkým přátelstvím, láskou, výchovou dětí a rodičovstvím. Sociální vztahy podle něj silně ovlivňují každou z komponent štěstí, osobní pohody.⁵⁶

V novějších výzkumech však již nepanuje naprostá jednoznačnost týkající se právě pozitivního vlivu manželství na osobní pohodu. Jedním z autorů, kteří poukazují i na negativní aspekty manželského soužití je D. Huges. Z výsledků její studie vyplynulo, že jedinci z analyzovaného vzorku, kteří žili osamoceni, nevykazovali horší životní spokojenost než manželské páry a v některých případech byla jejich osobní pohoda dokonce vyšší. Huges na tomto místě poukazuje i na často opomíjenou negativní stránku sociálních interakcí a dodává, že mnoho problémů je způsobeno právě jejich prostřednictvím.⁵⁷

2.8 Role zacílení a smysluplnosti v interakci s dalšími determinanty osobní pohody

Cíl a smysl lidské činnosti ve vztahu k osobní pohodě se stal výchozím tématem i další ze studií D. Huges. Tato badatelka poukazuje na časté opomíjení právě zacílení jednice na určitou činnost a smysl, který v ní spatřuje. Dále podotýká, že smysluplnost je určité činnosti připisována na základě podobného smýšlení více jedinců o ní. Smysl činnosti má i praktický význam, poskytuje životní zacílení, přidává význam událostem, zajišťuje silnější pocit koherence pro

⁵⁵ WANG-SHENG, Lee; OGUZOGLU, Umut . *Well-Being and Ill-Being : A Bivariate Panel Data Analysis* [online]. Bonn : Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit Institute for the Study of Labor, 2011 [cit. 2011-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://ftp.iza.org/dp3108.pdf>>.

⁵⁶ STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael ; SCHWARZ, Norbert . *Subjective well-being : an interdisciplinary perspective* [online]. Oxford: Pergamon Press., 1991 [cit. 2011-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/volltexte/2007/2170/pdf/subjwellbeing.pdf>>.

⁵⁷ HUGHES., Michael. Affect, Meaning and Quality of Life. *Social Forces*. 2008, 85, 2, s. 1-20.

plánovanou činnost, pojí se s efficacy a je základem pro sociální vztahy a interakce.

Huges zkoumá rovněž charakter několika determinantů osobní pohody. Jedná se o **rodičovství a poskytování péče**.⁵⁸ Rodičovství, podobně jako další autoři, spojuje s horším psychickým zdravím u obou pohlaví a dodává, že početí dětí zároveň snižuje manželskou spokojenost. Huges na druhou stranu uvádí i zajímavou výjimku z výzkumů Umbersona a Govea. Ti se sice také přiklánějí k názoru negativního vlivu rodičovství, avšak dodávají, že jedinci s dětmi zároveň vykazují vyšší pocit životního smyslu a lepší sebehodnocení než bezdětní.

Podobný vzorec jako u rodičovství uvádí Huges u **poskytování péče druhým**. Péče o druhé, např. jedince se zdravotním či mentálním postižením koreluje s vyšším distresem a pocitem marnosti. Opět se však jedná o činnost spojenou s jasnějším životním smyslem a zesíleným vědomím osobního růstu.⁵⁹ Huges dále popisuje i situace, činnosti, které se vyznačují silnými pozitivními emocemi, avšak ne s velkým smyslem a významem. Jedná se o situace vyznačující se krátkodobým pocitem štěstí, které jedinec není schopen dlouhodobě udržet. Jako tři zřejmé příklady uvádí **drogy, sex a materialismus**.

Efekt psychoaktivních látek je obecně znám. Konzumace alkoholu a užívání drog je z dlouhodobé perspektivy spojeno s nízkým psychickým zdravím. Podobný efekt může nastat i u některých aspektů sexu. Nízké psychické zdraví bylo zjištěno ve vztahu s vyšší frekvencí sexuálních styků u nemanželských párů, při častějším střídání partnerů, a to především u mladistvých. Posledním faktorem, který Huges zmiňuje, je materialismus. Ten působí také zhoubně na osobní spokojenost. T. Kasser uvádí, že dosahování materialistických cílů koreluje s pocitem osobní pohody pouze u jedinců, kteří se zároveň zaměřují i na nemateriální cíle jako je osobní růst, přátelství, nebo práce pro komunitu. Tasser na základě jeho výzkumů uvádí, že se prokázala vyšší osobní spokojenost u ne-materialistů v porovnání s jedinci, primárně zaměřenými materialisticky.⁶⁰

⁵⁸ *tamtéž*

⁵⁹ *tamtéž*

⁶⁰ HUGHES, Michael. Affect, Meaning and Quality of Life. *Social Forces*. 2008, 85, 2, s. 1-20.

2.9 Víra, spiritualita

Spiritualita, ať už se jedná o kteroukoliv z jejích podob, zaujímá místo jednoho z faktorů, determinujících subjektivní pohodu. Nezáleží ani tak na konkrétním systému víry nebo hodnot, které jsou přijímány, nebo postoje, které jsou zastávány, není podstatné, zda se jedná o teistický či neteistický druh náboženství. Malou důležitost má také případné zařazení jedince mezi nábožensky či nenábožensky věřící. Víra dává člověku životní smysl, pocit jistoty a vyrovnává racionální protipól, který je obzvláště silný v dnešní západní kultuře. Východní kultura je na druhou stranu tradičně více spjata se spiritualitou. Ta se do významného způsobu odráží i na celkové životní spokojenosti.

David Webb⁶¹ provedl během své práce na vybudování školy pro nomádské děti výzkum subjektivní pohody místního obyvatelstva. Vzorek byl složen z osob žijících v jedné z odlehlých částí Tibetu. Z výsledků je zřejmá obecná spokojenost zkoumaného vzorku. Silná víra podle Webba vysvětluje celkovou zvýšenou subjektivní pohodu. Buddhismus je u těchto lidí integrován do všech aspektů jejich života. Hluboká spiritualita tak jakoby tvořila pomyslný most přes těžké životní podmínky⁶² a ne příliš pohostinné prostředí.

Obdobné studie byly prováděny v několika neurovědeckých laboratořích na buddhistických mniších. Jednou z nich se stala neurolaboratoř vedená Dr. Richardem Davidsonem na Univerzitě of Wisconsin. Pozornost byla zaměřena na chemické změny v mozku a činnost jednotlivých mozkových center během meditace, při opakovaném vystavování různě silných rušivých podnětů (výstřel z pistole apod.). Davidson na základě výsledků uvádí, že se tak s použitím vědeckých metod prokázal přímý vliv spirituality a duchovních cvičení na duševní vyrovnanost a udržení celkového pozitivního emočního prožívání.⁶³

WEBB, David. Subjective Wellbeing on the Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation. *Journal of Happiness Studies*. 2009, 6, s. 753-768. Dostupný také z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/8221n147107415k8/>>.

⁶² „Těžké životní podmínky“ – je myšleno z pohledu západní kultury a autora provádějícího daný výzkum.

⁶³ MIKEŠ, František. *Elabs* [online]. 2010 [cit. 2011-06-02]. Mních v laboratoři: Materiál kurzů. Dostupné z WWW: <<http://elabs.com/van/DalaiLamaNYT042603.htm>>.

2.10 Humor

O blahodárných účincích humoru bylo napsáno mnoho. Smích je prospěšný především díky tomu, že při něm dochází k uvolňování endorfinů, snižuje se fyzické napětí i psychická úzkost, tělo se regeneruje. Fyzická aktivita, kterou člověk vydá, pokud se během dne stokrát zasměje, se vyrovná přibližně deseti minutám cvičení němé silové aktivity jako je veslování nebo běh.⁶⁴

Zajímavá je i skutečnost, že poměrně velká část literárního prostoru je věnována tématům zabývajícím se spíše strachem nebo zlostí. Na druhou stranu je jen málo knih nebo článků s humornou tematikou nebo něčím pozitivním. John Moreall ve své knize *Taking Laughter Seriously* podává ještě přesnější srovnání. Píše, že šestkrát více titulů a třikrát více místa v knihách popisuje negativní emoční stavy než stavy s pozitivním emočním obsahem.⁶⁵

Na pracovišti sehrává klíčovou roli jeho klima, které je výsledkem každodenních interakcí nejen mezi spolupracovníky, ale i nadřízeným a ostatními pracovníky organizace či instituce. Nadřízení mají vliv na celkovou atmosféru mnohem větší než kdokoli jiný. Není potom překvapivé, že pokud ředitel/ka školy aktivně aplikuje smysl pro humor směrem ke svým podřízeným, vykazují potom větší pocit spokojenosti v práci. Zdá se, že pracovní klima je klíčovým faktorem determinujícím efektivitu celé školy.⁶⁶

Z výzkumů dále plyne, že humor může být dobrým základem pro podporu flexibility, usnadnění komunikace, schopnosti vidět nové perspektivy a zesílení vzájemné ochoty pracovníků.⁶⁷

V úvahu by měly být brány i genderové rozdíly ve vnímání humoru. V padesátých letech dvacátého století se objevily studie, ve kterých mužská část populace označovala některé formy humoru a humorné situace za legračnější, než tomu bylo u žen. Společná negativní reakce ženské i mužské skupiny byla (s ne velkým překvapením) zjištěna při použití humoru namířenému proti svému pohlaví. Obě skupiny neměly nic proti humoru v rámci skupiny, zatímco humor na jejich

⁶⁴HURREN, B. Lee. The Effects of Principals' Humor on Teachers' Job Satisfaction. *Educational Studies*. 2006, 4, s. 1-13.

⁶⁵MOREALL, John. *Taking Laughter Seriously*. New York: State University of New York Press, 1983, s. 144.

⁶⁶HURREN, B. Lee. The Effects of Principals' Humor on Teachers' Job Satisfaction. *Educational Studies*. 2006, 4, s. 1-13.

⁶⁷ZIEGLER, Virginia; BOARDMAN, Gerald; THOMAS, Donald. *The Cleaning House* [online]. 1985 [cit. 2011-06-02], leadership and school climate. Dostupné z WWW: <<http://www.jstor.org/pss/30186423>>.

