

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

Pedagogická fakulta

Katedra Psychologie a Patopsychologie

Marie Ševčíková

V. ročník kombinované studium

Obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Kvalita života učitelů ve vztahu k délce praxe  
a pohlaví**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Alena Petrová, Ph. D

Olomouc 2012

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, pouze s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

21. června 2012

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Aleně Petrové, Ph.D za ochotné a velmi vstřícné vedení mé diplomové práce. Velký dík patří švagrovi Mgr. Hynku Beníčkoví za pomoc při zpracování praktické části diplomové práce.

# Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>6</b>
<b>1 HISTORIE UČITELSKÉ PROFESE</b> .....	<b>6</b>
<b>2 UČITEL</b> .....	<b>8</b>
2.1 OSOBNOST UČITELE.....	8
<i>Povolání učitele</i> .....	10
<i>Volba učitelské profese</i> .....	10
<i>Začínající učitel</i> .....	11
<i>Zkušený učitel</i> .....	13
<i>„Vyhasínající“ učitel</i> .....	14
2.2 UČITEL A ZDRAVÍ.....	18
2.3 JAK ZVLÁDNOUT STRES?.....	22
2.4 LOGOTERAPIE.....	24
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>26</b>
<b>3 CÍL VÝZKUMU</b> .....	<b>26</b>
<b>4 METODY VÝZKUMU</b> .....	<b>27</b>
4.1 LOGO-TEST.....	27
4.2 EXISTENCIÁLNÍ ŠKÁLA.....	28
4.3 ORGANIZACE VLASTNÍHO ZKOUMÁNÍ.....	30
4.3.1 <i>Výzkum prostřednictvím dotazníku Logo - test</i> .....	31
4.3.2 <i>Výzkum prostřednictvím dotazníku Existenciální škála</i> .....	38
4.3.3 <i>Vztah mezi Logo – testem a Existenciální škálou</i> .....	55
<b>5 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU</b> .....	<b>59</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>61</b>
<b>RESUMÉ</b> .....	<b>63</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>66</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>67</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>68</b>

# Úvod

Pracuji jako vychovatelka, učitelka a asistentka pedagoga. Má různorodá práce mi dává prostor k zamyšlení se nad smyslem práce učitele, nad tím, zda může vést učitel kvalitní život a které aspekty jeho život ovlivňují. Kvalitní život může člověk vést jen tehdy, pokud je zdravý, spokojený a vidí ve své práci smysl. Práce učitele a vychovatele je velmi náročná, patří k nejnáročnějším profesím a má velký vliv na jeho zdraví. *„Kriteriem zvýšené zátěže bývá snížené výkonnost, úroveň zdraví, pracovní nespokojenost a celá řada dalších symptomů“* (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998, s. 8).

Moje diplomová práce se věnuje životu učitelů, kvalitě a smyslu jejich života.

V teoretické části své diplomové práce se věnuji historickému vývoji profese učitele, samotné profesi učitele, jeho osobnosti a vlivu na jeho zdraví. Také se zaměřím na zvládání stresu a smysl práce učitele. Dále se zde věnuji logoterapii, psychoterapeutickému směru, který pomáhá lidem v těžkých životních situacích nalézat smysl života.

V praktické části pomocí dotazníků uvádím výzkum a jeho výsledky mezi učitelkami a učiteli na základní škole. K výzkumu jsem použila metodu dotazníků, a to Logo – testu od Elisabeth S. Lukasové a Existenciální škály A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho.

Cílem mé práce je zjistit, zda může učitel vést kvalitní život a jestli se délka praxe odráží v kvalitě jeho prožívání smyslu. Dále mě zajímá, jestli je míra životní naplněnosti ovlivněna pohlavím a existuje – li souvislost mezi naplněním smyslu a schopností člověka vycházet sám se sebou a se světem.

# Teoretická část

## 1 Historie učitelské profese

Povolání učitele je historicky spjato s vývojem lidstva samotného. Předpokládá se, že první učitelé byli již před 40 000 lety. Vyučovalo se nejstarším řemeslům (tkalcovství, kovářství, léčitelství), lidé si předávali poznatky z generace na generaci. Prvními vyučujícími byli stařešinové, kněží, náčelníci kmenů či šamani. První školy vznikaly ve starověkém Egyptě, Indii, Číně, později v Řecku a Římě. „ *Rozvoj učitelství souvisel také s vynálezem písma, které umožňovalo používat mnohem efektivnější didaktické procedury (učení a vyučování založené na textech) než jen vyučování prostřednictvím mluveného slova.*“ (Průcha, J., 2002, s. 9)

Ve středověku se soustředilo vyučování do katedrál a klášterů, vyučujícími byli kněží, výuka probíhala v latině. Ve 12. století vznikaly univerzity a tím narostla vzdělanost učitelů. K dalšímu rozmachu došlo ve století sedmáctém, a to díky J. A. Komenskému, J. J. Rousseau a J. H. Pestalozzi. V 18. století Marie Terezie zavedla tři typy škol:

- triviální – výuka základní gramotnosti v obcích a městech
- hlavní – školy v krajských městech, vyučování odborným předmětům
- normální – výuka v němčině v hlavních městech (Průcha, J., 2002)

Jak uvádí Jan Průcha, existují prameny, které zaznamenávají, že vzdělanost učitelů byla na velmi vysoké úrovni, podobná přípravě učitelů dnešní doby. Budoucí učitelé navštěvovali tříměsíční kurzy pro výuku ve školách triviálních a šestiměsíční kurzy škol hlavních. Po ukončení kurzu absolvovali rok praxe a potom skládali zkoušku učitelské způsobilosti. Práce učitele nebyla jednoduchá, učitel ve škole bydlel, uklízel, v zimě zametal sněh a topil v kamnech, mnohdy zastával i jiné profese.

V roce 1869 se uzákonilo studium na čtyři roky, příprava probíhala v tzv. pedagogii. Středoškolský učitel Gustav Adolf Lingner napsal v roce 1874 spis *Vysoká škola pedagogická*, kde se zmiňuje o nutnosti přípravy budoucích pedagogů na vysoké škole. Dokonce se mu podařilo připravit první pedagogický seminář na filosofické fakultě v Praze. Boj o vysokoškolskou přípravu učitelů dále pokračoval. (Průcha, J., 2002)

První vzdělávací institucí s podporou Československé obce učitelské se stala v roce 1921 Škola vysokých studií pedagogických v Praze, v čele s Otakarem Kádnerem. Škola měla další pobočky v Brně, Plzni, Českých Budějovicích, Chrudimi a ve Zlíně. Činnost ŠVSP byla přerušena za německé okupace. První česká pedagogická fakulta vznikla v roce 1929 jako pobočka ŠVSP. Děkanem byl profesor Otakar Kádner, ale byla brzy uzavřená z důvodu útoku některých profesorů z univerzity a Svazu vysokoškolských profesorů. Názory na učitelskou přípravu se různily, docházelo ke střetům, důvodem byly rozdílné koncepce, jejichž důsledky přetrvávají dodnes. (Průcha, J., 2002)

Dekret prezidenta republiky z 27. října 1945 stanovil vysokoškolské vzdělávání učitelů všech druhů a stupňů škol. Pedagogické fakulty začaly při univerzitách fungovat od roku 1946. *„Tím se stalo Československo jednou z prvních zemí na světě, jež uskutečňovaly úplné vysokoškolské vzdělávání univerzitního typu pro všechny učitele (s výjimkou učitelek pro mateřské školy).“* (Průcha, J., 2002, s. 15)

## 2 Učitel

„Výraz učitel označuje osobu, která vyučuje ve škole, jak se o tom každý člověk sám v mládí přesvědčil jako žák či student.“ (Průcha, J., 2002)

Ano, dá se to tak říct, ale učitel je hlavně člověk, který vychovává a snaží se svým přístupem děti něčemu naučit. Jaký vlastně učitel má být? Učitel musí mít kromě vzdělání i další vlastnosti, díky kterým zvládne obtížné úkoly, které jsou kladeny na jeho profesi (Čáp, J., 1980):

- Vyučovat a vzdělávat
- Vychovávat žáky i jednotlivce, formovat jejich zájmy, postoje a přesvědčení
- Být v kontaktu se žáky
- Stále se ve svém oboru vzdělávat
- Osvojit si potřebné pedagogické a psychologické poznatky, metody a způsoby myšlení
- Dávat žákům pozitivní příklad ve způsobu života a v projevech osobnosti
- Koordinovat, organizovat mnohostrannou činnost vlastní i činnosti žáků a dalších osob, které ovlivňují formování osobnosti žáků

### 2.1 Osobnost učitele

Žákovu osobnost lze vychovat jedinečně působením skutečné osobnosti učitelovy. Použitím vhodných prostředků, forem a metod výchovně-vzdělávacího působení, vyhodnocuje dosahované výsledky a vhodně modifikuje výchovný proces ve shodě s věkovými a individuálními zvláštnostmi vychovávaných jedinců a skupin, s přihlédnutím k podmínkám, za kterých se výchova koná.

Často se v praxi setkáváme s různými učiteli a vychovateli. Jsou učitelé, kteří mají přirozenou autoritu, jsou velmi oblíbení u dětí a na druhé straně jsou pedagogové a vychovatelé bez autority, distancovaní od svých žáků, s elitářskými tendencemi a s preferencí nátlakových metod výchovného působení. (Jůva, V., 1995)

Je velmi důležité zamyslet se nad tím, proč tomu tak je. Zda se učitelem člověk narodí nebo jestli je to například tím, že učitel nemá dostatečné vzdělání či praxi. V dnešní



době se mění role učitele a žáka. „*Učitel už není ten, kdo vede, předává vědomosti, hodnotí, usměrňuje a omezuje žáka.*“ (Nelešovská, A., Spáčilová, H., 2005, s. 122-123)

Žák je považován za osobnost s vlastním pohledem na svět. Úlohou učitele je vcítit se do žáka, přistupovat k němu komunikativně. Společně vytváří cíle, plánují a jsou zodpovědní za splnění úkolů. Komunikací mezi učitelem a žáky se vytváří ve třídě příznivé klima, je posilována žákova sebedůvěra.

Osobnost učitele je dána všeobecnými znalostmi, pedagogickým vzděláním, praktickými zkušenostmi a dalším vzděláváním. Součástí vzdělání jsou určité dovednosti a návyky, které by měly umožnit zvládnout zpracovat teoretické znalosti a přenést je do praxe (Jůva, V., 1995):

1. Komunikativní dovednosti – vzájemný vztah mezi učitelem a žákem, který žáka pozitivně ovlivňuje
2. Organizátorské dovednosti – schopnost učitele vést vyučovací proces, využití motivačních metod a vhodných prostředků
3. Rétorické dovednosti – dokreslují celkový pohled na učitele

**Rysy osobnosti učitele** ovlivňující pozitivně průběh a výsledky pedagogického procesu (Jůva, V., 1995):

- Tvořivost – neustále hledat nové možnosti, nespokojit se s dosavadní úrovní
- Zásadový morální postoj – pedagogovo myšlení, cítění i chování v duchu humanismu, demokratismu a vlastenectví
- Pedagogický optimismus – důvěra ve výchovu a v žákovy síly, která posiluje žákovu zdravou sebedůvěru
- Pedagogický takt – schopnost sebeovládání a klidného jednání se žáky
- Pedagogický klid – schopnost pracovat soustředěně a trpělivě vysvětlovat až do pochopení
- Pedagogické zaujetí – pedagogická angažovanost, která má za následek kladný a aktivní přístup k práci
- Hluboký přístup k žákům – individuální přístup, láska k žákům
- Přísná spravedlnost – důslednost, nepřehlížení chyb a přestupků, spravedlivě hodnotit a nepreferovat některé žáky

Rozlišujeme **tři základní styly výchovy** (Čáp, J., 1980):

1. Autokratický – učitel vyžaduje klid ve třídě, rozkazuje, často používá tresty, vyhrožuje, nezaměřuje se na potřeby a přání dětí. Při autokratickém vedení jsou děti v napětí a hrozí agresivita k ostatním ve třídě. Děti jsou buď poslušné až apatické a přimknou učiteli, snaží se být poslušné nebo jsou naopak agresivní a bouří se. V obou případech na sebe děti upozorňují
2. Liberální – učitel děti nijak zvlášť neřídí. Tento styl je méně nebezpečný než styl autokratický, ale chybí určitý řád a normy, které jsou nezbytné pro formování osobnosti
3. Sociálně integrační – je považován za nejlepší vzhledem k dětem. Pedagog žáky podporuje, méně přikazuje, je příkladem a spolupracuje, vytváří si s dětmi společné cíle. Přistupuje k dětem individuálně a často s nimi hovoří.

*„Jedině další vzdělávání, prohlubování všeobecné, odborné i pedagogické erudice a kultivace charakteru jsou zárukou trvalé pedagogovy autority, která tvoří hlavní podmínku úspěšné výchovné práce.“* (Jůva, V., 1995, s. 53)

## **Povolání učitele**

Povolání učitele má určité vývojové etapy (Průcha, J., 2002):

- Volba učitelské profese (motivace ke studiu učitelství)
- Profesní start (učitel-začátečník)
- Profesní adaptace (první roky ve výkonu učitelského povolání)
- Profesní stabilizace (zkušený učitel, učitel-expert)
- Profesní vyhasínání (vyhoření)

## **Volba učitelské profese**

O studium na pedagogických fakultách je u nás trvale vysoký zájem. V roce 1990 studovalo učitelství 4777 studentů, v roce 1996 bylo přijato studentů 6532 a v roce 2001 nastoupilo do prvního ročníku 6903 studentů. Mezi studenty převažují ženy, je to okolo 70 %. Studenti volí často pedagogickou fakultu až na druhém místě, z důvodu, že se nedostanou na školu jinou. Asi 12% studentů přiznává v dotaznících, že učit nechce. (Průcha, J., 2002)

## Začínající učitel

Začínající učitel musí při nástupu na svou profesní dráhu čelit spoustě problémů. Oproti ostatním profesím, kdy je mladý člověk po příchodu do nového zaměstnání zaučován, u profese učitele je tomu jinak. Začínající učitel okamžitě přebírá povinnosti „normálního“ učitele, plnou odpovědnosti za vykonávanou práci, kterou navíc vykonává sám, tj. nemá ve svých hodinách kromě žáků nikoho, kdo by mu radil a pomáhal (Průcha, J., 1997). Zvykání si na nové povinnosti je velmi obtížné, objevují se konflikty jak v práci tak doma. Stále u nás chybí instituce, která by zaučila začínajícího učitele. Vysoké školy pedagogické nepřipraví učitele po praktické stránce. Jsou země, není jich mnoho, které připravují učitele na jeho začátek. Například v Bavorsku probíhá příprava učitele k výuce na gymnáziu ve dvou fázích (Průcha, J., 2002):

1. Příprava na univerzitě – poskytuje odborné vědecké vzdělání (ukončeno první státní zkouškou)
2. Bezprostřední příprava na učitelské působení ve škole, která trvá dva roky (ukončení druhou státní zkouškou), učitelé složí slib o dodržování ústavy a získají statut čekatele (referendáře) na postavení státního zaměstnance, příprava probíhá na seminárních školách, začínající učitele vedou kvalifikovaní (seminární) učitelé. Studium probíhá v několika etapách:
  - Aktivní účast na oborových setkáních a praktikách
  - Hospitace ve výuce, vlastní vyučovací výstupy a jejich kritický rozbor
  - Souvislá samostatná výuka, namátkově kontrolovaná

Čekatel musí složit ještě tři zkoušky z aprobačních předmětů, získat hodnocení ze školy, kde vyučoval, napsat odbornou práci a složit písemnou zkoušku.

