

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Podpora well – beingu vysokoškolských učitelů – přehledová studie

University profesor health and well – being

Petr Melounek

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Informační technologie se zaměřením na vzdělávání – Pedagogika

2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Podpora well – beingu vysokoškolských učitelů – přehledová studie potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Neratovice, 1.3.2021

Poděkování

Děkuji PhDr. Jana Kočí, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

ABSTRAKT

Ve své bakalářské práci s názvem Podpora well – beingu vysokoškolských profesorů, kterou jsem pojal jako přehledovou studii, jsem se snažil shrnout nejrůznější teoretická východiska autorů z české i zahraniční odborné literatury a jejich odborné a výzkumné studie. Na začátku práce se budu zabývat tématy pozitivní psychologie, duševní pohody, zdraví a well – beingu. Postupně se přesunu do akademického prostředí, určím jeho specifika i specifika profese VŠ pedagoga. Dále budu věnovat pozornost faktorům, které mohou pozitivně či negativně ovlivnit učitelské pracovní výkony a jejich duševní pohodu, vztahům na pracovišti, pracovnímu prostředí, zdravým životním stylem, stavu flow při práci, syndromu vyhoření aj. Cíl této práce se sestává ze zhodnocení a porovnání výsledků již proběhlých výzkumů a nalezení odpovědí na tři mnou zvolené otázky. Co studie shledávají jako salutogenní? Co se naopak jeví nepodnětným nebo zdraví ohrožujícím? Existují nějaká doporučení pro zlepšení spokojenosti života vysokoškolských profesorů?

KLÍČOVÁ SLOVA

zdraví, well – being, pozitivní psychologie, vysokoškolský pedagog, přehledová studie

ABSTRACT

The present bachelor thesis entitled “University profesor health and well – being“ is conceived as an systematic review. I have tried to sum up various theoretical opinions of both Czech and foreign authors of specialised monographs and research studies. In the introductory chapters my attention will be devoted to such topics as positive psychology, mental well-being and health. Later, I will focus on academic environment and attempt to determine its specificity, as well as the nature of work done by university lecturers. Furthermore, I am going to deal with factors which can have positive or negative impact on their performance, mental well-being, workplace relationships, healthy lifestyle, flow state in the process of working, burnout syndrome, etc. The goal of the thesis is to evaluate and compare the results of formerly conducted research and also to find the answers to the three questions chosen by me. What do the studies find salutogenic? What can, on the other hand, be perceived as uninspiring or health-threatening? Are there any recommendations for the improvement of life satisfaction of university lecturers?

KEYWORDS

health promotion, well – being, positive psychology, university professor, systematic review

Obsah

1. Well – being.....	8
1.1. Vznik pozitivní psychologie	8
1.2. Teorie opravdového štěstí	9
1.3. Well – being (duševní pohoda).....	11
1.4. Prvky duševní pohody.....	11
1.5. PERMA.....	12
1.6. Spokojenost se životem.....	14
1.6.1. Vztahy mezi lidmi	15
1.6.2. Práce	16
1.6.3. Volnočasové aktivity	18
1.6.4. Věk.....	19
1.7. Modré zóny	20
2. Zdraví.....	21
2.1. Zdraví životní styl.....	23
2.2. Civilizační choroby.....	25
3. Well – being na pracovišti.....	32
3.1. Vysokoškolský učitel.....	34
3.1.1. Historický vývoj profese	34
3.1.2. Charakteristika učitelské profese.....	35
3.1.3. Vysokoškolský učitel.....	37
3.2. Syndrom vyhoření.....	38
3.2.1. Co předchází syndromu vyhoření.....	39
3.2.2. Prevence.....	42
3.2.3. Ženy vs. muži	44
3.3. Flow	45

4. Výzkumy	47
4.1. Představení výzkumů	47
4.1.1. Rušivé podněty obtěžující učitele různých typů škol	47
4.1.2. Psychosociální zatížení a životní styl žen s akademickou kariérou	50
4.1.3. Zdravotní stav a životní styl učitelů různých typů škol.....	52
4.1.4. Psychosociální rizikové faktory a stres vnímaný univerzitními profesory....	54
4.1.5. Dopady a účinky jógy Nidra a meditace na psychické zdraví vysokoškolských profesorů.....	56
4.2. Zhodnocení výzkumů a diskuse.....	60
Závěr.....	63
Seznam použitých informačních zdrojů	64
Seznam grafů	66
Seznam tabulek.....	66

1. Well – being

1.1. Vznik pozitivní psychologie

Psychologie je věda, která se zabývá duševním zdravím člověka. V průběhu let se vyvíjí a mění, což potvrzuje i uznávaný profesor psychologie M. Saligman. Ten se během své praxe zabýval uznávanými cíli psychologie, a to ulevit člověku v jeho duševním trápení a pokusit se odstranit z jeho života skutečnosti, které mu toto trápení způsobují. To znamená zlepšit duševní pohodu pacienta, který trpí například různými depresemi, alkoholismem, schizofrenií a celou škálou dalších utrpení. Je nutné podotknout, že celoživotní snaha terapeutů pomoci těmto klientů a tím zlepšit jejich pohodu logicky někdy zanechávala negativní stopy na jejich psychice. V rámci běžné psychologie se dělalo vše pro zlepšení pohody klientů, ale nic zásadního pro udržení zdravé psychiky terapeutů.

Na konci 20. století proto M. Saligman přivítal možnost účastnit se zásadních změn, při kterých se utvořilo vědecké a profesní hnutí zvané pozitivní psychologie. Již v roce 1998 jako prezident APA (Americké psychologické asociace) se snažil prosadit, aby psychologie rozšířila své cíle o nový záměr.

„Zkoumat, pro co stojí za to žít, a vytvářet podpůrné podmínky pro život, který stojí za to žít. Cíl pochopit duševní pohodu a vytvořit pro ni podpůrné životní podmínky není v žádném případě totožný s cílem pochopit duševní utrpení a eliminovat vlivy, které ho způsobují.“¹

„Vyučování pozitivní psychologie, výzkumy v oblasti pozitivní psychologie, použití pozitivní psychologie v praxi, při koučingu, nebo psychoterapii, zadávání cvičení z pozitivní psychologie třídě devátáků, výchova malých dětí v souladu s pozitivní psychologíí, vzdělávání výcvikových instruktorů ohledně posttraumatického rozvoje, setkání s jinými pozitivními psychology, nebo jen čtení o pozitivní psychologii – to všechno činí lidi šťastnějšími“²

1 Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

2 Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

„Lidé, kteří se zabývají pozitivní psychologií jsou lidmi s nejvyšší mírou duševní pohody, jaké jsem kdy poznal“³

A právě duševní pohoda je tématem pozitivní psychologie. Kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání („flourishing“). Základem lidského vzkvétání je štěstí, zaujetí činnostmi, smysluplnost, vděčnost, úspěch, osobní rozvoj, lepší vztahy.

1.2. Teorie opravdového štěstí

Tabulka č. 1: Porovnání teorií opravdového štěstí a duševní pohody

Teorie opravdového štěstí	Teorie duševní pohody
Ústřední téma: štěstí	Ústřední téma: osobní pohoda
Měří se: životní spokojenost	Měří se: pozitivní emoce, smysluplnost, zaujetí, pozitivní vztahy, úspěšný výkon
Cíl: zvýšit spokojenost se životem	Cíl: zvýšit míru optimálního prospívání prostřednictvím zvýšení pozitivních emocí, angažovaného zaujetí, smysluplnosti, pozitivních vztahů a úspěšného výkonu

Zdroj: Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

„Dříve jsem si myslel, že ústředním tématem pozitivní psychologie je štěstí, že hlavním kritériem pro měření štěstí je spokojenost se životem, a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit tuto životní spokojenost. Dnes si myslím, že tématem pozitivní psychologie je duševní pohoda, že hlavním kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání („flourishing“) a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit míru prospívání. Tato teorie, kterou nazývám teorií duševní pohody Well – being theory, se od teorie opravdového štěstí značně odlišuje.“⁴

³ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

⁴ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

Teorie opravdového štěstí má 3 slabá místa:

1. Představa o štěstí je až příliš spojována s dobrou náladou

„Pozitivní emoce tvoří základní význam pojmu štěstí. Kritikové přesvědčivě namítají, že teorie opravdového štěstí svévolně štěstí redefinuje tak, že pozitivní emoce doplňuje o angažované zaujetí a smysluplnost. Ani zaujetí, ani smysluplnost se však netýkají toho, jak se cítíme, a přestože že toužíme zažívat zaujetí a smysluplnost, tyto složky nejsou a nemohou být součástí toho, co znamená štěstí“⁵

2. Štěstí měříme životní spokojeností, kterou respondenti hodnotí na stupnici 1–10 (1 – silně nespokojeni, 10 – maximálně spokojeni). To, jak lidi hodnotí v dané chvíli spokojenost se životem, výrazně ovlivňuje, jak se zrovna cítí.

„Zjistilo se, že v průměru momentální nálada determinuje více než 75 % z toho, jakou míru životní spokojenosti uvedete, zatímco tím, jak hodnotíte svůj život v daném momentu, je odpověď ovlivněna z méně než 30 %. Nutno tedy přiznat, že hlavní měřítko, které se doposud v pozitivní psychologii používalo, je neúměrně vázáno na náladu.“⁶

„Když necháme štěstí posuzovat na základě nálady, odešleme tak automaticky 50 % světové populace, pro kterou platí tzv. nízká pozitivní afektivita, do pekla nešťastnosti.“⁷

Lidé, kteří postrádají více veselosti a dobré nálady mohou přesto v životě pociťovat více zaujetí a smysluplnosti než veselí lidé.

„Životní spokojenost v zásadě vyjadřuje veselost nálady, daného jedince, a proto nemá nárok na ústřední místo v žádné teorii, která má ambice být něčím víc, než vědou o dobré náladě.“⁸

3. Nedostatečná specifikace těch prvků, pro co se lidé rozhodují, co volí

Tzn. že lidé nedosahují cílů jen pro pocit svého konečného úspěchu, ale chtějí svým konáním pozitivně ovlivnit i pocity druhých.

⁵ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

⁶ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

⁷ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

⁸ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

1.3. Well – being (duševní pohoda)

Well – being neboli duševní pohoda, je teoretický konstrukt, oproti štěstí (happines), které je věc.

„Teorie duševní pohody, nesouhlasí s tím, že tématem pozitivní psychologie je reálná věc: Za hlavní téma považuje teoretický konstrukt – duševní pohodu – která obsahuje několik měřitelných prvků, z nichž každý je reálnou věcí a každý k duševní pohodě přispívá, ale žádný z nich duševní pohodu nedefinuje.“⁹

Toto tvrzení by se dalo pro lepší pochopení přirovnat k počasí. Počasí je jako celek tvořeno několika reálnými a měřitelnými prvky např.: teplota, tlak, srážky. A právě tyto prvky se významně podílejí na jeho kvalitě.

Prvky duševní pohody jsou různé typy věcí, nejde jen o vyhodnocení myšlenek a pocitů pozitivních emocí či pocitujících záujetí, nebo smysluplnosti života jako tomu bylo u teorie opravdového štěstí.

„Můžeme tedy shrnout, že ústředním tématem pozitivní psychologie již není konkrétní věc či entita (životní spokojenost), ale konstrukt duševní pohoda.“¹⁰

1.4. Prvky duševní pohody

Existuje 5 prvků, které určují míru naší duševní pohody. Všechny musí splňovat 3 podmínky, pro které mohli být do této skupiny zařazeny:

1. Významně přispívá duševní pohodě
2. Mnoho lidí o tuto věc usiluje, pro ni samou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení).
3. Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích.

⁹ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹⁰ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

1.5. PERMA

PERMA je akronym pro lepší zapamatování. Je složen s počátečních písmen anglických názvů (Positive emotion, Engagement, positive Relation, Meaning, Accomplishment).

1) První prvek je tzv. hédonický prvek (potěšení přinášející) a jsou to tedy pozitivní emoce neboli příjemné životní prožitky (radost, extáze, úleva, vřelost...). Zachovali si zásadní úlohu jako v teorii opravdového štěstí. Nastaly zde však dvě zásadní změny.

„Štěstí a životní spokojenost jakožto subjektivní měřítka již zde nejsou výlučným cílem celé teorie, ale pouze jedním z faktorů, který je zahrnut do prvku pozitivních emocí.“¹¹

2) Zaujetí činností. Stejně jako pozitivní emoce se hodnotí jen subjektivně. Při stavu tzv. Flow neboli absolutního pohlčení danou činností, se myšlenky a pocity dostávají až zpětně.

„Zatím co u potěšení je subjektivní stav vnímán v přítomnosti, u zaujetí je subjektivní stav vnímán retrospektivně.“¹²

„Pozitivní emoce i zaujetí činností plně splňují všechna tři kritéria pro zahrnutí mezi prvky duševní pohody:

- 1. jak pozitivní emoce, tak zaujetí přispívá k duševní pohodě*
- 2. mnoho lidí o tyto věci usiluje, aniž by to mělo návaznost na další prvky duševní pohody (chci si nechat tu masáž udělat, i když to nepřinese žádný zvláštní smysl, žádný úspěch ani žádné zlepšení vztahů).*
- 3. Hodnotí se nezávisle na ostatních prvcích“¹³*

3) *„Smysluplnost je atribut činnosti člověka, který má hodnotící povahu. Má subjektivní složku „Subjektivnímu úsudku může protirečít nezaujaté a objektivnější hodnocení historie, logika a koherence“¹⁴.* S odstupem času můžeme my či jiní lidé hodnotit stejnou skutečnost odlišně. To, co se nám tehdy za daných podmínek jevílo jako smysluplné se nám za pár let může jevit beze smyslu a naopak.

¹¹ Seligman, M. (2014). Vzkvétání: *Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹² Seligman, M. (2014). Vzkvétání: *Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹³ Seligman, M. (2014). Vzkvétání: *Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹⁴ Seligman, M. (2014). Vzkvétání: *Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

„Smysluplnost splňuje 3 kritéria pro zařazení mezi prvky duševní pohody:

- 1. Přispívá k duševní pohodě.*
- 2. Mnoho lidí o smysl usiluje pro věc samotnou; např.: vaše cílevědomé obhajování výzkumu AIDS ostatním leze na nervy, pro vás osobně je to vysilující a taky vás kvůli tomu vyhodily z redakce Washington Post, ale vás to stejně neodradí.*
- 3. Smysluplnost je definována a měřena nezávisle na pozitivních emocích nebo zaujetí a také nezávisle na dalších dvou prvcích, úspěšném výkonu a vztazích.“¹⁵*

4) Úspěšný výkon „Dosažení úspěchu bývá často cílem samo o sobě, i když to nepřináší pozitivní emoce, pocit smysluplnosti, ani nic ve směru budování pozitivních vztahů.“¹⁶

Lidé si představují pod pojmem úspěšný výkon ledačos a mají ho spjatý s různými emocemi např.: hráči. Někteří hrají jen pro to, aby se hru naučili, zdokonalili se, aby prožívali stav Flow. Když vyhrají, jsou rádi, pokud prohrají i když hráli dobře, považují za úspěch i prohru.

„Tito hráči hrají ve snaze o stav zaujetí nebo o pozitivní emoce, až čistou radost.“¹⁷

Jiní hráči hrají jen pro výhru a pokud prohrají jsou zklamaní a nespokojení, přesto že hráli dobře. Snaží se pouze dosáhnout vítězství pro vítězství samotné, bez ohledu na použité prostředky.

„Je mi zcela jasné, že takový život nelze nikdy spatřit v jeho jeho „čisté podobě“ (podobně jako žádný jiný způsob života, který zde u jednotlivých prvků duševní pohody uvádím). Lidé, kteří vedou úspěšný život, bývají často plně zaujati svou činností (druhý prvek duševní pohody), často také díky svým úspěchům prožívají radost a jiné pozitivní emoce (přestože pomíjivé) a mohou také usilovat o výhru ve službě něčemu většímu. („Bůh mě učilnil rychlým, a když běžím, cítím jeho radost,“ říká herec ztvárňující olympijského běžce Erika Liddela ve filmu Ohnivě vozy.) Nicméně jsem přesvědčen, že úspěšný výkon představuje čtvrtý základní a samostatný prvek duševní pohody a že tento doplněk posunuje teorii duševní pohody opět o krok blíž komplexnímu pojetí toho, o čem lidé usilují pro věci samotné.“¹⁸

¹⁵ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹⁶ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹⁷ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

¹⁸ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

5) Pozitivní vztahy jen velmi málo pozitivních věcí funguje o samotě. Všechny pozitivní prožitky, smysluplnost, úspěch většinou prožíváme ve společnosti dalších lidí.