účet pocházející z vnějšího okolí označovali za nepřijatelný. Zajímavá může být i skutečnost, že muži jsou více než ženy rozhořčeni, pokud se terčem humoru stane některý z jejich přátel. U mužů byla zjištěna i pozitivnější reakce na agresivní humor užitý mužským vedoucím v porovnání se situací, kdy byl nevybíravý, hostilní humor použit ženou ve vedoucí pozici. Muži dále měli častější tendence k maladaptivním formám humoru jako je sarkasmus, urážky, ironie nebo snaha zesměšnit.⁶⁸

2.11 Práce a volný čas

Pracovní proces zahrnuje podstatnou část lidského života. Podílí se mj. na utváření našeho sebe-hodnocení a představuje jeden ze zásadních faktorů ovlivňujících osobní pohodu. Volnočasové aktivity taktéž determinují osobní pohodu, avšak aspekty pracovního procesu jsou obecně pojímány jako ty s významnější rolí v utváření spokojenosti. Mezi pracovní faktory můžeme zařadit osobní vlastnosti nadřízených pracovníků, obecnou povahu práce, množství práce, pracovní podmínky, vztahy se spolupracovníky, plat nebo profesní perspektivy.⁶⁹ A. Furnham považuje za nejdůležitější determinant soulad mezi osobními vlastnostmi jedince a charakterem pracovní činnosti a považuje jej za stěžejní ve vztahu k osobní spokojenosti.⁷⁰ Herbert má za to, že spokojenost s prací vyžaduje několik určitých podmínek, jako je uznání nebo zodpovědnost (motivators), zatímco nespokojenost s prací záleží na souboru odlišných faktorů např. plat nebo fyzické pracovní podmínky (hygiene needs).

Kvantitativní a kvalitativní zajištění „hygienických“ potřeb nemá za následek zvýšení spokojenosti s prací, limituje však nespokojenost s ní, zatímco pozitivní „motivátory“ vedou k pracovní spokojenosti.⁷¹ Jiné teorie zdůrazňují například spokojenost s prací na základě srovnání našich představ, popř. očekávání týkajících se práce a tím, jaká práce ve skutečnosti je (comparison theory), nebo

VECCHIO, Robert P.; JUSTIN, Joseph E.; PEARCE, Craig L. The Influence of Leader Humor on Relationship between Leader Behaviour and Fellower Outcomes.. *Journal of managerial issues*. 2009, 21, s.171-194.

⁶⁹ STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael; SCHWARZ, Norbert. *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* [online]. Oxford: Pergamon Press, 1991 [cit. 2011-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/volltexte/2007/2170/pdf/subjwellbeing.pdf>>.

⁷⁰ Strack, F. (Ed.), Argyle, M. (Ed.), Schwarz, N. (Ed.). (1991). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective*. Elmsford, NY, US: Pergamon Press.

⁷¹ tamtéž

poměrem mezi množstvím vynaložené energie a tím, co se jedinci za ně vrátí zpět.⁷²

⁷² tamtéž

3 CHARAKTERISTIKA UČITELSKÉ PROFESIE – ZÁTĚŽ, STRES, NÁROKY A JEJICH ZVLÁDÁNÍ

Povolání pedagogů je jedna z profesí vyznačující se zvýšenými nároky jak v oblasti intelektuální, sociální, tak emoční. Ty velkou měrou ovlivňují duševní stabilitu a vyrovnanost jedince. Proto je pochopitelné, že se právě mezi školskými pracovníky nachází velké procento osob se sklonem k neuroticismu.

Učitel se denně musí vypořádávat s řadou stresorů. Je to především **emocionální únava**, kdy je pedagog hodnocen nejen podle jeho výkonů, ale i chování. Typickým stresem je **časový pres a nepravidelná pracovní doba**. Pedagog nevykonává pouze pedagogickou práci – výuku. Podstatnou část pracovní doby tvoří i administrativní činnost nebo práce o víkendech. Pracovní doba je určena rozvrhem, který se pravidelně během půlroku nebo roku mění, pravidelnost a časový rytmus nebývají tak stabilní jako u jiných profesí. Dalším z problémů, který může zkomplikovat život pedagoga, je **konflikt rolí**, který se projevuje např. v obtížích při skloubení role učitelky s rolí matky nebo partnerky. Časté jsou i **vnitřní konflikty** mezi emoční a racionální složkou osobnosti především pokud učitel pociťuje tlak ze strany instituce či rodičů, který je v rozporu s vlastním přesvědčením.⁷³

I přes zřejmou náročnost pedagogické profese existuje řada mýtů rozšířených ve společnosti, silně zakořeněných a vžitých, které chybně popisují kvalitu práce učitele, jeho povinností, životních a pracovních podmínek a kompetencí. Mezi nejčastější mylné názory patří tyto:⁷⁴

- učitel nepotřebuje tolik odpočívat, má krátkou pracovní dobu a dlouhé prázdniny, jeho práce není fyzicky namáhavá;
- vždyť to není žádná práce, např. v mateřské škole si vlastně jenom hrají s dětmi, to je příjemná činnost a neklade na člověka žádné nároky, neunavuje;
- učitele nikdo nekontroluje, může si dělat v práci, co chce;

⁷³ Scritube int. (2011). *Mentální hygiena žáka a učitele. Únava a způsoby jejího předcházení. Neurózy dětí a mladistvých, prevence neurotičnosti*. Retrieved March 27, 2011, from <http://www.scritube.com/limba/ceha-slovaca/MENTLN-HYGIENA-KA-A-UITELE-NAV551711913.php>

⁷⁴ Martin V., Gillernová, I. (Eds.). (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy (2nd ed.)*. Praha: Portál.

- potřeba pomoci znamená profesní selhání, dobrá učitelka zvládá obtížné situace s přehledem a sama;
- všechno vyřeší peníze, pokud by se podařilo přidat nějaké peníze do školství, problémy by odezněly samy;
- nepřenášet problémy mezi školou a rodinou je snadné, stačí odejít z pracoviště a máme čistou hlavu.

3.1 Zátěž a její zvládání

Strategie sloužící ke zvládání zátěžových situací můžeme obecně označit jako *copingové*. Pojem *coping* v angličtině znamená umět se vypořádat, poradit si s něčím obtížným, náročným. Při volbě copingové strategie je důležité vzít v potaz oblast emoční, kognitivní i volní, která se projevuje činnostmi, chováním daného jedince. Rozhodující je také systém osobních přesvědčení a osobnostní charakteristiky.

Karel Paulík ve své knize *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*⁷⁵ definuje zátěž jako „každé vystavení organismu v interakci s prostředím nějakým nárokům, vyžadujícím vynaložení určité energie“. Tyto situace bývají spojeny s tlaky o různé intenzitě působícími na organismus v delším či kratším časovém intervalu. Zvládání zátěže zde koresponduje se schopností adaptovat se. Pokud situace vyžaduje výdej nadprůměrného množství energie za působení silnějších stresorů, jedná o *coping*, na jehož základě se odráží celková odolnost jedince, a to ve dvou složkách – fyziologické a psychologické.

První z nich, fyziologická složka, zahrnuje především imunitní systém, biologicky determinovanou výdrž a aktuální somatický stav. Psychologická složka je pro změnu podmíněna a) kognitivními procesy, u kterých hraje významnou roli hodnocení zátěžové situace, a b) procesy emočně motivačními.

Opakem odolnosti může být nazvána *vulnerabilita*, která se vyznačuje mimo jiné zvýšenou citlivostí, vnímavostí a zranitelností. Tato vlastnost je podmíněna buďto geneticky, kdy se projevuje jako zvýšená vrozená náchylnost ke vzniku onemocnění a poruch. V tomto případě hovoříme o *genetické vulnerabilitě*, která je téměř totožná s *obecnou biologickou vulnerabilitou*, nebo se formuje na základě informací pocházejících z vnějšku od autorit, popř. negativní zkušeností z raných

⁷⁵ Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava.

let. Zde hovoříme o specificky psychologické neboli obecně psychologické vulnerabilitě.⁷⁶

Důležitou roli sehrávají také *mediátory a moderátory zátěže*, pojmy, které se používají nezávisle na sobě nebo jako synonyma. Jejich vztah je možné popsat jako interakci mezi působením jednoho nebo více jevů na vztah dvou proměnných. Moderátory se chápou jako nezávislé jednotky, které existovaly ještě před vznikem závislých proměnných. Jako příklad Paulík uvádí osobnostní vlastnosti, vědomosti, věk, nebo pohlaví. Mediátory na druhou stranu vstupují do dění až v souvislosti se sledovaným proměnnými a mění přitom jejich vztah.⁷⁷

3.2 Burn-out efekt

Syndrom vyhoření, v překladu *burn-out effect*, v současné době představuje jeden z nejrozšířenějších zhoubných fenoménů vzniklých působením negativních interních a externích činitelů nejen ve školském sektoru. Vyskytuje se především u pomáhajících profesí, při práci s lidmi, tam, kde se vyžaduje vyšší sociálně-emoční pracovní nasazení.

Syndrom se neprojevuje nečekaně, je následkem dlouhotrvajícího stresu a zvýšené psychické zátěže. Postižený pracovník postupně přestává vidět smysl v činnosti, kterou pro druhé vykonává, ztrácí energii, stává se cynickým, depresivním a vyčerpaným, někdy apatickým. Časté je i odcizení se vůči okolí, které se postupně přenáší i na mimopracovní, osobní vztahy. Tento stav se jedinec nezřídka pokouší kompenzovat konzumací alkoholu nebo návykových látek.⁷⁸

Učitelé tak tvoří jednu z profesí silněji náchylných ke vzniku syndromu vyhoření. Potvrzeno bylo několik rizikových faktorů, které mají významný podíl na vzniku burn-out efektu u učitelů. R. N. Cassel zmiňuje pět z nich. Seřazeny jsou podle důležitosti:⁷⁹

1. Negativní image školského systému – je úzce spojen s morálkou studentů dané společnosti a hodnotami, které jsou v ní uznávány. Ztrácí se víra v kompetence učitelů jak ze strany studentů, tak jejich rodičů.

⁷⁶ Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava.

⁷⁷ Paulík, K. (2009). *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava.

⁷⁸ Vymětal, J. (2010) *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada.

⁷⁹ Cassel, R. N. (1984). Critical factors related to teachers burnout. *Education*.105, 102.

2. **Neadekvátní příprava učitelů** - týká se počítačové a technické gramotnosti. Charakteristické je zaměřování se pouze na aktivity rozvíjející jen jednu mozkovou hemisféru, což znevýhodňuje druhou polovinu studentů. Učitelé mají podle Cassela nedostatečné znalosti především v přírodních vědách a nedostačující matematické dovednosti.

3. **Neefektivnost školského systému** – zahrnuje chyby a nereálné cíle kurikula, nejistý feedback učitele z jejich práce, problémy s integrací handicapovaných jedinců, nedostatečné zaručení bezpečnosti učitelů i žáků, apod. Především v USA se počet násilných incidentů stává historicky rostoucím trendem konce 20. století. Zde se např. počet odsouzených mladistvých od roku 1986 do 1997 zdvojnásobil a u dospělých dokonce zpětinásobil.⁸⁰

4. **Absence podpory rodin** – zdůrazňuje potřebu rodičů zapojovat se aktivněji do vzdělání jejich potomků, včetně výchovy. Častý je totiž nezáměr rodičů spojený s nízkou účastí na akcích a jiných podpůrných programech školy, které jsou zaměřené právě k navázání vztahů žák-škola-rodič.

