

**Univerzita Karlova**

Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Silné stránky charakteru u vysokoškolských pedagogů  
a možnosti jejich využití v pedagogické praxi**

**Character strengths of university teachers  
and possibilities of use in practice**

Bc. Klauďie Gottwaldová

**Vedoucí práce:** PhDr. Jana Kočí, PhD.  
**Studijní program:** Učitelství pro střední školy (N7504)  
**Studijní obor:** Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy – biologie (7604T214)

2022

Praha

Odevzdáním této diplomové práce na téma **„Silné stránky charakteru u vysokoškolských pedagogů a možnosti jejich využití v pedagogické praxi“** potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. 4. 2022

Kludie Gottwaldová

Chtěla bych velmi poděkovat vedoucí mé diplomové práce PhDr. Janě Kočí, PhD. za inspiraci ke zpracování této problematiky, kterou jsem získala během její poutavé výuky, dále za možnost zpracovávat práci na toto téma pod jejím odborným vedením a za vstřícnou podporu během celého zpracování této diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala všem sekretariátům kateder a ústavů Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, za laskavou spolupráci a distribuci dotazníku pedagogům působícím na jednotlivých katedrách. A mé vřelé díky patří zejména všem vysokoškolským pedagogům, kteří věnovali dotazníkům svou pozornost a čas, a umožnili tak, aby mohla vzniknout praktická část této práce.

## **ABSTRAKT**

Teoretická část této práce se zaměřuje na koncept silných stránek charakteru podle autorů Martina Seligmana a Christophera Petersona a možnosti jeho aplikace do pedagogické praxe vysokoškolských pedagogů. První část se zabývá klasifikací silných stránek charakteru, rozborem každé ze silných stránek, způsoby měření a možným využitím, přičemž zdůrazňuje zejména souvislost využití silných stránek charakteru ke zvýšení životní spokojenosti. V další části je diskutována profese vysokoškolského pedagoga, její stresová náročnost zejména z důvodu neustále se měnících podmínek výkonu práce, vysoké míry odpovědnosti a nutnosti kombinace vědecké a pedagogické činnosti. Všechny zmíněné faktory generují potřebu psychohygieny v této profesi. Následuje rozbor možností využití silných stránek charakteru v pedagogické praxi, zaměřený na tři oblasti: využití silných stránek jako techniky psychohygieny, začlenění silných stránek do výukové strategie a využití silných stránek k inspiraci a formování osobnosti studentů. Cílem praktické části bylo zmapovat zastoupení silných stránek charakteru u výzkumného souboru vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Mezi silnými stránkami charakteru s nejvyššími průměrnými skóry se umístila Vděčnost, dále Zvědavost, Láska, Laskavost, Integrita a Vitalita. Součástí je také návrh konkrétních příkladů využití každé z 24 silných stránek v každodenní pedagogické praxi vysokoškolských pedagogů, jenž si klade za cíle zvýšit životní spokojenost vysokoškolských pedagogů a stát se tak součástí psychohygieny vysokoškolských pedagogů.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Silné stránky charakteru – Ctnosti – Vysokoškolští pedagogové – Pedagogická fakulta – Pedagogická praxe

## **ABSTRACT**

The theoretical part of the thesis focuses on the concept of strengths according to the authors Martin Seligman and Christopher Peterson and possibilities of its application in pedagogical practice of the university teachers. The first part deals with classification of character strengths, methods of measurement and possible use, emphasizing in particular the connection between the use of character strengths to increase life satisfaction. The next part discusses the profession of university teacher, its stress, especially due to the constantly changing conditions of work, a high degree of responsibility and the need to combine scientific and pedagogical activities. All these factors generate the need for psychohygiene in this profession. The following part is an analysis of the possibilities of using strengths of character in pedagogical practice, focusing on three areas: using strengths as a technique of psychohygiene, integrating strengths into teaching strategies and using strengths to inspire and shape students' personalities. Part of the practical part is a research, which aims to map the representation of strengths of character in the research group of university teachers working at the Faculty of Education, Charles University. Among the strengths of character with the highest average scores were Gratitude, Curiosity, Love, Kindness, Integrity and Vitality. It also includes the design of specific examples of the use of each of the 24 strengths in the daily pedagogical practice of university teachers, which aims to increase the life satisfaction of university teachers and thus become part of the psychohygiene of university teachers.

## **KEYWORDS**

Strengths – Virtues – University teachers – Faculty of Education – Pedagogical practice

## Obsah

Úvod.....	7
1 Koncept silných stránek charakteru.....	8
1.1 Vznik konceptu silných stránek charakteru.....	9
1.2 Klasifikace silných stránek charakteru.....	9
1.2.1 Moudrost a poznání ( <i>Wisdom and knowledge</i> ).....	12
1.2.2 Odvaha ( <i>Courage</i> ).....	16
1.2.3 Láska a lidskost ( <i>Humanity</i> ).....	19
1.2.4 Spravedlnost ( <i>Justice</i> ).....	20
1.2.5 Umírněnost ( <i>Temperance</i> ).....	22
1.2.6 Transcendence ( <i>Transcendence</i> ).....	24
1.3 Měření silných stránek charakteru.....	28
1.3.1 Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS).....	28
1.3.2 VIA-Youth.....	29
1.3.3 Signature Strengths Test.....	29
1.4 Využití silných stránek charakteru.....	29
1.5 Silné stránky charakteru a životní spokojenost.....	30
2 Profese vysokoškolského pedagoga.....	32
2.1 Kompetence vysokoškolského pedagoga.....	32
2.2 Osobnost vysokoškolského pedagoga.....	33
2.3 Pracovní sebepojetí vysokoškolského pedagoga.....	34
2.4 Stres v profesi vysokoškolského pedagoga.....	36
2.4.1 Syndrom vyhoření v učitelské profesi.....	37
2.5 Důležitost psychohygieny vysokoškolských pedagogů.....	38
3 Silné stránky charakteru v pedagogické praxi.....	39
3.1 Zastoupení silných stránek charakteru u pedagogů.....	39
3.2 Využití silných stránek charakteru v pedagogické praxi.....	40

3.2.1	Silné stránky charakteru jako nástroj psychohygieny pedagogů.....	40
3.2.2	Silné stránky charakteru jako součást výukové strategie .....	41
3.2.3	Silné stránky charakteru jako nástroj k podpoře osobnostního rozvoje studentů.....	43
4	Praktická část.....	45
4.1	Mapování silných stránek u vysokoškolských pedagogů.....	45
4.1.1	Cíl výzkumu a výzkumná otázka .....	45
4.1.2	Výzkumné hypotézy.....	45
4.1.3	Výzkumný soubor .....	46
4.1.4	Nástroj sběru dat.....	46
4.1.5	Metodologie výzkumu.....	47
4.1.6	Statistické zpracování.....	48
4.1.7	Výsledky výzkumu.....	48
4.1.8	Diskuse .....	52
4.1.9	Limity výzkumu .....	55
4.2	Konkrétní příklady využití silných stránek v pedagogické praxi.....	56
	Závěr .....	63
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	65

## Úvod

Ústředním tématem této práce je využití konceptu silných stránek charakteru v pedagogické praxi vysokoškolských pedagogů. Profese vysokoškolského pedagoga je spojena s vysokou mírou stresu. Přispívá k ní například náročnost skloubení vědecké a publikační práce s nutností pedagogicky a didakticky působit na věkově i výkonově heterogenní skupiny vysokoškolských studentů. Veřejností dlouhodobě vnímaná prestiž této profese je doprovázena vysokou mírou odpovědnosti, nutností zvládat flexibilně reagovat na měnící se podmínky psychosociální, odborné i technické.

Koncept silných stránek charakteru, tedy cílené zaměření se na využití potenciálu člověka a pozitivní aspekty života, se jeví jako potenciálně využitelný v pedagogické praxi hned v několika oblastech. Silné stránky charakteru a techniky jejich využití mohou být aplikovány jako součást psychohygieny vysokoškolských pedagogů, dále znalost vlastních dominantních silných stránek může být přímo využita k výuce a konkrétní výukové strategii a v neposlední řadě má osobnostní rozvoj pedagoga vliv na osobnostní rozvoj studentů a využití silných stránek charakteru se tak může stát nástrojem jejich inspirace a motivace.

Nejdříve bude v této práci problematika zpracována teoreticky. Následovat bude výzkumná část, která je zaměřená na výzkum silných stránek vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Součástí je také návrh konkrétních způsobů začlenění silných stránek charakteru do každodenního profesního i osobního života vysokoškolských pedagogů.

## 1 Koncept silných stránek charakteru

Autorem konceptu silných stránek charakteru je americký psycholog Martin Seligman, svého času prezident Americké psychologické společnosti (APA), který stál u zrodu oboru pozitivní psychologie a dal tak i dalším psychologům výzvu k cílenému studiu a podpoře kladných aspektů života (Slezáčková, 2012). Pozitivní psychologie, a stejně tak ani koncept silných stránek charakteru, nepopírá důležitost studia negativních psychických jevů a patologií. Zdůrazňuje ale potřebu doplnění chybějícího rozměru psychologie a zaměření pozornosti na potenciál lidí pro dobro (Shushok & Hulme, 2006). Průlomová byla v této problematice právě práce Petersona & Seligmana (2004), ve které autoři vytvořili klasifikaci 24 silných stránek. Na podstatě této klasifikace je založen výzkum silných stránek charakteru vysokoškolských pedagogů, který je součástí praktické části této práce.

Charakter je množinou rysů, které se promítají do chování, myšlení a pocitů člověka. Silné stránky charakteru jsou základem optimálního celoživotního vývoje a prosperity (Peterson & Park, 2009). Mezi pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti obecně řadíme ty osobnostní charakteristiky, které pomáhají efektivně zvládat stres, řešit náročné životní situace, fungovat úspěšně v mezilidských vztazích a dosahovat na vytyčené cíle (Slezáčková, 2012). Peterson & Seligman (2004) chápou silné stránky osobnosti jako psychologické aspekty, dobré vlastnosti, se kterými pokud žijeme ve shodě, můžeme prožít psychologicky kvalitní život. Mareš (2008) rozlišil, že obecně existují dva pohledy na silné stránky. První pohled je, že silné stránky jsou zvláštnosti osobnosti, trvalejší charakteristiky, rysy až dispozice osobnosti. Druhým pohledem je, že silné stránky jsou nástroji pro pružné využití, jak rozdílných zdrojů a disponibilních dovedností, tak zdrojů a dovedností nezbytných pro řešení problému nebo dosažení potřebného cíle.

Problematikou silných stránek se v pozitivní psychologii zabývali (a nadále zabývají) i další autoři. Příkladem může být například koncept 34 silných stránek ovlivňujících pracovní výkon pracovníků Gallupova ústavu nebo silné stránky jakožto intelektové, kognitivní, sociální a mravní ctnosti v pojetí Alexe Linleye (Slezáčková, 2014). Ústředním tématem této práce je však pojetí autorů Martina Seligmana a Christophera Petersona, kterého se budou podrobně týkat následující kapitoly.

## 1.1 Vznik konceptu silných stránek charakteru

Martinu Seligmanovi byl údajně inspirací ke vzniku konceptu silných stránek charakteru rozhovor s jeho pětiletou dcerou Nikki během společné práce na zahradě. Jeho dcera se mu svěřila s tím, že dříve byla ukňouraná, ale později si to uvědomila, rozhodla se, že už taková být nechce a nebude, a od té doby už není. Seligman v tomto příběhu viděl potenciál posilování silných stránek na úkor kritiky a nápravy nedostatků (Slezáčková, 2012).

V roce 1999 chtěl Seligman ve spolupráci s Nealem Mayersonem vytvořit seberozvojový program pro mládež k posílení jejich charakteru, ale zastavili se na tom, že není jasně definováno, co znamená, že člověk má „dobrý charakter“. Aby odpověď na otázku, které vlastnosti zahrnuje „dobrý charakter“ vyřešili, spojili se s dalšími významnými psychology v oboru, konkrétně například s Donaldem Cliftonem, Edem Dienerem nebo Mihaly Csikszentmihalyim. Klasifikace vznikala 3 roky a podílelo se na ní několik desítek badatelů. Začali pročitat díla klasické i odborné literatury a porovnávali náhled na charakter a ctnosti podle různých spisovatelů, morálních filozofů, teologů, pedagogů a vědců. Vytvořili seznam „ceněných předností a ctností ve všech současných kulturách po celém světě“. Ve většině prozkoumaných děl bylo součástí 6 ctností, které se později staly základem jimi sestavené klasifikace silných stránek charakteru: Moudrost a poznání, Odvaha, Lidskost, Spravedlnost, Umírněnost a Transcendence (Slezáčková, 2012; Mareš, 2008; Peterson & Seligman, 2004).

## 1.2 Klasifikace silných stránek charakteru

Peterson (in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) se domnívá, že 6 ctností, které byly vybrány opakovaním se v klasické i odborné literatuře, a které se staly základem klasifikace silných stránek charakteru, má možná biologicko-evoluční základ. Může se jednat o predispozice jakožto prostředky sloužící k řešení úkolů nezbytných k přežití druhu a vedoucích k morální dokonalosti. Celkem 24 silných stránek charakteru je seskupeno pod 6 hlavních ctností: Moudrost a poznání (*Wisdom and knowledge*), Odvaha (*Courage*), Lidskost (*Humanity*), Spravedlnost (*Justice*), Umírněnost (*Temperance*) a Transcendence (*Transcendence*) (Peterson & Seligman, 2004; Slezáčková, 2012). Současná podoba klasifikace nemusí být jeho konečnou verzí. S ohledem na další rozvoj

teorie a výzkumu silných stránek charakteru se může systém proměňovat či reorganizovat (Mareš, 2008).

Mezi sedm základních tezí, o které se klasifikace silných stránek opírá, patří, že **silná stránka**:

1. **kritérium:** *by měla být zobecněná, stabilní v čase a transsituační (tj. podobná rysu osobnosti);*
2. **kritérium:** *by měla být hodnotou sama o sobě, měla by být uznávána, přestože z ní člověk nemá zřejmý prospěch;*
3. **kritérium:** *by měla být dětem rodiči vštěpována a děti by měly být vychovávány v duchu silných stránek;*
4. **kritérium:** *by měla být kultivována společností v lidech pomocí souvisejících rituálů a dalších institucionálních aktivit;*
5. **kritérium:** *by měla mít v dané kultuře vhodné modely, příklady a podobenství, které budou široké veřejnosti silné stránky přibližovat;*
6. **kritérium:** *se může projevit u zázračných dětí – v dokonalejší podobě nebo v časnějším věku, než je obvyklé;*
7. **kritérium:** *by měla být pro většinu hlavních subkultur přijatelná a pochopitelná*  
(Seligman & Peterson 2004; Mareš, 2008).

Autoři klasifikace vytvořili po inspiraci přírodovědnými modely Carla Linného obsahující popisy od konkrétního ke specifickému (třída, rod, druh) tři konceptuální úrovně: ctnosti (*virtues*) neboli klíčové charakteristiky člověka, silné stránky charakteru (*character strengths*), jakožto procesy a mechanismy vymezující ctnosti a situační zvyky (*situational themes*), specifické návyky vedoucí člověka k projevení jeho silných stránek charakteru (Mareš, 2008).

Pro některé z 24 silných stránek osobnosti podle Seligmana & Petersona 2004 v českém jazyce existuje v literatuře několik ekvivalentů. Pro srovnání uvádíme v následující tabulce (*Tabulka 1*) některé z překladů, se kterými jsme se setkali:

<b>Originální znění</b> (Seligman, Peterson, 2004)	<b>Překlad č. 1</b> (Mareš, 2008)	<b>Překlad č. 2</b> (Slezáčková, 2012)	<b>Překlad č. 3</b> (Seligman, 2014)
<b>I. Moudrost a poznání (<i>Wisdom and knowledge</i>)</b>			
<b><i>Creativity</i></b> ( <i>Originality, Ingenuity</i> )	Tvořivost (originálnost, vynalézavost)	Tvořivost, originálnost, vynalézavost	Tvořivost, originalita, vynalézavost
<b><i>Curiosity</i></b> ( <i>Interest, Novelty-Seeking, Openness to Experience</i> )	Zvědavost (zájem, vyhledávání novinek, otevřenost vůči zkušenostem)	Zvědavost, zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem	Zvědavost, zájem o svět
<b><i>Open-Mindedness</i></b> ( <i>Judgement, Critical Thinking</i> )	Otevřenost myslí (posuzování, kritické myšlení)	Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení	Otevřenost myslí, úsudek, kritické myšlení
<b><i>Love of learning</i></b>	Láska k učení	Láska k učení	Láska k učení a vzdělávání
<b><i>Perspective</i></b> ( <i>Wisdom</i> )	Náhled (moudrost)	Vhled, moudrost	Vhled, moudrost
<b>II. Odvaha (<i>Courage</i>)</b>			
<b><i>Bravery</i></b>	Udatnost (chrabrost)	Statečnost, udatnost	Statečnost, udatnost
<b><i>Persistence</i></b> ( <i>Perseverance, Industriousness</i> )	Stálost (vytrvalost, pracovitost)	Vytrvalost, pracovitost, píle	Vytrvalost, pracovitost, píle
<b><i>Integrity</i></b> ( <i>Authenticity, Honesty</i> )	Integrita (autentičnost, upřímnost)	Integrita, autentičnost, upřímnost	Integrita, autentičnost, upřímnost
<b><i>Vitality</i></b> ( <i>Zest, Enthusiasm, Vigor, Energy</i> )	Vitálnost (elán, nadšení, síla, energie)	Vitalita, radost, elán, nadšení, energičnost	Vitalita, elán, nadšení
<b>III. Láska a lidskost (<i>Humanity</i>)</b>			
<b><i>Love</i></b>	Láska	Láska	Láska, schopnost milovat a být milován
<b><i>Kindness</i></b> ( <i>Generosity, Nurturance, Care, Compassion, Altruistic Love, „Nícenes“</i> )	Dobrota (velkorysost, vlídnost, starání se, pečování, soucit, altruistická láska, „přívětivost“)	Laskavost, velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost	Laskavost, štědrost
<b><i>Social Intelligence</i></b> ( <i>Emotional Intelligence, Personal Intelligence</i> )	Sociální inteligence (emoční inteligence, personální inteligence)	Sociální inteligence, emoční inteligence	Sociální a emoční inteligence

<b>IV. Spravedlnost (Justice)</b>			
<b>Citizenship</b> ( <i>Social Responsibility, Loyalty, Teamwork</i> )	Občanství (sociální odpovědnost, loajálnost, týmová práce)	Občanství, sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce	Občanská a sociální zodpovědnost, týmová práce
<b>Fairness</b>	Nestrannost	Spravedlivost, nestrannost	Spravedlnost, nestrannost
<b>Leadership</b>	Schopnost vést	Vůdcovství	Vůdcovství, schopnost vést lidi
<b>V. Umírněnost (Temperance)</b>			
<b>Forgiveness and Mercy</b>	Odpuštění a prominutí	Odpuštění a milosrdenství	Odpuštění, milosrdenství
<b>Humility and Modesty</b>	Skromnost, pokora	Pokora a skromnost	Pokora, skromnost
<b>Prudence</b>	Opatrnost	Obezřetnost	Obezřetnost, opatrnost
<b>Self-regulation</b>	Autoregulace, sebekontrola	Autoregulace, sebekontrola	Sebekontrola, sebekázeň
<b>VI. Transcendence (Transcendence)</b>			
<b>Appreciation of Beauty and Excellence</b> ( <i>Awe, Wonder, Elevation</i> )	Smysl pro krásu a dokonalost (úcta, údiv, žasnutí, pozvednutí člověka)	Smysl pro krásu a dokonalost, úcta, úžas, nadchnutí se	Smysl pro krásu a dokonalost
<b>Gratitude</b>	Vděčnost	Vděčnost	Vděčnost
<b>Hope</b> ( <i>Optimism, Future-Mindedness, Future Orientation</i> )	Naděje (optimismus, orientovanost do budoucna, perspektivní orientace)	Naděje, optimismus, orientace na budoucnost	Naděje, optimismus, orientace na budoucnost
<b>Humor</b> ( <i>Playfulness</i> )	Smysl pro humor (hravost)	Smysl pro humor, hravost	Smysl pro humor, hravost
<b>Spirituality</b> ( <i>Religiousness, Faith, Purpose</i> )	Spirituálnost (zbožnost, víra, smysl života)	Spiritualita, zbožnost, víra, smysl	Spiritualita, smysluplnost, víra

Tabulka 1: Tabulka alternativních překladů originálních názvů silných stránek charakteru (vlastní tvorba).

