

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

## Diplomová práce

Bc. Eliška KLECHOVÁ

Kvalita života učitelů na ZŠ

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Kvintové, Ph.D. a uvedla v seznamu literatury všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne .....

.....

Bc. Eliška Klechová

### **Poděkování**

Děkuji především PhDr. Janě Kvintové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a za poskytnutí cenných rad při jejím zpracování. Všem pedagogickým pracovníkům základních škol, u kterých jsem výzkum prováděla (Velký Týnec, Hulín, Kroměříž, Kostelec u Holešova). Dále děkuji, také Mgr. Taťáně Hanuškové, Mgr. Ireně Janů a Mgr. Jiřímu Mazochovi, Ph.D. Velké díky, patří samozřejmě mým rodičům, příteli a rodině, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Eliška Klechová
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2015

<b>Název práce:</b>	Kvalita života učitelů na ZŠ
<b>Název v angličtině:</b>	Quality of life in elementary school teachers
<b>Anotace práce:</b>	Cílem diplomové práce je zaměřit se na kvalitu života, respektive celkovou životní spokojenost pedagogů základních škol ve městech a na vesnicích. Dosažení cíle odpovídá i struktura práce, jež se zaměřuje na studium odborné literatury a zdrojů. V empirické části práce, byl použit dotazník životní spokojenosti, který je standardizovaný, což nám zajišťuje adekvátní validitu a reliabilitu výsledků. Kapitoly jsou zaměřeny na kvalitu života, učitelskou profesi, osobnost učitele, stres a jejich zdraví. Cílem empirické části je analýza, srovnání, odpověď na výzkumné otázky a hypotézy týkající se celkové problematiky.
<b>Klíčová slova:</b>	kvalita života, well-being, životní spokojenost, učitelská profese, osobnost učitele, stres, zdraví
<b>Anotace v angličtině:</b>	The aim of this thesis is to focus, on the quality of life or overall life satisfaction of primary school teachers in cities, towns and villages. Achieving the goal of the structure of work, which focused on the study of literature and resources. In the empirical part used a questionnaire of life satisfaction which is standardized and provides us with adequate validity and reliability of the results. The chapters focus on the quality of life, the teaching profession, teacher personality, stress and health. The aim of the empirical part is the analysis, comparison, answer to the research questions and hypotheses regarding the overall problem.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	quality of life, well-being, life satisfaction, teaching profession, teacher, stress, health
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Úvodní strana DŽS. Dotazník životní spokojenosti.
<b>Rozsah práce:</b>	71 + 7 stran příloh
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
<b>1 KVALITA ŽIVOTA</b> .....	<b>8</b>
1.2 HISTORIE .....	9
1.3 MĚŘENÍ KVALITY ŽIVOTA .....	10
1.4 MODEL Y KVALITY ŽIVOTA .....	11
1.4 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....	14
1.5 „WELL – BEING“ .....	15
<b>2 UČITELSKÁ PROFESE</b> .....	<b>18</b>
2.1 HISTORICKÝ VÝVOJ UČITELSKÉ PROFESE .....	19
2.3 KVALIFIKACE A ZPŮSOBILOST UČITELŮ .....	20
2.4 IDEÁLNÍ UČITEL .....	22
<b>3 OSOBNOST UČITELE</b> .....	<b>23</b>
3.1 ROLE UČITELE .....	24
3.2 POŽADAVKY NA OSOBNOST UČITELE .....	25
3.3 TYPY UČITELOVY OSOBNOSTI .....	26
<b>4 STRES</b> .....	<b>28</b>
4.1 DEFINICE STRESU .....	28
4.2 DRUHY ZÁTĚŽE A PŘÍČINY STRESU .....	30
4.3 ZDROJE STRESU A DOPADY .....	32
<b>5 ZDRAVÍ UČITELŮ</b> .....	<b>34</b>
5.1 ZDRAVÍ JAKO PROTIKLAD POJMU NEMOC .....	34
5.2 PRAVIDLA PRO ZACHOVÁNÍ ZDRAVÍ A VÝKONNOSTI .....	36
5.3 DOPORUČENÍ PRO UČITELE .....	37
5.4 TECHNIKY PRO LEPŠÍ ZVLÁDÁNÍ TĚŽKOSTÍ .....	39

<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>41</b>
<b>6 METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>41</b>
6.1 DOTAZNÍK ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI.....	41
<b>7 CÍLE VÝZKUMU.....</b>	<b>43</b>
<b>8 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....</b>	<b>43</b>
<b>9 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>44</b>
9.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	45
<b>10 VÝSLEDKY A HODNOCENÍ .....</b>	<b>49</b>
<b>11 DISKUZE .....</b>	<b>56</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>61</b>
<b>SOUHRN.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ, SCHÉMAT A TABULEK.....</b>	<b>64</b>
<b>LITERATURA A ZDROJE .....</b>	<b>67</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>72</b>

# ÚVOD

V současné době, kdy se nacházíme v neustálém shonu, nejistotě, stresu, který se týká každého z nás, bychom neměli zapomínat, že i pedagogičtí pracovníci mohou být pod tlakem stresu, který pak může negativně ovlivňovat jejich celkovou kvalitu života i jejich okolí. K výběru tohoto tématu, mě vedlo působení v roli lektorky, také rodina a známí, kteří působí, jako pedagogičtí pracovníci na základních školách. Často se setkáváme s názory, že většina lidí, hovoří o učitelství, jako o profesi, která zahrnuje spoustu volna a žádné velké starosti. Avšak profese učitele může ovlivňovat jeho celkovou životní spokojenost. Zkrátka každá profese může být stresující, ale záleží, jak se k tomu jedinec i okolí postaví. Proto bychom se neměli nechat ovládnout stresem a měli bychom se radovat z maličkostí.

V první kapitole se zabýváme nejrůznějšími definicemi kvality života, historií a způsobem jakým lze kvalita života měřit. Další podkapitoly se vztahují k životní spokojenosti a pojmu well-being, které velmi úzce souvisí s kvalitou života. Druhá kapitola pojednává o učitelské profesi, historii, kvalifikaci a způsobilosti učitelské profese. Také zde uvádíme, jak by správně měla vypadat forma ideálního učitele či dobrého učitele. Kapitola třetí popisuje osobnost učitele, role učitele, požadavky učitele a typy učitelovy osobnosti. Čtvrtá kapitola se zabývá definicí stresu, druhy zátěže, příčinami stresu, zdroji a dopady stresu. V poslední kapitole teoretické části definujeme zdraví a vymezujeme pravidla pro udržení výkonnosti a zdraví. Uvádíme zde, také doporučení pro učitele jak se bránit před stresem a techniky, které slouží k pomoci při zvládnání zátěžových situací.

Na teoretickou část navazuje část praktická, ve které je hlavním cílem zjistit a porovnat rozdíly v kvalitě života, respektive celkové životní spokojenosti a jejich složkách u pedagogických pracovníků základních škol. Empirické šetření jsme prováděli na vybraných městských a vesnických základních školách. Zaměřili jsme se na učitele, protože jsou vzdělavateli a vychovateli našich dětí.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

---

## 1 KVALITA ŽIVOTA

Kvalitou života se zabývá celá řada autorů, avšak přesně vymezená definice neexistuje. Každý autor v určitém vědním oboru definuje kvalitu života odlišným způsobem. Kvalitou života se zabývá psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekologie a medicína (Payne J. a kol., 2005). Každý člověk má jinou kvalitu života, neboli jiný způsob života, který sám považuje za „kvalitní“. Kvalita života se proto pojí s mnoha pojmy, jimiž jsou např. štěstí, zdraví, láska, osobní pohoda, klid apod.

Dle výzkumu Křížové (In Payne J., 2005, s. 217), lidé vnímají pojem kvalita života jako otevřenost, aktivitu, harmonii, propojenost, autonomii, autenticitu, směřování a růst, řád, city, morální hodnoty apod.

Dle Světové zdravotnické organizace (WHO), *„jde o vnímání jedince své vlastní pozice v životě. Vyjadřuje vztah jedince k vlastním cílům, očekávaným hodnotám a zájmům. Zahrnuje komplexním způsobem somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy, přesvědčení, víru - a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí“* (In Průcha, Walterová, Mareš, 2013).

Už v historii se Aristoteles zmiňuje ve své Nikomachově etice, že štěstí (a tím i do značné míry kvalita života), je něco v čem mají lidé odlišné názory. Každý člověk může za své štěstí považovat něco jiného. Pro jednoho je nejdůležitější zdraví, pro jiného bohatství. Jiný význam kvalitě života přikládá nemocný člověk, který si přeje být zdravý (In Kříž, 2009).

S tím souhlasí i Paulík (2010, s. 126), že *„zdraví patří k tradičním hodnotám uznávaným společností i jednotlivcem. V průběhu života člověka se s přibývajícím věkem také zvyšuje důležitost, kterou přikládá svému zdraví.“*

Fahey T., Whelan C., Nolan B. konstatují, že *„kvalita života nereprezentuje pouze individuální životní standard, ale je úzce spjata s prostředím, ve kterém lidé žijí, s jejich potřebami a požadavky.“* (In Dvořáčková, 2012, s. 56).

Kučera definuje pojem kvalita života, *„jako úroveň osobní pohody tzv. wellbeing, spojené s životním stylem a podmínkami, v nichž lidé žijí, pocit naplnění nebo uspokojení, pramenící z faktorů vnějšího prostředí“* (In Hnilicová, 2004, s. 108).



Když se zamyslíme nad otázkou, co vlastně kvalita znamená, můžeme jí rozumět jako „jakost, hodnotu“. Křivohlavý J. (2002, s. 162) říká, že se jedná o „*tj. charakteristický rys, jímž se daný jev odlišuje jako celek od celku*“ uvádí příklad, kdy život jednoho člověka se liší od života druhého člověka. Kučera vymezuje komponenty kvality života jako:

- Tělesné zdraví
- Osobní bezpečí
- Materiální či finanční zabezpečení
- Interpersonální vztahy
- Participace ve společenství
- Možnost růstu
- Sebe naplnění (In Hnilicová, 2004).

Jestliže se kvalitou života zabývají psychologové, často kladou důraz na spokojenost. Podle nich totiž žije kvalitně jediné ta osoba, která je se svým životem spokojená (Křivohlavý, 2002). Z výše uvedených definicí můžeme vidět, že každý autor definuje kvalitu života různě, avšak shodují se v tom, že každý člověk má jinou kvalitu života, různě na ni pohlíží a záleží především na prostředí a okolí člověka, které jej obklopuje.

## 1.2 Historie

Téměř v každé knize můžeme nalézt historický vývoj kvality života, kterou se zabývá celá řada autorů. Zejména od vzniku pojmu kvality života až k samotnému účelu měření. Zájem autorů o kvalitu života se soustřeďuje až ve 20. letech avšak má své kořeny již v minulosti. Pojem kvalita života poprvé použil Pigou v roce 1920 v práci, která se zabývala ekonomikou a sociálním zabezpečením. Ta však nezískala ohlas a tak byl pojem znovu objeven až po druhé světové válce.

V té době Světová zdravotnická organizace rozšířila definici zdraví a rostoucí sociální nerovnosti mezi jednotlivými západními společnostmi se staly impulzem pro různá sociální hnutí s politické iniciativy. Dále byl pojem zaveden do politiky americkými prezidenty J. F. Kennedym a L. B. Johnsonem s cílem odprostit se od jisté nekulturnosti, tvrdého „boje o život“, všeobecné nejistoty a vykořisťovatelských prvků.

Do Evropy se pojem kvalita života dostal v rámci Římského klubu, který kritizoval negativní tendence kapitalistické společnosti, odsuzoval zbrojení, vyzýval k potlačení hrozby

jaderné války a hledal prostředky a způsoby humanizace světa a člověka. V 70. letech vyšlo mnoho publikací týkající se kvality života. V současnosti se autoři shodují v názoru, že vymezení pojmu kvalita života a volba měřicího nástroje závisí na účelu měření Quality of Life (Vaďurová, Mühlpachr, 2005).

### 1.3 Měření kvality života

V této podkapitole se zabýváme rozdílem kvality života v různých rovinách a jejím měřením dle níže uvedených metod, o kterých pojednává Křivohlavý. O kvalitě života lze uvažovat v různých rovinách. Jestliže se zabýváme otázkami kvality života velkých společenských celků, čímž rozumíme kvalitu života určité země, jde o tzv. makrorovinu. Pokud se zabýváme kvalitou života malých sociálních skupin, což může být např.: škola, podnik, nemocnice - jde o tzv. mezorovinu. Personální rovina pak studuje život jednotlivce a naopak rovina fyzické existence pozoruje chování druhých lidí (Křivohlavý, 2002).

Metody měření kvality života rozděluje Křivohlavý (2002) do následujících skupin:

- 1) objektivní metody – externí kritéria v pojetí a hodnocení kvality života (pokud hodnotí druhá osoba),
- 2) subjektivní metody – interní kritéria v pojetí a hodnocení kvality života (pokud hodnotí daná osoba sebe sama),
- 3) smíšené metody – kombinace metod objektivních a subjektivních (tyto metody vznikly kombinací metody objektivní a subjektivní).

#### *Objektivní metody*

Do těchto metod spadá zjišťování stavu pacienta. Jestliže nás hodnotí lékař, jde o vůbec nejběžnější metodu hodnocení kvality života druhou osobou. Nejznámější metodou je APACHE II., Karnovského index apod.

#### *Subjektivní metody*

V této kategorii je hodnotitelem kvality života sám jedinec. „*Definice kvality života by měla být formulována individuálně podle toho, jak si ji určí daný jedinec*“ (Křivohlavý, 2002, s. 160). Nejrozšířenější je metoda SEIQoL, což z anglického překladu znamená program hodnocení individuálně chápané kvality života. Tato metoda je vedena formou rozhovoru,

v němž odpovídající popisuje aspekty života. Jedinec má za úkol uvést pět životních cílů, které jsou pro něj nejdůležitější (Vaďurová, Mühlpachr, 2005).

### *Smišované metody*

Jedná se o hodnocení kvality života způsobem, kdy se hodnotí celková spokojenost se životem a spokojenost s řadou předem vymezených dimenzí života. Mezi tyto dimenze řadíme spokojenost s vlastním zdravotním stavem, sebepojetím, sociálními vztahy, rodinnými vztahy, bezpečnostní situací, právním vztahem, životním prostředím, finanční situací, náboženstvím, účastí na aktivitách volného času, se zaměstnáním či školou.

Tuto metodu (MANSA) vytvořila řada odborníků v Manchesteru, aby se zabývali kvalitou života v širším pojetí. Cílem je vystihnout celkový pohled na kvalitu života daného člověka.

Dobré měření, v našem případě měření kvality života by mělo vykazovat vlastnosti dobrého měření, mezi které řadíme reliabilitu a validitu. Reliabilita neboli „spolehlivost“, je měření znamená, že rozmezí při opakovaných měřeních vykazuje přibližně podobné výsledky. Validita „platnost“, je nejdůležitějším ukazatelem platnosti, která vypovídá, zda skutečně měří zamýšlený konstrukt (Vaďurová, Mühlpachr, 2005).

## **1.4 Modely kvality života**

Nejznámějším modelům patří model vyvinutý Centrem pro podporu zdraví při Univerzitě Toronto v Kanadě. Schéma č. 1, zahrnuje tři základní kategorie a devět dílčích. Kvalita života u jedince je určena jednotlivými domény, kdy u něj dochází k naplňování v reálném životě.

*Schéma č. 1. Model kvality života UT Kanada - vlastní úprava a zpracování podle Hnilicová (2004).*

<b>Být (BEING)</b>	osobní charakteristiky člověka
Fyzické bytí	fyzické zdraví, osobní hygiena, výživa, pohyb a cvičení, úprava vzhledu a oblečení, celkový fyzický vzhled
Psychologické bytí	psychické zdraví a vyrovnanost, vědomí, pocity, sebeúcta, sebepojetí a sebekontrola/sebeovládání
Spirituální bytí	duchovní bytí, osobní hodnoty, osobní standardy chování, duchovní víra

Pokračování schématu č. 1.

<b>Patřit někam (BELONGING)</b>	spojení s konkrétním prostředím
Fyzické napojení	domov, pracoviště/škola, sousedství/okolí, společenství
Sociální napojení	intimní druží/jiní/ostatní, rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedství a společenství
Společenství/komunita	adekvátní příjem, zdravotnické a sociální služby, zaměstnání, vzdělávací programy, rekreační/volnočasové programy, události a aktivity společenství/komunity
<b>Realizovat se (BECOMING)</b>	dosahování osobních cílů, naděje a aspirace
Praktická realizace	domácí aktivity, placená práce, škola nebo dobrovolnické aktivity, návštěva zdravotnických nebo sociálních potřeb
Volnočasová realizace	posilující relaxaci a uvolnění stresu
Růstová realizace	aktivity, které podporují zachování nebo zlepšení znalostí a dovedností, adaptace na změny

Kováč (2004) naopak vytvořil model kvality života, který obsahuje tři úrovně: základní (všelidskou), specifickou (civilizační) a elitní (kulturně duchovní). Každá úroveň se skládá z šesti komponentů, které mají různou váhu a význam.

Schéma č. 2. Model kvality života (Kováč, 2004).

