

**UNIVERZITA KARLOVA**

**Pedagogická fakulta**

**Kryštof Lang**

**Well-being vysokoškolských pedagogů**

**Well-being of university teachers**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

Katedra: Katedra pedagogiky

Datum vypracování práce (uzavření rukopisu) : 13.4. 2025

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci vypracoval/a samostatně, že všechny použité zdroje byly řádně uvedeny a že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Dále prohlašuji, že vlastní text této práce včetně poznámek pod čarou má 156 764 znaků včetně mezer.

[Vlastnoruční podpis]

diplomant/diplomantka

V Hořovicích dne 13.4. 2025

## **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Janě Kočí, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za cenné rady, ochotu a připomínky.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zaměřuje na téma well-beingu vysokoškolských pedagogů, tedy na celkový stav jejich duševní, fyzické, materiální a sociální spokojenosti, která ovlivňuje jejich profesní výkon a osobní blaho. Cílem práce je prozkoumat, jaký vliv má well-being na pedagogickou profesi na vysokých školách a jaké jsou specifické výzvy a potřeby pedagogických pracovníků v tomto kontextu. Teoretická část se zaměřuje na obecné pojetí well-beingu, jeho klíčové složky a vztah k pracovním podmínkám ve vysokoškolském prostředí. Výzkumná část zahrnuje kvantitativní metodu ve formě dotazníkového šetření, která je doplněna o rozhovory, jež poskytují hloubkový pohled na subjektivní vnímání well-beingu mezi vysokoškolskými pedagogy. Cílem výzkumu je zmapování současného stavu well-beingu mezi těmito pracovníky a zjištění, jakým způsobem vnímají své pracovní prostředí, stresové faktory a rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Výsledky výzkumu mohou přispět k lepšímu pochopení této problematiky a mohou sloužit jako podklad pro doporučení zlepšení pracovních podmínek a podpory duševního zdraví vysokoškolských pedagogů.

## **Klíčová slova**

Well-being, profesní well-being, duševní zdraví, vysokoškolské pedagogové, vysoké školy, rovnováha mezi pracovním a osobním životem, pracovní podmínky, pedagogika

## **Abstract**

The diploma thesis focuses on the topic of well-being of university teachers, i.e. the overall state of their mental, physical, material and social satisfaction, which affects their professional performance and personal well-being. The aim of the thesis is to explore the impact of well-being on the teaching profession at universities and what are the specific challenges and needs of teaching staff in this context. The theoretical part focuses on the general concept of well-being, its key components and relationship to working conditions in the university environment. The research part includes a quantitative method in the form of a questionnaire survey, which is supplemented by interviews that provide an in-depth view of the subjective perception of well-being among university teachers.

The aim of the research is to map the current state of well-being among these workers and to find out how they perceive their work environment, stress factors and work-life balance. The

results of the research can contribute to a better understanding of this issue and can serve as a basis for recommendations to improve working conditions and support the mental health of university teachers.

**Keywords**

Well-being, professional well-being, mental health, university lecturers, universities, work-life balance, working conditions, pedagogy

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1 Well-being učitelů v literatuře</b> .....	<b>7</b>
1.1.1. Well-being v kontextu vzdělávacích institucí.....	7
1.2. Faktory ovlivňující well-being vysokoškolských pedagogů: well-being z pohledu Evropské komise a spolupracujících organizací.....	11
1.2.1. Well-being v mezinárodních iniciativách.....	11
1.2.1.1. Subjektivní well-being.....	12
1.2.1.2. fyzický a duševní well-being.....	13
1.2.1.3. Kognitivní well-being.....	14
1.2.1.4. Sociální well-being.....	15
1.3. Model PERMA5 – deset oblastí well-beingu ve vysokoškolském prostředí.....	16
<b>2.1 PERMA5 – prostředek hledání strategií pro naplňování well-beingu</b> .....	<b>17</b>
2.1.1. Pozitivní emoce (Positive emotions).....	18
2.1.2. Zaujetí (Engagement).....	19
2.1.3. Vztahy (Relationships).....	20
2.1.4. Smysl (Meaning).....	22
2.1.5. Úspěch (Achievement).....	22
2.1.6. Fyzické zdraví (Physical Health).....	23
2.1.7. Nastavení mysli (Mindset).....	24
2.1.8. Prostředí (Environment).....	24
2.1.9. Ekonomické zabezpečení (Economic security).....	26
2.1.10. Autenticita (Authenticity).....	26
<b>3.1 Výzkumná část – metodologie výzkumu</b> .....	<b>27</b>
Výzkumný design.....	27
Výběr respondentů.....	28
Analýza dat.....	28
3.1.1. Vyhodnocení kvantitativní výzkumné části.....	28
3.1.1.1. Demografické údaje.....	29
3.1.1.2. Subjektivní vnímání well-beingu.....	33
3.1.1.3. Hodnocení subjektivního well-beingu.....	33
3.1.1.4. Hodnocení základních stavebních kamenů well-beingu.....	39
3.1.2. Vyhodnocení kvalitativní výzkumné části – rozhovory.....	44
3.1.2.1. Rozhovor č. 1 – žena.....	45
3.1.2.2. Rozhovor č. 2 – muž, 60 let.....	48
3.1.2.3. Rozhovor č. 3 – žena.....	52
3.1.2.4. Rozhovor č. 4 – muž, 43 let.....	56
3.1.2.5. Rozhovor č. 5 – muž, 30 let.....	61
3.1.2.6. Rozhovor č. 6 – žena, 54 let.....	64
3.1.2.7. Rozhovor č. 7 – muž.....	69
3.1.2.8. Rozhovor č. 8 – muž, 66 let.....	73
<b>Závěr</b> .....	<b>77</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	<b>78</b>

<b>Využití nástrojů umělé inteligence.....</b>	<b>80</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>81</b>

## Úvod

V posledních dvou dekáдах s rychle se měnícím světem a novými výzvami roste zájem o téma well-beingu napříč různými profesemi, společnostmi i vědními obory (Slezáčková, 2016), a tak se tomuto tématu nelze nevěnovat i, nebo lépe právě, v rámci vzdělávacích institucí. Z vlastní zkušenosti vím, že jsou učitelé vystavováni mnoha jevům, které působí na jejich osobní i profesní život. S těmito výzvami může pomoci prohlubování povědomí o fenoménu well-being, který v sobě zahrnuje několik podstatných vrstev našeho života. Jakožto učitel – student jsem se nejprve hodlal zabývat zkoumáním současného stavu well-beingu pedagogů základních škol, k němuž mě vedl zájem na základě nezkušenosti své i kolegů s tímto pojmem. Bylo zajímavé slyšet, jak často zaujímají negativní postoje k well-beingu se slovy: „To teď budeme všechny nechávat dělat, co se jim zlíbí?“ nebo „To jsou zase nějaké cizí novoty, to mě nezajímá a jen doufám, že mi tím nikdo nebude narušovat výuku!“ apod. Když jsem se však připravoval začít práci zaměřenou na základní školy, dostalo se mi možnosti bádát na poli vysokých škol, což mi přišlo velmi zajímavé, zvláště proto, že vysokoškolští učitelé připravují vzdělanou elitu naší země a, domnívám se, snad mají i určitou „moc“ přivést díky své erudici i širší veřejnost k zamyšlení se nad tematikou této, dovoluji si, osobní filozofie pro 21. století. A jak známo, učitel by měl být vzorem pro své žáky. Věřím, že tato práce by mohla přinést nová data do mozaiky celkového povědomí o stavu naší společnosti. Opravdu zajímavé je, koneckonců, na tomto tématu to, že o svůj well-being každý pečujeme nevědomky.

Dalším podnětem pro můj zájem o současný stav well-beingu českých pedagogů bylo přečtení dokumentu Strategie 2030 +, který se v mnohém, dokonce v hlavních cílech, protíná s vybraným tématem. Důležitou složkou tohoto dokumentu je snaha klást důraz na získání znalostí, které pozvednou osobní, profesní i občanský život. Zároveň je zde uvedeno, že aby mohly být chystané změny realizovány, je potřeba věnovat pozornost pedagogům a ředitelům, jelikož si autoři uvědomují, že jsou podstatným základem českého školského systému. Strategie 2030 + obsahuje celkem pět strategických linií<sup>1</sup> v nichž rozhodně najdeme

---

<sup>1</sup> Dokument Strategie 2030 + na str. 22: **Strategická linie 1** (dále S. 1.) Proměna obsahu, způsobů a hodnocení vzdělávání, **S. 1. 2** Rovný přístup ke kvalitnímu vzdělávání, **S. 1. 3** Podpora pedagogických pracovníků, **S. 1. 4** Zvýšení odborných kapacit, důvěry a vzájemné spolupráce, **S. 1. 5** Zvýšení financování a zajištění jeho stability

souvislosti s well-beingem pedagogů. Dokument vyšel v roce 2020, proto mne zajímalo, zda se díky výsledkům praktické části dozvím, je-li cílů tohoto dokumentu pomalu dosahováno.

Ale co to vlastně well-being je? Na téma samotného well-beingu bylo napsáno dosud mnoho článků i knih<sup>2</sup>, proto bych rád pojem obecně představil jen krátce. Podstatnější pro tuto práci jsou jednotlivé složky well-beingu, které rozeberu zevrubněji v následující kapitole. Martin E. P. Seligman, AB, PhD, Dr.h.c., ale i například Petr Urban Ph.D. popisují vědu o well-being jako „vědu o štěstí (science of happiness)” (Urban, 2016). Ze závěrů Seligmana lze vyvodit, že samotný pojem well-being nejde popsat pouze jedním slovem, je třeba na něj nahlížet jako na souhrn aspektů, které definuje v modelu PERMA<sup>3</sup>. Seligman věří, že naplněním všech složek dochází u člověka k dosažení cíle well-beingu k tzv. flourish (vzkvétání).

Ještě, než přejdeme k teoretické části práce, bych se rád pozastavil nad potřebou (a jejími možnostmi) pojmenování well-being českým slovem či slovy. Vhodný český překlad je velmi složitý, jelikož v češtině nemáme žádný přímý ekvivalent (Urban, 2016).

V české psychologické literatuře se ustálil překlad jako „osobní pohoda” či jednoduše „pohoda” (Slezáčková, 2010). Petr Urban však tyto názvy spíše připisuje k anglickému výrazu „good feeling” (Urban, 2016), což se váže pouze k jedné z dimenzí well-beingu, vycházíme-li ze Seligmana, a to k pozitivním emocím. Snad by se mohl hodit dvouslovný překlad „dobré bydlo” (Urban, 2016)<sup>4</sup>, který by snad mohl v sobě pojmout mnohovrstevnatost anglického termínu. Stejně jako jiní přede mnou zůstanu raději u původního názvu, avšak trvám na tom, že aby došlo k větší popularizaci i u starší generace, cítím potřebu buď cíleného budování povědomí skrze přednášky a populárně naučné články, nebo spatřuji cestu ve výstižném překladu, který by pomohl takřkajíc „na první dobrou” osvětlit, o čem je řeč. Myslím si, že současný zájem o budování well-beingu mimo jiné pramení z naší potřeby nějaké hlubší idey, všepojímající myšlenky, v jejímž zájmu by byla společnost schopná směřovat k určitým cílům. Touto ideou by mohl být well-being, který

---

<sup>2</sup> Pojem well-being pomohl významně popularizovat zakladatel tzv. pozitivní psychologie Martin Seligman například v knize *Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing*. M. Seligman se zaměřil na pozitivní aspekty života a vytvořil model PERMA.

<https://thebehaviourinstitute.com/martin-seligman-how-positive-psychology-can-transform-your-life/>

<sup>3</sup> PERMA: Positive Emotions (Pozitivní emoce), Engagement (Zaujetí), Relationships (Vztahy), Meaning (Smysl), Accomplishment (Úspěch)

<sup>4</sup> V článku *Věda o well-being. Několik (více méně kritických) poznámek* se Petr Urban zmiňuje o ústním předání tohoto návrhu překladu od kolegy Víta pokorného.

staví do svého středu zájem o člověka-jedince, což koresponduje se současnými trendy v naší společnosti.

## **1.1 Well-being učitelů v literatuře**

### **1.1.1. Well-being v kontextu vzdělávacích institucí**

Vysokoškolská pedagogika čelí ve školním prostředí řadě výzev, které mohou ovlivnit jejich profesní spokojenost a psychické zdraví. Well-being těchto pracovníků se stává klíčovým tématem nejen v rámci výzkumu, ale také v praxi řízení vysokých škol. Cílem této a následující kapitoly je syntetizovat odbornou literaturu týkající se well-beingu vysokoškolských učitelů a identifikovat faktory, které mají na jejich zdraví, pracovní výkon a osobní blaho zásadní vliv. Vedle sebe tak při zkoumání postavím literaturu, která se týká přímo well-beingu, ale i tu, která s tímto tématem jen zdánlivě nesouvisí.

Well-being je komplexní a multidimenzionální pojem (Urban, 2016), který zahrnuje jak fyzické, tak psychické aspekty života jednotlivce. V akademickém kontextu to může znamenat nejen profesní spokojenost a pracovní výkonnost, ale i osobní rovnováhu a schopnost vyrovnávat se se stresem nebo výzvami spojenými s pedagogickou profesí (Papršteinová et al., 2011). Podle Pagána-Castaña et al. (2021) lze well-being chápat jako celkové psychické a fyzické zdraví jedince, které je ovlivněno faktory jako pracovní prostředí, vztahy na pracovišti a osobní motivace.

Že je téma well-beingu pro školství platné tak dokazují četné výzkumy zahraniční, ale i české (např. Benjamin Dreer; X. Jang, C. Ge, B. Hu, T. Chi, L. Wang; Benevene P., De Stasio S., Fiorilli C., Buonomo I., Ragni B, Briegas J. J. M. and Barni D. nebo Anna Kucharská a Jiří Mareš a jiní. Ve většině případů jsou v hledáčku vědců vyučující základních a středních škol, avšak, jak níže popíši, až na určitá specifika je mnoho společných faktorů, jež ovlivňují well-being v pedagogickém prostředí v různé míře na základě stupně vzdělávání.

Zajímavý výzkum, přínosný pro prozkoumání well-beingu učitelů napříč vzdělávacími stupni v České republice, ve svém článku z roku 2011 *Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol* shrnuly Markéta Paprštejnová, Jindra Šmejkalová, Lenka Hodačová a Eva Čermáková (2011). Autorky hodnotily životní styl, negativní životní návyky, kvalitu života učitelů; zjišťovaly způsoby trávení volného času, zejména míru pohybové aktivity a další možnosti relaxace. Vycházely z poznatků, že učitelská profese je svázána s řadou zdravotních rizik. „*Učitelé jsou exponováni nadměrné pracovní psychické a senzomotorické zátěži. Bylo*

*prokázáno zvýšené riziko infekcí, poruchy hlasivek a nadměrná expozice hluku.*”...*Byl popsán častější výskyt nemocí duševních, především depresí a vyhoření, ...*” (Paprštejnová et al., 2011). Pro účely této práce je vhodné zmínit, že v rámci svého výzkumu zkoumaly 56 vysokoškolských učitelů, z nichž více než polovina pracovala na vysoké škole méně než 10 let.

Zkoumané faktory životního stylu byly převážně negativního rázu a učitelům měly fungovat jako krajní prostředek zvládnání stresu. Šlo o zjišťování míry užívání kávy, cigaret, alkoholu a užívání léků pro zklidnění. Oproti ostatním stupňům vzdělávání byly výsledky výraznější jen v množství užívání cigaret, jež bylo o něco vyšší než na jiných stupních (ZŠ, SOŠ, Gymnázia). Zjištěná pohybová aktivita byla ze všech stupňů u vysokoškolských pedagogů nejnižší. V této práci byl zmíněn ještě jeden průsečík s tématem well-beingu, a to byla poznámka, že by k lepšímu zvládnání zátěže pomohla větší prestiž povolání i vyšší platové ohodnocení, které v té době hodnotily v ČR jako nevyhovující.

Na psychické i fyzické zdraví se ve své studii *Percepce pracovní zátěže učitelů a učitelek a subjektivní zdraví* zaměřil profesor Karel Paulík (2010). Předmětem studie bylo pozorování souvislosti subjektivního zdraví s vnímanou pracovní zátěží učitelů a učitelek. Mezi důležité ukazatele hodnocení zdraví pedagogů počítal: zdravotní stav, věk, počet let v zaměstnání i míra důležitosti přičítané učitelské profesi. Upozorňuje zde také na tendenci ke zvyšování nároků v souvislosti se změnami ve společnosti, ale i ve školském systému, které mohou vést k obtížím. K. Paulík (2010) popisuje mimo jiné překážky, jaké mohou negativně ovlivňovat zdravotní stav pedagogů, tedy s určitostí alespoň jednu z kategorií přičítanou k well-beingu. Mezi tyto překážky řadí: permanentní pozorování a kritika (ať už opodstatněná nebo neopodstatněná), společenské zadání (ve smyslu např. změny ve způsobu výuky, politický tlak atp.) pocit chybějící podpory ze strany rodiny studentů, ekonomické ohodnocení práce, konfliktní střety, množství pracovních úkolů v omezeném čase atd.

Profesor Paulík ve zmíněné studii zmiňuje další termín, kterého si je dobré v rámci well-beingu povšimnout. Tímto termínem je tzv. *učitelský stres* (Paulík, 2010). Učitelský stres dle něj vzniká v případě, že míra pracovních nároků přesáhne kapacitu daného učitele. Takto vzniklý stres pak ohrožuje pohodu i sebevědomí učitelů. Negativními důsledky učitelského stresu mohou být např. tzv. *burn out* (vyhoření) či ztráta zájmu o práci. Vztáhneme-li tyto poznatky k původnímu modelu PERMA zjistíme, že učitelský stres

zasahuje v zásadě všechny složky působící na celkový stav well-beingu učitelů<sup>5</sup>. Rozhodně tak může ovlivnit *pozitivní emoce* (nemůže-li člověk splnit požadované cíle, vytrácí se radost z procesu), *zaujetí* člověka pro práci (stresovaný se obtížněji soustředí). Že stres může negativně působit na *vztahy* není pochyb, vytrácí se *smysl* (v případě vyhoření může dojít i k úplné ztrátě zájmu o obor), a pokud vyučujícímu povinnosti přerostou jeho rámec schopností či možností, nedostaví se zřejmě ani *úspěch* a s ním spojený pocit spokojenosti.

Za Validní ukazatel stresu považuje absenci pro nemoc (Paulík, 2010 viz srov. Kyriacou, Sutcliffe, 1979). K. Paulík uvádí, že frekvence absence vykazuje obdobný trend. Nejméně dočasných onemocnění je během prázdnin, v období těsně před hlavními prázdninami a po nich. Dále také zjistil, že pocit míry důležitosti, jakou učitelé své profesi přikládají, je dosti důležitý pro zvládnutí stresu i pro subjektivní hodnocení aktuálního psychického stavu. V teorii well-beingu se pocit míry důležitosti promítá do vnímání pocitu smysluplnosti v tom, co děláme. Například v Japonsku je *smysl* klíčovou složkou filozofického konceptu *Ikigai*, který se snaží pro dosažení kompletního pocitu životního štěstí, a tedy i motivovanosti, propojit *smysl osobní roviny* s *rovinou profesní*.

Zajímavým aspektem při zkoumání well-beingu z hlediska zdraví je srovnání subjektivního a objektivního hodnocení zdravotního (fyzického i psychického) stavu učitelů. K. Paulík (2010) uvádí, že zdravotní stav učitelů lze získávat na základě obou těchto přístupů. Objektivním hodnocením stavu se míní předpokládání onemocnění určených z dat výskytu lékařsky diagnostikovaných onemocnění, daných do souvislosti s nároky učitelské profese. Mezi časté obtíže řadí fyzické a psychické, což je pro zjišťování well-beingu učitelů napříč vzdělávacími stupni podnětné zjištění, nehledě na to, že dlouhodobou svázanost těchto problémů s učitelskou profesí dokazují výzkumy z různých období. Intenzita obtíží se zvyšuje kupříkladu s věkem učitelů, ale i s délkou výkonu jejich profese (viz Paulík et al., 2009).