V následujícím textu věnujícímu se detailnímu popisu jednotlivých silných stránek charakteru budeme používat termíny z posledního sloupce, tedy podle českého překladu knihy *Vzkvétání*, které odpovídá námi použitému dotazníku *Signature Strengths Test* v praktické části této práce (Seligman, 2014).

### 1.2.1 Moudrost a poznání (Wisdom and knowledge)

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Tvořivost (*Creativity*), Zvědavost (*Curiosity*), Otevřenost mysli (*Open-mindedness*), Láska k učení a vzdělávání (*Love of*

*learning*) a Vhled (*Perspective*). Všechny jmenované silné stránky spojuje jejich souvislost se získáváním a používáním informací (Seligman & Peterson, 2004).

- **Tvořivost (*Creativity*)**

Člověk s rozvinutou silnou stránkou Tvořivost musí splňovat dva předpoklady. Prvním předpokladem je schopnost produkovat originální, neotřelé, překvapivé nebo neobvyklé nápady. To však samo o sobě nestačí, druhým předpokladem je adaptivnost těchto nápadů, tedy že tyto nápady musí v pozitivním ohledu přispět k životu jedince, který nápad produkuje nebo k životu jiných jedinců (Seligman & Peterson, 2004). Tvořivost se může projevit jak v myšlení, tak v konání. Tedy zahrnuje umělecká díla, ale neomezuje se pouze na ně (Slezáčková, 2014). Seligman & Peterson (2004) se ve své práci zamýšleli nad tím, nakolik je možné kreativitu považovat za součást ctností. Dospěli ovšem k závěru, že když člověk vyrobí něco krásného, co povznese životy ostatních a inspiruje je ke kreativě, jedná se o morálně hodnotný počin. Tato myšlenka byla v historii doložena například opěvováním múz. Každodenní kreativitu můžeme nelézt i ve vynalézavosti, například ve schopnosti využít předměty či materiály, které jiní lidé považují za odpad (Seligman & Peterson, 2004).

Z psychologického hlediska se pohled na kreativní jedince v průběhu let měnil. V 50. a 60. letech 20. století převládal názor, že tvořivost je vrozená vlastnost člověka, jakýsi talent, který je nebo není člověku dán, a že touto vlastností disponuje jen velmi málo lidí, které je potřeba oceňovat a chránit. Až pozdější výzkumy začaly pracovat s myšlenkou, že tvořivost lze během života získat a různými způsoby podpořit. Začaly se hledat například sociální či enviromentální podmínky, které tvořivost u lidí rozvíjí (Amanile & Pillemer, 2012).

Seligman & Peterson (2004) uvádí, že silná stránka Tvořivosti může být velmi proměnlivá. Během velmi krátké doby může tato silná stránka ztratit svou dominanci, například během války nebo ekonomické krize. Na druhou stranu se může i velmi rychle rozvinout, když je člověk otevřený novým myšlenkám a kulturám.

- **Zvídavost (*Curiosity*)**

Slezáčková (2014) popisuje Zvídavost jako zájem o vyhledávání nového, otevřenost vůči novým zkušenostem, fascinaci bádáním a objevováním nových věcí a témat s cílem

získávání nových zkušeností. Seligman & Peterson (2004) tuto silnou stránku charakterizují jako „žízeň po znalostech“, zvědavost a zájem o svět s cílem získat nové zkušenosti, přičemž frekvence, intenzita a trvání těchto „průzkumů světa“ se mohou u jedinců disponujících touto silnou stránkou diametrálně lišit. Člověka disponujícího Zvědavostí můžeme vidět jako odborníka v široké škále oborů, hojně navštěvujícího konference, projekce, prezentace výzkumů a festivaly rozličného druhu. Tato silná stránka může ale být zahrnuta i v zanedbatelných každodenních drobnostech, například ve schopnosti nechat se zaujmout a pohltnout dějem knihy, filmu nebo novou písničkou hrající v rádiu, schopnosti nechat se unést činností a zapomenout na čas například během vyplňování křížovky, sledováním letu racka nebo konverzací s náhodným cizincem.

Kidd & Hayden (2015) se zabývali psychologickým pohledem na vlastnost zvědavost. Původně byla zvědavost označována za synonymum prostého hledání informací. V období behavioristických experimentů byla tato vlastnost popsána u živočichů a označena za pud. Později ale došlo k rozdělení na percepční a epistetickou zvědavost. Percepční zvědavost zahrnovala prosté vnímání okolních podnětů, přístup ke stimulaci, která je typická právě pro zvířata nebo lidská batolata, která ještě nemají dostatečně rozvinutý systém (již zmíněný pud). Epistetická zvědavost je potom poháněna konkrétní vnitřní motivací člověka, pocíťovanou touhou po znalostech a zkušenostech tak, jako je tomu u zde definované silné stránky Zvědavost.

Z evolučního hlediska je fascinace novými podněty adaptačním mechanismem, protože umožňuje člověku rozšiřovat jeho znalosti a schopnosti pomocí nově získaných zkušeností. Stejně tak lze ale za adaptační mechanismus považovat i zdrženlivost, strach z novosti a schopnost člověka odhadnout zbytečné riziko. Určitá forma zvědavosti může být kontraproduktivní. Špatně uchopená silná stránka Zvědavost a neuspokojená touha zkoušet nové věci může přinést fyzická zranění i psychické újmy, například při zkoušení nové adrenalinové aktivity nebo konzumace návykových látek. Pokud si uvědomíme, kterou část zvědavosti lze považovat za morálně dobrou, můžeme ji aktivně používat ke zlepšení života našeho i života druhých lidí (Seligman & Peterson, 2004).

- **Otevřenost mysli (*Open-mindedness*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Otevřenost mysli jako schopnost promýšlet a posuzovat věci ze všech úhlů, schopnost kriticky myslet a spravedlivě zvažovat všechny výhody i nevýhody dané situace, dále otevřenost změnit názor podle nově nabytých a objektivně posouzených důkazů. Charakteristika podle Seligmana & Petersona (2004) doplňuje, že se jedná o odvahu hledat důkazy proti svým oblíbeným přesvědčením. Autoři sami přiznávají, že je problematické určit Otevřenost mysli jakožto jedincův charakteristický styl myšlení pomocí sebehodnotících dotazníků. Směrodatnější je podle autorů využití analýzy fenomenologických strukturovaných rozhovorů, ve kterých jsou respondenti nabádáni k vymyšlení alternativních teorií k některým situacím a následná analýza jejich procesu myšlení. Lidé aktivněji používají silnou stránku Otevřenost mysli při rozhodování, kdy jsou možnostmi dvě protichůdná řešení.

- **Láska k učení a vzdělávání (*Love of learning*)**

Dominance silné stránky Láska k učení a vzdělávání se podle Slezáčkové (2014) projevuje touhou po osvojování si nových znalostí, schopností, dovedností a zvládnání nových tematických celků, přičemž od již popsané silné stránky Zvědavost se liší přesahem k tendenci systematického rozšiřování do této doby nabytých znalostí.

Charakteristika podle Seligmana & Petersona (2004) zahrnuje, že lidé s dominancí v této silné stránce charakteru, prožívají pozitivní emoce díky samotnému procesu získávání nových informací a také mají velmi rozvinutou schopnost autoregulace učení. To jim pomáhá překonat pocity spojené s frustrací z překážek, výzev a negativních zpětných vazeb, které jsou mnohdy úzce spojené s procesem získávání nových schopností. Tito lidé tak nejsou zaměřeni pouze na výkonnostní cíle. Jejich úspěch se neměří na kladná hodnocení zkoušek a didaktických testů, ale pravou hodnotu jim přináší samotný obsah práce, pocit z dobře a pečlivě provedené práce a související získání nových kompetencí. Lidé jsou schopni integrovat informace z různých oblastí a vynalézavě si vytvářet vlastní modely a tvořit hypotézy. Schopnost najít zájem k rozvoji nových zájmů, schopností a dovedností bývá také spojován se zdravým a produktivním prožíváním období stárnutí.

Z hlediska pedagogické praxe je silná stránka Láska k učení a vzdělávání velmi důležitá, protože právě rozvoj této stránky by měl být u žáků a studentů působením pedagogů podporován. Výukové strategie by proto měly směřovat k propojování informací z různých vzdělávacích oblastí, ke snaze o probuzení pozitivních pocitů u žáků a studentů po zvládnutí konkrétního obsahu, k podpoře motivace žáků a studentů klást otázky, k hledání oblastí jejich zájmu a jejich dalšímu rozvoji (Seligman & Peterson, 2004).

- **Vhled (*Perspective*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vhled jako uplatnění takového pohledu na svět, který je pro daného člověka i jeho okolí smysluplný a moudrý, projevující se například schopností moudře poradit.

Seligman & Peterson (2004) ve své práci uvádí, že témata související s vhladem a moudrostí svého času řešila většina významných teologů a myslitelů, přesto neexistuje ucelená a všeobecně přijímaná definice moudrého člověka. Charakterizují Vhled jako schopnost řešit velmi obtížné otázky s přesahujícím úsudkem, schopnost najít jádro problému a zároveň si uvědomovat širší souvislosti. Člověk disponující dominancí silné stránky Vhled je schopen uvažovat racionálně, ale i citlivě zároveň, jedná pro blaho své i blaho svého okolí. Velmi důležitou součástí je sebereflexe, znalost svých silných a slabých stránek a schopnost uvědomit si, kdy by jednání mohlo přesáhnout osobní hranice.

V mnoha kulturách se moudrost spojuje se stářím. Jedná se o vývojové stádium spojované s kognitivním a morálním dozráním, s léty nabranými zkušenostmi a odborností, ale i životní stabilitou a znalostí sebe sama. Na moudrého člověka lze tak pohlížet i jako na člověka schopného žít smysluplný život. Autoři uvádí, že vhled a moudrost jsou s životní spokojeností starších lidí spojeny více než objektivní životní podmínky, jako je fyzické zdraví, socioekonomické podmínky či sociální prostředí (Seligman & Peterson, 2004).

### **1.2.2 Odvaha (*Courage*)**

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Statečnost (*Bravery*), Vytrvalost (*Persistence*), Integritu (*Integrity*) a Vitalitu (*Vitality*). Všechny jmenované silné stránky spojuje vůle k dosažení vytyčených cílů, ať už jsou tyto cíle motivovány vnějšími či vnitřními faktory (Seligman & Peterson, 2004).

- **Statečnost (*Bravery*)**

Charakteristika člověka disponujícího silnou stránkou Statečnost je podle Slezáčkové (2014) člověk odvážný, ať už fyzicky nebo psychicky, neuhýbající před výzvou nebo ohrožením, schopný obhájit svůj názor nebo přesvědčení i přes to, že nemusí být ve společnosti populární.

Podle Seligmana & Petersona (2004) je silná stránka Statečnost schopnost vyhodnotit rizika a být si jich vědom, ale přesto dobrovolně odvážně jednat a přijmout za své jednání zodpovědnost. Autoři poukazují na to, že pokud není jednání doprovázeno vědomím rizika či nebezpečí, nejedná se o projev statečnosti. Spíše než nebojácnost, tedy Statečnost zahrnuje schopnost zvládat svůj strach. Statečný čin by také s sebou měl nést morální přesah. Autoři považují Statečnost za morální a sociální svědomí společnosti, protože je riziko vědomě podstupováno s vidinou vyššího účelu. Vnímání statečnosti se v průběhu života mění v závislosti na probíhajícím vývojovém období jedince. Malé děti vnímají jako statečné spíše fyzické akty. Až během dospívání člověk získává povědomí o sociálních rizicích a tím rozšiřuje pojem statečnosti i na sociální činy (Seligman & Peterson, 2004).

- **Vytrvalost (*Persistence*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vytrvalost jako schopnost vytrvat v činnosti a dokončit ji, přestože se v průběhu plnění objevují obtíže a překážky. Lidé disponující Vytrvalostí po dokončení a splnění cíle zažívají pocity uspokojení.

Velmi obdobně vypadá i originální definice podle Seligmana & Petersona (2004), podle které je Vytrvalost dobrovolné pokračování v cílené aktivitě navzdory vyskytujícím se překážkám a obtížím. Autoři se zaměřují zejména na slovo „aktivita“, protože podle nich je mnoho definic příliš obsažných, ale to zásadní, co odlišuje silnou stránku Vytrvalost od trpělivosti, je právě aktivní účast. Pouhé vyčkávání nebo přemýšlení o cíli není dostatečné.

Vytrvalost bývá často spojována s očekáváním pozitivního výsledku po dokončení aktivity a také se sebeúčinností, tedy vnímáním víry ve vlastní schopnosti. Lidé, kteří sami sebe vnímají jako schopné jedince a věří v možnost pozitivního výsledku, jsou vytrvalejší než lidé, kteří se tak nevnímají. Proto bývá vytrvalost spojována s optimismem, který

posiluje víru v končený úspěch. A obdobně lidé, kteří jsou zvyklí dopředu reagovat naučenou bezmocností bez víry v možný konečný úspěch, bývají málo vytrvalí (Seligman & Peterson, 2004).

- **Integrita (*Integrity*)**

Podle Slezáčkové (2014) je silná stránka Integrita charakterizována autentickou, upřímnou a nepředstíranou reakcí spojenou s přijetím zodpovědnosti za své pocity a jednání. Seligman & Peterson (2004) tuto silnou stránku definují jako věrnost k sobě samému. V praxi se jedná o opakované vzorce chování v souladu s vyznávanými hodnotami člověka. Lidé s dominantní silnou stránkou Integrity za nejvyšší hodnotu považují pravdu a svou upřímnou a otevřenou reakci zastávají i přes možnou nepopularitu v soukromí i na veřejnosti.

Integrita a přístup člověka k její důležitosti, se během života mění i s ohledem na vývojové stádium a osobnostní vývoj člověka. Integrita, upřímnost a autentičnost bývají často spojovány například s modely vývoje morálního usuzování podle Jeana Piageta. Autoři zdůrazňují, že vztah člověka k Integritě výrazně ovlivňuje sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Rozvoj silné stránky Integrita u člověka ovlivňuje například přístup rodičů k udělování různě tvrdých testů za lhaní v porovnání s jinými prohřešky, přímé i nepřímé podněcování k neupřímnosti v některých společenských situacích, nebo zapojení do mimoškolních aktivit vedoucích k rozvoji hodnot upřímnosti (například Skautské oddíly) (Seligman & Peterson, 2004).

- **Vitalita (*Vitality*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje člověka disponujícího silnou stránkou Vitalita jako cílého a aktivního, s nadšeným a energickým přístupem, který svůj život prožívá naplno. Autoři Seligman & Peterson (2004) charakterizují silnou stránku Vitalita jako živost, energičnost, pozitivní energii a chuť do života. Vitalita je podle autorů duálně propojena se somatickými i psychologickými faktory. Důležitými aspekty je fyzické zdraví a kondice, ale i prožívání stresu a napětí, a dále také kvalita intrapersonálních a interpersonálních vztahů. Výzkumy ukazují, že Vitalita je spojena s pravidelným pohybem a pobytem venku.

### 1.2.3 Láska a lidskost (*Humanity*)

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Láska (*Love*), Laskavost (*Kindness*) a Sociální a emoční inteligence (*Social intelligence*). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální a sociální aspekty, které se projevují především v pečujících vztazích s ostatními (Seligman & Peterson, 2004).

- **Láska (*Love*)**

Podle Slezáčkové (2014) je silná stránka Láska schopnost navázat a udržet si důvěrné vztahy s okolím, pečovat o druhé a vše s nimi sdílet.

Podle Seligmana & Petersona (2004) se jedná o schopnost milovat a být milován, přičemž je tato tendence vrozená a druhově typická. Jedná se o jakousi formu adaptace k přežití. Touha udržet si vztahy je úzce propojena s vlastním přežitím. Příkladem může být závislost bezbranného mláděte na rodičích, nebo potřeba přenést vlastní geny do další generace, mít vlastní potomky a vychovat je. Autoři v souvislosti s touto informací ve své práci mluví o třech formách lásky: 1) láska k jedincům, kteří jsou našimi primárními zdroji náklonnosti, pečují o nás (příkladem je láska dítěte k rodičům), 2) láska k jedincům, o které pečujeme, kteří jsou na nás závislí, potřebují nás k vlastnímu přežití a spokojenosti (příkladem je láska rodičů k dítěti) a 3) vášnivá touha po sexuální, fyzické a emocionální blízkosti člověka, kterého považujeme za výjimečného, a díky kterému se cítíme být výjimečnými (příkladem je partnerská láska). V různých vztazích můžeme hledat různé z těchto forem lásky. U partnerského vztahu se dokonce vyskytují střídavě všechny tři tyto formy.

- **Laskavost (*Kindness*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Laskavost jako schopnost pomoci druhým, pečovat o ně, konat dobré skutky a laskavosti. Seligman & Peterson (2004) definují silnou stránku Laskavost jako štědrost, péči o druhé, altruismus a soucit. Chování je motivováno čistě zájmem a orientací na druhé lidi, v žádném případě tak člověk nejedná s vidinou výhod pro svou osobu nebo kvůli dobré pověsti. Člověk disponující silnou stránkou Laskavost prožívá pozitivní pocity, když dělá pro lidi nějakou laskavost, pomáhá

jim. Životy ostatních považuje za stejně hodnotné jako jeho život, pomáhá lidem, kteří to v danou chvíli potřebují, bez ohledu na jejich vděk nebo uznání.