„Ti druzí jsou nejlepším protilékem na životní těžkosti tím, na který je nejlepší spolehnouti.“¹⁹

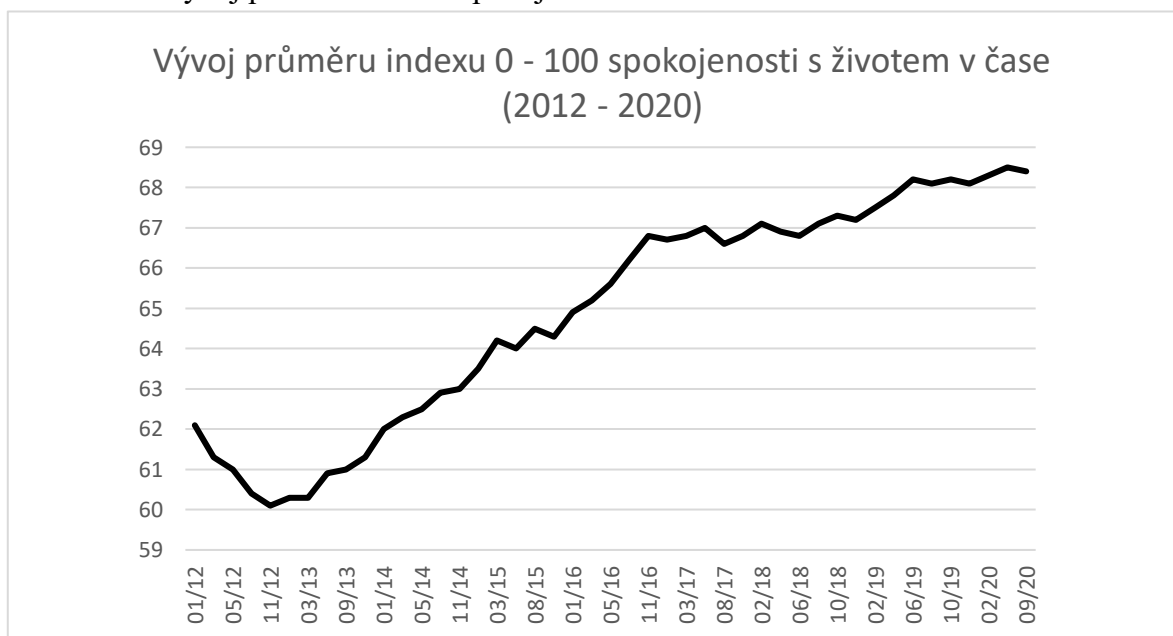
„My vědci jsme zjistili, že prokázání laskavosti generuje momentální zvýšení duševní pohody nejspolehlivěji ze všech metod, které jsme testovali“²⁰

1.6. Spokojenost se životem

Well-being se také odráží na celkové spokojenosti člověka s jeho životem. Faktorů a vlivů ovlivňujících pocit štěstí je opravdu velké množství – od vztahů mezi lidmi, přes práci, typy osobnosti, životní události, spirituální oblasti až po věk a materiální věci. V následujících kapitolách bych rád blíže přiblížil alespoň některé z nich.

Na základě dat Centra pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR můžeme říci, že životní spokojenost má od roku 2013 v ČR neustále stoupavou tendenci.

Graf č. 1: Vývoj průměru indexu spokojenosti s životem v čase



Zdroj: CVVM SOÚ AV ČR, Naše společnost.

¹⁹ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

²⁰ Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

V září 2020 byly se svým životem spokojeny bezmála dvě třetiny respondentů, což je dle mého názoru velmi pěkné číslo.

V běžném životě se setkáváme s různými domněnkami a představami o tom, jak dosáhnout onoho pocitu životního štěstí a spokojenosti. Mezi tyto hypotézy patří například myšlenka, že šťastný může být jen ten, kdo je bohatý či mladý a v rozpuku života. Další lidé tvrdí, že štěstí dosáhneme uspokojením svých potřeb, jiní zase, že štěstí najdeme pouze uvnitř sebe, ve svém srdci, a proto je třeba omezovat styk se vším okolo nás na minimum. Setkat se však můžeme i s přesným opakem, který tvrdí, že spokojenost se nachází ve vztazích s druhými lidmi či u člověka, který má nějaký „vyšší“ cíl, kterému zasvětil celý svůj život.

Pro začátek nutno říci, že pocit životního štěstí a spokojenosti je velmi subjektivní a to, co je pro jednoho „vrcholem štěstí“, může být pro druhého absolutně nedostačujícím. Každý má svá osobní měřítka, dle kterých život a jeho úspěšnost hodnotí.

1.6.1. Vztahy mezi lidmi

Vztahy mezi lidmi představují nekonečně hlubokou studnici různých druhů emocí – včetně radosti, štěstí a spokojenosti. Můžeme sem zařadit jak vztahy mezi rodinnými příslušníky, přáteli a známými, tak i vztahy v rámci našeho zaměstnání. Určitě nemůžeme tvrdit, že člověk, který není osamělý a nachází se neustále ve společnosti druhých osob je automaticky tím nejšťastnějším. Některé interakce totiž sice působí pozitivně, ovšem jiné mohou mít dokonce depresivní vliv a v extrémním případě skončit dokonce i sebevraždou.

Velká většina psychologů se však shodne na tom, že člověk, tvor od přírody sdružující se a sociálně aktivní, cítí potřebu někomu patřit. Tato potřeba je podle nich vyvolávána následujícími fakty:

1. Přežití – Zachování druhu, spolupráce a pocit bezpečí jednoznačně pochází již z dávné historie našeho lidstva a zůstává v nás stále do jisté míry zakořeněný.
2. Radost z toho, že nejsme sami – Potřeba sdílet s někým naše úspěchy, či neúspěchy vyvolává vnitřní spokojenost.
3. Přijetí a připoutání – Člověk poznal sílu přitažlivosti a sounáležitosti, kterou chtěl ve svém životě udržet.
4. Zvyšování pozitivních emocí – Přátelské vztahy jednoznačně podporují stav radost a veselí a v průběhu evoluce jim byla postupně přikládána stále větší váha.

To, že je člověku lépe s někým než samotnému, vyřkl již začátkem 17. století anglický filozof Francisc Bacon: „Přátelství zdvojnásobuje radosti a na polovinu snižuje zármutek.“

Uvedl bych zde výsledky některých psychologických šetření, ve kterých byla zjišťována míra životní spokojenosti u dvou skupin. První skupinu tvořili lidé kladoucí důraz na vysokou pozici a moc a druhou skupinu lidé toužící hlavně po dobrých mezilidských vztazích. Druhá skupina zaznamenala vyšší míru životní spokojenosti. Z jiných výzkumů můžeme zase například vyvodit, že opora v podobě dobrých rodinných a přátelských vztahů má výrazný vliv na lepší zvládnání stresových situací a tím pádem opět přispívá k větší psychické pohodě.

„Sociální vztahy jsou velice důležité pro pocity štěstí, avšak nejsou jedinými faktory, které tyto pocity určují.“²¹

1.6.2. Práce

„Spokojenost s prací se přelévá do celkové spokojenosti se životem a celková spokojenost se životem ovlivňuje spokojenost s prací“²²

Když pan Jaro Křivohlavý vyřkl tuto větu, rozhodně se nemýlil. Jelikož práce zaujímá nemalou část našeho života, je logické, že její vliv na naši spokojenost taktéž nebude zanedbatelný.

První velmi důležitý faktor, který zde nemohu opomenout, je samotný postoj člověka k činnosti, kterou vykonává. Naplňuje ho cíleným očekáváním? Pracuje pro radost? Zajímá ho obor, ve kterém se rozhodl strávit zbytek života? Pokud na výše zmíněné otázky odpoví kladně, potom hovoříme o tzv. vnitřní motivaci a lidé vedeni tímto osobním zájmem vykazují mnohem vyšší míru spokojenosti se životem než lidé, kteří byli k určité práci dotlačeni vnějšími okolnostmi jako např. rodinou, životní situací či osobním nezájmem.

Mezi další aspekty ovlivňujícími spokojenost v práci pak můžeme zařadit smysluplnost vykonávané aktivity, odpovědnost, která je po zaměstnanci požadována, a znalost výsledků, čili to, jaký dopad či smysl práce má.

²¹ Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

²² Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

Vedle těchto faktorů lze zmínit také vliv finančního ohodnocení, možnost osobnostního i odborného růstu, kolektiv spolupracovníků a vedení. Každý člověk preferuje něco jiného a má postavený svůj vlastní žebříček hodnot.

Pokud bychom se podívali na vysokoškolské učitele, zjistili bychom, že v této skupině převládá vysoká profesní spokojenost.

Graf č. 2: Spokojenost s profesní situací



Zdroj: Enders, J., & Teichler, U. (1998). *Povolání vysokoškolského učitele v mezinárodním srovnání: výsledky globálního výzkumu akademické profese ve třinácti zemích světa*. Vyškov: Educa Consulting.

„V neposlední řadě je pro to směrodatná velká dispoziční svoboda a vysoké ztotožnění s vědou jako podstatou profesní činnosti. Jak bylo ovšem uvedeno na počátku, existuje i řada náznaků poukazujících na to, že předpoklad, že vysokoškolští učitelé patří k obzvláště spokojeným skupinám, ztratil svou samozřejmost.“²³

Jak uvádí citace, spokojenost však již není takovou samozřejmostí a o snaze zvýšit ji nám může svědčit i příklad z Hongkongu, kde se vláda snažila zatraktivnit vědeckou činnost na tamních univerzitách vysokými platy a výhodnými pracovními podmínkami.

²³ Enders, J., & Teichler, U. (1998). *Povolání vysokoškolského učitele v mezinárodním srovnání: výsledky globálního výzkumu akademické profese ve třinácti zemích světa*. Vyškov: Educa Consulting.

Výsledky, které můžeme vidět v tabulce výše jasně dokládají, že se jim to do jisté míry opravdu povedlo. Otázkou však zůstává, jestli vyšší peněžní ohodnocení a výhodné pracovní podmínky zlepší i celkovou životní spokojenost nebo jen navodí onen pocit, dle mého názoru, „povrchního a krátkodobého štěstí“.

1.6.3. Volnočasové aktivity

Práce není jedinou složkou našeho života. V něm má své specifické místo i tzv. „volnočasová aktivita“, tj. aktivita, které se věnujeme mimo naši pracovní dobu. Nemůžeme říci, že volnočasová aktivita automaticky zvyšuje celkovou životní spokojenost, ovšem její vazba na naše štěstí je mimořádně vysoká a silná. Mezi jednotlivými aktivitami existují samozřejmě v onom propojení rozdíly. Psychology a lidmi vůbec je určitě nejdiskutovanější vliv sportovní aktivity. Nespočet studií již prokázalo, že endorfiny – hormony štěstí – vyplavované do našeho těla při fyzickém výkonu mají velmi vysoký vliv na snížení míry deprese a úzkosti. Ve spojení s dobrým pocitem ze sebe samého a překonání svých hranic vytvářejí výbornou kombinaci a základnu pro celkovou větší životní spokojenost.

Kromě samotné fyzické činnosti se lze dívat i na jiné psychologické aspekty, které nám sportovní dění přináší – např. sociální kontakt mezi sportovci či zvýšení sebevědomí v důsledku uvědomění si vlastních schopností. Nejvyšší mírou totálního soustředění a unesení danou aktivitou označujeme jako flow, jehož podstatu ve své práci později dopodrobna objasním. Právě flow má totiž obrovský vliv na naši celkovou spokojenost.

Jako zajímavost bych zde chtěl uvést také sledování televize, které řadíme mezi volnočasové aktivity.

„Ukázalo se, že tzv. urputní televizní diváci sledující jeden seriál za druhým, kterým nic v programu neunikne, jsou na tom z hlediska spokojenosti relativně nedobře – v porovnání s těmi, kteří se dívají na televizi jen občas, případně si z televizních programů předem vybírají, co chtějí sledovat, nejsou tak naruživi. U těch byli zjištěny určité relaxační změny a relativně vyšší míra spokojenosti.“²⁴

²⁴ Krivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

1.6.4. Věk

„Naše longitudinální analýza ukázala vzájemný vztah mezi změnami v míře štěstí a spokojenosti z dobrých mezilidských vztahů. Ukazatelem negativních vlivů pak byla sociální osamělost a opuštěnost.“ Cacioppo (2008) takto uzavírá svoji studii nazvanou CHASRS – Chicago Health, Ageing and Social Relations Study, která se zaměřila na lidi ve věku od padesáti do šedesáti osmi let žijící ve velkoměstě – Chicagu. Snažila se zjistit, co ovlivňuje míru jejich štěstí a jaká spojitost se nachází mezi rostoucím věkem a životní spokojeností. 229 respondentů bylo testováno nejrůznějšími psychologickými dotazníky, ze kterých vzešlo následující:

1. Aktivita a vitalita má výrazně pozitivní vliv na míru spokojenosti a štěstí – čím aktivnější člověk je, tím vyšší vykazuje spokojenost.
2. Naopak únava, deprese, zmatenost a úzkost mají výrazně negativní vliv na pocity spokojenosti a štěstí.

Nutno podotknout, že lidmi velice častá domněnka týkající se zlosti a nepřátelství, které se údajně s rostoucím věkem stupňují, nebyla potvrzena.

Další oblastí, kterou se studie CHASRS zabývala, byl vliv stresorů na míru životní spokojenosti u stárnoucí populace. Ukázalo se, že negativně působí následující výčet skutečností:

- „počet negativních životních událostí;
- počet chronických stresorů;
- peněžní a finanční stresory;
- stresory pramenící ze vztahů mezi lidmi;
- stresory pramenící z manželského soužití;
- stresory pramenící ze života v domovech seniorů;
- stresory, k nimž dochází v práci;
- stresory pramenící z rodinného života (např. konflikty s dětmi);
- zdravotní těžkosti.“²⁵

Naopak velice pozitivně na seniory působí jistota ve formě sociální opory či přátelství vyzařovaná okolím. Šetření se zaměřilo také na sexuální manželský život.

²⁵ Krivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

Jednoznačně pak vyšlo najevo, že respondenti takto stále „aktivní“ pociťují mnohem vyšší míru spokojenosti a štěstí – dokonce se ukázala i vzrůstající přímá úměra mezi frekvencí sexuální aktivity a životní spokojeností.

„Rozsáhlou studií provedenou v USA na základě údajů výzkumu mínění obyvatel (National Opinion Research) se zjistilo, že religiozita je v pozitivním korelačním vztahu k psychologickému stavu spokojenosti (štěstí).“²⁶

Zajímavým faktem pak také bezpochyby je, že starší lidé, kteří jsou šťastnější a pociťují vyšší míru spokojenosti, se v průměru dožívají vyššího věku.

1.7. Modré zóny

Modré zóny jsou oblasti, kde se obyvatelé dožívají vysokého věku. Toto pojmenování poprvé vyslovil Dan Buettner v roce 2005, který se zajímal o výzkumy Gianniho Pessa a Michela Poulaina z oblasti Barbagia. Jedná se o pět míst, které byly popsány, ale není vyloučena existence dalších, o kterých ještě nevíme.

1. Ikaria – Řecko
2. Oligastra – Sardinie, Itálie
3. Okinawa – Japonsko
4. Poloostrov Nikoya – Kostarika
5. Loma Linda – Kalifornie, USA

Je zajímavé, že se v těchto oblastech nacházejí lidé, kteří jsou postiženi chronickými onemocněními mnohem méně než kdekoli jinde na světě. Skoro bychom mohli říci, že zde vítězí správný životní styl nad genetikou. Obyvatelé těchto oblastí mají mnoho společného. Všichni žijí tradičním způsobem života v přímořských oblastech v subtropickém až tropickém pásu. Z 95 % se živí rostlinou stravou (zelenina, ovoce, luštěniny, celá zrna bohatá na vlákninu, ořechy). Maso konzumují především rybí, a v malém množství pijí kvalitní alkohol (červené víno). Mezi jejich denní aktivity patří chůze na delší vzdálenosti, fyzická práce, ale zároveň si dopřejí dostatek odpočinku a spánku. Dalšími pozitivními faktory ovlivňující jejich dlouhověkost jsou nekuřáctví, náboženství, mít „životní plán“, funkční rodinné zázemí (často žije několik generací pospolu) a společenské vztahy.