Určité změny v subjektivním vnímání zdraví lze zaznamenat porovnáme-li již zmíněné výzkumy profesora K. Paulíka (2010) a např. Paprštejnové M. et al. (2011). Zatímco při výzkumu K. Paulíka viděli respondenti své zdraví více negativně, než ukázalo šetření v porovnání s lékařskými daty, u M. Paprštejnové et al. viděli vyučující svůj stav většinou

---

<sup>5</sup> Ve druhé kapitole podrobněji popíší jednotlivé složky modelu PERMA, které v současnosti byly rozšířeny o dalších pět podoblastí, se kterými je tak definován ucelenější a jasnější způsob nahlížení na well-being, viz článek: KOČI, Jana. *PERMA5 – důkazy podložený rámec podpory well-beingu zaměstnanců vysokých škol*. *Pedagogika*. 2024, 74(2), 161-174. ISSN 0031-3815.

dobře či průměrně. Je tak možné, že s postupným zvyšováním zájmu o osobní blaho dochází i k posunu k pozitivnějšímu smýšlení, ale pro tuto moji domněnku by bylo potřeba hlubší studie. Jako nejčastější nemoci uváděli onemocnění pohybového aparátu, srdce a cév. Výzkum se zaměřil i na psychická onemocnění, onemocnění dýchacího ústrojí a diabetes, avšak hodnoty ani jedné ze jmenovaných položek nepřesahovaly v podílu na počet respondentů 3%.

Jak výše uvedené dokazuje, tak i přesto, že v mnoha pracích well-being není hlavním předmětem zájmu, prostupuje napříč vším, co se týká snahy o zajištění podpory celkového pozitivního stavu pedagogů. Mezi takové práce můžeme také zařadit výzkumný článek Pauly Benevene, Simon de Stasio, Cateriny Fiorilli a dalších z roku 2019, který předně pracuje s pojmem *štěstí*, jež je v souvislosti s well-beingem hojně skloňováno. Znovu musím podotknout, že jsou zde na hlavní místo stavěny nižší stupně vzdělávání, tudíž je třeba přihlédnout k tomu, že se objevují, oproti vysokoškolskému prostředí, specifické nuance ve faktorech působících na well-being.

P. Benevene a ostatní pracovali se vzorkem cca 600 italských učitelek a učitelů. Zjistili, že podstatný podíl na lepší překonávání překážek v pracovním prostředí i pro budování zdravějších podmínek má tzv. *dispositional happiness (dispoziční štěstí)*<sup>6</sup>. Dále se ukázalo, že kladný dopad dispozičního štěstí a sebeúcty je vyšší, pokud učitelé berou jako jednu z příčin štěstí jejich pracoviště.

V mezinárodním měřítku se pracovními podmínkami pedagogů, které můžeme dát do souvislosti s well-beingem, zabývá OECD v průzkumech nazvaných TALIS (Teaching and Learning International Survey). Toto měření široce sleduje různorodé podmínky podle úrovně škol<sup>7</sup>. Například šetření *TALIS 2013 results: an International Perspective on Teaching and Learning* (OECD, 2014) se věnovalo okruhům jako: pocit připravenosti na profesi<sup>8</sup>, délku praxe. Pro téma well-beingu zajímavým okruhem bylo také hodnocení profesionálního klima (TALIS, 2013, s. 290), které se zdá být napříč vzdělávacími stupni v ČR podporující a spolupracující, avšak tyto údaje mohou být zkreslující, jistě nebyli výzkumem zasaženy všechny kolektivy, zvláště vysokoškolské, kterým se studie vyhnula. Bude tak zajímavé porovnat výsledky z vlastního šetření s těmito závěry.

---

<sup>6</sup> Dispoziční štěstí je pojem popisující stabilní tendenci jednotlivce zažívat pozitivní emoce navzdory rutině a změnám v životě. (Diener et al., 1997)

<sup>7</sup> Výsledky za rok 2024 budou publikovány v září 2025.

<sup>8</sup> V ČR pocit připravenosti hodnotilo 89,2% respondentů jako velmi dobrý. (TALIS, 2013, s. 265)

## 1.2. Faktory ovlivňující well-being vysokoškolských pedagogů: well-being z pohledu Evropské komise a spolupracujících organizací

S některými faktory jsme se nepřímo seznámili v předcházející podkapitole. Zde se kromě faktorů působících na well-being zevrubněji podíváme také na přístupy, jež nám mohou pomoci lépe osvětlit na co se odborníci zaměřují při zkoumání, rozvoji či udržování spokojenosti vysokoškolských pedagogů.

Faktory podílející se na celkovém stavu well-beingu každého jedince jsou nepochybně vzájemně propojené. Ať už je posuzujeme z hlediska dělení na vnitřní (nastavení mysli, fyzické zdraví...) a vnější faktory (vztahy s okolím, ekonomické zajištění)<sup>9</sup> nebo na ně nahlížíme jako na kombinaci činitelů sféry osobního života a pracovního prostředí. Vzájemné provázanosti se nelze vyhnout, jeden aspekt působí na druhý. Jak si dále uvedeme, jde-li nám o to, aby jedinci, potažmo vysokoškolští pedagogové, opravdu vzkvétali<sup>10</sup>, je žádoucí dosažení pozitivního stavu ideálně ve všech oblastech, které se k pojmu well-being váží.

### 1.2.1. Well-being v mezinárodních iniciativách

Evropská komise, jakožto výkonný orgán Evropské unie, má zájem na modernizaci členských států v různých ohledech. Jedním z nich je školství a mimo to i kvalita života.<sup>11</sup> Ta v roce 2023 vydala interaktivní informační leták<sup>12</sup> věnující se well-beingu učitelů. Sice je určen pedagogům na úrovni ISCED 2, přesto však v dokumentu zmíněné faktory mohou mít obecnější platnost, tudíž je lze vztáhnout i k vysokoškolskému prostředí, i když s jistými specifiky. Dle šetření Eurydice (2021) lze podle informací uvedených na letáku spatřovat především stres na pracovišti jako významný činitel ovlivňující stav well-beingu učitelů. Toto zjištění se shoduje například s výše zmíněnou prací pana profesora Paulíka. Mezi zdroje stresu jsou v dokumentu<sup>13</sup> řazeny: administrativní práce, nadměrná nutnost známkování (pro účely této práce bych se spíše držel výrazu hodnocení), vedení tříd, velká vyučovací zátěž a řešení obav a stížností ze strany rodičů. Třídnictví a řešení obav a stížností ze strany rodičů

<sup>9</sup> Příklady jsou uvedené dle KOČÍ, Jana. *PERMA5 – důkazy podložený rámeček podpory well-beingu zaměstnanců vysokých škol. Pedagogika*. 2024, 74(2), 161-174. ISSN 0031-3815.

<sup>10</sup> Pojem *vzkvétání – flourish* pochází z publikace SELIGMAN, Martin. *Flourish*. Hachette UK. 2011. ISBN 1857884159. S. 368.

<sup>11</sup> Hlavními úkoly tohoto orgánu jsou příprava návrhů nových právních předpisů a politických opatření, sledování jejich implementace a správa rozpočtu EU. Kromě těchto činností zajišťuje Evropská komise správné uplatňování unijní politiky a právních předpisů ve všech členských státech, uzavírá mezinárodní dohody jménem EU a odpovídá za rozdělování finančních prostředků z unijního rozpočtu. Dále se podílí na reprezentaci zájmů EU v mezinárodním kontextu a zajišťuje koordinovanou spolupráci mezi členskými zeměmi Unie. [https://commission.europa.eu/about\\_cs](https://commission.europa.eu/about_cs)

<sup>12</sup> <https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2023/12/teacher-well-being-NC0723198ENN-2.pdf>

<sup>13</sup> <https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2023/12/teacher-well-being-NC0723198ENN-2.pdf>

můžeme jednoznačně z vysokoškolského prostředí vyřadit. Avšak zbylé stresové faktory lze v kontextu terciárního vzdělávání brát za platné.

Eurydice<sup>14</sup> kromě stresu považuje za další determinanty well-beingu spojené s výkonem učitelské profese tyto faktory: pracovní zátěž, pracovní prostředí a podmínky, ale i pocit bezpečí. Za důležitou je považována také podpora od kolegů a institucí, vztahy se studenty a kolegy nebo také to, jak jsou učitelé uznáváni širší komunitou (Eurydice, 2021). Tento výčet faktorů ovlivňujících well-being učitelů dává Evropská komise dále do spojitosti se závěry šetření OECD (2020), kdy následně vyděluje čtyři typy “učitelského well-beingu”<sup>15</sup>: *subjektivní, fyzický a duševní, kognitivní a sociální*.

#### 1.2.1.1. Subjektivní well-being

*Subjektivní well-being* učitelů, tedy jejich spokojenost se sebou a svou prací, pozitivní prožívání emocí a smysl, který v práci nacházejí, je základem pro jejich profesní i osobní pohody (OECD, 2020). Myslím si, že učitelé, stejně jako jiní pracovníci, potřebují cítit, že jejich práce má smysl a že jejich úsilí je oceňováno, což může silně ovlivnit jejich motivaci, celkový well-being a může také vést k tomu mít vyšší šanci vykonávat svou profesi s nadšením a energií, což se případně odrazí například v interakcích se studenty a kolegy. V návaznosti na tyto informace bych rád vyzdvihl důležitost prožívání pozitivních emocí. Kupříkladu ve výzkumném článku *Teachers' well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace* B. Dreer (2021) uvádí, že pozitivní emoce mají zásadní vliv na pracovní pohodu a spokojenost učitelů, což se následně odráží v jejich produktivitě a dlouhodobém setrvání v profesi. Tento aspekt je potvrzen ve výše zmíněné studii, která tak ukazuje, že učitelé, kteří pravidelně prožívají pozitivní emoce, mají vyšší úroveň spokojenosti s prací a jsou více motivováni k jejímu vykonávání. Tato zjištění zdůrazňují, jak důležité je pro učitele mít podporující pracovní prostředí, které pozitivní emoce nejen umožňuje, ale i aktivně podporuje. B. Dreer se zaměřil na okruhy vycházející z modelu PERMA k němuž se ještě dostaneme. Šlo o pozitivní emoce (positive emotions),

---

<sup>14</sup> Eurydice – evropská síť pro informace o systémech a politikách vzdělávání. Tato síť poskytuje srovnatelné informace o evropských vzdělávacích systémech a politikách a nabízí analýzy různých vzdělávacích témat. Jejím cílem je podporovat evropskou spolupráci v oblasti vzdělávání a celoživotního učení na základě faktických poznatků. Tvoří ji 42 národních oddělení ve 38 zemích zapojených do programu Erasmus+, která poskytují informace o oficiálních dokumentech, jako jsou zákony, výnosy a doporučení. Její publikace jsou dostupné zdarma na webu nebo na vyžádání v tištěné podobě. Podrobnější informace viz <https://eur-lex.europa.eu/CS/legal-content/summary/eurydice-european-network-for-information-on-education-systems-and-policies.html>

<sup>15</sup> Taktéž na odkazu <https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2023/12/teacher-well-being-NC0723198ENN-2.pdf>

zapojení (engagement), vztahy (relationships), smysl a úspěch (meaning and achievement), které jsou podle něj přímo napojeny míru spokojenosti v práci. Ve výzkumné práci také analyzoval data od 511 německých učitelů. Ta ukázala, že vyšší profily PERMA jsou spojeny s vyšší spokojeností, přičemž pozitivní emoce měly největší vliv na spokojenost a setrvání v učitelské profesi (Dreer, 2021).

#### 1.2.1.2. fyzický a duševní well-being

O vlivu *fyzického a duševního well-beingu* jsme se již dříve dozvěděli z prací K. Paulíka (2010) a Paprštejnové M. et al. (2011). To dokazuje nejen onu zmiňovanou provázanost mezi jednotlivými faktory působícími na celkový well-being učitelů, ale i na shodu mezi různými odbornými pohledy na toto téma. Podle zjištění Carine Viac a Pablo Fräsera, kteří vypracovali dokument *Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis* (Viac et al., 2020) pro OECD, je dobré zdraví pro každého člověka klíčové, neboť přináší řadu dalších výhod, jako je lepší přístup ke vzdělání a pracovnímu trhu, vyšší produktivita a zbohatnutí, nižší náklady na zdravotní péči a kvalitnější sociální vztahy. Také zvyšuje délku života. Naopak těžké pracovní podmínky a vysoký stres mohou zdraví negativně ovlivnit. Učitelé čelí stresu, který se může projevovat psychosomatickými symptomy, jako jsou bolesti hlavy a tělesné bolesti. Studie ukazují, že tento stres je často důsledkem dlouhých pracovních hodin, vysokých nároků a nízké kontroly nad pracovním prostředím. Dále uvádějí, že psychosomatické problémy mohou ovlivnit různé části těla, jako je nervový systém (například uvolnění stresových hormonů), pohybový aparát (migrény, napětí), respirační systém (hyperventilace), kardiovaskulární systém (vysoký krevní tlak) a trávicí systém (bolesti břicha). Mezi běžné příznaky stresu patří bolesti hlavy, nespavost, úzkost, podrážděnost a změny chuti k jídlu (Viac & Fraser 2020)<sup>16</sup>.

S duševní stránkou, avšak nejen s ní, well-beingu lze spojit pojem *resilience – odolnost*. „*Odolnost je v současné době chápána jako proces, díky kterému je učitel schopen udržet si pozitivní pohled na věc a zároveň se vypořádat s širokou škálou výzev, tlaků a požadavků, které jsou vlastní každodenní práci učitele*” (Kyriacou, 2010)<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> V dokumentu *Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis* se lze také dočíst, že učitelé vykazují více těchto problémů než ostatní profesní skupiny, často trpí poruchami spánku, zapomnětlivostí a jsou častěji na nemocenské z důvodu psychických potíží. Naopak mají zdravější kardiovaskulární systém, jsou fyzicky aktivnější a méně kouří. V některých zemích, jako je Čína, mají učitelé horší zdravotní stav než běžná populace, s vyššími úrovněmi úzkosti, hypertenze a psychosomatických problémů. Tato zjištění dle nich ukazují na negativní dopad vysokého pracovního stresu na učitele.

<sup>17</sup> Zdroj: <http://www.entree-online.eu/>

Odolnost učitelů rozebrala s přispěním dalších odborníků profesorka Caroline F. Mansfield v knize *Cultivating Teacher Resilience* (2020). C. F. Mansfieldová spolu s kolegy vytvořila na základě empirických výzkumů koncept *BRiTE* (*Building Resilience in Teacher Education*). Krom *BRiTE* se podílela na navazujícím projektu *Staying BRiTE: Promoting Resilience in Higher Education*<sup>18</sup>. Projekty vedly k vytvoření pěti podpůrných onlinových modulů, které pomáhají s rozvojem odolnosti učitelů<sup>19</sup>: *budování odolnosti, vztahy, převzetí iniciativy a emoce, ale i well-being* (Mansfield, 2020). V oblasti well-beingu se vzdělávací modul *BRiTE* zaměřuje na okruhy nazvané *osobní well-being, rovnováha mezi pracovním a osobním životem a udržení motivace* (z angl. Personal well-being, Work–life balance, Maintaining motivation), ty v sobě obsahují ještě další podoblasti. Těmi jsou: osobní pohoda a duševní zdraví (personal well-being and mental health), reakce na stres (responding to stress), zdravý životní styl (healthy living), zachování dalších zájmů (maintaining other interests), time management, důvody pro to stát se učitelem (reasons for becoming a teacher), optimistické myšlení (optimistic thinking) a vytrvalost a pocit vlastní účinnosti (persistence and self-efficacy) (Mansfield, 2021). Jak si lze povšimnout, můžeme i v tomto případě nalézt průsečíky jak s viděním well-beingu v rámci projektů Evropské unie, ale i v souvislosti se Saligmanovým modelem PERMA, který se, i se svými rozšířeními, přímo věnuje samotnému well-beingu.

### 1.2.1.3. Kognitivní well-being

Kognitivní well-being, jak uvádí Carine Viac a Pablo Fraser pro OECD (2020) v dokumentu *Teacher's Well-being: A Framework For Data Collection and Analysis* (Viac et al, 2020), zahrnuje duševní činnosti spojené s procesem získávání faktických znalostí a porozumění. Tento proces zahrnuje aktivity jako *pozornost, formování znalostí, hodnocení, posuzování, řešení problémů a rozhodování*. Ve spojitosti s učiteli představuje kognitivní well-being soubor dovedností a schopností, které jsou nezbytné pro jejich efektivní profesní výkon (OECD, 2020). Podle OECD (2020) se tedy úroveň kognitivního well-beingu odráží ve fungování zaměstnanců, zejména ve schopnosti učitelů přijímat nové informace a soustředit se na svou práci. Tento koncept je spojený se (volně přeloženo) *sebeúčinností* učitelů (z angl.

---

<sup>18</sup> Oba zmíněné projekty z roku 2016 zapojily pedagogy napříč Austrálií s cílem pomoci vybudovat systém podpory zejména pro začínající učitele (Mansfield, C. F., 2020)

<sup>19</sup> V Evropě se věnuje učitelské resilienci projekt ENTREE: Enhancing Teacher Resilience in Europe. Na stránkách je projekt popsán následovně (volně přeloženo): „Projekt vychází z trendů, v Evropě i na mezinárodní úrovni, které uznávají potřebu chránit a podporovat well-being učitelů. Podnětem k tomuto projektu bylo poznání rostoucích nároků a výzev, které přináší každodenní práce učitele. <http://www.entree-online.eu/>

self-efficacy<sup>20</sup>), tedy s přesvědčením učitelů, že dovedou podávat určité výkony. Ze závěrů OECD vyplývá, že je to důležitý faktor působící na profesní úspěch a celkový well-being (OECD, 2020).

Dokument OECD (2020) čerpá poznatky z několika studií, které se zaměřují na tyto aspekty:

- *Budování přesvědčení učitelů o jejich osobní schopnosti zvládat účinně zadané úkoly.* Tschannen-Moran, Hoy a Hoy (1998) definují *sebeúčinnost* (self-efficacy) jako myšlenkový proces, ve kterém si jednotlivci vytvářejí přesvědčení o své schopnosti dosahovat výkonů na dané úrovni. Toto přesvědčení podle nich ovlivňuje, kolik úsilí jsou učitelé schopni vynaložit nebo jak odolní jsou při řešení neúspěchů a kolik stresu či deprese zažívají při zvládání náročných situací.
- *Vliv daného přesvědčení na výkony studentů.* Podle Schleichera (2018) zmiňuje OECD existenci pozitivního vztahu mezi pocitem *sebeúčinnosti* učitelů a motivací studentů. (OECD, 2020)

#### 1.2.1.4. Sociální well-being

Každý, kdo pracuje jako učitel, musí nevyhnutelně fungovat v rámci určité sociální skupiny. Ať už se jedná o interakce mezi učiteli a žáky nebo učiteli navzájem či dalšími zaměstnanci ve školství, je zřejmé, že se kvalita těchto vztahů na well-beingu pedagogů také odráží.

Sociální well-being je definován jako výsledek prožívání kvality a hloubky sociálních interakcí mezi učiteli, studenty a dalšími zúčastněnými stranami. Mezi rizikové faktory ovlivňující well-being v rámci univerzitního prostředí lze zařadit problémy jako třeba špatné chování studentů, podpora, ale i její nedostatek, od vedení školy atp.

Studie, dle Carine Viac and Pabla Frasier (OECD, 2020), ukazují, že pozitivní vztahy mezi učiteli a studenty mohou významně přispět k budování well-beingu. Učitelé mohou zlepšovat svůj well-being prostřednictvím podporujících vztahů se studenty a kolegy. Viac a Fraser zmiňují výzkum zaměřený na well-being učitelů, jež proběhl v Belgii. V souvislosti s tím je uvedeno, že učitelé, kteří se cítí podporováni svými kolegy a nadřízenými, vykazují vyšší úroveň profesní pohody, větší sebedůvěru, nižší pracovní tlak i větší zaměření na studenty.

---

<sup>20</sup> Self-efficacy je koncept Alberta Bandury, který označuje víru ve vlastní schopnost dosahovat stanovených cílů a zvládat různé situace. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>

Tyto faktory tvoří základ toho, co OECD (2020) označuje jako *sociální kapitál*<sup>21</sup> učitelů. Tento tzv. sociální kapitál je považován za klíčový faktor, který ovlivňuje profesionalitu učitelů. V prostředí, kde existuje silný sociální kapitál mezi učiteli, studenty a vedením školy, dochází k lepším výsledkům ve výuce (OECD, 2020).