Začínající učitel zažívá šok při nástupu do zaměstnání a ten bývá příčinou toho, že asi 10 % učitelů uvažuje, že změní zaměstnání a dalších 12 % inklinuje k tomu, že učitelskou profesi opustí. Oproti tomu je pro některé učitele pozitivní to, že získají určité postavení a pozici a mají zodpovědnost nad skupinou žáků. Příčiny šoku z reality (Průcha, J., 1997):

- Příčiny spjaté s osobností učitelů: problémy s kázní žáků, učitel zjišťuje, že není dostatečně vybaven hlasově, trpí pocity osamělosti kvůli případnému přestěhování
- Příčiny spjaté s profesní kompetencí učitelů: učitel není vybaven dostačujícími vědomostmi a dovednostmi, které jsou spjaté s povoláním učitele (administrativa)

- Příčiny spjaté se situacemi ve školách: nedostatečné vybavení školy, autoritativní a byrokratické vedení školy

Průcha ve své knize uvádí výsledky docenta Pedagogické fakulty MU v Brně O. Šimoníka, který v letech 1990-1992 prováděl výzkum u 141 začínajících učitelů na druhém stupni ZŠ. Výzkumu se zúčastnilo 123 žen a 18 mužů. „Šetření bylo zaměřeno na tři oblasti: přijetí nastupujících učitelů ve škole a jejich pracovní podmínky; nedostatky v práci začínajících učitelů; jejich hodnocení absolvovaného učitelského studia.“ (Průcha, J., 1997, s. 209)

Tabulka č. 1 podle O. Šimoníka, kterou zkráceně uvádí Jan Průcha, zachycuje činnosti od nejobtížnější k nejméně obtížným. (Průcha, J., 1997)

**Tabulka 1 Obtížnost profesních činností u začínajících učitelů (Průcha, J., 1997, s. 210)**

<i>POŘADÍ</i>	<i>ČINNOST</i>	<i>POČET UČITELŮ (V %), PRO KTERÉ BYLA ČINNOST OBTÍŽNÁ</i>
1.	<i>Práce s neprospívajícími žáky</i>	76,6
2.	<i>Udržení kázně při vyučování</i>	75,2
3.	<i>Udržení pozornosti žáků</i>	70,2
4.	<i>Diagnostika osobnosti žáka</i>	63,8
5.	<i>Motivace žáků</i>	59,6
6.	<i>Individuální jednání s rodiči žáků</i>	59,6
7.	<i>Vedení schůzek s rodiči</i>	57,5
8.	<i>Adekvátní reakce na neočekávaný vývoj vyučování</i>	56,7
9.	<i>Řešení kázeňských přestupků</i>	55,3
10.	<i>Aktivizace žáků</i>	55,3
11.	<i>Uplatnění individuálního přístupu k žákům</i>	54,6
12.	<i>Nejen vyučovat, ale i vychovávat (napomáhat rozvoji osobnosti žáka)</i>	53,2
13.	<i>Přizpůsobení vyučování věku žáků</i>	48,9
14.	<i>Komunikace s žáky (navázání kontaktu aj.)</i>	47,5
15.	<i>Správná formulace otázek (učebních úloh)</i>	46,8

POŘADÍ	ČINNOST	POČET UČITELŮ (V %), PRO KTERÉ BYLA ČINNOST OBTÍŽNÁ
16.	<i>Vedení pedagogické dokumentace</i>	46,1
17.	<i>Stanovení obsahu a rozsahu učiva předmětu (při „volnějších“ osnovách)</i>	40,4
18.	<i>Adekvátní rozvržení učiva na celý školní rok</i>	38,4
19.	<i>Časové rozvržení vyučovací hodiny (správný odhad náročnosti jednotlivých fází)</i>	36,2
20.	<i>Hodnocení a klasifikace žáků</i>	31,9
21.	<i>Organizace samostatné práce žáků</i>	29,8
22.	<i>Spolupráce s ostatními pedagogy</i>	27,7
23.	<i>Volba a použití vhodných pomůcek</i>	27,7
24.	<i>Vysvětlení nové látky</i>	27,0

Z výzkumu je zřejmé, že největší potíže má začínající učitel s udržením kázně žáků, s udržením pozornosti a s prací s neprospívajícími žáky. Zajímavostí je, že stejné problémy uvádějí i učitelé zkušení. (Průcha, J., 2002)

## **Zkušený učitel**

Názory na to, kdy se stává učitel zkušeným, se různí. Všeobecně se uvádí, že za učitele začátečníka se považuje učitel s jednoletou až tříletou praxí. „*Zkušeným profesionálem (zahraniční termín je „učitel – expert“)* se učitel stává asi po pěti a více letech výkonu povolání.“ (Průcha, J., 2002, s. 27)

Zkušený učitel již nepotřebuje odbornou pomoc, naopak by se měl dále vzdělávat. Zkušeného učitele charakterizuje soubor určitých dispozic a dovedností, díky kterým efektivně vykonává své povolání. Složky profesní kompetence učitele (Průcha, J., 1997):

- Kompetence odborně předmětové
- Kompetence psychodidaktické - správně motivovat žáky k poznávání, vytvářet příznivé klima, řídit procesy žákova učení, přihlížet k věkovým zvláštnostem žáků

- Kompetence komunikativní – komunikace s žáky, rodiči, kolegy a nadřízenými, s partnery školy
- Kompetence organizační a řídicí
- Kompetence diagnostická a intervenční – pochopení osobnosti žáky, hledat příčiny jeho jednání, umět pomoci při problémech
- Kompetence poradenská a konzultativní – komunikace s rodiči
- Kompetence reflexe vlastní činnosti

Otázkou je, zda dokáže studium na vysoké škole připravit budoucí učitele na zvládnutí všech daných kompetencí. Průcha uvádí výsledky z výzkumu O. Šimoníka, kdy učitelé odpovídali na otázky, na jaké činnosti je nepřipravila vysoká škola. Výsledkem byly činnosti, které se týkají jak samotné realizace vyučování ze strany učitele, tak jiných oblastí výkonu učitelské profese. (Průcha, J., 1997)

Mezi nejčastěji uváděné činnosti patří: adekvátní reakce na neočekávaný vývoj vyučování (93 %), vedení rodičovských schůzek (86 %), individuální jednání s rodiči (86 %), řešení kázeňských přestupků (83 %), práce s neprospívajícími žáky (83 %), vedení pedagogické dokumentace (78 %) a udržení kázně při vyučování (74 %).

Učitelé za nejdůležitější považují složky profesní vybavenosti týkající se přímo vyučovacích činností. Patří sem znalost výukových metod a zvolení správné metody, komunikace s žáky, kolegy a rodiči, umění správně povzbuzovat a trestat, hodnocení učebního výkonu žáka, formulování cílů výuky a znalost teoretického základu vyučovacího procesu. (Průcha, J., 1997)

## **„Vyhasínající“ učitel**

*„Existuje-li únava materiálu (dlouhá železná traverza, podložená pouze na svých koncích, se za delší dobu prohne), o to víc a rychleji se unaví člověk. Zvláště tehdy, když má – podobně jako traverza – široké rozpětí svých činností.“* (Havlát, F., 2008, s. 11)

Od poloviny 70. let se v literatuře setkáváme s pojmem burn out, neboli vyhoření. Tento termín dříve označoval chronického narkomana a dnes je používán v souvislosti s psychickým, emočním a citovým vyčerpáním u lidí v pomáhajících profesích nebo profesích, kde se pracuje přímo s lidmi. Práce učitele je náročná a je velkou psychickou zátěží. Trvalým pracovním přetížením se snižuje výkonnost, člověk začíná být nespokojený se svou prací, je unavený, nerad chodí do práce, vznikají drobné konflikty na pracovišti, postupně má problém s dodržováním pracovní doby a nezvládá povinnosti,

které by měl. Nastupuje nespavost, deprese, somatické potíže, vyhořelý člověk je méně odolný vůči infekcím, podrážděný a bezmocný.

Příčinou vyhoření je původní nadšení a příliš velký idealismus, se kterým člověk nastupuje do práce. Zpočátku si s nadšením na sebe bere spoustu úkolů, zůstává v práci déle, než je jeho pracovní doba, absolvuje různé kurzy, dále se vzdělává. Ale práce přináší různé potíže a člověk obviňuje sám sebe, ztrácí důvěru v sám sebe a v smysluplnost své práce. Obranu před vyhořením je možné přirovnat k hořící svíci stojící uprostřed místnosti se šesti stěnami. Každá stěna znázorňuje určitou lidskou potřebu:

- Přední stěna: smysl naší existence, smysl budoucnosti, každý den mít před sebou alespoň malý cíl
- Zadní stěna: je budována lidmi, kteří za námi stojí (v dětství rodiče, v dospělosti manželé, v zaměstnání nadřízený)
- Třetí stěna: vlevo stojí lidé blízcí našemu srdci (přátelé)
- Čtvrtá stěna: lidé, s kterými a pro které pracujeme (kolegové, žáci)
- Pátá stěna (podlaha): stabilita, člověk by měl vědět, že je nejen na správném místě, ale také na svém místě
- Šestá stěna (strop): víra, vědomí, že existuje něco víc, něco co nás přesahuje, dává našemu životu smysl a naději

Pokud bude jedna stěna odkrytá, hrozí nebezpečí, že oheň uhasne a pokud se odkryjí stěny dvě, průvan svíci zhasne určitě. (Havlát, F., 2008)

### **Příčiny vyhoření (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998):**

- Problémoví žáci
- Dohled školského systému – strach z častého kontrolování nadřízenými vede ke ztrátě chuti z práce
- Podmínky školního prostředí – učitele ovlivňuje například nehezké prostředí, výuka neaprobovaného předmětu, časový tlak a to, že musí neustále řešit nečekané události
- Osobnostní faktory – učitel se stále pohybuje mezi dětmi a s narůstajícím věkem se snižuje jeho výkonnost a zvládání povolání se stává stále obtížnějším, což přináší trvalý stres
- Učitelství – klima v učitelství je jedním z dalších faktorů vedoucích k vyhoření
- Rodiče – zátěží jsou rodiče horliví a také ti, kteří nejeví zájem o školní výsledky dítěte
- Vedení školy – mnozí ředitelé kladou na učitele vysoké nároky, uznávají jen své názory
- Hodnocení učitelství veřejností – učitelé jsou podceňováni, finanční ohodnocení není dostatečné
- Kvalifikace – nedostatky ve vzdělání se projevují v nepostačující kompetenci sociální, věcné a v oblasti užívaných metod

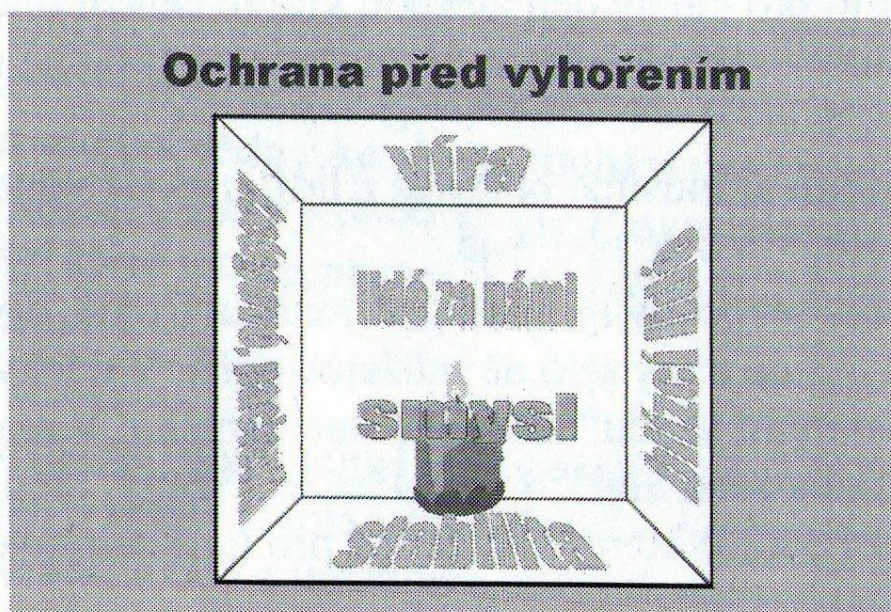
### **Možnosti pomoci při vyhoření (Jeklová, M., Reitmayerová, E., 2006):**

- Najít si čas na odpočinek, relaxaci a zdravý pohyb
- Při vyhoření je velmi důležitá sociální opora z našeho okolí – spolupráce, naslouchání, podpora a povzbuzení, uznání, emoční podpora, zpětná vazba, rovnocennost vztahu
- Stanovení si jasných a srozumitelných podmínek v zaměstnání
- Opatření, která aplikujeme sami na sobě:
  - Snižit vysoké nároky na sebe
  - Naučit se říkat ne
  - Vyjadřovat otevřeně své pocity a předcházet komunikačním problémům
  - Hledat věcnou a emocionální podporu



- Doplnit energii
- Vyhledávat konkrétní ohraničené výzvy
- Zajímat se o své zdraví
- Nepropadat syndromu pomocníka
- Stanovit si priority a plánovat
- Zavrhnout negativní myšlení
- V krizi zachovat chladnou hlavu
- Využívat nabídek pomoci
- Dělat přestávky

Obrázek 1 (Havlát, F., 2008, s. 11)



## 2.2 Učitel a zdraví

*„Ti, kteří zdraví nejsou, nám říkají, že zdraví je „darem“, za který bychom měli být vděční. Je-li nám zdraví skutečně takovýmto „darem“, ba „vzácným pokladem“, pak by nás mohlo zajímat, co toto zdraví ovlivňuje – kladně i záporně.“ (Křivohlavý, J., 2001, s. 43)*

Učitelská profese patří k nejnáročnější a je psychickou zátěží pro organismus. Pracovní zátěž ovlivňuje zdraví buď přímo, a to ovlivněním centrální nervové soustavy a somatickými problémy, nebo nepřímo působí na imunitní systém. Faktory ovlivňující vztah pracovní zátěž – zdraví (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998):

- **hardiness** (nezdolnost) do sebe zahrnuje tři osobnostní vlastnosti – CO (kontrola – bezmocnost) – schopnost ovlivňovat vše co se děje, CM (ztotožnění – odcizení) – schopnost věřit sám sobě, vidět smysluplnost života, CA (výzva – hrozba) – schopnost vidět i v neúspěchu výzvu
- **alexithymie** – označuje neschopnost vyjádřit emoce, jedinec se vyznačuje sníženou schopností introspekce a chudou fantazií
- **sociální podpora** – mít kolem sebe milující osoby, velmi důležitá je podpora v pracovním prostředí (podpora hodnocením, podpora přijetí kolektivem, instrumentální podpora, emoční podpora)
- **chování typu A** – sklon ke kardiovaskulárním onemocněním

Z výzkumů je zřejmé, že téměř 37 % učitelů považuje zátěž spojenou se svou profesí za vysokou až extrémní, vyšší než svou zátěž v mimopracovním životě (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998).

Příčinami zátěže jsou například nízká prestiž učitelského povolání, nízký plat, administrativa, málo času na odpočinek, rozdílná úroveň žáků ve třídě, špatná spolupráce s rodiči, komplikovaní žáci a jejich chování, nedostačené vybavení školy pomůckami a vysoký počet žáků ve třídě.

Vlivy, které nejčastěji obtěžují učitele na různých typech škol, jsou znázorněné v tabulce č. 2 (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998):

**Tabulka 2** Vlivy nejčastěji obtěžující učitele různých škol (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998, s. 38)

	ZŠ	SŠ	VŠ
<i>Nízké společenské hodnocení (prestiž)</i>	20,90(1)	21,15(1)	18,14(1)
<i>Neodpovídající plat</i>	18,12(2)	15,12(4)	18,00(2)
<i>Nutnost podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů</i>			
<i>Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci</i>	16,22(3)	15,92(2)	11,90(6)
<i>Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků</i>	13,93(4)	10,56(10)	12,95(3)
<i>Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů</i>	12,89(5)	-	-
<i>Špatné postoje žáků k práci</i>	11,68(6)	12,09(7)	-
<i>Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování</i>	11,55(7)	15,35(3)	11,64(7)
<i>Špatné chování žáků</i>	11,48(8)	12,10(6)	12,48(4)
<i>Učení ve třídách s velkým počtem žáků</i>	10,97(9)	11,75(9)	-
<i>Práce spojená se shonem a chvatem</i>	10,89(10)	-	-
<i>Mnoho žáků nenesí do školy potřebné pomůcky</i>	-	-	12,10(5)
<i>Potíže s motivováním studentů</i>	-	12,48(5)	10,36(9)
<i>Nedostatek prostor pro skupinovou práci</i>	-	12,08(8)	10,39(10)
	-	-	10,93(8)

Zvýšená zátěž učitelské profese přináší únavu a vyčerpání, které negativně působí i na učitelovo chování vůči žákům. Učitel je neurotizovaný a přísný. Stres se podepisuje na zdraví učitele a může mít za následek nemoc. Nemoc je oproti zdraví stav, kdy nefunguje vše tak jak má. „*Stejně tak jako je zdraví výsledkem mnoha příčin, tak i nemoc je zapříčiněna mnoha faktory, které se vzájemně ovlivňují.*“ (Čeledová, L., Čevela, R., 2010, s. 15)

Jsou to faktory psychologické, biologické, sociální, ekonomické a další. Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví podle Jara Křivohlavého (2001):

1. **Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly** – zdraví je považováno za určitý druh síly, která pomáhá v životě zvládat různé těžkosti. Síla se může vytrácet a člověk může být ohrožen nemocí. Avšak síla se může vrátit a člověk se znovu vzchopí.

2. **Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly** – podle řady humanistických teorií je zdraví považováno za určitý druh metafyzické síly člověka (vnitřní duchovní síla). Existují lidé, kteří velmi vážně onemocněli, jejich stav byl z lékařského pohledu beznadějný. Tito lidé v sobě objevili dřímající sílu, díky které nemoc překonali a jakoby zázrakem se uzdravili. Člověk zažívající běžné problémy netuší, že má tuto vnitřní sílu, protože síla se projeví až v závažných situacích.
3. **Salutogeneze** – individuální zdroje zdraví. Základní aspekty zdroje zdravotní síly podle Aarona Antonovského jsou smysluplnost, vidění zvládnutelnosti úkolů a schopnost chápat dění, v němž se člověk nachází.
4. **Zdraví jako schopnost adaptace** – schopnost přizpůsobit se prostředí, anebo přizpůsobit si prostředí. Podle výzkumů je adaptace osoby či prostředí základní charakteristikou člověka a je základem zdraví.
5. **Zdraví jako schopnost dobrého fungování** – pokud je člověk v dobré kondici, je zdravý a je schopen fyzicky a psychicky něco dělat, je připraven zvládat úkoly a je odolný vůči stresu.
6. **Zdraví jako zboží** – všeobecně platí představa, že zdraví je možné si koupit buď formou léku, nebo lékařského zákroku. Zapomíná se na to, že každý člověk je individualita.
7. **Zdraví jako ideál** – nejznámější definice podle WHO z roku 1946: „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“ (Křivohlavý, J., 2001, s. 37)

Klinická stadia nemoci můžeme rozdělit na (Čeledová, L., Čevela, R., 2010):

- Latentní – nemoc se nijak neprojevuje
- Prodromální – časná patogeneze – objevují se první příznaky
- Manifestní – rozvinutá patogeneze – jsou přítomné specifické i nespecifické příznaky nemoci
- Rekonvalescence
- Úplné uzdravení
- Neúplné uzdravení
- Přejít do chronicity
- Smrt

Výzkumy ukazují, že stres způsobuje například infekční onemocnění. Stone sledoval skupinu studentů, kteří byli častěji vystaveni stresu. Tito studenti dostali do čtyř dnů rýmu a objevilo se u nich nachlazení nebo chřipka. Dále existuje velmi úzký vztah mezi stresem a anginou pectoris. Výrazný stres také způsobuje kardiovaskulární onemocnění. Je dokázáno, že například lidé, kteří pracují v hluku, trpí zadržováním soli v ledvinách a mohou kvůli tomu onemocnět hypertenzí. Stres velmi často vyvolává bolesti hlavy. U lidí trpících astmatem dochází k záchvatu v momentě nějakého nepříjemného podnětu (stresu). Cukrovka vzniká z přemíry těžkých životních zážitků, další nemocí, kdy má stres vliv na činnost imunitního systému, je revmatická artritida. Stres způsobuje negativní emocionální stavy, které mají za následek deprese a úzkost. (Křivohlavý, J., 2001)

Různé typy osobností mají sklon k určitým nemocem. Vylívá to z práce Grossarth-Maticeka a Eysencka, kteří rozlišili šest základních typů osobnosti. Vytvořili diagnostický dotazník, prostřednictvím kterého zjišťovali, do kterého typu daná osoba patří (Křivohlavý, J., 2001):

- Typ č. 1: lidé bez vlastní iniciativy, málo aktivní a velmi závislí na druhých, neprojevující své emoce, trpící depresemi
- Typ č. 2: nadměrně aktivní, vitální a iniciativní. Při překážce bývají agresivní, rozzlobení a nepřátelští
- Typ č. 3: charakterizuje lidi nevyrovnané, s psychopatickými sklony
- Typ č. 4: skupina lidí žijících podle vlastní vůle
- Typ č. 5: racionálně uvažující lidé, kteří udržují svou emocionalitu na uzdě
- Typ č. 6: tento typ se vyznačuje antisociálními charakteristikami, patří sem též lidé s narušenou sociální motivací

**Typy chování (Křivohlavý, J., 2001):**

A – typ chování – lidé s komplexem nadměrné aktivity, kteří hodně pracují, snaží se zvládnout víc věcí za krátkou dobu, soupeřiví, s projevy agresivity, nenávisti, netrpělivosti, mající sklon ke kardiovaskulárním chorobám

B – typ chování – lidé málo aktivní, těžko čelí problémům, lehce se vzdávají

C- typ chování – lidé přátelští, ochotni pomáhat, nevyhledávající konflikty, uznávající autority. Tito lidé v sobě potlačují zlost a agresivitu, často se vzdávají bez boje. U tohoto typu lidí se častěji vyskytují onkologická onemocnění.