Silná stránka Laskavost je považována za velmi tradiční a dlouho známou, protože laskavost, úcta a altruismus k druhým jsou základem většiny světových náboženství (Seligman & Peterson, 2004).

- **Sociální a emoční inteligence (*Social intelligence*)**

Silnou stránku Sociální a emoční inteligence Slezáčková (2014) definuje jako poznání a vnímavost pocitů svých i pocitů lidí v okolí a schopnost zareagovat či jednat adekvátně v různých sociálních situacích.

Podle Seligmana & Petersona (2004) se jedná o schopnosti spojené s prožíváním a regulací emocí. Člověk disponující touto silnou stránkou se orientuje v emocích svých i v emocích ostatních. Dokáže porozumět emočnímu obsahu verbální i neverbální komunikace, porozumět, sebehodnotit a zvládat emoce vlastní, odhadnout motivy chování jiných lidí a používat tyto informace ke spolupráci, zorientovat se v sociopolitických vztazích i hierarchii společnosti a celkově jednat ve vztazích s ostatními lidmi moudře.

#### **1.2.4 Spravedlnost (*Justice*)**

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Občanská a sociální zodpovědnost (*Citizenship*), Spravedlnost (*Fairness*) a Vůdčovství (*Leadership*). Všechny jmenované silné stránky zahrnují interpersonální aspekty, které jsou důležité pro optimální fungování komunity (Seligman & Peterson, 2004).

- **Občanská a sociální zodpovědnost (*Citizenship*)**

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako schopnost pracovat v týmu, loajalitu vůči skupině, schopnost být členem týmu a sdílet s ostatními.

Seligman & Peterson (2004) charakterizují tuto silnou stránku jako pocit identifikace a závazku vůči společnému dobru a občanskou angažovanost. Jedince, kteří disponují touto silnou stránkou, spojuje smysl pro povinnost, spolehlivost a loajalita vůči skupině. Tato silná stránka může být aplikována v malých skupinách, a i tam si lze uvědomovat povinnost vyplývající z členství ve skupině. Častěji ovšem bývá dávána do souvislosti s velkými komunitami. Ve větší společnosti jsou tito jedinci aktivní v občanských záležitostech svých

komunit, podílí se na politických a volebních shromážděních, působí na protestech a demonstracích různého zaměření s vidinou podpory veřejného zájmu a vytvoření lepšího světa pro další generace.

- **Spravedlnost (*Fairness*)**

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o čestnost a nestrannost při rozhodování, ochotu poskytovat všem stejné příležitosti a schopnost nenechat se zmanipulovat ve svém přesvědčení. Silná stránka Spravedlnost podle Seligmana & Petersona (2004) je cit pro morální uvažování. Zahrnuje proces vyhodnocování morálního úsudku, který určuje, jestli je nebo není dané chování, činnost či aktivita považována za vhodnou, popřípadě správnou, což je schopnost podmíněná kombinací kognitivních, behaviorálních i osobnostních dovedností. Jedinci disponující touto silnou stránkou jsou citliví k problémům okolo sebe a jejich etickému řešení, jsou vnímaví ke vztahům s ostatními, mají soucit s druhými lidmi a dokáží se na problém nestranně podívat z různých stran a objektivně jej posoudit. Všechny tyto dovednosti mohou využít jako zodpovědní občané, důvěryhodní přátelé nebo jako morální soudci.

- **Vůdcovství (*Leadership*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Vůdcovství jako schopnost vést lidi, plánovat a realizovat skupinové projekty, udržovat dobré vztahy mezi jednotlivými členy týmu a povzbuzovat je k co nejlepším společným výsledkům. Seligman & Peterson (2004) zdůrazňují, že se nejedná o perfektně zvládnutou teorii vedení, ale o osobní kvality, kognitivní, sociální a temperamentové předpoklady, které předurčují člověka k práci s lidmi, k jejich přirozenému ovlivňování a dále schopnost dovést je ke kolektivnímu úspěchu. Tyto předpoklady kombinují přirozenou autoritu, charisma, sociální asertivitu, schopnost motivace a zlepšení efektivity práce, což vede jedince disponující touto silnou stránkou k tomu, že dobrovolně a rádi přebírají vedoucí pozice v pracovních kolektivech.

Autoři Seligman & Peterson (2004) uvádí, že vedení bylo hojně studováno již ve starověku. Za příklad uvádí Homérovo dílo *Illias* a *Odysea*, ve kterém je vůdce vykreslován jako hrdinská postava. Jsou mu přisuzovány vlastnosti jako moudrost, mazanost, inteligence, odvaha a smělost, tedy kombinace jak kognitivních, sociálních, tak i charakterových vlastností, jako je tomu i u charakteristiky silné stránky charakteru Vůdcovství.

### 1.2.5 Umírněnost (*Temperance*)

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Odpuštění (*Forgiveness and Mercy*), Pokora (*Humility and Modesty*), Obezřetnost (*Prudence*) a Sebekontrola (*Self-regulation*). Všechny jmenované silné stránky mají společné, že nás chrání před nestřídmostí, přebytkem nebo přemírou čehokoliv (Seligman & Peterson, 2004).

#### **Odpuštění (*Forgiveness and Mercy*)**

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o odpouštění chyb a provinění druhých, schopnost dát lidem druhou šanci a přijímat je i s jejich nedostatky. Seligman & Peterson (2004) charakterizují tuto silnou stránku jako obecný koncept formy milosrdenství, které v sobě kombinuje laskavost, shovívavost a schopnost soucítit s ostatními. Lidem disponujícím touto silnou stránkou velmi záleží na vztazích s ostatními, umí se povznést nad negativními emocemi a neomezují je pocity zášti ani touhy po pomstě.

Tirrell (2021) shledává odpuštění jako hodnotnou součást mezilidských vztahů. Proces odpuštění zahrnuje posun od negativních emocí k pozitivním a přináší benefity oběma zúčastněným stranám – viníkovi i odpouštějícímu. Autor dává odpuštění do kontextu se školní šikanou. Interakce odpuštění ve školní třídě považuje za důležitou součást zdravého a podporujícího prostředí socializace žáků a nástrojem prohlubování vztahů ve třídě.

Historicky je nejsilněji odpouštění zakořeněno v souvislosti s náboženstvím, které chápe schopnost odpouštět jako základní předpoklad a hodnotu pro život v souladu s ostatními lidmi. Odpuštění bližním je jednou ze základních doktrín křesťanství. Stejně tak židovství ukládá věřícím odpustit svým bližním jejich provinění stejně tak, jako Bůh odpustil jejich viny, doplněno je oproti křesťanství o předpoklad, že viník žije v pokání. Islám také ukládá věřícím odpouštět, ale v některých případech toleruje i možnost pomsty. V případě buddhismu se nemluví doslovně o odpuštění, ale zdůrazňuje se důležitost ctností shovívavosti a soucitu, které jsou podstatným bodem buddhistické praxe (Seligman & Peterson, 2004).

- **Pokora (*Humility and Modesty*)**

Slezáčková (2014) definuje silnou stránku Pokora jako skromnost, umění uznat druhého, ustoupit a nesnažit se být středem zájmu. Seligman & Peterson (2004) považují

silnou stránku Pokora za poněkud problematickou. V dřívějších dobách byla pýcha považována dokonce za smrtelný hřích. Současný pohled západní kultury je spíše orientován na hrdost a budování sebevědomí, což mnohdy znamená až přeceňování vlastních schopností a úspěchů. Dobrý pocit ze sebe sama přináší pozitivní emoce a pomáhá člověku dosahovat vytyčených cílů, což nabádá k přehlédnutí výhod pokorného chování. Pokoru autoři charakterizují jako schopnost objektivního zhodnocení vlastních schopností a úspěchů, dále schopnost přiznat si vlastní nedokonalosti, relativně malou zaměřenost vůči sobě a otevřenost vůči názorům ostatních. V případě silné stránky Pokora se tak nejedná o podceňování sebe sama vůči ostatním, jak by mohlo být mylně pochopeno a občas bývá v tomto kontextu spojováno i v některých psychologických studiích.

Je zajímavé, že na rozdíl od mnohých dalších silných stránek charakteru, silná stránka Pokora vykazuje velmi slabý korelační vztah s mírou životní spokojenosti. Touto problematikou se zabývali například Harvey & Pauwels (2004). Autoři se zamýšlí nad tím, zda je tato nízká korelace dána tím, že v naší kultuře je pokora tak nedocenenou vlastností, nebo tím, že pocit pokory v sobě spíše probudí člověk, který ve svém životě nějakým způsobem zažil ztrátu a bolest, což s sebou nese negativní zkušenosti. Objevení souvislosti mezi prožitím bolestné zkušenosti a možností jejího následného přetavení do rozvinuté silné stránky charakteru, považují autoři za jednu z největších výzev budoucího výzkumu pozitivní psychologie.

- **Obezřetnost (*Prudence*)**

Slezáčková (2014) charakterizuje silnou stránku Obezřetnost jako opatrnost, důkladné zvážení při rozhodování, vědomí si rizik a záměrné předcházení potenciálně unáhlených kroků. Seligman & Peterson (2004) označují silnou stránku Obezřetnost za formu kognitivní orientace na osobní budoucnost, která se projevuje prostřednictvím prozíravého zájmu o důsledky činů a rozhodnutí daného člověka. Toto uvažování a následné sebeřízení umožňuje efektivně dosahovat dlouhodobých cílů. V běžném životě se tato silná stránka může projevit například ve formě vytváření finančních úspor na nečekané výdaje v budoucnosti, vyhýbání se impulzivním rozhodnutím a nechávání si času na rozmyšlenou, nebo celkově pragmatickým uvažováním v každodenních situacích. Autoři zdůrazňují,

že tato silná stránka se však rozhodně nedá definovat jako přehnaná opatrnost, nerozhodnost či konformita, stejně tak ani jako sobeckost či vypočítavost.

Morgan (2003) se ve své práci zabýval důležitostí rozvoje obezřetnosti u dětí ve vzdělávacích institucích, protože každý člověk se v životě setká se situacemi, kdy je obezřetnost na místě. Obezřetnost autor vnímá jako způsob, jak pomoci žákům naučit se rozhodovat, upozornit je, na jaké parametry se zaměřit, a zamezit tak potenciálně nežádoucím vlivům. Žáci by podle autora měli být svými pedagogy vedeni ke schopnosti dávat si dlouhodobé cíle a k umění učit se racionálně rozhodnout, zda je cíl reálný, popřípadě jakými prostředky je možné jej dosáhnout.

- **Sebekontrola (*Self-regulation*)**

Podle Slezáčkové (2014) se silná stránka Sebekontrola definuje jako disciplína, schopnost usměrňovat a ovládat své prožívání, jednání, touhy a emoce. Podle Seligmana & Petersona (2004) je charakterizována uplatňováním kontroly nad svými reakcemi s účelem dosahovat standardů nebo vytyčených cílů. Autoři mluví o tom, že v literatuře někdy dochází k záměně se slovy seberegulace nebo sebekázeň. Seberegulace a sebekázeň bývají však podle autorů více spojovány s dosahováním mravních hodnot a standardů, například v souvislosti s odoláváním pokušení. Sebekontrola se může týkat i rozhodnutí a aktivit s mravními hodnotami nesouvisejícími, jedná se tedy o širší pojem, jehož je seberegulace a sebekázeň součástí. Součástí procesů sebekontroly je potlačení okamžitých automatických reakcí a přesměrování k promyšleným reakcím cíleným.

V běžném životě je snaha rozvíjet tuto silnou stránku lidí zejména v souvislosti s chováním souvisejícím se zdravím. Pravidelná pohybová aktivita, odpočinek a celkově spánková hygiena, stravovací návyky, pravidelné kontroly u lékařů, dodržování rekonvalescenčního režimu v případě nemoci, to vše podléhá schopnostem sebekontroly a úzce souvisí s udržení fyzického a psychického zdraví (Hagger, 2010).

### **1.2.6 Transcendence (*Transcendence*)**

Mezi silné stránky patřící do této skupiny řadíme: Smysl pro krásu a dokonalost (*Appreciation of Beauty and Excellence*), Vděčnost (*Gratitude*), Naději (*Hope*), Smysl pro

humor (*Humor*) a Spiritualitu (*Spirituality*). Všechny jmenované silné stránky spojuje jakýsi přesah, který umožňuje nalezení smyslu (Seligman & Peterson, 2004).

- **Smysl pro krásu a dokonalost (*Appreciation of Beauty and Excellence*)**

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako schopnost vnímat, ocenit, užasnout, nadchnout se pro dokonalosti a skvělé výkony z různých oblastí. Od umění, přes přírodní krásy až po vědu. Stejně tak Seligman & Peterson (2004) mluví o této silné stránce jako o schopnosti najít, rozpoznat a těšit se z existence dobra. Podotýkají, že se může tato schopnost aplikovat na fyzické i sociální aspekty a projevuje se jako emoce úžasu a úcty. Objektem tohoto ocenění se může stát smyslový zážitek (fyzická краса, auditivní zážitek atd.), dovednosti, talent nebo morální dobro (projevy laskavosti, soucitu, odpuštění atd.). Autoři pro srovnání udávají, že člověk, který nedisponuje touto silnou stránkou se dívá na svět jako kdyby nosil na očích klapky, v porovnání s člověkem, který si dokáže všimnout detailů a ocenit je.

Smysl pro krásu a dokonalost je jednou z nejméně zkoumaných silných stránek charakteru. Je velmi obtížné tuto silnou stránku charakteru jakýmkoli způsobem hodnotit či škálovat, protože vnímání krásy je subjektivní záležitostí, přestože se jakýsi obecný kulturně zažitý ideál krásy dá nalézt téměř v každé společnosti. Lidé, kteří touto silnou stránkou disponují někdy bývají neprávem označováni za povrchní nebo materiální. Více než o konkrétní obsah jde ale u této silné stránky o schopnost vzbudit u sebe již zmiňované prožívání pocitů úžasu, úcty, obdivu a náklonosti, umění nalézt okolo sebe i v nepříznivé době zdroj těchto pocitů (Martínez-Martí, Hernández-Lloreda & Avia, 2016).

- **Vděčnost (*Gratitude*)**

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o umění vidět dobré věci kolem sebe, uvědomit si je, umět prožít okamžik naplno a být vděčný za to, co se tady a teď děje. Podle Seligmana & Petersona (2004) je charakteristikou vděčnosti radostná reakce na obdržení daru. Na tento význam odkazuje i anglický termín *Gratitude*, který pochází z latinského slova *gratia* a znamená právě laskavost nebo milost. Lidé disponující touto silnou stránkou tak dokáží vidět jako dar konkrétní okamžik, lidi kolem sebe, materiální zázemí i psychické aspekty.

Dokáží nalézt dobro i v negativních chvílích. Umí životní momenty naplno vnímat, prožít a pocítit z nich radost, štěstí a vděk.

Vděčnost je nejvíce zkoumanou silnou stránkou charakteru. Nejen pro svou sílu a potenciál, jakožto dynamického, léčivého a posilujícího nástroje vědomí, je Vděčnost označována za „královnu ctností“ (Emmons, 2012). Často využívané jsou intervence vděčnosti, které díky své snadné proveditelnosti jsou považovány za příslib v klinické psychologické praxi. Jedná se zejména o cvičení „tři dobré věci“, tedy uvědomění si pozitivních událostí za určité časové období, vedení tzv. „deníků vděčnosti“, dlouhodobější zápisy nebo psaní děkovných dopisů. Pozitivní výsledky intervencí vděčnosti byly zaznamenány v oblasti nárůstu životní spokojenosti, stability emocionální pohody, snížení stresové zátěže a zlepšení sociálních vztahů (Jans-Beken et al., 2020).

- **Naděje (*Hope*)**

Silná stránka Naděje je podle Slezáčkové (2014) charakterizována jako aktivní snaha k dosažení cílů, víra v dobrý výsledek, přesvědčení o pozitivní budoucnosti. Seligman & Peterson (2004) označují silnou stránku Naděje za kognitivní, emocionální a motivační postoj k budoucnosti. Schopnost s dobrou náladou očekávat, že v budoucnosti nastanou žádoucí události a výsledky, a jednat takovým způsobem, aby byla ještě zvýšena pravděpodobnost, že se tak stane. Schopnost mít představu o budoucnosti a plán kroků, díky kterým svou naplánovanou budoucnost mohou podpořit, dívat se i na výzvy a překážky pozitivně, vytrvat ve snaze k dosažení cílů.

Naděje je považována za důležitou adaptivní strategii při nepříznivých životních okolnostech. Nejvíce výzkumů zabývajících se nadějí je tak přirozeně zaměřeno na problematiku zdravotnické péče, uzdravování a rehabilitace. Jako klíčový faktor je naděje označována v souvislosti s léčbou duševních onemocnění. Touha po aktivním a naplněném životě a individuální podpora úsilí poskytuje příležitost ke zlepšení stavu (Adams & Partee, 1998; Park & Chen, 2016).

Naděje byla ale také zkoumána v pedagogické psychologii jako prediktor životní spokojenosti u adolescentů. U dospívajících, kteří vykazovali vyšší hodnoty naděje, byla

o rok později v longitudinální studii prokázána vyšší míra životní spokojenosti (Valle, Huebner & Suldo, 2006).

- **Smysl pro humor (*Humor*)**

Slezáčková (2014) definuje tuto silnou stránku jako umění ocenit legraci, schopnost umět ostatní rozveselit, škádlit a žertovat. Seligman & Peterson (2004) do silné stránky Smysl pro humor řadí schopnost rozpoznat chvíle radosti a požitku, hravost, schopnost dívat se vyrovnaně a pozitivně na nepřízeň osudu a tím udržovat dobrou náladu a umění rozveselit ostatní.

Smysl pro humor byl oproti dalším silným stránkám do klasifikace zařazen až později a jeho postavení je považováno za kontroverzní. Přestože je humor obecně považován za důležitý faktor osobní pohody a psychického zdraví jedince, výzkumy v této problematice prokazovaly nekonzistentní a poměrně slabé korelace s vysvětlením, že ne všechny typy humoru jsou součástí silné stránky Humor. Nová konceptualizace humoru přišla až s vyvinutím dotazníku *Humor Styles Questionnaire (HSQ)*, který hodnotí čtyři různá použití v každodenním životě a dělí tak humor na afiliativní, sebesilující, sebesnižující a agresivní. Následně byly srovnávány výsledky tohoto dotazníku s dotazníkem silných stránek *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)*. Výsledky podle předpokladů ukázaly, že silná stránka Humor pozitivně koreluje zejména s afiliativním a sebesilujícím humorem, velmi malá pozitivní korelace byla zaznamenána u agresivního humoru (Edwards & Martin, 2014).