5. Poslední, neméně významný faktor vyvolávající syndrom vyhoření, je **zaměření se na jiné priority, než je vzdělání a vývoj**. Cassel má na mysli především peníze, kdy je pro školské organizace důležitější spíše snaha o navyšování platů učitelů či získávání větších dotací zaměstnance než zájem o výuku a kvalitu vzdělání.

Co se týče percepce symptomů syndromů vyhoření u učitelů, je zajímavé, že jsou odlišně vnímány studenty jednotlivých pohlaví. Dvojice nizozemských badatelů Will J. G. Evers a Welko Tomic vysledovali rozdíly při zkoumání způsobu, jakým studenti vnímají syndrom vyhoření u svých učitelů. Studenti – muži obecně udávali mnohem vyšší vypozaovaný stupeň emočního vyčerpání a depersonalizace učitelů, než studentky.⁸¹

⁸⁰ Cornel, D. G. (2006). *Shool Violence, Fears Versis Facts*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

⁸¹ Evers, J., Tomic, W. (2003). Students' perceptions of the incidence of burn-out among their teachers. *Research in Education*, 69, 1.

3.3 Sebehodnocení, sebeúcta učitele

Vlastní sebehodnocení učitelů je bezpochyby dalším z klíčových faktorů ovlivňujících jejich spokojenost, odráží se na vztazích s kolegy, studenty a kvalitě výuky. Spokojenost v životě, jak dokazují mnohé výzkumy, se úzce pojí se sebeúctou, která obnáší vlastní zodpovědnost jedince.⁸²

Učitel je hodnocen z více stran - ze strany kolegů, žáků a rodičů. Ne vždy koresponduje hodnocení sebe sama s tím, jak nás hodnotí druzí. Dobré sebehodnocení přispívá k lepší pracovní efektivitě a duševní vyrovnanosti. To, jak učitel hodnotí sebe v edukačním procesu, nemusí jít ruku v ruce s jeho hodnocením studenty. Nezřídka se stává, že se učitelé podceňují ve více směrech.⁸³ Jedná se např. o jejich odbornost, vystupování či chování. Studenti obecně hodnotí učitele lépe než on sám sebe a to i v případě, že mají ohodnotit učitelovu kariérní spokojenost nebo užívání si práce. Objektívni hodnocení se však z těchto výsledků vyvodit nedá. Jedná o dva soubory subjektivních výpovědí.

3.4 Problém mnohočetnosti rolí

Učitelská profese je většinou vnímána jako jedno-rolová tj. učitel ve smyslu facilitátora studentů při výuce. Učitel je hodnocen převážně na základě odvedené práce v hodině a kvality výuky indikované úrovní znalostí studentů. Ostatní role učitele, které v jeho profesi musí zastupovat, již nejsou tak zřetelné, proto se obvykle přehlížejí. Ani to však neubírá na jejich důležitosti.

Pedagog má kromě role vyučujícího ještě další dvě role. První z nich je role spoluorganizátora aktivit školské organizace, druhá je role realizátora jejích cílů a školní politiky.⁸⁴ Jako možné východisko, které by příznivě působilo na sebehodnocení učitelů a zároveň zohledňovalo mnohočetné aspekty a role, se nabízí soubor následujících úvah a doporučení:⁸⁵

⁸² Huebner, E. S. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *Social Psychology International*, 12, 231-240.

⁸³ Windish, D. M., Knight, A. M., Wright, S. (2004, May). Clinician-teachers' Self-assessments Versus Learners' Perceptions. *Journal of General Internal Medicine*, 19, 554-557.

⁸⁴ McCreary, J. A. (1990). Teachers self-esteem: A triple-role approach to this forgotten dimension. *Education*, 111, 234-241.

⁸⁵ McCreary, J. A. (1990). Teachers self-esteem: A triple-role approach to this forgotten dimension. *Education*, 111, 234-241.

- Zavedení oficiálních aktů symbolizujících ocenění práce učitele za jeho edukační aktivity, např. předání ceny, ocenění v rámci školské organizace.
- Zkvalitnění a rozšíření školských zařízení, které by vedly k větší efektivnosti práce, a zároveň by ji činili snadnější. Jedná se o lepší dostupnost k informačním zdrojům, úpravy školního řádu a jiných regulí.
- Zapojení pedagogů do rozhodování, které mají vliv na jejich práci.
- Snaha o vytvoření otevřeného a upřímného prostředí, respektující a tvořící atmosféry.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

4 CÍLE VÝZKUMU

Primárním cílem naší výzkumné práce je zhodnocení aktuálního stavu životní spokojenosti učitelů v Olomouckém a Moravskoslezském kraji a porovnání výsledků šetření podle typu školy, na které pedagogičtí pracovníci působí.

Mezi dílčí cíle patří:

- Identifikace případných zvláštností a dominantních oblastí životní spokojenosti učitelů na 2. stupni ZŠ, středních školách a vysokých školách.
- Porovnání míry celkové životní spokojenosti pedagogických pracovníků podle jejich pohlaví.
- Určení rizikových oblastí životní spokojenosti, tj. těch s nejnižším hrubým skórem, které by mohly mít nežádoucí následky.

Jako výzkumný nástroj jsme zvolili deseti-faktorový dotazník životní spokojenosti. Výzkum se týká pedagogických pracovníků působících na následujících typech škol: a) 2. stupeň základních škol, b) střední školy gymnazijního a průmyslového zaměření, c) vysoké školy – Univerzita Palackého v Olomouci a Ostravská Univerzita v Ostravě. Z uvedených cílů vychází výzkumné otázky zformulované v následující podkapitole.

4.1 Výzkumné otázky

V našem výzkumu jsme postulovali tři následující otázky:

Otázka č. 1: *Jak se liší míra životní spokojenosti učitelů u jednotlivých vybraných typů škol?*

Otázka č. 2: *Učitelé kterého pohlaví vykazují vyšší míru spokojenosti na jednotlivých typech škol?*

Otázka č. 3: *Ve kterých oblastech vykazují učitelé nejvyšší/nejnižší míru životní spokojenosti u jednotlivých typů škol?*

5 VÝZKUMNÝ VZOREK

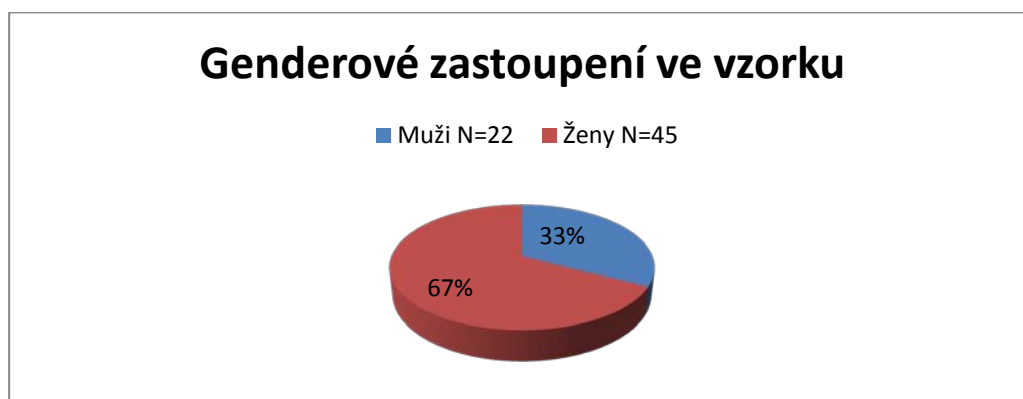
Celkový počet jedinců, kteří byli ochotni se zúčastnit výzkumu životní spokojenosti, byl 67, z toho 45 žen a 22 mužů. Věkové rozmezí účastníků bylo 28 – 58 let. Průměrný věk zkoumaných osob se pohyboval okolo 40 let. Šetření bylo zaměřeno na pedagogické pracovníky působící na vybraných typech vzdělávacích institucí.

První skupina se skládala z 20 osob. Jednalo se o učitele druhého stupně základních škol. Při sběru dat jsme oslovili pedagogy z těchto škol: ZŠ Holečkova, ZŠ Milady Horákové a ZŠ Waldorfská v Ostravě. Druhá skupina byla tvořena z 22 osob, učitelů na středních školách, konkrétně se jednalo o následující SŠ: Slovanské gymnázium, Střední škola chemie a poštovní na Vlčinci 10, Waldorfské lyceum v Ostravě, Gymnázium Hladnov (Ostrava). Poslední soubor byl složen z pracovníků působících na Univerzitě Palackého v Olomouci a Ostravské Univerzitě v Ostravě, v obou případech byly zastoupeny pedagogické fakulty.

Poměrné zastoupení žen a mužů na 2. stupni ZŠ a středních školách přibližně odpovídá statistickým údajům,⁸⁶ tj. většinové zastoupení žen v porovnání s muži. U vysokoškolských pedagogických pracovníků obsahuje zkoumaný soubor vyšší počet žen ve srovnání se statistickými údaji. Následující graf je grafickou ilustrací celkového zkoumaného vzorku.

⁸⁶ *Proequality* [online]. 2006 [cit. 2011-06-03]. Genderová analýza českého školství. Dostupné z WWW: <<http://www.proequality.cz/res/data/001/000186.pdf>>.

Graf č. 1: Poměrné genderové zastoupení ve zkoumaném vzorku



Zdroj: Autor

Tabulka č. 1: Procentuální zastoupení učitelů - žen a mužů podle pohlaví na 2. stupni ZŠ. N = 22

Pohlaví	Počet (N)	%
Ženy	15	68,18 %
Muži	7	31,81 %

Zdroj: Autor

Tabulka č. 2: Procentuální zastoupení učitelů - žen a mužů podle pohlaví na SŠ. N = 21

Pohlaví	Počet (N)	%
Ženy	16	76,19 %
Muži	5	23,80 %

Zdroj: Autor

Tabulka č. 3: *Procentuální zastoupení učitelů - žen a mužů podle pohlaví na VS. N = 24*

Pohlaví	N	%
Ženy	15	59,1 %
Muži	9	40,9 %

Zdroj: Autor

6 VÝZKUMNÁ METODA

Vzhledem k povaze kladených otázek jsme jako nástroj výzkumné metody zvolili **dotazník**. Konkrétně se jedná o deseti-faktorový Dotazník životní spokojenosti od autorů Fahreberg, Mayrtek, Schumacher a Brähler, který popisujeme detailněji níže.