## 2.3 Jak zvládnout stres?

Při zvládání stresu hraje velkou roli osobnostní charakteristika člověka. To znamená, že některý člověk má větší sílu zvládat běžné životní těžkosti a někdo jen nechává život plynout a čeká, až se těžkosti vyřeší sami. Za kladně osobnostní charakteristiku lze považovat **nezdolnost** v pojetí resilience neboli schopnost nepropadnout těžkosti, ale bojovat s ní, schopnost rychle se vzpamatovat, být pružný a nezlomný a věřit svým schopnostem. Lidé, kteří měli v dětství kladný vzor a byli obklopeni láskou, se vyznačují vysokou mírou sebehodnocení a sebedůvěrou. Tyto schopnosti se objevují i u člověka, který je věřící, má se o co opřít a vidí smysluplnost svého života. Věřící lidé se ve velké těžkosti dokážou opřít o víru a lépe problémy zvládnout. V životě jsou spokojenější a šťastnější, vidí naději a smysl života i v těžkostech. Je dokázáno, že víra má velmi dobrý vliv na zdraví.

Další osobnostní charakteristikou je **koherence**, která označuje soudržnost a pevné ukotvení člověka v určité skupině. Člověk žijící ve fungující skupině lépe vzdoruje životním těžkostem. (Křivohlavý, J., 2001)

Nezdolnost v pojetí **hardiness** vyjadřuje celkovou osobní tvrdost, která má za následek lepší zvládání těžkostí, lidé s vyššími hodnotami hardiness dokážou lépe řešit problémy, jsou psychicky i tělesně odolnější, vyhýbají se těžkostem a umí požádat o pomoc druhé.

Žádný člověk nechce nechat svůj život jen tak plynout. Chce se podílet na jeho průběhu, spoluutvářet, být jeho součástí za všech okolností. Člověk hledá odpověď, proč tu je a k čemu může být prospěšný. Za **smysl života** lze považovat hledání cesty ke svému uspokojení a zvládání bezprostředních situací. Uspokojení přichází také tehdy, když člověk zvládne určitou těžkost a problém.

Učitel, když dělá svou práci, hledá v ní smysl. Přemýšlela jsem o slovech jedné paní učitelky v důchodu. Řekla, že dříve, když šel student na pedagogickou fakultu, tak chtěl být opravdu jen učitelem, viděl smysl jen v této práci, o jiné možnosti ani nepřemýšlel. V dnešní době je jen část studentů na pedagogické fakultě proto, že by chtěli být učiteli. Volí možnost studia třeba i z důvodu, že se nedostali na jinou školu nebo proto, aby vůbec nějakou vysokou školu vystudovali. Jak je tedy možné, že když začnou učit, i když třeba jejich představy o povolání byly jiné, tak časem naleznou uspokojení i v této profesi. Zdá se, že smyslem není jen to, co si přejeme, ale důležité je to, jak se dokážeme porvat s tím, co právě žijeme. Člověk je stále na cestě, má možnost volby a jen díky své síle zvládá to, co se mu nabízí. „*Každá minuta vsutku obsahuje desítky možností – těch nejmenších i*

*těch největších – mezi nimiž nepřetržitě volíme a vždy jednu vybereme. Tak utváříme, a to každý z nás, svůj život. To, s čím se v tuto hodinu, v tuto minutu vyrovnáváme, to je náš život v této hodině a jednou se to stane naším životem všech již uplynulých hodin.*“ (Längle, A., 2002, s. 18)

Další osobní charakteristikou je **srozumitelnost**, která umožňuje člověku vyznat se ve světě, vidět řád, existenci chápe jako něco trvalého, na co se může spolehnout a důvěřovat tomu. (Křivohlavý, J., 2001)

**Vnímaná osobní zdatnost** self – efficacy je osobní charakteristikou, kdy člověk věří sám sobě a je přesvědčený, že dokáže řídit chod věcí, díky čemu dokáže dosáhnout toho, co si přeje.

**Optimismus, smysl pro humor a kladné sebehodnocení** jsou dalšími osobnostními charakteristikami, které mají vliv na dobré zdraví. Lidé, kteří jsou optimisté, jsou odolnější vůči stresu než pesimisté. Pesimista totiž vnímá problémy jako své selhání, nepřipouští si vnější vlivy a jeho zdraví je mnohem více ohrožené. *„To, jak daný člověk hodnotí sebe samého, může mít vliv také na jeho způsob zvládnání těžkostí.*“ (Křivohlavý, J., 2001, s. 77)

**Sebedůvěra a svědomitost**, kladné osobní charakteristiky pomáhající zvládnout stres. Svědomitý člověk dokáže lépe plánovat a tím i lépe zvládá problémy.

U některých lidí se objevují nemoci (bolest hlavy, astma, cukrovka, artritida a další), které úzce souvisí se stresem. Tito lidé jsou negativní, zlostní, nepřátelští, v depresi a špatně stres snášejí. Nedokážou řešit problémy a často se opouštějí. Hovoříme zde o charakteristice **negativní afektivita**.

## 2.4 Logoterapie

Logoterapie je psychoterapeutický směr, který vznikl v první polovině 20. století. Jeho zakladatelem je psychiatr s českými kořeny Viktor Emanuel Frankl, který prošel koncentračním táborem, a tato zkušenost mu pomohla s pochopením smyslu života. „*Viktor E. Frankl vychází ze sebetranscendence člověka.*“ (Lukasová, E., 1997, s. 9). Znamená to, že člověk není jen stroj, ale je otevřený vůči světu, je otevřený vůči svým potřebám a vůči něčemu, co se děje mimo něj. Člověk má potřebu existovat pro někoho, být užitečný. Proto nám přináší uspokojení, když někomu pomůžeme nebo když třeba někoho obdarujeme. Člověk raději dává, než přijímá díky své schopnosti sebetranscendence. Člověk má potřebu smyslu, pro nějž překračuje sám sebe a oddává se nějakému úkolu a jen tehdy je člověkem. Zaměření člověka jen na sebe, neustálé hlídání a pozorování svého nitra je nejen nezdravé, nýbrž je zčásti dokonce nebezpečné. (Lukasová, E., 1997)

„*Žijeme ve věku, kdy nás přepadá pocit bezsmyslnosti.*“ (Frankl, V. E., 1998, s. 19)  
V dnešní době se často setkáváme s tím, že mladí lidé, i když by se mohlo zdát, že mají všechno, trpí pocity zbytečnosti, nedostává se jim pocitu uspokojení a nevidí smysl v další existenci. Pro určitou část mladých lidí jsou typické dva úhybné manévry:

- Konformismus – člověk se bojí nést odpovědnost za svá rozhodnutí, a proto se vymlouvá a svádí vinu na různé jiné příčiny
- Totalitářský postoj – vše se svádí na různá omezení (společenské poměry, politická situace apod.)

„*V tomto našem století musí výchova směřovat k tomu, aby nejenom zprostředkovávala vědění, ale aby také zušlechťovala svědomí, tak aby člověk dostatečně jasně slyšel, tj. dokázal zaslechnout v každé jednotlivé situaci požadavek, který je v ní obsažen.*“ (Frankl, V. E., 2006, s. 17)

Teprve potom je možné žít smysluplně. Snahou logoterapie je pomoci člověku pomalými krůčky dojít k cíli a k pochopení smyslu.

Hlavní cesty ke smyslu podle Viktora E. Frankla (Längle, A., 2002):

- **Zážitkové hodnoty** – na světě je spousta krásných věcí, které člověk vnímá. Tyto vjemy jej duchovně obohacují. Velkou zážitkovou hodnotou může být příroda, umění, sport, ale také setkání s druhým člověkem. Díky zážitkovým hodnotám



získává člověk duchovní sílu, která mu pomáhá smysluplně utvářet život i v jiných oblastech.

- **Tvůrčí hodnoty** – jsou takové, které tady po člověku zůstanou. Nejedná se jen o určité dílo, ale i vykonané činy. I to nejmenší lidské konání má trvalou hodnotu svou závazností, opravdovostí a oddaností vzhledem k vlastní pomíjivosti. Za velké lidské činy lze považovat schopnost člověka zastat se druhého, pomoci v nesnázi a pro pravdu riskovat své zaměstnání. Vykonané dobro člověka dobrem naplňuje.
- **Postojové hodnoty** – při ranách osudu (smrt, vážná nemoc) hrají největší roli. Záleží na tom, jaký postoj člověk k dané situaci zaujme. Nejdůležitější je zůstat sám sebou a postavit se osudu, protože i ty nejtěžší životní situace nás posunou dál. Osud nelze změnit, ale postoj ano a najít smysl i v utrpení.

Cílem logoterapie je hledání smyslu. Je potřeba směřovat pozornost k tomu, co nemocnému člověku překáží pochopit smysl. Ne se zaměřit na překážky, ale hledat v životě pacienta něco, na čem by mohl dál stavět. „*Logoterapie tedy není odkrývající, ale objevující.*“ (Havlát, F., 2008, s. 8)

# Praktická část

## 3 Cíl výzkumu

Dnešní hektická doba a neustálé změny mají velký vliv na vývoj učitelské profese. Mohou tyto změny ovlivnit kvalitu života učitele?

Uchopit subjektivní prožívání životní naplněnosti člověka je jistě problémem složitým, zvláště vzhledem k metodologické náročnosti. Nabízí se otázka, zda je vůbec možné výzkumně a vědecky zachytit tak složitý lidský fenomén. Přikláním se k těm autorům, kteří se domnívají, že podstatné informace v tomto směru přece jen zachytit lze.

Ve své diplomové práci jsem využila dvou metod, které zachycují míru prožívání smyslu života a ty jsem použila u výzkumného souboru sestaveného z řad učitelů prvního a druhého stupně základních škol.

Cílem mého výzkumu je zjistit, zda je kvalita života učitelů vyšší u mužů nebo u žen, zda délka praxe ovlivňuje učitelovu kvalitu života, zda je život smysluplnější u učitelů s praxí do patnácti let nebo u učitelů s praxí nad patnáct let a proč tomu tak je. Hlavním cílem je porovnání žen a mužů mezi sebou, srovnání celé skupiny podle délky praxe a také, zda existuje souvislost mezi naplněním smyslu života a existenciální škálou.

Na počátku zkoumání jsem si položila následující **výzkumné otázky** (domnívám se, že pro můj účel jsou vhodnější než formulace přesných hypotéz):

- 1. Je míra životní naplněnosti zkoumaného souboru ovlivněna pohlavím?**
- 2. Odráží se v kvalitě prožitku smyslu vlastní existence délka praxe učitelů?**
- 3. V jakém vztahu je možné chápat výsledky obou metod, existuje mezi nimi souvislost?**

## 4 Metody výzkumu

K výzkumu jsem použila dotazník Logo-test pro muže a Logo-test pro ženy od Elisabeth S. Lukasové a dotazník Existenciální škála A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho. Dotazníky slouží ke zjišťování úrovně naplnění života smyslem a míru schopnosti člověka vycházet sám se sebou a se světem. Výsledky výzkumu přímo souvisí s kvalitou života.

### 4.1 Logo-test

Logo – test byl vytvořen ke dvěma účelům. Nejprve proto, aby pomohl u lidí včas odhalit noogenní potíže, které je nutné začít včas řešit a vyhnout se tak těžkým psychickým poruchám. Na druhé straně slouží ke zjišťování rozdílných dimenzí osobní orientace na smysl. (Frankl, V. E., 2006, s. 194)

Tento test se skládá z úvodu a tří částí. V úvodu uvádí respondent své jméno, věk, povolání a vzdělání. Další tři části jsou zaměřené na to, co si člověk v životě přeje dosáhnout, co je smyslem jeho života, zda je vnitřně spokojený s tím, co dokázal a jak zvládl svůj dosavadní život, zda se dokázal vyrovnat s útrapami a problémy a zda ho dokázaly posunout dál. Čím méně bodů respondent dosáhne, tím je jeho naplnění smyslem vyšší.

#### Část I)

První nejdůležitější část zkoumá míru sebeporozumění. Otázky jsou zaměřeny na cíl a uplatnění se v životě, na rodinu a naplnění volného času.

#### Část II)

*„Měří působení stávající existenciální frustrace.“* (Frankl, V. E., 2006, s. 194) Tato část se zabývá pocity, myšlenkami a přáními a čeho již člověk ve svém životě dosáhnul, vnitřním naplněním a stavem.

#### Část III)

Tato část má tři body, v prvním jsou popsány příběhy tří lidí, kteří se každý po svém vyrovnávají s tím, co si v životě přáli dělat, zda se jim to podařilo a pokud ne, zda dokázali nalézt smysl a uspokojení v tom, co právě dělají. V druhém bodě je úkolem respondenta popřemýšlet o všech třech osudech, o tom, kdo je asi šťastný a kdo nešťastný. Třetí bod je

zaměřený na vyplňujícího samotného, zde popíše svůj život, své naplnění, postoj ke strádání a postoj k úspěchu.

Celkový výsledek Logo-testu je uveden v **kvartilech**:

Kvartil Q1 – nejvyšší naplnění života smyslem, člověk existenciálně zajištěný, čerpá sílu ze svého života, pokud ho potká nějaká těžkost, bojuje, nehroučí se a snaží se ji zvládnout – není zde přítomná existenciální frustrace

Kvartil Q2 + Q3 – střední úroveň naplnění, průměr populace, lidé nejsou nijak zvlášť zajištěni ani ohroženi, avšak při těžkostech mohou ztrácet smysl života

Kvartil Q4 – prožívaná smysluplnost není téměř žádná nebo žádná, člověk je velmi vážně ohrožen a je na hranici existenciální frustrace, hledá své ukotvení a potřebuje pomoc při hledání smyslu života

Kvartil Q4 zahrnuje dále decily D9 a D10:

Decil D9 – přítomná existenciální frustrace, je nutné odstranění, protože jinak není šance na zlepšení, člověk může mít psychické i fyzické problémy, indikace pro logoterapeutickou péči

Decil D10 – člověk nejvíce ohrožený, zde se již dostavilo duševní onemocnění – neogenní neuróza (ztráta smyslu života), nemocný vyžaduje péči, hrozí sebevražda

## 4.2 Existenciální škála

Existenciální škála A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho (Testcentrum, 2001) je sebeposuzovací dotazník, který měří, jak dokáže člověk vycházet sám se sebou a se světem. Dotazník obsahuje úvod, kde se uvádí délka praxe, věk, pohlaví, datum a místo a povolání nebo škola. Dotazovaný odpovídá na 46 otázek. Čím více bodů respondent v dané oblasti dosáhne, tím je jeho schopnost vycházet sám se sebou a se světem vyšší.

Otázky jsou rozděleny do čtyř skupin, jejich vyhodnocením se zjišťuje:

### **Sebeodstup (SO)**

- schopnost přistupovat k sobě samému, ke svým citům, přáním a představám s odstupem, to znamená, že člověk vidí svůj život reálně

### **Sebepřesah (SP)**

- schopnost překročit své hranice a vstupovat do citových vztahů, cítit hodnoty

**Svoboda (SV)**

- schopnost rozhodovat se pro existující možnosti, které člověk v životě má, cítit, vidět možnosti a vnímat věci

**Odpovědnost (OD)**

- schopnost aktivně se angažovat v životě, správně se rozhodovat bez následků

Spojením výše uvedených kompetencí jedince vznikají širší kategorie, které orientačně zachycují předpoklady pro úspěšný dialog člověka se sebou samým a se světem:

**Personalita P (SO+SP)**

- schopnost rozumět sám sobě a nechat se oslovit vztahy a hodnotami

**Existencialita E (SV+OD)**

- rozhodné angažování se ve světě, umět s ním zacházet

**Personalita + Existencialita (P+E)**

- smysluplná existence

## 4.3 Organizace vlastního zkoumání

Výzkum probíhal v měsících únor až duben 2012 v 10 základních školách: v Základní škole Josefa Bublíka, Bánov, v Církevní základní škole Zlín, v ZŠ a ZUŠ Strání, v Základní a mateřské škole Ostrožská Lhota, v Základní a mateřské škole Březová, v Základní a Mateřské škole, Bílovice, v Základní škole Masarykova Lanžhot, v Základní škole Břeclav Slovácká, v Základní škole Břeclav Na Valtické 31A a v Základní škole Nádražní, Hustopeče. K dotazníkovému šetření jsem použila dotazník Logo-test od Elisabeth S. Lukasové a dotazník Existenciální škála A. Längleho, Ch. Orglerové, M. Kundiho.