<b>Smysl života</b>		
	Bezproblémové stárnutí Úroveň kultivace osobnosti Společenské uznání Podpora závislým Podpora života Univerzální altruismus	
Axiologické styly (dionýsovský, apolonský), životní styly (celibát, workoholismus), ideové styly (dogmatismus, liberalismus), kognitivní styly	Pevné zdraví Prožívání životní spokojenosti Uspokojivé sociální prostředí Úroveň společenského vývoje Přátelské prostředí Úroveň znalostí a kompetencí	Vášně (sexuální, hráčská, cestování), koníčky (sport, tvořivost), zájmy (o věci, lidi, ideje)
	Dobrý fyzický stav Normální psychický stav Vyrůstání ve funkční rodině Odpovídající mater. sociální zabezpeč. Život chránící životní prostředí Získání schopností a návyků pro přežití	

Ve schématu č. 3 znázorňujeme model čtyř kvalit života. Veenhoven (2000) řadí mezi vnější kvality vhodnost prostředí, kam zahrnuje ekologické, sociální, ekonomické a kulturní podmínky. Tyto oblasti studuje ekologie, architektura, sociologie a sociálně-politické vědy. Do kategorie vnějších kvalit řadí také užitečnost života, kam zahrnuje vnější užitečnost člověka pro jeho blízké okolí, pro společnost a lidstvo a jeho vnitřní cenu v termínech morálního vývoje, morální dokonalosti a je tradičně předmětem zájmu filosofie. Do vnitřních kvalit řadí životaschopnost jedince, kterou představuje jako jeho fyzické a duševní zdraví, znalosti, schopnosti a umění života. Tyto oblasti jsou předmětem zájmu lékařství, psychologie a pedagogiky včetně tělovýchovy a poradenství v oblasti životního stylu. Do vnitřních kvalit zařazuje také vlastní hodnocení života, které představuje pojetí kvality života, které je široce aplikováno ve vědách o člověku, v medicíně a vytváří vlastní metodologické postupy, zahrnuje hodnocení spokojenosti s jednotlivými životními oblastmi, hodnocení převažující nálady a celkové spokojenosti se životem.

Schéma č. 3. Model čtyř kvalit života (Veenhoven, 2000).

Čtyři kvality života	<b>VNĚJŠÍ KVALITY</b> Charakteristika prostředí včetně společnosti	<b>VNITŘNÍ KVALITY</b> Charakteristiky individua
<b>PŘEDPOKLADY</b> Životní šance	<b>VHODNOST PROSTŘEDÍ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Životní prostředí, sociální kapitál, prosperita, životní úroveň.</li> </ul>	<b>ŽIVOTASCHOPNOST JEDINCE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologický kapitál, adaptivní potenciál, zdraví, způsobilost.</li> </ul>
<b>VÝSLEDKY</b> Životní výsledky	<b>UŽITEČNOST ŽIVOTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyšší hodnoty než přežití, transcendentální koncepce.</li> </ul>	<b>VLASTNÍ HODNOCENÍ ŽIVOTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjektivní pohoda, spokojenost, štěstí, pocit smysluplnosti.</li> </ul>

Schéma č. 4 znázorňuje poslední model kvality života, který je zjednodušený dle Kanadské ozbrojené síly a obsahuje pět základních složek, mezi které řadí zdraví, volný čas a osobní rozvoj, práce a profesní rozvoj, bydliště, komunita a okolí, rodina a sociální život.

Schéma č. 4. Model kvality života armády Kanady,  
(Review of Quality of Life Project Management, 2004).



## 1.4 Životní spokojenost

Tato podkapitola se zaměřuje na to, jak souvisí pojem kvalita života s pojmem životní spokojenost. Životní spokojenost je pojem, který je synonymem pro kvalitu života, osobní pohodu, štěstí, radost nebo well-being. V anglosaských zemích se životní spokojenost užívá jako synonymum pro termín subjective well – being. V českém jazyce tento termín označujeme jako osobní pohodu (Křivohlavý, 2010). Pojem well-being můžeme definovat jako subjektivní reflexi lidského prožívání, hodnocení vztahu k sobě i k okolnímu světu. Jedná se v podstatě o psychologický konstrukt, který lze zařadit mezi afekty, nálady a osobnostní rysy (Kebza, Šolcová, 2005).

Jestliže se zabýváme životní spokojeností člověka, myslíme tím především vědomé hodnocení vlastního života jako celku. Blatný považuje životní spokojenost za hlavní složku osobní pohody. Životní spokojenost definuje jako „*vědomé globální hodnocení vlastního života jako celku*“. Globální životní spokojenost má úzkou souvislost s významnými oblastmi života, těmi jsou obvykle rodina, přátelé, pracovní prostředí, sociální postavení a ekonomický status (Blatný, 2010, s. 197-199).

Lidé se pokoušejí si celoživotně zkvalitnit život. Zabývají se vlastní životní pohodou, spokojeností a udržením pozitivního myšlení. Životní pohoda je dána sociokulturními, ekonomickými podmínkami a životním standardem (Lašek, 2004).

Na celkové kvalitě života a životní spokojenosti se podílí osobní pohoda a spokojenost v jednotlivých oblastech. Do těchto jedenácti oblastí, které Sirgy (2012) vymezuje, patří:

- práce,
- bydlení,
- materiální zázemí,
- sociální rodinné a manželské vztahy,
- zdraví,
- volný čas,
- spiritualita,
- politika,
- životní prostředí,
- vzdělání,
- a sex.

Křivohlavý (2013) uvádí, že vyšší míru, subjektivně prožívané životní spokojenosti a pocitů štěstí je více zřejmé u lidí, kteří v době dětství a mládí prožili kvalitní osobní připoutání (např. matky a dítěte).

Celkovou životní spokojenost člověka testuje dotazník životní spokojenosti, který testuje deset oblastí, kterými jsou zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní, bydlení. Všechny uvedené oblasti úzce souvisí s životní spokojeností a naši celkovou spokojenost ovlivňují (Rodný, Rodná, 2001).

## **1.5 „Well – being“**

Osobní pohoda tzv. well-being je často spojována s kvalitou života. Lze říci, že osobní pohoda je hodnocením celkové kvality života. V pozitivní psychologii se velmi často vyskytuje termín „well-being“, který v anglickém jazyce doslova znamená stav, „kdy je člověku dobře“. Jinými slovy můžeme pojem well-being vyjádřit, jako celkovou životní

pohodu či osobní spokojenost. Mnoho autorů používá tento pojem pro spojení se životní spokojeností, duševní pohodou, osobní pohodou apod. Za příbuzné pojmy osobní pohodě (well-being) považujeme také spokojenost (satisfaction), štěstí (happiness), psychologické bohatství (psychological wealth), optimální prospívání a vzkvétání (flourishing); (Slezáčková, 2012).

Šolcová a Kebza (2004) uvádí, že v novodobé anglosaské terminologii vystupuje dimenze tělesné pohody (wellness, či fitness), prožitek blaha (welfare), dosažení a prožití úspěchu (sucess), také komponentu přátelství (friendship) a štěstí (happiness).

Kebza (2005) řadí k pojmu well-being také (life satisfaction) životní spokojenost, (health) zdraví, (prosperity) úspěšnost, (pleasure) radost.

Well-being je úzce propojen s pojmem zdraví. Životní styl, respektive duševní pohoda se odráží na našem zdraví. Cvičení má pozitivní vliv na psychickou pohodu, snižuje deprese i stres, příznivě ovlivňuje metabolismus, snižuje tělesnou hmotnost a působí jako prevence řady poruch (In Hanáková, 2012).

Pojem wellness se někdy používá pro synonymum k pojmu well-being. Wellness vymezuje přijetí určitého chování a životního stylu, což podněcuje fyzické a psychické zdraví člověka. Správnou životosprávou a chováním pak můžeme myslet např. zvládání stresu, zdravou výživu, nekuřáctví, odpovídající nebo žádné požití alkoholu, spánek a fyzické cvičení atd. (Hnilicová, 2004).

Mezi základní dimenze psychické pohody dle Křivohlavého (2004) řadíme sebepřijímání, osobní růst, účel života, začlenění do života, samostatnost, vztah k druhým lidem. Mezi dimenze sociální pohody patří sociální přijetí, sociální aktualizace, spoluúčast na společenském dění, sociální soudržnost a sociální integrace. Křivohlavý se přiklání k názoru, že člověk je v pohodě, když má pro co žít a má stanovený cíl, kterého se snaží dosáhnout. Pokud člověk stanoveného cíle dosáhne, dostává se do dimenze osobní pohody. Důležitou roli v subjektivní pohodě hraje vliv momentálních změn v prostředí a životě člověka. Jestliže, se člověk ocitne v situaci, která sebou přináší negativní změny, týkající se např. nemoci, rozvodu, úrazu, výpovědi z práce, může to snížit subjektivní pohodu jedince.

Kebza chápe well-being, jako součást kvality života. Přesná definice pojmu kvalita života neexistuje, ale dala by se charakterizovat jako jedincem utvářený mnohaúrovňový pohled na možnosti jeho fyzického, psychického a sociálního uplatnění v životě, přičemž se do tohoto pojetí dá zahrnout ještě spiritualita nebo tělesné pocity (In Hanáková, 2012).



Tom Rath a kol. (2010) konstatují, že osobní pohoda je kombinace naší lásky pro to, co děláme každý den. Představují pět kategorií, které jsou nezbytné v životě pro většinu lidí a zahrnují pohodu v naší kariéře, sociálním blahobytu, financích, komunitě a také psychickou pohodu. Zatímco 66% se daří v jedné z těchto oblastí, pouze 7% se daří ve všech kategoriích.

Na schématu č. 5 můžeme vidět, že osobní pohoda je tvořena rovnováhou fyzických, psychických, sociálních, ekologických a ekonomických faktorů, které ovlivňují každého z nás v našem životě. Pokud je jedna z těchto uvedených oblastí narušená a nevyvážená měli bychom se snažit o její změnu. Fyzické faktory tvoří tělesný systém, genetické dispozice, náchylnost ke vzniku tělesných nemocí; psychologické mentální zdraví, chování, postoje, hodnoty; ekonomický faktor se týká příjmů a financí; environmentální zahrnuje prostředí, člověk žije, pracuje nebo tráví svůj život; faktor sociální zahrnuje interakci jedince s lidmi, přáteli, rodinnými příslušníky nebo spolupracovníky.

*Schéma č. 5. Pět oblastí Wellbeing (Smith L., 2006).*



## 2 UČITELSKÁ PROFESE

O učitelích a učitelství se pojednává v ohromném množství literatury, jak u nás tak i v zahraničí. Všeobecně je známo, že učitelství není snadné. Avšak mnoho lidí poukazuje na „kratší“ pracovní dobu učitelů, kterou myslí zejména dva měsíce prázdnin a další prázdniny s tím spojené (jarní, velikonoční, letní, podzimní, vánoční atd.) Zároveň však konstatují, že by tuto práci dělat nemohli, jelikož povolání učitele je namáhavé psychicky a může působit nepříznivě na zdravotní stav učitelů (Průcha, 2002).

Termín profese je spojen s pojmem profesionál, kdy mluvíme o osobě, jejíž pracovní činnost, znalosti a schopnosti jsou na vysoké úrovni. V souvislosti s učitelstvem používají laici spojení jako „profese učitele“ nebo „učitelství“ (Vašutová, 2004).

V běžné komunikaci je vymezení učitelství jasnou definicí. Učitel je osoba, která vyučuje ve škole. Z hlediska odborné literatury se setkáváme se pojmem edukátor, který někoho vyučuje, vychovává, školí, zacvičuje, trénuje. V odborné literatuře není pojem učitel definován, avšak existují výjimky, kdy jsou definice uvedeny (Průcha, 2002).

Jednou z těchto definic je, že učitel je „jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu...“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 261).

Učitel kvalifikovaná osoba, která předává žákům ve školním prostředí cenné vědomosti, vede a usměrňuje jejich působení a hodnotí jejich činnosti v procesu edukace (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Průcha (2002) uvádí řadu přístupů, jak můžeme na učitelství nahlížet:

- jako na činnost, kterou učitelé vykonávají;
- s využitím typologie učitelství (vymezení specifických skupin);
- podle funkcí, které učitelé ve školách zastávají (třídní učitel, výchovný poradce aj.);
- z hlediska jeho objektivních determinant (faktory, které jsou dány politickým, ekonomickým a sociálním prostředím);
- z pozice profesní dráhy (zda jde o začínajícího učitele, nebo o učitele s dlouholetými zkušenostmi);
- i z oblasti přípravy pro učitelství (nejdiskutovanější záležitost u nás i ve světě).

Zákon č. 563/ 2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů (2015) dle § 2 odst. 1 vymezuje, že pedagogickým pracovníkem je zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb. Pedagogickým pracovníkem vykonávajícím přímou pedagogickou činnost dle § 2 odst. 2 může být:

- a) učitel,
- b) pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků,
- c) vychovatel,
- d) speciální pedagog,
- e) psycholog,
- f) pedagog volného času,
- g) asistent pedagoga,
- h) trenér,
- i) metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně,
- j) vedoucí pedagogický pracovník (Zákon 563/2004 Sb.).

## **2.1 Historický vývoj učitelské profese**

Učitelská profese patří k povolání, které je od samého začátku spjato s vývojem lidstva. Obecně existuje učitelství od dob, kdy se vyučování někoho něčemu stalo činností, na kterou se někteří jedinci specializovali a jiní nebyli schopni či ochotni ji provádět. Již od pravěké společnosti se předávaly znalosti a dovednosti o přírodě, člověku, náboženství a rituálech. K přenosu poznatků docházelo z generace na generaci. Získávání informací zajišťovali stařešinové, kněží, šamani, náčelníci kmenů, kteří byli nejspíše prvními edukátory v dějinách lidstva. První školy vznikaly ve starověkém Egyptě, Indii, Číně, později v Řecku a Římě. Rozvoj učitelství souvisel s vynálezem písma, které umožňovalo efektivnější učení a vyučování. Už ve starověku se učitelé specializovali dle oborů na gramatiku, geometrii, hudbu či rétoriku (Průcha, 2002).

V této době byla učitelská profese součástí církevní edukace, která se vyučovala v latině na katedrálních a klášterních školách za účelem přípravy duchovenstva. Učitelskou profesi ovlivnili pedagogové a filozofové jako např. J. A. Komenský, J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi a další. Zaměřovali se na teorii školy, vyučování a změny v učitelské profesi. Za vlády Marie Terezie došlo k reorganizaci školství formou školské reformy, což mělo za následek změny v přípravě pro učitelskou profesi. Učitelé v této době žili v bídě,

přivydělávali si jako kostelníci, písaři apod. Školská reforma Marie Terezie spočívala v zavedení povinné školní docházky, která zahrnovala jednotlivé typy škol:

- 1) **triviální**, v obcích i městech, s výukou základní gramotnosti (čtení, psaní, počítání, náboženství);
- 2) **hlavní**, ve velkých městech krajů, v nichž se vyučovalo přírodopisu, geometrii, základy hospodářství, které měly soužit k přípravě pozdějších úředníků, vojáků či řemeslníků;
- 3) **normální**, v hlavních městech, v nichž se vyučovalo pouze německy.

Od roku 1775 jsou zřizovány tzv. preparandie, což byly kurzy pro učitele škol triviálních a hlavních. Po ukončení kurzu učitelé absolvovali rok praxe a na závěr skládali zkoušku učitelské způsobilosti (Průcha, 2002).

Středoškolský profesor Gustav Adolf Lindner vydal roku 1874 spis Vysoká škola pedagogická, kde se prosazuje nutnost přípravy budoucích pedagogů na vysoké škole. Také se mu podařilo prosadit pedagogický seminář na filozofické fakultě v Praze. Zápas o vysokoškolské přípravy učitelů pokračoval. První vzdělávací institucí se stala v roce 1921 Škola vysokých studií pedagogických v Praze, v čele s profesorem O. Kádnerem. Činnost školy byla pozastavena za německé okupace. První česká pedagogická fakulta vznikla v roce 1929, jako Soukromá pedagogická fakulta. Pedagogické fakulty začaly při univerzitách fungovat od roku 1945.

Názory na učitelskou přípravu byly různé a neustále se měnily, docházelo k rozporům, jejichž důvodem byly protichůdné koncepce vysokoškolské přípravy učitelů, které přetrvávají dodnes (Průcha, 2002).

### **2.3 Kvalifikace a způsobilost učitelů**

Pojem „kvalifikace“ definuje Průcha, Walterová, Mareš (2001, s. 110-111) jako *„souhrn požadovaných předpokladů pro vykonávání určitého povolání nebo pro sjednaný druh pracovní činnosti, a to s předepsaným stupněm složitosti, přesnosti a namáhavosti práce a ve vyžadované kvalitě.“*

Činnosti pedagoga jsou vymezeny právními předpisy. V zákoně č. 564/2004 Sb., o pedagogických pracovnících jsou vymezeny činnosti pedagoga, pracovní doba i další vzdělávání pedagogických pracovníků. Předpoklady pro výkon povolání učitele je osoba,

kteřá je plně způsobilá k právním úkonům, má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává, je bezúhonná, zdravotně způsobilá a prokázala znalost českého jazyka. Každý pedagogický pracovník má povinnost dalšího vzdělávání, kterým si prohlubuje či obnovuje kvalifikaci.

Při charakterizování učitelské profese se překrývá s pojmem kvalifikace tzv. pedagogická způsobilost. Kvalifikace učitelů je jednoznačně dána minimální úrovni počáteční přípravy učitelů, zatímco pedagogická způsobilost má širší obsah. Jednoduše můžeme vyjádřit tak, že ten, kdo dosáhl kvalifikace učitele, ještě nemusí mít způsobilost pro výkon povolání. Odborná způsobilost pedagogických pracovníků je nabývána studiem oboru na střední či vysoké škole, avšak pedagogickou způsobilost můžeme chápat, jako souhrn vědomostí a dovedností v oblasti pedagogiky, didaktiky, pedagogické psychologie aj., které můžeme získat studiem s učitelským zaměřením (Průcha, 2002).

Pařízek (1998) odlišoval složky způsobilosti učitele pro úspěšný výkon povolání:

- odborné způsobilosti (na základě pedagogické, didaktické, psychologické přípravy);
- výkonová (pracovní zdatnost podmíněná fyzickou a neuropsychickou schopností ke zvládnutí pracovního vypětí);
- osobnostní (vlastnosti vůle a charakteru, sociální zralost, schopnost mezilidských vztahů)
- motivační (ztotožnění se s rolí učitele, angažovanost pro její realizaci aj.).