4.4.1. Dotazník

Dotazník představuje metodu vhodnou pro získávání dat u velkého počtu zkoumaných osob a slouží dobře v situacích, kdy není možné nebo vhodné pokládat otázky probandovi tváří v tvář. Dotazníkovou metodu můžeme také označit za „*standardizované interview předložené v písemné podobě*“.⁸⁷

Výhody dotazníku:

- Úspora času, finančních prostředků
- Data lze obvykle lépe kvantifikovat

Nevýhody dotazníku:

- Menší pružnost (nelze klást doplňující otázky)
- Formulace otázky nemusí být dostatečně srozumitelná
- Obvykle nižší věrohodnost dat (vyšší lžiskór)
- Příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost než příprava interview⁸⁸

4.4.2. Dotazník životní spokojenosti⁸⁹

Dotazník životní spokojenosti byl roku 1986 vyvinut autory Fahreberg, Mayrtek, Schumacher, Brähler v Německu, kde byl i standardizován na vzorku 2870 osob. DŽS je možné použít v mnoha oblastech, např. při monitorování spokojenosti dlouhodobě nemocných nebo k hodnocení účinnosti psychoterapie. Dotazník je určen pro dospělé a děti od 14 let.

⁸⁷ FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 253 s.

⁸⁷ tamtéž

⁸⁸ Kopii DŽS záměrně nepřikládáme do přílohy, abychom vyloučili jeho případné zneužití.

DŽS je rozdělen do deseti faktorů, které odrážejí životní spokojenost v jednotlivých životních oblastech. Každá oblast obsahuje 7 otázek, na kterých zkoumaná osoba vyznačuje odpovědi pomocí sedmibodové škály od „*velmi nespokojen/a*“ po „*velmi spokojen/a*“. Jednotlivé oblasti se číselně vyhodnocují, výsledný hrubý skóre je převeden na staniny. Podle nich se provádí grafické znázornění celkové životní spokojenosti daného jedince. Oblasti, které se pomocí DŽS zkoumají, jsou následující:

1. Zdraví

Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny s těmito faktory: Celkový zdravotní stav, duševní a tělesná kondice, fyzická výkonnost a odolnost proti nemocem.

2. Práce a zaměstnání

Osoby s vysokou hodnotou v této škále jsou spokojeny s profesními aspekty, jako je pracovní pozice, úspěchy, možnosti vzestupu, povýšení. Tito jedinci pozitivně hodnotí jistotu své profesionální budoucnosti, jsou spokojeni s mírou požadavků a zátěží v zaměstnání.

3. Finanční situace

Osoby s vysokou škálovou hodnotou považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. Pozitivně hodnotí i možnost výdělku v budoucnosti a zajištění ve stáří. Finanční situaci rodiny vnímají kladně.

4. Volný čas

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny jak s kvalitativními tak kvantitativními stránkami svého volného času a dovolené. Pozitivně hodnotí dobu, která jim zbývá na mimopracovní aktivity i jejich pestrost.

5. Manželství a partnerství

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou v podstatných aspektech svého manželství, resp. svého partnerského života spokojeny, stejně jako s partnerovými požadavky, společnými aktivitami, partnerovou otevřeností, pochopením a ochotou pomáhat, něžností a bezpečím.

6. Vztah k vlastním dětem

Osoby s vysokou škálovou hodnotou hodnotí vztahy k vlastním dětem celkově pozitivně. Jsou spokojeny se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím, jak si jich děti cení.

7. Vlastní osoba

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny s mnoha aspekty své osoby, mezi ně patří jejich: vzhled, schopnostmi, charakter, vitalita a sebevědomí. Patří sem i spokojenost a přijetí způsobu, kterým vedly život až doposud.

8. Sexualita

Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu a jsou spokojeny se svou sexuální výkonností, svými sexuálními kontakty a sexuálními reakcemi. Patří sem i možnost otevřeně hovořit o sexuální tematice a prožívání harmonie s partnerem.

9. Přátelé, známí, příbuzní

Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny se svými sociálními vztahy týkající se především přátel, rodiny, příbuzných i sousedů. Pozitivně hodnoceny jsou sociální aktivity, společenská angažovanost a četnost styků s ostatními

10. Bydlení

Osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny se svými bytovými podmínkami, tzn. s velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, s náklady a se standardem bydlení.⁹⁰

⁹⁰ Kacaras [online]. 2010 [cit. 2011-06-03]. Health and Information. Dostupné z WWW: <<http://www.kacaras.estranky.cz/clanky/dotaznik-zivotni-spokojenosti.html>>.

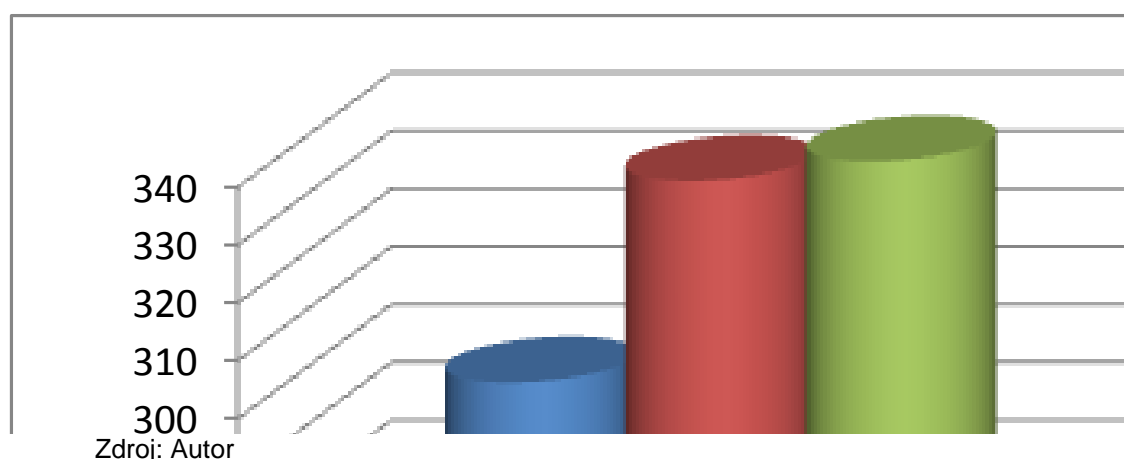
7 PREZENTACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

V této části uvedeme výsledky našeho šetření a poskytneme odpovědi k otázkám vytyčeným výše. Výsledky prezentujeme pomocí grafů, které jsou doplněné o vysvětlující komentář.

7.1 Jak se liší míra životní spokojenosti učitelů u jednotlivých vybraných typů škol?

Nyní budeme prezentovat výsledná data, poskytující odpověď na první výzkumnou otázku, která se vztahuje k míře průměrné životní spokojenosti pedagogů na jednotlivých typech škol.

Graf č. 2: Zobrazení celkové míry životní spokojenosti učitelů u vybraných typů škol (koresponduje s výzkumnou otázkou č. 1)

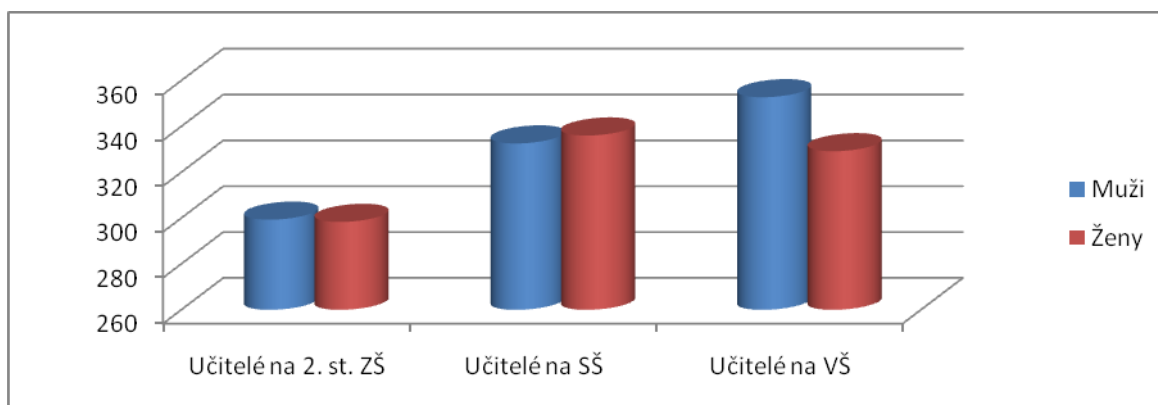


Z výsledků našeho šetření vyplývá, že ve třech sledovaných skupinách vykazovali nejvyšší míru životní spokojenosti učitelé vysokých škol s průměrným hrubým skórem 338,0. Nejnižší míra životní spokojenosti byla zjištěna u učitelů druhého stupně základních škol s hrubým skórem 297,9. Průměrná životní spokojenost středoškolských učitelů se nachází mezi těmito skupinami, jejich průměrný hrubý skóre byl 336,0.

7.2 Učitelé kterého pohlaví vykazují vyšší míru spokojenosti na jednotlivých typech škol?

Pomocí následujícího grafu uvádíme výsledné údaje, vyjadřující rozdíly v životní spokojenosti učitelů u jednotlivých typů škol podle pohlaví.

Graf č. 3: Průměrná životní spokojenost učitelů na jednotlivých typech škol podle pohlaví (koresponduje s výzkumnou otázkou č. 2)



Zdroj: Autor

Při porovnání hrubého skóru životní spokojenosti pedagogických pracovníků podle pohlaví jsou patrné jisté rozdíly podle toho, na kterém typu školy daní jedinci působí. Z výsledků našeho výzkumu vyplývá vyšší spokojenost učitelů – mužů na 2. stupni ZŠ. Jejich průměrný hrubý skór dosahoval hodnoty 299,4, zatímco u žen byl průměrný hrubý skór 297,8.

Větší životní spokojenost mužů byla zjištěna taktéž u pedagogů – mužů na vysokých školách s průměrným hrubým skórem o hodnotě 352,7. Hrubý skór pedagogů ženského pohlaví na VŠ byl 329,2.

Opačný trend, ve srovnání s dvěma předešlými skupinami, byl zjištěn na středních školách, kde byly spokojenější skupinou ženy s průměrným hrubým skórem o hodnotě 336,0625. Průměrný hrubý skór učitelů – mužů byl 332,6.