Nejdříve jsem osobně oslovila ředitele škol nebo jednotlivé učitele a vysvětlila jim záměr mého výzkumu. Dotazníky jsem vložila do obálek a vysvětlila důvody, proč tomu tak je. Zmínila jsem se o citlivosti některých otázek a možnosti na některé neodpovídat. Respondentům jsem doporučila, aby si dotazník vzali domů, kde mají větší klid a soukromí. Setkala jsem se s vstřícností ve všech školách a domnívám se, že učitelé odpovídali pravdivě. Pravdou je, že se našli i takoví, kteří mi dotazník vrátili nevyplněný a vysvětlili své důvody, kdy pro ně otázky byly moc osobní. V jedné obálce jsem dokonce objevila hromádku čistých papírů se vzkazem: „Dotazník nevyplním, neboť narušuje moje soukromí, navíc respondent se dá dohledat.“ Kdoví, co vedlo člověka k tomu, aby napsal tato slova.

Výzkumu se zúčastnilo 30 učitelů a 30 učitelek prvního a druhého stupně základních škol ve věku od 20 let do 61 let s délkou praxe od 1 roku do 38 let. První skupinu tvoří učitelky ve věku 26 let až 57 let a ve druhé skupině jsou učitelé ve věku 20 let až 61 let. Potom jsem vytvořila jednu skupinu z mužů i žen a tu rozdělila na další dvě skupiny podle délky praxe do 15 let a od 15 let nahoru. Dále jsem spojila muže a ženy a hledala souvislost mezi výsledky obou dotazníků.

### 4.3.1 Výzkum prostřednictvím dotazníku Logo - test

#### Porovnání naplnění smyslu života u žen a mužů.

V tabulce č. 3 jsou výsledky Logo – testu skupiny 30 žen ve věku 26 až 57 let. Následně jsou výsledky zachycené grafem č. 1.

Tabulka 3 Logo-test ženy

	HS	Věk	Praxe	Pásmo
1	10	31	4	Q1
2	7	36	12	Q1
3	11	54	28	Q2+Q3
4	10	33	7	Q1
5	11	29	7	Q2+Q3
6	4	35	11	Q1
7	14	39	4	Q2+Q3
8	9	57	38	Q2+Q3
9	9	33	2	Q1
10	9	48	17	Q2+Q3
11	7	33	11	Q1
12	10	36	11	Q1
13	5	30	8	Q1
14	8	48	11	Q2+Q3
15	7	46	23	Q1
16	8	38	17	Q1
17	11	27	2	Q2+Q3
18	11	45	24	Q2+Q3
19	13	36	10	Q2+Q3
20	10	43	16	Q2+Q3
21	5	53	10	Q1
22	6	38	17	Q1
23	10	39	3	Q1
24	8	27	3	Q1
25	8	45	19	Q2+Q3
26	10	42	20	Q2+Q3
27	9	35	7	Q1
28	12	39	12	Q2+Q3
29	15	26	3	Q2+Q3
30	6	26	4	Q1

1	Q1	16	53 %
2	Q2+Q3	14	47 %
3	Q4	0	0 %

V tabulce č. 4 jsou výsledky Logo – testu skupiny 30 mužů ve věku 20 až 61 let. Následně jsou výsledky znázorněné grafem č. 2.

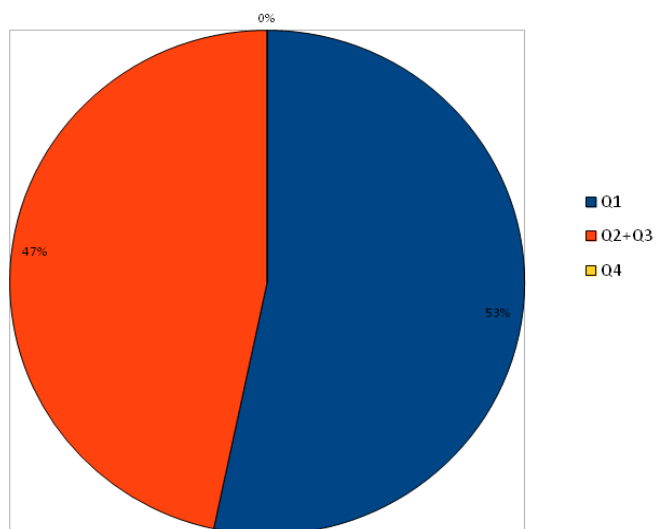
**Tabulka 4 Logo-test muži**

	<b>HS</b>	<b>Věk</b>	<b>Praxe</b>	<b>Pásmo</b>
1	12	61	35	Q2+Q3
2	12	43	20	Q2+Q3
3	9	28	5	Q1
4	8	39	13	Q1
5	10	55	30	Q2+Q3
6	9	43	20	Q2+Q3
7	4	53	17	Q1
8	12	41	15	Q2+Q3
9	11	29	5	Q2+Q3
10	15	38	15	Q2+Q3
11	14	32	5	Q2+Q3
12	7	30	5	Q1
13	12	57	32	Q2+Q3
14	9	52	27	Q2+Q3
15	16	52	30	Q4
16	11	37	3	Q2+Q3
17	9	53	12	Q2+Q3
18	9	55	28	Q2+Q3
19	6	42	18	Q1
20	6	59	35	Q1
21	6	47	24	Q1
22	10	55	30	Q2+Q3
23	12	34	13	Q2+Q3
24	7	27	1	Q1
25	17	35	1	Q4
26	9	58	34	Q2+Q3
27	8	53	22	Q2+Q3
28	12	42	7	Q2+Q3
29	7	43	18	Q1
30	14	20	1	Q2+Q3

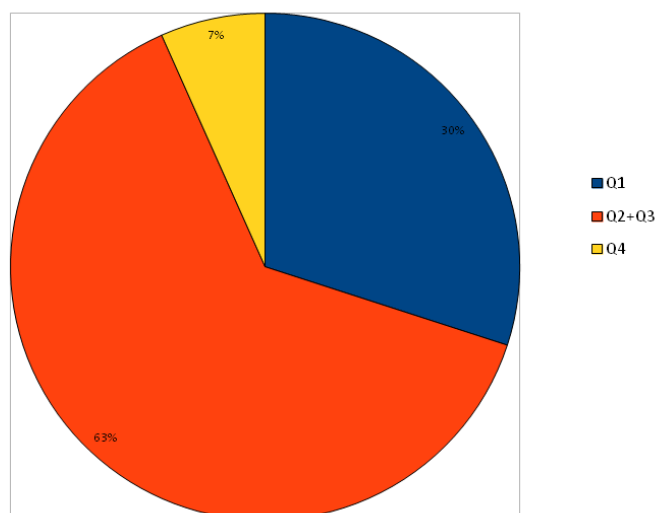
1	Q1	9	30%
2	Q2+Q3	19	63%
3	Q4	2	7%



graf 1 Ženy



graf 2 Muži



Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že nejvyšší naplnění smyslu života lze vypočítat u 53 % zkoumaných žen a 30 % mužů, střední úroveň naplnění je u 47 % žen a 63 % mužů. Nejnižší úroveň naplnění u žen není, ale je u 7 % mužů.

## Porovnání naplnění smyslu života podle délky praxe.

Tabulka č. 5 znázorňuje délku praxe žen i mužů.

**Tabulka 5 Rozdělení žen a mužů podle délky praxe**

	<b>Praxe</b>	<b>Pásmo</b>	<b>Délka praxe</b>
1	4	Q1	do 15
2	12	Q1	do 15
3	28	Q2+Q3	nad 15
4	7	Q1	do 15
5	7	Q2+Q3	do 15
6	11	Q1	do 15
7	4	Q2+Q3	do 15
8	38	Q2+Q3	nad 15
9	2	Q1	do 15
10	17	Q2+Q3	nad 15
11	11	Q1	do 15
12	11	Q1	do 15
13	8	Q1	do 15
14	11	Q2+Q3	do 15
15	23	Q1	nad 15
16	17	Q1	nad 15
17	2	Q2+Q3	do 15
18	24	Q2+Q3	nad 15
19	10	Q2+Q3	do 15
20	16	Q2+Q3	nad 15
21	10	Q1	do 15
22	17	Q1	nad 15
23	3	Q1	do 15
24	3	Q1	do 15
25	19	Q2+Q3	nad 15
26	20	Q2+Q3	nad 15
27	7	Q1	do 15
28	12	Q2+Q3	do 15
29	3	Q2+Q3	do 15
30	4	Q1	do 15
1	35	Q2+Q3	nad 15
2	20	Q2+Q3	nad 15
3	5	Q1	do 15
4	13	Q1	do 15
5	30	Q2+Q3	nad 15
6	20	Q2+Q3	nad 15
7	17	Q1	nad 15
8	15	Q2+Q3	do 15
9	5	Q2+Q3	do 15
10	15	Q2+Q3	do 15
11	5	Q2+Q3	do 15
12	5	Q1	do 15
13	32	Q2+Q3	nad 15
14	27	Q2+Q3	nad 15
15	30	Q4 (D9)	nad 15
16	3	Q2+Q3	do 15

	<b>Praxe</b>	<b>Pásno</b>	<b>Délka praxe</b>
17	12	Q2+Q3	do 15
18	28	Q2+Q3	nad 15
19	18	Q1	nad 15
20	35	Q1	nad 15
21	24	Q1	nad 15
22	30	Q2+Q3	nad 15
23	13	Q2+Q3	do 15
24	1	Q1	do 15
25	1	Q4	do 15
26	34	Q2+Q3	nad 15
27	22	Q2+Q3	nad 15
28	7	Q2+Q3	do 15
29	18	Q1	nad 15
30	1	Q2+Q3	do 15

V tabulce č. 6 jsou výsledky Logo – testu skupiny respondentů s délkou praxe do 15 let. Následně výsledky znázorňuje graf č. 3.

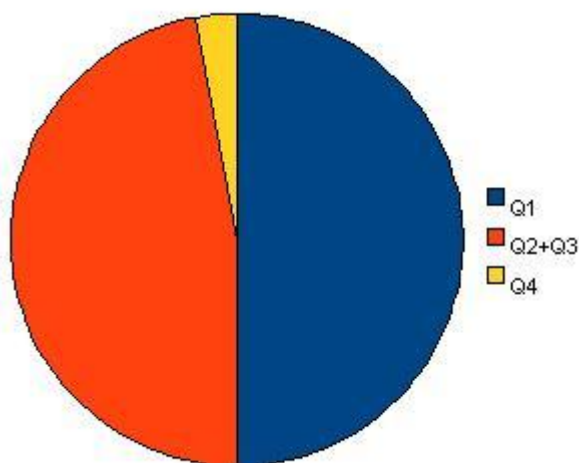
**Tabulka 6 Praxe do 15 let – 34 učitelů**

	<b>Praxe</b>	<b>Pásno</b>	<b>Délka praxe</b>
1	4	Q1	do 15
2	12	Q1	do 15
4	7	Q1	do 15
5	7	Q2+Q3	do 15
6	11	Q1	do 15
7	4	Q2+Q3	do 15
9	2	Q1	do 15
11	11	Q1	do 15
12	11	Q1	do 15
13	8	Q1	do 15
14	11	Q2+Q3	do 15
17	2	Q2+Q3	do 15
19	10	Q2+Q3	do 15
21	10	Q1	do 15
23	3	Q1	do 15
24	3	Q1	do 15
27	7	Q1	do 15
28	12	Q2+Q3	do 15
29	3	Q2+Q3	do 15
30	4	Q1	do 15
3	5	Q1	do 15
4	13	Q1	do 15
8	15	Q2+Q3	do 15
9	5	Q2+Q3	do 15
10	15	Q2+Q3	do 15
11	5	Q2+Q3	do 15
12	5	Q1	do 15
16	3	Q2+Q3	do 15
17	12	Q2+Q3	do 15

	Praxe	Pásmo	Délka praxe
23	13	Q2+Q3	do 15
24	1	Q1	do 15
25	1	Q4	do 15
28	7	Q2+Q3	do 15
30	1	Q2+Q3	do 15

1	Q1	17	50%
2	Q2+Q3	16	47%
3	Q4	1	3%

graf 3 Praxe do 15 let



Učitelé s praxí do 15 let mají nejvyšší naplnění smyslu v 50 %, střední naplnění je u 47 % respondentů a nejnižší naplnění smyslu u 3 % případů.

V tabulce č. 7 jsou výsledky Logo – testu skupiny respondentů s délkou praxe nad 15 let. Následně výsledky znázorňuje graf č. 4.

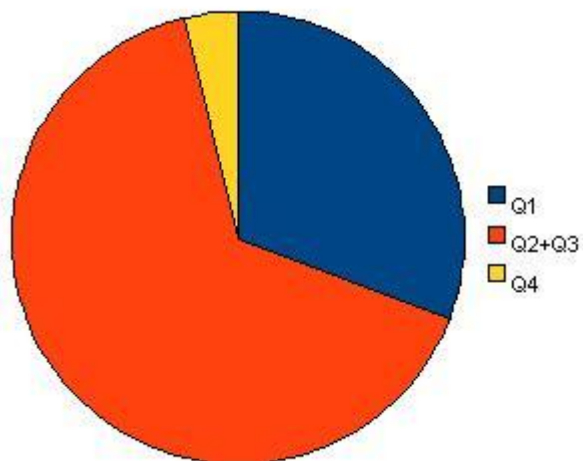
Tabulka 7 Praxe nad 15 let – 26 učitelů

	Praxe	Pásmo	Délka praxe
3	28	Q2+Q3	nad 15
8	38	Q2+Q3	nad 15
10	17	Q2+Q3	nad 15
15	23	Q1	nad 15
16	17	Q1	nad 15
18	24	Q2+Q3	nad 15
20	16	Q2+Q3	nad 15
22	17	Q1	nad 15
25	19	Q2+Q3	nad 15
26	20	Q2+Q3	nad 15
1	35	Q2+Q3	nad 15
2	20	Q2+Q3	nad 15

	Praxe	Pásmo	Délka praxe
5	30	Q2+Q3	nad 15
6	20	Q2+Q3	nad 15
7	17	Q1	nad 15
13	32	Q2+Q3	nad 15
14	27	Q2+Q3	nad 15
15	30	Q4	nad 15
18	28	Q2+Q3	nad 15
19	18	Q1	nad 15
20	35	Q1	nad 15
21	24	Q1	nad 15
22	30	Q2+Q3	nad 15
26	34	Q2+Q3	nad 15
27	22	Q2+Q3	nad 15
29	18	Q1	nad 15

1	Q1	8	31%
2	Q2+Q3	17	65%
3	Q4	1	4%

graf 4 Praxe nad 15 let



Učitelé s délkou praxe nad 15 let mají nejvyšší naplnění života smyslem v 31 %, střední naplnění lze pozorovat u 65 % zkoumaných a nejnižší naplnění života smyslem se projevilo u 4 % zkoumaných.

### 4.3.2 Výzkum prostřednictvím dotazníku Existenciální škála

Tabulka č. 8 zachycuje výsledky Existenciální škály u žen.

Tabulka 8 Existenciální škála ženy

	SO	SP	P	Perc.	SV	OD	E	Perc.	P+E	Perc.
1	48	81	129	100,00%	56	66	122	89,60%	251	93,10%
2	45	79	124	86,20%	52	58	110	55,10%	234	79,30%
3	34	68	102	20,60%	44	51	95	13,70%	197	13,70%
4	34	74	108	44,80%	49	60	109	51,70%	217	48,20%
5	45	83	128	96,50%	59	64	123	93,10%	251	93,10%
6	45	79	124	86,20%	61	68	129	100,00%	253	100,00%
7	33	75	108	44,80%	46	57	103	34,40%	211	37,90%
8	34	67	101	17,20%	46	58	104	37,90%	205	27,50%
9	37	68	105	34,40%	50	50	100	20,60%	205	27,50%
10	36	78	114	65,50%	52	64	116	75,80%	230	72,40%
11	37	79	116	75,80%	54	54	108	48,20%	224	65,50%
12	29	61	90	0,00%	42	48	90	6,80%	180	0,00%
13	39	75	114	65,50%	45	61	106	41,30%	220	55,10%
14	28	70	98	6,80%	53	61	114	65,50%	212	41,30%
15	36	76	112	58,60%	56	65	121	82,70%	233	75,80%
16	37	72	109	51,70%	52	62	114	65,50%	223	58,60%
17	30	72	102	20,60%	46	55	101	31,00%	203	24,10%
18	35	74	109	51,70%	50	60	110	55,10%	219	51,70%
19	32	71	103	31,00%	51	59	110	55,10%	213	44,80%
20	36	71	107	41,30%	40	54	94	10,30%	201	20,60%
21	47	78	125	93,10%	55	65	120	79,30%	245	86,20%
22	40	78	118	82,70%	60	67	127	96,50%	245	86,20%
23	33	69	102	20,60%	38	40	78	0,00%	180	0,00%
24	33	72	105	34,40%	48	52	100	20,60%	205	27,50%
25	41	73	114	65,50%	50	65	115	72,40%	229	68,90%
26	40	77	117	79,30%	50	56	106	41,30%	223	58,60%
27	32	67	99	13,70%	39	45	84	3,40%	183	6,80%
28	42	71	113	62,00%	52	69	121	82,70%	234	79,30%
29	31	67	98	6,80%	44	56	100	20,60%	198	17,20%
30	31	66	97	3,40%	46	49	95	13,70%	192	10,30%
<b>Průměr:</b>	<b>36,67</b>	<b>73,03</b>	<b>110</b>		<b>49,53</b>	<b>57,97</b>	<b>107,5</b>		<b>217,2</b>	

SO – sebeodstup

SP – sebezpřesah

P – personalita

SV – svoboda

OD – odpovědnost

E – Existencialita

P+E – smysluplná existence

Tabulka č. 9 zachycuje výsledky Existenciální škály u mužů.