Jak vidno, well-being je hodnota s níž se dnes v učitelském prostředí počítá. Ukázali jsme si, jeden ze způsobů nahlížení na problematiku well-beingu, který tento pojem dělí na čtyři různé druhy. Jedná se jednu z možností nahlížení na toto téma, avšak, domnívám se, pokud chceme opravdu zmapovat a pracovat na zlepšení well-beingu (nejen) pedagogických pracovníků, potřebujeme nahlížet na well-being jako na komplexní jev.

V následující kapitole nahlédneme, jak by mohl well-being být brán jako ideální stav, který je postaven na deseti základních kamenech. Kamenech, které je potřeba si uvědomovat, aby bylo možné péči o ně dosáhnout rovnováhy v osobním i pracovním životě.

### **1.3. Model PERMA5 – deset oblastí well-beingu ve vysokoškolském prostředí**

Než si podrobněji projdeme koncept PERMA5, je důležité, abych uvedl z jakých teoretických základů vychází. Teorie well-beingu vychází ze starší teorie *Opravdového štěstí* (z angl. *Authentic happiness*). Obě vytvořil psycholog Martin Seligman. Ten na základě úvah o měřitelnosti původní teorie *štěstí* došel k tomu, že je potřeba vytvořit teorii, která by obsahovala lépe měřitelné složky. Teorie *štěstí* se zabývala měřením *životní spokojenosti* (z angl. *life satisfaction*) a jejím cílem bylo *zlepšení životní spokojenosti*. To mělo však jednu velkou nevýhodu (Seligman, 2011). M. Seligman si při zkoumání výsledků všiml úzké souvislosti mezi vnímáním *životní spokojenosti* a *aktuální náladou* účastníků šetření, což vedlo ke zkresleným závěrům. Zároveň pojem *happiness* vzbuzoval od počátku konotace s veselou náladou, a to příliš nesouhlasilo s dalšími složkami, které v rámci teorie well-beingu rozvinul (Seligman, 2011).

Tématem jeho tehdy nově utvořené teorie *well-beingu* byly okruhy, jež se staly součástími modelu PERMA (positive emotions – pozitivní emoce, engagement – zaujetí, meaning – smysl, positive relationships – pozitivní vztahy a accomplishment (achievement) – úspěch),

---

<sup>21</sup> „Při uvažování o sociologické kategorii sociálního kapitálu je třeba brát v úvahu jeho dvě základní polohy. V první řadě kontakty, sociální sítě s důrazem na formální členství v dobrovolných organizacích, v druhé řadě pak jakousi formu psychologického majetku jednotlivce či skupiny, důvěru jak v ostatní občany, tak ve společenské instituce a celou komunitu (Johnson & Soroka, 2001).”

<https://www.soc.cas.cz/cz/publikace/socialni-kapital>

na který navazuje rozšířený model PERMA5, který se jeví, pro zkoumání well-beingu vysokoškolských učitelů, vhodný (Kočí, 2024).

Pro pochopení, proč si myslíme já, že je důležité well-being zkoumat pomocí PERMA5 je to, co Seligman píše v knize *Flourish* (Vzkvétání). A to sice, že ani jedna složka sama o sobě well-being nedefinuje (Seligman, 2011). Můžeme však v jednotlivých okruzích dosáhnout *ideálního stavu – rozkvetu* (Kočí, 2024). Domnívám se tedy, že už samotné zamyšlení nad jednotlivými komponenty modelu PERMA5 může posunout jednotlivce, ale i společnost, k lepšímu nakládání s well-beingem. Ať už se jedná o individuální rozvoj nebo o pomoc od vedení škol v hledání možností podpory růstu učitelů, která má určitě nezanedbatelnou roli.

## 2.1 PERMA5 – prostředek hledání strategií pro naplňování well-beingu

Podle J. Kočí a S. I. Donaldsona je, při starání se o náš well-being, podstatné si v první řadě zvolit, jaké složky chceme rozvíjet. Na well-beingu je totiž skvělé to, že nemusíme zvládnout vše hned naráz, abychom mohli říci, že jej pozitivně rozvíjíme. Dobré je však, pokud je to v našich silách, vybrat si několik okruhů najednou. Nejlépe ty, které nám osobně sedí, jsou dosažitelné, a také ty, které se vzájemně doplňují a podporují. Například cvičení při podpoře duševního zdraví. Důležité je také mít na paměti adaptabilitu při budování well-beingu. Někdy se nebudeme cítit třeba na rozvoj vztahů s okolím, tak se raději zaměříme na složku, která nevyžaduje přítomnost ostatních lidí (Kočí & Donaldson; 2024).

Vycházíme-li dále z poznatků J. Kočí a S. I. Donaldsona, měl by si každý člověk, zajímající se o well-being, položit otázku, co podle něj well-being je. My jsme si několik pohledů představili, tudíž se dále budeme věnovat jednotlivým složkám PERMA5. V našem případě jde o to, co je well-being vysokoškolských učitelů. I když se přístup člověk od člověka může v mnohém lišit, nelze nezmínit pravděpodobný základ, kterým je *zdraví i duševní zdraví* (z angl. health and mental health), jejichž definici nalezneme u dříve zmiňovaného WHO (Kočí & Donaldson, 2024)<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Ve volném překladu hovoří WHO o zdraví a duševním zdraví takto:

1. Je nedílnou součástí zdraví. 2. Není zdraví bez duševního zdraví. 3. Duševní zdraví je určováno řadou socioekonomických, biologických a enviromentálních faktorů.

Ústava WHO uvádí: „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“

*Duševní zdraví je dle WHO také stav well-beingu (příp. pohody), ve kterém si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžným životním stresem, může produktivně pracovat a přispívat své komunitě.*

Myšlenku well-beingu vnímám jako eventuální “náhradu” při nedostatku životní filosofie a víry, která například našim předkům udávala určitý směr, vedla je po jakési cestě za vytyčenými cíli apod. Pro lepší pochopení nám může pomoci model PERMA5. Je to nástroj, pomocí něhož lze účinněji budovat well-being tak, aby byl vhodný pro každého podle toho, co ve svém životě potřebuje. Je to cesta přemýšlení o životě, na níž může člověk postupně dosáhnout jakéhosi ideálního stavu. A to i díky vhodně položeným otázkám: *Jak chci žít? Na co se chci zaměřit? Jak mohu zlepšit život svůj i ostatních tak, abychom dosáhli co nejvyššího možného potenciálu?* (Kočí & Donaldson, 2024). Všimneme-li si pozorně, nacházíme mnoho užitečného pro to, jak by se mohl sám sebe tázat i pedagog. Na následujících řádcích představuji po jednotlivých okruzích rozšířený model PERMA5 (Kočí, 2024) ve spojitosti s pedagogickým prostředím.

### 2.1.1. Pozitivní emoce (Positive emotions)

Emoce v našem životě bezpochyby hrají velkou roli. Jinak tomu není ani u pedagogických pracovníků. Podle závěrů některých studií jsou pozitivní emoce velmi důležité pro to, aby učitelé dokázali ve své profesi vydržet i přes obtíže náležející k jejich práci. Benjamin Dreer (2021) ve své studii *Teacher well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace*<sup>23</sup>, která sesbírala data od 511 německých učitelů, uvádí, že při měření na základě modelu PERMA vyšly pozitivní emoce jako nejdůležitější činitel, jenž pozitivně působil na schopnost pedagogů setrvat v oboru i přes nastalé komplikace. Jmenovitě třeba přes nedostatek personálu a s ním spojené vyšší vytížení stávajících pedagogických zaměstnanců. Podle výzkumu Pei-Hsin Li, Diane Mayer a Larse-Erika Malmberga (2022) jsou pozitivní emoce úzce provázány s mírou zapojení studentů. Li, Mayer a Malberg provedli šetření na 20 učitelích základních škol (Li et al. 2022)<sup>24</sup> (samozřejmě je potřeba přihlídnout k tomu, že každý vzdělávací stupeň má svá specifika,

---

„Duševní zdraví je zásadní pro kolektivní a individuální schopnost lidí: myslet, vyjadřovat emoce, vydělávat si na živobytí a užívat si života. Na tomto základě lze podporu, ochranu a obnovu duševního zdraví považovat za životně důležitý zájem jednotlivců, komunit a společností na celém světě.

<https://www.who.int/Data/Gho/Data/Major-Themes/Health-and-Well-Being>

<sup>23</sup> Článek dostupný na:

[https://www.researchgate.net/publication/352439450\\_Teachers%27\\_well-being\\_and\\_job\\_satisfaction\\_the\\_important\\_role\\_of\\_positive\\_emotions\\_in\\_the\\_workplace](https://www.researchgate.net/publication/352439450_Teachers%27_well-being_and_job_satisfaction_the_important_role_of_positive_emotions_in_the_workplace)

<sup>24</sup> Článek dostupný na:

[https://www.researchgate.net/publication/360513674\\_Teacher\\_well-being\\_in\\_the\\_classroom\\_A\\_micro-longitudinal\\_study](https://www.researchgate.net/publication/360513674_Teacher_well-being_in_the_classroom_A_micro-longitudinal_study)

avšak procesy mezi jednotkami pedagog – žák jsou přítomné na všech) z Tchaj-wanu. Během šetření zjistili, že míra prožívání pozitivních emocí a celkově kladné vnímání životní spokojenosti učitelů rostly či klesaly v souvislosti s angažovaností žáků během vzdělávacího procesu.

V rámci modelu PERMA5 jsou pro hlubší vhled do této oblasti klíčové otázky (včetně samotného prožívání pozitivních emocí jako jsou štěstí, radost, láska atd.) typu celková spokojenost se životem, prožívání pozitivních emocí společně s ostatními (Kočí, 2024). Znovu bychom tak mohli zmínit souvislost s výzkumem Li et. al. (2022), kdy bylo klíčové promítání pozitivních emocí učitelů do studijních výsledků studentů. Mimoto do této oblasti spadá prožívání radosti z volného času a jeho trávení např. koníčky. Sám mohu potvrdit, že při pedagogické činnosti je vždy příjemné mít možnost odpočinout mysl při nějaké jiné činnosti. Nejlépe při takové, ze které může mít člověk samozřejmě radost. Ať už jde o zahradničení, užívání si studijních aktivit (Kočí, 2024), cestování či jen třeba večerní posezení s knížkou nebo s blízkými. Možností je mnoho.

Jako zdroje pozitivních emocí v akademickém prostředí si představuji (i na základě rozhovorů uvedených ve výzkumné části) např. úspěchy studentů, vlastní profesní úspěch nebo podporu od vedení a kolegů, celkově vztahy na pracovišti i možnost kreativního přístupu k výuce a vlastní výzkumné a publikační práci.

### **2.1.2. Zaujetí (Engagement)**

Zaujetí, které je další složkou PERMA5, nás nutí zamyslet se nad tím, jak moc profese pedagoga umožňuje nechat se plně vtáhnout do aktivit spojených s prací. Pro vysokoškolského pedagoga, jehož role se rozprostírá mezi výukou, výzkumem, administrativou i osobním životem, může být právě schopnost „být vtažený“ do přítomného okamžiku klíčem ke spokojenosti a duševní rovnováze. I zde jsou kladeny otázky (Kočí, 2024), jež umožňují proniknout více do hloubky v dané oblasti. Samotné zaujetí je v současném zrychleném světě e-mailů, osobních telefonů a sociálních sítí podrobováno novým zkouškám, což může být pro učitele náročné.

Zaujetí není pouze otázkou samotné práce. Má i třeba rozměr každodenních aktivit, například stlaní postele, vaření, uklízení, vnímání prostředí při procházce apod. Tyto momenty se mohou jevit jako banální, ale jsou jakýmsi základem pro naši schopnost dostat se do stavu

*flow*<sup>25</sup>. Dále můžeme zaujetí spatřovat v rámci studijních aktivit, které jsou samozřejmě spjaty např. s požadavkem celoživotního vzdělávání s nímž se učitelé setkávají po celou svou praxi. Zajímavou otázkou je zaujetí při trávení času s ostatními lidmi. Zvláště, když se zamyslíme, co to znamená být opravdu přítomen s ostatními. Robert M. Klassen et al. (2013) vypracovali studii, v níž se snažili změřit míru a dopady zaujetí pedagogů na jejich studenty. Při práci pracovali s nástrojem, který nazvali ETS – *Engaged Teachers Scale*. Jedná se o škálu pomocí níž měřili zaujetí pedagogů. ETS v sobě zahrnuje čtyři hlavní faktory zaujetí: kognitivní zaujetí (cognitive engagement), emocionální zaujetí (emotional engagement), sociální zaujetí: žáci (social engagement: students) a sociální zaujetí: kolegové (social engagement: colleagues). Kognitivní faktor se zaměřoval na to, jak jsou učitelé pohlceni prací, emocionální na prožívání pozitivních pocitů spojených s prací a sociální faktory<sup>26</sup> pracovaly s pojmy *propojení a přístupnost* pedagogů vůči studentům a kolegům (Robert M. Klassen et al., 2013).

V neposlední řadě patří do kategorie zaujetí kreativita, kterou můžeme propojit s vnímáním svobody a svobodného rozhodování při plánování vzdělávacích aktivit, ale i výzkumu. Tuto složku několikrát respondenti zmiňovali během rozhovorů.

### 2.1.3. Vztahy (Relationships)

Pro vysokoškolského pedagoga, jenž často balancuje mezi nároky výuky, výzkumu i osobního života, mohou kvalitní vztahy představovat zdroj psychické podpory, radosti, ale také sebepoznání. Problematikou vztahů můžeme navázat na podkapitolu zaujetí, z níž se vztahy souvisí zmíněné sociální faktory. Jak jsme si uvedli, přítomné vnímání a rozvíjení vztahů se studenty i kolegy bylo důležitým faktorem působícím na celkovou spokojenost. Gerda Hagenauer a Simone E. Volet svojí prací z roku 2015 *Teacher-student relationship at university: an important yet under – researched field* (volně přeloženo: Vztah učitel-student na univerzitě: důležité, ale dosud málo prozkoumané pole) tyto závěry doplňují.

---

<sup>25</sup> Podle internetového zdroje z iDNES je flow definováno následovně: „Slovo v anglickém jazyce znamená „proudění“. Jedná se o stav, kdy se člověk do nějaké činnosti natolik ponoří, že přestane vnímat okolní svět a je v proudu. Někdy také říkáme, že „vypne“. Flow pocitu dosáhne člověk pouze když je dobře naladěný. Činnost ho baví a tím dosahuje lepších výsledků. Člověk zapomíná na běžné věci, mizí pojem o čase, je pouze vlastní JÁ a činnost, která je prováděna. Když jste v tomto stavu, nepocítujete únavu a další podobné věci, protože jste v čistém nadšení.“  
[https://www.idnes.cz/jenprozeny/volny-cas/co-znamenava-slovo-flow-ktere-tak-casto-slychame.A190316\\_120008\\_jpz-volny-cas\\_jph1](https://www.idnes.cz/jenprozeny/volny-cas/co-znamenava-slovo-flow-ktere-tak-casto-slychame.A190316_120008_jpz-volny-cas_jph1)

<sup>26</sup> Robert M. Klassen et al. považují, na základě šetření, sociální faktor za velmi důležitý, jelikož má dle výsledků významný vliv na celkové zaujetí v pedagogické praxi.

Hagenauer a Volet analyzovaly starší výzkum a ke vztahům týkajícím se akademických pedagogů uvedly, že je pravděpodobné, že pozitivní interakce a vztahy na pracovišti jsou důležitými faktory, které nelze přehlížet. Autorky také hovořily o tzv. *přístupnosti* učitelů. Přístupnost, tedy jestli jsou učitelé ochotni se studenty komunikovat vřele i mimo vyučování nebo zda poskytují studentům podporu, se ukázala jako klíčová pro pocitování sounáležitosti studentů s fakultou. I přestože se tato studie zaměřila hlavně na studenty, účinky vztahů uvádí jako obousměrné. To se týká například prožívání negativních emocí u pedagogů, pokud zažívají dlouhodobě negativní interakce se studenty (Hagenauer & Volet, 2015).

Z otázek, které jsou pokládány v PERMA5, se můžeme v souvislosti přímo s pedagogickými pracovníky zabývat například těmito: *výborné vztahy se spolužáky ve vzdělávacích kurzech, výborné vztahy s lektory, výborný vztah s nadřízeným či vedoucím, výborné vztahy s kolegy, výborné vztahy s komunitou, skvělé sociální dovednosti, výborný vztah sám se sebou. Otázek je více, avšak tyto považuji za nejbližší pedagogickým pracovníkům, co se týče jejich práce* (Kočí, 2024). Výborné vztahy se spolužáky a lektory nám odkazují na to, že i učitelé samotní se v rámci dalších vzdělávacích programů či třeba stáží stávají načas studenty pod vedením kolegů. To může pomoci vcítit se opět do role studenta a přinést nový pohled na vztahy na pracovišti, ale třeba může přinést i inspiraci do výuky. Pozitivní naplňování vztahů s kolegy i nadřízenými je, stejně jako vztahy se studenty, provázané s prožíváním emocí. Tyto vztahy mohou být klíčem ke šťastnému a bezpečnému pracovnímu prostředí. Dobrou spolupráci lze spatřovat například ve vzájemném naslouchání, inspirování, výměně zkušeností. Zkrátka ve vytváření prostoru, ve kterém může pedagog svobodně růst. Což je, domnívám se, pro well-being pedagogů zásadní. Pozitivní vztah k sobě samému<sup>27</sup> je pro pedagoga možná tím nejdůležitějším. Pokud pedagog dokáže být laskavý a chápavý vůči sobě, bude možná snadněji zvládat tlak zvenčí, ale i lépe pracovat se vztahy k ostatním.

#### **2.1.4. Smysl (Meaning)**

Smysl byl definován již mnohokrát. Jinak na smysl pohlíží psychologové, filozofové, teologové, ale i pedagogi a mnozí další. Podle J. Kočí a S. I. Donaldsona (2024) může člověk nacházet smysl v každodenních činnostech i v aktivitách spojených s prací. Ptáme se po tom, zda pedagogové cítí smysl v tom, co dělají během svého studia a práce. Zda se věnují se

---

<sup>27</sup> Americký sociolog a psycholog Morris Rosenberg jako jednu ze složek vztahu k sobě samému zkoumal sebeúctu. Tu definoval takto: „*Je to Souhrn myšlenek a pocitů jednotlivce s odkazem na sebe sama jako na objekt.*” [Self-Esteem: What Is It? | SOCY | Sociology Department | University of Maryland](#)

budování smysluplných vztahů s blízkým okolím nebo se širší komunitou. V otázce smyslu má své místo samozřejmě i víra a s ní spojená péče o svůj duchovní růst.

Zajímavé je zamyšlení nad službou druhým bez očekávání toho, že něco získám. Tato otázka, myslím si, krásně vystihuje etiku pedagogického poslání. Když se pedagog cítí, že jeho činnost má hlubší význam, nejedná se pak pouze o pracovní povinnost. Práce se stává posláním, které vnáší do života uspokojení nehladě na finanční odměnu.

U všech pedagogů, vysokoškolské nevyjímaje, považuji opravdu za podstatné zamýšlet se nad nacházením smyslu ve výuce (když pedagog vidí, že jeho práce má pozitivní vliv na studenty, co se týká názorů, hodnot i schopností, může být motivován k ještě lepší výuce a zapojení v interakcích se studenty), smyslu ve výzkumu, profesním rozvoji či nacházení smyslu v přístupu k úspěchům i neúspěchům. Ať už vlastním, nebo svých studentů.

### **2.1.5. Úspěch (Achievement)**

Úspěch je v řadě další pojem, který může mít mnoho podob. Zatímco společnost obecně často vnímá úspěch měřítka výkonu, majetku, postavení nebo jakéhokoli zviditelnění, v rámci well-beingu vysokoškolských pedagogů může mít úspěch mnohem hlubší význam. Nemusí se zde vztahovat pouze na jakési dosažené milníky v počtu napsaných článků a knih či množství úspěšných absolventů. Můžeme si ho představit i jako dosažený pocit naplnění, získání smyslu, celkový osobnostní i vědomostní růst a naplňování potěšení z pomoci druhým. Pedagogická práce je dlouhodobý proces, jehož výsledky nejsou často hned viditelné. Proto je důležité vnímat úspěch třeba i jako postupný pokrok a zlepšování. Ať už jde o zlepšení výuky, navázání hlubších vztahů se studenty, nebo pochopení zkoumané náročné problematiky. V tomto pilíři je vedle otázek týkajících se vnímání vlastní úspěšnosti a schopnosti dosahovat úspěchu zajímavé zjišťovat, jak učitelé vnímají klíčové dovednosti, nebo spíše vlastnosti přispívající k pocitu úspěšnosti. Těmi jsou *vůle, zodpovědnost, vytrvalost a vášně pro dlouhodobé cíle* (Kočí, 2024).