Dyrtová a Krhutová (2009, s. 40) sestavují tzv. „učitelské desatero“, které zahrnuje v deseti bodech to, co by měl učitel umět:

- 1) *„umět komunikovat se žáky;*
- 2) *dokázat adekvátně hodnotit výkon žáka;*
- 3) *správně provádět individuální ústní zkoušení;*
- 4) *znát metodiku povzbuzování a trestání a umět ji aplikovat ve třídě;*
- 5) *umět se pohotově rozhodovat ve standardních i neobvyklých situacích;*
- 6) *znát a umět uplatnit metody vysvětlování, přesvědčování a příkladu ve výchově žáků;*
- 7) *znát základní metody výuky a umět v dané situaci zvolit adekvátní metody;*
- 8) *mít jasnou vlastní koncepci výchovy a vzdělávání;*
- 9) *znát nejrozšířenější druhy výchovných obtíží a způsoby jejich řešení ve škole a v rodině a dokázat je u žáků diagnostikovat;*
- 10) *chápat význam spolupráce rodiny a školy v současných podmínkách.“*

## 2.4 Ideální učitel

Společnost si vytváří určité představy o tom, jaký by měl být „ideální učitel“, jaké charakteristiky a vlastnosti by měli učitelé mít. Dle výzkumů by se měl učitel chovat přátelsky, měl by být spravedlivý, hodně naučit, nikoho nezesměšňovat, nedělat podrazy, vytvářet příjemnou atmosféru atd. Potvrdilo se také, že žáci považují za úspěšného učitele takového, který je přiměřeně dominantní, má ve třídě dobrou kázeň, klid a pořádek (Průcha, 2002).

Nelešovská (2005, s. 13) konstatuje, kdo je dobrý učitel? *„Je to především člověk, který miluje děti, nachází radost ve styku s nimi, umí se s dětmi přátelit, bere si k srdci dětské radosti i žalosti, zná dětskou duši a nikdy nezapomíná, že on sám byl také dítětem. Věří, že se každé dítě může stát dobrým člověkem. Dobrým učitelem je také ten, který dobře zná svůj obor, jemuž vyučuje, miluje ho a je obeznámen s nejnovějšími pedagogickými trendy i výzkumy“*

Všechno, co by měl každý dobrý nebo „ideální“ učitel znát, souvisí s osobností učitele, na kterého jsou kladeny nejrůznější požadavky, kterými se zabýváme více v následující kapitole.

### 3 OSOBNOST UČITELE

Osobnost učitele můžeme chápat jako obecný model člověka, který se vyznačuje především psychickou determinací. Učitel je osobnost, která je otevřeným regulačním systémem spojeným s autoregulací, determinovaný vztahy vnitřních a vnějších podmínek, které utvářejí osobnost (Mikšík, 2007).

Nejjednodušším způsobem poznání učitelovy osobnosti je sledování člověka v akčním prostředí, v reálných situacích, kde se mohou projevit vlastnosti osobnosti. Za akční prostředí v souvislosti s osobností učitele můžeme považovat školu či výchovně-vzdělávací proces.

Mikšík (2007) uvádí tyto důležité komponenty pro učitelovu osobnost:

- psychická odolnost (vůči desintegračním vlivům);
- adaptabilita a adjustabilita (schopnost řešení situací, psychická flexibilita);
- schopnost osvojovat si nové poznatky;
- sociální empatie a komunikativnost.

Existuje celá řada odborné literatury, která se zabývá osobností učitele. Dle autorů by měl učitel splňovat tyto předpoklady – profesionality, pedagogického optimismu, empatie, emocionální inteligence, vytváření pozitivní atmosféry ve třídě, sebepoznání, sebehodnocení, sebekritika apod. Učitel je člověk, který soustavně a odborně vzdělává a vychovává děti, mládež a dospělé. Ve výchovně-vzdělávacím procesu je také iniciátorem, organizátorem, jelikož řídí a organizuje svou pedagogickou činnost i činnost žáků. Posláním každého učitele je starat se o tělesný, morální, rozumový, citový a volní rozvoj vychovávaného (Holoušová, 2008)

Spilková (2001) uvádí, že učitel by měl být odborník ve výchově, který by se měl zajímat o to, co, jak a koho učí. Mezi kvality a schopnosti učitele, které by učitel měl mít, řadíme např. sebeovládání, sebeuvědomění, empatie a sociální citění apod. Dále schopnost řešit mezilidské vztahy, vyjadřovat se a chápat pocity, přátelskosti a schopnosti ovládnout vlastní náladovost. Celkovou empatií učitelovy osobnosti se zabývá Helus (2003), který jej považuje za důležitý nástroj pro vzájemnou komunikaci ve škole. Významný vliv na atmosféru ve třídě má zejména psychika učitele, frustrační odolnost i temperament.

Každý učitel by měl svou osobnost neustále vzdělávat, zdokonalovat se ve svém oboru. Měl by se stále zdokonalovat v metodách jak učit, jak porozumět dětem a mládeži a především jak porozumět sobě samému a jak zdokonalovat svoji vlastní osobnost.

Podle Míčka a Zemana (1990, s. 137) je „učitelova osobnost tím nejvladnějším prostředkem jeho působení, který přímo ovlivňuje pozitivně nebo negativně psychiku dětí“.

Učitel předává žákovi vědomosti, informace, dovednosti a zároveň formuje jeho osobnost. Snaží se posilovat společensky žádoucí chování a naopak tlumí negativní projevy, které jsou v rozporu s normami. Učitel by si měl uvědomovat, že každý žák očekává od něho především pomoc a podporu. Proto také každý žák vyžaduje od učitele individuální přístup a diskretnost. Škola je pro učitele zátěžovou situací, a proto učitel musí být příkladem a musí se umět ovládat. Několikahodinový kontakt s velkou skupinou dětí je velmi náročný na učitelovu psychiku. Většinou učitelé tuto zátěž nemohou unést, jsou vyčerpaní, hrotní se a někdy mohou reagovat až agresivně (Kusák, Dařilek, 2001).

Učitelova osobnost a její celková vyrovnanost má základní význam pro duševní rovnováhu dětí. Pokud je učitel neklidný, nevyrovnaný či nervózní může to na dětech zanechat výrazné a trvalé psychické následky. Vystresovaný učitel odvádí prakticky horší pracovní výkon, než nevystresovaný učitel (Míček, Zeman, 1990).

### 3.1 Role učitele

Dle autorů Kusák, Dařilek (2001) mezi nejčastější role učitele patří:

- 1) Role motivačního činitele. Úkolem učitele je cílevědomě připravovat efektivitu procesu učení a motivovat žáky k aktivní účasti.
- 2) Role řídicího činitele. Učitel organizuje, řídí i usměrňuje aktivitu žáků. Jeho práce je postavena na nezbytné autoritě, která mu tuto řídicí činnost usnadňuje.
- 3) Role poradce. Učitel má často blízko k osobním problémům žáků, které zdánlivě nesouvisejí s pedagogickým procesem.
- 4) Role modelu. Učitelovy vlastnosti např. poctivost, nálady apod., se přenášejí na žáky, aniž by si toho byl sám vědom.
- 5) Role organizátora. Organizace pracovní činnosti, mimoškolních aktivit a mentálně-hygienických podmínek, které ovlivňují atmosféru ve třídě a pedagogický proces.

Z výše uvedených rolí vyplývá, že učitel musí plnit několik činností zároveň. Každá činnost, která probíhá v sociální interakci, je ovlivněna vztahy mezi lidmi. Ve výchovně-vzdělávacím procesu probíhá interakce mezi učitelem a žákem. Starší učitelé jsou často zkušenější, vyrovnanější a sebejistější.



### 3.2 Požadavky na osobnost učitele

Ke zvládnutí vzdělávacího procesu, potřebuje učitel kompetence, které mu umožní tento proces zvládnout. Pedagogický slovník vymezuje kompetence učitele jako „soubor profesních dovedností s dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 103).

Na učitelovu osobnost jsou kladeny požadavky, které uvádí Kusák a Dařílek (2001) :

- a) charakterové vlastnosti (morální kvality, spravedlnost, objektivita v hodnocení a posuzování, svědomitost, důslednost apod.)
- b) temperamentové vlastnosti (vyrovnanost, sebekontrola, přizpůsobivost a další)
- c) vlastnosti určující vztah k lidem (sympatie, taktnost, empatie, sociabilita, tolerantnost, kooperativnost apod.)
- d) vlastnosti vztahující se k sobě (náročnost, trpělivost, sebeovládání, sebezdokonalování, sebevzdělání, sebejistota, sebedůvěra apod.)
- e) vlastnosti ve vztahu k práci s lidmi (nadšení, inteligence, kultura projevu, všeobecný přehled atd.)

Každé povolání vyžaduje vlastnosti, které umožňují člověku splnit požadavky. Vlastnosti dobrého učitele jsou založeny především na jeho vrozených predispozicích („*učitelem se člověk musí narodit*“). Ostrou kritiku o vzdělávání učitelů přináší významný pedagogický psycholog Berliner (2000), který ve článku *Journal of Teacher Education* argumentuje, že k učitelské profesi je zapotřebí talent, nějaká vrozená dispozice.

Důležitou vlastností u učitele je laskavost, láskyplnost. Pestalozzi (In Míček, Zeman, s. 157) říká, že „*musíte lidi milovat, chcete-li je změnit*“. Aby byl vyučovací proces efektivní a úspěšný, měl by učitel dodržet určité požadavky:

- 1) vyučovat a vzdělávat, osvojovat vědomosti, dovednosti, návyky i rozvoj schopností žáků;
- 2) vychovávat žáky, třídu i jednotlivce, formovat jejich postoje, zájmy a charakter;
- 3) vytvářet vztahy s žáky, poznávat jejich vývoj, výsledky vyučování a výchovu a dle toho se zaměřit na řízení výchovně vzdělávacího procesu
- 4) osvojit si vlastní vědomosti, znalosti, dovednosti, pedagogické i psychologické poznatky, metody, způsoby a neustále se vzdělávat ve svém oboru

- 5) poskytovat žákům pozitivní pohled na život, prohlubovat jejich kulturní, politický, veřejný rozhled
- 6) koordinovat a organizovat vlastní činnost i činnosti žáků a dbát na celkové tělesné i duševní zdraví (Čáp, 2002).

Helus (2003) uvádí vedle kompetencí učitele, také učitelovu morálně-osobnostní kvalitu, kterou vyjadřuje ve čtyřech ctnostech:

- 1) pedagogická láska, která je projevem citu učitele k dítěti. Dává mu tak pocit, že mu na něm záleží a je připraven mu pomoci.
- 2) pedagogická moudrost, vyjadřuje usilování učitele o pochopení žáka jako jedinečné osobnosti.
- 3) pedagogická odvaha znamená rozhodnutí učitele stavět se proti necitlivým organizačním zásahům a odvahu tak bránit práva dítěte.
- 4) pedagogická důvěryhodnost, vychází z jednání, které vzbuzuje důvěru v dítěti k učiteli (Helus, 2003).

Na učitele jsou kladeny velké požadavky, které musí učitel za každé situace zvládnout. Náplní práce učitele je vzdělávat, vychovávat žáky, rozvíjet jejich znalosti, dovednosti a postoje. Pokud chce učitel vidět výsledky ve své práci, měl by mít rád svou práci a měl by mít kladný postoj k dětem. Každá osobnost se vyvíjí a je nutné dodat, že délka pedagogické praxe ovlivňuje kvalitu výkonu buď kladně či záporně (Průcha, 2002).

### 3.3 Typy učitelovy osobnosti

Ve výchovně vzdělávací činnosti rozlišujeme typy učitele při vedení žáků. Mezi nejčastější styly učitelova působení na žáky patří *dominantní styl*, který je spojen s autoritativností učitele. Tento typ je spojen s vysokými požadavky na výkon i disciplínu, s vysokou kontrolou a chováním dle pravidel. Podporuje sankční systém založený na trestech. Oproti tomu *demokratický styl* je založen na toleranci, spolupráci, aktivitě žáků, pochopení a respektování. Zajímá se také o osobní problémy žáků. Upřednostňuje odměňování před tresty. Jestliže učitel nechává žákům přílišnou volnost, má nízké požadavky, nebo nechává věcem volný průběh, hovoříme o *stylu liberálním* (Kusák, Dařílek, 2001). Za nejvhodnější styl je považován demokratický typ, ale nelze postupovat neustále stereotypně. Učitel by měl měnit

a kombinovat styly vzhledem k situacím a zkušenostem. S touto typologií se shoduje Čáp (2001), který vymezuje typologii dle K. Lewina, který uvedl typy učitelů, mezi které řadíme typ autokratický, demokratický a liberální typ.

Existuje mnoho typologií učitelovy osobnosti. Z historického hlediska můžeme považovat za nejznámější Caselmanovu typologii, která je shrnuta ve starších učebnicích. Logotrop je typ učitele, který se zaměřuje na obsah, učivo, vědomosti než na žáky. Paidotrop je typ učitele, který směřuje svou pozornost na žáky, vychovává žáky a rozvíjí jejich osobnost (Dytrtová, Krhutová, 2009).

Vašutová J. (2004) přijímá tradiční typologie, jak Caselmannovu, tak Lewinovu a na základě změn v učitelské profesi s J. Prokopem (In Dytrtová, Krhutová, 2009) rozlišují tři typy učitele:

- 1) tradicionalista, který lpí na tradičním pojetí a je negativní ke změnám ke školním reformám;
- 2) chameleon, který si uvědomuje potřebu změn, avšak nepřijímá je s nadšením, protože si myslí, že reforma nepřinese nic nového;
- 3) entuziasta, s nadšením reformu vítá, avšak pokud je podle jeho představ, což bývá zcela vyjimečné (Dytrtová, Krhutová, 2009).

## 4 STRES

Mnoho publikací ať už českých nebo zahraničních se zabývají stresem, frustrací neboli psychickou zátěží. Jelikož žijeme v době ustavičných změn, stres si vyžaduje přizpůsobivost měnícím se podmínkám. Kromě toho, že jsou učitelé ve třídách vystavováni velkému množství stresu, nás také dnešní „moderní doba“ podněcuje ke konzumaci jídel z fast foodů a chemicky upravených konzerv. K tomu všemu dochází také k absenci fyzické aktivity, k užívání povzbuzujících prostředků a rozličných drog. Kvůli každodennímu spěchu jsme čím dál méně schopni zvládat stres (Comby, 1997).

V současné době se stres dle odhadů vyskytuje u 16% mužů a u 22% žen na pracovišti, který vede ke vzniku srdečních chorob. Negativní dopady, které může způsobit stres, bychom neměli brát na lehkou váhu. Stres může nejen ovlivnit naše zdraví, pocity ale i celkovou kvalitu života (Buchwald, 2013).

V. Holeček, B. Jiřincová, J. Miňhová (2000) se zabývali průzkumem stresorů učitelé profese, který realizovali mezi učiteli základních a středních škol. Na základě tohoto průzkumu uvádí faktory, které mohou ohrožovat osobnost učitele. Učitel, který považuje své povolání za užitečné, je plný nadšení i když může být pod velkým tlakem stresu, jeho motivace k práci je velmi silná. Jelikož je naplněna potřeba seberealizace, užitečnosti a tvořivosti. Učitel se může dostat až do stádia syndromu vyhoření, což signalizuje dlouhodobá frustrace, pocity marnosti, ztráty smyslu práce, pocity bezmoci, beznaděje a ztráty kontroly. Tyto symptomy ovlivňují učitele, zejména na jeho schopnost podávat dobré pracovní výkony, může mít negativní vliv na sebevědomí, mezilidské vztahy či na zdraví (In Řehulka, Řehulková, 2001).

Odborné výzkumy poukazují na vysokou míru zátěže v učitelé profesi. Fontana, Mlčák ve svých výzkumech poukazují na silný stres u pedagogů a Miňhová ukazuje, že u učitelé ZŠ se objevuje zvýšený neuroticismus (In Řehulka, Řehulková, 2001).

### 4.1 Definice stresu

Slovo stres je anglosaského původu. Původně se používalo pro vyjádření fyzického úsilí či námahy (Comby, 1997). V anglické literatuře se nejčastěji používá pojem „stress“, což v českém jazyce můžeme chápat jako tíseň, napětí, nesnáz, nepřízeň, tlak. V české literatuře bývá někdy teoreticky odlišován pojem stres a zátěž, avšak v jiných případech se s těmito

pojmy zachází jako se synonymy. Nemůžeme však použít jednotnou definici pro zátěž a stres, protože někteří autoři tyto pojmy od sebe navzájem odlišují (Mlčák, 1999). Stresem rozumíme určitý způsob reakce lidského těla na každou změnu, protože život nám přináší sled nepřetržitých změn (Comby, 1997).

Indický lékař Joshi (2007, s. 19) zde o stresu hovoří: „*jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu“*.

S tímto souhlasí Křivohlavý (2009), který definuje distres jako stres, který působí na jedince negativně. Příkladá názor, že k negativnímu stresu dochází zejména u jedinců, kteří se nachází v situaci, kterou prožívají jako ohrožující a nemají k překonání dost sil.

Míček a Zeman (1992) pod pojmem „dobrý stres“ označují termín eustres, který má pozitivní účinky. Pokud je jedinec ve stresu, jde o stav organismu, který vzniká vzájemným působením vnějších i vnitřních zátěžových vlivů a schopností organismu odolat této zátěži (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Mlčák (1999, s. 13) hovoří o stresových situacích jako o „*stavu organismu, v němž na efektivní průběh cílově zaměřené aktivity jedince působí nějaká rušivá okolnost tím, že vyvolává specifický stav a emocionální prožitky*“. Většina autorů hovoří o stresu, jako o negativním faktoru působícím na člověka. Avšak jsou mezi nimi autoři, např. Joshi, Míček a Zeman, kteří uvádí i tzv. „dobrý stres“ (eustres). Eustres může být pozitivní například v tom, že nás donutí si nachystat přípravu na vyučovací hodinu, aby byla výuka efektivnější, a my jsme byli méně ve stresu.

Seley rozděluje tři formy stresu stejně jako výše uvedení autoři:

- 1) Eustres (+) jak bylo řečeno „dobrý stres“ jde o pozitivní stres, který vzniká v situaci, kdy cítíme, že ji máme pod kontrolou. Pokud je stres pod kontrolou, máme tendence zvyšovat naši kreativitu a produktivitu.
- 2) Distres (-) reakce, která má negativní charakter. Pokud jsme vystrašení nebo se něčeho obáváme, dochází k tzv. stavu připravenosti na boj nebo na útěk.
- 3) Hyperstres (--) typ stresu, který negativně ovlivňuje náš pracovní výkon a vztahy. Tento stres může vést až k syndromu vyhoření, žaludečním potížím, srdečním záchvatům a k psychickému zhroucení (In Carnegie, 2011).