²⁶ Krivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.

Mnoho studií dokázalo pozitivní vliv těchto komponentů na život.

1. Zelenina – zdroj vlákniny, vitamínů, minerálů (snižuje riziko srdečních onemocnění, rakoviny)
2. Luštěniny – zdroj vlákniny, bílkovin (požívání luštěnin je spojeno s nižší úmrtností)
3. Celá zrna – zdroj vlákniny (snižuje krevní tlak, snížení výskytu kolorektálního karcinomu a srdečních chorob)
4. Ryby – zdroj Omega – 3 tuků (snižuje stárnutí mozku a srdečních chorob)
5. Červené víno – zdroj antioxidantů z hroznů (předcházejí poškození DNA čímž zabraňují stárnutí)

Pohyb, spánek, duchovno, cíl života, fungující rodina ... Vše přispívá ke snížení stresu a přítomnosti depresí, k psychické pohodě, a tím i snížení úmrtnosti.

2. Zdraví

Zdraví v žebříčku hodnot vždy bylo a je ve všech lidských kulturách na předních příčkách. „Umožňuje nejenom naplnění života, dosažení a udržení stavu spokojenosti a štěstí, ale též plnohodnotné uplatnění ve společnosti.“²⁷

Je vnímáno a hodnoceno v závislosti na věku, pohlaví, vzdělání a socioekonomickém statusu posuzovatelů. Mladí lidé a lidé s nižší úrovní vzdělání a socioekonomického statusu vnímají zdraví jako abstraktní hodnotu, jako samozřejmost.

„Ke zdraví však nelze přistupovat jako k jednotlivému, izolovanému jevu. Jeho stav je vždy výsledkem interakce člověka s prostředím, v němž člověk žije. Významnou roli v této interakci sehrává právě životní styl, řazený mezi klíčové determinanty zdraví, jehož hlavní dimenze (výživa, fyzická aktivita, vykonávaná práce a vše, co s ní souvisí, sexuální aktivita, osobní duševní pohoda, vztahy k okolí, způsob a kvalita zvládnutí zátěže a stresu a absence či naopak rozvoj závislosti) zásadně ovlivňují vývoj zdravotního stavu.“²⁸

²⁷ Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

²⁸ Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Zdraví či zdravotní stav po obsahové stránce lze do jisté míry kvantitativně a kvalitativně změřit pomocí vyšetřovacích postupů vedoucích k odhalení příznaků. Zároveň je třeba si uvědomit, že součástí obsahu zdraví je i funkční zdatnost organismu, a tělesná i duševní způsobilost, do které náleží schopnost navázat i rozvíjet vztahy k lidem.

Vymezit a definovat zdraví je proto však velmi obtížné. Na základě výzkumů M. Blaxterem na Univerzitě v Cambridge u 9 tisíc osob se vyselektovalo několik základních pojetí zdraví.

1. Zdraví jako absence nemoci
2. Zdraví jako subjektivně prožívaný stav (může být rozdílný od reality)
3. Zdraví jako rezerva či záloha
4. Zdraví jako fyzická zdatnost
5. Zdraví jako energie a vitalita
6. Zdraví v podobě sociálních vazeb
7. Zdraví ve smyslu psychosociální podoby

Zdraví, dle práce D. Seedhouse 1995, je definováno jako:

„Ideální stav, jako normální dobré fungování organismu, zdraví jako zboží, zdraví jako určitý druh síly.“²⁹

V přístupu J. Křivohlavého zdraví definuje jako:

1. Určitý druh duševní a tělesné síly
2. Metafyzickou sílu (prostřednictvím zdraví dosahujeme vyšších cílů, než je samo zdraví)
3. Jako schopnost salutogeneze
4. Schopnost adaptace
5. Dobré fungování organismu
6. Tržní produkt nebo zboží
7. Jako ideál

²⁹ Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Světová zdravotnická organizace (WHO) předložila pravděpodobně nejčastěji citovanou definici zdraví, která byla přijata v Preambuli k Ústavě WHO, která se konala v New Yorku v roce 1946 a byla podepsána zástupci 61 zemí. Tato definice zní v anglickém originále takto: „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*“

Vymezuje tedy zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo slabosti.

2.1. Zdraví životní styl

Pojem zdravý životní styl bychom mohli vysvětlit jako žít zdravě. Životní styl jako takový ovlivňuje naše zdraví, kvalitu a délku života. Zdraví je tvořeno několika podstatnými vlivy:

1. Biologickou dědičností – neovlivnitelný faktor
2. Lékařskou péčí – v ČR kvalitní, dostupná a poměrně levná ve srovnání s okolními státy
3. Prostředím, ve kterém žijeme (kvalita ovzduší, vody, půdy, potravin, nebo chemizací prostředí s dalšími faktory jako jsou hluk, záření, vibrace)
4. Stylem života

Graf č. 3: Faktory ovlivňující naše zdraví



Zdroj: Foster, V. W. (1995). *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu* (Vyd. 2). Praha: Advent-Orion.

Právě těchto 50–70 % stylu života může ovlivnit každý jednotlivec.

Zdravý životní styl můžeme označit jako vzorec individuálních postupů a osobních voleb chování, které mají vliv na náš zdravotní stav.

„Zdravý životní styl je obecně charakterizován jako „vyvážený život“ ve kterém se jedinec chová „moudře“. Je to tedy souhrn rozhodnutí jednotlivců, která mají vliv na jejich zdraví a která mohou více či méně kontrolovat.“³⁰

Podle WHO jsou to všechny kroky, opatření, rozhodnutí, strategie, které člověk volí pro dosažení optimálního zdraví v oblastech:

1. Těla

- Cvičit
- Dostatečně odpočívat
- Dobře zvládat stres
- Dodržovat správnou výživu

2. Mysli

- Pozitivní myšlení
- Pozitivní vnímání sebe jako jedince

3. Duše

- Sebedůvěra
- Nalezení vnitřního klidu
- Odpouštět
- Potřeba pocitu radosti, pozitivních vztahů

Na změnu životního stylu není nikdy pozdě. Jde jen o okamžik rozhodnutí, o vůli něco změnit a vytrvat. Obecně ale platí pravidlo čím dříve tím lépe. Můžeme totiž předejít vzniku různých chorob spojených právě se špatným životním stylem. Jedná se především o onemocnění kardiovaskulární soustavy, nádorová onemocnění, o výskyt chronických nemocí, jako je hypertenze, diabetes mellitus, obezita, osteoporóza a jiné. Nelze opomenout ani psychická onemocnění, na jejichž vzniku se podílí především stres a přetíženost organismu, ať už v osobním, nebo pracovním životě.

³⁰ Vacková, K. Co je to zdravý životní styl? [Online]. Retrieved from <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

„Zdravotně nejškodlivějšími složkami jsou u nás:

1. energeticky nadměrná strava a nevhodná skladba stravy,
2. kouření,
3. nízká pohybová aktivita,
4. vysoká úroveň psychických tenzí a stresu,
5. zneužívání alkoholu a dalších návykových látek,
6. nevhodné sexuální chování.“³¹

2.2. Civilizační choroby

„Nadbytek potravin a jejich snadná dostupnost na trhu se výrazně promítá do lidského života nerovnováhou jejich příjmu.“³²

Nadbytečně energeticky bohatá strava, nedostatek vlákniny, vysoká konzumace tuků a jednoduchých cukrů nepravidelnost v jídle... vede ke vzniku závažných onemocnění. Například obezita.

Pro určení správné tělesné hmotnosti se v minulosti používal tzv. Brocův index. „Vypočte se tak, že od tělesné výšky odečteme 100. Výsledná hodnota $\pm 5\%$ je hodnotou ideální tělesné hmotnosti“³³

„Lze použít i jinou variantu Brocova indexu, kdy od výšky těla odečteme hodnotu 110. Tím se získá spodní hranice ideální tělesné hmotnosti. Za ideální se považuje ještě taková hodnota, která o maximálně 20 % překračuje výsledek zjištění výpočtem.“³⁴

V současnosti se častěji využívá tzv. body mass index (BMI). „Vypočítává se obdobně jako Brocův index, ze vztahu hmotnosti k výšce těla: hmotnost těla v Kg vydělíme druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Za normální hmotnost je považován body mass index rozmezí od 19 do 25. U mužů se uvádí ideální hodnota 23, u žen 22.“

³¹ Foster, V. W. (1995). *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu* (Vyd. 2). Praha: Advent-Orion.

³² Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

³³ Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

³⁴ Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Vyšší hodnotu BMI mají lidé s nadváhou a obezítí, při nižší hodnotě se jedná o podváhu neboli hubenost.³⁵ Osoby s BMI vyšším než 25 patří do rizikové skupiny s výrazně vyšší pravděpodobností vzniku rakoviny močového měchýře, srdečných a cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, mozkové mrtvice, cukrovky, nemocí pohybového aparátu. U žen je též zvýšené riziko rakoviny prsu a ovárií, u mužů prostaty. „Hodnota body mass indexu nad 30 je považována již za obezitu (označována jako obezita I. stupně), která přímo ohrožuje zdraví. Statisticky se uvádí, že každý kilogram nad BMI 30 zkrátí život průměrně o 3 měsíce.“³⁶

Tabulka č. 2: BMI index

Hodnoty indexu	Zdravotní riziko
<19 podváha	zvýšené
19 – 25 přiměřená hmotnost	minimální
25 – 30 nadváha	nízké či lehce zvýšené
30 – 35 obezita 1. stupně	zvýšené
35 – 40 obezita 2. stupně	vyšoké
>40 obezita 3. stupně	alarmující

Zdroj: Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Tabulka č. 3: Obvod pasu a rizika obezity

	Zvýšené zdravotní riziko	Vysoké zdravotní riziko
muži	více než 95 cm	více než 103 cm
ženy	více než 81 cm	více než 89

Zdroj: Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

³⁵ Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

³⁶ Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Na vzniku obezity se podílí:

1. Vyšší příjem energie než její výdej
2. Genetika a vrozené dispozice (zde je důležité zvýšené úsilí při dodržování správných stravovacích návyků a dostatek pohybu)
3. Poruchy metabolismu a užívání některých léků zvyšujících chuť k jídlu
4. Psychické faktory (osamělost, deprese, frustrace, stres, ...)
5. Nevhodné jídelní návyky
6. Hormonální vlivy

Nejčastější onemocnění s podílem obezity:

1. Cukrovka – zvýšená hladina glukózy v krvi (snížit tělesnou hmotnost, pravidelný pohyb, léčba vysokého tlaku a cholesterolu)
2. Vysoký krevní tlak – vyvolává onemocnění srdce a cév (způsoben obezitou, stresem, nedostatkem fyzické aktivity, konzumací alkoholu)
3. Srdečně cévní onemocnění končící infarktem myokardu nebo mozkovou mrtvicí
4. Ateroskleróza neboli kornatění tepen – zvýšená koncentrace cholesterolu a tuků v krvi vede ke snižování průsvitu cév až k jejich uzávěru
5. Artróza kloubů (vysoká hmotnost zatěžuje klouby v těle a snižuje pohyblivost)
6. Osteoporóza – snížená hustota kostní tkáně vedoucí ke zvýšené lámavosti kostí (způsobeno sníženým obsahem vápníku, kouřením a požíváním alkoholu, kofeinu a nedostatkem pohybu)
7. Psychické poruchy, deprese, dušnost

Všechny uvedené choroby, které jsou úzce spojené právě se špatným životním stylem se nazývají civilizační choroby a podílejí se velkou měrou na předčasné úmrtnosti obyvatelstva.

Statistika ministerstva zdravotnictví z roku 2014 nám ukazuje, že za posledních 20 let se v ČR zvýšil průměrný věk mužů o 7,5 roku a u žen o 5,5 roku. Tato čísla by mohla být pozitivní, kdyby se jednalo o prožití let navíc ve zdraví. Bohužel můžeme říci, že prodloužení života tak úplně nesouvisí s lepší životosprávou či zdravým životním stylem, nýbrž s vysokou kvalitou zdravotní péče, stále se zlepšujícími léčebnými metodami a farmakoterapií. Civilizační choroby i nadále zůstávají na předních místech jako důvod nejčastějších příčin úmrtí.

Nadváha a obezita trápí více než 57 % dospělých, s tím souvisí nárůst cukrovky 2. typu (podle odhadů MZČR bude v roce 2025 touto nemocí trpět více než milion obyvatel ČR), pacientů s vysokým tlakem či kardiovaskulárním onemocněním. Meziročně též přibývá o 6 % nádorových onemocnění.

Tabulka č. 4: Příčiny úmrtnosti v České republice podle četnosti v %

	2018	%
1.	Nemoci srdce	32,3
2.	Zhoubné novotvary	24,5
3.	Cévní nemoci mozku (COM)	7,1
4.	Diabetes mellitus	3,8
5.	Nehody	3,4
6.	Chřipka a zánět plic	3,3
7.	Alzheimerova nemoc a jiné demence	3,2
8.	Chronické nemoci dolní části dýchacího ústrojí	3,1
9.	Chronické onemocnění jater a cirhóza jater	1,8
10.	Ateroskleróza	1,4

Zdroj: Český statistický úřad

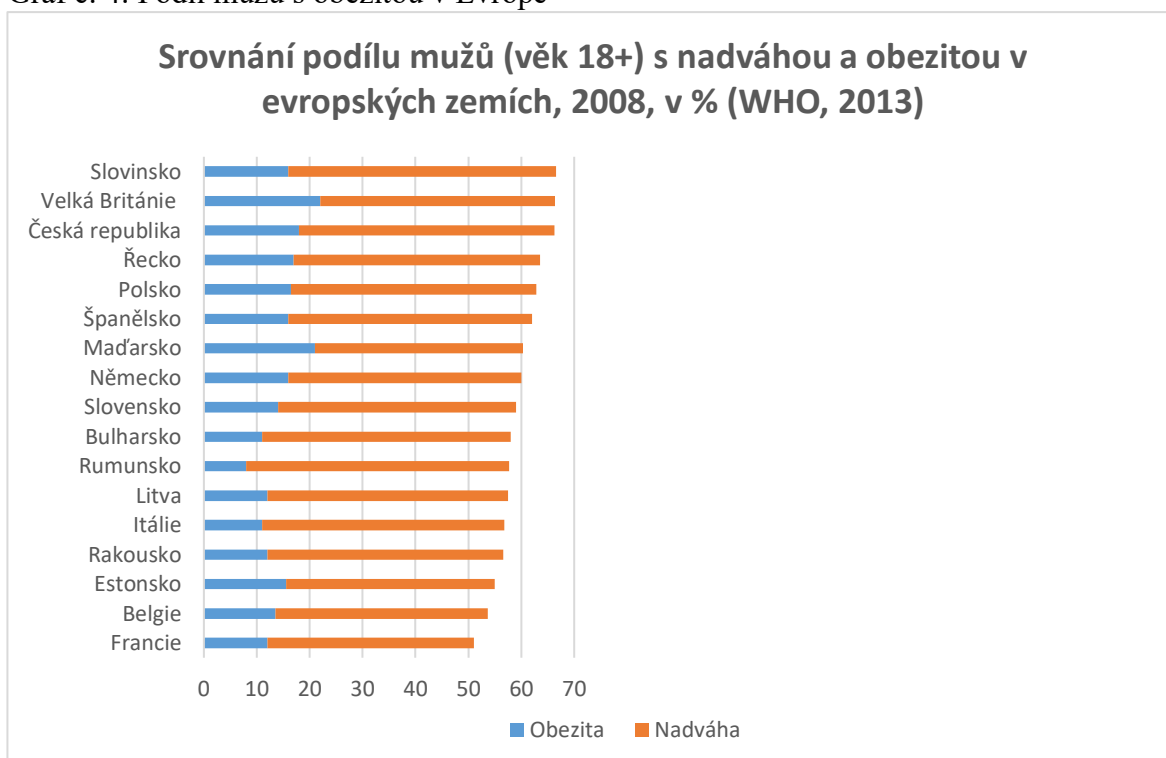
Tabulka č. 5: Příčiny úmrtnosti v České republice podle četnosti v %