Vezměme si třeba vytrvalost a vášně pro dlouhodobé cíle. Jak je známo, akademická kariéra je maraton, nikoliv sprint. Může tak vyžadovat dlouhodobou vytrvalost, vůli a odolnost vůči neúspěchu. Americká psychologička Angela Duckworthová vytvořila koncept nazvaný *Grit* (Duckworth et al., 2007), který stojí na základech vytrvalosti a vášně pro dlouhodobé cíle. Během měření úspěchu u vysokoškolských studentů (jsem však přesvědčen, že tyto závěry jsou přenositelné i na pedagogy) došla s kolegy k závěru, že „...*dosažení obtížných cílů*

*vyžaduje nejen talent, ale také trvalé a soustředěné uplatňování talentu v průběhu času.”* (Duckworth et al., 2007).

Dalším klíčovým prvkem úspěchu z pohledu pozitivní psychologie je schopnost identifikovat a aktivně využívat *silné stránky svého charakteru* (Peterson & Seligman, 2004). Výzkum týkající se silných stránek osobnosti (Peterson & Seligman, 2004) potvrzuje, že schopnost identifikovat a kultivovat své silné stránky může vést k dobrému a spokojenému životu.

Aspekt úspěchu, který zde ještě nebyl blíže rozebrán a jenž přesahuje i do ostatních oblastí well-beingu, je bezpochyby *schopnost radovat se z úspěchů ostatních* (Kočí, 2024). V akademickém prostředí, které je často vnímáno jako konkurenční, může být tato dovednost zdrojem pozitivní pracovní atmosféry a kolegiální podpory.

#### **2.1.6. Fyzické zdraví (Physical Health)**

Pozitivní psychologie nahlíží na zdraví jako na stav, který není definován jen absencí nemoci, ale také tím, řečeno v souladu s WHO, zda se jedinec nachází ve stavu *úplné duševní, tělesné i sociální pohody*. Tedy je to stav, kdy shledáváme sami sebe ve stavu *kompletní fyzické prosperity* (Kočí & Donaldson, 2024).

V prostředí vysokého školství je zdraví akademických pracovníků zásadní nejen z hlediska jejich osobního fungování, ale i z pohledu kvality výuky, vědecké činnosti, ale i kvality pracovních vztahů. Vysokoškolský pedagog může být vystaven vysoké pracovní zátěži, především z hlediska kognitivního. To může mít dopad na celkové psychické i fyzické zdraví

Pro vysokoškolské pedagogy může být přínosné zamýšlet se nad tím, jakým způsobem jejich práce ovlivňuje zdravý životní styl. Tento přístup může pedagogům napomoci například uvědomovat si vliv a přibližnou míru stresu, který nepochybně působí na psychosomatické zdraví pedagogů (např. viz Paulík, 2010). Pozornost je zde věnována otázkám adekvátní pohybové aktivity (přihlédneme-li k tomu, že pedagogicky a vědecky zaměřené zaměstnání je z velké části sedavá práce, je otázka pohybu nasnadě), kvalitnímu spánku, výživě atd. (Kočí, 2024).

### 2.1.7. Nastavení mysli (Mindset)

To, jak pedagogové přemýšlejí o své práci, ale i o tom, co se jim běžně v životě děje, může zásadně ovlivnit jejich celkový well-being, jelikož všechny základní kameny well-beingu jsou vzájemně provázané. Představme si, že si vyučující stále fabuluje situace jak se mu něco nepodaří, nebo že je nějak limitován a kvůli tomu nemůže být úspěšnější ve své práci. Takové nastavení mysli může vést například k nízkému sebevědomí v prezentaci svých poznatků nebo může narušovat schopnost navazovat pozitivní vztahy s kolegy a studenty. Taková situace by pak třeba vedla ke zvýšení stresu a s ním spojeným psychosomatickým potížím.

Myšlení nám pomáhá nejen obecně uvažovat, ale i třeba třídit to, co považujeme za důležité a jaký význam čemu přikládáme. Způsob myšlení, tedy naše přesvědčení, očekávání i vnitřní nastavení, formuje nejen náš přístup k výzvám, ale i naše prožívání naplnění, motivace a pohody. Nejde přitom o to, zda je náš pohled objektivně správný, ale jaký má dopad na náš každodenní život (Kočí & Donaldson, 2024).

### 2.1.8. Prostředí (Environment)

V rámci modelu PERMA5 je *prostor* jedním z klíčových prvků, který ovlivňuje celkový well-being jednotlivce. Tato dimenze zahrnuje nejen fyzické prostředí, ale i sociální, kulturní a samozřejmě i virtuální, ve kterém pracujeme a žijeme. Pro vysokoškolské pedagogy jde o další soubor faktorů, které formují jejich pracovní i osobní život.

Klíčové otázky (Kočí, 2024) týkající se prostředí nás nutí zamyslet se v jakých prostředích jsme dennodenně. Máme dobré podmínky doma s rodinou? Dostává se nám výborného prostředí v práci i při studiu? Jaké je vztahové prostředí, v jakém se běžně nacházíme? Nelze ani opomíjet přístupnost a kvalitu přírodního prostředí, jehož důležitost pro organismus člověka popsal například Dr. Qing Li jeden z předních odborníků na lesní terapii, tzv. Šinrin-joku (Li, 2018).

Publikace *Well-Being and Success for University Students: Applying PERMA+4* nám o prostředí výstižně říká že: „*Vysoce kvalitní životní prostředí je nezbytné pro dobré životní podmínky. Výběr a spoluvytváření dobrého životního prostředí může výrazně ovlivnit vaše zdraví a pohodu.*” (Kočí & Donaldson, 2022).

Problematiku prostředí nám také může dobře pomoci pochopit věda zvaná ergonomie<sup>28</sup>. Podle Caroline Edwards et al. (2024) může použití ergonomie snížit riziko onemocnění a zranění. Nabízí možnost zlepšení produktivity pracovníků i případné zvýšení spokojenosti na pracovišti. Vysokoškolští pedagogové, kteří tráví hodiny za počítačem při přípravě přednášek nebo psaní výzkumných článků, by měli mít k dispozici vhodné nejen vhodné pracovní stoly s dostatečným prostorem na dokumenty a techniku, ale také celkově příjemné a zdravé fyzické prostředí – dostatek světla a čerstvého vzduchu, nízké hodnoty hluku z okolí apod. Zmíněné sociální prostředí může hrát také velkou roli. Je-li podporující a otevřeně diskuzi, může napomáhat výbornému stavu well-beingu. Zda se akademickým pedagogům výborného prostředí dostává, tomu se věnuje blíže výzkumná část této práce.

---

<sup>28</sup> „Ergonomie se zaměřuje na harmonizaci pracovního prostředí s potřebami pracovníků. Tímto způsobem ergonomie významně ovlivňuje zdraví a produktivitu pracovníků. V praxi jde o to, aby pracovní prostředí a vybavení umožňovalo vykonávat úkoly s minimální zátěží pro tělo i mysl.” (Edwards et al., 2024)

### 2.1.9. Ekonomické zabezpečení (Economic security)

Je ekonomické zabezpečení nezbytným základem pro udržitelný osobní i profesní rozvoj? V modelu PERMA5, který rozšiřuje tradiční pohled na well-being, je *ekonomické zajištění* klíčovým prvkem, jenž ovlivňuje míru bezpečí a stresu. Pro vysokoškolské pedagogy je ekonomická jistota bezpochyby zásadním tématem.

Ekonomické zajištění vychází z dostatečného a stabilního příjmu, přiměřených úspor, rozumných investic či rozumného nakládání s výdaji. To vše stojí na míře finanční gramotnosti jedince. Samozřejmě však i na vnějších okolnostech. Důležitou součástí ekonomické bezpečnosti je také dostupnost kvalitní zdravotní péče (Kočí & Donaldson, 2022).

### 2.1.10. Autenticita (Authenticity)

Autenticita je poslední a zároveň nejnovější přidanou položkou sebehodnotícího nástroje PERMA5 (Kočí, 2024). V souvislosti s tímto modelem je autenticita popisována jako: „*Schopnost být opravdový sám k sobě i k druhým. Neustálé poznávání sebe sama, vyjadřování toho, kdo doopravdy jste, sdílení toho, co si skutečně myslíte a schopnost ukázat svou zranitelnost.*” (Kočí, 2024).

Možnost být sám sebou, vyjadřovat vlastní postoje a hodnoty, otevřeně komunikovat se studenty i kolegy může přispívat k vnitřnímu pocitu spokojenosti a rovnováhy. Akademický pedagog, který se nemusí skrývat za očekávání systému nebo za domnělé představy ideálního učitele, má větší šanci zažívat svou práci jako naplňující. Autenticita zároveň může otevírat prostor pro hlubší a opravdovější vztahy, které jsou důležitou součástí profesního i osobního well-beingu. Dle otázek zahrnutých v PERMA5 tak autenticita znamená, v kontextu akademického prostředí, především *odvahu být sám sebou* v roli pedagoga i vědce. Projevuje se také v *hlubším poznání a porozumění sobě samému, přijetí vlastních silných i slabých stránek a schopnosti jednat v souladu se svými hodnotami i v každodenní praxi* (Kočí, 2024). Pro akademické pedagogy to může znamenat pomoc při jasném vymezení osobních nebo profesních hranic. Autentický pedagog pravděpodobně *zná své vášně, staví na nich, dokáže otevřeně komunikovat, říkat ne bez pocitu viny, nést odpovědnost za svá rozhodnutí a zároveň si dovolí být zranitelný* (Kočí, 2024). Právě takováto opravdovost může být, jak už jsem psal, zdrojem navazování hlubších vztahů, důvěry a dlouhodobé spokojenosti.

### 3.1 Výzkumná část – metodologie výzkumu

#### Výzkumný design

Jelikož je cílem této práce především snaha zmapovat současný stav well-beingu v prostředí akademických pedagogů v České republice a porozumět tomu, jak tito pracovníci vnímají své pracovní prostředí, stresové faktory a rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, rozhodl jsem se, po konzultaci s vedoucí práce, pro smíšený design výzkumu. Pro účely zkoumání byl použit kvantitativní i kvalitativní přístup.

#### Sběr dat

**Kvantitativní část** výzkumu byla realizována prostřednictvím online dotazníku, který byl distribuován vybraným akademickým pracovníkům různých veřejných vysokých škol v České republice. Celkem bylo shromážděno *35 kompletních odpovědí*.

Dotazník byl sestaven ve spolupráci s vedoucí práce<sup>29</sup> a vycházel přímo z výzkumného modelu PERMA5 (Kočí, 2024). Čtyři klíčové sekce dotazníku se věnovaly *demografii* (rodinný stav, pohlaví a věk, místo bydliště atd.), *vnímání well-beingu* (respondenti zde měli jednoslovně odpovědět, co si představují pod pojmem well-being), *hodnocení subjektivního well-beingu* (na sedmibodové stupnici hodnotili, jak vnímají svůj osobní well-being obecně) a *hodnocení základních kamenů well-beingu* dle kategorií PERMA5 (respondenti hodnotili na standardizované desetistupňové škále aktuální stav toho, jak moc je daná kategorie u každého z nich naplňována; desítka znamenala nejvíce, nula nejméně).

**Kvalitativní část** výzkumu spočívala v realizaci *polostrukturovaných rozhovorů* s vybranými respondenty (celkem proběhlo osm rozhovorů), kteří projevíli zájem o hlubší sdílení svých zkušeností. Rozhovory byly vedeny dle tematické osnovy, která vycházela z podobných oblastí jako dotazník. Tento přístup umožnil lépe porozumět subjektivnímu prožívání pracovních i osobních aspektů života akademických pracovníků. Ačkoli nebyl použit standardizovaný nástroj v plném znění, otázky byly formulovány na základě prací Dr. M. Seligmana<sup>30</sup>. Cílem bylo především hlubší poznání subjektivního vnímání well-beingu

---

<sup>29</sup> To nejdůležitější v dotazníku mi se svým svolením poskytla paní doktorka Jana Kočí. Mojí prací bylo zkontrolovat, zda jsou okruhy otázek vážící se k PERMA5 aktualizované, a také jsem dotazník v úvodu vztáhl k akademickým pedagogům a přidal otázky týkající se jejich profesního zaměření a působiště.

<sup>30</sup> Pro účely vytvoření otázek do rozhovorů jsme s paní doktorkou Kočí podrobně prošli dostupné zdroje ze stránek University of Pennsylvania <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/> na nichž jsou publikovány obdobně koncipované výzkumy.

vysokoškolských pedagogů. Zároveň mi rozhovory pomohl doplnit data sesbíraná v kvantitativní části výzkumu.

### **Výběr respondentů**

Respondenti kvantitativního šetření byli vybíráni z řad akademických pracovníků napříč různými univerzitami, fakultami i obory, přičemž bylo cílem zachytit co nejširší spektrum zkušeností. Věková a profesní diverzita napomohla k analýze v různých fázích akademické kariéry. Výběr respondentů pro rozhovory probíhal současně se sběrem dat z dotazníků. Jednalo se o dobrovolníky především z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kteří souhlasili s anonymizovaným rozhovorem.

### **Analýza dat**

Vyhodnocení dat z dotazníků proběhlo formou deskriptivní analýzy. Data z koláčových a sloupcových grafů ukázala, ke které možnosti se respondenti na škálách přiklonili nejvíce. Zaměřil jsem se tak na četnost odpovědí a základní souvislosti mezi jednotlivými položkami.

U rozhovorů jsem identifikoval nejvýraznější a opakující se motivy, které bylo možné dát do kontextu s odbornou literaturou. Tato část výzkumu posloužila k doplnění teoretických i kvantitativních zjištění.

#### **3.1.1. Vyhodnocení kvantitativní výzkumné části**

V této části se zaměříme na popis výsledků z dotazníkového šetření. Jak jsem již uvedl, dotazník se skládal ze čtyř částí a výsledky jsou zobrazeny pomocí grafů. Představíme si jeden okruh po druhém. Nejprve *demografii*, poté *vnímání a hodnocení well-beingu obecněji* a jako poslední nás čeká popis výsledků velmi důležité části *hodnocení základních kamenů well-beingu*, která operovala s desetibodovou škálou **The Employee Well-being Scale** (Kočí, 2024).

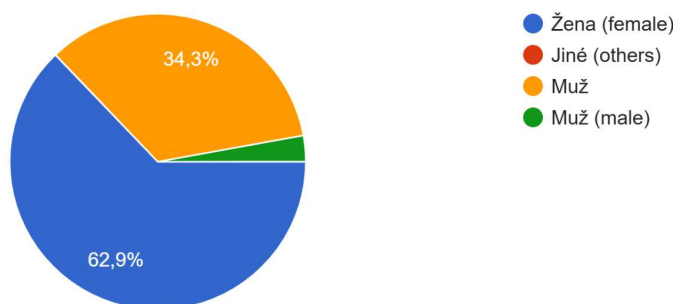
### 3.1.1.1. Demografické údaje

Získané demografické údaje nám v případě této práce pomohou udělat si lepší představu o výzkumném vzorku. K tomu, abychom mohli říci, jak byl well-being ovlivněn například faktory místa bydliště, věku či třeba pohlaví by bylo potřeba udělat hlubší sondu a další kategorizaci respondentů. Ta možná je, avšak cílem této práce je identifikace a popis nejvíce se opakujících jevů, na jejichž základě lze určit, jaký je stav well-beingu akademických pedagogů. Jednotlivé otázky cílily na: pohlaví respondentů, věk, obor, rodinný stav, místo bydliště, ekonomickou situaci a místo výkonu práce vysokoškolského pedagoga.

**Obr. 1** Demografie – pohlaví respondentů

Vaše pohlaví (your gender)

35 odpovědí



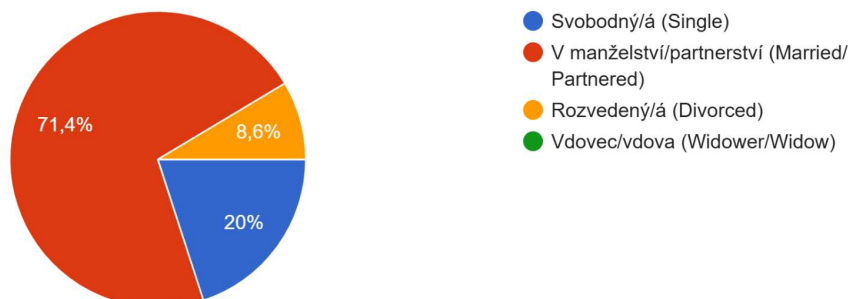
První graf (obr. 1) nám sděluje že z celkového počtu 35 respondentů se výzkumného šetření zúčastnilo **62,9 % žen** a **37,1 % mužů** (zelená část náleží k procentuálnímu zastoupení mužů, což bylo 2,9 % – 1 muž).



#### Obr. 4 Demografie – rodinný stav

Jaký je Váš rodinný stav? (What is your marital status?)

35 odpovědí

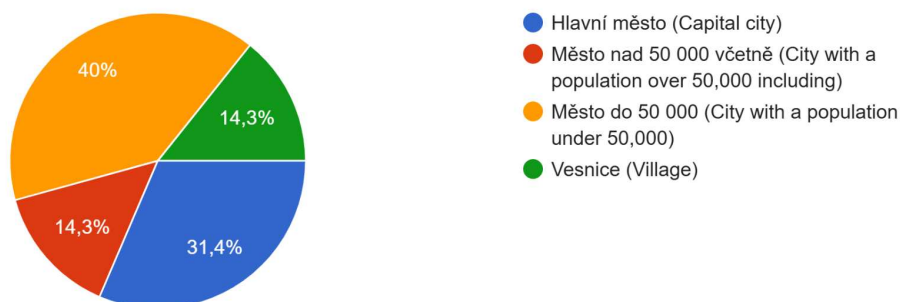


Rodinný stav (obr. 4) je zde jasně viditelný. Nejvíce respondentů žije v partnerství nebo v manželství. Tento faktor na well-being může mít také vliv, alespoň co se týče oblasti vztahů a pozitivních emocí.

#### Obr. 5 Demografie – místo bydliště

Místo bydliště (Place of residence)

35 odpovědí

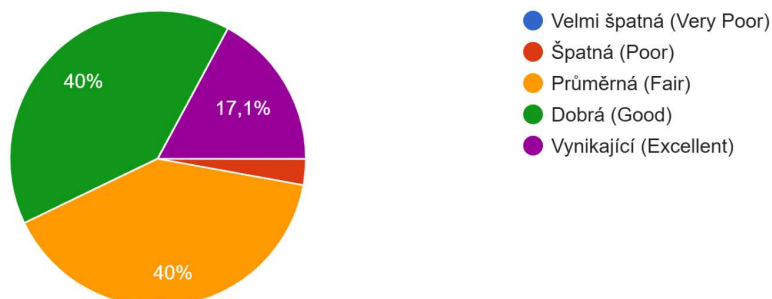


Místo bydliště (obr. 5) může také ovlivňovat více stavebních kamenů well-beingu najednou. Ovlivňuje zcela jistě plat, tedy ekonomické zabezpečení; bez pochyby má vliv také na prostředí a vztahy, ale také na pozitivní emoce. Místo bydliště působí na to, jaký máme přístup k přírodě, s jakými lidmi se setkáváme v osobním, ale i pracovním životě. Místo, kde žijeme, může být koneckonců činitelem i ve vnímání vlastní úspěšnosti. V tomto výzkumu bylo nejvíce respondentů z menších měst (40 %) a z Prahy (31,4 %).

## Obr. 6 Demografie – ekonomická situace

Vaše ekonomická situace (Your Economic Situation)

35 odpovědí

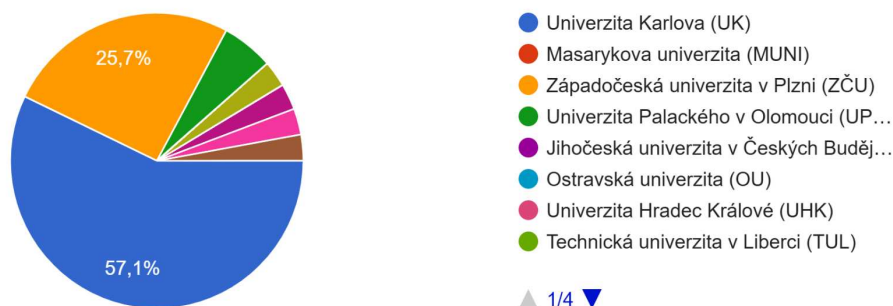


Z velké části (celkem 80 % – 28 osob, které uvedly situaci průměrnou či dobrou) se ekonomická situace vysokoškolských pedagogů (obr. 6) zdá být vcelku uspokojivá. **Nezanedbatelné** procento respondentů (17,1 % – 6 osob) vidí svoji ekonomickou situaci jako vynikající, což je skvělé, zvláště když víme, že ekonomické zabezpečení má ve vztahu k well-beingu své opodstatnění.