## 4.2 Druhy zátěže a příčiny stresu

Užívají se i jiné druhy pojetí zátěže a stresu jako jsou frustrace, konflikt, deprivace, hrozba. Prakticky se vyskytují v různých zátěžových situacích. Zátěží rozumíme to, co není pro jedince škodlivé a ohrožující. Stres a zátěž jsou v odborné literatuře uváděny jako synonyma, avšak někteří autoři je při použití od sebe navzájem odlišují (Urbanovská, 2010). Stresová situace představuje ohrožení fyzického, psychického nebo sociálního stavu určitého subjektu.

Křivohlavý (2009, s. 170) uvádí definici stresové situace, kdy „*míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout*“. Zatímco frustrující faktory jsou překážkou na cestě k přesně vymezenému cíli. K těmto nejdůležitějším reakcím patří úzkost a strach. Tyto emoce představují odezvu na ohrožení subjektu v zátěžových situacích. Mohou motivovat jedince k jejich řešení, úniku nebo k dezintegraci „rozpadu“ chování (Mlčák, 1999).

Urbánek (2005) rozděluje psychickou zátěž do skupin podle oblastí, na které působí:

- zátěž v oblasti percepčních nároků (vysoké nároky na pozornost při práci, neustálá kontrola žáků...)
- v oblasti kognice (nároky na myšlení, aplikace odborných poznatků...)
- v oblasti emocionální (kontrola vlastních emocí, osobní vztahy k žákům...)
- v oblasti sociální (komunikace se žáky, rodiči...)
- v oblasti seberegulace (sebehodnocení, sebekontrola...)

Zejména v učitelské profesi existuje mnoho situací, které přinášejí učitelům stres. Učitelé musí každý den vydat velké množství energie, aby dosáhli svých cílů v procesu výuky. Stres může být až v takové intenzitě, že může vyvolat syndrom vyhoření (Vašutová, 2007).

O stresu mluvíme jako o situaci, která je vystavena nějaké zátěži. Někteří autoři ztotožňují pojem stres se zátěží a jiní se přiklánějí k názoru, že stres je specifickým druhem zátěže. Dle amerických lékařů je stres základní příčinou, která způsobuje více než 60% všech lidských onemocnění a nemocí. Ve skutečnosti nejde jen o stres, naopak o výskyt dalších příčin a projevů učitelovy zátěže, jako je např. pracovní nespokojenost. Zdrojem zátěže mohou být i vztahy v učitelském sboru, vztahy s rodiči apod. Rozdíly v zátěži učitelů jsou také mezi prvními a druhými stupni škol či mezi výukou různých předmětů (Průcha, 2002).

Příčinou stresu jsou tzv. „stresory“. Urbanovská (2010, s. 9) pod pojem stresor zahrnuje okolnosti, podmínky či podněty, které vyvolávají u jedince stres. V tabulce č. 1 můžeme vidět školní a školské stresory podle učitelů, kterou publikují Řehulka a Řehulková (2001), kteří provedli výzkum, kde se zabývali otázkami školních a školských stresorů u učitelů.

Tabulka 1. Školní a školské stresory podle učitelů.

Učitelky	Pořadí	Učitelé
Špatná atmosféra ve třídě	1.	Malý plat
Nezvládnutelní žáci	2	Malá možnost postupu
Velká pracovní zátěž	3	Nekoncepčnost školství
Pocit bezmoci ve výchově	4	Nezájem některých žáků o vyučování
Nedocení práce učitelky	5	Nedocení práce učitele
Špatné vztahy s vedením školy	6	Nespolupráce rodičů
Nezájem některých žáků o vyučování	7	Nedostatek peněz ve školství
Nespolupráce rodičů	8	Zastaralost školy jako instituce
Fyzická námaha	9	Nedostatečné materiální vybavení škol
Malý plat	10	Problémoví žáci

Zjistili, že za nejzávažnější stresory považují učitelky obtíže, jimiž je špatná atmosféra ve třídě, pak špatná atmosféra ve třídě a velká pracovní zátěž. Autoři se domnívají, že jsou tyto faktory spojeny s velkou náročností pedagogických úkolů, doprovázené pocitem bezmoci ve výchově a nedocení pedagogické práce. Učitelky jsou také citlivé na špatné vztahy s vedením školy, na nezájem některých žáků ve vyučování a na malý zájem rodičů o spolupráci. Na posledních místech uvádí stresory jako je fyzická námaha a malé finanční ohodnocení. Muži na rozdíl od žen uvádějí na prvním místě stresor, jako je malý plat, malá možnost postupu a nekoncepčnost školství, týkající se jejich profese. Za společné faktory stresu považují ženy i muži nezájem žáků o vyučování, nedocení práce učitele a nezájem rodičů o spolupráci se školou.

Křivohlavý (2001) označuje stresory jako negativní životní faktory. Uvádí také pozitivní životní faktory, které označuje jako salutory. Salutory nazývá jako faktory, které

člověka v těžkých situacích posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu a odvalu k dalšímu boji se stresem. Příkladem může být snaha o pochvalu od lidí, kterých si sami vážíme.

Příčiny vzniku stresu mohou být různé, proto bychom se měli stresu co nejvíce vyvarovat a snažit se zmírnit jeho psychologické a tělesné dopady.

### 4.3 Zdroje stresu a dopady

Už v dřívějším režimu učitelé pracovali za podstatně stresovějších podmínek, avšak i v dnešní době jsou učitelé vystaveni velkému množství stresu. Prvním zdrojem stresu učitele může být příliš mnoho povinností a nedostatek času, z čehož postupem času vzniká přepracovanost učitele. Mezi druhý stresor můžeme zařadit problémy se žáky a rodiči. Učitele může stresovat velký počet žáků ve třídě, nezájem žáků o učení, kázeňské problémy ve škole, nezájem některých rodičů o své děti, nebo příliš velký zájem, kterým se rodiče snaží ovlivnit učitele. Dalším stresorem učitele mohou být konfliktní vztahy v kolektivu a k nadřízeným (Míček, Zeman, 1992).

Největší novou zátěží učitelů je přibývající nepozornost, vulgárnost, drzé nebo neurvalé chování, míra násilí i agresivita dospívající populace (Průcha, 2002). Obtížnost učitelovy práce spočívá v požadavcích na roli učitele, které často vyžadují mnoho úsilí a energie. Studenti, kteří usilují o studium učitelského povolání, si neuvědomují, že volí bezesporu stresové povolání (Kusák, Dařílek, 2001).

Kusák a Dařílek (2001, s. 11) uvádí, že „v učitelské populaci se objevují specifické psychické problémy z okruhu neurotických, neurastenických a depresivních symptomatologií“, mezi které řadí:

- bolesti hlavy,
- poruchy spánku,
- nechutenství,
- zažívací poruchy,
- vnitřní neklid,
- pocity napětí,
- tendence k citovým rozladám,
- chronická únava apod.



Podobně vymezuje dopady stresu Carnegie (2011) :

1) *Psychologické dopady*

- Deprese
- Únava
- Chronická úzkost
- Osobní konflikty
- Vyhoření (vyčerpání, deprese, odpadnutí)

2) *Tělesné dopady*

- Problémy s krevním tlakem a kardiovaskulárním systémem
- Žaludeční potíže (vředy, průjmy)
- Bolesti hlavy
- Kožní problémy (vyrážky, svědění kůže)
- Únava
- Oslabení imunitního systému
- Osobní problémy
- Problémy s chrupem
- Panovačnost
- Hněv
- Nesoustředěnost
- Větší spotřeba alkoholu, cigaret a léků apod.

Jak můžeme vidět, učitelství je povolání přeplněné stresory, tudíž si zaslouží velký ohled. Nejdůležitější součástí obrany proti stresorům je vlastní psychika (Míček, Zeman, 1992). Na obrázku č. 1 v příloze, můžeme vidět, co všechno může negativně ovlivnit lidské tělo. Mluvíme především o chronické únavě, bolestech hlavy, závratích, nepozornosti a hyperaktivitě, podrážděnosti, zlosti, panice, skřípání zubů či napětí v čelistech, zvýšený srdeční tep, zástava srdce, srdeční onemocnění, zvýšený tlak, diabetes, arytmie srdce, nárůst váhy či obezita, snížená potřeba sexu, svalové napětí apod. Stres může podněcovat i další negativní vlivy na člověka, jímž může být např.: alkoholismus, sebevraždy, závislosti na drogách, tabáku apod. (Coherence, 2014). V následující kapitole definujeme zdraví a předkládáme doporučení a techniky pro pedagogy.

## 5 ZDRAVÍ UČITELŮ

*„Živ a zdrav je šíp vystřelený lukem, který letí a směřuje k cíli, k němuž byl vystřelen. Ten šíp, který se s cílem míjí, zdrav není.“ (Křivohlavý J., 2009, s. 40).*

Zdraví učitelů má velký význam pro jejich povolání. Zdraví můžeme definovat jako celkový stav člověka, čímž rozumíme stav tělesný, psychický, sociální a duchovní, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života (Křivohlavý, 2001). Zdraví považujeme za hodnotu, kterou si s přibývajícím věkem čím dál více uvědomujeme. Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“.

### 5.1 Zdraví jako protiklad pojmu nemoc

Jak již z názvu vyplývá, v kontrapozici zdraví je pojem „nemoc“, který můžeme definovat jako *„stav organismu, vznikající působením vnitřních a vnějších okolností, narušujících správné fungování a rovnováhu. Dochází k poruchám funkce a struktury orgánů, vedoucím k výskytu příznaků nemoci a dalším důsledkům.“*

*(Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 24)*

Křivohlavý (2001) vymezuje různé teorie zdraví:

- 1) *zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly.* Považujeme za určitý druh síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat těžkosti. Tato síla, se však může v člověku postupně vytrácet, což chápeme jako úbytek životní síly.
- 2) *jako metafyzická síla.* Představa jako něčeho, co člověku pomáhá dosahovat vyšších cílů, než je zdraví. Schopnost odolávat negativním podmínkám a reagovat na životní problémy. Pokud má jedinec tuto sílu, je schopen realizovat svůj potenciál.
- 3) *salutogeneze – individuální zdroje zdraví.* Autorem této teorie je A. Antonovsky. Svou studii založil na poznatcích, které získal od dvou skupin Židů, kteří se vrátili z koncentračního tábora a museli se adaptovat na podmínky běžného života. Zjistil, že rozdily, spočívaly především v psychickém stavu vzhledem k postoji života.
- 4) *schopnost adaptace.* Adaptací můžeme rozumět schopnost přizpůsobení se prostředí, nebo životním podmínkám. Spočívá také ve schopnosti upravit prostředí nebo nějakým způsobem změnit vlastní způsob života.

- 5) *schopnost dobrého fungování*. Neboli Fitness, pojem známý jako „být fit“. Být v kondici tělesné i duševní a udržovat se v dobrém stavu.
- 6) *zboží*. Pojetí zdraví, jako něčeho, co se dá jako zboží na trhu, koupit nebo ztratit. Pokud se nám podaří získat toto zboží, pak zlepšuje náš zdravotní stav.
- 7) *Zdraví jako ideál*. „...zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci...“. (Křivohlavý, 2001, s. 37).

Vymětal se zabývá otázkami, proč jsou někteří lidé odolní, zatímco jiní onemocní a jaké faktory ovlivňují celkový zdravotní stav organismu jedince. Dle Vymětala (2003), tvoří model zdraví člověka složka biologická, psychická, sociální a ekologická.

1. Biologická složka tvoří vrozené a získané danosti, které vedou k poruše zdraví (např. poruchy látkové výměny).
2. Psychická složka se týká vrozených a získaných dispozic člověka, které mají vliv na rozvoj a průběh onemocnění (např. neurotické poruchy nebo poruchy vyvolané stresem).
3. Sociální složka zahrnuje kulturní a sociální vlivy, které formují obraz nemoci i předpokládané formy léčby.
4. Ekologická složka se týká biologických, fyzikálních a chemických vlivů prostředí, ve kterém jedinec žije nebo pracuje. Zdraví i nemoc jsou pak vyjádřeny průnikem všech těchto čtyř dimenzí.

Zdraví můžeme chápat jako důležitý moment pro uskutečňování životních cílů; jako dynamický jev od zdraví po nemoc; zdraví jako vysokou žádoucí životní hodnotu; zdraví jako fungování lidského těla; zdraví jako vztah ke kvalitě života; zdraví jako odpovědnost za celkový zdravotní stav člověka atd. (Křivohlavý, 2009).

Řehulka a Řehulková vydali několik publikací o tématu „Učitelé a zdraví“, ve kterých pojednávají o tom, že celkový zdravotní stav učitelů je neuspokojivý. Jejich výzkumy obecně vykazují menší odolnost proti stresu u učitelů mladší generace. V současnosti mají učitelé zdravotní problémy, které mají řadu aspektů. Problémy se kterými se učitelé potýkají v rámci svého povolání v souvislosti se stresem, jsme si již vymezili v kapitole 4. 3.

Křivohlavý (2001) vymezuje základní dimenze zdraví:

- jako prostředek k realizaci určitého cíle
- jako cíl sám o sobě.

Pokud jde např. o zdraví v případě fyzické zátěže, učitelé si často stěžují na fyzickou únavu po vyučování, bolest nohou atd. Lékaři poukazují i na hlasovou zátěž, kdy se některé učitelky snaží překřikovat žáky, což většinou nemá žádný efekt a na starší žáky to působí směšně. Významná je také psychická zátěž. Celkově v učitelské profesi nacházíme takové zátěže, které jsou nebezpečné pro učitele z hlediska fyzického a psychického zdraví, tak pro děti. Ve školství existují jedinci, kteří tyto zátěže nejsou schopni zvládat (Průcha, 2002).

S podporou zdraví souvisí prevence, která je v podstatě zaměřena proti nemocem a snahou jim předcházet. Většina lidí chápe důležitost prevence, a proto vědí, že vede ke zvýšení kvality života i k jeho prodloužení. Proto uvádíme níže doporučení pro zachování zdraví a výkonnosti.

## **5.2 Pravidla pro zachování zdraví a výkonnosti**

Priess (2015) uvádí ve své publikaci pravidla pro zachování výkonnosti a zdraví:

1. Usilujte o dialog v těchto oblastech svého života: práce, rodina/partnerský vztah, zdraví/fyzická kondice, sociální kontakty, individualita/koníčky a víra/spiritualita.
2. Pravidelně odpočívejte a jednou denně relaxujte.
3. Plánujte si přestávky a dělejte v jednu chvíli jen jednu věc.
4. Hledejte příčiny problémů a usilujte o jasné odpovědi a řešení. Nesnažme se uhýbat před problémy kompenzacemi.
5. Pokud musíme kompenzovat, pak by měla být co nejzdravější, aby se nestala dalším problémem.
6. Problémy bychom měli řešit co nejdříve, nevyhýbat se jim.
7. Snažme se dodržovat vyváženou stravu a mít dostatečný přísun vitamínů.
8. Jednou za dva týdny se snažte dělat něco pro sebe.
9. Důležitý je také dostatečný spánek.
10. Pravidelně si dělejte volno.
11. Stanovte si priority a stůjte si za nimi. Naučte se říkat ne, sobě i ostatním.
12. Požádejte někoho, koho si vážíte o zpětnou vazbu (kontrolu) a berte ji vážně.

### 5.3 Doporučení pro učitele

Každý člověk většinou zná své triky, jak se ubránit před stresem. Někomu vyhovuje sport, jinému čtení knih nebo jiná relaxační činnost apod. Jednoduše činnost, u které můžeme, jak se říká „vypnout hlavu“. Pokud si však v některých situacích nejsme schopni poradit vlastními silami, měli bychom využít možnosti nahlédnutí do příruček, které mohou být dobrým pomocníkem při zvládnání stresu. Učitelská profese je považována obecně za náročnou a zatěžující. Na pedagogické pracovníky působí mnoho nepříznivých faktorů, které mohou negativně ovlivnit jejich celkové zdraví (Průcha, 2002).

Dle výzkumu učitelek ZŠ dle Řehulkové a Řehulky (2001) učitelky používají jako obranu proti pracovní zátěži několik způsobů a prostředků:

- Farmakologické prostředky, především léky na „uklidnění“ (až 80% učitelek)
- Kouření (43% kuřáček)
- Alkohol, jako jednorázový prostředek ke zvládnání stresu (praktikuje jej 19% učitelek, za vhodný jej považuje 70%)
- Zmíněné prostředky lze považovat za nevhodné, avšak část učitelek užívá jiné prospěšnější, jimiž je např. sportovní, zájmová a rekreační činnost, úprava režimu práce a odpočinku.
- Pomoc psychologické poradny či jiného zařízení uvedlo 10% učitelek

Většina odborníků radí, že nejlepší obrana proti stresu je uvolnění, zvolnění chůze, zpomalení pohybů, gest apod. Velký vliv na naše jednání má celkový tělesný postoj (Míček, Zeman, 1992).

Důležitou součástí je dodržování správné životosprávy. Člověk by si měl udržovat své zdraví pravidelným pohybem, který má příznivé účinky na organismus člověka i na jeho psychiku. Zejména o józe Míček a Zeman (1992) uvádí, že *„jóga je starou aktivitou s fyziologicky významnými účinky, která svými vhodnými tělesnými polohami, dechovými cvičeními i soustředěním vědomí, může účinně vykompenzovat zvýšené napětí i aktivovat pokleslou psychiku a harmonizovat tak psychosomatickou jednotu osobnosti“*.

Dále by se člověk neměl přejídat a měl by udržovat přiměřenou váhu. Pro některé jedince slouží jídlo jako „pojistka“ proti stresu. Měli bychom dodržovat pravidelný denní režim, přestat kouřit, zdravě spát a odpočívat.

Jak uvádí autoři Míček a Zeman (1992, s. 194) „*pro duševní pohodu významná kvalita rodinného života. Vytvářejte proto radostnou spokojenou atmosféru svého domova a nenechte si ji ničím narušovat. Chraňte si svůj citový vztah k životnímu partnerovi, radujte se ze svých dětí a jejich životních pokroků, važte si svých rodičů a prokazujte jim vděčnost, pokud ještě žijí*“.

Křivohlavý (2001), konstatuje, že metody a postupy prevence před stresem mohou být interní či externí. Mezi interní postupy můžeme řadit: neklást na sebe nespílitelné nároky, aktivně rozvíjet pozitivní myšlení, stanovit si priority, hledat smysl života. Mezi externí postupy řadí: sociální oporu, zlepšení klimatu organizace a úpravu pracovního prostředí.