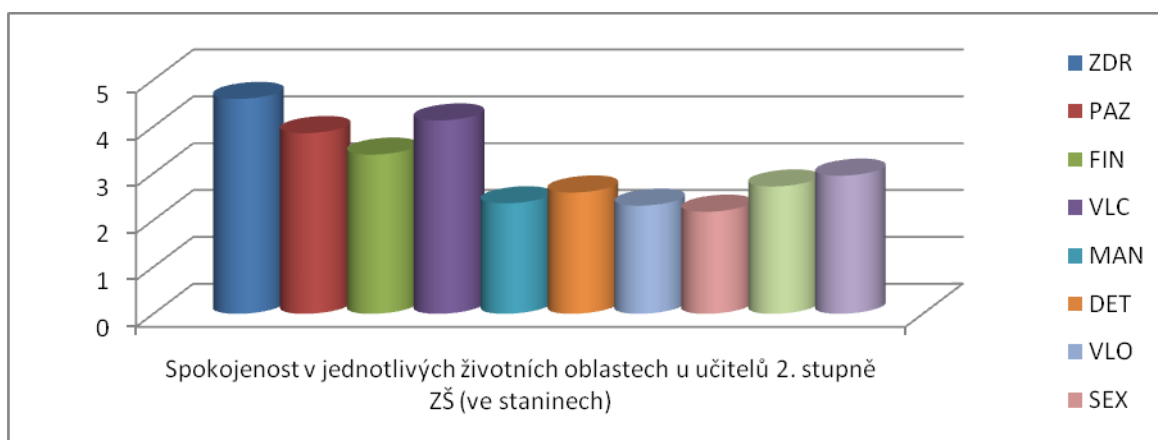
7.3 Ve kterých oblastech vykazují učitelé nejvyšší/nejnižší míru životní spokojenosti u jednotlivých typů škol?

Nyní uvedeme trojici grafů, jejichž prostřednictvím prezentujeme rozdíly životní spokojenosti učitelů na jednotlivých typech škol v deseti životních oblastech podle dotazníku životní spokojenosti. Na ose **x** jsou zobrazeny jednotlivé oblasti životní spokojenosti, osa **y** označuje průměrnou hodnotu dané oblasti vyjádřenou ve staninech. U následujících slovních výkladů a komentářů ke grafům, které zachycují výsledky výzkumu, udáváme hodnotu stanin v závorkách.

7.3.1 Dominantní oblasti životní spokojenosti u učitelů 2. stupně základní školy

Na grafu č. 4 zobrazujeme výsledné hodnoty pro jednotlivé oblasti životní spokojenosti učitelů na druhém stupni základních škol ve staninech.

Graf č. 4: Spokojenost v jednotlivých životních oblastech u učitelů 2. stupně ZŠ



Zdroj: Autor

Na základě provedeného šetření je možné identifikovat dominantní životní oblasti životní spokojenosti pedagogů v našem zkoumaném souboru podle typu školy, na které působí.

U učitelů 2. stupně ZŠ jsme určili nejvyšší míru spokojenosti v oblasti zdraví (4,6) a volného času (4,1). Relativně spokojena byla tato skupina s prací a zaměstnáním (3,9) a s finanční situací (3,4). Spokojenost s vlastní osobou (2,3),

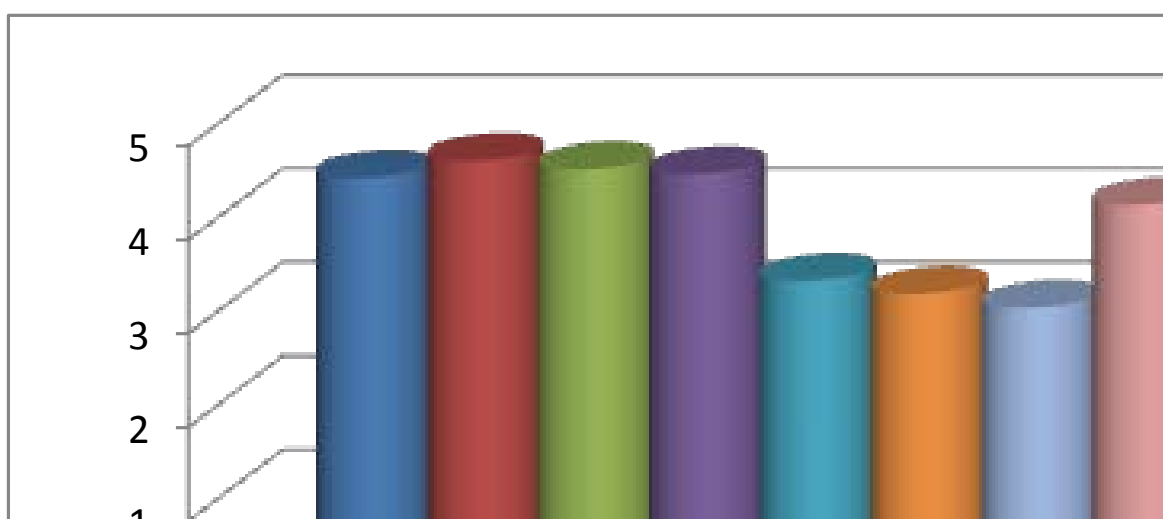
spokojenost v sexuální oblasti (2,2) byly u této skupiny v porovnání s ostatními složkami nejnižší.

Poněkud vyšší hodnoty měly zbývající 4 komponenty. Ve srovnání s dominantními oblastmi životní spokojenosti u učitelů druhého stupně ZŠ však byly poměrně malé. Tato skupina tak byla podprůměrně spokojena i s manželstvím (2,4), dětmi (2,6), přáteli, známými a příbuznými (2,7) a bydlením (3,0). Průměrná hodnota staninu byla 3,1.

7.3.2. Dominantní oblasti životní spokojenosti u učitelů středních škol

Následující graf č. 5 zachycuje jednotlivé oblasti životní spokojenosti u učitelů středních škol a jejich hodnoty.

Graf č. 5: Spokojenost v jednotlivých životních oblastech u učitelů na SŠ



Zdroj: Autor

U zkoumaných učitelů středních škol se nejvýše hodnocené oblasti ukázaly být práce a zaměstnání (4,6), finance (4,5) a volný čas (4,5). Poměrně vysoké hodnoty spokojenosti vykazovala tato skupina i v oblastech sexuální (4,2) a zdraví (4,4).

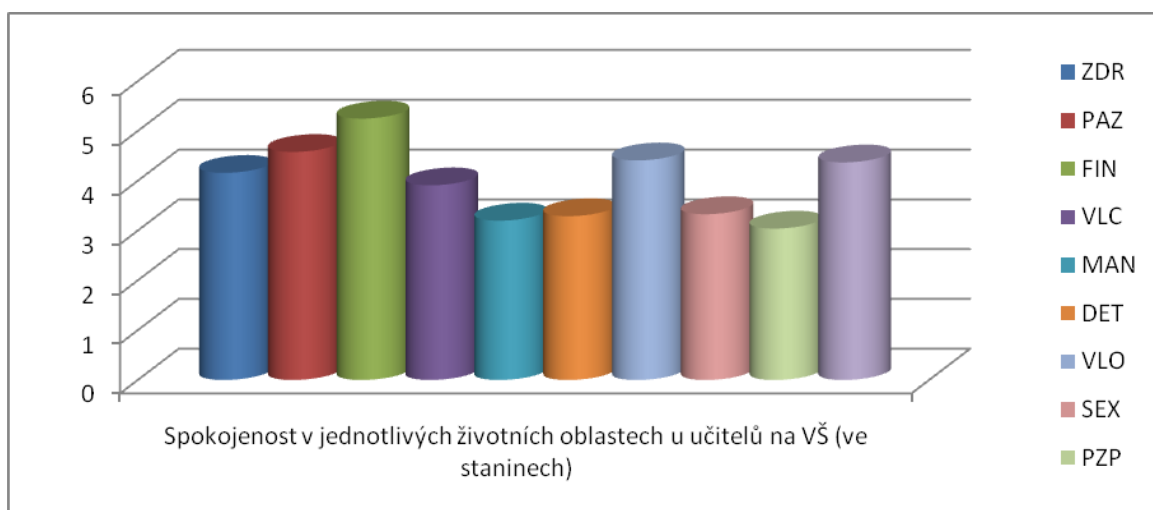
Průměrně spokojeni byli učitelé středních škol s přáteli, známými a příbuznými (3,5), manželstvím (3,3), dětmi (3,2) a bydlením (3,2). Nejnižše hodnocená

komponenta byla spokojenost s vlastní osobou (3,0). Průměrné hodnoty nejnižše hodnocených oblastí středoškolských učitelů však byly stále relativně vysoké v porovnání s nejnižše hodnocenými položkami u učitelů druhého stupně základních škol. Průměrná hodnota staninu byla 3,9.

7.3.3. Dominantní oblasti životní spokojenosti u učitelů na VŠ

Nyní budeme prezentovat hodnoty oblastí životní spokojenosti u učitelů na vysokých školách pomocí následujícího grafu.

Graf č. 6: Spokojenost v jednotlivých životních oblastech u učitelů na VŠ



Zdroj: Autor

Nejvýše hodnocenou položkou životní spokojenosti u učitelů VŠ se stala finanční oblast (5,3). Ta navíc představuje komponentu s nevyšším udaným průměrným hrubým skórem v celém výzkumu. Relativně vysoce hodnocené oblasti byly práce a zaměstnání (4,6), vlastní osoba (4,4), bydlení (4,4) a zdraví (4,2).

Průměrně spokojeni byli vysokoškolští učitelé s volným časem (3,91), sexem (3,3), dětmi (3,3), manželstvím (3,2). Nejnižší spokojenost vykazovala tato skupina v oblasti příbuzných, známých a přátel. Průměrná hodnota staninu byla 4,0.

8 DISKUSE

V našem výzkumu jsme se pokusili analyzovat aktuální stav životní spokojenosti učitelů působících na různých typech škol v Olomouckém a Moravskoslezském kraji. Za cíl jsme si vytyčili určit kvalitu životní spokojenosti pedagogů v deseti životních oblastech, rovněž identifikovat rozdíly ve spokojenosti mezi ženami a muži pracujícími ve vzdělávacích institucích.

Ze získaných výsledků jsou patrné oblasti, které mohou být u učitelů rizikové a vést ke snížené kvalitě životní spokojenosti. Výsledná data považujeme především za orientační s nutností dalšího, hlubšího výzkumu.

8.1 Interpretace výsledků výzkumného šetření

Nyní v bodech shrneme výsledky provedeného výzkumného šetření, které dále doplníme o interpretaci. Tuto interpretaci předkládáme v rovině úvah a myšlenek, s jejichž pomocí podáváme jedno z možných vysvětlení výsledků výzkumu. Vyhýbáme se vytváření jednoznačných závěrů již ze samotné povahy zkoumaného vzorku a užití metody, viz níže.

Z výsledků šetření plynou následující skutečnosti:

- 1) Nejvyšší životní spokojenost byla zjištěna u učitelů vysokých škol. Nejméně spokojeni byli učitelé na 2. stupni základní školy. Míra životní spokojenosti učitelů středních škol se pohybovala nad hodnotami učitelů 2. stupně ZŠ a pod hodnotami učitelů pracujících na VŠ.

Skutečnost, že právě zkoumaní VŠ pedagogové vykazovali nejvyšší průměrnou míru spokojenosti, může být dána např. obecně vyšším sociálním statusem těchto pracovníků, který je v úzkém vztahu s vlastním sebehodnocením, sebedůvěrou a přijetím. Finanční ohodnocení je u univerzitních učitelů taktéž vyšší než u učitelů 2. stupně základní školy a středoškolských učitelů.