## Obr. 7 demografie – Místo působiště

Na jaké univerzitě pracujete? (At which university do you work?)

35 odpovědí



Poslední demografickou otázkou bylo místo působiště. Zde je pro nás podstatné hlavně to, že víme k jakému vysokoškolskému prostředí se respondenti vztahují. Jak nám říká koláčový graf (obr. 7), nejvíce odpovědí pochází z prostředí Univerzity Karlovy a ze Západočeské univerzity v Plzni. Zbývající jednotlivci jsou z Univerzity Palackého v Olomouci, České zemědělské univerzity v Praze, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Vysoké školy zdravotnictví a sociální práce sv. Alžběty a Akademie výtvarných umění v Praze.

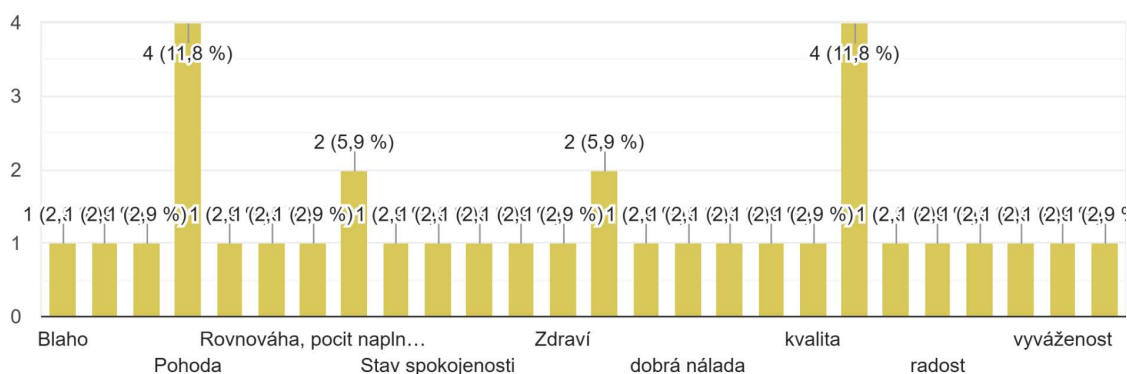
### 3.1.1.2. Subjektivní vnímání well-beingu

Respondenti byli požádáni, aby jednoslovnou odpovědí vyjádřili, co pro ně tento pojem zjednodušeně znamená. Mezi odpověďmi se objevila široká škála výrazů, které potvrzují individuální vnímání a různorodost asociací spojených s well-beingem.

#### Obr. 8 subjektivní vnímání pojmu well-being

Vyjádřete prosím ideálně jedním slovem, co je pro vás well-being? (Please express what is well-being to you, ideally with one word)

34 odpovědí



Nejčastěji se objevila slova „**pohoda**“ a „**kvalita**“. Tyto pojmy shodně uvedlo **11,8 %** respondentů (4 osoby na odpověď). Následovaly pojmy jako „**stav spokojenosti**“ (**5,9 %**, což byli dva z respondentů) a dále výrazy jako **blaho**, **rovnováha**, **pocit naplnění**, **zdraví** či např. **radost**.

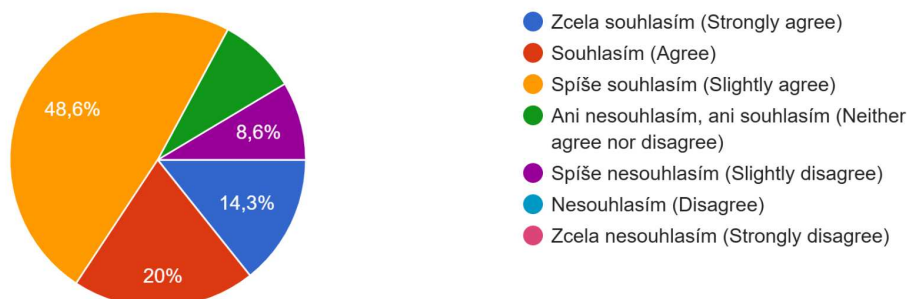
### 3.1.1.3. Hodnocení subjektivního well-beingu

Cílem této části dotazníkového výzkumu bylo porozumět tomu, zda se život akademických pedagogů blíží vysněnému ideálu, a také jak hodnotí celkový stav svého dosavadního života.

Analýza subjektivního prožívání well-beingu přinesla následující výsledky:

## Obr. 9 Hodnocení subjektivního well-beingu – přiblížení života ideálu

Ve většině ohledů se můj život blíží mému ideálu (In most ways my life is close to my ideal)  
35 odpovědí



První otázkou tohoto okruhu bylo, do jaké míry respondenti vnímají, že se jejich život v současnosti *blíží jejich ideálu*. Tato otázka je v rámci pozitivní psychologie významná. Jejím zkoumáním v souvislosti s well-beingem se zabýval například M. Seligman při popisu teorie PERMA (2011) nebo Ed Diener et al. (2002) při zkoumání samotného *subjektivního well-beingu*. Diener spolu s kolegy (2002) došel k tomu, že pozitivní emoce, jako je štěstí, radost nebo spokojenost, úzce souvisí se subjektivním well-beingem. Právě tyto pocity mohou určovat, jak šťastně a spokojeně lidé svůj život vnímají. Získané odpovědi ukazují následující rozložení v odpovědích respondentů (obr. 9):

- **48,6 %** respondentů uvedlo, že „**spíše souhlasí**“ s výrokem, že se jejich život blíží jejich ideálu.
- **20 %** odpovědělo „**souhlasím**“.
- **14,3 %** vybralo odpověď „**zcela souhlasím**“.

Celkem tedy více než **82 % dotázaných** vnímá, že jejich život je v určité míře blízký jejich ideálu, což lze hodnotit jako pozitivní ukazatel celkové životní spokojenosti.

Na druhé straně je však třeba věnovat pozornost i menšině respondentů:

- **8,6 %** uvedlo „**Ani souhlasím, ani nesouhlasím**“.
- **Žádný** respondent nevyjádřil **kategorický nesouhlas**.

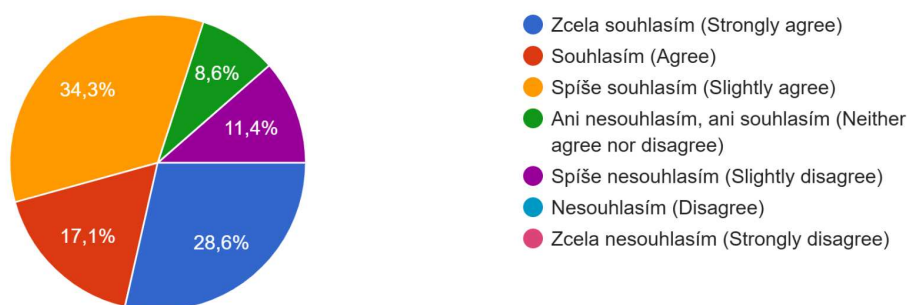
- Pouze malé procento (**méně než 9 %**) uvedlo „**spíše nesouhlasím**“, což ukazuje na **nízkou míru nespokojenosti**.

Z toho lze vyvodit, že přestože se většina respondentů se zdá být relativně spokojená, vyskytla se ve výzkumném vzorku menší skupina, u které může být přítomen určitý nesoulad mezi realitou a ideálním obrazem života. Tento nesoulad může pramenit z pocitu nedostatečně podporujících vztahů, konfliktu mezi profesní a osobní rolí nebo jiných faktorů, které byly zmiňovány například v rámci kvalitativních rozhovorů.

**Obr. 10** Hodnocení subjektivního well-beingu – životní podmínky

Moje životní podmínky jsou výborné (The conditions of my life are excellent)

35 odpovědí



Z tohoto grafu (obr. 10) vyplývá, že se většina respondentů rozhodla opět převážně pro pozitivní odpovědi. Celkem **80 %** účastníků (pro představu tedy 28 z 35) uvedlo některou z forem souhlasu s výrokem, že jejich životní podmínky jsou výborné:

- **28,6 % zcela souhlasí.**
- **17,1 % souhlasí.**
- **34,3 % spíše souhlasí.**

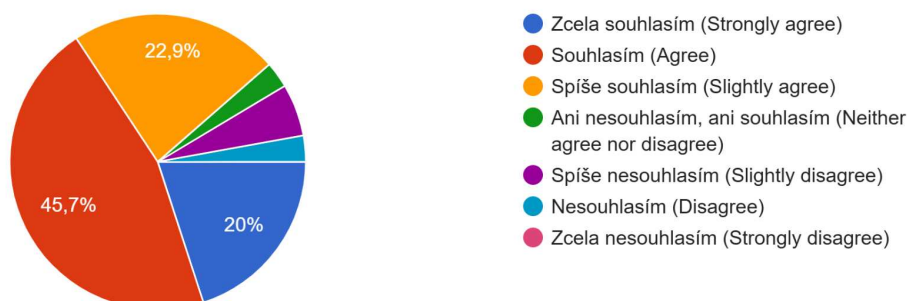
Pouze **11,4 % respondentů uvedlo mírný nesouhlas** a nikdo nevyjádřil silný nesouhlas. Neutrální stanovisko zaujalo **8,6 %** (tři lidé).

Tento výsledek naznačuje, že dotázaní akademičtí pracovníci vnímají své životní podmínky převážně jako spíše příznivé.

### Obr. 11 Hodnocení subjektivního well-beingu – spokojenost se životem

Jsem spokojený se svým životem (I am satisfied with my life)

35 odpovědí

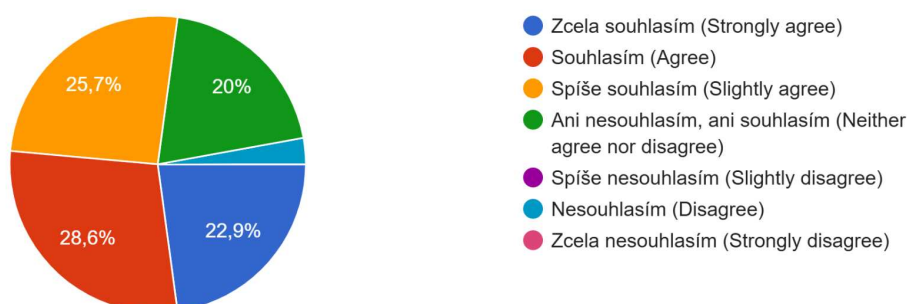


Z obrázku 11 vyplývá, že naprostá většina respondentů vnímá svůj život pozitivně. Celkem **88,6 %** účastníků vyjádřilo **spokojenost se svým životem**. Pouze **8,6 %** respondentů uvedlo **mírný nesouhlas**, a silný nesouhlas se neobjevil vůbec.

### Obr. 12 Hodnocení subjektivního well-beingu – získávání důležitých věcí, které ve svém životě chceme

Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci (So far I have gotten the important things I want in life)

35 odpovědí



Celkem **77,2 %** účastníků souhlasí s výrokem „Dosud jsem získával ty důležité věci, které v životě chci“, z toho **22,9 % zcela souhlasí**, **28,6 % souhlasí** a **25,7 % spíše souhlasí**.

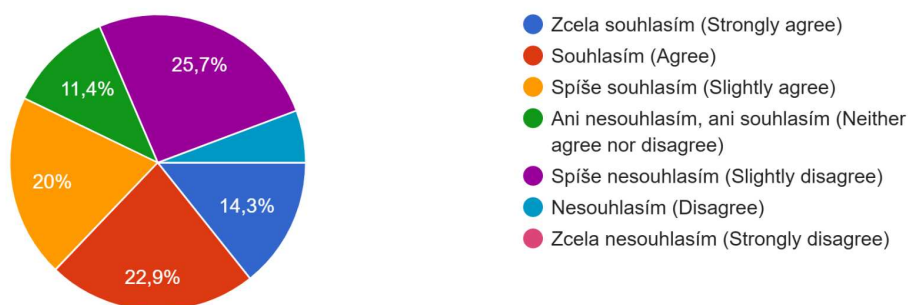
Neutrální postoj zaujalo, oproti předchozím otázkám výrazně více, **20 % respondentů**, zatímco **2,9 %** z účastníků (jeden respondent) souhlas nevyjádřil. Toto opět svědčí

o převážně pozitivním vnímání osobní spokojenosti a well-beingu v rámci výzkumného vzorku.

**Obr. 13** Hodnocení subjektivního well-beingu – otázka opakovaného prožití života

Kdybych svůj život mohl prožít ještě jednou, téměř nic bych nezměnil (If I could live my life over, I would change almost nothing)

35 odpovědí

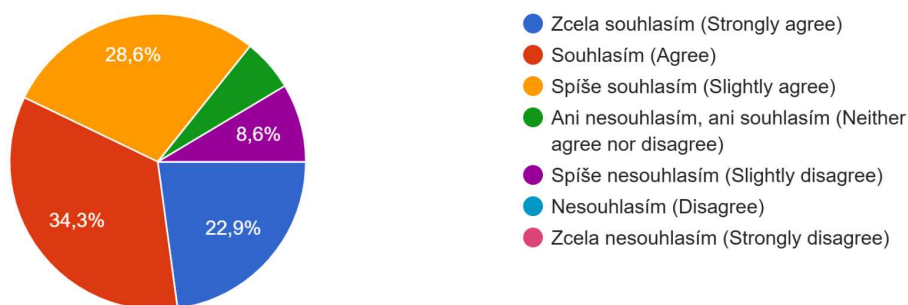


U této otázky (obr. 13) je patrné rozmanitější rozložení postojů respondentů. Přibližně **57,2 %** účastníků se v různé míře ztotožňuje s výrokem, že by na svém životě téměř nic neměnili, což může odrážet určitou míru spokojenosti a přijetí dosavadních životních rozhodnutí. Zároveň ale téměř **26 % respondentů spíše nesouhlasí** a **5,7 % nesouhlasí téměř vůbec**, což naznačuje určité výhrady k minulým zkušenostem.

**Obr. 14** Hodnocení subjektivního well-beingu – v životě jsem spokojený a šťastný

V životě jsem spokojený a šťastný (I am satisfied and happy in life)

35 odpovědí

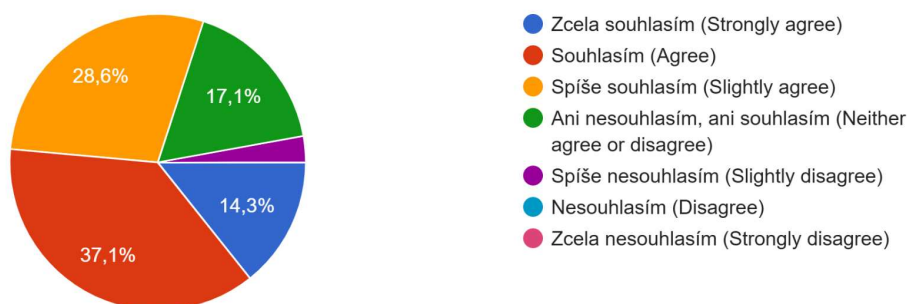


Z grafu č. 14 lze vyčíst, že **85, 8 %** respondentů hodnotí tuto oblast pozitivně. **5,7 %** respondentů je v této otázce nevyhraněno a **8,6 %** spíše nesouhlasí. Nesouhlas zřejmě navazuje na předcházející otázku.

**Obr. 15** Hodnocení subjektivního well-beingu – spokojenost v práci

V práci jsem spokojený a šťastný (I am satisfied and happy at work)

35 odpovědí



Koláčový graf z obrázku 15 popisuje stav odpovědí na poslední otázku z okruhu *vnímání subjektivního well-beingu*. I zde většina odpovědí (**80 %**) vykazovala známky **pozitivního hodnocení**. Nezanedbatelnou hodnotu vidíme u **neutrálních odpovědí**, a to **17,1 %**. Zřejmě tak respondenti reagují, jelikož nacházejí ve své práci jak pozitiva, tak i některé aspekty, které by rádi změnili. Tomuto rozpoložení odpovídají i rozhovory s jednotlivci, kterými je výzkum doplněn. Jeden respondent **spíše nesouhlasí**.

Celkově tuto sekci hodnotím v pozitivním duchu. Tomu nasvědčují uvedené odpovědi. Při pohledu na celkové vnímání subjektivního well-beingu akademických pedagogů však nacházíme i prostor pro zlepšení.

#### 3.1.1.4. Hodnocení základních stavebních kamenů well-beingu

V této podkapitole se dostáváme k bodu, kdy respondenti hodnotili jednotlivé stavební kameny jejich well-beingu. Jak bylo již uvedeno v kapitolách věnovaným popisu konceptu PERMA5, pro každého jedince mohou být v určité životní fázi klíčové pouze některé stavební kameny. My se teď spolu podíváme jakým okruhům dotázaní vysokoškolští učitelé dávají přednost (pokud ne všem), a jak hodnotí jejich naplňování.

Kvůli velkému počtu grafů každou oblast PERMA5 i s jejími podoblastmi uvádím vyhodnocené celkově na základě získaných dat. Na grafy vztahující se k těmto poznatkům odkazují v podobě příslušných obrázků umístěných v přílohách.

#### **Pozitivní emoce (Positive emotions)**

##### **Obr. 16 – prožívání pozitivních emocí**

Oblast pozitivních emocí přinesla ve většině odpovědí kladné hodnoty. V každém z grafů je vidět, že se hodnocení drželo převážně od hodnoty 5 po 10. Objevily se samozřejmě některé podoblasti, které byly vnímány více kladně než ostatní. Těmi byly *sdílená pozitivita* (nejvíce respondentů zde označilo 10 – **37,1 %**) a *prožívání emocí s ostatními lidmi* (zde **37,1 %** respondentů označilo hodnotu 8 a poté po **14 %** hodnoty 7, 9 a 10). Viz obrázkové přílohy 19 a 22.

Nejvýraznější rozptyl v označovaných hodnotách byl zaznamenán v podoblasti *Čas věnovaný svým koníčkům a zájmům a radost z toho, co dělám rád/a* (obrazová příloha 18), kdy se výrazněji projeví i nižší hodnoty 2, 3 a 4. Na nejnižší označenou hodnotu 2 zde připadlo **11,4 %** respondentů. Avšak je nutné podotknout že drtivá většina odpovědí se opět nacházela v kladnějších hodnotách. Nejvíce procent dosáhly hodnoty 7, 8 (obě po **17,1 %**) a 10 (**14,3%**).

Pozitivní emoce akademických pedagogů se tedy výrazně vyznačují pozitivními hodnotami. Toto zjištění je velmi přívětivé, zvláště když na základě poznatků z literatury je známo, že pozitivní emoce jsou jeden z nejdůležitějších faktorů přispívajících k dobrému pocitu na pracovišti.

### **Zaujetí (Engagement)**

Oblast zaujetí, nebo-li angažovanosti, demonstrují grafy z příloh č. 23 až 31. Zde akademičtí pedagogové znovu vykazují vysokou četnost v označování kladných hodnot. Nejlépe z podoblastí zaujetí vychází *zaujetí v čase, kdy jsem jen sám se sebou*. Zde respondenti označili narozdíl od ostatních podoblastí z této kategorie jako nejnižší hodnotu pouze pětku. Níže se hodnocení nedostalo. Nejvíce respondentů se přiklonilo k hodnotám 9 (**34,3 %**) a 10 (**20%**). Faktorem obsahujícím jednu odpověď až v nízké části hodnocení (2) bylo zaujetí při vykonávání svých koníčků (obr. 27). Vysoce kladné hodnocení se projevilo i u *prožívání flow*, tedy u stavu hlubokého ponoření do vykonávané činnosti. Sice se zde objevili i nižší hodnoty (nejnižší 3), přesto v malých procentech. Kreativita, jež se tradičně váže k pedagogické činnosti, nebo by alespoň měla, se také v hodnocení pohybuje převážně v kladných číslech. Celkově je tak i schopnost dosahovat zaujetí vysoká.