U vybraných profesí se předpokládá znalost a dovednost v oblasti zvládnání stresu a to zejména u lékařů, psychologů, pedagogů, personálních pracovníků a jiných zaměstnaneckých organizací. Existuje celá řada příruček, které se zabývají zvládnáním stresu a obsahují různé terapeutické techniky a postupy.

Například Buchwald (2013) ve své knize nabízí pedagogům pomoc, jak zvládnout stres. Na určitých příkladech z každodenního života vysvětluje projevy stresu, nabízí metody a cvičení pro jeho zvládnutí. Autorka také rozlišuje tři oblasti zvládnání stresu, které se vzájemně ovlivňují:

- 1) pomocí pozitivních myšlenek, hodnocení, představ a postojů (člověk si promluví o své situaci s dalšími lidmi nebo si vzpomene na podobné již zvládnuté stresové situace);
- 2) pomocí cíleného jednání (člověk upustí od chování, které ho zatěžuje a vypracuje si časový harmonogram, kdy se bude věnovat své oblíbené činnosti např. sportu);
- 3) pomocí tělesného a psychického uvolnění (člověk, který ovládá určité relaxační techniky, dokáže je použít v zátěžových situacích, postupně přistupuje ke stresu s nadhledem).

Pokud si nevíme rady s určitou stresovou situací, mohou nám pomoci kolegové, vedení školy, přátelé či životní partner na základě vlastních zkušeností. V případě extrémních stresujících problémů, kdy je potřeba vyhledat pomoc odborníků se učitelé většinou neodvážejí, protože by to znamenalo jejich selhání v profesi. Existují instituce, internetové zdroje a projekty na které se můžeme v případě pomoci obrátit:

- a) školská poradenská zařízení, tj. pedagogicko-psychologické poradny a speciálně pedagogická centra
- b) školní poradenská pracoviště
- c) střediska výchovné péče
- d) dětské lékaře
- e) projekt Rozvoj a metodická podpora poradenských služeb (RAMPS)
- f) Psychoportál
- g) Modrá linka apod. (Buchwald, 2013)

## 5.4 Techniky pro lepší zvládnání těžkostí

Technikou rozumíme způsob, jak se vyrovnat s určitým problémem. Tyto techniky lze využít i v případě zvládnání těžkých životních situací. Křivohlavý (2001), vymezuje tyto techniky:

### *Relaxace*

Relaxací můžeme rozumět uvolňování, jak v oblasti fyzické, tak psychické. U nás je rozšířený Schultzův autogenní relaxační trénink. Jedná se o cvičení ve formě tréninku, nikoliv o jednorázovou záležitost. Cvičení je probíhá pod vedením cvičitele, které je zaměřené na uvolňování svalů. Cílem tohoto tréninku je, aby cvičenec cítil tyto svaly a uvědomoval si jejich uvolňování. V rámci duševní hygieny sem můžeme zařadit cvičení správného dýchání apod.

### *Meditace*

Meditace patří do skupiny relaxačních cvičení. Jde o opakování slov nepřetržitě např. 20 minut, a to tak, že na každý dech se pomalu řekne jednou. Tím že se musíme soustředit na pomalé vyslovování slova, nemáme možnost myslet na těžkosti, které nás trápí, a proto si tak od nich můžeme odpočinout. Opakem této meditace, je meditace, která směřuje na obtěžující problémy, avšak jde o tzv. myšlení bez hodnocení. Zde se přímo navádí k tomu, aby se člověk soustředil na to, co ho trápí. Cílem je získat odstup a nadhled.

## *Imaginace*

Imaginací můžeme rozumět záměrné zobrazování tzv. uklidňující scenerií. Příkladem může být vybavení si příjemné situace např. návštěva přírody, zážitek z letní dovolené apod. Někteří autoři doporučují myslet na věci či situace pozitivní, jiní zase na negativní např. těžkou událost v životě a její zvládnutí.

Existuje několik různých druhů relaxačních technik a postupů. Relaxace je vhodná pro boj s bolestí hlavy, úzkostí, chronickou bolestí apod. Účinnost meditace byla prokázána pro zmírnění depresí.

Uvedli jsme několik málo pravidel, doporučení a technik, které je možné využít jako prevenci před selháním zdraví, výkonnosti, ale také jako obranu proti stresu, dále techniky, které je možné využít v případě zvládnání zátěžových situací.



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

---

### 6 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části, pro zpracování empirického šetření jsem zvolila kvantitativní, nejčastěji používanou metodu získávání dat – metodu dotazníku. Gavora in Chráska (2007, s. 163) „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“. Dotazník je sestaven z několika předem stanovených položek, na které respondent odpovídá v písemné podobě. Výhodou dotazníku je, že můžeme rychle a ekonomicky získat data od respondentů (Chráska, 2007). Chráska uvádí několik nejdůležitějších požadavků na konstrukci dotazníku, mezi které řadí především to, aby položky byly jasné, srozumitelné a jednoznačné. Důležitým ukazatelem je také motivace respondentů, aby ochotně spolupracovali. V úvodu dotazníku vysvětlíme smysl a potřebnost šetření. Dotazník musí obsahovat jasné pokyny k vyplňování a při jeho konstrukci je důležité dbát na to, aby informace byly snadno zpracovatelné.

Sestavený dotazník by měl splňovat vlastnosti dobrého dotazníku, mezi které řadíme validitu a reliabilitu. „*Validita spočívá v tom, že dotazník zjišťuje skutečně to, co má zjišťovat, tj. to, co je výzkumným záměrem. Reliabilitou dotazníku se rozumí schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy*“ (Chráska, 2007, s. 171).

#### 6.1 Dotazník životní spokojenosti

V empirické části byl použit dotazník životní spokojenosti (DŽS), který je standardizovaný, což nám zajišťuje adekvátní validitu a reliabilitu výsledků, také nabízí referenční neboli normativní hodnoty populace, které nám umožňují tyto výsledky komparovat. Dotazník je rozdělen do deseti oblastí, které jsme konkretizovali již v kapitole 1.4., ve kterých jedinec odpovídá na 7 položek a značí odpověď na sedmibodové stupnici od hodnocení „velmi nespokojen(a), až po velmi spokojen(a)“. Vyšetřovaný jedinec vyplňuje záznamový arch, jehož vyplňování zabere zhruba 5 až 10 minut. Výsledkem je graficky znázorněný profil životní spokojenosti.

DŽS lze použít v různých oblastech, např. v průběhu léčby chronicky nemocných, v sociologicky orientovaných výzkumech, v průběhu psychoterapie k hodnocení její účinnosti apod. Dotazník je určen pro dospělé a děti od 14 let. Tento standardizovaný dotazník se k nám

dostal z Německa a byl přeložen a upraven dle Rodné a Rodného (Rodný, Rodná, 2001).

Dotazník životní spokojenosti zahrnuje oblasti, ve kterých respondent zaznamenává odpovědi na položky od 1 - velmi nespokojen(a), 2 - nespokojen(a), 3 - spíše nespokojen(a), 4 - ani spokojen(a), ani nespokojen(a), 5 - spíše spokojen(a), 6 - spokojen(a), 7 - velmi spokojen(a), které se týkají:

- 1) Zdraví – spokojenost/nespokojenost člověka s celkovým zdravotním stavem, duševní a tělesnou kondicí, výkonností a obranyschopností proti nemocem.
- 2) Práce a zaměstnání – spokojenost/nespokojenost se svým zaměstnáním, pracovními úspěchy, postupy v práci, s atmosférou v práci, pracovními povinnostmi, zátěží a pestrostí.
- 3) Finanční situace – spokojenost/nespokojenost s vlastním příjmem, finanční situací, s majetkem, finanční zajištění na stáří a hmotné zajištěním sebe a rodiny.
- 4) Volný čas - spokojenost/nespokojenost s délkou a kvalitou volného času, s časem pro vlastní koníčky, s časem věnovat se blízkým osobám a celkovou pestrostí volného času.
- 5) Manželství a partnerství - spokojenost/nespokojenost se svým manželstvím či partnerstvím, společnými aktivitami, upřímností ve vztahu, pochopením, něžností a náklonností, bezpečím a ochotou pomoci.
- 6) Vztah k vlastním dětem - spokojenost/nespokojenost se vztahem k vlastním dětem, radostí, úspěchy, vlastním vlivem na své děti, uznání od vlastním dětí, se společnými aktivitami.
- 7) Vlastní osoba - spokojenost/nespokojenost s vlastními schopnostmi a dovednostmi, dosavadním způsobem života, vnějším vzhledem, sebevědomím a sebejistotou, s vlastním charakterem, vitalitou.
- 8) Sexualita - spokojenost/nespokojenost s tělesnou přitažlivostí, sexuální výkonností, s četností sexuálních kontaktů, sexuálními reakcemi, s rozpravou o sexuální oblasti a s harmonie v sexualitě.
- 9) Přátelé, známí a příbuzní - spokojenost/nespokojenost s okruhem svých přátel, známých a příbuzných a sociálním kontaktem s nimi, s pomocí a podporou, se společenskou angažovaností a četnost styku mezi lidmi.
- 10) Bydlení - spokojenost/nespokojenost s velikostí a stavem svého bytu, výdaji a polohou bytu, s dosažitelností dopravních prostředků a standardem.

## 7 CÍLE VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu je zjistit a porovnat rozdíly v kvalitě života, respektive celkové životní spokojenosti a jejich složkách u pedagogických pracovníků základních škol.

### Dílčí cíle výzkumu

- Analyzovat a porovnat jednotlivé složky životní spokojenosti u pedagogických pracovníků na vesnici a ve městě.
- Analyzovat a porovnat jednotlivé složky životní spokojenosti u pedagogických pracovníků s ohledem na věk.
- Analyzovat a porovnat jednotlivé složky životní spokojenosti u pedagogických pracovníků s ohledem na jejich rodinný stav (vdané, ženatí versus svobodní, rozvedení, ovdovělí).

## 8 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

V této kapitole, jsme na základě cílů výzkumu formulovali následující výzkumné otázky a hypotézy.

### Výzkumné otázky

- Jaké jsou rozdíly v životní spokojenosti pedagogů ve městech a na vesnicích?
- Jaká je životní spokojenost u pedagogů vybraných základních škol u jednotlivých složek životní spokojenosti?

### Hypotézy

H1: Předpokládáme, že pedagogové na vesnických školách budou vykazovat vyšší celkovou životní spokojenost než pedagogové působící ve městě.

H2: Předpokládáme, že muži budou vykazovat vyšší míru celkové životní spokojenosti než ženy.

H3: Předpokládáme, že celková úroveň životní spokojenosti pedagogů bude odpovídat normativním hodnotám.

H4: Předpokládáme, že respondenti nad 50 let budou více spokojeni se svou vlastní osobou než respondenti mladší.

H5: Předpokládáme, že na vesnických školách budou pedagogové spokojenější v oblasti přátelství než ve městě.

H6: Předpokládáme, že na vesnických školách budou pedagogové spokojenější v oblasti bydlení než ve městě.

H7: Předpokládáme, že ženy od 56 let budou více spokojeny s prací a zaměstnáním než muži od 56 let.

H8: Předpokládáme, že respondenti na vesnicích budou méně spokojeni v oblasti financí než ve městech.

## 9 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Při realizaci výzkumného šetření jsme se zaměřili na zkoumání celkem čtyř základních škol, z toho 2 se nacházejí na vesnici a 2 ve městě. Respondenti byli v úvodu dotazníku obeznámeni s anonymitou, časovým rozpoštěním a pokyny v oblasti zaznamenávání do záznamového archu, které jsou uvedeny v přílohách. Dotazník životní spokojenosti předložen v tištěné podobě, o celkovém rozsahu 3 listů pro lepší přehlednost. Dotazníky byly doručeny na místo osobně a poté byly z důvodu anonymity každého respondenta vkládány do boxu, kterou po-té pověřená osoba předala výzkumníkovi. Sběr dat probíhal v období listopad 2014 až leden 2015. Osloveny byly základní školy, kde se podařilo navázat kontakt díky známým a rodinným příslušníkům, což umožnilo získat data pro výzkumné šetření. Data získaná prostřednictvím DŽS, byla vyhodnocována v programu Microsoft Office Excel 2007.

Za vesnice jsou víceméně považovány obce do 10.000 obyvatel, avšak samozřejmě musíme brát v úvahu také občanskou vybavenost (což je případ města Hulín, které nedosahuje počtu obyvatel do 10 tis., avšak od 13. stol je považováno za město). Obecně je známo, že města mají více jak 10.000 obyvatel.

Empirický výzkum jsme prováděli zejména u těchto ZŠ ve městech - základní škola Slovan - Kroměříž (28 921 oby.); základní škola Hulín (6 594 oby.); na vesnici v základní

škole Milady Petřkové - Velký Týnec (2 768 obyv.); a základní škola Kostelec u Holešova (977 obyv.).

## 9.1 Výzkumný soubor

Celkem bylo rozdáno 103 dotazníků, podle počtu učitelů na výše uvedených základních školách, z čehož se následně podařilo získat a vyhodnotit 80 dotazníků. Celková návratnost dotazníků tudíž byla 77,7 %. Větší část respondentů na zkoumaných vesnických a městských školách tvoří ženy v poměru 88,75% a muži pouze 11,25%.

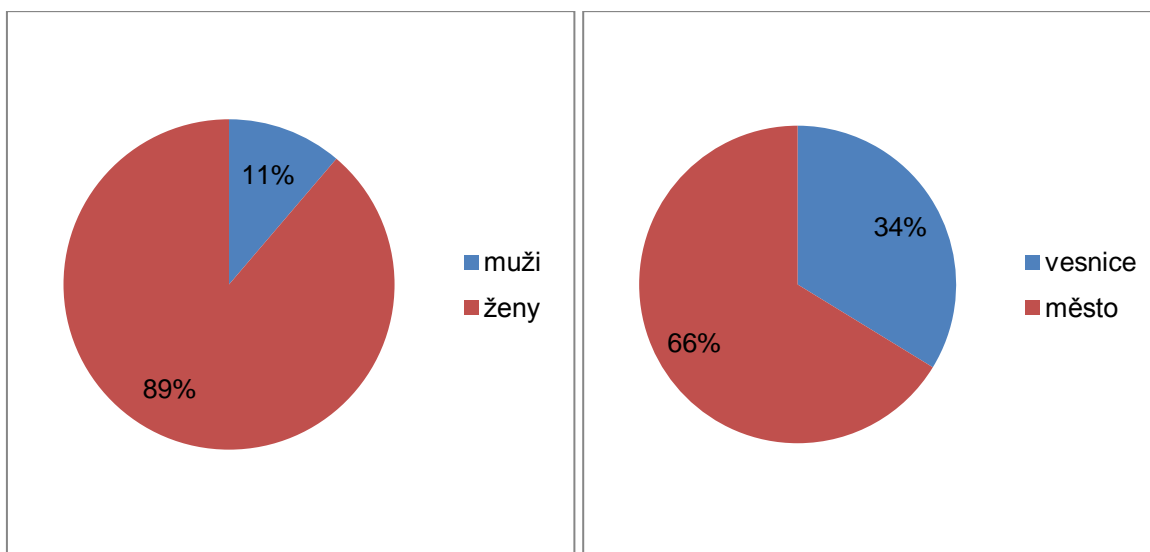
Tabulka č. 2. Celkový vzorek dle pohlaví.

<b>Pohlaví</b>	<b>muži</b>	<b>ženy</b>	<b>celkový vzorek</b>	<b>vyjádření v %</b>
města	3	50	53	6 / 94%
vesnice	6	21	27	22 / 78%
celkový vzorek	9	71	80	11,25 / 88,75%

Tabulka č. 2 znázorňuje celkový zkoumaný soubor mužů a žen na vesnicích a ve městech. Celkový vzorek tvoří 53 respondentů z města a 27 respondentů z vesnice. Podařilo se získat 80 zodpovězených dotazníků, z čehož celkový vzorek tvořil 71 žen a 9 mužů. Z genderového hlediska tvořilo vzorek z města 50 žen a 3 muži, u vesnice to bylo 21 žen a 6 mužů.

Tabulka nám poskytuje přehled procentuálního zastoupení mužů, žen ve městech a na vesnicích z celkového zkoumaného souboru. Z čehož 6% tvoří muži a 94 % ženy ve městech. Muži (6) na vesnicích tvoří, až 22% a ženy (21) tvoří 78%. Jak už jsme uváděli, celkový zkoumaný soubor je tvořen muži (9), což můžeme procentuálně vyjádřit 11,25% a ženami (71), které tvoří nejčetnější skupinu až 88,75%. Proto je patrné, že ženy výrazně převažují nad muži.

Graf č. 1 a 2. Grafické znázornění zastoupení mužů a žen (vlevo, graf č. 1) a vesnice a města (vpravo, graf č. 2) v celkovém vzorku.



Pro lepší přehlednost Graf č. 1, poskytuje některé informace k tabulce č. 2. Vyjadřuje četnost mužů (11%) a žen (89%) z celkového zkoumaného souboru.

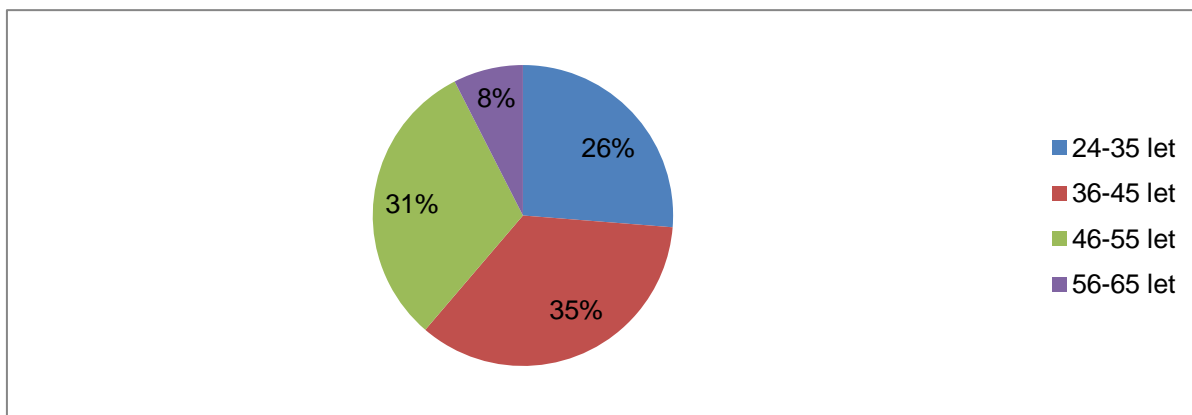
Graf č. 2 prezentuje procentuální zastoupení mužů a žen z celkového souboru ve městech a na vesnicích. Celková četnost mužů a žen ve městech (53) je uvedena v tabulce č. 2, a procentuálně vyjádřena Grafem č. 2, kdy ve městech odpovědělo 66% respondentů. Muži a ženy na vesnicích (27) tvoří 34%.