**Tabulka 9 Existenciální škála muži**

	<b>SO</b>	<b>SP</b>	<b>P</b>	<b>Perc.</b>	<b>SV</b>	<b>OD</b>	<b>E</b>	<b>Perc.</b>	<b>P+E</b>	<b>Perc.</b>
1	25	67	92	20,60%	48	55	103	37,90%	195	31,00%
2	39	76	115	86,20%	61	71	132	100,00%	247	96,50%
3	31	68	99	34,40%	53	57	110	65,50%	209	44,80%
4	42	77	119	93,10%	54	65	119	82,70%	238	93,10%
5	44	77	121	96,50%	51	57	108	51,70%	229	79,30%
6	31	59	90	17,20%	44	59	103	37,90%	193	27,50%
7	39	70	109	65,50%	48	59	107	48,20%	216	51,70%
8	36	72	108	58,60%	49	59	108	51,70%	216	51,70%
9	39	74	113	79,30%	53	61	114	72,40%	227	75,80%
10	19	54	73	3,40%	33	44	77	0,00%	150	0,00%
11	30	65	95	27,50%	41	45	86	17,20%	181	20,60%
12	39	78	117	89,60%	56	62	118	75,80%	235	86,20%
13	24	54	78	10,30%	36	46	82	6,80%	160	10,30%
14	36	70	106	51,70%	52	66	118	75,80%	224	72,40%
15	27	55	82	13,70%	40	46	86	17,20%	168	13,70%
16	35	77	112	72,40%	59	66	125	93,10%	237	89,60%
17	34	62	96	31,00%	49	52	101	31,00%	197	34,40%
18	36	71	107	55,10%	51	55	106	44,80%	213	48,20%
19	45	82	127	100,00%	63	68	131	96,50%	258	100,00%
20	28	46	74	6,80%	45	33	78	3,40%	152	3,40%
21	30	73	103	41,30%	45	50	95	27,50%	198	37,90%
22	41	62	103	41,30%	52	67	119	82,70%	222	65,50%
23	33	59	92	20,60%	46	38	84	10,30%	176	17,20%
24	37	75	112	72,40%	48	61	109	58,60%	221	62,00%
25	22	46	68	0,00%	31	53	84	10,30%	152	3,40%
26	41	72	113	79,30%	49	60	109	58,60%	222	65,50%
27	39	72	111	68,90%	54	65	119	82,70%	230	82,70%
28	38	65	103	41,30%	45	57	102	34,40%	205	41,30%
29	45	63	108	58,60%	53	59	112	68,90%	220	58,60%
30	28	72	100	37,90%	44	42	86	17,20%	186	24,10%
<b>Průměr:</b>	<b>34,43</b>	<b>67,1</b>	<b>101,5</b>		<b>48,43</b>	<b>55,93</b>	<b>104,4</b>		<b>205,9</b>	

**SO – sebeodstup**

**SP – sebezpřesah**

**P – personalita**

**SV – svoboda**

**OD – odpovědnost**

**E – Existencialita**

**P+E – smysluplná existence**

Tabulka č. 10 zachycuje rozdíl výsledků Existenciální škály mezi ženami a muži.

**Tabulka 10 rozdíl výsledku u žen a mužů**

	<b>SO</b>	<b>SP</b>	<b>P</b>	<b>SV</b>	<b>OD</b>	<b>E</b>	<b>P+E</b>
<b>ženy</b>	36,67	73,03	110	49,53	57,97	107,5	217,2
<b>muži</b>	34,43	67,1	101,5	48,43	55,93	104,4	205,9
<b>rozdíl</b>	2,24	5,93	8,5	1,1	2,04	3,1	11,3

**SO – sebeodstup**

**SP – sebezpřesah**

**P – personalita**

**SV – svoboda**

**OD – odpovědnost**

**E – Existencialita**

**P+E – smysluplná existence**

Z výsledků výzkumu je zřejmé, že ženy jsou na tom oproti mužům v průměru lépe ve všech zkoumaných oblastech. V první zkoumané oblasti dosáhly ženy 36,37 bodů, a to znamená, že vidí věci reálněji než muži, kteří dosáhli 34,34 bodů. Větší schopnost překročit své hranice je u žen s 73,03 body, muži dosahují 67,1 bodů. Schopnost sebe porozumění mají ženy se 110 body, muži mají 101,5 bodů. Jen malý rozdíl ve výsledcích dosahují respondenti ve schopnosti rozhodování se pro existující možnosti. Ženy mají v průměru 49,53 a muži dosahují 48,43 bodů. Lépe se dokážou rozhodovat ženy, dosáhly 57,97 bodů, muži 55,93 bodů. Ženy mají vyšší schopnost angažování se ve světě, umí s ním lépe zacházet než muži. Vyplývá to z výsledků, kdy ženy mají 107,5 bodů a muži 104,4 bodů. Z výsledků týkajících se osobní smysluplné existence se lze domnívat, že u žen je vyšší než u mužů, protože u žen dosáhla 217,2 bodů a u mužů 205,9 bodů. Zde je rozdíl nejvíce patrný.

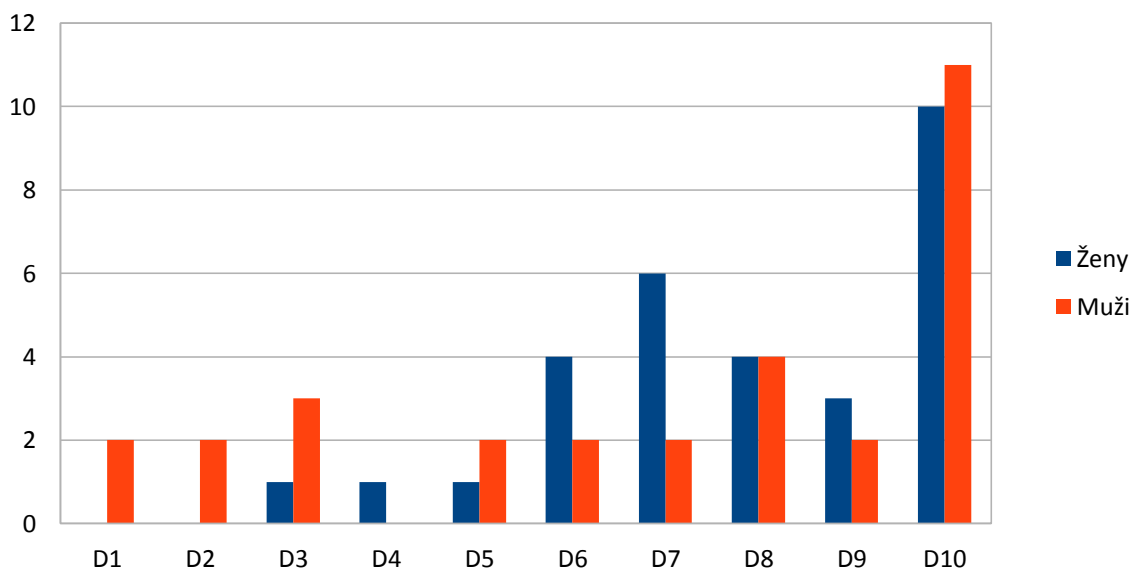


Tabulka č. 11 uvádí výsledky Existenciální škály, oblasti **sebeodstup**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 5 (decilové rozpětí). Graf č. 6 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 7 u mužů.

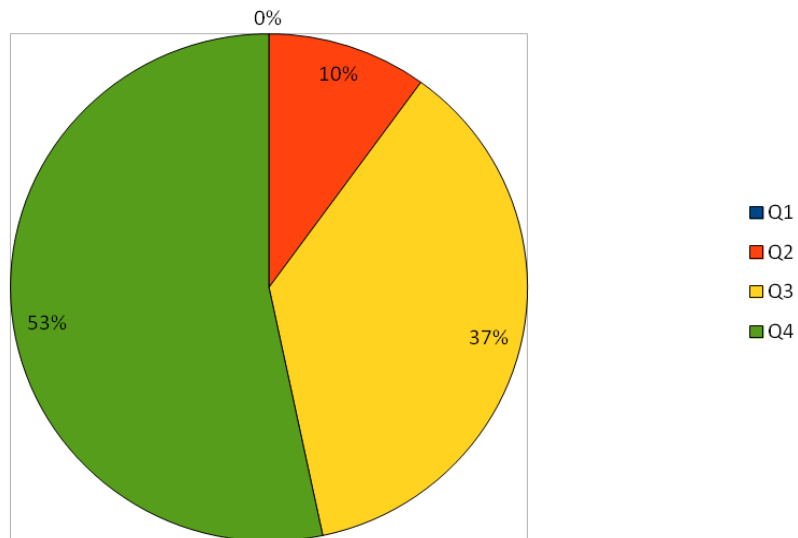
**Tabulka 11 Sebeodstup**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	0	5
Q2	3	4
Q3	11	5
Q4	16	16
Decil	Ženy	Muži
D1	0	2
D2	0	2
D3	1	3
D4	1	0
D5	1	2
D6	4	2
D7	6	2
D8	4	4
D9	3	2
D10	10	11

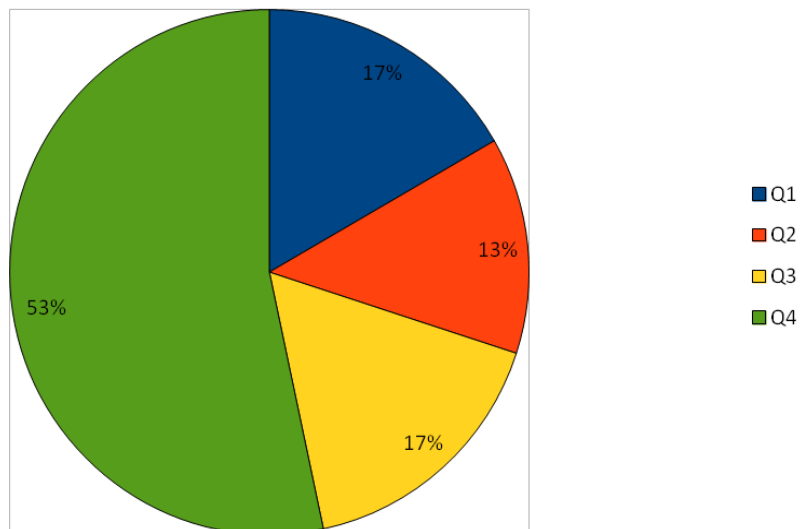
**graf 5 Sebeodstup ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 6 Sebeodstup ženy – kvartilové rozpětí



graf 7 Sebeodstup muži – kvartilové rozpětí



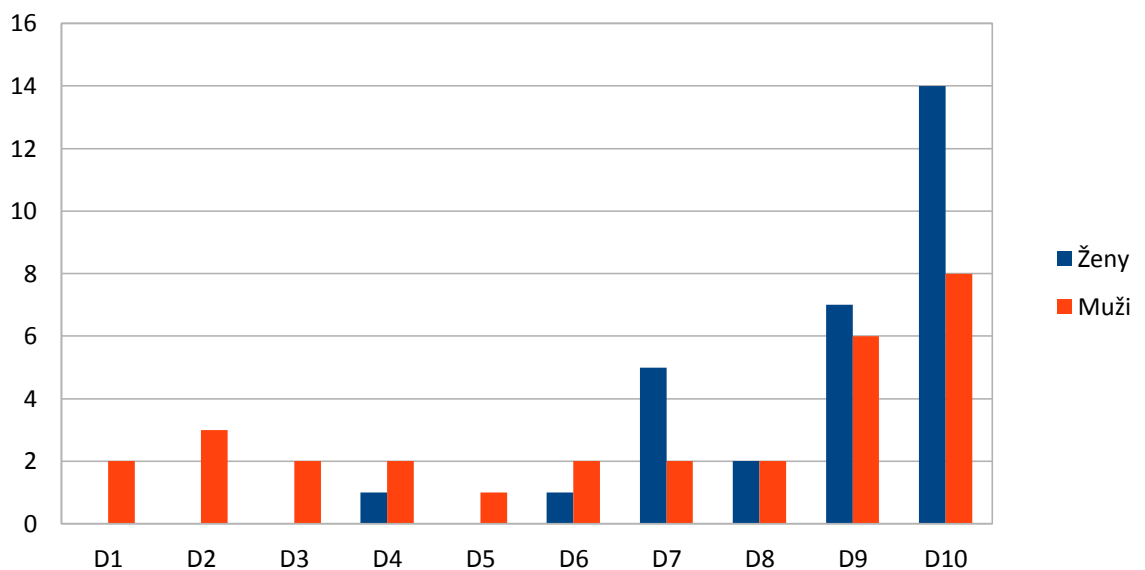
53 % žen i mužů se nachází v Q4, mají tedy nejvyšší schopnost k sobě přistupovat reálně, vQ3 se nachází 37 % žen a 17 % mužů, v Q2 je 10 % žen a 13 % mužů, v Q1, kdy je přístup k sobě samému velmi zkreslený se nachází 17 % mužů.

Tabulka č. 12 uvádí výsledky Existenciální škály, oblasti sebepřesah, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 8 (decilové rozpětí). Graf č. 9 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 10 u mužů.

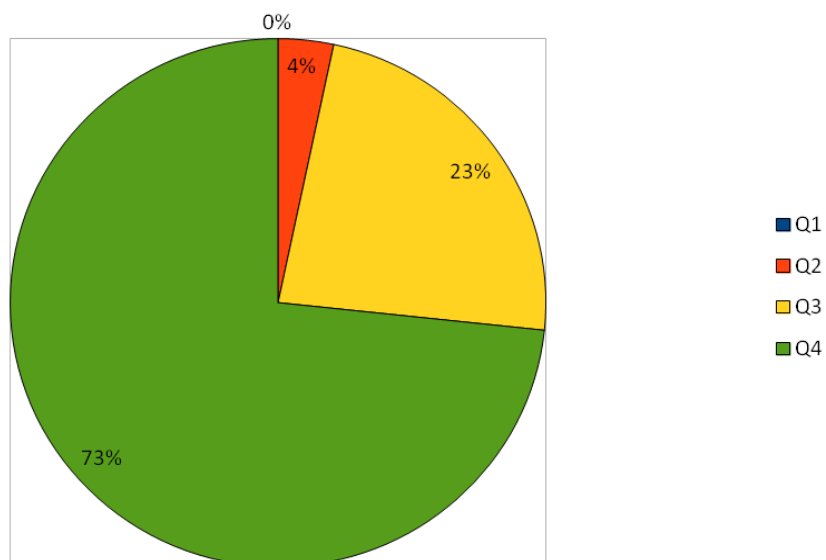
**Tabulka 12 Seběpřesah**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	0	5
Q2	1	5
Q3	7	4
Q4	22	16
Decil	Ženy	Muži
D1	0	2
D2	0	3
D3	0	2
D4	1	2
D5	0	1
D6	1	2
D7	5	2
D8	2	2
D9	7	6
D10	14	8

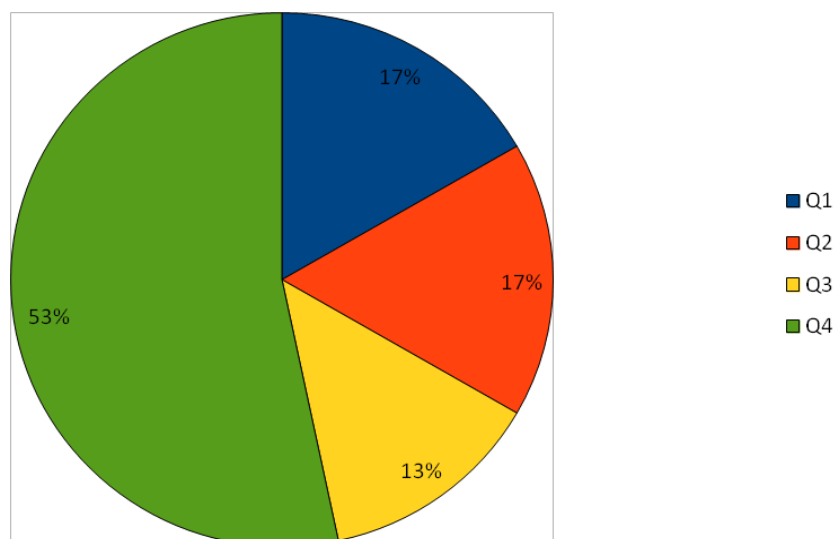
**graf 8 Seběpřesah ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 9 Sebeřesah řeny – kvartilové rozpětí



graf 10 Sebeřesah mužů – kvartilové rozpětí



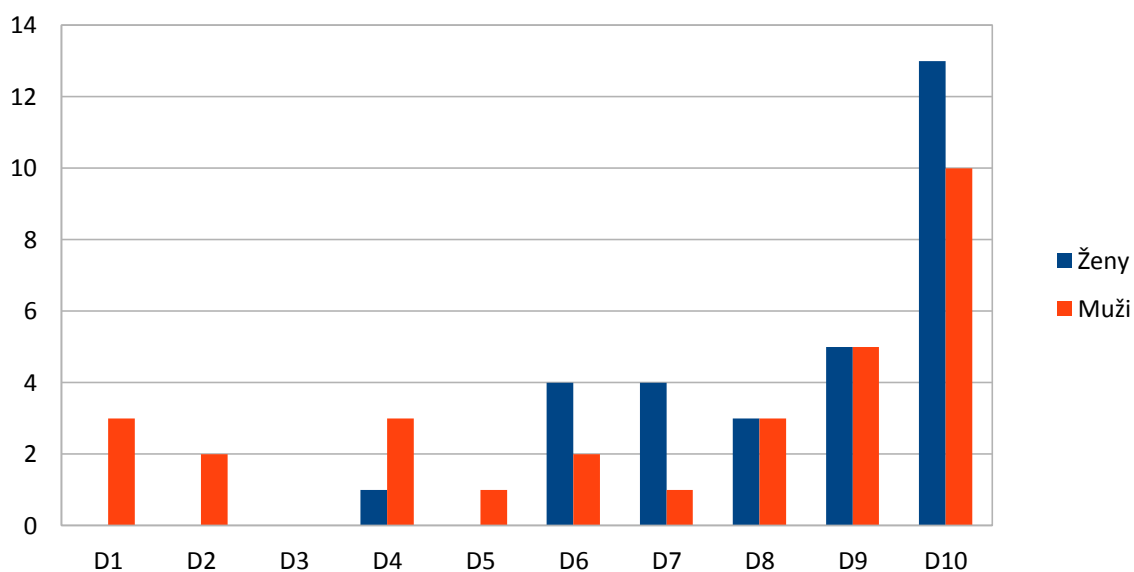
Nejvyšší schopnost otevřít se hodnotám lze vypořorovat u řen v 73 % a v 53 % u mužů nacházejících se v Q4, v Q3 se zobrazilo 23 % řen a 13 % mužů, v Q2 je 23 % řen, 17 % mužů. V Q1 se nachází 17 % mužů, kdy je schopnost překročit své hranice omezená.