Zdá se, že právě socioekonomické faktory sehrály v našem výzkumu důležitou roli v celkovém hodnocení životní spokojenosti.

Učitelé ZŠ jsou, v porovnání s učiteli jiných typů škol, zpravidla častěji konfrontováni s kázeňskými problémy, jejichž frekvence bývá vyšší především na druhém stupni ZŠ. Tento faktor mohl u učitelů ve zkoumaném vzorku determinovat jejich zvýšenou nespokojenost. Situace by však mohla být jiná v případě, že by ve výzkumu byly zahrnuty i střední odborné školy a učiliště, popř. speciální školy a další typy škol.

2) Při srovnání genderových rozdílů byly ženy – učitelky spokojenější na středních školách než muži, ti však, v porovnání s ženami, vykazovali vyšší míru životní spokojenosti na 2. stupni ZŠ a vysokých školách.

I přes zřejmou vyšší spokojenost mužů, v porovnání s ženami na 2. stupni ZŠ i na VŠ, by se měla vzít v úvahu i skutečnost, že rozdíly ve hrubém skóru u mužů a žen na 2. stupni ZŠ nebyly příliš velké – muži: 299,4, ženy: 297,9. Podobný, nepříliš signifikantní rozdíl, je vidět i u učitelů středních škol – muži: 332,6 a ženy: 336,0.

Největší rozdíl v hodnotách průměrného hrubého skóru byl vysledován u univerzitních pedagogů. Muži byli spokojenější, s průměrným hrubým skórem 352,7, v porovnání s ženami, jejichž hodnota průměrného hrubého skóru byla 329,2. Tato diskrepance však mohla být způsobena nedostatečným počtem zúčastněných osob ve vzorku VŠ učitelů.

3) Na základě výzkumů jsme určili oblasti s nejvyšší a nejnižší mírou životní spokojenosti u učitelů na jednotlivých typech škol. Z výsledků výzkumného šetření plynou následující závěry:

- a) Učitelé 2. stupně byli nejspokojenější v oblastech zdraví a volného času. Jejich nejhůře hodnocenou složkou byla sexualita a spokojenost s vlastní osobou.
- b) Učitelé středních škol hodnotili nejlépe spokojenost s prací a zaměstnáním, finance a volný čas. Nejhůře byla hodnocena jejich spokojenost s vlastní osobou.

- c) Učitelé vysokých škol byli nejvíce spokojeni v oblasti finanční, s bydlením a vlastní osobou. Nejméně byli spokojeni v manželství a se vztahy s blízkými, příbuznými a přáteli.

Z výše uvedených výsledků jsou patrné oblasti s dominantními a naopak s nejnižšími hodnotami hrubého skóru. U jednotlivých pedagogů se lišila spokojenost v jednotlivých životních oblastech. Kvůli příliš malému počtu jedinců v každé zkoumané skupině si však nedovolujeme činit jisté závěry, či interpretace vysvětlující rozdíly u oblastí životní spokojenosti.

U sledovaných oblastí životní spokojenosti, nejnižší i nejvyšší hodnocených, se žádná z průměrných staninových hodnot nevzdalovala od jejich průměru (průměr daných 10 oblastí u jednotlivé skupiny učitelů) natolik, že bychom tyto rozdíly mohli považovat za markantní. Nejnižší hodnoty životních oblastí, jako je např. poměrně nízká spokojenost se sexualitou u učitelů druhého stupně ZŠ tak mohou být způsobeny např. vyšší pravděpodobností výběru osob, které měly v daný okamžik důvod hodnotit tuto položku negativně.

Nízký počet zúčastněných pedagogů a poměrně vysoký počet zkoumaných životních oblastí mohl významnou měrou zkreslovat výsledky a při pokusech podat jejich věcnou interpretaci bychom se snadno mohli ocitnout v pásmu domněnek, čemuž se chceme vyhnout.

Nyní se budeme detailněji zabývat problematickými aspekty našeho výzkumu. Jedná se především o výše zmíněné atributy zkoumaného vzorku, dále nevýhody použité dotazníkové metody a způsob její aplikace.

8.2 Problematické atributy zkoumaného vzorku

Zkoumaný vzorek, kterého se zúčastnilo celkem 67 respondentů, není dostatečně velký na to, aby v něm byli prezentováni zástupci všech pedagogických pracovníků na jednotlivých typech škol v Moravskoslezském kraji. Jedná se také o nedostačující zastoupení jedinců v kategoriích věk, pohlaví a místo působení.

Problematická je především skutečnost, že pokud bychom se měli pokusit komplexně analyzovat životní spokojenost učitelů u všech tří typů škol – ZŠ, SŠ, VŠ, značné komplikace by nám přinesla už samotná různorodost českých škol v oblastech jejich zaměření. Do našeho výzkumu bychom museli zahrnout jednotlivé odnože každého typu školy.

Jedná se např. o rozdělení škol na soukromé a státní – náš zkoumaný soubor zahrnoval pouze státní školy. Základní a střední školy můžeme také dělit podle jejich zaměření mj. na gymnazijní, průmyslové, praktické či umělecké – náš vzorek obsahoval pouze některé typy středních škol po jednotlivých zástupcích. Podobné rozdělení je možné provést i u vysokých škol – v našem vzorku byly zařazeny pouze pedagogické fakulty.

Z geografického aspektu jsme se zaměřili na Olomoucký a Moravskoslezský kraj. Z nich však byla použita jen data z města Olomouce a Ostravy, což vzorek taktéž nedělá dostatečně reprezentativním.

8.3 Problematické atributy použité metody a její aplikace

Jako nástroj pro provedení výzkumu jsme zvolili Dotazník životní spokojenosti. Jeho nevýhody byly uvedeny v kapitole „Výzkumná metoda“. Jednalo se o menší pružnost (nelze klást doplňující otázky), možnou nedostatečně srozumitelnou formulaci otázek, nižší věrohodnost dat a potřebu pečlivější přípravy.

Výsledky našeho vzorku mohly být do jisté míry zkresleny i distribucí dotazníku prostřednictvím e-mailu. Elektronický sběr dat jsme zvolili především z časových a finančních důvodů. Výzkum by se pro nás stal vyčerpávajícím a prakticky nerealizovatelným v případě, že bychom se rozhodli setkávat se všemi zúčastněnými pedagogy osobně za účelem sběru dat, ve městě, kde působí či na jejich pracovišti.

Nemůžeme s jistotou tvrdit, zda byl dotazník vyplněn osobou, pro kterou byl určen nebo jestli se tato osoba dostatečně koncentrovala na jeho obsah. Probandi mohli vypovídat nepřesně, s vyšším lži-skórem. Naprostá věrohodnost dotazníku však není zaručena už z jeho povahy.

Dalším problematickým faktorem byla skutečnost, že i přes to, že se jednalo o anonymní dotazníky, znali se v některých případech výzkumník či osoba, která dotazník životní spokojenosti distribuovala mezi cílovou skupinu, se zkoumaným jedincem. Zúčastnění učitelé tak mohli záměrně udávat odpovědi s vyšším či nižším skórem, jejich otevřenost a upřímnost byla pravděpodobně nižší.

9 ZÁVĚR

Úvodní část této bakalářské práce vychází z vybraných obecných teoretických poznatků, na kterých je postavena část praktická – výzkumná. Cílem této práce bylo přispět k posouzení kvality životní spokojenosti dotazovaných pedagogů v deseti životních oblastech a identifikovat rozdíly ve spokojenosti mezi ženami a muži pracujícími ve vzdělávacích institucích v Olomouckém a Moravskoslezském kraji.

Jako nástroj výzkumu jsme zvolili Dotazník životní spokojenosti od čtveřice autorů Fahreberg, Mayrtek, Schumacher a Brählera. Celkový počet zúčastněných osob bylo 67, z toho 45 žen a 22 mužů. V příloze jsou prezentovány detailní přehledy s vyhodnocením jednotlivých dotazníků učitelů na druhém stupni ZŠ, učitelů na SŠ a učitelů na VŠ.

Z výsledků našeho šetření plyne skutečnost, že nejvyšší životní spokojenost byla zjištěna u učitelů vysokých škol. Nejméně spokojeni byli učitelé na 2. stupni základní školy. Míra životní spokojenosti učitelů středních škol se pohybovala nad hodnotami učitelů 2. stupně ZŠ a pod hodnotami učitelů pracujících na VŠ.

Při srovnání genderových rozdílů byly ženy – učitelky spokojenější na středních školách než muži, ti však, v porovnání s ženami, vykazovali vyšší míru životní spokojenosti na 2. stupni ZŠ a vysokých školách.

Učitelé 2. stupně byli nejspokojenější v oblastech zdraví a volného času. Jejich nejhůře hodnocenou složkou byla sexualita a spokojenost s vlastní osobou. Učitelé středních škol hodnotili nejlépe spokojenost s prací a zaměstnáním, finance a volný čas. Nejhůře byla hodnocena jejich spokojenost s vlastní osobou. Učitelé vysokých škol byli nejvíce spokojeni v oblasti finanční, s bydlením a vlastní osobou. Nejméně byli spokojeni v manželství a se vztahy s blízkými, příbuznými a přáteli.

Poukázali jsme na problematické atributy našeho výzkumu, týkající se převážně nedostatečně velkého zkoumaného vzorku a nevýhod, které se pojí s použitou dotazníkovou metodou a způsobem její aplikace. Přestože jsme si vědomi všech negativ, některé výsledky byly zajímavé, u některých byl naopak i předpoklad, že takto zřejmě dopadnou.

Ze získaných výsledků jsou patrné oblasti, které mohou být u učitelů rizikové a vést ke snížené kvalitě životní spokojenosti. Výsledná data považujeme především za orientační s nutností dalšího, hlubšího výzkumu.

Cíl této bakalářské práce byl naplněn, dotazníková metoda šetření životní spokojenosti učitelů byla provedena, vyhodnocena a výsledky byly v práci interpretovány také pomocí tabulek a grafů. Přínosem práce byla i samotná možnost vyzkoušet si v praxi tuto náročnou metodu.