Tabulka č. 3. Četnost dle věku respondentů z měst a vesnic.

Věk	24-35	36-45	46-55	56-65	celkem	průměr	medián	modus	min	max	sm.o.
města	13	18	19	3	53	42	43	52	24	59	9,3
vesnice	8	10	6	3	27	42,5	42	43	25	63	10
<b>Celkem</b>	21	28	25	6	80	42,2	42,5	52	24	63	9,5

Tabulka č. 3 vyjadřuje četnost dle věku respondentů z měst a vesnic. Nejvyšší četnost ve městech tvoří respondenti ve věku 46-55 let. Na vesnici tvoří největší četnost respondenti ve věku od 36-45 let. Z celkového zkoumaného souboru 80 ti respondentů dle věku, tvoří nejvyšší četnost 28 respondentů ve věku 36-45 let. Průměrný věk z celkového souboru je 42,2 let. Nejnižší věk z celkového zkoumaného souboru je v průměru 24 let a nejvyšší 63 let.

Graf č. 3. Četnost dle věku – celý soubor.



Graf č. 3 nám udává grafické procentuální vyjádření respondentů dle věku v celém souboru. Nejčetnější skupinu tvoří respondenti ve věku 36-45 let (35%), a oproti tomu nejméně početnou skupinu tvoří respondenti ve věku 56-65 let (8%).

Tabulka č. 4. Rodinný stav respondentů z celkového souboru.

Rodinný stav	města		vesnice	
	N	vyjádření v %	N	vyjádření v %
ženatý/vdaná	38	71,7 %	18	66,7 %
svobodný/svobodná	10	18,8 %	4	14,8 %
vdovec/vdova	2	3,8 %	0	0 %
rozvedený(á)	3	5,7 %	5	18,5 %
Celkový soubor	53	100 %	27	100 %

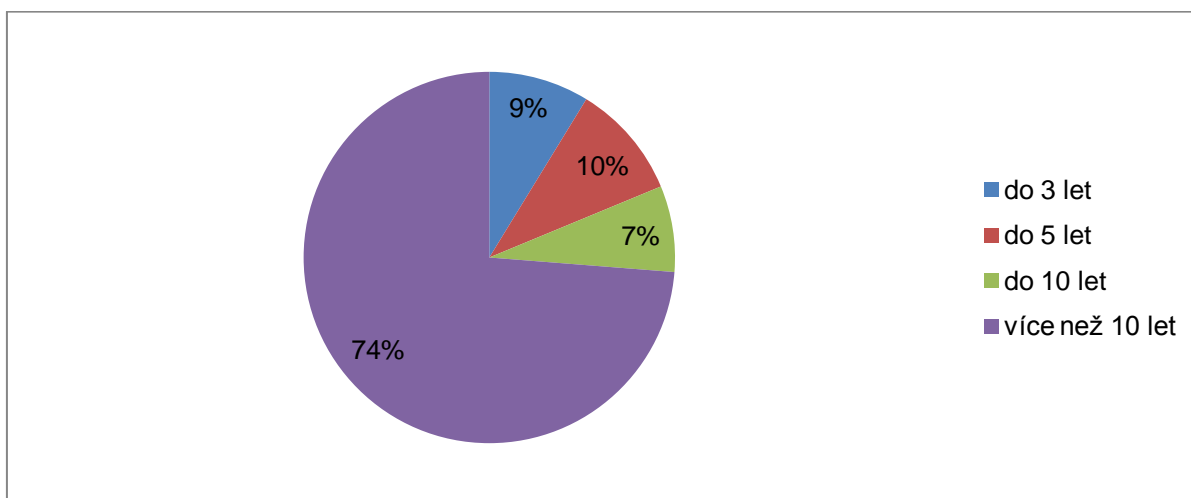
V tabulce č. 4 znázorňujeme rodinný stav respondentů z celkového souboru, což vyjadřuje kolik lidí z celkového souboru (53) ve městech je ženatých/vdaných 38 (71,7 %), svobodných 10 (18,8 %), vdovec/vdova 2 (18,8 %). Z celkového souboru (27) je na vesnicích ženatých/vdaných 18 (66,7 %), svobodných 4 (14,8 %), se stavem vdovec/vdova 2 respondenti (0 %). Zajímavý je rozdíl v kategorii rozvedených, kdy na vesnicích je jich více 5 (18,5 %) než ve městech 3 (5,7%).

Tabulka č. 5. Délka pedagogické praxe respondentů z celkového souboru.

<b>Praxe</b>	<b>do 3 let</b>	<b>do 5 let</b>	<b>do 10 let</b>	<b>více než 10 let</b>	<b>Celkem</b>
24-35 věk	7	4	6	4	21
36-45 věk	0	4	0	23	27
46-55 věk	0	0	0	26	26
56-65 věk	0	0	0	6	6
Celkem	7	8	6	59	80

Tabulka č. 5 znázorňuje délku pedagogické praxe respondentů z celkového souboru. Nejvíce respondentů z celkového souboru bylo ve věku 36-45 let (27), kteří mají více než 10 let pedagogickou praxi (23), nebo 5 let pedagogickou praxi (4). Druhou nejčetnější skupinu z celkového souboru tvoří kategorie od 46-55 let (26), kteří mají taktéž více než 10 let praxi. Respondenti ve věku 24-35 let mají většinou různé délky pedagogické praxe, avšak nejčetnější skupinu (7), tvoří respondenti s pedagogickou praxí do 3 let.

Graf č. 4. Délka pedagogické praxe respondentů z celkového souboru.



Přehled délky pedagogické praxe respondentů z celkového souboru doplňuje informace k tabulce č. 5. Nejčetnější skupinu tvoří respondenti, kteří mají více než 10 let pedagogickou praxi (74%). Respondenti s praxí do 3 let (9%) tvoří poměrně stejné procento ve zkoumaném souboru, jako respondenti s praxí do 5 let (10%). Nejméně početnou skupinu tvoří respondenti s praxí do 10 let (7%).



## 10 VÝSLEDKY A HODNOCENÍ

V této kapitole předkládáme statisticky zpracovaná data empirického výzkumu. Prezentujeme pouze výsledky, které mají vztah k cíli hlavnímu a cílům dílčím. Prezentace výsledků je systematicky uspořádána.

**H1: Předpokládáme, že pedagogové na vesnických školách budou vykazovat vyšší celkovou životní spokojenost než pedagogové působící ve městě.**

Tabulka č. 6. Charakteristika souboru z hlediska celkové životní spokojenosti (CŽS).

	<i>N</i>	<i>CŽS</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>
<b>města</b>	53	<b>247,1</b>	253	256	172	302	32,3
<b>vesnice</b>	27	<b>247,4</b>	255	275	148	300	32,9

Hypotézu **zamítáme**, protože míra CŽS je u pedagogických pracovníků na vesnicích (247,4) i ve městech téměř shodná (247,1). U měst byla zjištěna minimální hodnota CŽS 172, maximální pak 302. Na vesnicích minimální hodnota dosahuje pouze 148, maximální pak 300. Tabulka č. 17, uvedena níže, pak doplňuje informace o CŽS ve městech a na vesnicích v jednotlivých oblastech.

**H2: Předpokládáme, že muži budou vykazovat vyšší míru celkové životní spokojenosti než ženy.**

Tabulka č. 7. CŽS mužů a žen se směrodatnou odchylkou.

	<i>Celková životní spokojenost</i>	<i>Sm.odch.</i>
<b>Ženy</b>	247,9	32,5
<b>Muži</b>	241,4	32,2

Celková životní spokojenost u mužů v našem vzorku je nižší (241,4) než CŽS žen (247,9). Hypotézu **zamítáme**, protože vyšší míru celkové životní spokojenosti vykazují ženy.

**H3: Předpokládáme, že celková úroveň životní spokojenosti pedagogů bude odpovídat normativním hodnotám.**

Tabulka č. 8. Průměr CŽS žen a mužů vzhledem k normě.

CŽS	Průměr	Norma
ženy	247,9	255,8
muži	241,4	257,6

Norma převzata z publikace Rodný, Rodná 2001.

Ženy i muži vykazují nižší celkovou životní spokojenost než uvádí normativní hodnoty mužů a žen v populaci. Ženy našeho výzkumného vzorku vykazují vyšší CŽS (247,9) než muži (241,4). Avšak normativní hodnoty znázorňují, že muži vykazují vyšší CŽS (257,6) než ženy (255,8). U pedagogů našeho vzorku je CŽS nižší, než CŽS u běžné populace. Tuto hypotézu **zamítáme**.

Tabulka č. 9. Přehled životní spokojenosti u žen v jednotlivých oblastech vzhledem k normě.

CŽS žen	Věk								
	škála	norma 24-35 let	24-35 let	norma 36-45 let	36-45 let	norma 46-55 let	46-55 let	norma 56-65 let	56-65 let
zdraví		39,84	36,78	38,72	33,08	37,68	32,65	36,10	36,50
práce		34,56	35,67	35,50	36,69	35,15	34,43	32,14	40,25
finance		33,37	31,44	34,30	29,42	34,56	27,57	34,55	34
volný čas		34,95	36,17	35,43	40,27	35,79	37,04	37,18	39,50
manželství		39,84	38,31	38,86	39,26	38,58	36,74	37,69	36,25
děti		40,86	41,67	39,48	41,92	39,26	40,73	39,05	45
vlastní osoba		38,85	36,78	38,29	35,23	38,37	34,80	38,38	41,25
sexualita		37,18	34,06	36,45	33,38	34,41	34,83	31,89	38,75
přátelé		37,10	38,17	37,10	38,88	36,98	36,09	37,56	35
bydlení		36,83	37,72	38,33	38,69	38,84	38,57	39,20	39
SUMA		260,81	251,12	254,91	248,95	255,40	255,40	259,54	264

Normativní hodnoty převzaty z publikace Rodný, Rodná 2001.

Tabulky č. 9 a 10 jsou doplňující, výsledky se nevztahují přímo k hypotéze. Náš výzkumný soubor CŽS byl srovnáván s normativními hodnotami běžné populace, dle autorů Rodný, Rodná (2001). V tabulce č. 9 a 10 můžeme vidět, že se respondenti odpovídali na položky týkající se zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volného času, manželství a partnerství, vztahu k vlastním dětem, vlastní osoby, sexuality, přátelé, známí a příbuzní, bydlení.

Ve věku **24-35 let** byla zjištěná hodnota v oblasti sexuality nižší (34,06) než hodnota normativní (37,18). Proto můžeme konstatovat, že ženy jsou méně spokojené v oblasti sexuality, než je norma. Rozdíl byl zjištěn také v oblasti zdraví, kdy norma (39,83) je také vyšší, než námi zjištěné údaje (36,78). V oblasti zdraví, jsou ženy spokojeny méně, než vykazují normativní hodnoty.

U žen ve věku **36-45 let** byl největší rozdíl vůči normě (38,72) v oblasti zdraví, kde byla naměřena nízká hodnota (33,08). V oblasti zdraví, jsou také ženy v této věkové kategorii spokojeny méně, než ukazuje norma. V této věkové kategorii byl rozdíl také v oblasti volného času, kde norma je (35,43) nižší než námi zjištěná hodnota (40,27). Proto lze konstatovat, že dle našeho zjištění, jsou ženy více spokojeny v oblasti volného času. V této věkové kategorii je také spokojenost s finanční situací (29,42) ve srovnání s normou nižší (34,30). Rozdíl s hodnocením vlastní osoby (35,23) je nižší než norma (38,29). Také v oblasti sexuality (33,38) je hodnocení v této věkové kategorii nižší než norma (36,35). Ženy ve věkové kategorii 36-45 let, jsou méně spokojeny s vlastní osobou a sexualitou než u normativních hodnot.

Ženy ve věkové kategorii **46-55 let** jsou méně spokojeny s finanční situací (27,57) než uvádí norma (34,56). Vysoký rozdíl mezi normou je také v oblasti zdraví (37,68) vyšší než zjištěná hodnota (32,65). Ženy našeho vzorku jsou v oblasti zdraví méně spokojeny, než vykazují normativní hodnoty. Ženy ve věku 46-55 let v oblasti vlastní osoby vykazují nižší hodnoty (34,8) než je norma (38,37).

Poslední věkovou kategorii tvoří ženy ve věku od **56-65 let**, kde můžeme vysledovat rozdíly v oblasti práce a zaměstnání, které vykazují vyšší hodnoty (40,25) než norma (32,14). Ženy od 56-65 let, jsou významně více spokojeny v oblasti práce a zaměstnání než vyazuje norma. Vysoký rozdíl tvoří také kategorie vztahu k vlastním dětem, kdy naměřené hodnoty dosahují vyšších hodnot (45), než jsou referenční hodnoty (39,05). Z čehož vyplývá, že ženy našeho vzorku jsou více spokojeny v oblasti vztahu k vlastním dětem. Vysoký rozdíl je také v oblasti sexuality, kdy zjištěné hodnoty jsou vyšší (38,75) než norma (31,89). Proto ženy našeho vzorku jsou spokojenější v oblasti sexuality. Poslední největší rozdíl v této věkové kategorii žen je v oblasti vlastní osoby, kde ženy vykazují vyšší (41,25) hodnoty než je norma (38,38). Z čehož vyplývá, že ženy našeho výzkumného souboru jsou spokojenější v oblasti vlastní osoby. Z hlediska CŽS jsou ze všech věkových kategorií nejvíce spokojeny ženy ve věku 56-65 let (264).

Tabulka č. 10. Přehled životní spokojenosti u mužů v jednotlivých oblastech vzhledem k normě.

CŽS mužů	Věk							
	škála	norma 24-35 let	24-35 let	norma 36-45 let	36-45 let	norma 46-55 let	46-55 let	Norma 56-65 let
zdraví	41,07	34	39,07	33,05	37,85	35,05	36,30	28
práce	36,95	35,33	36,05	42,05	35,81	34,05	32,48	36,05
finance	33,63	22	33,99	31,05	32,78	35	34,64	30
volný čas	35,06	37,67	34,52	44,05	35,70	30	37,45	36
manželství	40,06	40,33	38,88	37,05	40,49	41	41,62	35
děti	39,25	43	37,16	39	38,11	37	39,89	33
vlastní osoba	39,50	33,33	38,08	39,05	38,31	34	39,16	36,05
sexualita	37,88	38	36,48	35,05	36,24	37	35,16	29
přátelé	36,91	36,33	35,97	40,05	36,70	38	37,54	34,05
bydlení	36,76	37	36,79	33	37,80	37,50	39,30	32
SUMA	260,81	238,33	254,91	255,30	255,40	246,55	259,54	225,10

Normativní hodnoty převzaty z publikace Rodný, Rodná 2001.

V tabulce č. 10, ve věkové kategorii **24-35 let** je největší rozdíl u mužů v oblasti finanční situace (22), která vykazuje nižší hodnoty oproti normativním hodnotám (33,63). Z našeho vzorku jsou muži v této věkové kategorii méně spokojeni se svou finanční situací, než běžná mužská populace tohoto věku. Druhý největší rozdíl lze nalézt v oblasti zdraví, kdy zjištěné hodnoty jsou nižší (34,00) než vykazují hodnoty referenční (41,07). Muži jsou méně spokojeni v oblasti zdraví, než uvádí norma. Rozdíl je také v oblasti vztahu k vlastním dětem, kdy zjištěné hodnoty jsou vyšší (43), než normativní (39,25). Muži našeho vzorku v této věkové kategorii jsou více spokojeni v oblasti vztahu k vlastním dětem, než uvádí norma. Další významný rozdíl lze nalézt v oblasti vlastní osoby, kdy námi zjištěné hodnoty jsou nižší (33,33) než hodnoty referenční (39,50).

Z tabulky vyplývá, že muži našeho vzorku ve věku **36-45 let** vykazují v oblasti volného času vyšší hodnoty (44,05) než je norma (34,52). Proto můžeme konstatovat, že muži našeho výzkumného vzorku jsou více spokojeni v oblasti trávení volného času, než stejně staří muži běžné populace.

Ve věkové skupině mužů ve věku **46-55 let** je hodnocení spokojenosti v oblasti volného času nižší (30) než udávají normativní hodnoty (35,70). Oproti předchozí věkové kategorii jsou muži našeho vzorku ve věku 46-55 let méně spokojeni se svým volným časem než běžná populace.

Největší rozdíl ve věkové kategorii mužů od **56-65 let** tvoří oblast spokojenosti s vlastním zdravím, které dosahuje nižších hodnot (28) oproti běžné populaci (36,30). Proto můžeme vyvodit závěr, že muži našeho vzorku jsou méně spokojeni v oblasti zdraví než muži běžné populace. Také v oblasti bydlení jsou hodnoty významně nižší (32) než hodnoty referenční (39,30). Proto můžeme konstatovat, že muži našeho vzorku jsou v oblasti bydlení méně spokojeni, než stejně staří muži běžné populace. Z hlediska CŽS jsou ze všech věkových kategorií nejvíce spokojeni muži ve věku 36-45 let (255,30).

**H4: Předpokládáme, že respondenti nad 50let budou více spokojeni se svou vlastní osobou než respondenti mladší.**

*Tabulka č. 11. Spokojenost respondentů do 50 let a nad 50 let s vlastní osobou.*

<b>Věk</b>	<b>vlastní osoba</b>
do 50 let	36,2 ± 2,3
nad 50 let	36,7 ± 2,8

Respondenti do 50 let (36,2) jsou v oblasti vlastní osoby téměř stejně spokojeni jako respondenti nad 50 let (36,7). Tuto hypotézu **zamítáme**.