Tabulka č. 13 uvádí výsledky Existenciální škály, kategorie **personalita**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 11 (decilové rozpětí). Graf č. 12 a zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 13 u mužů.

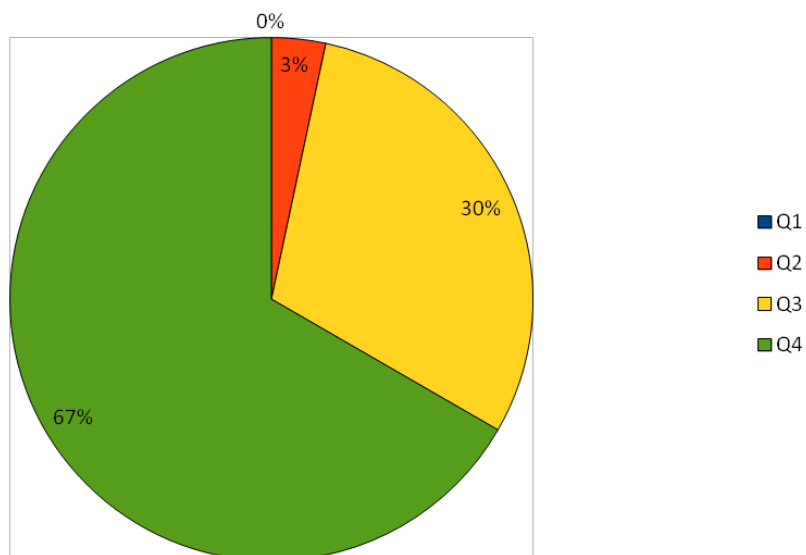
**Tabulka 13 Personalita**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	0	5
Q2	1	4
Q3	9	6
Q4	20	15
Decil	Ženy	Muži
D1	0	3
D2	0	2
D3	0	0
D4	1	3
D5	0	1
D6	4	2
D7	4	1
D8	3	3
D9	5	5
D10	13	10

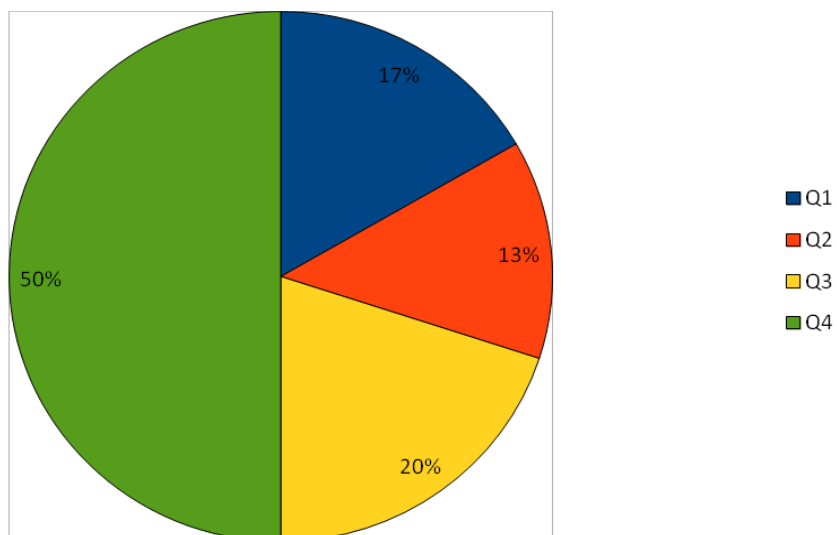
**graf 11 Personalita ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 12 Personalita ženy – kvartilové rozpětí



graf 13 Personalita muži – kvartilové rozpětí



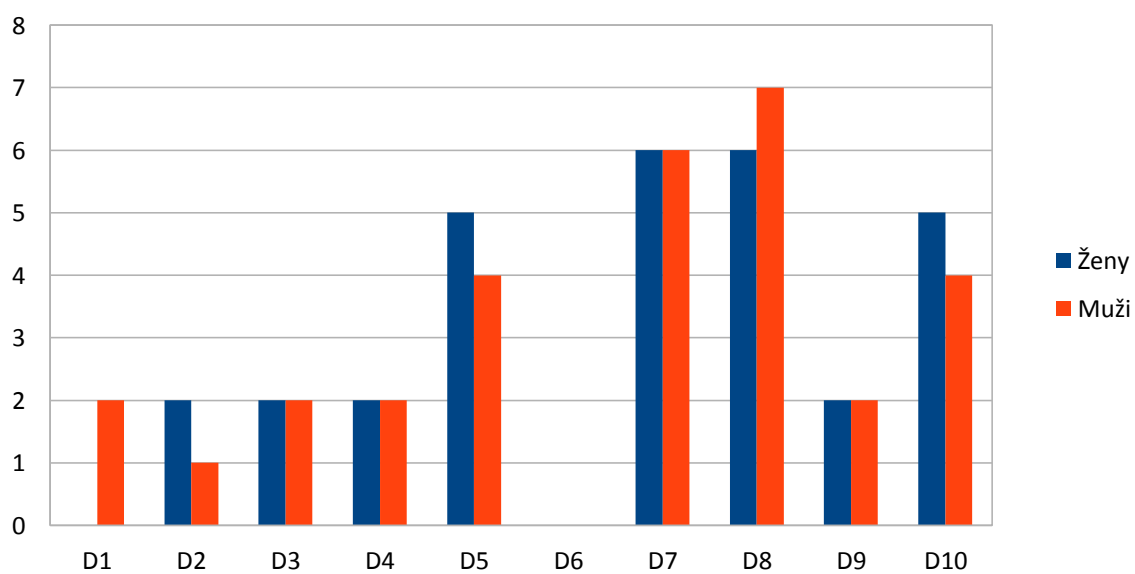
Z výsledků je vidět, že schopnost rozumět sám sobě a nechat se oslovit vztahy je vyšší u žen, a to v 67 %, u mužů je v 50 %. 30 % žen a 20 % mužů se nachází v Q3, horší schopnost zachycuje Q2, kde se objevilo 3 % žen a 13 % mužů. 17 % mužů se nachází v Q1, lze se domnívat, že zde chybí schopnost rozumět sám sobě.

Tabulka č. 14 zachycuje výsledky Existenciální škály, oblasti **svoboda**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 14 (decilové rozpětí). Graf č. 15 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 16 u mužů.

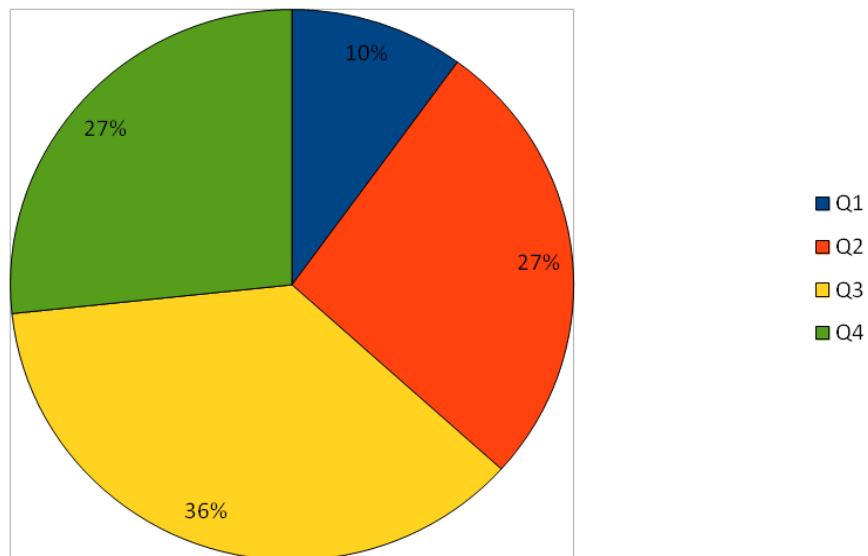
**Tabulka 14 Svoboda**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	3	5
Q2	8	6
Q3	11	10
Q4	8	9
Decil	Ženy	Muži
D1	0	2
D2	2	1
D3	2	2
D4	2	2
D5	5	4
D6	0	0
D7	6	6
D8	6	7
D9	2	2
D10	5	4

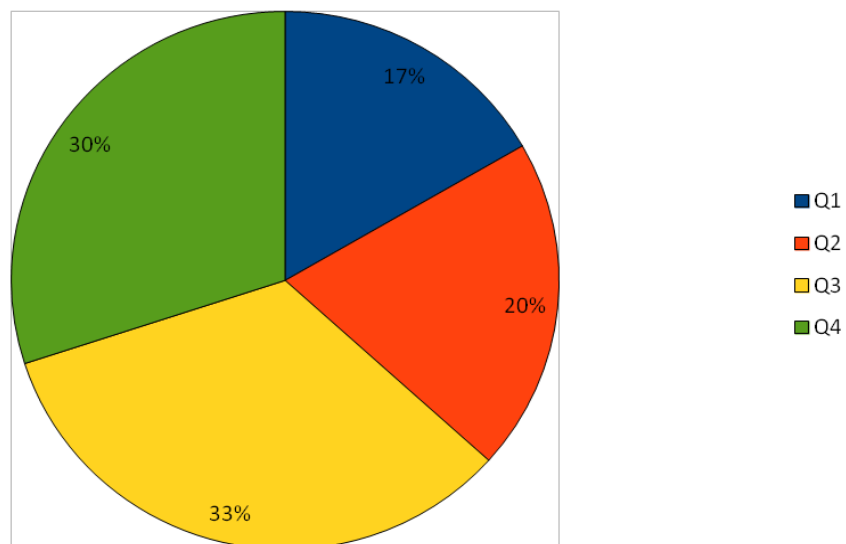
**graf 14 Svoboda ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 15 Svoboda ženy – kvartilové rozpětí



graf 16 Svoboda muži – kvartilové rozpětí



Nejvyšší schopnost svobodného rozhodování je patrná 27 % žen a 30 % mužů, kteří se nachází v Q4. V Q3 je 27 % žen a 20 % mužů, v Q2 se nachází 36 % žen a 33 % mužů. Nejmenší schopnost rozhodovat se svobodně je v Q1, kde se nachází 17 % mužů.

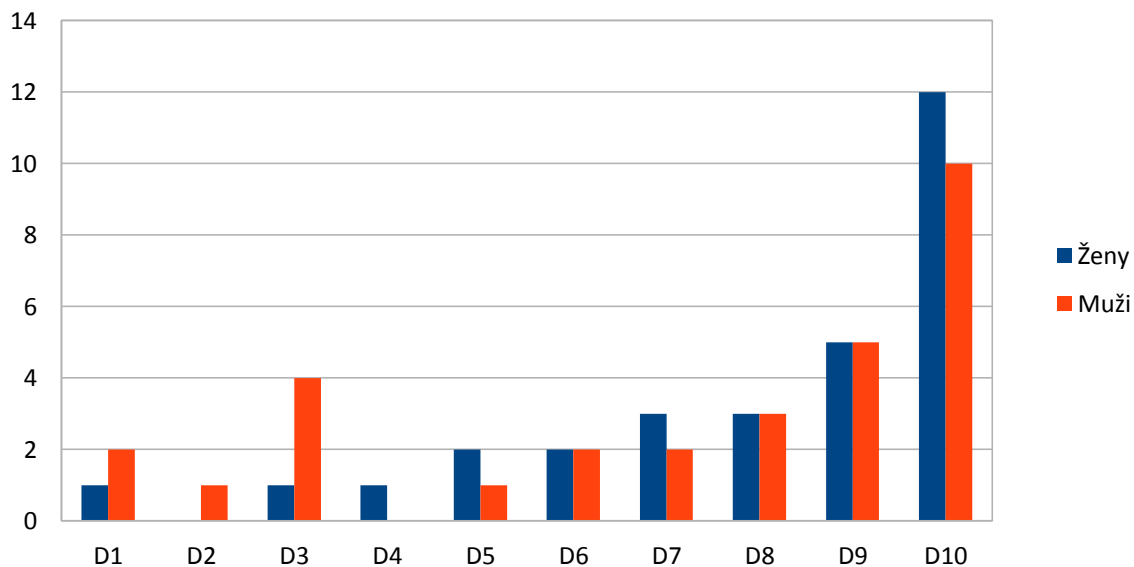


Tabulka č. 15 zachycuje výsledky Existenciální škály, oblasti **odpovědnost**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 17 (decilové rozpětí). Graf č. 18 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 19 u mužů.

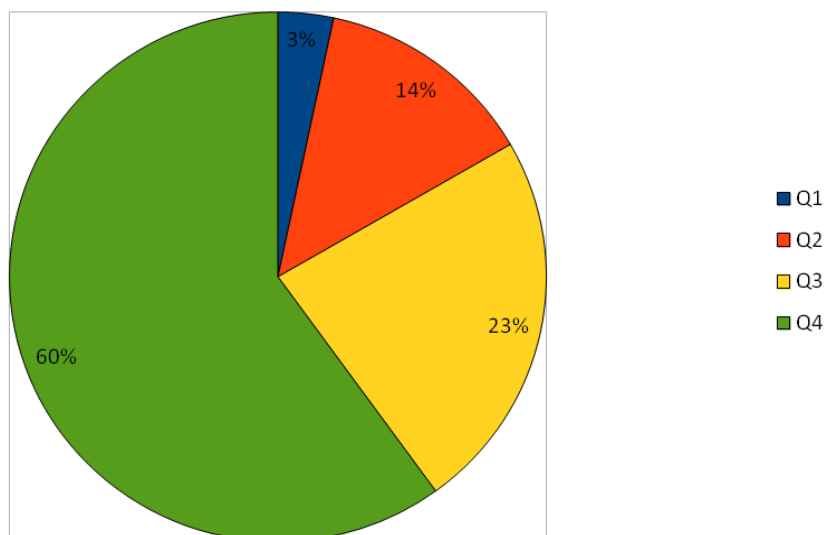
**Tabulka 15 Odpovědnost**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	1	4
Q2	4	4
Q3	7	4
Q4	18	18
Decil	Ženy	Muži
D1	1	2
D2	0	1
D3	1	4
D4	1	0
D5	2	1
D6	2	2
D7	3	2
D8	3	3
D9	5	5
D10	12	10

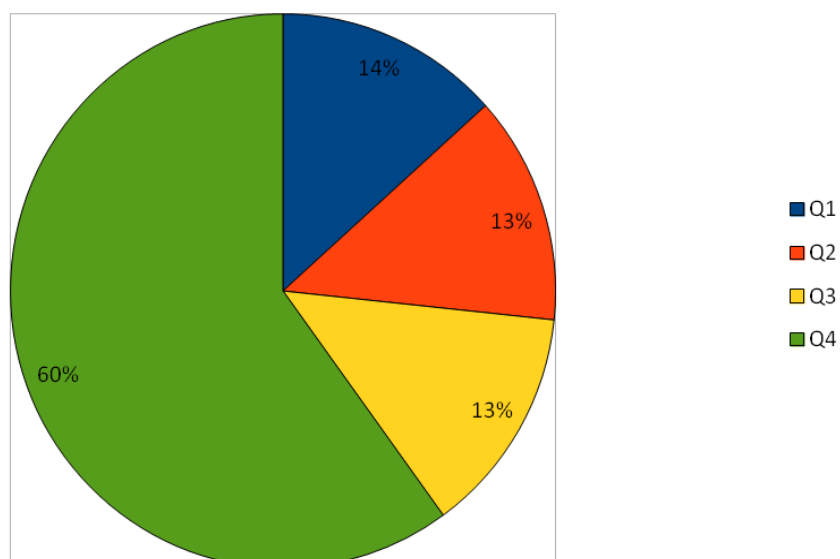
**graf 17 Odpovědnost ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 18 Odpovědnost ženy – kvartilové rozpětí



graf 19 Odpovědnost muži – kvartilové rozpětí



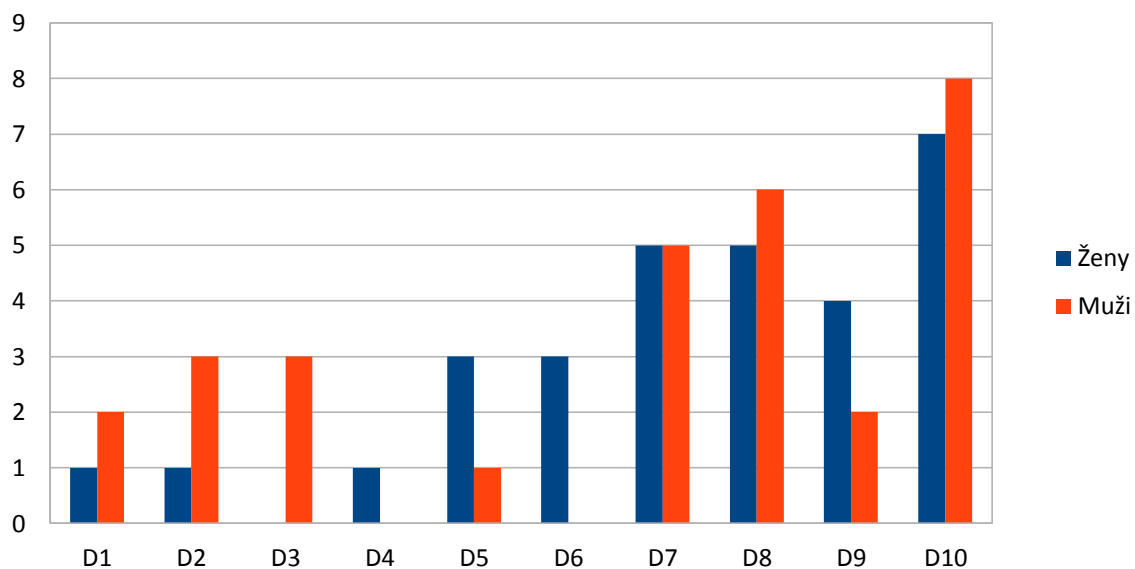
Nejvyšší schopnost rozhodovat se a nést zodpovědnost za svá rozhodnutí vychází v Q4 stejně u žen i mužů, a to v 60 %, v Q3 je 23 % žen a 13 % mužů, v Q2 je 14 % žen a 13 % mužů. V posledním pásmu, kdy je možné mluvit o tom, že tito lidé nesou svá rozhodnutí s následky, se nachází 3 % žen a 14 % mužů.