### **Vztahy (Relationships)**

Akademičtí učitelé v této oblasti (viz přílohy 32-43) zaznamenávaly často kladné hodnoty od 5 výše. Významné podoblasti, které je důležité zmínit pro jejich výsledky, jsou především *výborné vztahy s nadřízeným, vztahy s přáteli, se členy rodiny* a především *vztahy s partnerem*. Poslední uvedená podoblast vztahů vykazovala největší „skok“ v pozitivním hodnocení. Respondenti zde oproti ostatním součástem této oblasti označili hodnoty 9 (**27,3 %**) a 10 (**45,5 %**). Je vidět, že partnerské vztahy a vztahy s lidmi celkově okolo akademických pedagogů, jsou vnímány velmi intenzivně a je uspokojivé vidět, že se hodnocení pohybuje v kladných hodnotách.

Ve třech případech se překvapivě **jeden respondent** přiklonil k velmi nízkým hodnotám v kontrastu s ostatními. Ve *vztazích se zvířaty* (obr. 42) označil dokonce **0**. Což je však pochopitelné. Větší vzorek respondentů by jistě přinesl takto více rozdílné rozložení odpovědí po obou pólech škály.

Práce pedagoga je spojena s lidmi a tudíž se dalo předpokládat i to co bylo potvrzeno, že akademičtí pedagogové přikládají význam zamýšlení se nad kvalitou vztahů.

## **Smysl (Meaning)**

Oblast smyslu přinesla zajímavá zjištění, a to například v tom, že dokáže u některých podoblastí přinést široký rozptyl v hodnocení daných otázek. Přehled výsledků ukazují v přílohách obrázky 44-51. I oblasti vidění smyslu ukázaly vesměs pozitivní výsledky, avšak objevily se i určité nuance. Třeba v otázce *víry a spirituality* (obrázek. 51) byl rozptyl odpovědí nejpatrnější a promítl se i do nižších hodnot, i když stále ne tolik významně jako pozitivní odpovědi. Tři respondenti označili **0**, tudíž se dá předpokládat, že se o spiritualitu nijak významně nezajímají. Dalších pět respondentů celkem označilo hodnoty **3 a 4**, což bylo o něco výraznější než u ostatních podoblastí *smyslu*. **Nejvíce kladně obodovanými** se staly otázky *budování smysluplných vztahů* (obr. 48) a *služba a pomoc druhým* (obr. 49). Ani v jedné z těchto otázek respondenti nebodovali níže hodnoty **5**. Domnívám se, že tyto oblasti by hrály velkou roli u většiny pedagogických pracovníků napříč vzdělávacími stupni. Smysluplné vztahy mohou pedagoga výrazně posouvat v jeho praxi, ale i v osobním životě. Nezištná pomoc je hodnota, která má v této profesi nezastupitelné místo, a proto si myslím, že vyšla takto vcelku očekávaně.

## **Úspěch (Achievement)**

Okruhy úspěchu byly v hodnocení dosti podobné předchozím stavebním kamenům *well-beingu* (obr. 52-58). Malé odchylky se objevily u *spokojenosti s vlastními úspěchy*, *vytrvalosti k dlouhodobým cílům* a *ve vášni k dlouhodobým cílům* (obr. 52, 57 a 58). Byly to však hlasy jen jednoho z respondentů. Ten označil 2 či 1, tudíž naplňování těchto okruhů nepocítuje jako ideální. Většina respondentů se zde drží na hranici od 4 výše.

## **Fyzické zdraví (Physical health)**

Vnímání fyzického zdraví jedinci z výzkumného vzorku více odlišně, což ostatně ilustrují výsledky (obr. 59-65). Vysoké rozptýlení hlasů na škále jsem shledal v otázkách *vytrvalosti k dlouhodobým cílům*, *vášně pro dlouhodobé cíle*, *adekvátní pohybové aktivity*, *správného držení těla*, *kvalitního spánku* nebo také *vyhýbání se rizikovému chování*. I když převládaly procentuálně body od 5 výše, nešlo si nevšimnout vysokého zastoupení bodování právě kolem středu škály mezi body 3, 4, 5 a 6. Nejvíce se kolem středu, tedy u ne úplně ideálního stavu naplňování daných stavebních kamenů, pohybují hodnoty *adekvátní pohybové aktivity* (obr. 59) a *správného držení těla* (obr. 60). Vzhledem k tomu, jakým způsobem vyšly

výsledky v této oblasti, bylo by možná dobré zaměřit se v budoucnosti více na podporu kultivace fyzického zdraví.

### **Nastavení mysli (Mindset)**

Dalším zkoumaným základním kamenem PERMA5 bylo *nastavení mysli* (přílohy 66-71). I okruh nastavení mysli vyšel převážně kladně, tudíž lze říci, že akademičtí pedagogové jsou z většiny, s jistou mírou sebekritiky, odolní, optimističtí, pocítují naději, jsou orientovaní na budoucnost, uvědomují si potřebu osobnostního růstu a věří si. Například u *důvěry v sebe sama* (obrázek č. 67), kromě tří jednotlivců, zadala většina vysoké hodnocení od 7 po 10 (7 a 8 po **20 %**, 9 ve **14, 3 %** případů a 10 uvedlo **22,9 %** respondentů). V oblasti optimismu označilo kladné naplňování až **50 %** respondentů celkem v bodech 8 a 9.

### **Prostředí (Environment)**

Prostředí, v jakém se akademičtí pracovníci nacházejí v práci i v osobním životě, hodnotili téměř ve všech otázkách velmi kladně (přílohy 72-78). Největší rozptýlení hlasů doznala otázka *dostupnosti a času stráveného v přírodě* (obr. 78), když se však ohlédneme za výsledky demografických údajů je vidět, že podstatná část respondentů bydlí ve velkých městech, v nichž přístupnost k přírodě není tak samozřejmá jako třeba na vesnici a ve městech menších. Zajímavé výsledky shledávám také v oblastech *rodinného prostředí* (obr. 73) a *online prostředí* (obr. 77). Rodinné prostředí účastníků šetření se ukázalo jako výborné a naplňující. Že je rodinné prostředí výborné označilo **57,2 %** respondentů. Zbylé hlasy se rozprostřely „nejhůře“ po hodnotu 4, avšak jen u **5,7 %** odpovědí.

U online prostředí stojí za povšimnutí vysoká četnost neutrálního hodnocení na stupnici číslem 5 (**26,5 %**).

### **Ekonomické zabezpečení (Economic security)**

*Ekonomické zabezpečení* se dá z výsledků (přílohy 79-84) převážně označit za velmi dobré až výborné. Kupříkladu *dobrá až výborná příjma* (obr. 79) pocítuje celkem **71,5%** respondentů. **11,5 %** vidí příjem jako spíše neuspokojivý. Zbylá procenta se drží spíše postoje ani dobrý, ale ani vyloženě špatný stav.

Nejvýraznější rozdíly ve výsledcích jsou v grafu č. 81 – *uspokojivé investice* (obr. 81). Data se zde rozprostřela po celé škále. **25 %** hodnotí investice jako neuspokojivé, **22,9 %** se

nachází na půl cesty k naplnění tohoto kamene well-beingu a **51,4%** vidí své investice v pozitivním směru. Dohromady můžeme o této oblasti vyvodit, že není u akademických pedagogů až tak úplně jednoznačně nasměrovaná k pozitivnímu růstu, i přestože nakonec převládá vyšší míra naplňování jednotlivých podoblastí. Nakonec nelze opomenout, že do této oblasti spadá i přístup ke zdravotní péči. Přístup ke zdravotní péči respondenti hodnotili z 85,3 % jako dobrý až výborný, tudíž se jedná o většinově spíše naplněný aspekt well-beingu.

### **Autenticita (Authenticity)**

Poslední okruh otázek dotazníku byl věnován autenticitě akademických pedagogů. Jak už tomu bylo u předcházejících stavebních kamenů well-beingu, i zde vyšlo hodnocení prakticky velmi kladné. Větší množství respondentů ve všech otázkách autenticity nakonec spatřuje pozitivní naplňování daných oblastí. Výraznější výkyvy nebo zajímavé jevy jsem zaznamenal v otázkách *přijetí a milování sebe sama* (obr. 86), *poznání svých hodnot a vášní* (obr. 87), *schopnosti ukázat svou zranitelnost* (obr. 92) a v *přijímání odpovědnosti za své činy* (obr. 93). Například zajímavě kolísá schopnost ukázat svou zranitelnost. U této otázky mohlo hrát roli, že se respondenti nemohli rozhodnout, zda je to myšleno v pracovním či osobním životě, nebo také to, že se tato oblast těžce naplňuje, protože závisí i na ostatních lidech. Zde bylo překvapující celkem vysoké procento hodnocení směrem blíže k nenaplňování této části well-beingu. **20,1 %** uvedlo nízké hodnoty, **14,3 %** se vidí na půli cesty a **60 %** směřuje k ideálnímu stavu.

### **Závěry**

Vyhodnocení kvantitativní části výzkumu provedené na 35 respondentech z akademického prostředí potvrdilo provázanost mezi stavebními kameny well-beingu (každý jeden může působit na ostatní) i vliv individuality jednotlivých respondentů na výsledky šetření. Zároveň můžeme obecně říci, že dotazování akademičtí pedagogové z větší části pozitivně naplňují svůj well-being ve všech oblastech. Hlubší sonda do odpovědí jednotlivců by jistě přinesla přesnější data, jak moc je toto naplňování u každého stabilní, a jak se projevuje napříč danými okruhy. Této potřebě v omezeném rozsahu posloužila kvalitativní část. V rámci kvantitativního výzkumu se ukázal být kamenem úrazu časový horizont v jakém byla data sbírána, ale i počáteční metoda oslovování respondentů konečné množství zúžila na 35. Pro

příští výzkum by bylo vhodné od počátku začít s oslovováním jednotlivých pedagogů s větším časovým předstihem. Věřím, že by pak mohl být výzkumný vzorek mnohem větší.

### **3.1.2. Vyhodnocení kvalitativní výzkumné části – rozhovory**

V rámci kvalitativní části jsem absolvoval osm rozhovorů s vybranými vysokoškolskými pedagogy, kterých jsem se ptal na předem připravené otázky vztahující se k well-beingu akademických pedagogů:

1. Věda nám říká, že jsou určité oblasti života, které nám pomáhají generovat naši spokojenost a well-being. Když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě, co všechno podle vás hraje roli? Jaké oblasti nebo faktory považujete obecně za důležité?
2. Jak vaše profese vysokoškolského pedagoga/ pedagožky přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí?
3. A naopak. Jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí?
4. Co by vám ve vaší profesi akademického pedagoga pomohlo ve zlepšování vašeho well-beingu? Zkrátka, čeho byste chtěli ve své profesi více?
5. Jsou nějaké věci, mající vliv na vaši spokojenost a celkovou pohodu, které byste chtěli ve své profesi akademického pedagoga změnit nebo omezit? Čeho byste chtěli méně.

Pro zachování anonymity mluvčích uvádím pouze pohlaví, číslo rozhovoru, případně věk. Mluvčí vystupující v rozhovoru jsou označeni následovně:

**T** = tazatel (nebo vedoucí rozhovoru)

**R** = respondent

Pro potřeby práce jsou z rozhovorů vynechány části, které byly vyloženě navíc (tam kde to šlo, ponechal jsem plné znění) mimo zkoumané aspekty well-beingu akademických pedagogů..

### 3.1.2.1. Rozhovor č. 1 – žena

**T:** ...Dobře moc vám děkuji, tak přejdeme k 1. Otázce. Věda nám říká, že jsou určité oblasti života, které nám pomáhají generovat naši spokojenost a well-being. Když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě, co všechno podle vás hraje roli? Jaké vidíte oblasti nebo faktory, které považujete za důležité?

**R:** *Ke spokojenému životu? No tak já si myslím, že jsou to nějaké pilíře. Jeden pilíř je určitě rodina – fungující rodina nebo funkční rodina. Druhý pilíř je práce. Asi, která mě uspokojuje alespoň částečně a odpovídá kvalifikaci. Třetí jsou potom zájmy a koníčky, to znamená nějaký aktivity ve volném čase a čtvrtá přátele.*

**T:** Výborně, super, tak přesuneme se rovnou ke 2. otázce. Jak vaše profese vysokoškolské pedagožky přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí?

**R:** *Profese?*

**T:** Hmm.

**R:** *No tak vzhledem k tomu, že dělám to, co jsem dělat chtěla, takže jako v práci obsahově někdy je to trošku administrativní zátěž, ale víme z praxe třeba, takže jinak ta práce mě uspokojuje. Takže si myslím, že k tomu well-beingu přispívá. V podstatě každý z těch čtyř faktorů k tomu přispívá.*

**T:** Výborně, moc děkuji. Třetí otázka, ta bude trošku opačného rázu. Jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí? Pokud něco takového je.

**R:** *Já myslím, že v podstatě ne. Že je to tak jako vyrovnaný všechno, tak pokud bych měla říct negativní, tak možná, jako když tady musím být v sobotu a učíme v sobotu, ale to je prostě součástí tvé práce, takže to jako nechápu jako negativum úplně, ale ne každému by to asi vyhovovalo, tak já mám místo toho třeba volno ve středu a pak jsem tady v sobotu.*

**T:** Dobře dobře, děkuji moc.

**R:** *Jinak si myslím. Tak že je tady všechno jako v harmonii nějak, no.*

**T:** To je skvělé slyšet. Tak čtvrtá otázka. Tedy, co by vám ve vaší profesi akademického pedagoga možná ještě pomohlo ve zlepšování vašeho well-beingu? Čeho byste chtěla více ve své profesi?

**R:** *No, možná třeba když chceme jet, a to nemluvím za sebe, ale tak obecně třeba někam na konferenci nebo na nějaký výjezd, tak v podstatě to musíme hradit sami. Takže asi nějaká možná finanční podpora... Ale to se týká asi obecně vysokých škol. Jinak. Možná trochu pocítujeme tlak. Na výkon ve smyslu psaní nějakých článků a publikací. Což se jako asi předpokládá, když člověk učí na vysoké škole, že se bude v tom oboru dál nějak rozvíjet nebo publikovat. Tak možná to nemusí úplně působit jako pozitivně. Ted' myslím obecně, ale i na mě třeba. Tak ono není úplně jednoduchý, jako publikovat ve společenských vědách. To je jiné trochu než ve vědách typu matematika, biologie. No, a jinak, ale to je tak jakože spíš hledám ta negativa, jinak je primárně nevidím.*

**T:** Takže ani není potřeba na pozitivěch přidávat ještě něco?

**R:** *Na pozitivěch... Nevím. Asi ne. Tak, já jsem víceméně v profesi spokojená. Tak se to snad odráží i v tom vztahu ke studentům, nevím.*

**T:** Dobře, možná se zeptám ještě k těm studentům, jestli třeba i ze strany studentů by bylo třeba něco, čeho byste chtěla více. Co by mohlo dopomoci třeba ke spolupráci se studenty nebo celkově tomu prostředí.

**R:** *No co pocítuju trochu, možná narůstající problém, ale to by vám řekli asi i učitelé na základních a středních školách. Je... Prostě problém je taková ta jako menší odolnost studentů k zátěži. To znamená: já mám na starosti studenty se speciálními vzdělávacími potřebami. Takže mám k tomu blíž a vidím to, že jejich počet jednak narůstá a možná jsou i závažnější diagnózy. My je neznáme, ale vidím tu kategorii, ve kterých máme těch studentů přibývající počet, a to jsou teda psychické a psychiatrické diagnózy. No takže tohle to. Je vlastně něco, s čím se učíme pracovat, učíme se s nimi komunikovat, učíme se s nimi, pracovat jinak, než je zbytek, nebo většina těch studentů. Mají různé modifikace a ted'ka samozřejmě jsou to učitelské obory, takže mají jít na praxi a ta praxe musí být taky modifikovaná. Čili učíme se vlastně novým přístupům tak, aby to bylo vyhovující, jak pro ně tak pro ty školy, kam chodí na ty praxe, tak samozřejmě pro nás, že jo. A ta praxe jako musí být absolvovaná, nějak modifikovaně, ale musí, že jo. Takže to je nová věc, ale myslím si, že to je celosvětově nebo celorepublikově, nebo v oblasti školství obecně.*

**T:** No, vlastně jste mi v zásadě i trošku odpověděla, ale nemyslím si, že to je přímo až do té poslední otázky... Jestli jsou nějaké věci, které mají vliv na vaši spokojenost a celkovou pohodu, které byste chtěla ve své profesi změnit nebo omezit.

**R:** *Tak omezit ve školství... To prostě berete tak, jak to je. U nás musíte respektovat všechny zákony, vyhlášky a řízení. Musíme pracovat s takovými studenty, kteří tady jsou prostě, a do nějaké míry jim vycházet vstříc. To neznamena jim jako odpouštět ty studijní povinnosti, ale pracovat s nimi jinak, jak se říká. Tak tohle je prostě do jisté míry omezení. Ted' omezení, teda je to, že tady bude 2 roky probíhat rekonstrukce, ale tohle nesouvisí... I když také je to s well-beingem.*

**T:** To je určitě.

**R:** *To je věc, za kterou nikdo nemůže, ale je prostě nutná. A je to za provozu samozřejmě, takže nemáme možnost se jako někam přestěhovat úplně celá fakulta se studentama do jiných prostor. Samozřejmě je to zátěž, no a bude to teprve zátěž i pro studenty i pro nás. Ale to tak je, prostě. A jak ještě ta otázka zněla?*

**T:** Tedy jestli by... Možná jednodušeji, čeho byste chtěla méně ve své práci? Jestli něco takového je, něco co negativně ovlivňuje váš well-being?

**R:** *No je to nárazová práce, to znamená vlastně nejvíc zatěžující jsou měsíce, kdy jsou přijímačky a státnice, ale to vám taky řeknou na střední škole, když mají maturity. Takže pro nás je nejhorší květen-červen, potom v září a trochu i leden, jo, takže je to taková jako práce, která není stejně náročná pořád, ale prostě je tam důraz na nějaká období, kdy musíme tady být déle a věnovat se tomu víc, a tak není to monotónní, teda v každém případě.*

**T:** To věřím, takže v zásadě asi není vyloženě nic negativního.

**R:** *No, tak to jsou všechno věci, který prostě vycházejí z akademického roku. Nebo na středních školách ze školního roku. Pracujete s tím, protože to tak prostě je. Patří to k tomu. Je to součást naší práce, jako je součástí naší práce chodit se studenty na praxi. Patří to k tomu. A je to taky časově náročný, než tam dojdete. Pak tam s těmi studenty z té praxe zase nazpátek. Takže, trošku to ubírá času, ale je to součástí práce, prostě vedení, prací, psaní, posudku a tak dál.*

**T:** Super já další otázky nemám. Mám základních těchto 5 a musím říct, že jste mi odpověděla naprosto, pro mě, uspokojivě.

**R:** *To jsem ráda.*

**T:** Takže, moc vám děkuji za rozhovor.

### **Interpretace rozhovoru č. 1:**

Respondentka jmenuje čtyři „pilíře“ well-beingu: *Rodina* – vystupuje zde jako základní opora a zdroj stability. *Práce* – musí alespoň částečně naplňovat, ideálně odpovídat kvalifikaci. *Zájmy a volný čas* – aktivní trávení volného času přispívá k celkovému well-beingu v rámci fyzického zdraví nebo také pozitivních emocí. *Přátelé* – důležitý sociální kontakt a podpora. Toto odpovídá PERMA5, kde jsou obsaženy pozitivní vztahy, smysl a angažovanost, kterou jasně respondentka dává najevo. Respondentka vykazuje vysokou míru pracovní i životní spokojenosti, ačkoliv otevřeně mluví o různých nárocích a limitech spojených s akademickou profesí (dotýká se třeba oblasti finančního zabezpečení). Klíčové je, že jí její profese pomáhá generovat spokojenost.

#### 3.1.2.2. Rozhovor č. 2 – muž, 60 let

**T:** ...Skvělé moc vám děkuji, jinak samozřejmě v práci nebudu zveřejňovat vaše jméno. Bude to anonymní, zcela, jenom bych se na začátek ještě zeptal na váš věk. To je jediné, jestli bych mohl uvést.