Použitá literatura

1. *ABZ Slovník cizích slov* [online]. 2006 [cit. 2011-06-02]. Sociální kapitál. Dostupné z WWW: <slov.abz.cz/web.php/slovo/socialni-kapital>.
2. Alliance Institute for Integrative Medicine – nezávislá zdravotnická organizace se sídlem v Cincinnati, Ohio, USA, kombinující konvenční medicínu s alternativními léčebnými terapiemi, kladoucí důraz na holistický přístup v léčbě nemocí.
3. BLATNÝ, Marek, et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohod.* Brno: Masarykova univerzita, 2005. 109.
4. BODDINGTON, Paula; RÄISÄNEN, Ulla. Theoretical and Practical Issues in the Definition of Health: Insights from Aboriginal Australian.. *Journal of Medicine and Philosophy.* 2009, 34, s. 49-67.
5. CASSEL, R. N. (1984). Critical factors related to teachers burnout. *Education.*105, 102.
6. CERVEN, Christine. *Psychological Well-being, Socioeconomic Status, and the Accumulation of Multiple Identities.* Montreal, 2006. 20 s. Oborová práce. American Sociological Association.
7. CORNEL, D. G. (2006). *School Violence, Fears Versis Facts.* New York: Lawrence Erlbaum Associates.
8. CUMMINS, Robert A.; NISTICO, Helen. Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies.* 2002, 3, 1, s. 37-69
9. DIENER, Ed. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Československá psychologie : Social Indicators Research.* 20011, 31, 2, s. 103-157.
10. DIENER, Ed; LARSEN, Randy, j. *The science of subjective well-being.* New York : Guilford Press. 2008, s. 546.
11. DŽUKA, Jozef; DALBERT, Claudia. Model Aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie.* 1997, 41, 5, s. 385-398.
12. EVERS, J.,TOMIC, W. (2003). Students' perceptions of the incidence of burn-out among their teachers. *Research in Education,* 69, 1.

13. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000, s.253.
14. FRANCIS, Laurence B., et al. HAPPINESS AS STABLE EXTRAVERSION: *Person. in&id. Diff.*: 1998, 24, 2, s. 167-171.
15. GASPER, Das. *HUMAN WELL-BEING: CONCEPTS AND CONCEPTUALIZATIONS*. Netherlands; 2003. 30 s. Oborová práce. Institute of Social Studies, The Hague, Netherlands. Dostupné z WWW: <<http://cfs.unipv.it/sen/papers/Gasper.pdf>>.
16. HARRIS, PETER RUSTIN ; LIGHTSEY, OWEN RICHARD . Constructive Thinking as a Mediator of the relationship Between Extraversion, Neuroticism, and Subjective Well-Being. *European Journal of Personality*. 2005, 19, s. 409–426 .
17. HEADEY, Bruce. *The Set-point Theory of Well-being Needs Replacing – On the Brink of a Scientific Revolution?*. Berlin: IMPRESSUM, 2007. 27 s. Dostupné z WWW: <<http://www.diw.de/documents/publikationen/73/77545/dp753.pdf>>.
18. HUEBNER, E. S. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *Social Psychology International*, 12, 231-240.
19. HUGHES,, Michael. Affect, Meaning and Quality of Life. *Social Forces*. 2008, 85, 2, s.1-20.
20. HURREN, B. Lee. The Effects of Principals' Humor on Teachers' Job Satisfaction. *Educational Studies*. 2006, 4, s. 1-13.
21. *Internet Encyclopedia of Philosophy* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. Aristippus. Dostupné z WWW: <<http://www.iep.utm.edu/aristip/>>.
22. KACARAS [online]. 2010 [cit. 2011-06-03]. Health and Information. Dostupné z WWW: <<http://www.kacaras.estranky.cz/clanky/dotaznik-ziv>>
23. KAHNEMAN, Daniel; DIENER, Ed; SCHWARZ, Norbert. *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York : Russel Ssage Foundatino, 2001. 579 s.
24. KONFUCIUS. *Hovory a komentáře*. Praha: Mladá Fronta, 1995. 534 s.
25. LANDA, Augusto, et al. Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior & Personality*. 1998, 38, 6, s. 463-474.

26. LAŠEK, Jan. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*. 2004, 48, 3, s. 215 – 223.
27. LOPEZ, Donald. *Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učením*. Brno: Barrister & Principal. Brno: Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učením. Brno: Barrister & Principal., 2010. 254 s.
28. LUSCOMBE, Belinda. The cost of happiness. *Time Inc.*. 2010, 176, s. 56-56.
29. MARTIN. V, GILLERNOVÁ, I. (eds.). (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy (2nd ed.)*. Praha: Portál.
30. McCREARY, J. A. (1990). Teachers self-esteem: A triple-role approach to this forgotten dimension. *Education*, 111, 234-241.
31. MCNIEL, J. MURRAY; JOSEPH C., LOWMAN; FLEESON, WILLIAM. The effect of state extraversion on four types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010, 24, s. 18–35.
32. MIKEŠ, František. *Elabs* [online]. 2010 [cit. 2011-06-02]. Mnich v laboratoři: Materiál kurzů. Dostupné z WWW: <<http://elabs.com/van/DalaiLamaNYT042603.htm>>.
33. MOREALL, John. *Taking Laughter Seriously*. New York: State University of New York Press, 1983, s. 144.
34. *Mybudget360* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. How much does the Average American Make? Breaking Down the U.S. Household Income Numbers. Dostupné z WWW: <<http://www.mybudget360.com/how-much-does-the-average-american-make-breaking-down-the-us-household-income-numbers/>>.
35. *National Wellness Institute* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definig wellness. Dostupné z WWW: <http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=26>.
36. *World Health Organisation* [online]. 2011 [cit. 5. 5. 2011]. Reproductive health. Dostupné z WWW: <http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/>.
37. PALLANTA, Julie F., LAEB, Lidia. Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*. 2002, 33, s. 39–48.

38. PAULÍK, Karel. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě 2009, s. 238.
39. PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská Univerzita, 1999, s. 135.
40. *PayScale* [online]. 2011 [cit. 2011-06-02]. Salary for all K-12 teachers. Dostupné z WWW: <http://www.payscale.com/research/US/All_K-12_Teachers/Salary>.
41. *Proequality* [online]. 2006 [cit. 2011-06-03]. GENDEROVÁ ANALÝZA CESKÉHO ŠKOLSTVÍ. Dostupné z WWW: <<http://www.proequality.cz/res/data/001/000186.pdf>>.
42. PUTNAM, Robert D. THE PROSPEROUS COMMUNITY : Social Capital and Public Life. *The American Prospect* [online]. 1993, 13, 4, [cit. 2011-06-02]. Dostupný z WWW: <<http://www.philia.ca/files/pdf/ProsperousCommunity.pdf>>.
43. RÁDL, Emanuel. *Dějiny filosofie. 1, Starověk a středověk*. Praha: Vorobia, 1998, s. 514.
44. RYFF, Carol D; KEYES, Corey Lee M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011, 69, 4, s. 719-727. Dostupný také z WWW: <<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>>.
45. Scritube int. (2011). *Mentální hygiena žáka a učitele. Únava a způsoby jejího předcházení. Neurózy dětí a mladistvých, prevence neurotičnosti*. Retrieved March 27, 2011, from <http://www.scritube.com/limba/ceha-slovaca/MENTLN-HYGIENA-KA-A-UITELE-NAV551711913.php>
46. *Seminarky* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. The statements and the concepts of the social work in health care. Dostupné z WWW: <<http://seminarky.cz/Zakladni-definice-pojmu-zdravi-anglicky-16931>>.
47. SCHOPENHAUER, Arthur. *Svět jako vůle a představa*. Olomouc: Votobia, 1993, s. 175.
48. SIGNH, Renuka. *Jeho Svatost dalajlama Meditace pro každý den: cesta k vnitřnímu klidu*. Praha: Pragma, 2000, s. 411.
49. SMITH, Les. *The well-being model* [online]. 2006 [cit. 2011-06-02]. Hwbuk. Dostupné z WWW:

<http://www.hwbuk.com/pdf/What_is_wellbeing_WEB%20BASICS_intro_slides.pdf

50. SOLBERG, Nes Lise; SEGERSTROM, Suzanne C. Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality & Social Psychology Review*. 2006, 10, 3, s. 235-251.
51. STRACK, F. (Ed.), ARGYLE, M. (Ed.), SCHWARZ, N. (Ed.). (1991). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective*. Elmsford, NY, US: Pergamon Press.
52. STRACK, Fritz; ARGYLE, Michael; SCHWARZ, Norbert. *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* [online]. Oxford: Pergamon Press, 1991 [cit. 2011-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/volltexte/2007/2170/pdf/subjwellbeing.pdf>
53. TAYLOR, Shelley E.; BROWN, Jonathon D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*. 1988, 103, 2, s. 193-210.
54. *Tripod* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definitions of Health/Wellness. Dostupné z WWW: http://harold-jr.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/definitions_of_health.pdf
55. *Tripod* [online]. no date [cit. 2011-06-02]. Definitions of Health/Wellness. Dostupné z WWW: <<http://seminarky.cz/Zakladni-definice-pojmu-zdravi-anglicky-16931>>.
56. VECCHIO, Robert P.; JUSTIN, Joseph E.; PEARCE, Craig L. The Influence of Leader Humor on Relationship between Leader Behaviour and Fellower Outcomes. *Journal of managerial issues*. 2009, 21, s. 171-194.
57. VYMĚTAL, J. (2010) *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada 2010
58. WANG-SHENG, Lee; OGUZOGLU, Umut . *Well-Being and Ill-Being: A Bivariate Panel Data Analysis* [online]. Bonn : Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit Institute for the Study of Labor, 2011 [cit. 2011-06-02]. Dostupné z WWW: <<http://ftp.iza.org/dp3108.pdf>>.
59. WEBB, David. Subjective Wellbeing on the Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation . *Journal of Happiness Studies*. 2009, 6, s. 753-768. Dostupný také z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/8221n1471074I5k8/>>.

60. WINDISH, D. M., KNIGHT, A. M., WRIGHT, S. (2004, May). Clinician-teachers' Self-assessments Versus Learners' Perceptions. *Journal of General Internal Medicine*, 19, 554-557,
61. *World Health Organisation* [online]. 1987 [cit. 22. 5. 2011]. Declaration of Alma Ata, International Conference on Primary Healthcare, Alma Ata. Dostupné z WWW: <from http://www.who.int/hpr/NPH/docs/declaration_almaata.pdf>.
62. *Worldsalaries* [online]. 2008 [cit. 2011-06-02]. United States average salaries and expenditures. Dostupné z WWW: <<http://www.worldsalaries.org/usa.shtml> >.
63. YEUNG, Robert R.; HEMSLEY, David R. PERSONALITY, EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING . *Person. in&id. Diff.*: 1998, 22, 1, s. 41-53.
64. YIP, Winnie , et al. Does social capital enhance health and well-being? Evidence from rural China. *Social Science & Medicine* [online]. 2007, 64, [cit. 2011-06-02]. Dostupný z WWW: <http://www.hsph.harvard.edu/health-care-financing/files/yip_2007_-_does_social_capital_enhance_health_and_well-being.pdf>.
65. ZIEGLER, Virginia; BOARDMAN, Gerald; THOMAS, Donald. *The Cleaning House* [online]. 1985 [cit. 2011-06-02]. , leadership and school chmate. Dostupné z WWW: <<http://www.jstor.org/pss/30186423>>.