Tabulka č. 16 zachycuje výsledky Existenciální škály, oblasti **existencialita**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 20 (decilové rozpětí). Graf č. 21 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 22 u mužů.

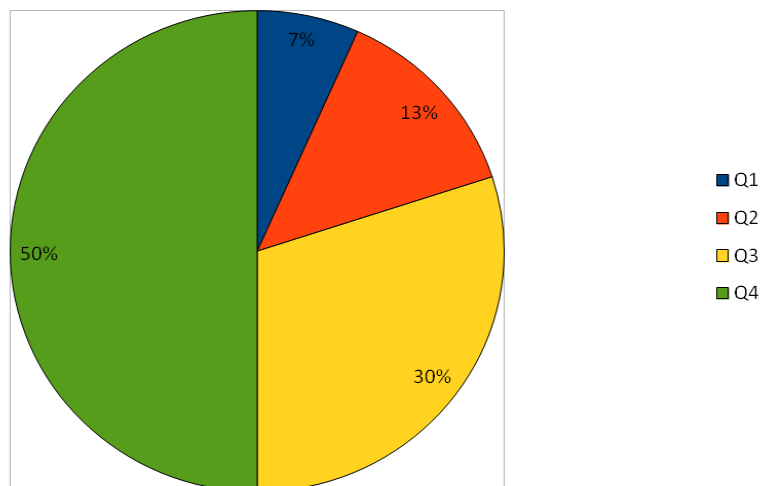
**Tabulka 16 Existencialita**

<b>Kvartil</b>	<b>Ženy</b>	<b>Muži</b>
Q1	2	8
Q2	4	1
Q3	9	8
Q4	15	13
<b>Decil</b>	<b>Ženy</b>	<b>Muži</b>
D1	1	2
D2	1	3
D3	0	3
D4	1	0
D5	3	1
D6	3	0
D7	5	5
D8	5	6
D9	4	2
D10	7	8

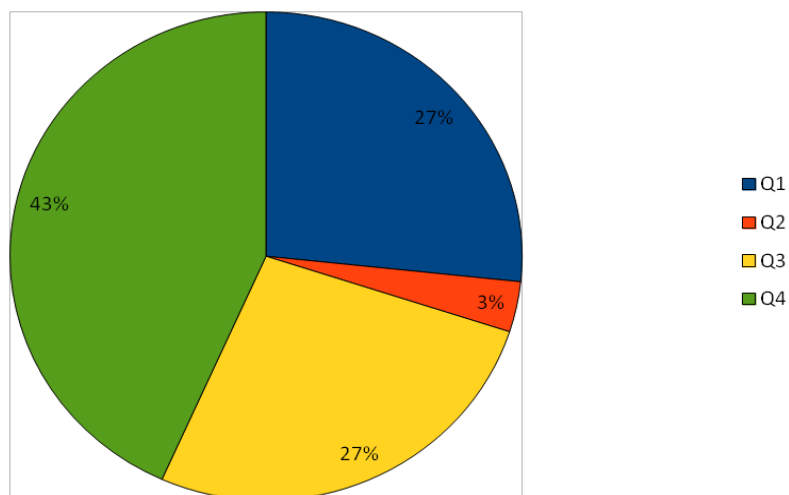
**graf 20 Existencialita ženy a muži – decilové rozpětí**



**graf 21 Existencialita ženy – decilové rozpětí**



**graf 22 Existencialita muži – decilové rozpětí**



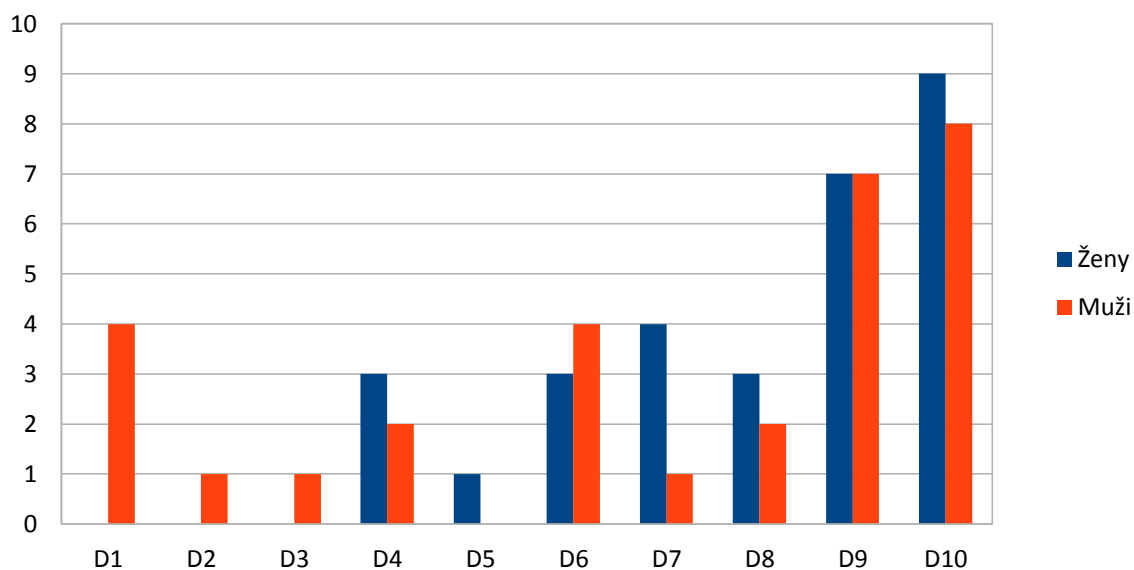
Nejvyšší schopnost rozumět sám sobě má 50 % žen a 43 % mužů nacházejících se v Q4. Dále v Q3 se objevuje 30 % žen a 27 % mužů. V Q2 je 13 % žen a 3 % mužů. Schopnost člověka rozumět sám sobě se ztrácí v 7 % u žen a ve vysokých 27 % u mužů v Q1.

Tabulka č. 17 zachycuje výsledky Existenciální škály, kategorie **smysluplná existence**, celé skupiny respondentů. Následně jsou výsledky celé skupiny zachycené grafem č. 17 (decilové rozpětí). Graf č. 18 zachycuje výsledky (kvartilové rozpětí) u žen a graf č. 19 u mužů.

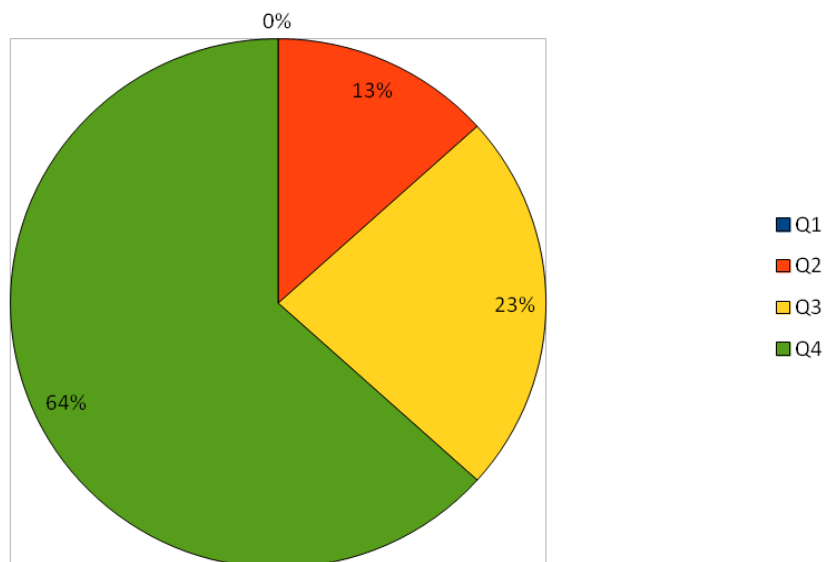
**Tabulka 17 Smysluplná existence**

Kvartil	Ženy	Muži
Q1	0	5
Q2	4	3
Q3	7	6
Q4	19	16
Decil	Ženy	Muži
D1	0	4
D2	0	1
D3	0	1
D4	3	2
D5	1	0
D6	3	4
D7	4	1
D8	3	2
D9	7	7
D10	9	8

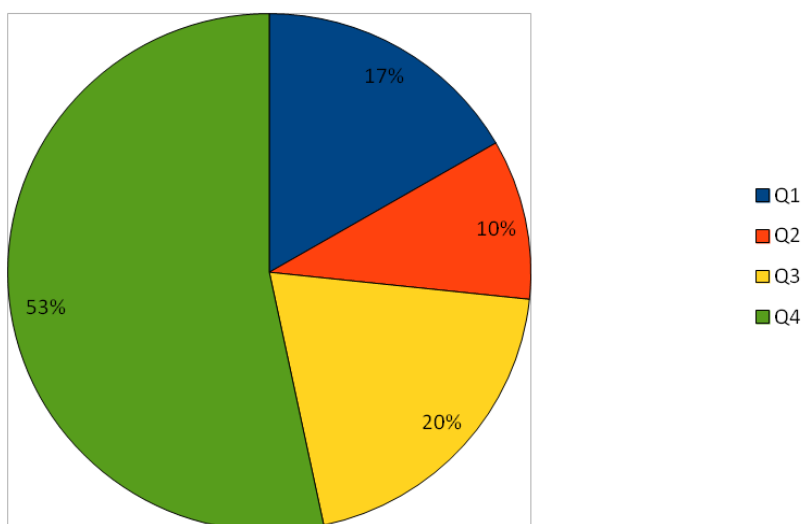
**graf 23 Smysluplná existence ženy a muži – decilové rozpětí**



graf 24 Smysluplná existence ženy – kvartilové rozpětí



graf 25 Smysluplná existence – kvartilové rozpětí



Z výzkumu je zřejmé, že v Q4 se nachází 64 % žen a 53 % mužů. Tyto výsledky poukazují na celkový duševní stav respondenta. Učitelé nacházející se v Q4 jsou na tom nejlépe, a v Q1 nejhůře. V Q3 je 23 % žen a 20 % mužů, v Q2 se objevuje 13 % žen a 10 % mužů, duševní problémy mohou být patrné u 17 % mužů, kteří jsou v Q1.

### 4.3.3 Vztah mezi Logo – testem a Existenciální škálou

Následující tabulky zachycují výsledky souvislosti mezi Logo – testem a Existenciální škálou. Čím je hrubý skór Existenciální škály vyšší, tím je výsledek lepší (daná osoba prožívá lépe smysluplnou existenci). U Logo – testu je bodování opačné. Čím je celkový výsledek nižší, tím je výsledek lepší (vyšší naplnění života smyslem).

Tabulka č. 18 zachycuje celkový hrubý skór Existenciální škály žena a mužů.

**Tabulka 18 Smysluplná existence, hrubý skór**

ženy	HS	muži	HS
Z1	251	M1	195
Z2	234	M2	247
Z3	197	M3	209
Z4	217	M4	238
Z5	251	M5	229
Z6	253	M6	193
Z7	211	M7	216
Z8	205	M8	216
Z9	205	M9	227
Z10	230	M10	150
Z11	224	M11	181
Z12	180	M12	235
Z13	220	M13	160
Z14	212	M14	224
Z15	233	M15	168
Z16	223	M16	237
Z17	203	M17	197
Z18	219	M18	213
Z19	213	M19	258
Z20	201	M20	152
Z21	245	M21	198
Z22	245	M22	222
Z23	180	M23	176
Z24	205	M24	221
Z25	229	M25	152
Z26	223	M26	222
Z27	183	M27	230
Z28	234	M28	205
Z29	198	M29	220
Z30	192	M30	186

Tabulka č. 19 zachycuje výsledek výpočtu mediánu (216 bodů) Existenciální škály celé skupiny respondentů seřazených podle hrubého skóru bez rozdílu pohlaví.

**Tabulka 19 Výpočet mediánu Existenciální škály**

ženy + muži	HS	LogoT	Věk	Praxe
M19	258	6	42	18
Z6	253	4	35	11
Z5	251	11	29	7
Z1	251	10	31	4
M2	247	12	43	20
Z22	245	6	38	17
Z21	245	5	53	10
M4	238	8	39	13
M16	237	11	37	3
M12	235	7	30	5
Z2	234	7	36	12
Z28	234	12	39	12
Z15	233	7	46	23
M27	230	8	53	22
Z10	230	9	48	17
M5	229	10	55	30
Z25	229	8	45	19
M9	227	11	29	5
Z11	224	7	33	11
M14	224	9	52	27
Z16	223	8	38	17
Z26	223	10	42	20
M22	222	10	55	30
M26	222	9	58	34
M24	221	7	27	1
M29	220	7	43	18
Z13	220	5	30	8
Z18	219	11	45	24
Z4	217	10	33	7
M8	216	12	41	15
M7	216	4	53	17
M18	213	9	55	28
Z19	213	13	36	10
Z14	212	8	48	11
Z7	211	14	39	4
M3	209	9	28	5
M28	205	12	42	7
Z9	205	9	33	2
Z24	205	8	27	3
Z8	205	9	57	38
Z17	203	11	27	2
Z20	201	10	43	16
M21	198	6	47	24
Z29	198	15	26	3
M17	197	9	53	12
Z3	197	11	54	28
M1	195	12	61	35
M6	193	9	43	20
Z30	192	6	26	4
M30	186	14	20	1
Z27	183	9	35	7
M11	181	14	32	5
Z23	180	10	39	3
Z12	180	10	36	11
M23	176	12	34	13
M15	168	16	52	30
M13	160	12	57	32
M20	152	6	59	35
M25	152	17	35	1
M10	150	15	38	15
<b>Medián:</b>	<b>216</b>			



V tabulce č. 20 je zobrazené porovnání výsledků 1. skupiny respondentů (nad mediánem) Existenciální škály a Logo – testu.

**Tabulka 20 Průměr Logo – testu nad mediánem**

1. skupina	Pe+Ex	LogoT	Věk	Praxe
M19	258	6	42	18
Z6	253	4	35	11
Z5	251	11	29	7
Z1	251	10	31	4
M2	247	12	43	20
Z22	245	6	38	17
Z21	245	5	53	10
M4	238	8	39	13
M16	237	11	37	3
M12	235	7	30	5
Z2	234	7	36	12
Z28	234	12	39	12
Z15	233	7	46	23
M27	230	8	53	22
Z10	230	9	48	17
M5	229	10	55	30
Z25	229	8	45	19
M9	227	11	29	5
Z11	224	7	33	11
M14	224	9	52	27
Z16	223	8	38	17
Z26	223	10	42	20
M22	222	10	55	30
M26	222	9	58	34
M24	221	7	27	1
M29	220	7	43	18
Z13	220	5	30	8
Z18	219	11	45	24
Z4	217	10	33	7
M8	216	12	41	15
<b>Průměr LogoT:</b>		<b>8,56666667</b>		

Respondenti, kteří dosáhli v Existenciální škále vyšší skóre, dosáhli lepších výsledků i v Logo – testu. Průměr výsledků Logo – testu u 1. skupiny (nad mediánem) je 8,8 bodů.

V tabulce č. 21 je zobrazené porovnání výsledků 2. skupiny respondentů (pod mediánem) Existenciální škály a Logo – testu.