	2014	%
1.	Nemoci srdce	33,3
2.	Zhoubné novotvary	25,6
3.	Cévní nemoci mozku (COM)	8,9
4.	Nehody	3,6
5.	Diabetes mellitus	3,3
6.	Chřipka a zánět plic	3,0
7.	Chronické nemoci dolní části dýchacího ústrojí	2,3
8.	Alzheimerova nemoc a jiné demence	2,2
9.	Chronické onemocnění jater a cirhóza jater	1,8
10.	Ateroskleróza	1,5

Zdroj: Český statistický úřad

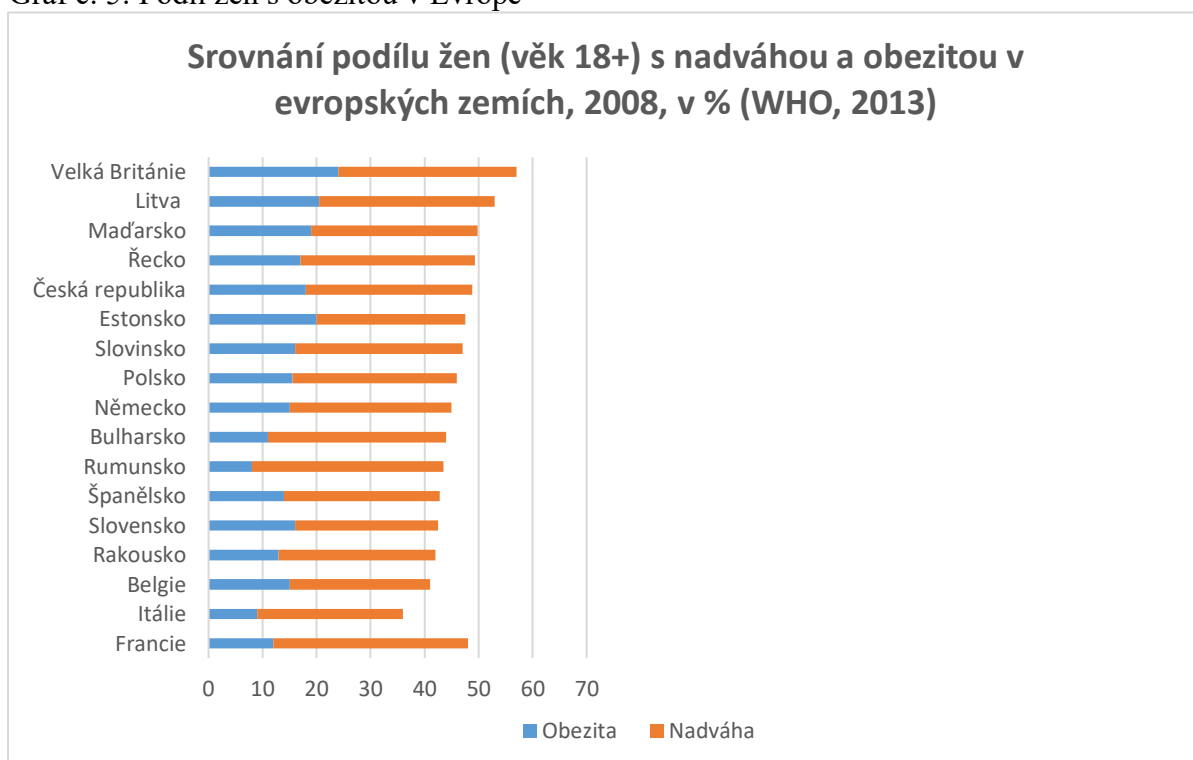
Ve srovnání s ostatními vyspělými evropskými státy se držíme na předních příčkách v počtu obézních lidí.

Graf č. 4: Podíl mužů s obezitou v Evropě



Zdroj: WHO, 2013

Graf č. 5: Podíl žen s obezitou v Evropě



Zdroj: WHO, 2013

Tabulka č. 6: Srovnání vývoje délky života ve zdraví a v nemoci u mužů a žen v ČR a ve Švédsku mezi roky 1962 a 2010

		Muži			ženy		
		HLY	LE	N	HLY	LE	N
Česká republika	1962	62,8	67	4,2	63,7	72,9	9,6
	2010	62,2	74,6	12,4	64,6	77,8	13,2
	rozdíl	-0,6	7,6	8,2	1,3	4,9	3,6
Švédsko	1962	62,4	71,3	8,9	61,9	75,4	13,5
	2010	71,7	79,7	8,0	71,0	81,8	10,8
	rozdíl	9,3	8,4	-0,9	9,1	6,4	-2,7

Poznámka: HLY – život prožitý ve zdraví, bez omezení (Healthy Life Years),

LE – střední délka života, naděje na dožití (Life Expectancy),

N – délka života v nemoci ($N = LE - HLY$)

Zdroj: WHO, 2013

V české populaci přetrvává nízká zdravotní gramotnost, nízká úroveň péče o vlastní zdraví a zodpovědnost za něj.

Faktory ovlivňující jejich vznik se navzájem prolínají a vytváří „začarovaný kruh“, z kterého je velmi těžké vystoupit. Proto je velmi důležitá prevence vzniku onemocnění, vštěpování zásad zdravého životního stylu již od dětského věku.

WHO vytváří programy směřující na předcházení vzniku civilizačních chorob.

3. Well – being na pracovišti

„Prožitek osobní pohody (well-being) je nesporně jednou z významných složek zdraví“³⁷

A jeden z významných faktorů, které ovlivňují právě onu osobní pohodu člověka je bezesporu pracoviště. Troufám si říci, že v práci trávíme nemalou část našeho života, proto bychom se měli snažit, abychom se v ní cítili co nejlépe a nepřinášela nám zbytečný stres, a tím neohrožovala naše zdraví. Samozřejmě je přirozené a normální, že každý z nás se při výkonu svého povolání setkává s určitou mírou stresu, který ovšem nemusí mít pouze negativní účinek, ale naopak nás může „popohnat“ k mnohem lepšímu výkonu. Avšak se současným technologickým pokrokem, globalizací a jakousi „uspěchaností dnešní doby“ se neustále zvyšuje míra toho „špatného“ stresu, který má vliv na naši psychiku a celkovou životní pohodu. Pracovní stres totiž vytváří začarovaný kruh. Příjemné pracovní prostředí navíc může pozitivně ovlivňovat například produktivitu zaměstnance, pracovní morálku či vztahy mezi kolegy.

Jedním z ukazatelů spokojenosti učitelů mohou být i odchody z profese.

„Hromadně opouštějí profesi učitelé v USA (30 %) a ve Velké Británii (50 %). Varovný je nárůst tohoto ukazatele v zemích, které dříve vykazovaly relativně vysokou stabilitu učitelské populace, jako je Švédsko. Tam v roce 2010 opustilo školství během prvních pěti let praxe 32 % vyučujících (zatímco v roce 1987 to bylo „jen“ 15 %)“³⁸

Člověk po přečtení těchto informací instinktivně začne přemýšlet nad tím, kde asi nastává chyba.

Osobní pohodu na pracovišti ovlivňuje řada faktorů, které mohou mít psychologický či dokonce „fyzický“ charakter. Prvním z determinantů, který může mít podíl na zhoršení pohody je fakt, že odbornost učitelů je považována v dnešní době stále více za samozřejmou a málo docenovanou, což může u řady jedinců vyvolat pocit marnosti. Také můžeme slyšet stále se zvyšující počet hlasů, které usilují o zpřístupnění učitelské profese i lidem bez pedagogického vzdělání, což opět může vyvolat pocit nedocení náročnosti své práce.

³⁷ Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

³⁸ Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Další nepříjemný tlak vyvinutý ze strany společnosti cílí na neschopnost učitelů dobře komunikovat s rodiči a veřejností. Klade se velký důraz na jejich psychologické dovednosti a osobností kvality.

Další vnitřní rozpor může vzniknout při uvědomění si, jak velkou měrou můžou zkušenosti nabyté ve škole ovlivnit budoucí život dětí. Samotný vztah k žákům představuje zase jiný zdroj pochybností. Pedagog musí ukázat empatii, avšak zároveň udržovat jistý odstup.

Velkou skupinu ovlivňující člověka na pracovišti tvoří vztahy. Porozumění od kolegů či vedení dané instituce je pro každého určitě důležitou součástí pracovního života. Například ve výzkumu I. Smetáčkové a V. Francové z roku 2020 byl tento faktor hodnocen velice kladně a 92 % vyučujících potvrdilo, že jsou velmi či spíše spokojeni se vztahy mezi kolegy. 81 % respondentů pak bylo spokojeno s vedením školy. Většina učitelů také požaduje srozumitelnost a jasné rozdělení povinností spolu s pocitem ochrany a bezpečí. Chtějí mít jistotu, že se za ně vedení v případě potřeby postaví.

Tabulka č. 7: Škála vnímané kvality pracovních vztahů ve škole

Škála vnímané kvality pracovních vztahů ve škole	Souhlas s výroky
Mezi svými kolegy a kolegyněmi se cítím dobře	94,1 %
Od vedení školy cítím porozumění a podporu	83,5 %
Často mám dojem, že si mě kolegové a vedení neváží	11,8 %
Ve škole mám lidi, s kterými mohu řešit své pracovní potíže	93,9 %
Nerad/a se účastním setkání s kolegy a kolegyněmi mimo školu	19,2 %
Alespoň jednoho člověka v naší škole považuji za skutečného přítele	83,3 %
Vím, že v případě sporu s žáky nebo s rodiči se za mě vedení postaví	78,9 %
Když mám pracovní problémy nebo pochybnosti, obávám se někomu svěřit	16,2 %

Zdroj: Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Mezi mnou nazvané „fyzické faktory“ ovlivňující osobní pohodu bych zařadil například samotný vzhled pracoviště. Dostatek prostoru, soukromí, světla, čistota, volba nábytku apod. mohou mít nepochybně pozitivní vliv na naši psychiku. To ovšem mnohé přeplněné společné sborovny neposkytují. Vysokoškolský učitel má v tomto určitě jistou výhodu. Kabinety po menším počtu pedagogů zajišťují výraznější komfort.

Další pozitivní vliv může mít také „zdomácnění“ prostoru, ve kterém se celý den pohybují. Fotografie v rámečku, hezký obrázek, pěkné záclony, vonící květina mohou během náročného odpoledne vykouzlit úsměv na tváři a povzbudit. Koneckonců kdo zakazuje třeba akademickému pracovníkovi mezi učícími bloky zacvičit si, protáhnout se či jít si zaběhat? Vyplavené endorfiny výrazně ovlivní náladu na nadcházejících několik hodin a mohou tak opět sehrát roli v podpoře nadcházejícího výkonu či produktivity.

Well-being na pracovišti je determinován opravdu velkou spoustou faktorů, které nelze shrnout pár větami. Každému člověku k „jeho pohodě“ pomáhá něco jiného, proto neexistuje žádný univerzální návod, který by pro každého fungoval. Důležité ovšem zůstává neustále na pocitu spokojenosti v práci pracovat, protože zdravý by mělo být pro každého na prvním místě.

3.1. Vysokoškolský učitel

3.1.1. Historický vývoj profese

Učitelství patří k jednomu z nejstarších povolání v historii našeho lidstva. Od samého počátku lidé potřebovali předávat informace dalším generacím a postupem času se ukázalo, že někteří jedinci mají k této činnosti větší či menší předpoklady než jiní. Už v pravěkých společnostech si členové kmenů vzájemně sdělovali poznatky o přírodě, člověku, rituálech, symbolech, mravech. Ve starověku bylo zase třeba naučit se tkalcovství, kovárství, léčitelství. Ať už se jednalo o jakoukoliv dobu vždy bylo nutné „vyučovat někoho něčemu“. Proto můžeme stařešiny, kněží, šamany, druidy či náčelníky označit za první edukátory vůbec. Přestože toho o starověkých učitelích víme poměrně málo, máme v dnešní době spolehlivé zdroje, ze kterých se můžeme dozvědět, že první školy vznikaly v Egyptě, Indii, Číně a později i v Řecku a Římě. Ve středověku se do procesu vzdělávání zapojila také ve větší míře církve a katedrály a klášterní školy se staly centrem církevní edukace. Největší zlom přišel ve 12. století, kdy se v Evropě začaly zakládat nejstarší univerzity (Oxford 1168, Bologne 1224, Praha 1348). Přinesly totiž na světlo světa „*nový typ profesionálního edukátora – vysokoškolského učitele.*“³⁹

³⁹ Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.

Postavení učitelů v průběhu dějin určitě nebylo konstantní a měnilo se v závislosti na konkrétní dějinné epoše. Vývoj učitelství v historii ovlivnilo spousta významných osobností, z nichž rozhodně stojí za zmínku J. A. Komenský či J. J. Rousseau, jejichž myšlenkami a postupy se více méně řídíme již od 17. století. Dalším mezníkem nepochybně byli školské reformy vydané za vlády Marie Terezie. Kromě kompletně nového systému vzdělávání a, všem jistě dobře známé, povinné školní docházky, přišla také s „*prvním typem systematické počáteční přípravy pro učitelskou profesi*“⁴⁰. Od té doby se toho samozřejmě hodně změnilo. Nutno ale podotknout, že dodnes přetrvala i celá řada problémů a sporů, například v oblasti protichůdné koncepce vysokoškolské přípravy učitelů.

3.1.2. Charakteristika učitelské profese

S pojmem učitel se můžeme setkat ve spoustě odborných literatur, avšak ne vždy je přesně definován. Proto bych na začátku rád uvedl některé z definic, které se mi povedlo vyhledat:

*„Učitel je hlavním zprostředkovatelem systematicky upravených a srovnaných poznatků z nejrůznějších oborů vědních ve škole a zároveň vedle otce a matky třetím hlavním činitelem při vychovávání.“*⁴¹

*„Učitel – jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu ...“*⁴²

*Učitelé (teachers) jsou osoby, jejichž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků (transmission of knowledge), postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurikulárních programech pro žáky a studenty zapsané do vzdělávacích institucí. Kategorie učitel zahrnuje pouze pracovníky, kteří přímo provádějí vyučování žáků. Ředitelé škol, kteří nemají vyučovací úvazek, nejsou započítáváni mezi učitele.“*⁴³

Existuje mnoho různých typologií, podle kterých lze učitele dále rozdělovat. Nejčastěji se setkáváme s modelem rozdělení podle druhu a stupně školy, na které učitelé pracují.

⁴⁰ Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.

⁴¹ Sokol, J., & Klika, J. (1900). *Stručný slovník pedagogický (Díl 5, Pokračovací školy dívčí – Selekce)*. Ústřední spolek jednot učitelských v Čechách.

⁴² Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník (3., rozš. a aktualiz. vyd.)*. Praha: Portál.

⁴³ OECD. (2001). *Education at a Glance 2001: OECD Indicators*. Paříž: OECD Publishing.

Tabulka č. 8: Rozdělení učitelů podle druhu a stupně školy

Učitelé základních škol	38,8 %
Učitelé mateřských škol	14,7 %
Učitelé středních odborných škol	13,5 %
Učitelé vysokých škol	8,9 %
Učitelé středních odborných učilišť	7,5 %
Učitelé gymnázií	7,1 %
Učitelé speciálních škol	5,9 %
Učitelé vyšších odborných škol	3,3 %

Zdroj: Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.

Jak můžeme vidět v tabulce výše, učitelé vysokých škol zabírali v roce 2001 8,9 %, tj. 15 640 osob, z celkového počtu učitelů.

Dalším způsobem je diferenciaci na základě oborů, resp. vyučovaných předmětů. Větší část zabírají učitelé specializující se na konkrétní, jednotlivé předměty (učitelé jazyků, matematiky, fyziky, biologie...). Setkáváme se zde však také se skupinou tzv. „univerzálních“ pedagogů, kteří vyučují všechny předměty daného stupně.

„Typologie učitelů má závažné důsledky pro vzdělávání učitelů, jak se to projevuje u nás i v jiných zemích.“⁴⁴

Ovšem vymezení učitelových povinností a schopností nemůžeme obsáhnout pouze výčtem definic. Otázkou ideálního pedagoga se v minulosti zabývalo již nemalé množství teoretiků. Například V. Holeček v roce 1997 provedl výzkum u žáků středních škol o tom, jak si představují svého „ideálního učitele“. Z výsledků šlo snadno vyčíst, že největší oblíbenosti se u žáků dostává učitelé tzv. přiměřeně dominantnímu. *„Takový učitel se má chovat přátelsky, má být vždy spravedlivý, dokáže hodně naučit, nikoho nezesměšňuje, nedělá podrazy, vytváří příjemnou atmosféru atd.“⁴⁵* Navíc má ve třídě klid, pořádek a kázeň. Je tedy naprosto jasné, že pedagogické povinnosti se nenachází pouze ve sféře teoretické, nýbrž i v oblasti psychické a emoční. To nám potvrzuje i šetření S. Bendla z roku 2001, ve kterém respondenti nejčastěji požadovali: přísnost, lásku a zajímavou výuku.