Seznam příloh

Tabulky vytvořené autorem bakalářské práce reprezentující vyhodnocené dotazníky učitelů na jednotlivých typech škol:

Příloha č. 1: Vyhodnocení dotazníků učitelů na druhém stupni ZŠ

pol	věk	zdr	stř	paž	stpa	fm	stfm	vk	stvk	man	stman	del	stdel	vlo	stvlo	sex	stsex	ppo	stppo	byd	sbyd	SUMA
1	34	38	6	33	4	27	2	26	3	32	3	30	2	33	3	15	1	32	3	35	4	301
1	29	34	5	31	4	32	3	32	4	35	3	25	1	23	1	24	2	34	4	33	4	303
1	28	36	5	25	3	30	2	27	3	24	1	33	3	35	3	17	1	33	3	35	4	295
1	42	38	5	32	5	41	5	35	5	25	2	36	3	30	2	24	2	33	3	27	2	321
1	52	22	3	15	2	35	5	35	5	26	3	36	4	34	3	26	3	32	3	32	4	293
1	52	32	4	34	4	35	4	38	5	26	2	32	3	26	2	25	2	35	4	39	5	322
1	28	36	5	31	4	38	4	32	4	34	3	31	2	37	4	27	2	25	1	33	4	324
1	36	37	5	29	4	38	4	35	5	26	2	37	4	29	2	22	2	34	4	29	3	316
1	51	36	5	28	3	29	3	35	5	30	3	31	2	41	5	22	2	28	2	27	2	307
1	32	19	19	29	4	31	3	32	4	22	1	24	1	23	1	30	3	27	2	24	2	261
1	38	19	2	35	5	31	3	35	5	25	2	23	1	21	1	21	1	30	3	32	3	272
1	51	28	3	26	3	25	2	24	2	24	2	32	3	30	2	20	2	22	1	23	1	254
1	44	32	4	38	5	33	3	38	5	34	4	30	2	27	2	36	5	28	2	23	1	319
1	33	19	2	27	3	24	2	25	3	33	3	28	1	26	2	33	4	34	4	26	2	275
1	42	19	2	36	5	39	5	32	4	21	1	31	3	31	3	33	4	32	3	31	3	305
m	45	26	3	36	5	40	5	37	5	34	4	34	4	31	3	23	1	29	3	25	2	315
m	38	23	3	18	2	30	3	28	3	31	3	31	3	22	1	30	3	19	1	27	2	259
m	51	30	4	37	5	39	5	39	5	31	3	31	3	30	3	17	1	27	2	29	3	310
m	32	22	3	25	2	36	3	35	5	23	1	34	4	31	2	25	2	28	2	31	4	290
m	35	35	5	38	5	35	3	35	5	33	3	37	4	32	3	19	1	19	1	28	3	311
m	34	32	4	35	5	39	3	35	5	29	2	15	1	25	1	21	1	33	4	30	3	294
m	30	31	4	28	3	33	3	36	5	23	1	35	3	31	2	32	3	36	5	32	4	317
38,95	29,2723	4,591	30,2773	3,8636	33,6684	3,4090909	33	4,318182	28,2723	2,363636	30,7727	2,590909	29,4545	2,318182	24,6636	2,181818	29,54545	2,727272727	29,590909	2,954545	298,3636	

Zdroj: Autor

Příloha č. 2: Vyhodnocení dotazníků učitelů na SŠ

Pohl	Věk	zdr	ST2	par	STpa	fn	STfn	vč	STvč	man	STman	det	STdet	info	STinfo	sex	STsex	ppp	STppp	bvd	STbvd	Sloupe
ž	28	40	4	33	4	35	5	29	4	32	3	31	2	27	2	33	4	35	4	33	4	328
ž	29	31	3	31	4	27	3	32	4	35	3	31	2	33	3	34	4	34	4	28	3	316
ž	31	32	3	29	4	36	5	25	3	35	3	35	3	39	4	33	4	33	3	35	4	332
ž	32	38	4	39	6	39	6	35	5	25	2	23	1	32	3	25	2	16	1	27	2	299
ž	33	46	7	33	4	35	5	23	2	44	6	36	3	34	3	45	8	37	5	34	4	367
ž	38	43	6	34	4	28	3	38	5	35	4	32	3	26	2	25	2	35	4	40	5	336
ž	39	41	5	33	4	29	4	38	5	38	4	41	5	31	3	42	6	43	7	33	3	369
ž	41	41	5	29	4	33	4	38	5	39	4	44	6	29	2	34	4	34	4	29	3	350
ž	44	37	4	36	5	32	4	35	5	30	3	31	3	33	3	39	5	27	2	27	2	327
ž	45	39	5	35	5	35	5	36	5	37	4	37	4	27	2	34	4	27	2	35	4	342
ž	46	36	4	35	5	28	3	32	4	25	2	27	1	35	4	21	2	30	3	32	3	301
ž	52	35	3	41	6	37	5	27	3	37	4	36	4	40	5	42	6	39	6	40	6	374
ž	53	36	4	35	4	41	6	39	6	35	4	33	4	30	3	34	4	26	2	29	3	338
ž	54	38	5	42	6	35	5	41	6	38	4	30	3	32	3	38	5	28	2	31	3	353
ž	34	32	3	25	2	24	3	26	3	33	3	37	4	32	3	23	2	34	4	28	2	294
ž	35	34	4	41	6	39	6	35	5	29	2	40	5	34	4	36	5	33	4	30	3	351
m	42	40	5	30	4	29	3	33	4	24	2	32	3	30	2	40	6	41	6	34	3	333
m	44	30	3	37	5	32	4	35	5	38	4	33	3	27	2	38	6	28	2	34	3	332
m	46	36	4	31	4	39	6	39	6	39	5	34	3	38	5	33	4	34	4	30	3	353
m	47	44	6	39	6	32	5	36	5	20	1	21	1	35	3	30	3	32	3	31	3	320
m	50	43	6	37	5	35	5	28	4	34	3	40	4	31	3	23	1	29	2	25	2	325
41.1	37,71429	4,429	34,52861	4,619	33,33333	4,5238095	33,33333	4,47619	33,428571	3,333333	33,52861	3,190476	32,14286	3,047619	33,42857	4,142857	32,14286	3,523809524	31,6666667	3,238095	333,2381	

Zdroj: Autor

Příloha č. 3: Vyhodnocení dotazníků učitelů na VŠ

Pohl	Věk	Zdr	STZ	parz	STPA	fm	STfm	vk	STvk	man	STman	det	STdet	vo	STvo	sex	STsex	ppp	STppp	hyd	Schyd	SUMA
ž	52	33	3	18	2	36	5	29	3	33	3	33	3	36	4	18	1	34	4	34	3	304
ž	40	35	4	33	4	30	4	18	1	35	4	31	3	36	4	34	4	34	4	33	3	319
ž	42	35	4	32	4	36	5	20	2	25	2	38	4	39	5	33	4	33	3	35	4	326
ž	44	34	4	36	5	39	6	35	5	25	2	27	1	38	4	31	3	28	2	27	2	320
ž	51	41	5	33	4	35	5	23	2	35	4	36	4	34	3	33	5	32	3	36	4	338
ž	38	32	3	34	4	28	3	34	4	35	4	32	3	33	3	25	2	31	3	40	5	324
ž	42	35	4	34	4	43	8	38	5	38	4	32	3	31	3	27	2	27	2	36	4	341
ž	45	36	4	29	4	38	5	37	5	23	2	35	3	37	4	29	3	34	4	29	3	327
ž	36	35	4	28	4	41	6	35	5	30	3	31	3	33	3	37	5	26	2	42	6	338
ž	34	43	6	35	5	35	5	18	1	36	4	32	2	38	4	33	4	38	5	33	4	341
ž	35	38	4	35	5	28	4	26	3	25	2	31	2	35	3	32	4	33	3	32	4	315
ž	41	40	5	36	5	42	7	33	4	33	3	24	1	42	6	38	4	30	3	37	4	335
ž	37	31	3	34	4	27	3	33	4	35	4	33	3	33	3	24	2	31	3	31	3	320
ž	37	31	3	37	5	32	4	35	5	38	4	30	2	36	4	26	2	26	2	34	5	325
ž	29	36	3	39	5	44	8	34	4	27	2	34	3	42	6	21	1	32	3	36	5	345
m	38	39	4	37	5	35	5	42	7	36	4	37	5	36	4	23	1	28	2	40	5	353
m	43	36	4	39	5	35	5	25	3	33	3	38	5	40	5	34	5	21	1	37	5	338
m	56	42	6	31	5	44	8	36	4	39	3	45	7	43	7	33	4	34	4	42	6	389
m	45	37	4	40	5	37	5	41	6	37	4	31	3	36	4	28	3	33	4	35	4	355
m	45	37	4	35	5	35	5	39	6	38	4	31	3	43	7	26	2	26	2	40	6	350
m	41	38	4	39	5	34	5	26	3	33	3	37	5	40	5	36	5	19	1	36	5	338
m	44	40	5	32	4	39	6	35	5	29	3	38	5	34	4	38	5	33	4	31	3	349
m	53	38	5	42	8	41	6	31	5	37	3	37	4	43	7	33	4	39	5	42	6	383
m	58	37	5	28	4	26	3	21	2	34	3	29	2	38	4	36	5	36	4	35	4	320
	42,75	36,625	4,167	34	4,5833	35,833333	5,25	31	3,916667	32,875	3,208333	33,41667	3,291667	37,33333	4,416667	30,33333	3,333333	30,75	3,04166667	35,875	4,375	338,0417

Zdroj: Autor

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Karel Růžička
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2011

Název práce:	Aspekty životní spokojenosti učitelů
Název v angličtině:	Aspects of life satisfaction among teachers
Anotace práce:	Tématem bakalářské práce je sledování kvality životní spokojenosti učitelů druhého stupně základních škol, středních škol a vysokých škol, v deseti životních oblastech, za použití Dotazníku Životní Spokojenosti. Výzkum se týká pedagogů Olomouckého a Moravskoslezského kraje.
Klíčová slova:	Životní spokojenost, učitelé ZŠ, učitelé SŠ, učitelé VŠ
Anotace v angličtině:	The final thesis is focused on monitoring the life satisfaction among primary school teachers, secondary school teachers and university teachers through ten life domains using the Life Satisfaction Questionnaire. The survey implies teachers from Olomouc and Moravian-Silesia region.
Klíčová slova v angličtině:	Life satisfaction, primary school teachers, secondary school teachers, university teachers
Přílohy vázané v práci:	Tabulky s uvedenými hodnotami jednotlivých oblastí životní spokojenosti
Rozsah práce:	58 stran
Jazyk práce:	český