**Tabulka 21 Průměr Logo – testu pod mediánem**

<b>2. skupina</b>	<b>Pe+Ex</b>	<b>LogoT</b>	<b>Věk</b>	<b>Praxe</b>
M7	216	4	53	17
M18	213	9	55	28
Z19	213	13	36	10
Z14	212	8	48	11
Z7	211	14	39	4
M3	209	9	28	5
M28	205	12	42	7
Z9	205	9	33	2
Z24	205	8	27	3
Z8	205	9	57	38
Z17	203	11	27	2
Z20	201	10	43	16
M21	198	6	47	24
Z29	198	15	26	3
M17	197	9	53	12
Z3	197	11	54	28
M1	195	12	61	35
M6	193	9	43	20
Z30	192	6	26	4
M30	186	14	20	1
Z27	183	9	35	7
M11	181	14	32	5
Z23	180	10	39	3
Z12	180	10	36	11
M23	176	12	34	13
M15	168	16	52	30
M13	160	12	57	32
M20	152	6	59	35
M25	152	17	35	1
M10	150	15	38	15
<b>Průměr LogoT:</b>		<b>10,6333333</b>		

Respondenti, kteří dosáhli v Existenciální škále nižší skóre, dosáhli horších výsledků také v Logo – testu. Průměr výsledků Logo- testu u 2. skupiny (pod mediánem) je 10,6 bodů.

## 5 Zpracování výsledků výzkumu

### Je míra životní naplněnosti ovlivněna pohlavím?

Z výsledků **Logo – testu** jsem zjistila, že ženy prožívají vyšší naplnění smyslu než muži. Výsledky k tomuto závěru směřují, ale jak velký vliv má na výsledek momentální stav člověk v čase, kdy dotazník vyplňoval? Ze zkoumaného vzorku se v Q1 nachází 53 % žen a 30 % mužů. V tomto kvartilu se nachází osoby, které jsou existenciálně zajištěné, dobře zvládají těžkosti života. V Q2 + Q3, který zahrnuje průměr populace, se objevilo 47 % žen a 63 % mužů. V posledním pásmu Q4 není žádná žena, ale 3 % mužů, u kterých je prožívaná smysluplnost sporná nebo není vůbec. Jeden z mužů se nachází v D9. Tento výsledek ukazuje na existenciální frustraci, kde je již nutná pomoc. Domnívám se, že by danému muži pomohla v hledání smyslu logoterapeutická péče.

Podíváme – li se na konkrétní duševní schopnosti v kontextu pohlaví jedince, tak je zřejmé z výsledků **Existenciální škály**, že ženy oplývají větší schopností vycházet lépe se sebou a se světem.

První zkoumanou oblastí byl **sebeodstup**. Osoby nacházející se v Q4 mají nejvyšší schopnost přistupovat k sobě s odstupem a vidět věci reálně. V Q4 se nachází 53 % žen i mužů. V Q3 je 37 % žen a 17 % mužů, v Q2 je 10 % žen a 13 % mužů. V Q1 se nachází 17% mužů. Je možné se domnívat, že tito muži mají problém vidět věci reálně.

**Sebepřesah** je další oblastí výzkumu. Zde je vidět velký rozdíl, 73 % zkoumaných žen se nachází v Q4 a mužů jen 53 %. V Q3 je 23 % žen a 13 % mužů. V Q2 je 23 % žen a 17 % mužů. V Q1 je zahrnuto 17 % mužů. Z výsledků vychází zjištění, že ženy mají větší potřebu být pro někoho užitečné, mají větší potřebu smyslu, díky kterému překračují sami sebe.

Schopnost rozumět sám sobě a nechat se oslovit vztahy a hodnotami je obsahem kategorie **personality**. Z výzkumu je vidět, že je více žen než mužů dosahujících této schopnosti. 67 % žen a 50 % mužů se nachází v Q4. V Q3 je 30 % žen a 20 % mužů. V Q2 jsou 3 % žen a 13 % mužů. V posledním kvartilu je 17 % mužů a žádná žena. Je možné vyvodit závěr, že pro muže je těžší se nechat oslovit vztahy a hodnotami.

Další oblastí je **svoboda**. Zde dosáhl výzkum podobných výsledků. 27 % žen a 30 % mužů se nachází v Q4. Je to docela málo oproti jiným zkoumaným oblastem. Znamená to, že pro obě pohlaví je těžké rozhodovat se. V Q3 je 36 % žen a 33 % mužů. Horší

schopnost rozhodování lze vyzorovat u 27 % žen a 20 % mužů. Nejvíce na tom je 10 % žen a 17 % mužů.

Schopnost nést za svá rozhodnutí **odpovědnost** je nejvyšší u 60 % žen i mužů. Střední schopnost je u 23 % žen a 13% mužů, nacházejících se v Q3. V Q2 je 14 % žen a 13 % mužů. Špatné schopnost správného rozhodování je u 3 % žen a 14 % mužů.

**Existencialita** je předposlední oblastí. Zahrnuje v sobě schopnost rozhodného angažování se ve světě. Nejvyšší schopnost je u 50 % žen a 43 % mužů. V Q3 je 30 % žen a 27 % mužů. V Q2 se objevuje 13 % žen a 3 % mužů. V posledním kvartilu, kdy se dá hovořit o neschopnosti zacházet se světem je 7 % žen a dokonce 27 % mužů.

**Smysluplná existence**, jako integrující kategorie, poukazuje na celkový duševní stav respondenta, zahrnuje v Q4 64 % žen a 53 % mužů. V Q3 je 23 % žen a 20 % mužů. V Q2 je 13 % žen a 10 % mužů. Duševní problémy se mohou vyskytovat u mužů v 17 %. Z výše uvedených výsledků vyplývá, že ženy jsou na tom lépe než muži.

### **Odráží se v kvalitě prožitku smyslu vlastní existence délka praxe učitelů?**

Z výsledků Logo – testu, kdy jsem spojila ženy a muže do jedné skupiny a následně je rozdělila do dvou skupin podle délky praxe, jsem zjistila, že učitelé s délkou praxe do 15 let prožívají život smysluplněji než učitelé s délkou praxe nad 15 let.

### **V jakém vztahu je možné chápat výsledky obou metod, je mezi nimi zřetelná souvislost?**

Zajímalo mě, zda objevím vazbu mezi momentální mírou prožívané existenciální zakotvenosti (případně existenciální frustrace) a osobnostními předpoklady vnímat svůj život jako naplněný. Jak vyplývá z výsledků výzkumu (tabulky č. 19, 20, 21), mezi metodami je patrná souvislost. Učitelé, kteří dosáhli lepší skóre v Existenciální škále, dosáhli lepších výsledků i v Logo – testu (tab. č. 20). Učitelé, kteří dosáhli horší skóre v Existenciální škále, dosáhli horší výsledky i v Logo – testu.

# Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na skupinu učitelů a učitelek základních škol s cílem zjistit, jak kvalitně prožívají svůj život, zda může délka praxe jejich život ovlivnit.

V teoretické části jsem se po prostudování dostupné odborné literatury věnovala profesi učitele z jejího historického vývoje, dále popisuji etapy profese z hlediska délky praxe. Snažila jsem se charakterizovat studenta pedagogické fakulty, podívat se na úskalí učitele začínajícího, věnovala jsem se také učiteli zkušenému a v závěru jsem přemýšlela nad učitelem vyhasínajícím, nad tím, co způsobuje syndrom vyhoření a zda se dá vyhasínajícímu učiteli pomoci. V další části diplomové práce popisuji osobnost učitele a vliv práce na jeho zdraví. Část práce se zabývá osobnostními charakteristikami, které hrají velkou roli při zvládání stresu, který s učitelskou profesí přímo souvisí. Zmiňuji zde zejména smysluplnost, osobnostní charakteristiku, díky které dokáže člověk zvládat životní těžkosti, řešit každodenní problémy a postupně se přibližovat k cíli, člověka, který vidí v životních nástrahách smysl. Poslední část pojednává o logoterapii jako způsobu pomoci lidem, kteří pochybují o smyslu života a potřebují najít nové cesty smysluplnému prožívání.

V praktické části diplomové části se věnuji výzkumu, ve kterém jsem si dala za cíl zjistit, zda je naplnění smyslu života vyšší u žen nebo u mužů a tím i vyšší kvalita života. Dále jsem zkoumala, zda ovlivňuje kvalitu života délka praxe. Taktéž jsem zkoumala souvislost mezi smysluplností a schopností člověka vycházet se sebou a se světem. Provedla jsem dotazníkový výzkum v 10 základních školách, prostřednictvím dotazníků Logo – testu a Existenciální škály.

Z výsledků Logo – testu je možné vyvodit závěr, že **ženy prožívají v životě vyšší naplnění smyslu**, dokážou více bojovat a lépe zvládají i těžké situace. Domnívám se, že je to způsobeno tím, že ženy jsou více otevřené, dokážou říct to, co cítí, což asi mužům není tolik příjemné. Ženy se také více obklopují lidmi, dokážou požádat o pomoc a možná muži už ze své pozice hledají pomoc spíše sami u sebe. U žen to může být také tím, že už mnohé mají děti, kvůli kterým se naučí bojovat.

Když jsem si celou skupinu respondentů rozdělila podle délky praxe do 15 let a nad 15 let, dostala jsem se k zajímavým výsledkům. Dalo by se předpokládat, že učitelé, kteří jsou ve školství delší dobu, jsou zkušenější a ví, co mohou očekávat, budou spokojenější než učitelé mladšího věku. Ale z výzkumu je zřejmé, že tomu tak není. Jak je to možné?

Možná je to tím, že situace ve školství je dnes velice nejistá, hrozí propouštění kvůli snižujícímu se počtu dětí ve školách a z toho plyne velké ohrožení pro učitele vyššího věku a před důchodem. Uvědomuji si, že by museli zůstat doma a představa, že budou mít spoustu času, se kterým nebudou vědět jak naložit, je frustrující.

Také se změnila platová podmínky. Dříve plat narůstal s délkou praxe a učitelé s delší praxí na tom byli lépe, dnes mají lepší platové podmínky začínající učitelé. Ve školství probíhají další změny, které jsou nakloněné mladším pedagogům. Tyto změny vyžadují určitou pružnost a schopnost používání různých metod výuky. Těžko si dovedeme přestavit váženou starší paní učitelku například u interaktivní tabule, u PC. Další důvod pro horší vidění smysluplnosti učitelů s delší praxí vidím v tom, že u nich hrozí syndrom vyhoření. S narůstajícím věkem se snižuje odolnost, přichází různé nemoci a člověk je víc stresovaný. **Logoterapie je tím, co může pomoci najít člověku další smysl existence.**

Posledním cílem mého zkoumání bylo zjistit, zda **existuje souvislost mezi naplněním smyslu v životě a schopností člověka vycházet sám se sebou a se světem.** Domnívám se, že pokud si člověk dokáže dávat v životě cíl, dokáže zvládat těžkosti, oplývá schopností jít dál ze sebe, nechat se oslovit výzvami a správně se rozhodovat, tehdy nalézá smysl života a spokojenost. A to se mi ve v mém zkoumání podařilo dokázat.

Myslím si, že jsem ve své diplomové práci splnila cíle, které jsem si stanovila. Pravdou je, že problematika prožívání smyslu života je stále otevřenou oblastí. Zajímavé by bylo například provést výzkum mezi učiteli na církevních školách a běžných základních školách nebo porovnat prožívání v jiných profesích. Dále by bylo možné hledat souvislosti mezi jednotlivými oblastmi Existenciální škály.

# Resumé

Každý člověk je neustále na cestě a hledá smysl svého života. Denně se rozhoduje, potýká se s úskalími a řeší různé těžkosti. Smysl člověk nalézá právě tehdy, když pochopí, že i řešení těžkostí má význam, že je důležité umět žít život právě tak, jak probíhá. Každý den můžeme prožít malou radost, ale záleží jen na našem přístupu, na tom, že se nebudeme vyhýbat problémům, ale že se dokážeme se životem poprat.

V teoretické části diplomové práce jsem se zabývala profesí učitele, jeho osobností, osobnostními charakteristikami, zdravím a smyslem práce.

V praktické části jsem porovnávala schopnost smysluplně žít u žen a mužů a kvalitu života učitelů podle délky praxe.

All the people are constantly on their way to find the meaning for their lives. People every day have to decide for certain decision and also have to solve different problems. People find the right meaning for their life only when they realize that solving problems have a place in their lives and also have its sense for everybody. It's important to accept all the situation in our lives show it goes and to be able to try to solve the problems as a part of life. Every day we can also find something nice that can bring us at least a small portion of happiness. How we adapt certain situations and how we see the World is only on us and our attitudes to our life. We shouldn't avoid problems in our lives but when they appear we should try to fight with them.

The theoretical part of my dissertation work is about the teaching profession, the personality characteristic of the teachers and also I was dealing with the health problem and the meaningfulness of this work.

In the practical part of this work I tried to Compare men and women teachers and their ability to live the meaningful and happy lifestyle. I was researching the quality of the teachers' lives according to the years spent at this work.

# Seznam použité literatury

HAVLÁT, F.: *Ztráta smyslu žití*. Brno, 2008, 19 s., ISBN neuvedeno

ČÁP, J.: *Psychologie pro učitele*. 3. vydání Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1987, 381 s. ISBN neuvedeno

JŮVA, V. sen. & jun.: *Úvod do pedagogiky*. 2. rozšířené vydání Brno: Paido, 1995, 95 s. ISBN 80-85931-06-0

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. 1. vydání Praha: Portál, s. r. o., 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2

LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít*. Brno: Cesta, 2002, 77 s. ISBN 0-7295-037-1

CAPRA, F.: *Bod obratu*. 1. vydání Praha: DharmaGaia a Maťa, 2002, 488 s. ISBN 80-85905-42-6 (DharmaGaia), ISBN 80-86013-024-6 (Maťa)

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R.: *Výchova ke zdraví*. 1. vydání Praha: Grada Publishing, a. s., 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8

PRŮCHA, J.: *Moderní pedagogika*. 1. vydání Praha: Portál, s. r. o., 1997, 495 s. ISBN 80-7178-170-3

JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E.: *Syndrom vyhoření*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 32 s. ISBN 80-86991-74-1

PRŮCHA, J.: *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vydání Praha: Portál, s. r. o., 2002, 160 s. ISBN 80-7178-621-7

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O.: *Učitel a zdraví*. Brno: Pavel Křepela, 1998, 149 s. ISBN 80-902653-0-8

LUKASOVÁ, E.: *Logoterapie ve výchově*. 1. vydání Praha: Portál, s. r. o., 1997, 207 s. ISBN 80-7178-180-0

FRANKL, V. E.: *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 2006, 212 s. ISBN 80-7295-084-3



- FRANKL, V. E.: *Psychoterapie pro laiky*. Brno: Cesta, 1998, 158 s. ISBN 80-85319-80-2
- FRANKL, V. E.: *Co v mých knihách není*. Brno: Cesta, 1997, 117 s. ISBN 80-85319-66-7
- FRANKL, V. E.: *A přesto říci životu ano*. 3. opravené vydání Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 175 s. ISBN 978-80-7192-866-9
- NELEŠOVSKÁ, A., SPÁČILOVÁ, H.: *Didaktika primární školy*. 1. vydání Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 253 s. ISBN 80-244-1236-5

# Seznam tabulek

Tabulka 1 Obtížnost profesních činností u začínajících učitelů (Průcha, J., 1997, s. 210) .	12
Tabulka 2 Vlivy nejčastěji obtěžující učitele různých škol (Řehulka, E., Řehulková, O., 1998, s. 38).....	19
Tabulka 3 Logo-test ženy .....	31
Tabulka 4 Logo-test muži .....	32
Tabulka 5 Rozdělení žen a mužů podle délky praxe .....	34
Tabulka 6 Praxe do 15 let – 34 učitelů .....	35
Tabulka 7 Praxe nad 15 let – 26 učitelů.....	36
Tabulka 8 Existenciální škála ženy.....	38
Tabulka 9 Existenciální škála muži .....	39
Tabulka 10 rozdíl výsledku u žen a mužů .....	40
Tabulka 11 Sebeodstup.....	41
Tabulka 12 Sebepřesah .....	43
Tabulka 13 Personalita.....	45
Tabulka 14 Svoboda .....	47
Tabulka 15 Odpovědnost .....	49
Tabulka 16 Existencialita.....	51
Tabulka 17 Smysluplná existence.....	53
Tabulka 18 Smysluplná existence, hrubý skóre .....	55
Tabulka 19 Výpočet mediánu Existenciální škály.....	56
Tabulka 20 Průměr Logo – testu nad mediánem .....	57
Tabulka 21 Průměr Logo – testu pod mediánem.....	58

# Seznam grafů

graf 1 Ženy.....	33
graf 2 Muži.....	33
graf 3 Praxe do 15 let.....	36
graf 4 Praxe nad 15 let.....	37
graf 5 Sebeodstup ženy a muži – decilové rozpětí.....	41
graf 6 Sebeodstup ženy – kvartilové rozpětí.....	42
graf 7 Sebeodstup muži – kvartilové rozpětí.....	42
graf 8 Sebepřesah ženy a muži – decilové rozpětí.....	43
graf 9 Sebepřesah ženy – kvartilové rozpětí.....	44
graf 10 Sebepřesah muži – kvartilové rozpětí.....	44
graf 11 Personalita ženy a muži – decilové rozpětí.....	45
graf 12 Personalita ženy – kvartilové rozpětí.....	46
graf 13 Personalita muži – kvartilové rozpětí.....	46
graf 14 Svoboda ženy a muži – decilové rozpětí.....	47
graf 15 Svoboda ženy – kvartilové rozpětí.....	48
graf 16 Svoboda muži – kvartilové rozpětí.....	48
graf 17 Odpovědnost ženy a muži – decilové rozpětí.....	49
graf 18 Odpovědnost ženy – kvartilové rozpětí.....	50
graf 19 Odpovědnost muži – kvartilové rozpětí.....	50
graf 20 Existencialita ženy a muži – decilové rozpětí.....	51
graf 21 Existencialita ženy – decilové rozpětí.....	52
graf 22 Existencialita muži – decilové rozpětí.....	52
graf 23 Smysluplná existence ženy a muži – decilové rozpětí.....	53
graf 24 Smysluplná existence ženy – kvartilové rozpětí.....	54
graf 25 Smysluplná existence – kvartilové rozpětí.....	54

# Seznam obrázků

Obrázek 1 (Havlát, F., 2008, s. 11).....	17
--	----