⁴⁴ Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.

⁴⁵ Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.

3.1.3. Vysokoškolský učitel

Podle § 70 zákona č. 111/1998 Sb. – (Zákon o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách) je akademický pracovník definován takto: *Akademickými pracovníky jsou ti profesori, docenti, mimořádní profesori, odborní asistenti, asistenti, lektori a vědečtí, výzkumní a vývojoví pracovníci, kteří jsou zaměstnanci vysoké školy vykonávajícími v pracovním poměru podle sjednaného druhu práce jak pedagogickou, tak tvůrčí činnost. Akademičtí pracovníci jsou povinni dbát dobrého jména vysoké školy.* V současné době patří profese vysokoškolského učitele k jednomu z nejprestižnějších povolání s vysokým společenským statutem. Dokladem toho může být i šetření Centra pro výzkum veřejného mínění z roku 2011, ve kterém se umístil na třetím místě hned za lékaři a vědci.

*„Vysokoškolský učitel je akademická profese, jejímž posláním je produkovat a zprostředkovávat budoucím generacím intelektuálů, vědců, techniků, umělců, odborníků v řadě náročných povolání jak vědecké, tak i technické a kulturní bohatství společnosti.“*⁴⁶

Z tohoto tvrzení můžeme usuzovat, proč je akademický pracovník postaven na jedné z nejvyšších příček, avšak zároveň nese na svých bedrech obrovskou odpovědnost, nutnost expertních výkonů a vysoké profesionality a potřebu neustálého sebezdokonalování. Činnosti a povinnosti vysokoškolského učitele mohou být velmi rozmanité v závislosti na jeho kategorii, akademické funkci, typu vysoké školy, oboru atd. Lze je rozdělit do čtyř kategorií:

1. Vědecko-výzkumná činnost
2. Pedagogická činnost
3. Řídící a organizační činnost
4. Administrativní činnost

Vědecko-výzkumná činnost představuje jeden z hlavních znaků, podle kterého můžeme vysokoškolského učitele odlišit od všech ostatních pedagogů. *„Zahrnuje kromě vlastní badatelské a publikační činnosti také činnost koncepční, posuzovatelskou a recenzní až do rovně činnosti expertní.“*⁴⁷

⁴⁶ Bednaříková, I. (2012). Mění se role vysokoškolského učitele v kontextu společenských změn. *Aula*, (2), 136 - 149

⁴⁷ Bednaříková, I. (2012). Mění se role vysokoškolského učitele v kontextu společenských změn. *Aula*, (2), 136 - 149

Pracovník se účastní vědeckých akcí, konferencí a seminářů. Tato kategorie vyžaduje velkou míru odbornosti a znalostí v příslušných oborech.

Do pedagogické činnosti řadíme samotnou výuku na univerzitách, diagnostiku, konzultace, poradenství apod. Učitel by měl být schopný objektivní sebereflexe, podle které může do budoucna zlepšovat a zkvalitňovat svoji práci. V neposlední řadě musí také disponovat vhodnými dovednostmi, díky kterým dokáže předat svoje znalosti dále.

Řídící a organizační činnost zahrnuje organizaci nejrůznějších akcí, konferencí, řízení komisí, týmů a další specifické aktivity související s výkonem určité akademické funkce.

Administrativní činnost je spolu s řídicí a organizační nezbytnou pro existenci vysokoškolského učitele. Řadíme do ní především vyřizování e-mailové korespondence a různých administrativních požadavků, ale také výkaznictví a evidenci.

Všechny výše zmíněné aktivity se více či méně ovlivňují a je zapotřebí mezi nimi najít jistou rovnováhu. Ačkoliv většinou na žebříčku důležitosti dominuje vědecká a výzkumná činnost, není možné, aby kvůli ní pedagog zanedbával své ostatní povinnosti. Jak můžeme vidět, pozice vysokoškolského učitele určitě není jednoduchá a její náročnost se může odrazit i do psychické roviny.

3.2. Syndrom vyhoření

Název Syndrom vyhoření (Burnout Syndrome) poprvé použil americký psychoanalytik H. J. Freudenberger a pochází z roku 1974. Koncem května 2019 přidala WHO syndrom vyhoření do MKN (Mezinárodní klasifikace nemocí).

Syndrom vyhoření je „*subjektivní pocit dlouhodobé pracovní nepohody, který se vyznačuje totálním nedostatkem energie a zájmu*“⁴⁸. V této definici I. Smetáčková a S. Štech navázali na dvě psychologické tradice z nichž jednu založila psycholožka Christina Maslach, která se svým kolegou Michaellem Leiterem studovala vyhoření a také možnosti, jak jej měřit.

⁴⁸ Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Vytvořili dotazník Maslach Burnout Inventory (1986), velmi hojně využívaný, díky kterému rozlišili 3 úrovně syndromů:

1. *„fyzické a emoční vyčerpání*
2. *Snížené pracovní výkonnost*
3. *Zvýšený cynismus a odcizení“*⁴⁹

Druhou teorii rozvinuli psychologové Arie Shirom a Samuel Melamed (2006). Podle nich člověk vyhoří, pokud je pod silným a neustálým stresem a dlouhodobě vydává velké množství energie a málo jí přijímá. Jedinec už nemá žádnou zásobu energie a jede tzv. na „dluh“. Podle této dvojice má vyhoření 3 složky:

1. fyzickou – tělesné vyčerpání, nedostatek energie, nauzea při příchodu do práce
2. kognitivní – špatná koncentrace, nezájem o nové impulzy, pomalé myšlení, výpadky paměti
3. emoční – podrážděnost, nevstřícnost, necitlivost k okolí

V obou přístupech lze nalézt velkou schodu, tudíž lze vyhořelé učitele definovat takto:

1. *„cítí se fyzicky špatně, jsou vyčerpaní, mají různé bolesti a další tělesné potíže,*
2. *jsou stále ve špatné náladě, necítí se z práce uspokojení,*
3. *nejsou schopni reagovat na nové a náročné situace nebo reagují podrážděně,*
4. *přístupují k mnoha situacím cynicky a netečně,*
5. *nejsou schopni efektivně komunikovat s žáky a s kolegy,*
6. *nedokážou se citlivě chovat k druhým lidem,*
7. *své pracovní problémy přehlíží a neřeší,*
8. *podávají horší pracovní výkon než dříve“*⁵⁰

3.2.1. Co předchází syndromu vyhoření

K vyhoření jedince nikdy nedojde ze dne na den, vždy se jedná o kombinaci různých vnitřních a vnějších faktorů, které dlouhodobě působí na člověka. Za bezpochyby největšího vnitřního determinanta můžeme označit osobnostní charakter.

⁴⁹ Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit. Praha: Portál.

⁵⁰ Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit. Praha: Portál.

Člověk melancholický a úzkostný bude mnohem náchylnější ke zvládnání stresových situací a pracovní zátěže než člověk sebevědomý, rozhodný a psychicky odolný. Mezi vnější podmínky ovlivňující vznik vyhoření patří:

1. Intenzivní styk s lidmi
2. Pracovní přetížení
3. Špatné vztahy na pracovišti (s kolegy i nadřízenými)
4. Špatné pracovní podmínky
5. Rodinné zázemí (partnerské vztahy, děti, ...)
6. Ekonomická úroveň rodiny

V průběhu zkoumání dané problematiky dospěli různí autoři k faktu, že vyhoření předchází několik fází. Edelwich a Brodsky ve svém fázovém modelu z roku 1980 stanovili 5 pomyslných stupňů na cestě k výše zmíněnému psychickému onemocnění.

- První fáze – Nadšení
- Druhá fáze – Stagnace
- Třetí fáze – Frustrace
- Čtvrtá fáze – Apatie
- Pátá fáze – Vyhoření

První fázi reprezentují noví, mladí, aktivní a nadšení učitelé, kteří jsou mnohdy schopni překračovat svůj rámec povinností na úkor odpočinku a osobních zájmů. Ve stagnační fázi přichází uvědomění, že vše má svoje pro a proti a počáteční elán začíná pomalu ochabovat. Třetí fáze znamená příchod otázek ohledně smyslu jejich práce a vlastní produktivity. Apatie znamená ztrátu snahy dosáhnout „vyššího poslání“ a učení se stává pouze každodenní rutinou, která pro člověka není potěšující a ničím ho neobohacuje. „*V poslední fázi přichází pocit ztráty sebe, ztrácí se smysl práce, člověk se cítí „jako tělo bez duše“. Nastává fyzické a emocionální vyčerpání, objevují se různé somatické projevy.*“⁵¹

⁵¹ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

Na základě výzkumu I. Smetáčkové a S. Štecha, kteří se částečně inspirovali v zahraničních studiích (Stock, 2010; Frydenberg & Reeve, 2011), rozdělujeme cestu k vyhoření do 3 scénářů.

1. „Od nadšení k vyhoření“
2. „Únava materiálu“
3. „Trvalý nesoulad“

První scénář zahrnuje prakticky všechny fáze předchozího představeného fázového modelu. „Podle této tradiční představy jsou základem vyhoření nepřiměřená očekávání a „přepálení“ začátku kariéry, kdy je do ní investováno příliš mnoho energie, aniž by člověk měl zdroje pro dočerpávání sil z dalších životních pilířů.“⁵²

Druhý scénář se týká učitelé a učitelky, kteří podávají adekvátní pracovní výkony s přiměřeným nasazením, avšak cítí nechuť k novinkám a jakýmkoliv inovacím v učebním procesu, které jsou pro ně dle jejich smýšlení nad hranicí zvládnutí.

Trvalý nesoulad znamená nedostatek kompetencí a potřebných vlastností k učitelské profesi, který vede k dlouhodobému pocitu nespokojenosti a vyčerpání.

„„To nic není, to přejde.“ „O víkendu se vyspím a bude to dobré.“ „Nejsem žádný cimprlich.“ „Unavení jsou v tomhle období všichni.“ „Ještě měsíc a budou prázdniny.““⁵³. Zde můžeme vidět výčet nejtypičtějších vět, kterými učitelé často příznaky zlehčují a prvotní signály si nepřipouští. Tyto signály lze rozdělit do čtyř skupin

1. „Tělesné

- *Bolesti hlavy, tiky kolem očí a ve tváři, bledá pokožka v obličejí, skřípání zubů, stažené čelisti*
- *Bušení srdce, vysoký krevní tlak, mělký zrychlený dech*
- *Zpocené dlaně, kousání si nehtů, zařaté pěsti, bubnování prsty, neklidné nohy, svalové napětí*
- *Bolesti žaludku, potíže se zažíváním – zácpa, průjem; nechuť k jídlu, pocit na zvracení*

⁵² Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelké vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

⁵³ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

- *Poruchy spánku vyčerpanost, nižší imunita*

2. *Emocionální*

- *Strach, úzkost, deprese, apatie, frustrace*
- *Nechuť, odpor, naštvanost, podrážděnost, nepřátelství, nemluvnost*
- *Bezmoc, beznaděj, potlačovaný pláč, otupělost, sklíčenost*
- *Netrpělivost, citové výlevy a rozkolísanost*

3. *Mentální*

- *Neschopnost zaměřit pozornost a soustředit se, roztěkanost*
- *Zamlžené myšlení, ztráta souvislostí, omezená paměť*
- *Stereotypní myšlení bez nápadů*
- *Navazování rozhovorů a odpovědi na otázky bez souvislosti*
- *Pocit nedostatku uznání, únik do světa fantazie*

4. *Chování*

- *Snaha o více činností najednou a později snížení výkonnosti – vyhýbání se činností, lhostejnost*
- *Ztráta nadšení a chuti pracovat, odmítání odpovědnosti*
- *Velké zrychlení nebo zpomalení v konání i vyjadřování*
- *Negativní postoje a vyjadřování se k práci, druhým, k sobě, k životu*
- *Popudlivost a agrese vůči druhým, obviňování, kritičnost, konfliktnost*
- *Omezení kontaktu, uzavření se do sebe*
- *Hrbení se, „nepřítomný“ člověk, „líný“ člověk*
- *Nepřirozený hlas – přiškrcený nebo nepříjemně hlasitý“⁵⁴*

3.2.2. **Prevence**

Existuje spousta strategií a způsobů, pomocí kterých můžeme vývoji psychické nemoci předejít anebo zabránit jejímu plnému rozvinutí. Kyriacou (2001) pracuje se dvěma skupinami zvládacích postupů.

1. *Přímé aktivní techniky*
2. *Paliativní techniky*

⁵⁴ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

Do přímých aktivních technik řadíme uvědomění si zdrojů stresu a následné vyvinutí aktivity, které směřuje k odstranění této zátěže (například lepší organizace povinností, získávání nových schopností). Paliativní techniky se snaží eliminovat míru stresu, který se v životě člověka již objeví. Rozlišujeme dva druhy: mentální a fyzické. Mentální techniky pracují s tím, jak danou stresující situaci vnímáme. Fyzické pomáhají učitelům dosáhnout jisté míry relaxace. Vždy je dobré snažit se najít příčinu problémů co nejdříve, případně se se svými nesnázemi svěřit blízké osobě (rodina, kamarád, kolega).

Jaro Křivohlavý (2001) rozlišuje interní a externí metody a postupy prevence. Do interních postupů řadí: „*Neklást na sebe nesplnitelné nároky, aktivně rozvíjet pozitivní myšlení, stanovit si priority, hledat smysl života.*“⁵⁵ Mezi externí patří: „*sociální opora, zlepšení klimatu organizace a úprava pracovního prostředí.*“⁵⁶

Neméně důležitou část prevence zabírá i duševní hygiena, již cílem je zvýšit odolnost vůči stresorům a upevnit psychické zdraví. Jedná se o vědu, která hraničí s několika různými obory (obecná psychologie, pedagogika, sociální vědy, lékařské vědy) a může se jí řídit úplně kdokoli (zdravý, nemocný i člověk na hranici mezi zdravím a nemocí). Každý z nás může sám vyvíjet konkrétní aktivity, kterými zabráňuje vzniku syndromu vyhoření.

1. Relaxace – Jedna z důležitých technik, která pomáhá uvolňovat svalové napětí, jež bylo vyvoláno stresovou situací však již dávno pominulou.
2. Jóga
3. Organizace a plánované využívání času – Další důležitý faktor, pomocí kterého se nám podaří vyvarovat tzv. časového stresu typického pro moderní dobu.
4. Sebeodměňování – Plnění menších dílčích úkolů s vidinou drobné odměny může motivovat k lepším výsledkům a má výrazný dopad na psychiku člověka.
5. Prioritizace naléhavosti úkolů – Seznam povinností seřazený od nejdůležitějších po ty, které můžeme vypustit, nám vytváří jakousi pomyslnou „berličku“, podle níž se můžeme ve chvíli nerozhodnosti opřít.
6. Odpočinek – Bod lidmi často opomíjený, avšak velmi důležitý a nezbytný.
7. Spánek – U dospělého člověka by měl trvat cca. 8 hodin.

⁵⁵ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

⁵⁶ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

8. Sociální integrace – Rodina, kolektiv spolupracovníků a jiní důležití lidé, „Prostřednictvím sociálních vazeb k druhým osobám, skupinám a širší společnosti je jedinci přístupná sociální opora, tj. jakýsi sociální fond, ze kterého lze čerpat v případě potřeby, systém sociálních vztahů jejichž prostřednictvím se člověku dostává pomoci při snaze dostat nárokům a dosáhnout cílů (Kebza, Šolcová 1999).“⁵⁷

Jak můžeme vidět máme celou škálu možností, ze kterých si lze vybrat tu, jež bude nejvíce vyhovovat a pomáhat v aktuální situaci. Určitě bychom neměli tzv. „házet flintu do žita“, ale vyvinout snahu změnit postoj a smýšlení. Na druhou stranu nemůžeme čekat, že výsledky se dostaví ihned po přehodnocení životního stylu, neboť se jedná o dlouhodobý proces související s psychikou.