- **Spiritualita (*Spirituality*)**

Podle Slezáčkové (2014) se jedná o umění vidět smysl, důvod, vyšší účel v životě, schopnost nalezení zdroje útěchy a víry. Podle Seligmana & Petersona (2004) silnou stránku Spiritualita charakterizuje stabilní a všudypřítomné přesvědčení o existenci transcendentní dimenze života neboli přesvědčení, že existuje něco, co nás převyšuje, přesahuje smyslové i rozumové schopnosti. Spiritualita člověka může být spjata s konkrétní církví, ale také nemusí. Autoři udávají, že víra je univerzální. Ačkoliv se liší konkrétní obsah, každá společnost má v sobě nějakým způsobem zakořeněný kulturně specifický koncept transcendentní síly.

Ve výzkumech byla potvrzena pozitivní korelace mezi spiritualitou a životní spokojeností u starších dospělých. Pro starší dospělé může figurovat spiritualita jako důležitý zdroj životní smysluplnosti (např. Lifshitz, Nimrod & Bachner, 2019; Mackenzie, Rajagopal, Meilbohm & Lavizzo-Mourney, 2000). Ve svém kvantitativním výzkumu se například Lifshitz, Nimrod & Bachner (2019) zaměřovali na osoby ve věku 50 let a více. V této studii byla vyšší míra osobní spirituality prokázána u lidí s vyšším vzděláním a vyšším příjmem. Kvalitativní výzkum prováděli například Mackenzie, Rajagopal, Meilbohm & Lavizzo-Mourney (2000). Pomocí analýzy rozhovorů s lidmi ve věkové kategorii 66 až 92 let došli k závěru, že tito lidé věří, že vztah s Bohem je základem jejich psychické pohody. Respondenti uváděli, že víra v to, že Bůh je provází životem, dohlíží na ně a chrání je jim pomáhá v oblasti fyzického i duševního zdraví.

Moitreyee & Lalatendu (2022) se zabývali souvislostí spirituality a pracovní spokojeností indických vysokoškolských pedagogů. Dospěli k závěru, že spiritualita koreluje s pracovní spokojeností. Vnitřní zdroj spirituality pomáhá pedagogickým pracovníkům vyrovnat se s pracovním stresem a zvyšuje tak subjektivní prožitek spokojenosti.

### **1.3 Měření silných stránek charakteru**

Měřit silné stránky charakteru je možné díky dotazníkům k tomu určeným. V této kapitole jsou stručně charakterizovány tři dotazníky silných stránek charakteru, na které byly v dosavadně publikovaných výzkumech používány nejčastěji.

#### **1.3.1 Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)**

Tento dotazník silných stránek charakteru obsahuje 240 položek, tedy každé silné stránce charakteru připadá 10 položek, z nichž některé jsou formulovány reverzně. Položka je formulována jako tvrzení, na které pomocí sebehodnocení respondent reaguje na pětibodové Likertově škále podle míry projevu v životě respondenta. Skór pro každou silnou stránku je poté tvořen pomocí průměrování položek odpovídajících dané silné stránce charakteru. Výsledkem je přibližně pět dominantních silných stránek charakteru s nejvyššími skóry. Administrace testu zabere přibližně 30 až 40 minut čistého času.

Dotazník se vyznačuje poměrně vysokou spolehlivostí, vnitřní konzistence testu odpovídá hodnotě vyšší než 0,70 (LaFollette, 2010).

### **1.3.2 VIA-Youth**

Dotazník VIA-Youth je upravená verze dotazníku VIA-IS pro děti a adolescenty ve věku od 10 do 17 let. Stejně jako verze pro dospělé VIA-IS obsahuje dotazník VIA-Youth pětibodové Likertovy škály pro posouzení míry projevu zadaného tvrzení v životě respondenta. Položek je však méně, varianta pro děti a adolescenty obsahuje 7 až 9 položek pro každou ze silných stránek charakteru (Park & Peterson, 2003).

### **1.3.3 Signature Strengths Test**

Jedná se o velmi zkrácenou variantu původního VIA-IS dotazníku, jehož český překlad byl publikován v knize Vzkvétání. Oproti původním 240 položkám má tento dotazník pouze 48 položek, tedy každé silné stránce připadají 2 položky. Princip odpovědí je stejný jako u dvou předchozích variant. Respondent na dané tvrzení vybírá odpověď na pětibodové Likertově škále (Seligman, 2014).

## **1.4 Využití silných stránek charakteru**

Kvůli většinovému nastavení společnosti jsme naučeni naši pozornost zaměřovat spíše na problematické aspekty v našem životě, hledáme patologické skutečnosti a snažíme se je napravit. Pokud je ovšem pozornost zaměřena na to dobré, co v lidech je a je to aktivně využíváno, může dojít k povzbuzení sebevědomí a pomoci jednotlivci nalézt jeho autentickou životní cestu (Shushok & Hulme, 2006).

Aktivní využívání poznatků pozitivní psychologie vede k dlouhodobě udržitelné životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004). Silné stránky charakteru lze u každého člověka seřadit v závislosti na tom, jak jsou pro něj jednotlivé silné stránky dominantní. U nejdominantnějších 3 až 5 silných stránek charakteru se předpokládá, že jsou součástí identity jedince a jedinec má vnitřní motivaci je používat. Jejich aktivní používání přináší jedinci pocit vzrušení a povzbuzení (Littman-Ovadia, Lavy & Boiman-Meshita, 2017).

Nejvíce článků na využití silných stránek charakteru se zaměřuje právě na tuto problematiku (např. Wood et al., 2011; Proctor, Maltby & Linley, 2011), proto bude tomuto tématu podrobněji věnována následující kapitola. Pozitivní vliv využití silných stránek

charakteru byl však prokázán i v dalších oblastech. Bakker & van Wingerden (2021) také prokázali kombinaci zvýšení osobních zdrojů a využití silných stránek charakteru u zaměstnanců jako cestu ke zvýšení pracovní angažovanosti. Pozitivně bylo pomocí několika intervencí u zaměstnanců ovlivněno hodnocení sebeúčinnosti, ale i asertivita a odolnost vůči stresu. Woerkom & Meyers (2019) během intervence silných stránek charakteru u pedagogických pracovníků s cílem posílení hodnocení sebeúčinnosti zjistili, že nepřímým důsledkem této intervence bylo i zvýšení iniciativy k osobnímu rozvoji.

Využívání silných stránek charakteru pomáhá jedincům překonat nepříznivé okolnosti. Rashid & McGrath (2020) zareagovali na situaci, která od začátku roku 2020 tíží celý svět, pandemií onemocnění COVID19. Autoři se domnívají, že uvědomění a aktivní používání silných stránek charakteru může pomoci k zaměření pozornosti spíše na pozitivní věci než na negativní. Ve svém článku uvedli 101 konkrétních příkladů, jak využít své silné stránky charakteru k lepšímu prožití pandemie.

## **1.5 Silné stránky charakteru a životní spokojenost**

Jak již bylo nastíněno, dominantní oblastí působení aktivního využívání silných stránek charakteru je zvýšení životní spokojenosti. Životní spokojenost je konstrukt, jehož měřitelné prvky shrnuje teorie duševní pohody PERMA. Mezi tyto prvky, které k tomuto konstruktu přispívají, ale nikoliv ho přímo definují, patří: prožívání pozitivních emocí, pocit zaujetí při činnosti, budování pozitivních vztahů, nalezení smyslu a dosažení pozitivních výsledků či výkonů. Všech těchto aspektů člověk dosahuje při zapojení dominantních silných stránek do řešení největších výzev. Dostavuje se subjektivní prožití pozitivních emocí, pocit maximálního zaujetí, tedy tzv. „flow“, posílení sociálních vztahů a smysluplnosti, což vede k pozitivním výsledkům. Člověk tak přímo může ovlivnit svou duševní pohodu (Seligman, 2014).

Významný výzkum v této oblasti provedli Park, Peterson & Seligman (2004) na výzkumném vzorku 5299 respondentů ze Spojených států amerických. Respondenti vyplnili dotazník VIA-IS obsahující 240 položek hodnocených pomocí Likertovy škály a dotazník životní spokojenosti *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Výsledky ukázaly, že ženy obecně dosahují o něco vyšších skóre v rámci hodnocení jejich silných stránek charakteru než muži. S životní spokojeností nejvíce souvisela dominance silných stránek:

Naděje, Vitalita, Vděčnost, Láska a Zvědavost. Nebylo prokázáno, že by dominance kterékoliv silné stránky charakteru korelovala s nízkou životní spokojeností. Podobné výsledky ukázal i výzkum autorů Proctor, Maltby & Linley (2011), který byl veden na výzkumném vzorku 153 vysokoškolských studentů psychologie. Aktivní využívání silných stránek pozitivně korelovalo s životní spokojeností, vyšší vnímanou sebeúčinností a self-esteemem. Mezi silné stránky, které se v tomto výzkumu ukázaly jako prediktory životní spokojenosti patřila Naděje a Vitalita. Oproti výsledkům výzkumu Petersona & Seligmana se ovšem silná stránka Zvědavost ukázala jako negativní prediktor.

Praktické využití silných stránek charakteru zkoumali také například Wood et al. (2011). Celkem 227 respondentů, z toho 122 žen a 105 mužů, vyplnilo dotazník aktivního využití silných stránek charakteru se 14 položkami *Strengths Use Scale*. Dále vyplnili dotazník pozitivních a negativních vlivů *Positive and Negative Affect Schedule*, dotazník vnímaného stresu *Perceived Stress Scale*, sebehodnotící dotazník *Self-Esteem Scale* a dotazník vitality *Subjective Vitality Scale*. Vyplnění dotazníků následně zopakovali po 3 a 6 měsících. Výsledky ukázaly, že aktivní využívání silných stránek charakteru vedlo k nižší míře vnímaného stresu, zvýšení hodnocení self-esteemu a vitality a celkovému navýšení působení pozitivních vlivů v životě. Využívání silných stránek charakteru se tak ukázalo být důležitým prediktorem prožívaného blahobytu v životě.

## **2 Profese vysokoškolského pedagoga**

Vysokoškolského pedagoga definuje zákon o vysokých školách jako akademického pracovníka. Oblastí jeho pedagogického působení je terciární stupeň vzdělávacího systému. Jeho studenti tvoří specifickou sociální skupinu složenou majoritně z adolescentů a mladých dospělých a dále minoritně i z vyšší věkové kategorie studentů (Slavík et al., 2012).

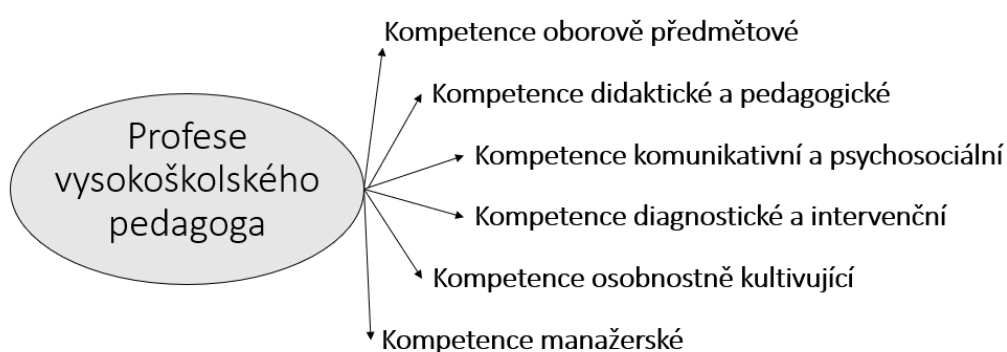
Podrobněji činnost vysokých škol v České republice, tudíž i požadavky a podmínky výkonu práce akademických pracovníků, tedy vysokoškolských pedagogů, upravuje Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). Akademickými pracovníky podílejícími se na pedagogické činnosti, jsou profesori, docenti, mimořádní profesori, odborní asistenti, asistenti, lektori a vědečtí, výzkumní a vývojoví pracovníci. Mezi strategické a koncepční dokumenty České republiky, potažmo Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, už od roku 2002 patří tzv. Bílá kniha terciárního vzdělávání. Poslání vysokých škol je zde definováno jako vědecké, sociální, socializační a politické (Slavík et al., 2012).

### **2.1 Kompetence vysokoškolského pedagoga**

Na vysokoškolské výuce se podílí kromě profesorů a docentů také asistenti, odborní asistenti, lektori a odborní instruktoři. Někteří zůstávají na vysoké škole ihned po jejím absolvování, jiní začnou působit na vysoké škole později, po několikaleté odborné vědecké nebo pedagogické práci mimo školu. Vysokoškolská pedagogika jakožto vědecká disciplína se v České republice plánovitě rozvíjí přibližně od 50. let 20. století. V té době se enormně zvýšily počty studentů vysokých škol a bylo tak nutné zvýšit efektivitu práce (Řehořková, 1989).

Profesní náplň vysokoškolského pedagoga je koordinačně i kognitivně velice náročná z důvodu nutnosti kombinace vědecko-výzkumné práce a pedagogické činnosti. Od této skutečnosti se odvíjí požadované kompetence této profese. Je kladen důraz na vysokou odbornost v oboru, v němž pedagog působí, na sledování světových trendů výzkumů v dané problematice, tedy na kompetence oborově předmětové. Z důvodu pedagogické činnosti jsou však klíčové také kompetence pedagogické a didaktické. Vzhledem k výuce specifické sociální skupiny studentů jsou potřebné také komunikativní a psychosociální kompetence,

doplňené o kompetence diagnostické a intervenční v případě studentů se specifickými vzdělávacími potřebami. Nutnost fyzické a psychické zdatnosti, dodržování mravních a etických norem, ale i schopnost sebereflexe klade důraz také na osobnostně kultivující kompetence. V neposlední řadě organizace a koordinace výuky a vědecko-výzkumné činnosti vyžaduje kompetence manažerské (Vališová & Svoboda, 2018). Grafické znázornění kompetencí vysokoškolského pedagoga je možné pro lepší názornost vidět na následujícím schématu (*Obr. 1*).



*Obr. 1: Schéma kompetencí vysokoškolského pedagoga podle Vališové & Svobody (2018), (vlastní tvorba).*

Bednaříková (1996) uvádí, že se liší názory na důležitost jednotlivých kompetencí u profese vysokoškolského pedagoga. Všeobecně se za nejdůležitější považují kompetence oborově předmětové, v praxi dokládané výzkumnou (potažmo publikační) činností. Tato skutečnost je dána tím, že v akademické sféře zůstávají zpravidla nejlepší studenti v daném oboru. O něco nižší status tak u začínajících vysokoškolských pedagogů mají kompetence pedagogické a didaktické, na které je ovšem v průběhu výkonu profese kladen velký důraz. Autorka upozorňuje, že zejména pro začínající vysokoškolské pedagogy nepedagogických oborů tak může být počátek jejich pedagogické činnosti téměř stresovou situací.

## **2.2 Osobnost vysokoškolského pedagoga**

Osobnostní charakteristiky v pedagogické profesi hrají v porovnání s jinými profesemi extrémně významnou roli (Průcha, 2009). Autorka Sirotová (2012) zdůrazňuje vliv osobnosti vysokoškolského pedagoga na profesní i osobnostní rozvoj studentů. Do prvního

ročníku vysokých škol nastupují studenti fyzicky zralí, ale psychická a sociologická dospělost je dotvářena až v průběhu studia. Rozvíjí se charakter, formují se přesvědčení politická i náboženská, a mění se postavení životních hodnot a priorit. Za tři důležité faktory osobnosti vysokoškolského pedagoga, které by měly být rovnoměrně zastoupeny, tak autorka považuje: připravenost pedagogickou a psychologickou, dále připravenost odbornou a vědeckou, a připravenost morální.

Řehořková (1989) uvádí, že primární vliv na formování osobnosti vysokoškolského pedagoga má sociální prostředí katedry, kde působí. Katedru tvoří tým odborníků příslušného oboru a zároveň pedagogický kolektiv. Každý člen katedry má přesně vymezené pracovní povinnosti, za které před ostatními členy zodpovídá. Důležitým faktorem soudržnosti katedry je vzájemná informovanost členů. Autorka dále uvádí, že za klíčovou vlastnost vysokoškolského pedagoga považuje tvořivost a celkově schopnost tvořivého myšlení. Umožňuje hledat a nacházet nové souvislosti a vztahy mezi informacemi, odlišovat podstatné informace od nepodstatných a nacházet inovativní způsoby řešení problémů. Součástí práce vysokoškolského pedagoga by také mělo podle autorky být úsilí vzbudit tvořivé myšlení u studentů, protože tyto schopnosti umožňují formování duchovních i materiálních hodnot.

### **2.3 Pracovní sebepojetí vysokoškolského pedagoga**

Důležitou roli ve výkonu pedagoga hraje i jeho profesní sebepojetí, tedy uvědomování si a reflexe svých vlastností, kompetencí, očekávání a postoje související s výkonem povolání, dále také vnímání své role a pracovní pozice, které se mění v průběhu života pedagoga. Vlivem věku a nabírání pracovních zkušeností dochází k přehodnocování sebepojetí, přestože se jedná o relativně trvalý koncept. Postupem času dochází ke změnám sebehodnocení a sebevědomí, pracovní motivace, pracovní spokojenosti i vlastního vztahu k profesi (Lazarová & Jůva, 2010).

Šedřová et al. (2016) provedli v českých podmínkách výzkum sebepojetí u začínajících vysokoškolských pedagogů. Hlubkovou analýzou polostrukturovaných rozhovorů zkoumali názor 17 začínajících vysokoškolských pedagogů působících na různých fakultách Masarykovy univerzity v Brně. Konkrétně se jednalo o pedagogy s pedagogickou praxí na vysoké škole menší než 5 let. Po analýze autoři dospěli k závěru, že se u začínajících

pedagogů dají definovat tři skupiny podle sebepojetí: vědci, učitelé a neutrálové, přičemž každá skupina pojímá svou výuku různě. Z výpovědí respondentů autoři vytvořili seznam charakteristik ideálního vysokoškolského pedagoga. Mezi charakteristiky patří, že předávají znalosti, kultivují myšlení studentů, učí nabyté znalosti prakticky aplikovat, umí zaujmout, dokáží se studenty interagovat, vkládají do výuky energii a dokáží studenty přimět, aby na sobě dále pracovali. Tyto charakteristiky se ve výpovědích různých skupin (vědci, učitelé, neutrálové) vyskytovaly v různé četnosti. Ve všech skupinách se v nejvyšší četnosti vyskytovala charakteristika předávání znalostí, přičemž u skupiny vědců tuto charakteristiku definovali všichni dotázaní. U skupiny učitelů se velmi často vyskytovala charakteristika vkládání energie do výuky (4 ze 7 dotázaných) a u skupiny neutrálnů byl kladen důraz na praktickou aplikaci nabytých znalostí (5 z 8 dotázaných).