**H5: Předpokládáme, že na vesnických školách budou pedagogové spokojenější v oblasti přátelé, známí a příbuzní než ve městě.**

*Tabulka č. 12. Spokojenost respondentů v oblasti přátelé, známí a příbuzní.*

<b>Komparace města - vesnice</b>	<b>přátelé, známí a příbuzní</b>
<b>města</b>	37,0 ± 6,0
<b>vesnice</b>	38,6 ± 5,6

Spokojenost pedagogů v oblasti známých a příbuzných je na vesnicích mírně vyšší (38,6) než ve městech. Na vesnických školách jsou pedagogové mírně spokojenější než v městských. Tudíž tuto hypotézu **přijímáme**.

**H6: Předpokládáme, že na vesnických školách budou pedagogové spokojenější v oblasti bydlení než ve městě.**

Tabulka č. 13. Spokojenost respondentů v oblasti bydlení.

<b>Komparace města - vesnice</b>	<b>Bydlení</b>
<b>města</b>	38,1 ± 6,0
<b>vesnice</b>	38,0 ± 5,9

Míra životní spokojenosti v oblasti bydlení je v podstatě stejná, avšak ve městech vykazují respondenti hodnot 38,1 a na vesnici pak 38,0. Tuto hypotézu **zamítáme**.

**H7: Předpokládáme, že ženy od 56 let budou více spokojeny s prací a zaměstnáním než muži od 56 let.**

Tabulka č. 14. Přehled spokojenosti v oblasti práce a zaměstnání vzhledem k normě.

<b>Práce a zaměstnání</b>	norma	24-35 let	norma	36-45 let	norma	46-55 let	norma	56-65 let
Ženy	34,56	35,67	35,50	35,41	35,15	34,43	32,14	40,35
Muži	36,95	35,33	36,05	42,5	35,81	34,5	32,48	36,5
Průměr celkového vzorku	35,76	35,5	35,78	38,96	35,48	34,47	32,31	38,43

V tabulce č. 14, můžeme vidět přehled spokojenosti v oblasti práce a zaměstnání, dle věku žen a mužů i vzhledem k normativním hodnotám. Dle našeho zjištění vykazují ženy od 56-65 (40,35) vyšší hodnoty spokojenosti s prací a zaměstnáním (PAZ), než muži (36,5). Vzhledem k normativním hodnotám ve věku 56-65 let, vykazují ženy (32,14) a muži (32,48) dle normy menší spokojenost v oblasti PAZ, než v našem zkoumaném vzorku. Zajímavé je, že nejvyšší hodnoty v PAZ dosahují muži ve věku 36-45 let (42,5). Hypotézu **přijímáme**.

Tabulka č. 15. Přehled spokojenosti žen a mužů v oblasti práce a zaměstnání ve městech a na vesnicích.

<b>ŽS práce</b>	<b>ženy</b>	<b>muži</b>
města	35,42 ± 5,9	32 ± 5,1
vesnice	37,05 ± 4,6	39,5 ± 3,9

Doplňující informace poskytuje tabulka č. 15, která se nevztahuje přímo k hypotéze, avšak zde můžeme vidět rozdíly spokojenosti v oblasti práce a zaměstnání. Nejvíce jsou spokojeny ženy z vesnic (37,05) a muži z vesnic (39,5). Méně spokojené jsou ženy ve městech (35,42) a muži ve městech (32).

**H8: Předpokládáme, že respondenti na vesnicích budou méně spokojeni v oblasti finanční situace než ve městech.**

*Tabulka č. 16. Spokojenost respondentů v oblasti finanční situace.*

<i>Komparace města – vesnice</i>	<i>finanční situace</i>
<b>města</b>	28,3 ± 8,2
<b>vesnice</b>	31,9 ± 7,2

Respondenti na vesnicích jsou v oblasti finanční situace spokojenější (31,9) než ve městech (28,3). Tuto hypotézu **zamítáme**.

## 11 DISKUZE

V této kapitole navážeme na prezentované výsledky v předchozí kapitole. V rámci této diplomové práce se zabýváme životní spokojeností pedagogů na vesnicích a ve městech. Výzkumným vzorkem byli pedagogičtí pracovníci základních škol v městských a venkovských školách. Celkový soubor tvořilo 80 respondentů. Celkový podíl byl tvořen 53 respondenty z měst a 27 respondentů z vesnic. Uvědomujeme si, že limitem našeho šetření je výrazný rozdíl v četnosti mužů (9) a žen (71), proto výsledky týkající se genderových rozdílů je nutné interpretovat pouze ve vztahu k našemu výzkumu. Abychom jej mohli generalizovat, bylo by třeba jej následně ověřit v dalších výzkumech na početnějších a genderově vyrovnanějších vzorcích.

Na vesnici je výzkumný vzorek menší, což mohlo částečně zkreslit vyhodnocení získaných dat. Průměrný věk celkového souboru je 42 let. Jsme si vědomi toho, že výzkumné šetření by bylo možné provést z většího souboru pedagogů základních škol. Avšak vzhledem k časovému a technickému hledisku se nám podařilo získat pouze 80 vyplněných dotazníků z celkových 103 předpokládaných, naopak je však nutné podotknout, že zajištění dat od pedagogických pracovníků je vždy problematické, proto návratnost 80 dotazníků lze považovat za úspěch.

Omezení výzkumu – Předpokládali jsme, že bude možno pozorovat životní spokojenost pedagogů mezi městskými a vesnickými školami. Výzkumný vzorek byl menší ve vesnicích, než ve městech.

Ze stanovených cílů se nám podařilo získat výsledky, ze kterých lze vyvodit závěr, že CŽS pedagogů ve městech (247,1) a na vesnicích (247,4) se významně neliší. Přestože rozvrstvení kategorií rodinného stavu měst (53) a vesnic (27), je významně rozdílné, tak výsledné hodnoty CŽS měst (247,1) a vesnic dosahují obdobných hodnot (247,4). Příkladem může být např. rozvrstvení rozvedených, kterých je ve městech méně (5,7%) než na vesnicích (18,5%).

Z našeho zkoumaného vzorku dosahuje CŽS žen významně nižších hodnot (247,9) než je norma (255,8). Obdobně CŽS u mužů vykazuje nižší hodnoty (241,4) ve srovnání s normou (257,6). Ženy ve věku 56-65 let jsou více spokojeny v oblasti práce a zaměstnání (40,35) než muži (36,5). Domníváme se, že tento rozdíl u žen by mohl být způsobem tím, že část žen odešla do starobního důchodu a část zůstala ve školství, protože je práce ve školství baví.



K podobným výsledkům došla skupina autorů, viz. tabulka č. 18 (Sigmund, Kvintová, Pugnerová, Hřebíčková, 2014), kteří zkoumali CŽS u učitelů, státních zaměstnanců, zdravotních sester, lékařů, obchodních zástupců a manažerů. Autoři došli k závěru, že celková životní spokojenost učitelů je velmi nízká (244,4), oproti ostatním vybraným profesím.

Tabulka č. 17. Celková životní spokojenost respondentů ve městech a na vesnicích.

CŽS	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUMA	PRŮMĚR
města	34,6 ± 7,6	35,2 ± 5,9	28,3 ± 8,2	38 ± 6,7	38,8 ± 6,9	41,6 ± 4,6	35,7 ± 5,9	35,4 ± 6,1	37 ± 6	38,1 ± 6	247,1 ± 32,3	247,2 ± 32,5
vesnice	32,4 ± 7,7	37,6 ± 4,6	31,9 ± 7,2	38,1 ± 7	38,2 ± 7,9	40,6 ± 6	36 ± 6	32,4 ± 7,2	38,6 ± 5,6	38 ± 5,9	247,4 ± 32,9	
celkový průměr	33,5	36,4	30,1	38,05	38,5	41,1	35,85	33,9	37,8	38,05		

CŽS a její jednotlivé položky jsou uvedeny pro města a vesnice v tabulce č. 17. Do celkové životní spokojenosti jsme nezapočítávali oblast práce a zaměstnání (PAZ), manželství a partnerství (MAN) a vztah k vlastním dětem (DET).

Respondenti ve městech jsou nejvíce spokojeni v oblasti vztahu k dětem (41,6) a nejméně spokojeni v oblasti finanční situace (28,3). Také respondenti z vesnic jsou nejvíce spokojeni v oblasti vztahu k dětem (40,6) a nejméně spokojeni v oblasti finanční situace (31,9). Jak už jsme uváděli výše, z tabulky č. 17, můžeme vyvodit závěr, že hodnoty CŽS ve městech (247,1) se významně neliší od vesnic (247,4). CŽS našeho zkoumaného vzorku je vyšší (247,2) než hodnoty v porovnání s tabulkou č. 18, kde CŽS učitelů je nižší (244,4).

Tabulka č. 18. Životní spokojenost a její složky u současných učitelů a vybrané skupiny profese

(Sigmund, Kvintová, Pugnerová, Hřebíčková, 2014).

Live satisfaction	Teachers	Public servants	Practical nurses	Medical doctors	Sales representatives	Managers
Health	35.0 ± 6.51	36.9 ± 6.48	37.9 ± 7.01	37.4 ± 6.81	37.6 ± 7.52	35.1 ± 6.75
Work	35.8 ± 5.82	34.6 ± 6.57	33.8 ± 6.82	38.1 ± 5.34	38.2 ± 6.18	44.3 ± 4.12
Finance	30.1 ± 7.21	30.6 ± 8.11	27.5 ± 7.59	41.4 ± 5.27	34.7 ± 6.47	46.2 ± 3.07
Leisure time	35.5 ± 7.27	34.1 ± 7.65	31.5 ± 7.14	36.8 ± 6.58	34.9 ± 6.80	22.3 ± 7.10
Partnership	38.7 ± 8.71	39.1 ± 6.73	38.3 ± 7.56	34.9 ± 6.94	40.6 ± 5.89	31.4 ± 7.86
Child	41.2 ± 6.50	40.4 ± 5.27	40.4 ± 5.12	41.3 ± 5.23	40.7 ± 6.71	38.8 ± 6.97
Own person	35.2 ± 6.43	36.4 ± 5.52	34.7 ± 6.23	38.6 ± 5.67	36.6 ± 5.98	44.9 ± 4.65
Sexuality	35.1 ± 7.86	36.3 ± 6.99	36.8 ± 7.54	34.2 ± 7.82	40.8 ± 6.70	32.3 ± 7.26
Friends	37.3 ± 5.60	37.2 ± 4.93	35.7 ± 4.89	41.7 ± 4.53	36.4 ± 5.17	35.6 ± 5.84
Housing	37.4 ± 6.79	36.8 ± 6.39	36.2 ± 5.87	43.8 ± 5.47	37.5 ± 6.13	44.5 ± 4.92
TOTAL	244.4 ± 28.54	247.5 ± 34.03	240.2 ± 37.15	274.1 ± 23.42	258.9 ± 29.31	261.6 ± 21.19

V tabulce č. 18, můžeme vidět, že učitelé jsou ze všech oblastí nejméně spokojeni v oblasti finanční situace. Také ve srovnání s naším výzkumným souborem v tabulce č. 17, jsou respondenti méně spokojeni s finanční situací ve městech (28,3) než na vesnicích (31,9). Domníváme se, že život na vesnici není finančně tak náročný jako ve městě, např. na vesnici lze ušetřit na potravinách vlastní produkcí, neklade se zde takový důraz na oblékání apod. Učitelé, dle výzkumů jsou nejvíce nespokojeni se svou finanční situací. Domníváme se, že největší pravděpodobnost může být způsobena tím, že nejsou dostatečně finančně ohodnoceni.

Respondenti našeho vzorku v tabulce č. 17, jsou v oblasti volného času (VLC) ve městech (38) i na vesnicích (38,1) více spokojeni, než učitelé z tabulky č. 18, kdy volný čas u nich vykazuje nižší hodnotu (35,5). Větší spokojenost v oblasti volného času byla v našem zkoumaném vzorku u učitelů vybraných základních škol, než u učitelů v tabulce č. 18.

Učitelé v tabulce č. 18 jsou méně spokojeni v oblasti (BYD) bydlení (37,4) ve srovnání s tabulkou č. 17, kde ve městech (38,1) a na vesnicích (38) jsou učitelé s bydlením spokojenější.

Hanáková (2012) sledovala soubor pracovníků státní správy a zjistila, že zaměstnanci státní správy vykazují v oblasti celkové životní spokojenosti nižší hodnoty (247,51) než normativní hodnoty (258,08). Náš výzkumný vzorek učitelů ČŽS (247,2), vykazuje poměrně stejné hodnoty, jako jsou hodnoty zaměstnanců státní správy (247,51), jak uvádí Hanáková (2012).

K výsledkům jsme přidali tabulky č. 9 a 10, které jsou doplňující. V těchto tabulkách je zajímavé, že ženy ve věku 36-45 let jsou méně spokojeny se svým zdravím (38,72) než je norma (33,08). Také muži (v tabulce č. 10) od 56-65 let jsou méně spokojeni v oblasti zdraví (28) než je norma (36,30). Výsledky potvrdily, že s rostoucím věkem se u člověka zvyšuje pravděpodobnost výskytu zdravotních problémů a tím je snížena spokojenost v oblasti zdraví.

Ve věkové kategorii ženy ve věku od 56-65 let, jsou významně spokojeny s prací a zaměstnáním (40,25) než ukazuje norma (32,14). Z hlediska ČŽS jsou ze všech věkových kategorií nejvíce spokojeny ženy ve věku 56-65 let (264). Domníváme se, že ženy této věkové kategorie jsou nejvíce spokojené, protože je profese učitele baví, nebo v důchodovém věku zjistily, že jejich plat je na rozdíl od jiných profesí uspokojivý.

V oblasti finanční situace jsou ženy ve věku 46-55 let méně spokojeny s finanční situací (27,57) než ukazuje norma (34,56). Také muži ve věkové kategorii 24-35 let jsou méně spokojeni v oblasti finanční situace (22) než vypovídá norma (33,63). Domníváme se, že lidé, kteří pracují jako učitelé, jsou se svým platem méně spokojeni než v ostatních profesích. Toto tvrzení v tabulce č. 18 dokazuje, že profese učitelů není dostatečně finančně ohodnocena, tudíž můžeme vidět, že menší spokojenost v oblasti finanční situace vykazují také zdravotní sestry a hned poté učitelé (30,1). Z výše uvedených profesí jsou v oblasti finanční situace nejvíce spokojeni manažeři (46,3).

*Tabulka č. 19. Práce a zaměstnání, manželství a partnerství s ohledem na pohlaví.*

<b>ŽS</b>	<b>práce a zaměstnání</b>	<b>manželství a partnerství</b>
ženy	35,9 ± 6,9	38,55 ± 7,3
muži	36,5 ± 5,6	39,13 ± 5,7

Hnilica (In Payne, 2005) tvrdí, že muži jsou více spokojeni v oblasti partnerství a manželství, práce a zaměstnání než ženy. Ve srovnání s naším výzkumným vzorkem, se výsledky (v tabulce č. 19) shodují, že muži jsou mírně spokojenější v těchto oblastech než ženy. V oblasti práce a zaměstnání jsou muži spokojenější (36,5), než ženy (35,9). V manželství a partnerství jsou muži také spokojenější (39,13) než ženy (38,55).

Z našeho výzkumu 6 respondentů z 80 ti dotazovaných uvedlo, že nežije v manželském a partnerském svazku. Hnilica uvádí, že manželství přispívá ke zlepšení kvality života (In Payne, 2005).

Učitelé ve městech a na vesnicích jsou nejspokojenější v oblastech, jako je vztah k vlastním dětem, manželství a partnerství, volný čas, bydlení. Proto by se dalo odvodit, že nejvíce jsou respondenti spokojeni v oblasti rodinného a soukromého života. Učitelé ve městech a na vesnicích jsou méně spokojeni v kategoriích – přátelé, známí a příbuzní, práce a zaměstnání, vlastní osoba, sexualita a zdraví. Respondenti ve vesnicích a městech jsou nejméně spokojeni v oblasti finanční situace.

## ZÁVĚR

V této diplomové práci jsme se zabývali kvalitou života učitelů na základních školách s rozdíly celkové životní spokojenosti ve městech a na vesnicích. Konkrétně se jednalo o pedagogické pracovníky z vybraných základních škol v Kroměříži, Hulíně, Kostelci u Holešova a Velkém Týnci. V praktické části jsme získali výsledky sběrem dat, za pomoci dotazníku životní spokojenosti. Došli jsme k těmto následujícím závěrům:

- CŽS učitelů ve městech a na vesnicích se významně neliší, tedy je shodná.
- Ženy i muži vykazují nižší celkovou životní spokojenost, než jsou normativní hodnoty mužů a žen v populaci.
- Ženy ve věku od 56 let dosahují vyšší CŽS než ostatní uvedené věkové kategorie v našem zkoumaném vzorku.
- Muži ve věku od 24-35 let dosahují vyšší CŽS než ostatní uvedené věkové kategorie našeho zkoumaného vzorku.
- Respondenti do 50 let a respondenti nad 50 let, jsou víceméně stejně spokojeni s vlastní osobou.
- V oblasti přátel, známých a příbuzných jsou respondenti na vesnických školách mírně spokojenější než v městských školách.
- Míra spokojenosti v oblasti bydlení je ve městech i na vesnicích v podstatě stejná.
- V oblasti práce a zaměstnání, dosahují ženy a muži vyšších hodnot spokojenosti ve srovnání s normativními hodnotami.
- Respondenti z vesnic jsou více spokojeni s prací a zaměstnáním než respondenti z měst.
- Respondenti na vesnicích jsou spokojenější se svým platem než respondenti z měst.
- CŽS učitelů našeho vzorku je víceméně na stejné úrovni, jako u zaměstnanců státní správy.
- Muži jsou mírně spokojenější v oblastech práce a zaměstnání, manželství a partnerství, než ženy.

Z výsledků také vyplynulo, že učitelé ve městech i na vesnicích jsou nejspokojenější v oblastech, jako je vztah k vlastním dětem, manželství a partnerství, volný čas a bydlení. Méně spokojeni jsou v oblastech - přátelé, známí a příbuzní, práce a zaměstnání, vlastní

osoba, sexualita a zdraví. Obecně nejméně jsou respondenti spokojeni v oblasti finanční situace.