3.2.3. Ženy vs. muži

Do učitelské profese vstupuje více žen než mužů, zvyšuje se průměrný věk pracujících v tomto oboru, pocházejí z různých rodinných zázemí, mají různou životní úroveň, přicházejí do odlišného pracovního prostředí (velikost školy, vybavenost), setkávají se s povahově odlišnými spolupracovníky, se vstřícným či nevstřícným vedením. Tyto faktory zcela jistě ovlivňují míru a typ profesní zátěže a případné vyhoření. Ženy většinou vykazují silnější míru vyhoření než muži, což má souvislost obtížného sladování rodinného a pracovního života (Purvanova & Muros, 2010).

Další zahraniční studie naznačuje souvislost syndromu vyhoření s délkou praxe a věkem učitele. Čím déle je učitel vystaven stresovému pracovnímu prostředí, tím je větší pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření (Leiter et al., 2014).

Výzkum I. Smetáčkové a S. Štecha nepotvrdil ani jeden z těchto faktů, nicméně rozdíl se projevil v tom, že se ženy cítí unavené, mají časté bolesti, zatímco muži jsou netrpěliví, cítí se nespokojení.

V každém případě podle mého názoru nelze předem přesně určit, kdo dospěje k syndromu vyhoření, jestli žena či muž, jestli mladší či starší ročník.

⁵⁷ Čapek, R., Příkazská, I., & Šmejkal, J. (2018). *Učitel a syndrom vyhoření*. Praha: Raabe, společně pro kvalitní vzdělávání.

Vždy záleží na dané osobnosti, na míře odolnosti organismu, pracovním prostředím, rodinném zázemí, na situacích, které se v životě náhodou přihodí, na umění zvládat stres, relaxovat, odpočívat.

3.3. Flow

Flow čili „stav plynutí“ zahrnuje radost, tvořivost, naprosté zaujetí životem. Výzkumu stavu flow se věnují výzkumníci z celého světa už mnoho let. V současnosti se největší sbírka dat mimo Chicago nachází v Ústavu psychologie na lékařské fakultě Milánské univerzity. Odborníci stav flow nejen zkoumají, snaží se tuto teorii aplikovat v různých praktických záležitostech, ale i dát návod, jak bychom mohli stavu flow dosáhnout.

*„Byla inspirací pro vytvoření experimentálních školních osnov, pro výcvik vedoucích pracovníků, pro vytváření nových pomůcek a služeb pro volný čas. Využívá se k vymýšlení nových pojmů a praktických metod v klinické psychoterapii, k rehabilitaci mladistvých delikventů, k organizaci činností v domovech pro seniory, k navrhování muzejních expozic a k pracovní terapii lidí s postižením.“*⁵⁸

Výzkumy ukázaly, že lidé napříč všemi profesemi stav flow prožívají úplně stejně. Pokud tráví čas právě těmi činnostmi, které mají nejraději, dosahují tak optimálního prožitku, který jim poskytuje tolik radosti, že se ho snaží dosáhnout za každou cenu. Jsou v daném okamžiku na tolik ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité.

„Optimální stav vnitřního prožívání nastává tehdy, když je naše vědomí uspořádáno.“
*„Snaha dosáhnout určitého cíle uspořádává naše vědomí, protože člověk musí soustředit pozornost na daný úkol a pro ten okamžik zapomenout na všechno ostatní. Tyto chvíle, kdy se snaží splnit určité úkoly, lidé považují za nejpříjemnější okamžiky svých životů. Člověk, který se naučil řídit svoji psychickou energii a vložil ji do vědomě vybraných cílů, se nutně musí rozvinout v komplexnější, bohatší lidskou bytost. Tím že rozšiřuje své schopnosti, že plní náročnější úkoly, se takový člověk stává stále výjimečnějším jedincem.“*⁵⁹

Je důležité, aby se každý člověk alespoň snažil pokusit onen stav navodit, neboť by mu to bylo jen ku prospěchu.

⁵⁸ Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (2nd ed.). Praha: Portál.

⁵⁹ Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (2nd ed.). Praha: Portál.

„Pocit flow je způsob, jak lidé popisují svůj stav mysli, když je jejich vědomí harmonicky uspořádáno a snaží se dosáhnout daného cíle pro cíl sám.“⁶⁰

Aktivít, kterými člověk může dosáhnout ono zmiňované flow, je nepřehledné množství: kromě sportu, her, umění, a koníčků je ještě mnoho dalších.

„Většina lidí tráví největší část svého života prací a stykem s jinými lidmi, zvláště se členy své rodiny. Proto je zásadně důležité, aby se člověk naučil přetvářet svoji práci v činnost navazující stav flow a přemýšlet o způsobech, jak učinit vztahy s rodiči, partnery, dětmi a přáteli příjemnější.“⁶¹

⁶⁰ Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (2nd ed.). Praha: Portál.

⁶¹ Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (2nd ed.). Praha: Portál.

4. Výzkumy

Well-being vysokoškolských učitelů není předmětem bádání příliš dlouhou dobu. Pokud bychom se vrátili o sto let zpátky do minulosti nikdo by pravděpodobně nevěděl, co daným termínem míníme. Až v posledních několika letech se začíná tato problematika hlouběji a komplexněji studovat a rozebírat, což nám dokládají mnohé výzkumy, vzniklé za účelem analýzy současné situace. Jedná se ale stále o téma velmi mladé, které má před sebou, dle mého názoru, ještě dlouhou cestu k úplnému prozkoumání a zhodnocení. Přesto však lze z již provedených šetření sestavit alespoň přibližný obraz toho, jak situace kolem vysokoškolských profesorů a jejich spokojenosti vypadá.

4.1. Představení výzkumů

V této kapitole bych rád představil některé z výzkumů, které nám poslouží jako zdroj informací k danému tématu.

4.1.1. Rušivé podněty obtěžující učitele různých typů škol

První mnou zvolený výzkum, který provedl prof. PhDr. Karel Paulík, CSc. se zaměřil na subjektivní hodnocení rušivých vlivů v práci učitelů základních, středních a vysokých škol a na jejich dopad na celkovou pracovní spokojenost. Zabývá se především tím, jakým způsobem prožívají zátěž a jak vnímají a pocítují nároky, které jsou na ně v rámci jejich profese kladeny. Jedním z důvodů orientace právě na subjektivní hodnocení byla nepochybně výhoda poměrně snadné dostupnosti potřebných údajů.

Do výzkumu se zapojilo celkem 520 učitelů – z toho 238 ze základních, 124 ze středních a 158 z vysokých škol. Bližší charakteristiku a zastoupení jednotlivých respondentů můžeme vyčíst z následující tabulky.

Tabulka č. 9: Zastoupení jednotlivých respondentů studie

Škola	Počet mužů	Počet žen	Celkem	Průměrný věk	Průměrná délka učiteléské praxe
Základní	36	202	238	39 let, 6 měsíců	11 let, 1 měsíc
Střední	61	63	124	40 let, 2 měsíce	9 let, 8 měsíců
Vysoká	84	74	158	42 let, 3 měsíce	9 let, 8 měsíců

Zdroj: Řehulková, O., & Řehulka, E. (1998). *Učitelé a zdraví 1*. Brno: AV ČR. Psychologický ústav.

Pro získání informací byly využity 2 inventáře. První z nich – Listina zátěžových situací učitele – obsahovala seznam čtyřiceti běžných školních zátěžových či jinak stresujících situací vybraných na základě řady prací a vlastního výzkumu na školách. Pro ilustraci uvedu některé z nich: „nedostatek času pro odpočinek a relaxaci“, „chybějící přátelské vztahy a nedostatek podpory mezi kolegy“, „neodpovídající plat“, „konflikty s vedením školy“ atd. Dotazovaní měli za úkol ohodnotit každou z aktivit čísly od 0 do 6 na dvou škálách. První z nich se týkala četnosti výskytu daného jevu a druhá míry pocíťované zátěže. 0 znamenala nejmenší výskyt, či že respondentovi situace nevadí, číslo 6 naopak vypovídalo o velmi častém výskytu či intenzivní nespokojenosti. Stejný seznam byl předložen i učitelům vysokých škol, přestože se s některými uvedenými situacemi ve svém pracovním prostředí setkají velmi málo nebo vůbec. Hlavním cílem těchto dvou škál byla analýza a identifikace nejčastěji se vyskytujících událostí, míra jejich obtížnosti pro učitele a celkové porovnání různých osob na různém typu škol.

Druhý inventář s názvem „HZU“ – hodnocení zátěže učitelů – se skládal z 10 bodů, vytvořených podle inventáře, jenž v roce 1990 použili M.B. Pierce a G.N. Moloy, avšak s určitými modifikacemi a úpravami. Tato část byla zaměřena především na subjektivní ohodnocení pracovní a mimopracovní zátěže, spokojenost s vybranou profesí a místem působení. Otázky byly formulovány přímo i nepřímo a respondenti měli k dispozici pětibodové škály.

Z celého šetření vyplynulo, že 36,8 % - tj. více než jedna třetina – učitelů vnímá míru zátěže své profese jako vysokou až extrémní. Pokud bychom porovnali výsledky tohoto výzkumu s některými zahraničními studii, potom bychom zjistili, že si více méně odpovídají a že stresující faktory ve školách se rovněž v různých zemích světa příliš neliší. Při bližším prozkoumání následující tabulky můžeme navíc říci, že rušivé vlivy na různých typech škol vykazují taktéž určité podobnosti. Jednoznačně nejvíce obtěžující respondenti všech typů škol nachází nízké společenské hodnocení (prestiž) hned v závěsu s neodpovídajícím platovým ohodnocením. Poměrně vysokou nespokojenost můžeme vidět také v oblasti administrativního řízení učitelské práce, které určitým způsobem omezuje jejich osobní rozhodování a působení. Učitelé vysokých škol hodnotí negativně i množství času pro odpočinek či relaxaci.

Tabulka č. 10: Výsledky hodnocení jednotlivých situací v %

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

Zdroj: Řehulková, O., & Řehulka, E. (1998). *Učitelé a zdraví 1*. Brno: AV ČR. Psychologický ústav.

Důležitost tohoto šetření je zřejmá – nespokojenost a vyčerpanost učitelů se může odrazit v jejich psychickém i fyzickém zdraví, což přímo i nepřímo ovlivňuje také jejich pracovní výkon a produktivitu. Některými z projevů pak mohou být např. zvýšená přísnost či menší sociální interakce s žáky. Závažnost těchto jevů se zvyšuje tím, že učitelé přímo či nepřímo ovlivňují duševní zdraví, chování a prožívání svých žáků.

Tabulka č. 11: Spokojenost učitelů různých typů škol

Škola	1 Zcela nespokojen	2 Spíše nespokojen	3 Ani spokojen Ani nespokojen	4 Spíše spokojen	5 Velice spokojen
ZŠ	0,5	8,1	32,4	55,2	3,8
SŠ	1,6	12,4	30,8	52,3	4,2
VŠ	2,1	13,6	30,2	49,7	4,4

Zdroj: Řehulková, O., & Řehulka, E. (1998). *Učitelé a zdraví 1*. Brno: AV ČR. Psychologický ústav.

Z tabulky výše uvedené vidíme, že většina učitelů na všech typech škol je tedy spíše spokojena či není ani spokojena ani nespokojena. Povšimnout si lze však toho, že se zvyšujícím se „stupněm“ školy, vidíme pokles spokojenosti na straně pedagogů. Jedním z důvodů tohoto jevu, by mohl být fakt, že s věkem žáků se zvyšuje i pracovní zátěž, nároky na vzdělání a míra stresu.

Objevili se také jisté odlišnosti mezi muži a ženami. Muži, na rozdíl od žen, vykazovali vyšší míru nespokojenosti s peněžním ohodnocením a pracovním prostředím. Další zajímavé rozdíly lze pozorovat mezi učiteli VŠ a pedagogy ostatních typů škol (ZŠ a SŠ). Vysokoškolští pracovníci totiž vykazují poněkud vyšší míru nespokojenosti se svými nadřízenými, spolupracovníky či platem.

4.1.2. Psychosociální zatížení a životní styl žen s akademickou kariérou

Druhý výzkum, který jsem si zvolil, vypracovali PhDr. Iva Šolcová, Ph.D., prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc., prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc. Zabývali se psychosociálním zatížením a životním stylem žen s akademickou kariérou. Ve své studii zvolili záměrně za všechny respondenty pouze ženy, protože velké množství šetření se zabývá pohledem mužů, na které však působí méně a odlišné druhy stresorů. Podle ukazatele tzv. celkového pracovního vytížení navíc můžeme říci, že muži pro sebe mají v průměru cca o 2 hodiny denně více než ženy. Vdané ženy s odbornou kariérou a manažerky jsou osoby s jednou z nejvyšších měr zátěže vůbec. Někteří autoři se v tomto směru odkazují na množství vyměšovaných hormonů nebo na hodnoty krevního tlaku (Frankenhaeuser, Chesney). Faktem zůstává, že žena úspěšnou kariéru vnímá trochu jinak než muž a na cestě za jejím dosažením se setkává s odlišnými překážkami a problémy.

Není se také čemu divit, že životní styl u žen s vysokou pracovní zátěží může velkou měrou ovlivňovat to, jakým způsobem budou stresové situace vnímat a vyhodnocovat.

Výzkum vycházel z předpokladu, že existuje velká pravděpodobnost ohrožení stresem u žen s akademickou kariérou z důvodu nadměrného množství povinností vyplývajících jak z jejich profese, tak ze samotné role ženy, případně i matky.

Na počátku šetření byly rozeslány 2 anonymní dotazníky týkající se pohybové aktivity a stravovacích zvyklostí a celkové míry pracovního zatížení 220 profesorkách a docentkám UK v Praze. Vrátilo se pouze 50 z nich. Ty, které dobrovolně uvedly své jméno a adresu byly později kontaktovány a dále vyšetřeny osobnostními dotazníky. Průměrný věk žen v této studii byl 55 let a 60 % z nich se nacházelo ve svazku manželském. Dotazované měli za úkol odhadnout, kolik hodin denně věnují jednotlivým aktivitám – např. péči o děti a domácnost, práci, pochůzkám apod.

Pro zjištění míry odolnosti byl využit dotazník PVS – Personal Views Survey – který obsahoval 50 položek a k postižení syndromem vyhoření dotazník MBI – Maslach Burnout Inventory, který obsahoval 22 položek zaměřených na emocionální vyčerpání, odosobnění a pracovní výkonnost. Posledním použitým dotazníkem se stal SRLE – Survey of Recent Life Experiences – který postihoval míru tzv. životního stresu. Skládal se z 51 položek, které představovaly různé druhy mikrostressorů z daných oblastí – společenské a kulturní problémy, pracovní problémy, časový tlak, finanční problémy atd.

Z výzkumu vyplynulo, že 64 % vysokoškolských učitelek, což je o 12 % více než ostatních žen, vnímá svůj pohybový režim v zaměstnání za nedostatečný. 70 % z nich pak uvedlo, že se ve svém volném čase věnují nějaké fyzicky náročné činnosti – oproti ostatním ženám je to o 22 % více. Ženy s akademickou kariérou provádí turistiku, sportují, či vykonávají jinou pohybovou rekreaci podstatně častěji. Naopak aktivity, které se ve zkoumaném vzorku nevyskytovaly a u respondentek podobného věku se obvykle nachází, byly nejružnější pracovní a zájmové aktivity srovnatelné energetickým výdejem se sportem – např. pěstitelstvo-chovatelské.

Za povšimnutí určitě stojí důvody, pro které ženy sport vykonávají. Zatímco u ostatní ženské populace je poměr racionálních (zdravotních a kondičních) a emočně rekreačních příčin poměrně vyrovnaný, u vysokoškolských učitelek výrazně převažují ty, které jsou racionálního druhu (69 %:26 %). U žen s akademickou kariérou je pozoruhodná také nepřítomnost sociálních motivů jako například přátelské kontakty v běhací skupině apod.

Pohybový režim vysokoškolských učitelek se tedy pozitivně liší od ostatních žen, avšak chybu spatřuji v absenci mimosportovních volnočasových aktivit.

V oblasti celkového pracovního zatížení vyplynulo, že pouze 3 % dotazovaných žen nepracují o víkendu a že vysokoškolské učitelky v průměru lehce překračují kritické hodnoty stanovené pro syndrom vyhoření u intenzity pocitů depersonalizace a u pracovní výkonnosti. Největší míra nespokojenosti se ukázala u časového tlaku, nutnosti každodenního sociálního kontaktu nebo v oblasti pracovních či finančních problémů.