U vysokoškolských pedagogů působících v profesi delší dobu v České republice prozatím výzkum sebepojetí neprobíhal, ale uvádíme alespoň informace o sebepojetí u 173 učitelů základních škol a ředitelů škol starších 50 let. V tomto dotazníkovém šetření sebepojetí týkajícího se silných a slabých stránek pedagogů, se jako silné stránky objevovaly bohaté odborné zkušenosti a praxe v oboru, osobnostní kompetence související s životní zkušeností jako moudrost, rozvaha, autorita, důstojnost či nadhled, dále kompetence související s průběhem výuky jako profesionalita, jistota či rozvinuté didaktické schopnosti a interpersonální schopnosti související s komunikačními schopnostmi, trpělivostí a empatií. Jako slabé stránky byly ve výzkumu uvedeny zdravotní problémy (zhoršení fyzického i psychického zdraví), dále menší schopnost adaptace na změny týkající se například technického vybavení, nedostatek energie, nadšení a sociální proměny týkající se například generačního odstupu, a tedy zhoršeného porozumění mladým generacím. Mezi faktory, které pedagogové uváděli jako klíčové pro setrvání v profesi patřila zejména pohodová atmosféra na pracovišti. Mezi další důležité faktory respondenti dále uvádí vztahy s kolegy i s vedením, vztahy se žáky a to, že je jejich práce stále baví a naplňuje. A nakonec uváděli i vybavenost školy, uznání od kolegů, rodičů či žáků a jistotu práce a pravidelné mzdy (Lazarová & Jůva, 2010).

## 2.4 Stres v profesi vysokoškolského pedagoga

Smetáčková et al. (2020) uvádí, že pro profesi pedagoga je typická vysoká míra odpovědnosti, která je pouze omezeně kompenzována finančním ohodnocením a společenským uznáním. Jako zdroje stresu typické pro výkon tohoto povolání jmenuje například náročnost budování vztahů a komunikace s žáky, jejich rodiči i kolegy z pedagogického sboru, dále náročnost přípravy výuky pro z různých důvodů nesourodé sociální skupiny žáků ve třídě, omezená autorita školy ve společnosti spojená s nekázní žáků, konflikty vzdělávacích cílů v porovnání s reálnými možnostmi, nízké platové ohodnocení profese, nesystematická a problematická politická opatření v oblasti vzdělávání a častá kritika školství z pohledu médií.

Urbanovská (2011) vedla výzkum u pedagogů různého zaměření (učitelé mateřských, základních i středních škol, základních uměleckých škol a vychovatelé ve školních družinách) a hledala nejvýraznější stresory v pedagogické profesi. Výsledky ukázaly, že se jedná o nedostatečné finanční ohodnocení, pocity nedostatečného osobního ocenění a ztráta perspektivy, zahlcení úkoly v omezených časových podmínkách a nespokojenost s politickými rozhodnutími souvisejícími s výkonem profese.

Profese vysokoškolského pedagoga je, oproti pedagogickému působení na nižších stupních vzdělávacího systému, specifická. Profese vysokoškolského pedagoga s sebou přináší množství zdrojů stresu způsobených neustálými změnami, na které je nutné adaptivně a flexibilně reagovat. Mezi tyto změny může být zařazena například neustálá transformace vysokoškolského vzdělávání, změny v oblasti vzdělávacích požadavků na trhu práce, inovace komunikačního a technologického vybavení, rozličné formy organizace studia, změny systému vědeckovýzkumné práce, a tedy změny pracovních podmínek a měnící se populace studentů (Vašutová, 2005). Řehořková (1989) uvádí, že z hlediska pedagogiky dospělých jsou u dospělých studentů v oblastech dovedností, vědomostí, potřeb a zájmů větší rozdíly v porovnání s adolescenty či dětmi, heterogenita sociálních skupin studentů vysokých škol je tak markantní.

Zároveň ze všech pedagogických profesí s sebou nese profese vysokoškolského pedagoga stabilně dlouhodobě nejvyšší prestiž ve společnosti. Tuček & Machonin (1993) ve své práci uvádí, že ve výzkumu z roku 1967 porovnání prestiže 50 profesí se vysokoškolský

pedagog se umístil na 4. místě (na předchozích příčkách se umístil ministr, ředitel průmyslového podniku a lékař). Středoškolský pedagog se v tomto výzkumu umístil na 14. místě a pedagog na 1. stupni základní školy na 28. místě. V jejich výzkumu z roku 1992 porovnání prestiže 70 profesí se docent či profesor na vysoké škole objevil na 3. pozici (po ministru a lékaři) a učitel základní školy na 5. pozici. Červenka (2005) ve svém výzkumu z pohledu veřejného mínění na 26 nejprestižnějších povolání uvedl profesi učitele na vysoké škole na 3. pozici a profesi učitele na základní škole na 4. pozici. Autor řadí profesi učitele mezi kvalifikačně náročnou duševní profesi a z tohoto důvodu ji z pohledu veřejnosti přisuzuje takto vysoké postavení.

#### **2.4.1 Syndrom vyhoření v učitelské profesi**

Dlouhodobý silný stres se může u jedince projevit až ve formě syndromu vyhoření. Právě pedagogové jsou vzhledem k vykonávání práce s lidmi ohroženou skupinou. Mezi příznaky syndromu vyhoření patří například enormní fyzická únava, somatické potíže nejčastěji ve formě bolestí, emoční vyčerpání, podrážděnost a špatná nálada, neschopnost efektivní komunikace, netečnost k pracovním problémům a celkové zhoršení pracovního výkonu (Smetáčková et al., 2020). Urbanovská (2011) ve svém výzkumu označila faktory, které se nejvíce projevují na vzniku syndromu vyhoření u pedagogů. Jedná se o nesplnitelnost profesních požadavků, dále o nedostatečné finanční i osobní ohodnocení jejich práce, nespokojenost s kolegy a nepříjemná pracovní atmosféra a vysoká míra zodpovědnosti.

Ptáček et al. (2018) vedli průzkum výskytu syndromu vyhoření u výzkumného vzorku 2394 učitelů základních škol. Výsledky ukázaly, že pro 53,2 % respondentů je jejich práce zdrojem dlouhodobě prožívaného stresu. Jako kritický faktor pro vznik syndromu vyhoření uvádějí autoři nedostatečné oddělení pracovního a osobního života, a tedy malý prostor pro odpočinek. Celých 18,3 % respondentů uvedlo, že se rozhodně cítí být ohroženi syndromem vyhoření, dalších 34,9 % uvedlo, že se spíše cítí být ohroženi. U 40,89 % respondentů se vyskytují některé z příznaků syndromu vyhoření. U mužů bylo dominantní emocionální vyhoření, kdežto u žen bylo dominantní fyzické vyhoření. Smetáčková, Vondrová & Topková (2017) vedly výzkum u 111 učitelek a učitelů základních škol. Celkem 25,2 % respondentů mělo mírné projevy a dalších 30,8 % respondentů mělo velmi mírné projevy syndromu vyhoření.

U vysokoškolských pedagogů v českých podmínkách prozatím nebyl proveden výzkum syndromu vyhoření, ale předpokládáme, že by četnost výskytu mohla odpovídat syndromu vyhoření u českých pedagogů nižších stupňů vzdělávání. Údaje můžeme porovnat alespoň se zahraničím. Například Lackritz (2004) vedl výzkum u 265 vysokoškolských pedagogů ve Spojených státech amerických. Přibližně 20 % respondentů jeví známky syndromu vyhoření.

## **2.5 Důležitost psychohygieny vysokoškolských pedagogů**

Vzhledem k neustále narůstajícím požadavkům na pedagogy, zvyšující se stresové zátěži a náročnosti této profese je vhodné, aby pedagogové znali možnosti technik zvládnání stresu a prevence duševního zdraví (Švamberk Šauerová, 2018). Ptáček et al. (2018) zdůrazňují, že faktory vzniku syndromu vyhoření je možné cíleně a záměrně ovlivnit. Pedagogové by tak měli být o riziku vzniku syndromu vyhoření obeznámeni a měli by důsledně dbát na prevenci a osobní psychohygienu.

Do psychohygieny řadíme takové zásady a techniky, které zvyšují odolnost vůči stresu, snižují důsledky působení stresorů a pomáhají zvládat náročné životní situace. Důležitou součástí psychohygieny jsou i techniky osobnostního rozvoje, které umožňují zaměření na uplatnění schopností jedince, jejich rozvoj a aktivní využití. Tyto techniky vedou k plnému využití potenciálu člověka, nastolení harmonie, nalezení smyslu života a k rozvoji mravních hodnot a ctností (Švamberk Šauerová, 2018).

### **3 Silné stránky charakteru v pedagogické praxi**

Mareš (2008) popsal, že v pedagogice můžeme nalézt linii zabývající se pozitivními charakteristikami učitele. Mezi tyto charakteristiky patří například tvořivost, smysl pro humor, zdravá osobnost nebo kvalita života učitele. Mezi hlavní směry, kterými se v souvislosti s kladnými vlastnosti člověka zabývala česká pedagogika a pedagogická psychologie řadí: obecný ideál vchovaného a vzdělaného člověka, soubor obecných vlastností, které jsou potřebné pro úspěšné vykonávání určité sociální role a soubor konkrétních vlastností, kterými by se měl vyznačovat člověk končící určitý úsek výchovně-vzdělávacího procesu. Chyběla ovšem diagnosticky uchopitelná teorie pozitivních stránek osobnosti člověka. Autor tak klasifikace silných stránek podle Seligmana s Petersona považuje za „inspirační zdroj“ pro pedagogickou teorii i výchovně-vzdělávací praxi.

#### **3.1 Zastoupení silných stránek charakteru u pedagogů**

Slezáčková & Škrabská (2013) mapovaly zastoupení silných stránek charakteru u učitelů základních škol a vysokoškolských studentů pedagogiky na Slovensku. Výzkumný soubor slovenských učitelů základních škol tvořilo 150 respondentů, z toho 127 žen a 23 mužů. Ke sběru dat byl využit online dotazník *Signature Strengths Test*. Nejvyšších průměrných skóre učitelé základních škol dosahovali u silných stránek: Láska, Vděčnost, Spiritualita, Laskavost, Integrita a Vitalita. Pro studenty pedagogiky byly nejvýše průměrně hodnocené silné stránky: Láska, Integrita, Laskavost, Vděčnost, Spiritualita a Smysl pro krásu a dokonalost.

Ve Slovinsku obdobný výzkum realizoval Gradišek (2012) u 173 učitelů základních škol a 77 studentů učitelství na Pedagogické fakultě Univerzity v Lublani za využití dotazníku silných stránek VIA-IS. Mezi silnými stránkami s nejvyšším průměrným skóre ve skupině učitelů základních škol byly: Spravedlnost, Integrita, Laskavost, Zvědavost, na páté pozici Láska a na šesté Vytrvalost. V případě skupiny vysokoškolských studentů pedagogiky u nejvýše hodnocených skóre byly: Laskavost, Láska, Spravedlnost, Integrita, Občanská a sociální odpovědnost a Vděčnost.

V České republice dosud výzkum zastoupení silných stránek pedagogických pracovníků na žádném stupni vzdělávání neproběhl, proto jsme navázali na zahraniční výzkumy

a zastoupení silných stránek charakteru jsme prozkoumali u vysokoškolských pedagogů na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze v rámci praktické části této práce.

## **3.2 Využití silných stránek charakteru v pedagogické praxi**

Silné stránky hrají důležitou roli v pedagogické praxi hned v několika ohledech. Pro přehlednost jsme rozdělili možnosti využití silných stránek v pedagogické praxi do třech samostatných podkapitol. První podkapitola diskutuje využití silných stránek charakteru jako cestu k vyšší životní spokojenosti, a tedy jako součást psychohygieny a prevence syndromu vyhoření pedagogů (Švamberg Šauerová, 2018). Druhá podkapitola se věnuje důležitosti znalosti svých silných stránek charakteru u pedagogů a možnosti aplikace do jejich výukové strategie (McGovern & Miller, 2008). Třetí podkapitola popisuje využití silných stránek charakteru pedagogů jako vhodnou cestu k osobnostnímu rozvoji studentů (Lopez & Louis, 2009).

### **3.2.1 Silné stránky charakteru jako nástroj psychohygieny pedagogů**

Pedagogičtí pracovníci jsou v důsledku neustále se měnících podmínek výuky, nutnosti každodenní komunikace s lidmi a zvyšování pracovních požadavků skupinou ohroženou přetavením dlouhodobého stresu až do syndromu vyhoření (Smetáčková, 2020). Mezi techniky vhodné k prevenci syndromu vyhoření a udržování duševního zdraví patří i techniky osobnostního rozvoje, které přispívají ke zlepšení života, nalezení vlastního potenciálu člověka, plnohodnotnému prožití života a nalezení jeho smyslu, dosažení harmonie, mravních hodnot a ctností. Mezi vhodné techniky patří například dechová cvičení, meditace a nácviky všímavosti, cvičení kreativity, analýzy vlastních pocitů a hodnot, cvičení sebekontroly, cvičení pozitivního ladění mysli nebo sebepoznávací cvičení, do kterých můžeme zařadit i cvičení poznání svých silných stránek charakteru (Švamberg Šauerová, 2018).

Jak již bylo v této práci uvedeno, aktivní využívání dominantních silných stránek charakteru přináší jedinci všechny měřitelné aspekty teorie duševní pohody PERMA. Jedinec během aktivního využití svých silných stránek prožívá pozitivní emoce, zažívá pocit „flow“, posiluje sociální vztahy s okolím, nalézá smysl a dosahuje snadněji pozitivních výsledků. Jedná se tak o techniku, kterou může snadno ovlivnit svou duševní pohodu

(Seligman, 2014). Slezáčková & Škrabská (2013) zkoumaly souvislost mezi silnými stránkami charakteru a životní spokojeností u 150 učitelů základních škol a 132 vysokoškolských studentů pedagogiky na Slovensku. Pro měření silných stránek osobnosti byl využit dotazník *Signature Strengths Test* a pro měření životní spokojenosti byla používána škála *Satisfaction With Life Scale*. U učitelů se životní spokojeností statisticky významně korelovaly silné stránky: Spiritualita, Láska, Zvědavost, Vděčnost a Obezřetnost. U vysokoškolských studentů pedagogiky to byly silné stránky: Spiritualita, Vytrvalost, Sebekontrola, Naděje a Vděčnost.

Od profesní oblasti života jedince se očekává, že mu nabídne příležitost rozvíjet jeho potenciál a bude jedním ze zdrojů smysluplnosti v jeho životě. Proto se jedná o ideální oblast, kde je možné aktivně využívat silné stránky charakteru. Přináší možnost prožívání pozitivních emocí na pracovišti, zažití úspěchu a zlepšení produktivity a efektivity práce, a tedy větší pracovní spokojenost. Na výzkumném vzorku 1031 pracujících jedinců bylo prokázáno, že každodenní využití všech silných stránek, tedy nejen těch, které jsou pro jedince dominantní, má pozitivní účinky na subjektivně prožívané štěstí a spokojenost v životě. (Littman-Ovadia, Lavy & Boiman-Meshita, 2017).

### **3.2.2 Silné stránky charakteru jako součást výukové strategie**

Další možností využití silných stránek je jejich implementace do samotného procesu výuky. Profesní i životní štěstí plyne ze znalosti vlastních schopností a dovedností, tedy i silných stránek charakteru a jejich úspěšnému začlenění do činností každodenního života. Pokud k tomuto začlenění nedochází, přichází nespokojenost, která se časem může přetavit právě až do syndromu vyhoření (McGovern & Miller, 2008).

Autoři McGovern & Miller (2008) na základě toho vytvořili tříkrokový systém modulů, jak s využitím silných stránek charakteru a aplikací technik pozitivní psychologie docílit pozvednutí výuky na vysokých školách. První modul zahrnuje nalezení směru vlastního směřování a individuálních rozdílů u pedagogů, tedy jak si pomocí kladení otázek a sebehodnocení uvědomit kdo jsem, kam směřuji a co je mou motivací pro vykonávání profese. Druhý modul zahrnuje individuální zdokonalování. Pedagogové budou mít možnost vyslechnout si zpětnou vazbu na jejich výuku od studentů i kolegů a nalézt oblasti, ve kterých budou následně moci provést změny. Třetí modul zahrnuje nalezení silných stránek

charakteru pedagogů pomocí VIA-IS dotazníku a zamyšlení se nad tím, jak můžu své silné stránky ve své pracovní kariéře využít.

Autoři McGovern & Miller (2008) vytvořili stručný přehled aplikace silných stránek do výuky:

<b>Silná stránka</b>	<b>Aplikace silné stránky do výuky:</b>
<b>Tvořivost</b>	Vytváření nových inovativních konceptů ve výuce.
<b>Zvídavost</b>	Zkoumání procesu výuky a učení.
<b>Otevřenost mysli</b>	Hledání a vyhodnocování nových důkazů proti vlastnímu přesvědčení.
<b>Láska k učení</b>	Systematické sledování nových objevů a oceňování nových nápadů.
<b>Vhled</b>	Poskytování moudrých rad studentům i kolegům.
<b>Statečnost</b>	Uskutečňování svých záměrů navzdory rizikům a nebezpečí.
<b>Vytrvalost</b>	Vytrvání v úsilí navzdory překážkám, nudě nebo frustraci.
<b>Integrita</b>	Prezentace pravdivá a autentická, jasná deklarace hodnoty jedince.
<b>Vitalita</b>	Projevování radosti z učení v záměru všeobecného blaha.
<b>Láska</b>	Vytváření bezpečného prostředí ve třídě a podporující atmosféra.
<b>Laskavost</b>	Etický přístup k výuce studentů navzdory jejich rozdílnostem.
<b>Sociální a emoční inteligence</b>	Pozornost vůči jemným podnětům ve vztahu učitel – žák.
<b>Občanská a sociální zodpovědnost</b>	Zaměření spíše na budování komunity studentů než na odměňování jednotlivců a podporu individuality.
<b>Spravedlnost</b>	Obeznamení se svými předsudky a zamezení jejich projevení.
<b>Vůdcovství</b>	Usnadnění procesu učení vhodně zvolenými prostředky.
<b>Odpuštění</b>	Odpuštění, které umožní budování a udržování vztahů a tím přispěje možnostem kolaborativního učení.
<b>Pokora</b>	Důkladné sebehodnocení a znalost svých silných i slabých stránek.
<b>Obezřetnost</b>	Zvolení vhodných a adekvátních cílů výuky.
<b>Sebekontrola</b>	Schopnost zamezit prvotní emoční reakci a reagovat na studenty profesionálně.

<b>Smysl pro krásu a dokonalost</b>	Rozpoznání talentů a tvořivosti druhých lidí a umění radovat se z nich.
<b>Vděčnost</b>	Ocenění společných zážitků se studenty i kolegy.
<b>Naděje</b>	Očekávání pozitivních výsledků učení a snaha jich dosáhnout.
<b>Smysl pro humor</b>	Hravý přístup k výuce a vzdělávání.
<b>Spiritualita</b>	Hledání smyslu výuky a učení.