Tyto závěry byly vyvozeny a analyzovány na základě z předem stanovených cílů této diplomové práce. Odpověděli jsme na výzkumné otázky a hypotézy, které jsme na základě výsledků přijali nebo zamítli.

## SOUHRN

Tato diplomová práce poskytuje informace o kvalitě života učitelů na základních školách. Teoretická část byla vymezena do pěti kapitol. První se zabývá kvalitou života a její historií v souvislosti s životní spokojeností a pojmem well-being. Druhá kapitola se zaměřuje na učitelskou profesi, historii, kvalifikaci a způsobilost, a jak by měl vypadat ideální nebo „dobrý“ učitel. Třetí kapitola se zaměřuje na osobnost učitele, jeho role, požadavky a typy učitelovy osobnosti. Čtvrtá kapitola pojednává o stresu, která zahrnuje jeho definice, druhy a příčiny, zdroje a dopady stresu. V kapitole páté, pojednáváme o zdraví a poskytujeme informace o pravidlech pro zachování zdraví a výkonnosti. Pro pedagogy zde také sledujeme její přínos zařazením informací o doporučení pro učitele, jak se bránit před stresem a některé techniky při zvládnání zátěžových problémů.

Kvalita života učitelů může negativně ovlivňovat jejich celkovou osobnost i okolí, zároveň však může ovlivnit jejich životní spokojenost v jednotlivých oblastech. Jak už jsme uváděli, někteří lidé hovoří o učitelství, jako o profesi lehkomyšlné, se spoustou prázdnin. Neměli bychom zapomínat, že každá profese může být stresující a může ovlivnit osobnost člověka.

V návaznosti na tuto problematiku, jsme v empirické části zvolili jako hlavní cíl našeho zkoumání zjištění a porovnání rozdílů v kvalitě života, respektive celkové životní spokojenosti a jejich složkách u pedagogických pracovníků základních škol.

# SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ, SCHÉMAT A TABULEK

## Graf

- č. 1 a 2. Grafické znázornění zastoupení mužů a žen (vlevo) a vesnice a města (vpravo) v celkovém vzorku.
- č. 2. Četnost respondentů ve městech a na vesnicích.
- č. 3. Četnost dle věku – celý soubor.
- č. 4. Délka pedagogické praxe respondentů z celkového souboru.

## Obrázek

- č. 1: Jak působí stres na tělo.

## Schéma

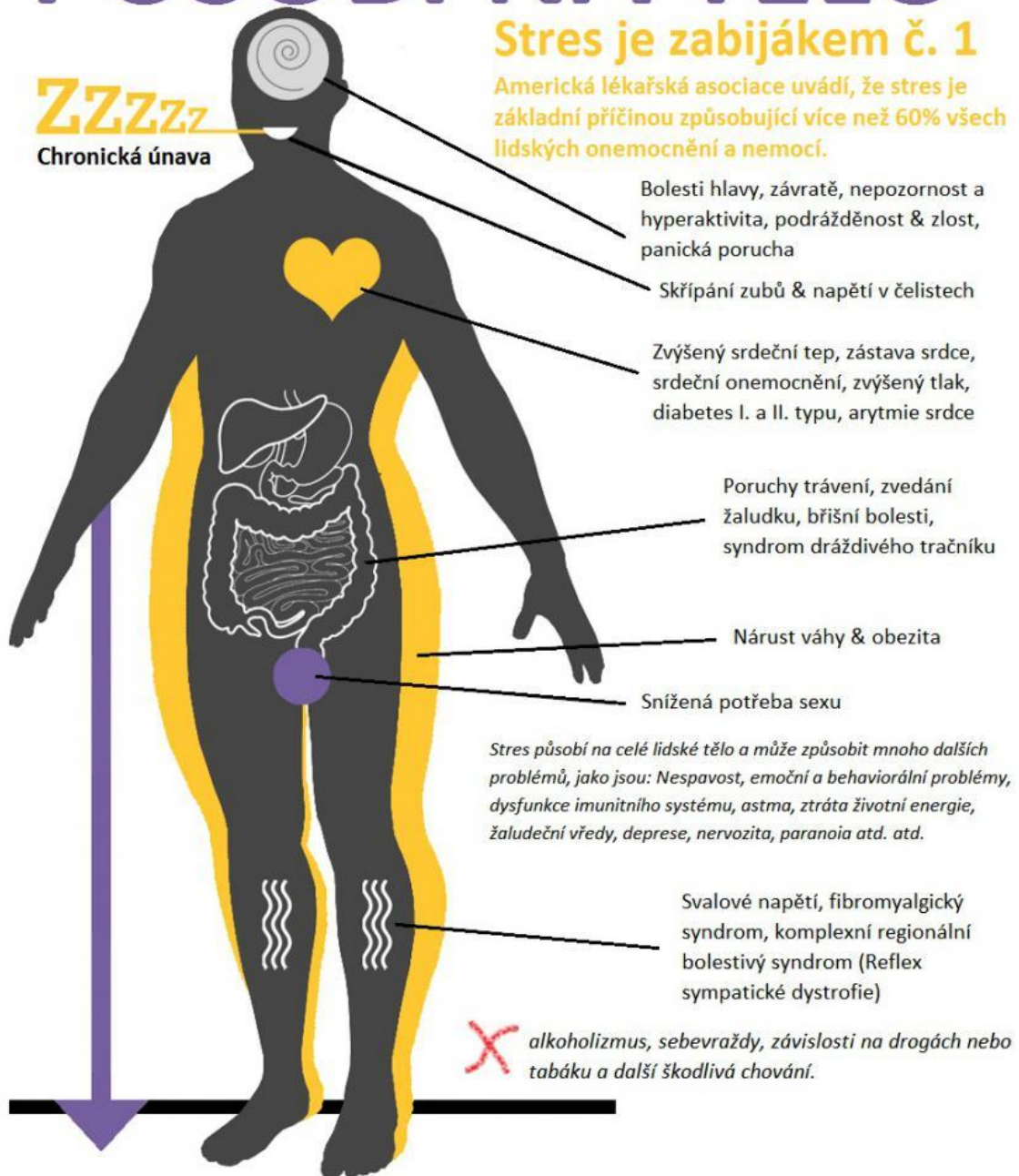
- č. 1. Model kvality života UT Kanada.
- č. 2. Model kvality života – smysl života.
- č. 3. Model čtyř kvalit života.
- č. 4. Model kvality života armády Kanady.
- č. 5. Pět oblastí wellbeing.

## Tabulka

- č. 1. Školní a školské stresory podle učitelů.
- č. 2. Celkový vzorek dle pohlaví.
- č. 3. Četnost věku respondentů z měst a vesnic.
- č. 4. Rodinný stav respondentů z celkového souboru.
- č. 5. Délka pedagogické praxe respondentů z celkového souboru.
- č. 6. Charakteristika souboru z hlediska CŽS.
- č. 7. CŽS mužů a žen se směrodatnou odchylkou.
- č. 8. Průměr CŽS žen a mužů vzhledem k normě.
- č. 9. Přehled životní spokojenosti u žen v jednotlivých oblastech vzhledem k normě.
- č. 10. Přehled životní spokojenosti u mužů v jednotlivých oblastech vzhledem k normě.
- č. 11. Spokojenost respondentů do 50 let a nad 50 let s vlastní osobou.
- č. 12. Spokojenost respondentů v oblasti přátel, známí a příbuzní.
- č. 13. Spokojenost respondentů v oblasti bydlení.
- č. 14. Přehled spokojenosti v oblasti práce a zaměstnání vzhledem k normě.
- č. 15. Přehled spokojenosti žen a mužů v oblasti práce a zaměstnání ve městech a na vesnicích.
- č. 16. Spokojenost respondentů v oblasti finanční situace.
- č. 17. Celková životní spokojenost respondentů ve městech a na vesnicích.
- č. 18. Životní spokojenost a její složky u současných učitelů a vybrané skupiny profesí.
- č. 19. Práce a zaměstnání, manželství a partnerství s ohledem na pohlaví.



# JAK STRES PŮSOBÍ NA TĚLO



Obrázek č. 1: Jak působí stres na tělo (Coherence, [online] 2015).

## SEZNAM ZKRATEK

Apod. – a podobně

Atd. – a tak dále

BYD – bydlení

CŽS – Celková životní spokojenost

Č. – číslo

DET – vlastní vztah k dětem

FIN – finanční situace

MAN – manželství a partnerství

Max – maximální

Min – minimální

N - četnost

Např. – například

PAZ – práce a zaměstnání

PZP – přátelé, známí a příbuzní

SEX – sexualita

Sm. odch. – směrodatná odchylka

Tzv. – takzvaný

VIZ. – odkaz na jinou stránku, apod.

VLC – volný čas

VLO – vlastní osoba

ZDR – zdraví

ZŠ – základní škola

ŽS – životní spokojenost

# LITERATURA A ZDROJE

## Literatura:

1. ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. 3., nezměn. vyd. Praha: Rezek, 2009. 291 s. ISBN 978-80-86027-29-6.
2. BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1. vyd. Brno: Edika, 2013. 104 s. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.
3. COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou*. 1. vyd. Praha: X-Egem, 1997. 215 s. ISBN 80-7199-024-8.
4. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
5. DALE CARNEGIE & ASSOCIATES. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011. 155 s. ISBN 978-80-7252-320-7.
6. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
7. DYTRTOVÁ, Radmila a KRHUTOVÁ, Marie. *Učitel: příprava na profesi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 121 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2863-6.
8. FAHEY T., WHELAN C., NOLAN B., *Monitoring quality of life in Europe*. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2006.
9. FAHRENBERG, Jochen, Michael MYRTEK, Jörg SCHUMACHER, Elmar BRÄHLER, Kateřina RODNÁ a Tomáš RODNÝ. *Dotazník životní spokojenosti*. 1. vyd. Praha: Testcentrum, 2001.
10. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997. 383 s. ISBN 80-7178-063-4.
11. HANÁKOVÁ, Andrea (dis). *Analýza faktorů životní spokojenosti a strategie zvládnání stresu u zaměstnanců státní správy [rukopis]*. 2012., př. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2012.
12. HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2003. 77 s. Texty pro distanční vzdělávání. ISBN 80-7290-125-7.
13. HNILICOVÁ, Helena, ed. *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni, Kongresový sál hotelu Aurora*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. 120 s. ISBN 80-86625-20-6.

14. HOLOUŠOVÁ, Drahomíra a KROBOTOVÁ, Milena. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 117 s. Skripta. ISBN 80-244-1237-3.
15. HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
16. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
17. KEBZA, V., & ŠOLCOVÁ, V. (2005). *Koncept osobní pohody (well - being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti*. In Blatný, M. (Ed.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (11 - 35). Brno: Masarykova univerzita
18. KLIMENT, Pavel. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 110 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4206-8.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 195 s. Psychologie. ISBN 978-80-7367-726-8.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. Psychologie. ISBN 80-7178-835-X.
21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2002. 198 s. Psyché. ISBN 80-247-0179-0.
22. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 131 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4436-0.
23. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
24. KUSÁK, Pavel a DAŘÍLEK, Pavel. *Pedagogická psychologie - A*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. 234 s. ISBN 80-244-0294-7.
25. LAŠEK, Jan, ed. *Aktuální otázky psychologie učitele*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. 90 s. ISBN 80-7041-210-0.
26. MÍČEK, Libor. *Učitel a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykova univ., 1992. 169 s. Věda do kapsy; Sv. 3. ISBN 80-210-0521-1.
27. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 273 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1304-8.

28. MLČÁK, Zdeněk. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. 193 s. Spisy Filozofické fakulty Ostravské univerzity; č. 126/1999. ISBN 80-7042-543-1.
29. NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 171 s. Pedagogika. ISBN 80-247-0738-1.
30. PAŘÍZEK, Vlastimil. *Učitel a jeho povolání: (analýza učitelské profese)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 124 s. Pedagogické studie.
31. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
32. PAYNE, Jan a kol. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
33. PRIES, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
34. PRIESs, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 175 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
35. PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.
36. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
37. PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 154 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
38. RATH, Tom a James K HARTEK. *Wellbeing: the five essential elements*. [New York: Gallup Press, 229 p. ISBN 1595620400.
39. RODNÝ, T., RODNÁ, K.: *Dotazník životní spokojenosti*. Testcentrum, Praha 2001. ISBN 80-86471-16-0.
40. ŘEHULKA, Evžen, ed. a ŘEHULKOVÁ, Oliva, ed. *Učitelé a zdraví: Brno, září 2000*. 3. Brno: Pavel Křepela, 2001. 322 s. ISBN 80-902653-7-5.
41. SIRGY, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life. Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. (2nd ed.). Dordrecht: Springer.
42. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 304 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.

43. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. 159 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2561-0.
44. VAĎUROVÁ, Helena a MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.
45. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 76 s. ISBN 978-80-7290-325-2.
46. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. 190 s. ISBN 80-7315-082-4.
47. VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. 3., aktualiz. vyd., V nakl. Portál 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 397 s. ISBN 80-7178-740-X.

#### **Internetové zdroje:**

1. COHERENCE: MANAGEMENT STRESU. Jak stres působí na tělo [online]. [cit. 2014-08-05]. Dostupné z: <http://www.coherence.cz/Management-stresu-118/>
2. BERLINER, D. C. A Personal Response to those Who Bash Teacher Education. *Journal of Teacher Education* [online]. 2000, vol. 51, issue 5, s. 358-371 [cit. 2015-03-05]. DOI: 10.1177/0022487100051005004.
3. ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o pedagogických pracovnících a o změnách některých zákonů. In: 563/2004. 2015. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-lednu>
4. PSYCHOLOGICKÁ DIAGNOSTIKA: Informační centrum pro psychology. Psychologická diagnostika [online]. 2003 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=logo>
5. REVIEW OF QUALITY OF LIFE PROJECT MANAGEMENT. Chief Review Services, Government of Canada 2004[online], [cit. 14. 5. 2015]. Dostupné z: <http://www.crs-csex.forces.gc.ca/reports-rapports/pdf/2004/P0235-eng.pdf>
6. SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ, Michaela PUGNEROVÁ a Hana HŘEBÍČKOVÁ. Comparison of Live Satisfaction and ITS Components in Current Teachers and Selected Profession GROUPS. *E-PEDAGOGIUM* [online]. 2014, roč. 2014, č. 4, s. 110 [cit. 2015-03-25]. Dostupné z: [http://www.pdf.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/PdF/e-pedagogium/2014/e-Pedagogium\\_4-2014.pdf#page=106](http://www.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/PdF/e-pedagogium/2014/e-Pedagogium_4-2014.pdf#page=106)

7. SMITH, Les. The well-being model [online]. 2006 [cit. 2015-05-03]. Hwbuk. Dostupné z:[http://www.hwbuk.com/pdf/What\\_is\\_wellbeing\\_WEB%20BASICS\\_intro\\_slides.pdf](http://www.hwbuk.com/pdf/What_is_wellbeing_WEB%20BASICS_intro_slides.pdf)
8. WHO: WHOQOL Measuring Quality of Life. Programme on mental health. 1997. Dostupné z: [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)

**Ostatní zdroje:**

1. VEENHOVEN, R. The Four Quality of Life. Ordering Concepts and Measures of the Good Life. Journal of Happiness Studies. 2000, 1, 1-39.
2. KOVÁČ, D. Psychologie Dnes 2. Kultivace integrované osobnosti. 2000, 12-14.

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1. Úvodní strana dotazníku životní spokojenosti.

Dobrý den,

tímto bych Vás ráda požádala o spolupráci při výzkumném šetření. Jedná se o posuzování kvality života u pedagogických pracovníků ZŠ. Jde o vyplnění dotazníku životní spokojenosti. Dotazník je součástí většího výzkumu, který již byl realizován na Katedře psychologie Pedagogické fakulty v Olomouci, a to v rámci výzkumného šetření realizovaného u učitelů ZŠ. Data budou vyhodnocována ve spolupráci s PhDr. Janou Kvintovou, Ph.D.

- Vyplnění dotazníku je **anonymní** a výsledky nebudou žádným způsobem zneužity.
- Zabere Vám zhruba **15 minut**.
- Vyplňte, prosím, **všechny položky** v dotazníku.

Pouze ten, kdo nemá děti, (otázky vztahující se k dětem) nevyplňuje a ten, kdo momentálně nemá partnera, tuto část také vynechá. Všechny ostatní položky je třeba vyplnit, jinak není možné data komparovat s normami z populace.

- Zvolenou odpověď zaznamenávejte **křížkem**.

Uvědomuji si, že nemáte dostatek času, ale přesto budu ráda, když si najdete pár minut. Jak říká John C. Maxwell „*Velkých cílů je možné dosáhnout jedině, když se spojí mnoho lidí dohromady*“. Pomozte mi, prosím, dosáhnout velkého cíle.

Děkuji Vám za Váš čas a přeji mnoho úspěchů v osobním i pracovním životě.

*Odpovězte prosím na následující otázky tak, že zaškrtnete křížkem hodící se odpověď.*

**Pohlaví:** muž  žena

**Věk:** ..... let

**Rodinný stav:**  
 ženatý/vdaná  
 svobodný/svobodná  
 vdovec/vdova  
 rozvedený(á)

**Délka pedagogické praxe:** do 3 let  do 5 let  do 10 let  více než 10 let



Příloha č. 2. Dotazník životní spokojenosti - vlastní úprava a zpracování podle Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, Brähler (Testcentrum, 2001).

## Dotazník životní spokojenosti

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá Vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

<b>Příklad:</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
S počasím jsem...				X			

Pokud tedy – jako v tomto příkladu – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④. U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

<b>ZDRAVÍ</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný (á), jsem...							

<b>PRÁCE A ZAMĚŠTNÁNÍ</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání jsem...							

<b>FINANČNÍ SITUACE</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělků jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

<b>VOLNÝ ČAS</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který má k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

<b>MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ</b> (Vyplňte pouze pokud máte stálého partnera/partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství /partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner /partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

<b>VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM</b> (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

<b>VLASNÍ OSOBA</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil(a), jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

<b>SEXUALITA</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner/(ka) tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

<b>PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ</b>	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen (a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen (a)	velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp, splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							