Studii bohužel nelze brát jako úplně reprezentativní z důvodu příliš malého počtu respondentek, avšak je zde patrný velmi příznivý výsledek celého šetření. Ženy ze zkoumaného vzorku vypověděly daleko větší informovanost o důležitosti životního stylu, než se zprvu předpokládalo. Vystavení stresu je zřejmé, ovšem pochází z práce, kterou učitelky shledávají jako uspokojující a která nemá charakter chronického stresu. Dbají na svůj životní styl – ovšem až na oblast kouření.

4.1.3. Zdravotní stav a životní styl učitelů různých typů škol

Jako třetí výzkum bych rád představil ten, který vypracovaly Mgr. Markéta Paprštejnová, Ph.D., doc. MUDr. Jindra Šmejkalová, CSc. doc. MUDr. Lenka Hodačová, Ph.D., Mgr. Eva Čermáková. Zabývaly se životním stylem učitelů různých stupňů škol, kvalitou jejich života, negativními návyky a způsoby, kterými tráví volný čas – zejména pak mírou pohybové aktivity a dalšími možnostmi účinné relaxace.

Studie proběhla v roce 2007 ve spolupráci s Ústavem hygieny a preventivního lékařství LF UK v Hradci Králové a Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Byla zvolena forma anonymních dotazníků, které byly předloženy náhodně vybranému vzorku učitelů. Výzkum probíhal v Královehradeckém a Pardubickém kraji, částečně pak také v Praze. Respondenti působili na některém z těchto typů vzdělávacích zařízení: základní škola, gymnázium, střední odborná škola, vysoká škola. Ti, kteří souhlasili s účastí ve studii, následně předložili požadované osobní údaje a zodpověděli otázky týkající se subjektivního hodnocení svého zdravotního stavu a životního stylu.

Celkem se do šetření zapojilo 484 respondentů – 201 učitelů základních škol, 227 učitelů středních škol a 56 vysokoškolských učitelů. Poměr ženského a mužského zastoupení ve zkoumaném vzorku byl poměrně nevyrovnaný - 339 žen ku 145 mužům – což ovšem můžeme přisuzovat obecně vyššímu počtu žen v českém školství.

Průměrný věk respondentů pak činil 43,2 roku – nejmladší byla skupina vysokoškolských učitelů. Podrobnější charakteristiku a rozdělení účastníků studie pak znázorňuje tabulka uvedená níže.

Tabulka č. 12: Obecná charakteristika sledovaného souboru

	ŽŠ	Gymnázium	Víceleté gymnázium	SOŠ	VŠ	Celkem
Muži – n	30	17	4	56	38	145
Muži - %	14,9	43,6	14,8	34,8	67,9	30,0
Ženy – n	171	22	23	105	15	339
Ženy - %	85,1	56,4	85,2	65,2	32,1	70,2
Průměrný věk (let)						
Let	42,1	45	42,4	44,9	41,3	43,2
SD	10,3	11,8	11,6	11,4	13,2	11,3
Délka učitelské praxe (%)						
1 – 10 let	29,9	30,8	29,6	33,8	55,4	34,2
11 – 20 let	31,3	20,5	29,6	34,4	16,1	29,6
21 – 30 let	24,4	33,3	14,8	20,3	10,7	21,7
≥ 31 let	14,4	15,4	25,9	11,3	17,9	14,5
Týdenní pracovní úvazek						
hodin/týden	29,4	24,3	24,7	30,8	36,5	30
SD	10,7	8,4	8,2	9,9	8,2	10,3
Týdenní vyučovací povinnost						
hodin/týden	20,2	18,9	20,5	20,3	14,9	19,5
SD	5,1	5,8	5	5,6	5,5	5,6

Zdroj: Paprštejnová, M., Šmejkalová, J., Hodačová, L., & Čermáková, E. (2011). Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol. *Pedagogika*, 60(2), 164-174.

Z výsledků pak vyplynulo, že většina dotazovaných se cítí zdravá či průměrně/vcelku dobře. Zajímavé pak je, že při hodnocení změny zdravotního stavu oproti minulému roku uvedla zhoršení celá čtvrtina učitelů vysokých škol. Nejčastěji se u zkoumaného vzorku vyskytovala chronická onemocnění související s pohybovým aparátem či srdcem a cévami. Další šetření se zabývalo konkrétně kouřením cigaret, užíváním vybraných léků a pitím kávy. Současní kuřáci představovali 12,3 % z celkového počtu dotazovaných. Ukázalo se, že nejvíce pravidelných kuřáků pochází z vysokých škol – v těsném závěsu jsou pak profesori víceletých gymnázií. V oblasti konzumace alkoholu pak mezi jednotlivými skupinami nebyly nijak významné rozdíly.

Užívání léků na uklidnění či prášků na spaní se nepotvrdilo u 84,5 % respondentů, což můžeme brát jako velmi pozitivní a optimistické zjištění. Největší zastoupení ve skupině pravidelně užívajících pak měli učitelé vysokých škol (7,1 %). U pití kávy se mezi dotazovanými neprojevíly významnější rozdíly a pravidelnou konzumaci potvrdila více než polovina z nich.

Studie následně sledovala pohybovou aktivitu, zájmovou činnost a dobu sledování televize. Pokud bychom se znovu zaměřili na skupinu vysokoškolských učitelů pak bohužel neuvidíme příliš pozitivních výsledků. Svou mimopracovní pohybovou aktivitu ohodnotila více než polovina z nich jako nízkou či velmi nízkou. Zároveň tato skupina věnuje tělesně obtížnější činnosti nejméně hodin týdně. Rád bych zde ještě zdůraznil, že ze šetření také vyplynulo, že učitelé stráví v průměru více hodin týdně sledováním televize než věnováním se vlastním koníčkům (8 vs. 6 hodin). Přiznávám, že mě tento výsledek poněkud překvapil. Hlavním cílem studie bylo posoudit a zhodnotit zdravotní stav a životní styl vybraného vzorku zástupců z řad učitelů, protože jako osoby utvářející jistý mravní obraz a vzor pro své žáky by měli jít tzv. příkladem. Výsledek tohoto výzkumu lze označit za uspokojivý, jelikož se ukázalo, že množství rizikových faktorů životního stylu učitelů je nižší než u většiny běžné populace. Nebylo prokázáno zvýšené užívání vybraných léků, ukázalo se, že pohlaví je pravděpodobně větším determinantem kouření než samotný typ školy a že učitelé nepatří do skupiny rizikových konzumentů alkoholických nápojů. Pokud bychom výzkum srovnali se studií Řehulky a Řehulkové z roku 1998 s názvem Zvládání zátěžových situací a některé jejich důsledky u učitelek, potom si všimneme náznaku zlepšení celkové situace, ovšem, abychom toto tvrzení mohli považovat za validní, bylo třeba provést ještě další studie směřující ke stejnému cíli.

4.1.4. Psychosociální rizikové faktory a stres vnímaný univerzitními profesory

Čtvrtý zvolený výzkum vypracovali Daniel Rubén Tacca Huamána Ana Luisa Tacca Huamán. Zabývali se vztahem mezi psychosociálními rizikovými faktory a stresem vnímaným univerzitními profesory. Byl zvolen kvantitativní přístup a jednalo se o studii korelační, protože se zabývala dvěma proměnnými (psychosociálními rizikovými faktory a vnímaným stresem) a jejich vzájemným vztahem – výzkum nebyl experimentální, protože s proměnnými nebylo v průběhu šetření manipulováno.

Zkoumaný vzorek se skládal ze 117 univerzitních profesorů působících v Limě – hlavním městě Peru – a vznikl na základě náhodného výběru. Dvě hlavní kritéria pro zařazení do studie byla práce na plný úvazek na univerzitě a dobrovolná účast ve výzkumu. Průměrný věk účastníků byl 45 let. 52 % z celkového počtu tvořili muži a 48 % pak ženy. 54,7 % respondentů působilo na soukromých univerzitách, zatímco 45,3 % na veřejných.

Pro měření psychosociálních rizikových faktorů v práci byla použita zkrácená verze dotazníku SUSESO-ISTAS 21, která se skládala z pěti zkoumaných oblastí: psychologické požadavky (Psychological Demands), aktivní práce a rozvoj dovedností (Active Work and Skills Development), sociální podpora a vedení v dané instituci (Social Support and Leadership in the Company), kompenzace a tzv. „dvojitá přítomnost“, čili potřeba reagovat současně na požadavky placené práce a práce v domácnosti a rodině (Compensation and Double Presence). Měření probíhalo skrz 20 položek se čtyřbodovou škálou možností odpovědí.

Pro měření druhé veličiny – vnímání stresu – byla použita mexická varianta známá jako PSS14 Perceived Stress Scale. Tento test se snaží změřit míru, do jaké jednotlivci hodnotí situace uplynulého měsíce jako stresující. PSS14 se skládal ze 14 položek s pětibodovou škálou odpovědí. Z důvodu prohloubení studie stresu u univerzitních profesorů byla přidána i otázka ohledně toho, jaké symptomy pocítují, když jsou ve stresu (What are the main symptoms you experience when you are stressed?).

Respondenti obdrželi soubor spisů obsahující informovaný souhlas, socio-demografický záznam, test SUSESO-ISTAS 21 a PSS14 a záznam s otázkou o symptomech. Informovaný souhlas předkládal cíle výzkumu, délku trvání testů, právo odmítnout účast nebo odstoupit od studie a ztvrzoval anonymní účast a využití dat pouze pro účely výzkumu. Sběr informací probíhal ke konci roku 2018.

Výsledky prokázaly pozitivní a středně velký vzájemný vztah mezi vnímaným stresem a psychickými nároky, kompenzacemi a tzv. double presence – tj. čím více psychických nároků, tím více vnímaného stresu – lze je tak označit za rizikové psychosociální faktory, které mohou vyvolávat u vysokoškolských profesorů větší míru stresu. Byl shledán taktéž pozitivní, avšak menší, korelační vztah mezi vnímaným stresem a aktivní prací. Naopak se ukázalo, že existuje inverzní vztah střední velikosti mezi mírou sociální podpory a vnímanou proměnnou stresu – tj. čím méně podpory, tím více stresu a naopak.

Za zajímavý také můžeme označit fakt, že vzájemné ovlivňování rizikových faktorů a stresu je vyšší u vysokoškolských učitelů pracujících na soukromých univerzitách, zvláště pak v oblasti psychologických požadavků (emoční, kreativní, smyslové a pracovní vytížení) a kompenzací (stabilita práce a nežádoucí změny).

Z výsledků můžeme dále vyčíst, že nejčastějšími symptomy, které učitelé v souvislosti se stresem pociťují jsou únava, neschopnost spánku a bolesti hlavy. Zároveň se ukázalo, že s těmito problémy se potýkají častěji ženy než muži. Konkrétní a podrobnější procentuální zastoupení jednotlivých obtíží můžeme vyčíst z následující tabulky:

Tabulka č. 13: Hlavní pociťované příznaky stresu v %

Cítím se pořád unavený	45,2
Nemůžu spát	36,1
Bolí mě hlava	32,4
Nemůžu se soustředit	28,0
Nemám chuť k jídlu nebo jím více než normálně	26,3
Jsem neustále podrážděný	23,1
Jsem neustále nemocný	18,1
Jsem úzkostný	16,2
Piji nebo kouřím více než obvykle	9,2
Jiné	10,0

Zdroj: Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Psychosocial Risk Factors and Perceived Stress in University Professor. *Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 323 - 353. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

4.1.5. Dopady a účinky jógy Nidra a meditace na psychické zdraví vysokoškolských profesorů

Pátý výzkum, který mě velmi zaujal vypracovali Camila Ferreira-Vorkapic, Claudio Joaquim Borba-Pinheiro, Murilo Marchioro a Daniel Santana. Věnovali se dopadům a účinkům jógy Nidra a meditace v sedící pozici na psychické zdraví vysokoškolských profesorů – konkrétně pak na úroveň úzkosti, stresu a deprese.

Jóga Nidra, též někdy nazývána jako „psychický či jógový spánek“, patří již mezi staré jógové praktiky. Je provázena hlubokou psychickou i fyzickou relaxací – vědomí se nachází na pomezí bdělosti a spánku.

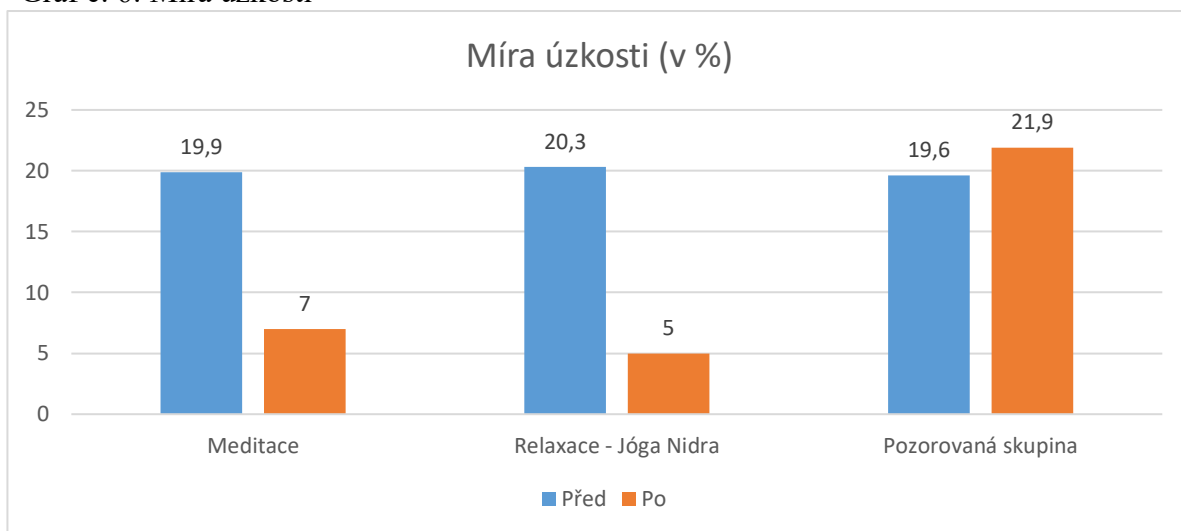
Během praxe účastníci leží v poloze na zádech, obličejem vzhůru – tzv. v „pozici mrtvoly“. Instruktor se je snaží pomalu vést k hluboké relaxaci použitím speciálních technik.

Meditace zahrnuje nejrůznější techniky, z nichž většina směřuje k rozvoji a prohlubování specifických kognitivních dovedností jako jsou například pozornost či koncentrace. V této studii byly použity hlavně tzv. „techniky všímavosti a uvědomění“ (mindfulness techniques) a to v oblasti dýchání a myšlenek.

Výzkumu se zúčastnilo 60 mužů a žen ve věku mezi 30 a 55 lety, kteří pracovali jako vysokoškolští profesori na Federální univerzitě v Sergipe v Brazílii. Bohužel z praktických a administrativních důvodů a obecným nákladům nebylo možné zajistit pro studii statisticky významnější sledovaný vzorek.

Všichni zúčastnění zprvu vyplnili dotazník zahrnující osobní údaje, užívání léků či jiných látek a zhodnocení celkového zdraví. Po prvním psychologickém vyhodnocení byli dobrovolníci náhodně rozděleni do tří experimentálních skupin – každá čítala 20 osob. Členové první skupiny se účastnili meditačních sezení, členové druhé skupiny se účastnili relaxačních (jóga Nidra) sezení a třetí skupina byla pouze kontrolní. Účastníci studie byli hodnoceni dvakrát – před a po experimentu – na základě několika různých hodnotících škál. Celý proces trval 3 měsíce, během kterých se dobrovolníci dvakrát týdně účastnili přidělených sezení.