*Tabulka 2: Tabulka aplikace silných stránek charakteru do výuky (přeloženo z McGovern & Miller, 2008).*

### 3.2.3 Silné stránky charakteru jako nástroj k podpoře osobnostního rozvoje studentů

Třetí možností je využít silné stránky pedagogů k inspiraci a podpoře osobnostního rozvoje studentů. U pedagogických pracovníků velmi často hledáme již několikrát zmíněný „dobrý charakter“, který umožňuje žáky a studenty inspirovat a provádět je zdravě jejich vlastním osobnostním vývojem. Silné stránky osobnosti jsou vysoce morálně ceněny (Peterson & Park, 2009). Lapsley a Woodbury (2016) se domnívají, že při vzdělávání budoucích učitelů je příliš kladen důraz na znalost psychologických, vývojových a pedagogických věd, ale mnohdy zcela chybí předměty zaměřené na jejich morální rozvoj. Mareš (2013) popisuje osobnost učitele jako víceúrovňovou. Jednotlivé úrovně tvoří: prostředí, které učitele obklopuje, jeho chování, kompetence, přesvědčení, identita a poslání. Důležitou složkou je právě identita učitele neboli „představa kým je a za koho se pokládá“. Právě znalost vlastních silných stránek charakteru a jejich aktivní profesní zapojení může pozitivně ovlivnit profesní identitu učitele. Park (2004) uvádí, že uvědomění učitelé navíc mohou podpořit rozvoj silných stránek charakteru u svých žáků a studentů. Ke zdravému rozvoji mladých lidí jsou potřeba blízké vztahy s rodinnými příslušníky a vrstevníky, ale i podpůrná atmosféra navštěvovaných institucí a pozitivní vzory, kterými mohou být právě pedagogičtí pracovníci ve vzdělávacích institucích. Rozvoj silných stránek charakteru u mladých lidí vede ke školní úspěšnosti i zlepšení vztahů, tzn. k podpoře tolerance, laskavosti a altruismu.

Holeček (1997) upozorňuje na to, že pohled žáků na vlastnosti úspěšného učitele se mohou měnit s ohledem na vývojové období, ve kterém se žáci aktuálně nachází. Jako příklad uvádí, že žáci prvního stupně popisují úspěšného učitele jako „hodného a oblíbeného“ s ohledem na jeho nízké nároky směrem k žákům, ale žáci střední školy stejné

vyskytující se aspekty chování učitele naopak řadí k těm nežádoucím. Za ideální variantu výzkumného šetření považuje zpětné hodnocení žáků, kdy jsou schopni objektivně a s nadhledem vlastnosti učitele zhodnotit. V jeho výzkumu žáci prvních ročníků gymnázií a střední odborné školy hodnotili své učitele pomocí „Hodnocení učitele žákem“, dotazníku vytvořeného na základě škály SEEQ (*Student Evaluation of Educational Quality*). V letech 1989 až 1996 probíhal výzkum vlastností úspěšného učitele pohledem žáků. Z osobnostních charakteristik vyplynuly jako klíčové především přátelské chování a spravedlnost. Tyto vlastnosti bychom pomocí výše zmíněné VIA klasifikace zařadili k silným stránkám Laskavost nebo Láska a Spravedlnost.

V současné době se do popředí na všech úrovních vzdělávání dostává tzv. přístup založený na silných stránkách. Lopez & Louis (2009) definují vzdělávací přístup založený na silných stránkách jako filozofický postoj, který se v každodenní praxi projevuje formováním toho, jak se jednotlivec zapojuje do procesu výuky a učení. Dobře postavená výuka by tak měla objevit, kterými silnými stránkami jednotliví studenti disponují a pomoci jim je dále rozvíjet. Autoři shrnuli pět principů, které by měl přístup založený na silných stránkách splňovat: 1) měl by umožnit studentům porovnat své síly v různých oblastech a odhalit tak jejich potenciál a umožnit jim pomocí dotazníkových metod zjistit, co je jejich silnými stránkami, 2) měl by podle těchto zjištění výuku individualizovat, 3) měl by pomoci vytvořit síť kontaktů, která bude sloužit jako podpůrné prostředí, 4) měl by poskytovat dostatek podnětů k tomu, aby student mohl své silné stránky využívat ve škole i mimo ni, a 5) měl by záměrně vhodnými aktivitami silné stránky rozvíjet.

## **4 Praktická část**

### **4.1 Mapování silných stránek u vysokoškolských pedagogů**

První část praktické části této práce se zabývá vymezením výzkumného cíle a výzkumné otázky této práce, stanovením výzkumných hypotéz, charakterizací výzkumného vzorku respondentů, popisem metodologie výzkumu, nástroje sběru dat, postupem statistického vyhodnocení výsledků, diskusí výsledků a limitů výzkumu.

#### **4.1.1 Cíl výzkumu a výzkumná otázka**

Prvním cílem této práce je zmapovat silné stránky charakteru, které se vyskytují u vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Na základě formulace tohoto výzkumného cíle jsem si formulovala výzkumnou otázku: „Které silné stránky charakteru, a v jaké míře, se u výzkumného vzorku vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy vyskytují?“

#### **4.1.2 Výzkumné hypotézy**

Na základě výsledků dosavadních výzkumů z oblasti mapování výskytu silných stránek charakteru bylo vytvořeno několik výzkumných hypotéz.

- Mezi silnými stránkami charakteru s pěti nejvyššími průměrnými skóry se u vysokoškolských pedagogů vyskytuje Láska, Laskavost a Integrita.
- Ženy dosahují průměrně vyšších skóru u jednotlivých sebehodnotících položek silných stránek charakteru než muži.

První hypotéza byla formulována na základě výzkumů mapování výskytu silných stránek charakteru u učitelů základních škol dle Slezáckové & Škrabské (2013) a Gradiška (2012), kde v obou případech figurovaly mezi silnými stránkami charakteru s pěti nejvyššími průměrnými skóry Láska, Laskavost a Integrita. Touto hypotézou tak předpokládáme, že podobný trend bude zaznamenán i v případě vysokoškolských pedagogů.

Zároveň předpokládáme, že obdobně jako u výsledků výzkumu Petersona & Seligmána (2004) budou ženy v sebehodnotících položkách dosahovat průměrně vyšších skóru než muži.

### 4.1.3 Výzkumný soubor

S ohledem na výzkumný cíl této práce tvoří výzkumný soubor vysokoškolští pedagogové působící na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Respondenti byli se žádostí o spolupráci osloveni přes sekretariát jednotlivých kateder dle svého působení za pomoci emailové korespondence. Postupně bylo osloveno všech dvacet kateder a jeden ústav spadající pod Pedagogickou fakultu. Na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze v roce 2020 působilo podle Výroční zprávy za rok 2020 celkem 23 profesorů, 47 docentů, 102 odborných asistentů, 26 asistentů, 7 lektorů, 3 pedagogičtí pracovníci vědy a 6 vědeckých pracovníků, tedy celkem 214 vysokoškolských pedagogů. Vzhledem k celkovému počtu 214 pedagogů by ideální výzkumný soubor tvořilo 138 respondentů. Vzhledem k nízké návratnosti dotazníků však bylo vyhodnoceno pouze 33 dotazníků.

Z celkového počtu 33 respondentů tvořilo výzkumný soubor 12 mužů (36,4 %) a 21 žen (63,6 %). Celkem 6 respondentů (18,2 %) působí v profesi vysokoškolského pedagoga méně než 5 let, dalších 7 respondentů (21,2 %) 5 až 10 let, 4 respondenti (12,1 %) 11 až 15 let, 5 respondentů (15,2 %) 16 až 20 let a 11 respondentů (33,3 %) více než 21 let.

### 4.1.4 Nástroj sběru dat

Jakožto nástroj sběru dat byl použit dotazník *Signature Strengths Test* autora Martina Seligmana, jehož český překlad s názvem „Dotazník charakteristických silných stránek“ PhDr. Aleny Slezáčkové, PhD. byl publikován v knize *Vzkvétání*. Tento dotazník byl převeden do online verze v Google forms z důvodu snahy o vytvoření pohodlných a časově přívětivých podmínek pro respondenty a zároveň pro zjednodušení distribuce a možnosti statistického zpracování.

Dotazník obsahuje celkem 48 položek rozdělených do 24 částí odpovídajících 24 silným stránkám charakteru podle klasifikace. Každá položka zahrnuje tvrzení (např. „Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velmi racionálně.“ nebo „V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrý.“), tedy každé silné stránce odpovídají dvě reverzně položená tvrzení. Respondent vybírá na každou položku odpověď ve formě pětistupňové Likertovy škály. Na výběr má možnosti: úplně mě vystihuje / spíš mě vystihuje / ani tak, ani tak / spíš mě nevystihuje / vůbec mě nevystihuje.

Respondenti byli také dotazováni na pohlaví a délku praxe jakožto vysokoškolští pedagogové z důvodu vytvoření stručného demografického přehledu výzkumného souboru.

#### **4.1.5 Metodologie výzkumu**

Empirická část výzkumu probíhala od data rozeslání dotazníků, tedy od 10. března 2022 do uzavření přijímání dotazníků dne 12. dubna 2022. Dotazník byl z důvodu snahy o vytvoření pohodlných a časově přívětivých podmínek pro respondenty a zároveň zjednodušení distribuce a možnosti statistického zpracování distribuován emailovou korespondencí ve formě Google forms. Se žádostí o rozeslání dotazníků byly oslovovány sekretariáty kateder a ústavu, které jsou součástí Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Konkrétně se jednalo o katedru andragogiky a managementu vzdělávání, katedru anglického jazyka a literatury, katedru biologie a enviromentálních studií, katedru české literatury, katedru českého jazyka, katedru dějin a didaktiky dějepisu, katedru francouzského jazyka a literatury, katedru germanistiky, katedru hudební výchovy, katedru chemie a didaktiky chemie, katedru informačních technologií a technické výchovy, katedru matematiky a didaktiky matematiky, katedru občanské výchovy a filozofie, katedru pedagogiky, katedru preprimární a primární pedagogiky, katedru psychologie, katedru rusistiky a lingvodidaktiky, katedru speciální pedagogiky, katedru tělesné výchovy, katedru výtvarné výchovy a Ústav výzkumu a vývoje vzdělávání. Spolu s dotazníky byl respondentům rozeslán i materiál k tomuto účelu vytvořený, který stručně vysvětloval koncept silných stránek charakteru a zároveň obsahoval konkrétní příklady využití jednotlivých silných stránek v pedagogické praxi vysokoškolského pedagoga. Příklady jsou také součástí praktické části této diplomové práce.

Po uzavření sběru dat byla data nejdříve ručně vyhodnocena pro každého respondenta zvlášť. Konkrétně byly sečteny skóry dosažené u každých dvou tvrzení odpovídajících stejné silné stránce charakteru a následně zapsány do přehledné tabulky. Poté byla data přepsána do statistického programu SPSS, kde byla dále analyzována.

#### 4.1.6 Statistické zpracování

Nasbíraná data byla zpracována pomocí statistického programu SPSS. Nejdříve byla použita deskriptivní statistika, konkrétně tabulky četnosti pro detailní popis složení výzkumného souboru v závislosti na pohlaví a délce praxe jakožto vysokoškolští pedagogové.

U každé silné stránky osobnosti byl vypočítán aritmetický průměr dosaženého skóru, který si respondenti zvolili v rámci sebehodnocení k tvrzením, a dále směrodatné odchytky. Následně byla pro porovnání bližších vztahů použita Spearmanova korelace pro zjištění vztahu mezi dosaženým skórem u jednotlivých silných stránek charakteru. Neparametrický, tedy Spearmanův korelační koeficient byl vybrán vzhledem k malému počtu respondentů a vzhledem k tomu, že se nejednalo o normální rozložení. Pro posouzení druhé hypotézy, tedy pro výpočet průměru všech průměrů mužů a žen a následné určení statistické významnosti rozdílů byl použit t-test pro nezávislé výběry.

#### 4.1.7 Výsledky výzkumu

Nejdříve byly pro každou silnou stránku charakteru vyhodnocovány průměrně dosažené skóry všech respondentů ( $M$ ) a směrodatné odchytky ( $sd$ ). Nejvyšší průměrný skór byl dosažen u silné stránky charakteru Vděčnost ( $M = 8,94 \pm 1,30$ ), následovala silná stránka Zvědavost ( $M = 8,85 \pm 1,00$ ), Láska ( $M = 8,64 \pm 1,66$ ), Laskavost ( $M = 8,64 \pm 1,22$ ) a na páté pozici byly se shodným průměrným skórem silné stránky Integrita ( $M = 8,24 \pm 1,32$ ) a Vitalita ( $M = 8,24 \pm 1,70$ ).

Naopak nejnižších skórů bylo celkově dosaženo u silné stránky Sociální a emoční inteligence ( $M = 6,94 \pm 1,44$ ), následována silnými stránkami Vůdcovství ( $M = 6,94 \pm 1,85$ ) a Sebekontrola ( $M = 7,06 \pm 1,52$ ). Dosažené průměrné skóry silných stránek jsou uvedeny v následující tabulce (*Tabulka 3*). Zároveň jsou zde uvedeny průměrné skóry v závislosti na pohlaví, které budeme diskutovat později.

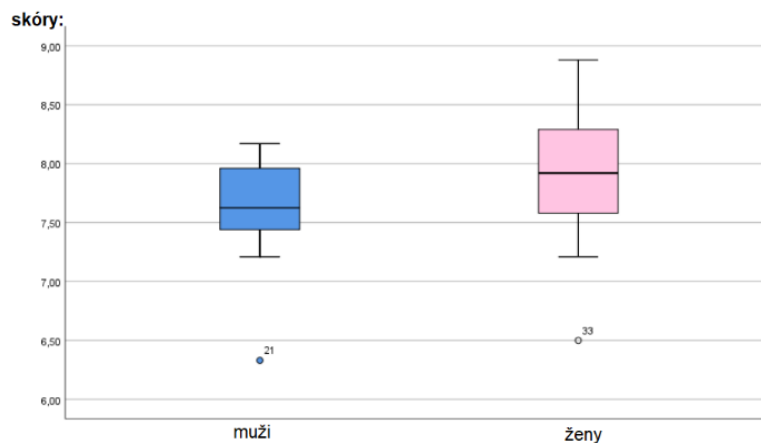
Silná stránka:	Průměrně dosažené skóry u jednotlivých silných stránek					
	Celkem:		Ženy:		Muži:	
	M	sd	M <sub>ž</sub>	sd <sub>ž</sub>	M <sub>M</sub>	sd <sub>M</sub>
Tvořivost	7,97	1,57	8,10	1,51	7,75	1,71
Zvědavost	8,85	1,00	8,76	1,14	9,00	0,74
Otevřenost myslí	7,88	1,34	7,43	1,40	8,67	0,78
Láska k učení	8,15	1,48	8,71	1,06	7,17	1,64
Vhled	8,09	0,95	8,00	0,84	8,25	1,14
Statečnost	7,21	1,08	7,10	1,04	7,42	1,17
Vytrvalost	7,79	1,45	7,95	1,12	7,50	1,93
Integrita	8,24	1,32	8,57	1,03	7,67	1,61
Vitalita	8,24	1,70	8,71	1,23	7,42	2,11
Láska	8,64	1,66	9,10	1,58	7,83	1,53
Laskavost	8,64	1,22	8,90	1,22	8,17	1,12
Soc. a emoční inteligence	6,94	1,44	7,10	1,48	6,67	1,37
Občanská a soc. odpovědnost	8,21	1,62	8,24	1,87	8,17	1,12
Spravedlnost	7,15	1,66	6,95	1,75	7,50	1,51
Vůdcovství	7,00	1,85	6,90	1,76	7,17	2,08
Odpuštění	7,42	1,62	7,62	1,32	7,08	2,07
Pokora	7,36	1,50	7,33	1,65	7,42	1,24
Obezřetnost	6,85	1,75	6,62	1,94	7,25	1,36
Sebekontrola	7,06	1,52	6,95	1,40	7,25	1,77
Smysl pro krásu a dokonalost	7,85	2,15	8,43	1,89	6,83	2,29
Vděčnost	8,94	1,30	9,38	1,02	8,17	1,40
Naděje	7,21	1,47	7,43	1,12	6,83	1,95
Smysl pro humor	7,70	1,36	7,52	1,37	8,00	1,35
Spiritualita	7,94	1,66	8,29	1,55	7,33	1,72

Tabulka 3: Tabulka průměrných skóre dosažených u jednotlivých silných stránek.

V případě porovnání průměrně dosažených skóre v závislosti na pohlaví jsme došli k následujícím výsledkům. Mezi nejvyššími skóre u žen se na první pozici vyskytla silná stránka Vděčnost ( $M_{\bar{z}} = 9,38 \pm 1,02$ ). Na druhé pozici je silná stránka charakteru Láska ( $M_{\bar{z}} = 9,10 \pm 1,58$ ), poté Laskavost ( $M_{\bar{z}} = 8,90 \pm 1,22$ ), Zvědavost ( $M_{\bar{z}} = 8,76 \pm 1,14$ ) a na páté pozici se stejným průměrným skórem umístila silná stránka Vitalita ( $M_{\bar{z}} = 8,71 \pm 1,23$ ) a silná stránka Láska k učení ( $M_{\bar{z}} = 8,71 \pm 1,06$ ). V tabulce (*Tabulka 3*) jsou tyto nejvýše hodnocené silné stránky u žen označeny světle růžovou barvou. Mezi silné stránky s nejnižším dosaženým skórem se u žen objevila silná stránka Obezřetnost ( $M_{\bar{z}} = 6,62 \pm 1,94$ ) a dále Vůdcovství ( $M_{\bar{z}} = 6,90 \pm 1,76$ ). Na třetí pozici se poté se stejným průměrným skórem umístily silné stránky Spravedlnost ( $M_{\bar{z}} = 8,95 \pm 1,75$ ) a Sebekontrola ( $M_{\bar{z}} = 6,95 \pm 1,40$ ).