**R:** *No, mně bylo 60.*

**T:** Dobře, super.

**R:** *Takže už jsem vlastně před důchodem tak lehce, téměř. To se to neustále odsouvá.*

**T:** Ale máte krásný kulatý věk.

**R:** *No, věřím, věřím, že budete mít rozvrstvený vzorek od nejmladších až po nejstarší.*

**T:** Mám. Musím říct, že docela ano, že ten rozptyl je tam docela veliký. Já bych začal tedy tou první otázkou... (Otázky jsou nám již známy, zde to lehce zkrátím) Já bych se vás chtěl v první otázce zeptat, jaké jsou podle vás, obecně kategorie well-beingu?

**R:** *Tak 1. kategorii, která mě napadá asi nejvíce, je pocit bezpečí. Well-being, nebo kde se cítím dobře – tam, kde mě nic neohrožuje, kde je předvídatelné prostředí. A kde vím, třeba, že stačím na věci a dokážu si nějakým způsobem zorganizovat čas. Dokážu třeba mít rovnováhu mezi prací odpočinkem.*

**T:** Skvělé moc vám děkuji, to je tak obecně. A teď bych asi směřoval, ne asi, ale určitě budu směřovat otázkami spíše k vaší profesi. Chtěl bych se zeptat, jak vaše profese pozitivně ovlivňuje naplňování oblastí, které jste zmínil?

**R:** *Tak jistě v současnosti nepociťuji nějaký velký stres. Dá se říci, že teď jsem se trochu zklidnil. Ale jistě bylo období, kdy těch úkolů bylo hodně a byl jsem vlastně až trochu by se dalo říct unavený z lidí. To nezní vlastně nikterak, zvlášť v misantropicky, ale prostě tak, že vlastně vy třeba jdete večer domů a tlučete hlavou do tyče téměř v tramvaji, abyste to ze sebe dostal.*

**T:** Rozumím.

**R:** *To znamená spíš jakási činnost, která sice je tvůrčí, ale protože to je hodně, tak to nakonec upadá do rutiny. A já jsem dost tvůrčí a rutina mě trochu ubíjí. Kdybych skutečně rutinu zvládal, tak bych se jistě docela dobře dokázal zaměstnat třeba v kancelářské profesi, kde třeba i ty platy jsou trochu vyšší. Jo, jenže je to věc, která je opravdu pro mě strašně ubíjející. To znamená, že a tvořivost má pro mě tak velkou hodnotu, že je daleko vyšší než ta hodnota těch peněz.*

**T:** Skvěle, takže v rámci té tvořivosti to u vás, co se týká vaší pedagogické praxe, podporuje.

**R:** *No mám radost, že se tady můžu nějak jako realizovat, že občas narazím třeba na zajímavé lidi, že jaksi ten dialog třeba i jiskří. I když těch lidí není tolik, tak vám to dává jako docela radost.*

**T:** Super, moc vám děkuji za tuto odpověď. Já bych se přesunul ke 3. otázce, a ta otázka je v opačném gardu. Jestli vaše práce akademického pedagoga nějak negativně ovlivňuje ty oblasti vašeho well-beingu, které jste zmínil?

**R:** *Když, to řeknu tak někdy dost pesimisticky, tak někdy mám takový dojem, že ten systém, jako obecně toho školství, nebo tak, jak je nastaven, mění člověka opotřebovanou věc. Zní to možná jako hodně tvrdě, ale někdy se nemůžu zbavit jako týhle ty představy. Jo, to znamená, třeba podle Barbary Fredrickson byste měl mít 3 pozitivní podněty na 1 negativní, ale ono je to skoro jako v realitě, která v současnosti existuje dosti iluzorní až. Spíš je to obráceně. Mysleli jsme si, nebo já aspoň, že když skončí covid, že vlastně přestanou nějaké takové ty výjimky, provizoria, všechno tohleto, ale ono to vlastně nepřestalo. Což bylo vlastně to pesimistický, že my se musíme vlastně jako plahočit den ze dne a nevíme, kdy to provizorium skončí.*

**T:** Rozumím to je, řekl bych asi závažná věc. Taková ta, e člověk neví, co co bude, že ano.

**R:** *Jo, jo, to je určitá prostě nepředvídatelnost, která je nepříjemná. Samozřejmě nikdo si nemůže namlouvat, že je pánem úplně svého osudu. Jo. Ale přece jenom byste rád věděl, nebo mít nějakou jistotu, že když někam přijdete, že to tam za 10 dní ještě bude podobný nebo stejný. A že když budete dělat nějakou věc, že třeba z toho si ušetříte na důchod a tak dále? Jo, to už jsou věci, který třeba vás nezajímají, ale mě, mě zajímají třeba jako trošku víc, že jo.*

**T:** Rozumím. Přešel bych k další otázce, protože je hezké, i u jiných, se kterými jsem rozhovory vedl, jak se hezky prolínají ty odpovědi napříč všemi otázkami, které jsem si připravil. Tak, předposlední otázka zní: Čeho byste si přál ve své práci více? Tedy toho pozitivního.

**R:** *Jistě bych si možná přál, abych si mohl třeba více nad něčím přemýšlet, nebo abych jako měl větší možnost třeba mít víc času přemýšlet nad některými tématy.*

**T:** Skvěle, děkuji. Tím pádem se dostáváme k poslední otázce. Já vás nechci přímo navádět na každý ten jednotlivý kámen well-beingu. Takže poslední otázka, ta je opět v opačném gardu, je: Čeho byste si přál méně, tedy toho negativního, co ve vaší práci vyvstává, pokud něco takového je?

**R:** *No jo. Přál bych si méně trochu administrativy, to jistě. Přál bych si méně určitýho chaosu. Přál bych si méně i těch studentů, kteří třeba mě něco naslibovali a potom to třeba neudělali, i když je jich málo. Jo, to znamená, jestli chci něco, tak já si nestěžuji. Byly to spíše výjimky, ale o mně je známo, že jsem teda tvůrčí. Nejsem zas tak až moc systematický, což je vlastně... Každý je nějaký. Ale někteří byli, a těch případů jsou velmi zřídka a stane se to každému, že?. Oni si myslej, že já jsem v podstatě hodnej, a že vlastně jim odsouhlasím něco jako dopředu. Co třeba pak ani nebudu muset splnit, to bylo jako nepříjemný. A je to takový, že vás to trošku zamrzí. Ale lidi jsou prostě různý. A je lepší jistě na to nemyslet, protože bylo více těch pozitivních, než těch negativních, ale ta zkušenost určitá tady taky je.*

**T:** Rozumím, to je dobře slyšet, že ty vztahy, vztahy na pracovišti a celkově se studenty, dělají asi hodně.

**R:** *No. Jako já si nestěžuji, ale jsou případy, které prostě vás jako tak říkajíc využijí. Jako vodkopnou potom, a to bolí.*

**T:** Rozumím, já bych se možná ještě dodatečně zeptal, jak se vám to pracovní prostředí prolíná s osobním životem? Co se týká well-beingu, vaší pohody, koníčků a tak dál.

**R:** *Já teďka jako nemám zas až tak velkej problém sladit vlastně svůj osobní život s životem pracovním. Jo, je pravda, že už jsem do jisté míry jako za zenitem. To se, nebo nevím, jak to mám říct, ale skutečně asi tak to je. Už jsem si udělal nějaké priority, o kterých jsem si říkal, že je nestihnu. Ani vlastně v osobním životě, ani v pracovním. A tak si říkám, že vlastně některý věci je dobrý nechat bejt a přineslo mě to určitý zklidnění.*

**T:** To je skvělé slyšet.

**R:** *No.*

**T:** Tohle je z mojí strany všechno...

### **Interpretace rozhovoru č. 2:**

Respondent klade důraz na pocit bezpečí, stabilitu a rovnováhu mezi prací a odpočinkem. Toto vnímá jako základ svého well-beingu. V profesní rovině si cení především možnosti uplatnění tvořivosti, která je pro něj důležitější než finanční ohodnocení. Práce mu umožňuje seberealizaci a přináší radost ze smysluplného kontaktu se studenty a kolegy. Zároveň ale otevřeně mluví o negativních aspektech, jako je přetížení, ubíjející rutina, systémové nejistota a frustrace z přetrvávající provizornosti. Vadí mu také přemíra administrativy a občasná nespolehlivost studentů.

V osobní rovině zmiňuje určité zklidnění a vyrovnání se. I díky věku a životnímu nadhledu se mu daří lépe sladit práci s jeho osobním životem. Respondent č. 2 by si přál více času na přemýšlení, méně chaosu. V kontextu literatury můžeme říci, že hlavními okruhy well-beingu, které jsou pro respondenta podstatné, jsou bezpečné prostředí, autenticita a smysl.

### 3.1.2.3. Rozhovor č. 3 – žena

**T:** ...Takže půjdeme na 1. otázku. Víme tedy, že věda nám říká, že jsou určité oblasti života, které nám pomáhají generovat naši spokojenost s celkově? Když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě, co všechno podle vás hraje roli? Jaké v oblasti nebo faktory považujete za důležité?

**R:** *Obecně nebo u sebe?*

**T:** Obecně. Tady bych se rád zeptal obecně.

**R:** *Obecně... Dobře. Jaké faktory si myslím, že by mohly být důležité pro budování well-beingu a spokojenosti? Tak, určitě se mi líbí ta myšlenka, že půjdou nějaké faktory, který jsou... Který mají větší vliv než než jiný. I ta myšlenka toho, že vlastně ty faktory pomáhají generovat ten stav třeba tý spokojenosti nebo toho well-beingu. A když se třeba podívám na sebe nebo na svůj život, tak určitě tam jsou. Ale je zajímavý, že vlastně nad nima úplně běžně nepřemýšlím. Tak když se teď zamyslím. Co třeba mě pomáhá, tak je to určitě nějaká relaxace nebo udělat si nějakou pohodu. Takže asi nějaká ta pozitivita, nějaký ten odpočinek a asi možná i ten klid a bezpečí. Takže klid, pohoda, zázemí nějaký. A potom... Definitivně cokoliv spojený s lidmi, ať už když to funguje tak..., tak to si umím představit, že to obrovský pohání well-being, a když to nefunguje, tak to obrovsky škodí. Asi i nějaký level energie nebo jak se člověk cítí.*

*S tou energií to nemusí být, podle mě, jenom fyzické, ale myslím si stav energie obecně, ať už je to ovlivněno dobrým spánkem nebo výživou, pohybem. A nebo vyčerpáním ze stresu. Anebo i tím, že prostě nám určité aktivity nedávají smysl, protože... Já třeba si hodně nahrazuji nebo doplňuji energii nejenom fyzicky přes výživu a třeba zdravý životní styl, ale právě i přes aktivity, který mě hrozně baví a zajímají. Takže asi nějaký level energie mě napadlo.*

**T:** Dobře. Výborně. Ještě vás napadá nějaká oblast, nebo můžeme jít dál?

**R:** *Můžeme dál.*

**T:** Dobře. Tak, jak vaše profese vysokoškolské pedagožky přispívá pozitivně k podpoře jmenovaných oblastí?

**R:** *Těm konkrétním, které jsem jmenovala, a nebo celkově mohu i ostatní.*

**T:** Můžete i ostatní.

**R:** *Tak myslím si, že hodně, protože vlastně trávíme v práci hrozně moc času jako největší díl dne. Prací nebo pracovními aktivitami. A třeba k tomu, co jsem vyjmenovala, tak určitě vnímám, že já začnu tou druhou oblastí. Já jsem mluvila o lidech, a tady třeba vnímám obrovský přísun právě té energie skrz lidi v práci. To znamená přes kontakt se studentama, kontakt s kolegama, ale i kontakt vlastně s tím tématem. To je ta třetí oblast, kterou jsem zmiňovala, vlastně přísun té energie. Když člověk dělá něco právě třeba, co ho zajímá nebo baví. Pak mě napadá, kde by mi to trochu třeba tu energii vzalo... Ale když zůstanu u toho pozitivního, tak určitě ty pozitivní emoce. A celkově pozitivita. Spíš než jako nějaká relaxace a klid a podobně, tak spíš taková ta radost z toho propojení s těma lidma, takže tam si umím představit, že mě to spíš jako generuje tu energii a ty emoce. Jako radost, zasmát se a i vlastně jako nějaká sociální podpora, která přichází od studentů a od kolegů, přestože jsou to formální vztahy, nebo by to měl být formální vztah. Tak cítím velkou podporu a přijetí. I skrz vlastně jako primárně formálně nastavené vztahy, které přecházejí do těch přátelských.*

**T:** Výborně. Tady jste to právě trochu natukla, tak bych se dostal z opačného směru. A to k otázce, jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí, pokud tedy něco shledáváte.

**R:** *No to je moc zajímavý. Takže vlastně zase začnu tou prostřední oblastí, jak jsem mluvila o těch vztazích. Tak. Já to třeba v životě moc nemám, ale jednou za 100 let se mi stane, že je třeba nějaký spor na fakultě, nebo že mám třeba spor s nějakým kolegou, a to mě dokáže totálně jako sejmut, že mě to fakt vyčerpá strašně energie. A vlastně, když bych měla porovnat ty pozitivní interakce, kterých je definitivně jako milionkrát víc, tak tahle jedna věc mě dokáže sžít a seseknout třeba i na týden. Takže to hlavně určitě ovlivňuje je negativně.*

*A potom. Ani si nemyslím, jestli je to tou jako povahou té práce, spíš to bude povahou jako mě osobně... Protože mě ta práce baví, tak jí věnuji hodně času. Nemám tam moc prostoru na tu relaxaci, na ten klid a pohodu. Ale ze dvou důvodů. Protože si myslím na jednu stranu, já fakt dostávám velký přísun té positivity a té pohody skrz ty vztahy, tak někdy mám pocit, že není potřeba a na druhou stranu, jak mě ta práce baví a nabíjí, tak si právě jakoby říkám, proč k tomu ještě třeba odpočívat a relaxovat. Ale cítím, že zároveň se mi ta baterka mnohdy hodně vybíjí.*

*Ale to si nemyslím, že by byla povaha práce. Že by mě tam jako drželi do 12 do noci. Ale je to prostě tím, že si po práci ještě ráda vezmu tu práci znova. Že spíš se s tím pojí i nízká sebekontrola, asi bych řekla.*

**T:** Tak tady je tedy hodně úzká hranice mezi tím pozitivním a negativním. To je tady hodně vidět.

**R:** *Že jo. A teď je zajímavý, co říkáte. No, protože vlastně jedna a ta samá věc má vliv na obě dvě strany.*

**T:** Tak asi se můžeme přesunout poslední otázce. Jestli jsou nějaké věci mající vliv na vaši spokojenost a celkovou pohodu, které byste chtěla ve své profesi akademického pedagoga změnit, nebo spíše čeho byste chtěla méně.

**R:** *Věci, které se mi stávají, nebo se kterými se setkávám na akademii, v práci, čeho bych chtěla míň? Ty jo.*

*E-mailů, ty povinnosti prostě se každý den věnovat emailům. Vyřizování velkého množství e-mailů. Administrace mi vlastně ani tak tolik nevadí. Sem tam, jestli můžu úplně upřímně říct, tak mi trošku nevadí, v uvozovkách, jakoby příkazy od od vedení. Nebo prostě celkově... Vlastně jako jo. Jako příkaz věnovat se nějaký určitý práci teď hned. Vztít si to na starosti a dělat tohle. Mám ráda tu svoji volnost, když vím obecně jaký jsou moje povinnosti, a ty si můžu nějak řídit a pracovat na nich. A když mi tam jakoby lítají nové povinnosti, v uvozovkách, skoro jako příkazem, tak toho, kdyby bylo méně, tak by to nevadilo. Jinak mě asi nic nenapadá.*

**T:** Já přemýšlím, jestli bych se ještě nedoptal, ale já si myslím, že jste to hezky propojila i s tím, co jste řekla za ty oblasti. Takže já si myslím, že asi máme hotovo. Já moc děkuji za rozhovor.

**R:** *Jo takže tam už tam nebyla otázka, čeho víc chceme?*

**T:** A já myslel, že jsem to měl zahrnuté v té předchozí, to se omlouvám.

**R:** *Nevadí, možná jsem to řekla.*

**T:** Ano, ano, protože v zásadě jsme si to řekli, to co by vám pomohlo ve zlepšování vašeho well-beingu. Tak už jsem se ani nevyptával. Ale jestli vás napadá, čeho byste chtěla ve své profesi více...

**R:** *Tak jestli můžu doplnit, napadlo mě čeho víc. Já nevím proč, ale jako možná nějaký ten teambuilding, jako že prostě s kolegama. Možnost se s nimi potkávat mimo školu. Možná třeba i jednou za rok někam vyjet třeba na dva, nebo na 3 dny. A napadá mě tohle i se studentama, že by to vlastně bylo hrozně fajn. Třeba na začátku semestru, prostě třeba na tři dny vyjet s nimi na nějaký kontinuální, například osobnostně-sociální rozvoj, nebo na poznání se s prvákama, anebo i s druhákama, se třetákama, jednoduše nějaká možnost ty studenty potkávat a poznávat víc i mimo školu.*

**T:** To je super. Já vidím veliký rozdíl právě oproti základní škole, kde dělám. Tam máme čas se s těmi dětmi vídat pravidelně několik let a to je tady těžší. A myslím, že to chybí, jak už jste řekla.

**R:** *Určitě. Vlastně, že po tom semestru my jakoby přijdem o ty studenty. Při tom ještě tam paralelně jsou na té škole třeba další 2-3 roky. A je to škoda. A pak, když se mi poštěstí, tak je mám znova třeba za nějakou dobu ještě v jednom předmětu, ale to je celý. Škoda, že tam není víc toho času.*

### **Interpretace rozhovoru č. 3:**

V tomto rozhovoru respondentka vidí v profesi vysokoškolské pedagožky silný vliv na well-being skrze pozitivní energii z kontaktu se studenty a kolegy. Práce ji baví a profesně naplňuje. Tento rozhovor doplňuje informace jak z teoretické části, tak i z dotazníkového šetření. V obou částech jsem zjistil, že pozitivní emoce, zaujetí pro práci a pocit podporujícího kolektivu jsou jedny z nejdůležitějších činitelů působících well-being pedagogů. Respondentka zde zmiňuje radost z pozitivních mezilidských vztahů. Práce jí přináší radost a smysl. Pokud to takto mají podobně nastavené i respondenti z dotazníků, nedivím se, proč hodnocení stavebních kamenů well-beingu vyšlo tak pozitivně. To samé bych mohl říci i o předchozích rozhovorech, ale i o některých následujících.

#### 3.1.2.4. Rozhovor č. 4 – muž, 43 let

**T:** ...Perfektní moc vám děkuji, tak se postupně přesuneme k otázkám. Bude to tedy pět krátkých otázek týkajících se vztahujících se k vašemu wellbeingu a první otázka by se týkala wellbeingu obecně. Že věda nám celkově říká, že jsou určité oblasti života, které nám pomáhají generovat naši spokojenost nebo jednoduše velký, když se zamyslíte, nebo když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě. Co všechno podle vás hraje roli? Jaké oblasti nebo faktory považujete za důležité?