Graf č. 6: Míra úzkosti

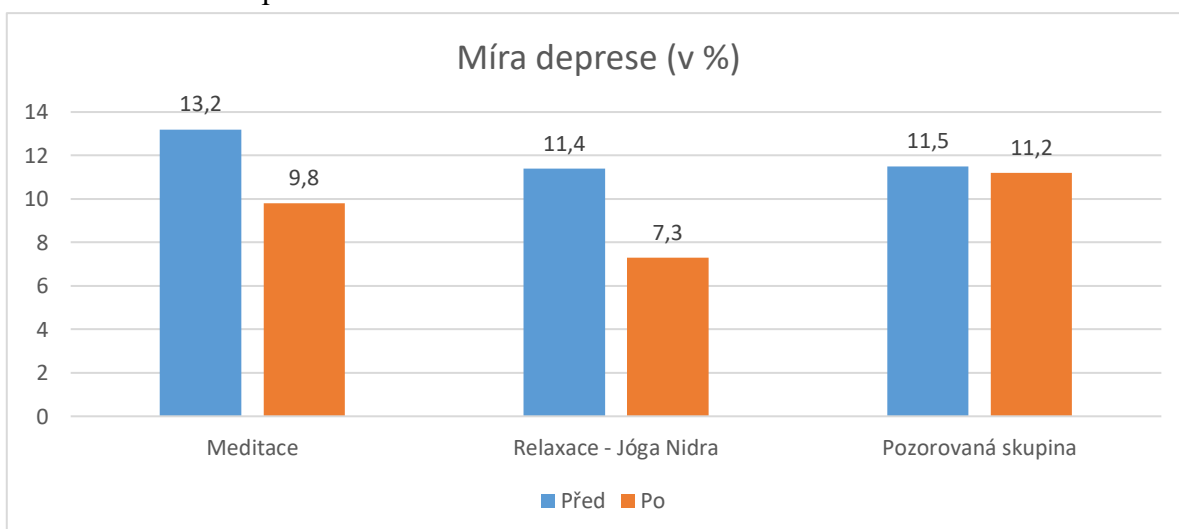


Zdroj: Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., & Santana, D. (2018). The Impact of *Yoga Nidra* and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*, 11(3), 215–223. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17

Z výsledků vyplynulo, že u obou skupin (meditační i jóga Nidra) došlo k výraznému zlepšení v oblasti úzkosti oproti třetí pozorované skupině. Větší pokrok pak můžeme sledovat u relaxační skupiny. Situaci znázorňuje tabulka výše.

V oblasti deprese byl před a po výzkumu opět zaznamenán podstatný rozdíl u meditační i relaxační skupiny v porovnání s třetí skupinou. Větší zlepšení pozorujeme znovu u relaxační skupiny. Dokládá nám to graf níže.

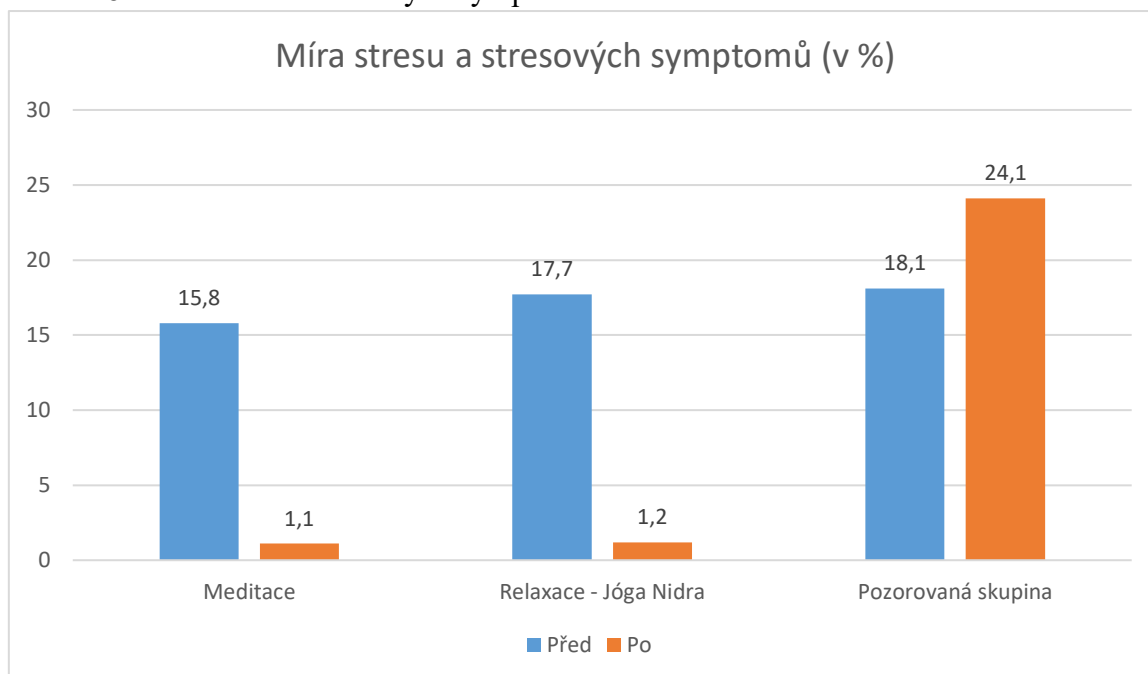
Graf č. 7: Míra deprese



Zdroj: Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., & Santana, D. (2018). The Impact of *Yoga Nidra* and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*, 11(3), 215–223. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17

Další z pozorovaných oblastí – míra stresu a stresových symptomů – taktéž u obou skupin účastníků se sezení výrazně klesla, což můžeme jasně vyčíst z následujícího grafu:

Graf č. 8: Míra stresu a stresových symptomů



Zdroj: Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., & Santana, D. (2018). The Impact of *Yoga Nidra* and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*, 11(3), 215–223. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17

Můžeme říci, že studie opravdu prokázala účinek a efektivitu jógy Nidra a meditace na redukci míry úzkosti a deprese u vysokoškolských profesorů v porovnání s kontrolní skupinou. Ukázalo se dokonce, že jóga Nidra vykazuje větší tendenci efektivity než meditace. Může tedy představovat účinnou terapeutickou metodu s preventivní, propagační a léčebnou hodnotou. Abychom však mohli lépe pochopit a objasnit mechanismy, kterými jóga Nidra funguje, bylo by zapotřebí vypracovat větší množství studií zaměřených na toto téma, s rozmanitějšími věkovými skupinami a taktéž s respondenty z různých pracovních odvětví.

4.2. Zhodnocení výzkumů a diskuse

Do své práce jsem se snažil vybrat co nejvíce různorodé výzkumy z různých částí světa. Při hledání jsem zjistil, že v České republice se v oblasti pohody, zdraví a spokojenosti vysokoškolským učitelům rozhodně nevěnuje tolik pozornosti jako třeba učitelům základních a středních škol. Ve světě je pak situace poněkud lepší a častěji se zde setkáváme s výzkumy a studii věnovanými právě pouze VŠ pracovníkům.

Všechny mnou zvolené studie používali jako hlavní výzkumnou metodu dotazníky, které byly následně na základě výsledků vyhodnocovány. Snahou bylo oslovit takové množství respondentů, které by představovalo uspokojivý a statisticky významný vzorek – ovšem ne vždy se tato snaha setkala úspěchem. Většina dotazníků byla anonymních a výběr uchazečů byl náhodný. Pouze jedna ze studií měla ráz experimentu.

Z důvodu různorodosti výzkumů nemohu učinit jen jeden jediný závěr, který by obsáhl výsledky všech šetření. Zjistil jsem, že část učitelů – a nejen těch vysokoškolských – považuje svou práci za poměrně náročnou a vyčerpávající. Existuje pak velké množství faktorů, které ji mohou až již negativně či pozitivně ovlivňovat. Studie potvrzují, že se v oblasti pedagogické profese objevují jisté zvýšené rizikové faktory, které se výrazně podílí na celkové životní pohodě a spokojenosti jedince. Největší problémy pak pramení z nedostatku společenského uznání, nízkého platového ohodnocení a následně z nedostatku času na odpočinek a relaxaci, který podle výzkumu profesora Paulíka intenzivně pociťují právě vysokoškolské učitelé, mimo jiné i z důvodu větších požadavků daných jejich pracovním postavením.

Ze studie Markéty Papršteinové, Jindry Šmejkalové, Lenky Hodačové a Evy Čermákové vidíme, že celkový zdravotní stav učitelů není vůbec špatný. Avšak u malého procenta VŠ pedagogů se prokázalo pravidelné užívání některých medikamentů ovlivňujících spánek a celkový duševní klid. I v podílu pravidelných kuřáků měli akademičtí pracovníci svoje nemalé zastoupení, což nám naznačuje i studie Ivy Šolcové, Václava Hoška a Vladimíra Kebzy. Jedna z příčin stavu této situace by mohla být již výše zmíněná větší náročnost práce a větší množství požadavků, které jsou na ně kladeny – což z pozitivního korelačního vztahu, který ve své studii prokázali Daniel Rubén Tacca Huamána a Ana Luisa Tacca Huamán, znamená větší míru stresu působících na jejich psychiku. Tento stres se pak může projevat u každého jedince různými způsoby, nejčastěji pak bolestmi hlavy, poruchami spánku, únavou, problémy s koncentrací či sníženou výkonností.

Akademické pracovnice ze studie Ivy Šolcové, Václava Hoška a Vladimíra Kebzy ovšem prokázali poměrně velkou znalost zásad zdravého životního stylu – dokonce větší než u běžné populace – a nepotvrdilo se, že by jejich práce měla podobu chronického stresu. Z výzkumu, jehož autory jsou Camila Ferreira-Vorkapic, Claudio Joaquim Borba-Pinheiro, Murilo Marchioro a Daniel Santana, jsem se pak dozvěděl o pozitivním vlivu meditace a jógy Nidra na duševní stav člověka.

Na začátku své práce jsem si jako cíl stanovil zodpovědět tři otázky, které si zde dovolím zopakovat:

1. Co studie shledávají jako salutogenní?
2. Co se naopak jeví nepodnětným nebo zdraví ohrožujícím?
3. Existují nějaká doporučení pro zlepšení spokojenosti života vysokoškolských profesorů?

Nastal čas na jejich zodpovězení. Hlavní způsob, kterým podpořit zdraví a kvalitu života je tedy jednoznačně omezení stresu a stresových situací, které mohou být příčinou velkého množství psychických i fyzických onemocnění. Definovat konkrétní způsoby, kterými lze tohoto cíle dosáhnout není úplně jednoznačné. Pro každého člověka může zafungovat lépe něco jiného, ovšem mezi nejčastějšími doporučeními se vyskytují například odpočinek, rozvržení práce, věnování se vlastním koníčkům a zálibám, možnost psychické opory. Sportování či dodržování zdravého životního stylu má také nemalý podíl na redukci míry stresu.

Za zdraví ohrožující pak můžeme označit toxické vztahy na pracovišti, nedostatek pohybu či přílišné nároky na jedince, které velmi negativně mohou ovlivnit lidskou psychiku. Ohrožujícím a nebezpečným faktorem jsou pak i přílišné nároky, které na sebe má sám učitel. To, že si vytvoří v hlavě jakýsi ideál, kterého chce dosáhnout, rozhodně není samo o sobě špatné, ovšem některé jedince může výše popsaná forma seberealizace spíše stresovat a vyvolávat v nich nepříjemné pocity související s nutností jejího splnění.

Doporučení pro vysokoškolské učitele na zlepšení kvality jejich života si tedy můžeme odvodit z odstavců výše – méně stresu, věnování se sama sobě, opora v přátelích, zdraví životní styl, odpočinek, menší splnitelné představy, předem promyšlené plánování svého času. Osobně bych doporučil nikdy nezavrhovat žádnou z variant.

I když se člověku zdá velmi nepravděpodobné, že by mu ta či ona aktivita nebo doporučení mohly pomoci, vždy je dobré ověřit si na vlastní kůži její/jeho pravdivost. Musím zde zmínit také prokazatelný pozitivní vliv meditace a jógy jako účinné prevence pro redukci úzkosti, stresu a deprese. I když se někomu může zdát práce s vědomím a myšlenkami jako příliš alternativní, existují již studie, které mé tvrzení dokládají. Prevence je navíc základním kamenem, který by nikdo neměl podceňovat.

Závěr

Z mého osobního pohledu je vysokoškolským učitelům věnováno příliš málo pozornosti – přestože jich je v porovnání s učiteli ostatních typů škol méně, myslím si, že mapování jejich pocitů není méně důležité. V průběhu celé studie problematiky well-beingu jsem přišel na to, že lidská pohoda a celková životní spokojenost se skládá z nepřeberného množství jednotlivých komponentů, které do sebe zapadají, navzájem se ovlivňují a doplňují. Kdyby člověk žil v ideálních podmínkách a ideální společnosti je jasné, že dosáhnout tzv. absolutní spokojenosti by bylo mnohem jednodušší – ovšem toto je situace „tak říkajíc“ nereálná, a proto nemá smysl se jí příliš zabývat. Důležité je neustále se snažit výše zmíněné absolutní spokojenosti dosáhnout – nepřehlížet svoje pocity, myšlenky či dokonce fyzické problémy – a pečovat o svoje psychické zdraví se stejnou intenzitou jako o to fyzické. Vysokoškolští učitelé jsou skupinou, která je stresu nepochybně vystavována – jsou na ně kladeny pracovní i sociální požadavky. Denně musí předstupovat před své studenty, případně jsou sami „studenty“ na nejrůznějších akademických zasedání a akcích, pracují na vlastních projektech a samozřejmě se věnují také vlastní rodině. V psychickém vytížení pak člověk mnohem snáze zapomíná sám na sebe a svoje potřeby. Byl bych rád, kdyby tato práce posloužila jako inspirace a prevence pro zlepšení celkové životní spokojenosti vysokoškolských učitelů.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W W Norton & Co
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Červenka, J. Spokojenost se životem – září 2020 [Online]. Retrieved February 20, 2021, From <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/vztahy-a-zivotni-postoje/5313-spokojenost-se-zivotem-zari-2020>
- Enders, J., & Teichler, U. (1998). *Povolání vysokoškolského učitele v mezinárodním srovnání: výsledky globálního výzkumu akademické profese ve třinácti zemích světa*. Vyškov: Educa Consulting.
- Ferreira-Vorkapic, C., Borba-Pinheiro, C. J., Marchioro, M., & Santana, D. (2018). The Impact of *Yoga Nidra* and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International journal of yoga*, 11(3), 215–223. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_57_17
- Foster, V. W. (1995). *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu* (Vyd. 2). Praha: Advent-Orion.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada.
- OECD. (2001). *Education at a Glance 2001: OECD Indicators*. Paříž: OECD Publishing.
- Papršteinová, M., Šmejkalová, J., Hodačová, L., & Čermáková, E. (2011). Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol. *Pedagogika*, 60(2), 164-174.
- Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.
- Řehulková, O., & Řehulka, E. (1998). *Učitelé a zdraví 1*. Brno: AV ČR. Psychologický ústav.
- Řehulková, O., & Řehulka, E. (2001). *Učitelé a zdraví 3*. Brno: AV ČR. Psychologický ústav.
- Seligman, M. (2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: PBtisk, a.s. Příbram.

Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.

Sokol, J., & Klika, J. (1900). *Stručný slovník pedagogický* (Díl 5, Pokračovací školy dívčí – Selekce). Ústřední spolek jednot učitelkých v Čechách.

Středa, L., Marádová, E., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Psychosocial Risk Factors and Perceived Stress in University Professor. *Propósitos Y Representaciones*, 7(3), 323 - 353. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Vacková, K. Co je to zdravý životní styl? [Online]. Retrieved from <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

Seznam grafů

Graf č. 1: Vývoj průměru indexu spokojenosti s životem v čase

Graf č. 2: Spokojenost s profesní situací

Graf č. 3: Faktory ovlivňující naše zdraví

Graf č. 4: Podíl mužů s obezitou v Evropě

Graf č. 5: Podíl žen s obezitou v Evropě

Graf č. 6: Míra úzkosti

Graf č. 7: Míra deprese

Graf č. 8: Míra stresu a stresových symptomů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Porovnání teorií opravdového štěstí a duševní pohody

Tabulka č. 2: BMI index

Tabulka č. 3: Obvod pasu a rizika obezity

Tabulka č. 4: Příčiny úmrtnosti v České republice podle četnosti v %

Tabulka č. 5: Příčiny úmrtnosti v České republice podle četnosti v %

Tabulka č. 6: Srovnání vývoje délky života ve zdraví a v nemoci u mužů a žen v ČR a ve Švédsku mezi roky 1962 a 2010

Tabulka č. 7: Škála vnímané kvality pracovních vztahů ve škole

Tabulka č. 8: Rozdělení učitelů podle druhu a stupně školy

Tabulka č. 9: Zastoupení jednotlivých respondentů studie

Tabulka č. 10: Výsledky hodnocení jednotlivých situací v %

Tabulka č. 11: Spokojenost učitelů různých typů škol

Tabulka č. 12: Obecná charakteristika sledovaného souboru

Tabulka č. 13: Hlavní pocíťované příznaky stresu v %