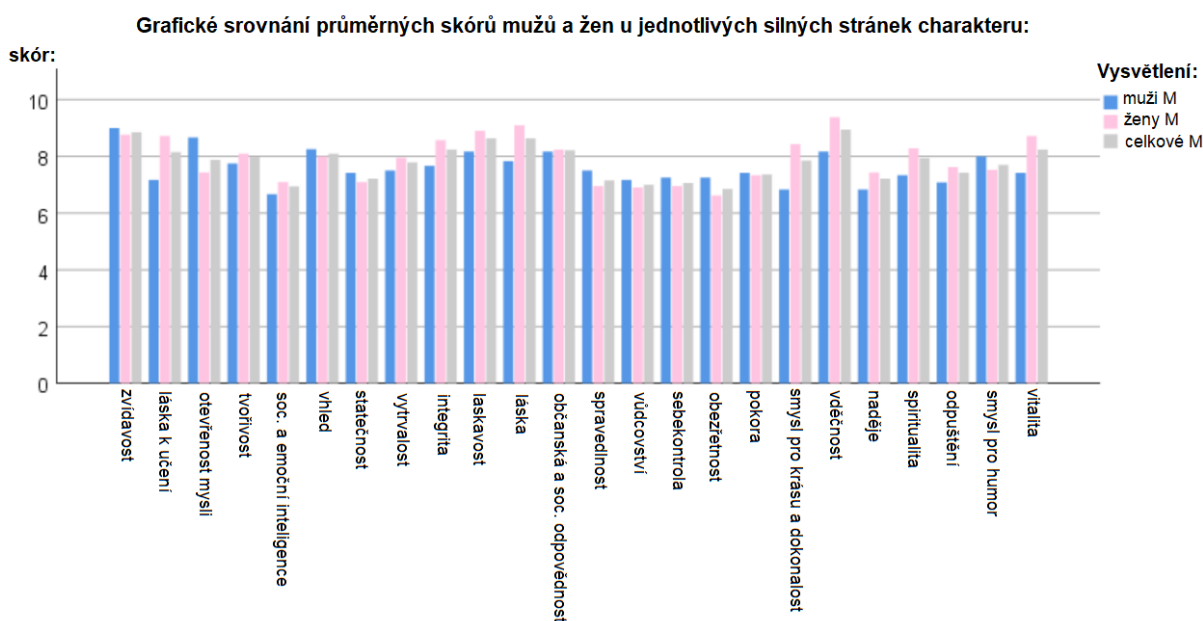
U mužů se jako silná stránka s nejvyšším průměrně dosaženým skórem umístila silná stránka Zvědavost ( $M_M = 9,00 \pm 0,74$ ). Na druhé pozici se umístila silná stránka Otevřenost mysli ( $M_M = 8,67 \pm 0,78$ ), následovaná na třetí pozici silnou stránkou Vhled ( $M_M = 8,25 \pm 1,14$ ). O čtvrtou pozici se u mužů dělí hned tři silné stránky, konkrétně Laskavost ( $M_M = 8,17 \pm 1,12$ ), Občasná a emoční inteligence ( $M_M = 8,17 \pm 1,12$ ) a Vděčnost ( $M_M = 8,17 \pm 1,40$ ). V tabulce (*Tabulka 3*) jsou tyto nejvýše hodnocené silné stránky u mužů označeny světle modrou barvou. Mezi silné stránky s nejnižším průměrným skórem se u mužů umístila na prvním místě silná stránka Sociální a emoční inteligence ( $M_M = 6,67 \pm 1,37$ ), dále se stejným průměrným skóre Naděje ( $M_M = 6,83 \pm 1,95$ ) a Smysl pro krásu a dokonalost ( $M_M = 6,83 \pm 2,29$ ).

Při porovnání průměrů všech skóre silných stránek charakteru dosahovali muži celkově nižšího skóre ( $\bar{M}_M = 7,61 \pm 0,50$ ), než ženy ( $\bar{M}_{\bar{z}} = 7,92 \pm 0,56$ ). Výsledky t-testu uvádíme ve formě boxplotu (*Graf 1*). Pomocí t-testu pro nezávislé výběry jsme však ověřili, že rozdíly mezi průměrně dosaženými skóre u mužů a žen nejsou statisticky významné.



Graf 1: Grafické srovnání průměrných skóre u žen a mužů.

Pro přehlednější grafické srovnání průměrně dosažených skóre u jednotlivých silných stránek charakteru mezi ženami, muži a celkovým průměrným skóre, jsme zpracovali následující graf (Graf 2).



Graf 2: Grafické srovnání průměrných skóre u jednotlivých silných stránek charakteru.

Pro posouzení těsnosti vzájemných vztahů mezi dosaženými skóre jednotlivých silných stránek charakteru jsme dále použili Spearmanův korelační koeficient. Některé silné stránky vykazovaly pozitivní korelační vztahy. Středně těsné pozitivní korelační vztahy

na 1% hladině významnosti se ukázaly u silných stránek Láska a Vděčnost (koef. = 0,650), dále u silné stránky Smysl pro krásu a dokonalost a Láska k učení (koef. = 0,612) a u silných stránek Laskavost a Občanská a sociální zodpovědnost (koef. = 0,550). Středně těsný negativní korelační vztah na 1% hladině významnosti vykazovaly silné stránky Smysl pro krásu a dokonalost a Otevřenost mysli (koef. = - 0,574). Na 5% hladině významnosti se objevily středně těsné vztahy mezi silnými stránkami Naděje a Občanská a sociální odpovědnost (koef. = 0,511), a stejně tak mezi silnými stránkami Vůdcovství a Občanská a sociální odpovědnost (koef. = 0,511). Negativní korelační vztah na 5% hladině významnosti vykazovaly silné stránky Smysl pro humor a Občanská a sociální odpovědnost (koef. = - 0,475).

#### 4.1.8 Diskuse

První výzkumná hypotéza, že mezi silnými stránkami charakteru s pěti nejvyššími průměrnými skóry se u vysokoškolských pedagogů vyskytuje silná stránka Láska a silná stránka Laskavost, byla v našem výzkumu potvrzena. V případě vyhodnocení průměrných skóre celého výzkumného souboru se silná stránka Láska ( $M = 8,64 \pm 1,66$ ) a silná stránka Laskavost ( $M = 8,64 \pm 1,22$ ) umístily na dělené třetí pozici. Tyto silné stránky se mezi silnými stránkami charakteru s pěti nejvyššími průměrnými skóry objevily v případě zaměření pouze na ženy. Láska ( $M_{\text{ž}} = 9,10 \pm 1,58$ ) obsadila druhou pozici a Laskavost ( $M_{\text{ž}} = 8,90 \pm 1,22$ ) pozici třetí. V případě zaměření pouze na muže našeho výzkumného souboru byla Laskavost ( $M_{\text{m}} = 8,17 \pm 1,12$ ) také na třetí pozici, ale Láska ( $M_{\text{m}} = 8,17 \pm 1,12$ ) až na pozici osmé.

Vzhledem k nedostatku dat v problematice silných stránek vysokoškolských pedagogů, budeme srovnávat silné stránky s nejvyššími průměrnými skóry vysokoškolských pedagogů z našeho výzkumu se skóry pedagogů základních škol z obdobných výzkumů. Výzkum zabývající se nejen mapováním silných stránek, ale i jejich souvislostí s životní spokojeností vedly Slezáčková a Škrabská (2012) u učitelů základních škol na Slovensku. Mezi stránkami s nejvyššími průměrnými skóry se u učitelů základních škol objevily: Láska, Vděčnost, Spiritualita, Laskavost, Integrita a Vitalita. Gradišek (2012) vedl výzkum silných stránek charakteru u učitelů základních škol ve Slovinsku s použitím dotazníku VIA-IS. Na první pozici s nejvyšším průměrným skóre se v tomto výzkumu umístila silná stránka

Spravedlnost, na druhé Integrita, na třetí Laskavost, na čtvrté Zvídavost, na páté Láska a na šesté Vytrvalost. Pro přehlednější srovnání uvádíme následující tabulku (*Tabulka 4*). V případě umístění na stejné pozici silných stránek jsou buňky příslušných silných stránek sloučeny. Silné stránky Láska, Laskavost a integrita jsou zde vyznačeny tučně.

Pořadí:	Náš výzkum:			Srovnání:	
	Celkové pořadí:	Pořadí u žen:	Pořadí u mužů:	Učitelé ZŠ (Slezáčková a Škrabská, 2012)	Učitelé ZŠ (Gradišek, 2012)
1.	Vděčnost	Vděčnost	Zvídavost	<b>Láska</b>	Spravedlnost
2.	Zvídavost	<b>Láska</b>	Otevřenost	Vděčnost	<b>Integrita</b>
3.	<b>Laskavost</b>	<b>Laskavost</b>	Vhled	Spiritualita	<b>Laskavost</b>
4.	<b>Láska</b>	Zvídavost	<b>Laskavost</b>	<b>Laskavost</b>	Zvídavost
5.	<b>Integrita</b>	Láska k učení	Obč. a soc. odp.	<b>Integrita</b>	<b>Láska</b>
6.	Vitalita	Vitalita	Vděčnost	Vitalita	Vytrvalost

*Tabulka 4: Tabulka srovnání silných stránek s nejvyšším skóre (vlastní tvorba).*

Za velmi pozitivní výsledek našeho výzkumu považují, že na první pozici s celkově nejvyšším průměrným skóre se umístila silná stránka Vděčnost. Ramzan & Rana (2014) zkoumali vztah mezi vděčností a subjektivně vnímanou pohodou u vysokoškolských pedagogů, přičemž výsledky jejich studie prokázaly silnou korelaci mezi vděčností a subjektivně vnímanou pohodou. Aktivní zapojení silné stránky charakteru Vděčnost se tak jeví jako vhodná technika psychohygieny pro vysokoškolské pedagogy.

Stejně jako u pedagogů základních škol se mezi průměrně nejvýše hodnocenými silnými stránkami vyskytovaly také již zmíněné silné stránky Láska, Laskavost a Integrita. Vzhledem k potvrzení naší hypotézy o výskytu těchto silných stránek a obdobným výsledkům Gradiška (2012) a Slezáčkové & Škrabské (2012) se domníváme, že se může jednat o znak typický pro pedagogy napříč různými stupni vzdělávání v evropských podmínkách. Ovšem s ohledem na skutečnost, že učitelé na základních školách byli sami v dobách svých studií studenty pedagogických fakult, je otázkou, zda by se tento trend potvrdil i u pedagogů jiných než pedagogických fakult vysokých škol, tedy i u těch, které nejsou primárně zaměřené na vzdělávání budoucích pedagogů. Do budoucna navrhuje rozšířit výzkumný soubor i o pedagogy středních škol a pedagogy jiných než pedagogických fakult vysokých škol a tuto hypotézu ověřit.

Zajímavě se jeví také srovnání zastoupení silných stránek spadajících do šesti hlavních ctností, které jsou znázorněny v následující tabulce (*Tabulka 5*). Silné stránky spadající pod ctnost Moudrost a poznání jsou vyznačeny modře, silné stránky spadající pod ctnost Odvaha fialově, silné stránky spadající pod ctnost Láska a lidskost zeleně, silné stránky spadající pod ctnost Spravedlnost žlutě, silné stránky spadající pod ctnost Umírněnost šedě a silné stránky spadající pod ctnost Transcendence bíle. Pokud se silné stránky objevily se stejným průměrným skóre na stejné pozici, jsou jejich buňky odděleny přerušovanou čarou.

Pořadí:	Náš výzkum:			Srovnání:
	Celkové pořadí:	Pořadí žen:	Pořadí mužů:	Učitelé ZŠ (Slezáčková a Škrabská, 2012)
1.	Vděčnost	Vděčnost	Zvědavost	Láska
2.	Zvědavost	Láska	Otevřenost mysli	Vděčnost
3.	Laskavost	Laskavost	Vhled	Spiritualita
4.	Láska	Zvědavost	Laskavost	Laskavost
5.	Integrita	Láska k učení	Obč. a soc. odp.	Upřímnost
6.	Vitalita	Vitalita	Vděčnost	Vitalita
7.	Obč. a soc. odp.	Integrita	Smysl pro humor	Zvědavost
8.	Láska k učení	Smysl pro kr. a dok.	Láska	Obč. a soc. odp.
9.	Vhled	Spiritualita	Tvořivost	Vytrvalost
10.	Tvořivost	Obč. a soc. odp.	Integrita	Láska k učení
11.	Spiritualita	Tvořivost	Vytrvalost	Naděje
12.	Otevřenost mysli	Vhled	Spravedlnost	Smysl pro kr. a dok.
13.	Smysl pro kr. a dok.	Vytrvalost	Statečnost	Otevřenost mysli
14.	Vytrvalost	Odpuštění	Vitalita	Vhled
15.	Smysl pro humor	Smysl pro humor	Pokora	Smysl pro humor
16.	Odpuštění	Naděje	Spiritualita	Sebekontrola
17.	Pokora	Otevřenost mysli	Obezřetnost	Tvořivost
18.	Naděje	Pokora	Sebekontrola	Pokora
19.	Statečnost	Statečnost	Láska k učení	Spravedlnost
20.	Spravedlnost	Soc. a emoč. Int.	Vůdcovství	Obezřetnost
21.	Sebekontrola	Sebekontrola	Odpuštění	Soc. a emoč. int.
22.	Vůdcovství	Spravedlnost	Smysl pro kr. a dok.	Odpuštění
23.	Obezřetnost	Vůdcovství	Naděje	Vůdcovství
24.	Soc. a emoč. int.	Obezřetnost	Soc. a emoč. int.	Statečnost

Tabulka 5: Tabulka zařazení silných stránek do šesti ctností (vlastní tvorba).

Obecně se mezi nejnižšími průměrnými skóry v našem výzkumu i ve výzkumu pedagogů základních škol Slezáčkové a Škrabské (2012) objevovaly silné stránky patřící pod ctnost Umírněnost. Je také zajímavé, že ačkoliv se dvě silné stránky patřící pod Lásku a lidskost – Láska a Laskavost – vyskytovaly ve všech případech na prvních příčkách, třetí silná stránka patřící do této skupiny Sociální a emoční inteligence naopak obsadila téměř poslední pozice. Obdobně silné stránky Spravedlnost a Vůdcovství obsadily pozice ve druhé polovině tabulky, ale ve všech případech silná stránka patřící do stejné skupiny ctnosti Občanská a sociální odpovědnost na některé z prvních 10 pozic.

Zajímavé jsou i rozdíly mezi pohlavími v našem výzkumu. Zatímco u mužů se silná stránka Otevřenost mysli objevila na 2. pozici, u žen byla až na 17. pozici, tedy až ve druhé polovině pořadí. Naopak silná stránka Smysl pro krásu a dokonalost byla u žen na 8. pozici, ale u mužů až na 22. pozici. Při porovnání průměrů všech skóru silných stránek charakteru navíc muži dosahovali celkově nižšího skóru ( $\bar{M}_M = 7,61 \pm 0,50$ ) než ženy ( $\bar{M}_Z = 7,92 \pm 0,56$ ). Přesto naše druhá výzkumná hypotéza, že ženy dosahují průměrně vyšších skóru u jednotlivých sebehodnotících položek silných stránek charakteru než muži, potvrzena nebyla, a rozdíly mezi muži a ženami nebyly statisticky významné. Statistická nevýznamnost však mohla být částečně ovlivněna právě již zmíněným malým počtem respondentů.

#### **4.1.9 Limity výzkumu**

Náš výzkum měl několik limitů. Za nejvýraznější limit výzkumu považujeme poměrně malý počet respondentů výzkumného souboru. Jak jsme uváděli v úvodní části tohoto výzkumu, za ideální počet k zabránění nepřesností by vzhledem k počtu vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze byl považován výzkumný soubor o 138 respondentech. Vzhledem k poměrně nízké návratnosti dotazníků byl však v našem výzkumu počet respondentů pouze 33. Pro posouzení a zobecnění námi získaných výsledků by tak bylo do budoucna vhodné rozšířit výzkumný soubor.

Za možný limit výzkumu může být považován i námi zvolený dotazník. Pro získání podrobnějších výsledků o silných stránkách charakteru respondentů by byla vhodnější kompletní verze dotazníku VIA-IS, která osahuje 240 položek. Vzhledem k časové náročnosti

administrace kompletního dotazníku byla však pro naše účely zkrácená orientační verze dotazníku *Signature Strengths Test* vyhodnocena jako dostačující.

A v neposlední řadě dotazník, který byl respondentům rozeslán, byl sebehodnotící. Jednalo se tak o subjektivní posouzení každého respondenta zvlášť a nebylo možné objektivně posoudit relevantnost zadávaných údajů. Zároveň byl dotazník rozeslán online a nebylo tedy možné zajistit během vyplňování rovnocenné podmínky respondentů.

## 4.2 Konkrétní příklady využití silných stránek v pedagogické praxi

Druhá část praktické části se zabývá formulací konkrétních příkladů využití jednotlivých silných stránek charakteru v pedagogické praxi vysokoškolských pedagogů. Pro vytvoření následujících příkladů nám byla inspirací práce McGoverna & Millera (2008), kteří vytvořili stručný přehled aplikace silných stránek do výuky, jehož překlad byl uveden v teoretické části této práce a seznam 101 konkrétních příkladů využití silných stránek charakteru ke zvládnutí pandemie onemocnění COVID19 autorů Rashida & McGratha (2020). Pro každou silnou stránku jsme vytvořili 3 až 4 příklady konkrétního začlenění jednotlivých silných stránek do každodenní práce vysokoškolského pedagoga.

Konkrétní příklady využití silných stránek charakteru v praxi vysokoškolského pedagoga:

### 1. Tvořivost (Creativity)

- Vymyslete originální a nekonvenční způsob, jak předat studentům konkrétní látku, ozvláštňte a zdokonalte své již existující prezentace.
- Zaměřte se na tvorbu materiálů pro studenty, vymyslete nové aktivity a doplňovací cvičení do svých materiálů a pracovních listů.
- Pokud je to možné, přesuňte výuku na netradiční místa (např. do přírody).
- Své zážitky z pedagogické praxe zaznamenávejte například ve formě povídek nebo básní.

### 2. Zvědavost (Curiosity)

- Sledujte dění ve svém oboru, čtěte nově vycházející články a monografie.
- Vytvořte zájmovou skupinu nebo volitelný předmět týkající se vašeho oblíbeného tématu či problematiky.

- Dejte studentům k dispozici literaturu k určitému tématu, poté s nimi diskutujte a vyslechněte si jejich pohled na problematiku či jejich způsob řešení.
- Navštěvujte zajímavé akce, výstavy, projekce a festivaly týkající se různých témat a rozšiřujte si tak obzory v nových oblastech.

### 3. **Otevřenost mysli** (*Open-Mindedness*):

- Vypište si seznam věcí, se kterými jste nebyli spokojeni u vašeho posledního projektu a navrhněte konkrétní postupy, aby příště k těmto problémům nedošlo.
- Zadejte studentům úlohy, u kterých budou muset vymyslet vlastní způsob řešení. O různých způsobech diskutujte a hledejte jejich výhody a nevýhody.
- Předestřete studentům váš způsob řešení a zeptejte se jich na jejich názory a připomínky, argumentujte.

### 4. **Láska k učení** (*Love of learning*):

- Vzdělávejte se, sledujte nové poznatky ve vašem oboru a rozšiřujte si povědomí.
- Doporučte studentům ke studiu vaše oblíbené knihy/přednášky/články.
- Nadchněte studenty pro váš obor, ukažte jim to nejzajímavější z vašeho oboru.

### 5. **Vhled, moudrost** (*Perspective*):

- Najděte citáty inspirativních osobností vašeho oboru a zakomponujte je do výuky.
- Ujasněte si své hodnoty a uvědomte si morální obsah vaší pedagogické práce.
- Vytvořte si týdenní seznamy cílů, kterých v práci chcete dosáhnout.

### 6. **Statečnost, udatnost** (*Bravery*):

- Nebojte se uznat svou chybu a upřímně se omluvit.
- Vyjádřete svůj názor, obhajujte ho asertivně věcnými argumenty, ale dejte prostor na vyjádření protinázoru.

- Každý týden vyzkoušejte alespoň jednu novou věc.

**7. Vytrvalost, pracovitost, píle (*Persistence*):**

- Piště si denní, týdenní i měsíční seznamy úkolů a po splnění si úkoly odškrtněte.
- Vytvořte si přehledný seznam „deadlinů“ všech projektů.
- Zadejte svým studentům dlouhodobý úkol nebo projekt, učte je rozplánovat si postup a spolu s nimi se radujte z dílčích úspěchů.

**8. Integrita, autentičnost, upřímnost (*Integrity*):**

- Napište si seznam oblastí, ve kterých se chcete zdokonalit a konkrétních postupů, jak těchto cílů dosáhnout.
- Identifikujte oblast svých nejsilnějších morálních přesvědčení.
- Buďte upřímní sami k sobě – poslouchajte své tělo i mysl a včasně reagujte na náznaky fyzického i psychického vyčerpání či vyhoření.

**9. Vitalita, elán, nadšení (*Vitality*):**

- Každé ráno před odchodem do práce si řekněte, na co se ten den v práci těšíte.
- Zlepšete svou spánkovou hygienu a zabraňte dlouhodobému spánkovému deficitu.
- Pravidelně vyplňujte čas venkovními aktivitami.

**10. Láska, schopnost milovat a být milován (*Love*):**

- Vyjádřete pochvalu svým kolegům.
- Dopřejte si kvalitně strávený čas se svými kolegy i v neformálním mimopracovním prostředí a zaměřte se na prohloubení vašich vztahů.
- Vyhledejte výuku menších skupin studentů, kde je větší prostor pro vzájemné poznání a prohloubení vztahů.

11. **Laskavost, štědrost** (*Kindness*):

- Zdravte své kolegy i studenty s úsměvem.
- Vymyslete pro své studenty do výuky zábavnou oddechovou aktivitu.
- Nachystejte pro svého kolegu na stůl před jeho příchodem drobnou pozornost.

12. **Sociální inteligence a emoční inteligence** (*Social Intelligence*):

- Nepřehlížejte trápení svých kolegů, naopak jim buďte oporou a společně tak udržujte příjemné a podporující pracovní prostředí.
- Snažte se empaticky reagovat na žádosti svých studentů.

13. **Občanská a sociální zodpovědnost, týmová práce** (*Citizenship*):

- Podílejte se na společných projektech.
- Vymyslete konkrétní způsoby, jak zlepšit komunikaci s kolegou/kolegyní v kanceláři.
- Využívejte častěji skupinovou práci ve výuce svých studentů.

14. **Spravedlnost, nestrannost** (*Fairness*):

- Dopředu promyslete a nastavte způsob hodnocení prací studentů a férově tento způsob dodržujte u všech studentů.
- Při sníženém hodnocení dejte studentům zpětnou vazbu s konkrétními návrhy možných změn do budoucna.

15. **Vůdcovství, schopnost vést lidi** (*Leadership*):

- Využijte svou schopnost vést ve výuce, kombinujte různé metody výuky.
- Uspořádejte workshop / terénní výjezd / konferenci.
- Zanalyzujte svůj styl vedení studentů, vypište si konkrétní návrhy, jak vedení zlepšit.

**16. Odpuštění, milosrdenství** (*Forgiveness and Mercy*):

- Opuštěte a podílejte se tak ke zlepšení vztahů na pracovišti.
- Nebojte se uznat svou chybu a osobně se omluvit.
- Případnou negativní zpětnou vazbu od studentů nebo kolegů berte jako příležitost pro změnu a vypište si konkrétní seznam věcí, které můžete zlepšit.

**17. Pokora, skromnost** (*Humility and Modesty*):

- Požádejte o zpětnou vazbu své kolegy.
- Požádejte o zpětnou vazbu své studenty.
- Učte se asertivně říkat NE.

**18. Obezřetnost, opatrnost** (*Prudence*):

- Před velkým rozhodnutím si vypište seznam výhod a nevýhod jednotlivých řešení.
- Do svého pracovního týmu si vybírejte lidi, se kterými jste „na jedné vlně“ a o kterých víte, že jsou týmoví hráči.
- Před zahájením projektu si udělejte realistický odhad časové a technické náročnosti, potřebných financí, efektivity atd.

**19. Sebekontrola, sebekázeň** (*Self-regulation*):

- Piště si denní, týdenní i měsíční seznamy cílů a úkolů, dílčí úspěchy si odškrtněte.
- Zjistěte svůj chromotyp a rozplánujte si s ohledem na něj svůj denní harmonogram (např. „sova“ bude efektivněji pracovat večer, „skřivan“ ráno).
- Dodržujte pravidelný spánkový režim.

**20. Smysl pro krásu a dokonalost** (*Appreciation of Beauty and Excellence*):

- Dejte si záležet na výrobě prezentací a dalších materiálů pro studenty i po estetické stránce.

- Uzpůsobte a dekorujte své pracovní prostředí tak, aby vám v něm bylo příjemně.
- Navštěvujte ve svém volném čase svá oblíbená místa v přírodě, chvíli se na nich zastavte a vychutnejte si kouzlo okamžiku.

#### 21. **Vděčnost** (*Gratitude*):

- Ved'te si „deník vděčnosti“ – deník, do kterého si každý den napíšete tři věci, které vám (v práci) udělaly radost.
- Každé ráno proved'te desetiminutovou meditaci. Zastavte se, zaměřte se na svůj dech a na okamžik „tady a teď“.
- Poděkujte svým kolegům nebo studentům, pokud je k tomu příležitost.
- Buďte hodní i sami na sebe, mějte na sebe realistické nároky a mějte pro sebe pochopení, pokud se někdy nepovede vše tak, jak byste si přáli.

#### 22. **Naděje, optimismus, orientace na budoucnost** (*Hope*):

- U každé negativní věci se pokuste zamyslet nad tím, co pozitivního s sebou přinesla.
- Dejte si dlouhodobý cíl, vymyslete konkrétní kroky, které můžete podniknout a zaříd'te se podle nich.
- Na začátku týdne si promyslete, čím se na konci týdne odměníte za to, že jste všechno zvládli.

#### 23. **Smysl pro humor, hravost** (*Humor*):

- Dopln'ujte svůj výklad nebo přednášku vtipnými poznámkami.
- Pro lepší zapamatování látky vložte do prezentace hravý obrázek nebo video, které vaše studenty pobaví a „vryje se jim do paměti“.
- Nebojte se zasmát vtipům svých studentů.

**24. Spiritualita, smysluplnost, víra (*Spirituality*):**

- Věnujte dostatek času relaxaci. Zaměřte se na hluboké dýchání a zahrňte do svého denního harmonogramu pravidelnou meditaci.
- Zahrňte do své výuky témata, která umocní to, proč jste se rozhodli stát pedagogy.

## **Závěr**

Tato diplomová práce se zabývala problematikou konceptu silných stránek charakteru. Koncept silných stránek charakteru je součástí směru pozitivní psychologie, která svým vznikem a zaměřením reagovala na do té doby výhradní zájem psychologie o negativní psychické jevy. Psychologové Martin Seligman a Christopher Peterson vytvořili po důkladném studiu klasické i odborné literatury klasifikaci silných stránek charakteru, tedy popis 24 silných stránek rozdělených do 6 mezikulturně uznávaných ctností. Klasifikace byla v teoretické části této práce podrobně rozebrána. Stejně tak byly zmíněny některé dotazníky, které se používají k měření silných stránek.

Za hlavní výhodu znalosti svých silných stránek charakteru a jejich aktivního využívání v životě je považována jejich souvislost s vyšší životní spokojeností a obecně s vyšším subjektivním prožíváním štěstí a pohody. Právě proto byla dále diskutována možnost využití silných stránek charakteru v pedagogické praxi vysokoškolských pedagogů. Profese vysokoškolského pedagoga s sebou přináší vysokou míru stresu způsobenou neustálou změnou podmínek výkonu profese, vysokou mírou odpovědnosti a náročnosti kombinace vědecké práce a pedagogické činnosti. Tyto faktory mohou při dlouhodobém působení vést až ke vzniku dnes tolik diskutovaného syndromu vyhoření. Zároveň s sebou historicky pedagogická profese přináší důraz na charakterovou vyzrálost jedince. V této práci jsme diskutovali tři oblasti, ve kterých může aplikace silných stránek charakteru přinést vysokoškolským pedagogům benefity do jejich pracovního i osobního života. První oblastí je právě oblast psychohygieny, kdy záměrné zahrnutí aktivit podporujících silné stránky do každodenního života zvyšuje životní spokojenost a subjektivní pocit štěstí. Další oblastí je implementace dominantních silných stránek do výukové strategie a možnost maximálního využití potenciálu jedince k výkonu jeho profese. A třetí oblastí je využití silných stránek jakožto nástroje k inspiraci formování osobnosti jejich studentů, což považujeme za obzvláště důležité u studentů pedagogických fakult, kteří se sami v budoucnu budou uplatňovat ve vzdělávání.

Z tohoto důvodu byl jako výzkumný soubor výzkumné části této práce zabývající se mapováním silných stránek charakteru u vysokoškolských pedagogů vybrán soubor vysokoškolských pedagogů působících na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Výzkum byl realizován pomocí dotazníku *Signature Strengths Test* a výsledky byly dále zpracovány a analyzovány ve statistickém programu SPSS. Nejvyšší průměrný skóre byl dosažen u silných stránek charakteru Vděčnost, dále Zvědavost, Láska, Laskavost a na páté pozici byly se shodným průměrným skóre silné stránky Integrita a Vitalita. Silné stránky Láska, Laskavost a Integrita byly jako výsledky očekávány vzhledem k výsledkům obdobných výzkumů realizovaných na výzkumném souboru učitelů základních škol. Pozitivním zjištěním bylo umístění silné stránky Vděčnost na první pozici, což odkazuje na vysokou míru využití této stránky v životě respondentů. Právě prožívání vděčnosti ve výzkumech velmi vysoce korelovalo se životní spokojeností. Dále byl v praktické části této práce vytvořen návrh příkladů konkrétních možností využití každé ze silných stránek charakteru v pedagogické praxi vysokoškolských pedagogů. Rozšíření povědomí o možnosti měření a využití silných stránek v pedagogické praxi může přinést pedagogickým pracovníkům vyšší životní i pracovní spokojenost, tedy poměrně snadnou techniku psychohygieny, dále možnost vědomého využití silných stránek ve výuce a vlastní výukové strategii, což může výuku ozvláštnit a zkvalitnit a v neposlední řadě se tak budou moci působit jako pracovní i životní vzory pro své studenty.

Závěrem této práce je mimo jiné zjištění, že mezi pedagogy na všech stupních vzdělávání by mělo být více rozšiřováno povědomí o konceptu silných stránek charakteru. Znalost dominantních silných stránek charakteru, a nejen jejich aktivní využívání, je jednoduchou a účinnou cestou, jak pozitivně ovlivnit nejenom osobní, ale i pracovní život pedagoga i jeho okolí.

## Seznam použitých informačních zdrojů

1. Adams, S. M. & Partee, D. J. (1998). Hope: the critical factor in recovery. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*. 36(4), 29-32.
2. Amanile, T. M. & Pillemer, J. (2012). Perspectives on the social psychology of creativity. *The Journal of Creative Behavior*. 46(1). 3-15.
3. Bakker, A. B. & van Wingerden, J. (2021). Do personal resources and strengths use increase work engagement? The effects of a training intervention. *Journal of Occupational Health Psychology*. 26(1), 20-30.
4. Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, S. E. (2006). A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. *Oxford University Press*.
5. Červenka, J. (2005). Prestiž povolání z pohledu veřejného mínění. *Naše společnost*.
6. Edwards, K. R. & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*. 10(3), 505–519.
7. Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as human strength. *Reflection practice: Formation and Supervision in Ministry*.
8. Galloway, R., Reynolds, B. & Williamson, J. (2020). Research article strengths-based teaching and learning approaches for children: perceptions and practices. *Journal of Pedagogical Research*. 4(1), 31-45.
9. Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of slovenian in-service and pre-service teachers. *Center for Educational Policy Studies Journal*. 2(3), 167-180.
10. Hagger, M. S. (2010). Self-regulation: an important construct in health psychology research and practice. *Health Psychology Review*. 4(2), 57-65.
11. Harvey, J. H. & Pauwels, B. G. (2004). Modesty, humility, character strength, and positive psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5), 620-623.
12. Holeček, V. (1997). Některé aspekty úspěšnosti učitele. In: *Výchova a vzdělávání v Českých zemích na prahu třetího tisíciletí*. 198-203.
13. Jans-Beken et al. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*. 15(6), 743-782.
14. Kidd, C. & Hayden, B. Y. (2015). The psychology and neuroscience of curiosity. *Neuron*. 88(3), 449-460.
15. LaFollette, A. (2010). The values in action inventory of strengths: a test summary and critique. *Graduate Journal of Counseling Psychology*. 2(1), 7-14.
16. Lapsley, D. & Woodbury, R. (2016). Moral-character development for teacher education. *Action in teacher education*, 38(3), 194-206.
17. Lazarová, B. & Jůva, V. (2010). Učitelé a faktor času: o proměnách pracovního pojetí. *Studia paedagogica*. 15(2), 43-60.

18. Lifshitz, R., Nimrod G. & Bachner Y. G. (2019). Spirituality and wellbeing in later life: a multidimensional approach. *Aging & Mental Health*. 23(8), 984-991.
19. Littman-Ovadia, H., Lavy, S. & Boiman-Meshita, M. (2017). When theory and research collide: examining correlates of signature strengths use at work. *Journal of Happiness Studies*. 18, 527-548.
20. Lopez, S. J. & Louis, M. C. (2009). The principles of strengths-based education. *Journal of College and Character*. 10(4), 1-9.
21. Mackenzie, E. R., Rajagopal, D. E., Meilbohm, M. & Lavizzo-Mourney, R. (2000). Spiritual support and psychological well-being: Older adults' perceptions of the religion and health connection. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 6(6), 37-45.
22. Mareš, J. (2013). Pedagogická psychologie. *Portál*.
23. Mareš, J. (2008). Nová taxonomie kladných stránek člověka – inspirace pro pedagogiku a pedagogickou psychologii. *Pedagogika*. 4-20.
24. Martínez-Martí, M. L., Hernández-Lloreda, M. J. & Avia, M. D. (2016). Appreciation of beauty and excellence: relationship with personality, prosociality and well-being. *Journal of Happiness Studies*. 17, 2613-2634.
25. McGovern, V. & Miller, S. L. (2008). Integrating teacher behaviors with character strengths and virtues for faculty development. *Teaching of Psychology*. 35(4), 278–285.
26. Moitreyee, P. & Lalatendu, K. (2022). Workplace spirituality, teachers' professional well-being and mediating role of positive psychological capital: an empirical validation in the Indian context. *International Journal of Ethics and Systems*.
27. Morgan, M. (2003). The role of prudence in education. *Educational Theory*. 53(2), 173-183.
28. Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 591, 40-54.
29. Park, J. & Chen, R. K. (2016). Positive psychology and hope as means to recovery from mental illness. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*. 47(2), 34–42.
30. Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5), 603-619.
31. Park, N. & Peterson, C. (2003). Assessment of character strengths among youth: the values in action inventory of strengths for youth. *Indicators of Positive Development Conference*. 1-31.
32. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. (2021). Výroční zpráva za rok 2020. Dostupné z:  
[http://www.mod.pedf.cuni.cz/udeska/files/podklady\\_as/vyrocní\\_zprava\\_pedf\\_uk\\_2020.pdf](http://www.mod.pedf.cuni.cz/udeska/files/podklady_as/vyrocní_zprava_pedf_uk_2020.pdf)
33. Peterson, C. & Park, N. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College & Practice*. 4, 1-10.

34. Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Oxford University Press*.
35. Proctor, C., Maltby, J. & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studie*. 12, 153-169.
36. Průcha, J. (2009). Moderní pedagogika. *Portál*.
37. Ptáček, R. et al. (2018). Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie*. 114(5), 199-204.
38. Ramzan, N. & Rana, S. A. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*. 5(4), 363-367.
39. Rashid, T. & McGrath, R. E. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID19. *International Journal of Wellbeing*. 10(4), 113-132.
40. Řehořková, M. (1989). Utváření osobnosti vysokoškolského učitele. *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity*. 24, 63-79.
41. Seligman, M. E. (2014). Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. *Jan Melvil Publishing*.
42. Shushok, F. & Hulme, E. (2006). What's right with you: helping students find and use their personal strengths. *About Campus*. 11(4), 2-8.
43. Sirotová, M. (2012). Vplyv pedagogicko-psychologického vzdelávania vysokoškolských učiteľov na formovanie osobností vysokoškolských študentov. *Česká asociace pedagogického výzkumu*.
44. Slavík, M. et al. (2012). Vysokoškolská pedagogika. *Grada*.
45. Slezáčková, A. & Škrabská, S. (2013). Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky. *Klinická psychologie a osobnost*. 2(1), 27-44.
46. Slezáčková, A. (2012). Průvodce pozitivní psychologií. *Grada Publishing*.
47. Smetáčková, I. et al. (2020). Učitelské vyhoření. *Portál*.
48. Smetáčková, I., Vondrová, E. & Topková, P. (2017). Zvládání stresu a syndrom vyhoření u učitelek a učitelů ZŠ. *E-pedagogium*. 59-75.
49. Šedřová, K. et al. (2016). Pojetí výuky a profesní identita začínajících vysokoškolských učitelů. *Studia paedagogica*. 21(1), 9-34.
50. Švamberk Šauerová, M. (2018). Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. *Grada*.
51. Tirrell, J. M. (2021). Forgiveness as a character strength: toward a developmental model and research agenda. *Journal of Moral Education*. 1-24.
52. Tuček, M. & Machonin, P. (1993). Prestiž povolání v České republice v roce 1992. *Sociologický Časopis*. 29(3), 367-382.
53. Urbanovská, E. (2011). Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření. *Výchova ke zdravotní gramotnosti*. 21, 309-322.
54. Vališová, A. & Svoboda, P. (2018). Vysokoškolský učitel v kontextu jeho profesní kompetence. *Otázky evaluace na vysokých školách*. 89-100.

55. Valle, M. F., Huebner, S. E. & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*. 44(5). 393-406.
56. Vašutová, J. (2005). Pedagogické vzdělávání vysokoškolských pedagogů jako aktuální potřeba. *Centrum pro studium vysokoškolského školství*. 73-78.
57. Woerkom, M. & Meyers M. C. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupation and Organizational Psychology*. 92, 98-121.
58. Wood, A. M., Linlez, A., Maltbz, J. Kashan, T. B. & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: a longitudinal study and the development of the strenhths use questionnaire. *Personal and Individual Differences*. 50(1), 15-19.