**R:** *Takže se mám vyjádřit, tedy vlastně k životu jako celkově?*

**T:** Ano, přesně tak. Jaké faktory spatřujete?

**R:** *Nemusím dostahovat čistě k profesi, nebo prostě k práci. Rozumím tomu tak?*

**T:** Ano k tomu dojdeme v dalších otázkách.

**R:** *To se bude asi zpřesňovat. Jo, takže vidíte. Já jsem i metakritikem zároveň. Nebude to tak jednoduché se mnou. No tak asi neuvedu jako nic zvláštního, než že samozřejmě jako spokojenost rodiny jako takové asi na prvním místě. A s ní související jako zdraví příslušníků rodiny. To je zcela nepochybně na prvním místě. A pak je hodně hodně dlouho velká pauza a pak někde je nějaká, řekněme... Řekněme, že to jsou ty osobní věci, jako týkající se vyloženě mě jakožto fungujícího člena za „A” rodiny a za „B” jedince majícího prosperující zdravotní stav. No od toho se to asi všechno odvíjí. Takže bych to viděl na, zcela jednoznačně, prvním místě spokojenost a zdraví rodinný příslušníků pak dlouho, dlouho nic, a pak je takové 2A a 2B – to je nějaká jako schopnost vlastního nějakého fungování spolu se zdravím. Pak až někde by byla nějaká ta profesní, jako pracovní, řekněme, spokojenost, nebo úspěšnost takhle. Dá-li se to tak měřit. No, takže takhle, jestli jsem vám tímhle toto zodpověděl.*

**T:** Výborně, výborně, takže tedy spatřujete důležité oblasti hlavně v tom zdraví ohledně rodiny i vašeho.

**R:** *Ano, ano, a tím bych chtěl podotknout výrazně jako psychické zdraví. Jo výrazně jako zdraví. Menší nemoci skutečně jako, protože mám malé děti, tak menší nemoci, ty se vlastně dají zvládnout. Já mám na mysli opravdu spíš takové jako závažnější choroby, jo, které by jako způsobily nějaký silnější rozkol. Takže toto si myslím, že by bylo jako na 1. místě. To je ale spíš záležitost asi štěstí nebo osudu, abych tak řekl. Na tomhle tomhle typu well-beingu se moc jako pracovat nedá.*

**T:** To je pravda.

**R:** *A to psychické zdraví bych jako vyzdvihl, že je považuji za čím dál víc důležitější. Jak člověku vlastně člověk stárne a ubývají mu jako různé síly.*

*Na jiné na na oblasti, kam dřív mohl víc investovat, tak to se přelévá támhle do té psychické nepohody. Takže tam si myslím, že je dobrý to korigovat na té druhé straně a dbát o tu psychiku. Zdraví opravdu čím dál silněji pociťuji. Pokud budete uvádět někde můj věk, který sice asi není nějak závatný. Čtyřicet, nedožitých čtyřicet čtyři, teda. Jo, takže to jenom podotýkám, jako že teď pociťuju to, že psychické zdraví prostě hraje důležitou roli.*

**T:** Skvěle tím jste mi úplně perfektně odpověděl na úvodní otázku, protože od ní se odrazíme. Já bych se chtěl zeptat ve druhé otázce, jinak teď už se budeme vztahovat k profesi, jak vaše profese vysokoškolského pedagoga přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí?

**R:** *No, nevím, jak tam zaznačíte „Dotazovaný si ironicky povzdechl”.*

**T:** Ještě rovnou klidně můžu k tomu připojit třetí otázku, která je vlastně v opačném gardu. Jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování těchto vybraných oblastí? Klidně to rovnou můžeme vztáhnout sem, jestli to vidíte spíše k té 3. otázce, tak klidně můžete rovnou k ní.

**R:** *Nevím jak to jako... Asi jsem zachycen v nějaké takové fázi. Vlastně proto jsem o tom i na začátku vlastně v té první otázce už začal sám hovořit spíše negativně. Mám pocit, že spíše negativně, ale asi vám nedokážu říci vlastně... Čistě to vztahuji sám k sobě. Aktuálně to nevztahuji k nějakým jako výhledovým možnostem, co by, kdyby, na čem by se dalo pracovat, mohlo pracovat. Prostě aktuální situace je taková, že mě to vrhá spíše tedy odpověděl bych teď spíše jako negativně. Jo, že se ta pozice vlastně promítá spíše negativně do té psychické pohody, řekněme. Kdybych měl pojmenovat ty oblasti, jako tak tou primární oblastí nejsou samotní studenti. Tam bych odpověděl aspoň pozitivně, abyste tam měl odpověď na tu druhou otázku. Je tam samotný lidský faktor studentů. Ten mě jako v podstatě velmi vyhovuje.*

*Velmi vyhovuje, byť někdy postrádám, takový ten středoškolský, jako řekněme dennodenní kontakt. Ten mi asi nějakým způsobem chybí, ale zase si ho nějakým způsobem saturuju ještě ve svých jiných pracovních záležitostech. To asi je to jediné co postrádám. Jinak jako ten lidský faktor mě nějak nezklamává. Tam se necítím nějak jako jím handicapován nebo znevýhodněn. Co na mě má negativní vliv, tak řekněme, je nějakým způsobem takový jako tlak na nějakou činnost typu jako výzkumnou, badatelskou. Na určitou jako nevyjasněnost, vlastně právě té role samotné, která se stává z několika takových částí. Nepochybně víte, jaké to jsou,*

*a tím si myslím, že vlastně taková ta rozplizlost, jako toho, na co se má člověk v té práci vlastně soustředit, tak ta mi nedělá úplně dobře. A v neposlední řadě bych zdůraznil, a to je možná to nejdůležitější, co má na mě negativní vliv, je nějakým způsobem lidský faktor na straně třeba kolegů, řekněme. Tam asi jako mě to nejvíc nějakým způsobem irituje, řekněme, nepřispívá nějak pohodě.*

**T:** To je zajímavé. Je zajímavé slyšet od různých respondentů, jak se toto liší, a jak se to liší různě napříč katedrami. Že na dvou různých katedrách zaznívá něco jiného, a pak na další, na třetí, třeba něco podobného. Dobře, takže v současnosti to vidíte spíš negativně, tedy že vás to ovlivňuje?

**R:** *Já bych spíš řekl tak jako středně, no. Nevidím to v nějaké situaci jako kritické, ale proto jsem vyzdvihl i tu psychickou pohodu, kterou si v současné době musím nějak generovat, řekl bych, tak ze záložních zdrojů. Tak nějak svých vlastních. To mi nedělá dobře, sám sobě být hnacím motorem, aniž bych jako cítil nějakou výraznou saturaci ze strany, řekněme, té profese nebo té role jako samotné.*

*Jinak, jako když budete moji roli omezovat vlastně na tu skutečně pedagogickou činnost, tak tam jsem jako s tímhle spokojen, nebo řekněme mě to nějakým způsobem naplňuje a baví, ale ty ostatní složky, jak říkám, vzhledem k jejich určité takové jako nevymezenosti, nebo nějakým způsobem... A asi to tak pojmenovávám nejpřesněji, jak teďka můžu. Tak to je asi ta negativní stránka.*

**T:** Moc vám děkuji, to jsou skvělé odpovědi, určitě.

**R:** *No raději bych vám odpovídal na tu druhou jenom, no.*

**T:** To by bylo skvělé.

**R:** *A na tu třetí bych nejraději neřekl nic – všechno mi vyhovuje, tečka.*

**T:** Ale naopak, tohle je super v tom, že se má člověk možnost zamyslet, co jsou ty faktory ovlivňující vlastně náš well-being. Ať už ten pracovní, nebo i ten osobní.. Já bych tím přešel tedy ke čtvrté otázce, která se váže stále ještě spíše k té profesi, ale má to jistý přesah i do běžného života. Co by vám ve vaší profesi akademického pedagoga pomohlo ve zlepšení vašeho well-beingu? Zkrátka čeho byste chtěl ve své profesi více?

**T:** *To je těžká otázka. Ted' jsem vám sdělil jako, co mi v současné době působí jakousi tu negativní stránku, nebo tu negativní tvář věci. Co bych chtěl více... Otázka je vlastně, co se taky dá změnit, co je jako změnitelné? Jo, v podstatě se obávám, že určitě je jistá zakonzervovanost v tom akademickém prostředí, to vy víte sám, že jo. Nicméně to souvisí s těmi rolemi a funkcemi, že mi to pořád připadá, že to prostředí, jakýmsi způsobem se snaží jakoby dohánět dobu ve smyslu různých, jako digitalizace a zdánlivého usnadňování třeba byrokracie. Ale na druhou stranu vlastně tahle stránka je paradoxně čím dál víc komplikovanější, a čím dál víc narůstá, a čím dál více se na jedné straně některé vztahy vlastně anonymizují a některé vztahy by se nemusely otevírat a nemusely by být tak palčivé. Tak jako vstupují zase do nich ty faktory jako emoční, lidské a podobně. Takže mi to přijde, že tam jako všichni nejedou na stejné vlně jaksi jako pracovní organizační entuziastické vlně, ale je to velmi kolísavé a opravdu ten jednotlivý lidský faktor je tam jako dost nevyzpytatelný a nedá se s ním moc hýbat.*

**T:** Já právě přemýšlím, jak bych to mohl... Protože v zásadě mi hezky proplováte všechny ty otázky.

**R:** *Když nebudu působit jako konkrétně, tak se klidně doptejte.*

**T:** No vy se mi pohybujete napříč otázkami, protože ono to všechno spolu souvisí. Tak přejdeme vlastně k poslední otázce, Ta by možná ještě souvisela víc s tím, co jste právě teď říkal, jestli jsou tedy ještě nějaké věci, které mají vliv na váš well-being?

**R:** *Ještě jenom vlastně mě teďka napadá nedostatek času na plnění těch jednotlivých funkcí a rolí, tak abych je považoval za adekvátní. Nedostatek času na tu pedagogickou činnost, na tu tvůrčí činnost na tu třetí roli univerzity, protože ještě plním další a další role vlastně, tak se jich chci spíš zbavovat, než si je jako podržovat. Protože se cítím někdy přesycen. A zároveň jako vlastně s vědomím toho, že nemohu plnit všechny stejně úspěšně a kvalitně, to mi jako vadí velice, no.*

**T:** Tudíž asi více více času by bylo bylo ideální.

**R:** *Přesně tak, nebo případně nějaká jako řekněme podpora kolegů, hovořím znova o tom negativním lidském faktoru, jako v mém okolí.*

**T:** Super, protože to přímo souvisí i s tím, co mám vlastně v poslední otázce. Vždycky ta první je taková jako pozitivnější a ta druhá je tedy zaměřená z opačného hlediska. Čeho byste chtěl ve své práci míň, ve smyslu toho, co negativně ovlivňuje vaši pohodu.

**R:** *Takhle, úplně jednoduše. Až banálně méně byrokracie a méně mailů. Ze strany některých kolegů více empatictější a snad i profesionálnější vztahy.*

**T:** Super, super. To je naprosto super přímočará odpověď. Ale musím říct, že všechny všechny odpovědi, které od vás zazněly, tak jsou naprosto naprosto skvělé k tomu, co zrovna potřebuji. Dotkl jste se všeho podstatného z vašeho hlediska a spoustu věcí tam spatřuji, že právě se krásně dotýká některých základních kamenů well-beingu. Ke kterým jste vlastně došel sám...

#### **Interpretace rozhovoru č. 4**

Dotazovaný vnímá jako klíčové faktory svého well-beingu především *psychické zdraví a pohodu rodinného prostředí*, přičemž tyto oblasti staví vysoko nad vše ostatní. Z hlediska profese vysokoškolského pedagoga svůj well-being vnímá spíše jako narušovaný. Největší negativní dopad má podle něj *nejasně vymezení profesní role*, kdy je nucen balancovat mezi výukou, výzkumem, administrativou a dalšími povinnostmi, často bez pocitu podpory. Tento problém se může promítnout do celkového vyhodnocení pracovního prostředí. Dále ho zatěžuje *nadměrná byrokracie, nedostatek času a komplikované mezilidské vztahy na pracovišti*, zejména nízká míra empatie a profesionality ze strany některých kolegů.

Pozitivně naopak hodnotí *kontakt se studenty a samotnou výuku*, která ho profesně naplňuje. Ke zlepšení svého well-beingu by uvítal *méně byrokratické zátěže, více času na kvalitní práci a podporující pracovní prostředí*. V této problematice nám literatura jasně říká, že aby mohl být pedagog spokojený, musí zažívat pozitivní emoce plynoucí z podporujících a vřelých vztahů na pracovišti.

### 3.1.2.5. Rozhovor č. 5 – muž, 30 let

**T:** Jak tvoje profese přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí? Myslím tím v profesi vysokoškolského pedagoga.

**R:** *No já bych řekl, že přispívá jo. Že když jsem mluvil jakoby o nějakým tom vyšším smyslu, tak co má pro mě jakoby vyšší smysl je obecně ta oblast vědy, vzdělání. To pro mě představuje v podstatě jako život. To má podstatě nějaký svůj vlastní svět, a to pro mě... Mně to umožňuje vlastně, když jakoby jsi na té univerzitě být, ještě stále součástí toho.*

*Že to co je pro mě jakoby v životě důležitého, a já prostě v nějakém procesu, i toho, když jsem studoval předtím, tak jsem si v podstatě jakoby uvědomil, že je to něco, co mě naplňuje. Neustále, jakoby... Pomáhá mi to naplnit i nějaký ten pocit toho konfliktu ve mně. Jo, že je to ta věda ta abstraktnost, žít s konceptama, teoriemi, psát, poznávat nové věci. Neustále jakoby furt bejt v tom procesu. A to samý je i potom v rámci nejenom teda té oblasti dělání té vědy, ale i třeba v té výuce. Ty vlastně se účastníš neustále něčeho. No já sám jakoby, jak jsem vedl ty hodiny, tak jsem je vedl hodně interaktivně a furt jakoby pro mě je třeba ten dialog, zpětná vazba strašně důležitá. Jo, to je podle mě jakoby v tom vzdělání naprosto zásadní, takže tohle mi i jakoby pomáhá. Jo, vždycky, když jsem třeba skončil ty hodiny, co jsem vedl, tak opravdu jakoby tam jsem měl pocit toho naplnění, no že tam byl nějaký soulad, že jsem viděl prostě, že ti studenti měli o to zájem. Že se na to připravovali a že je to prostě jakoby zajímalo stejně jako mě, takže tam byla určitá jakoby synchronie v tom. A já jsem mohl dál na tom jakoby stavět i pro sebe. Jakým způsobem oni přemýšlí, jak oni to chápou? No, jako tyhle ty všechny zkušenosti, tak pro mě je to v zásadě to, co mě jakoby naplňovalo.*

**T:** V rámci tedy akademické výuky?

**R:** Jo, jakoby v rámci toho doktorského studia to, co mě jakoby nadchlo, byla ta výuka.

**T:** K tomu se dostaneme v další otázce. Postoupil bych tedy dál. Jak tvoje profese akademického pedagoga negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí?

**R:** *Jo, ty ostatní věci, tak to je docela jako problematický, no. Z toho well-beingu obecně mého životního. Tam je toho taky dost. Za prvé jakoby, to jak funguje akademické prostředí tady v Česku, tak prostě není dobře nastaveno pro začínající pedagogy už v tom smyslu, že prostě je tam zneužívána ta práce. Jo, že prostě ty lidi většinou jakoby profesori, kteří mají nějakou prestiž už a jméno v tom oboru, tak oni často ty asistenty nebo ty doktorandy využívají v rámci té výuky. Můžou se věnovat těm svým vědeckým věcem, psaní článků*

*a svému psaní publikací i svým projektům. A tuhle tu výuku nechávají často na těch začínajících.*

*No v tomhle jakoby to, co jsem říkal na začátku, nějaká ta jistota, tak to mi v akademickém prostředí chybí. V Česku pro ty začínající. Nevím, jak je to třeba na těch technických univerzitách, ale když to můžu srovnat tam, kde mám jakoby zkušenosti s tím zahraničím. Tak prostě začínající asistenti nebo akademici tam mají mnohem lepší podmínky než tady. Dneska se to mění, jo. Teďka to, co udělal Bek, třeba tu reformu, tak ta už to proměňuje. Tam to finanční zajištění už je nějakým způsobem lepší, ale stále nevím, jestli to řeší všechny ty problémy, který tam jsou. Protože ten můj případ, že jo, já jsem pracoval vlastně v celém období toho doktorského studia, takže jsem se tomu nemohl věnovat plnohodnotně. Dělal jsem jinou práci, která mi brala veškerý čas a jenom v malých momentech jsem se mohl věnovat tomu svému. A to já teď jako doháním, na tom trpěl ten můj výzkum. Jo, protože ještě na druhou stranu ten můj školitel byl velice rád, samozřejmě i využíval ty autority a té pozice, aby ulevil od toho učení.*

A proto, jakoby já jsem mu zařizoval tyhle věci v rámci toho předmětu. A vím od těch ostatních kolegů, že to u nich funguje v podstatě podobně. Takže vlastně mimo svůj výzkum, který je dost podstatný pro to, abych zakončil to doktorské studium, tak jsem dělal tu výuku. Plus jsem teda měl práci na plný úvazek, která nesouvisela s tím.

**T:** Takže vlastně jak byly nastavené podmínky, tak bránili tomu rozvoji v určitých oblastech tebe. K tomu, aby ses mohl věnovat tomu, co tě naplňuje, třeba.

**R:** *Jo já si myslím, že ty lepší podmínky bych třeba měl, kdybych zůstal v té Plzni, ale tam nebyla akreditace toho doktorského studia. V té Plzni jsem asi byl jakoby, svým způsobem, privilegovaněj. Jako student jsem měl skvělé výchozí podmínky. Pak jsem šel do cizího prostředí té Prahy, která je víc jako anonymní, a ani s tím přijetím, co se tam nasetkal. Nebyl nějaký veliký zájem z jejich strany. Oni mi říkali, ať jdu na teritoriální studia, že to moje téma není úplně moc sociologický z hlediska oboru a prostě, nebyl jsem pro ně asi zajímavěj. Byl jsem nějaký cizí vliv a já jsem si tu fakultu vybral především na základě nějakých jakoby doporučení z různých stran, že jsou kvalitní, co se týče vědy, jo.*

*Ale jedna věc je tohle, ty méně vstupní podmínky. Plus samozřejmě taky někdy říkáme to, že doktorské studium je většinou asi pro bohatý lidi. Že opravdu jakoby to finanční zajištění tam není, nebo za za mě nebylo. Teď se to trochu mění.*

## Reproduktor 1

**T:** Takže to jsou asi takový ty stěžejní podmínky?

**R:** *No určitě jako pro mě třeba ten můj well-being vychází z toho, že musíš mít materiálně zajištěné podmínky, abys mohl být víc v klidu. Abys byl plně koncentrovaný, a to je pro vědu důležité. No že prostě ten to doktorský, jakoby ten začínající akademik... Ono tě to v podstatě jako nenechá dostat se do bodu té jistoty. Víš, že neustále máš miliony příležitostí. Máš miliony příležitostí můžeš dělat, ale nemáš jakoby žádnou jistotu, nejsi furt jakoby v tom momentu.*

**T:** S tím se právě váže i ta předposlední otázka. Co by ti v tvójí profesi akademického pedagoga pomohlo ve zlepšování tvého well-beingu? Zkrátka čeho by sis přál více.

**R:** *To je asi spousta věcí no.*

**T:** No tak se klidně rozpovídej.

**R:** *Určitě by tam měla být ta oblast jistoty, jo. To znamená dobrý finanční podmínky, materiální základ, aby ses tomu mohl věnovat prostě plnohodnotně. Ty vlastně jsi rozložený, jestli budeš dělat jakoby tu výuku, a jakým způsobem ji budeš dělat? Jo ještě máš dál výzkum a pro ten tvůj výzkum, často abys našel zafinancování, musíš podávat projekty, ale samozřejmě ještě po tobě chtějí, abys jako vykazoval nějakou publikační činnost, plus aby bylo vidět, že jsi aktivní, tak samozřejmě nějaké konference a další věci, takže tys jakoby v tomhle tom furt v nějakém stavu toho, že strašně jakoby působíš na různých těch polích, no.*

**T:** A co by ti tedy pomohlo, aby ty podmínky byly pro tebe ideálnější, a aby sis to mohl třeba lépe rozložit?

**R:** *Já právě nejsem úplně jakoby nějaký ten extra konkurenční člověk. Já bych chtěl jakoby dělat tu vědu pro vědu. Nevím, jestli to dneska jako možné je.*

*Důležitý by byl i ten time management, no. Jakoby jasně rozlišit kdy můžu mít možnost věnovat se tý výuce, a kdy mám ten čas pro ten vlastní výzkum, protože jakoby ta výuka stejně by měla vycházet z toho vlastního výzkumu. Další je důležitá nějaká psychická podpora. Měla by být na těch univerzitách, aby nedocházelo k vyhoření. Právě u těch doktorandů určitě u spousty dojde k vyhoření. U mě teda došlo k vyhoření v rámci tý práce, ale právě taky v té nesynchronizaci mezi tím doktorským.*

**T:** Tím si mi odpověděl úplně suprově na tu předposlední otázku. A poslední je dost podobná. Jsou tedy nějaké věci, mající vliv na tvoji spokojenost a celkovou pohodu, které by si chtěl ve své profesi akademického pedagoga změnit nebo omezit. Prostě, čeho by si chtěl

**R:** *A teď je to znova k té výuce?*

**T:** Jo, je to v zásadě, můžeš si to opět rozdělit, jestli k výuce nebo práci vědeckého pracovníka.

**R:** *V té výuce... Administrativy v rámci jako toho, co tam musíš mít. No nakonec a myslím si, že by to bylo pro spoustu těch jako začínajících akademiků umění, toho delegování těchto povinností, aby ještě víc se to zaměřovalo na to podstatné. A to je ten výzkum, teda. Výzkum je to hlavní. Ale když jsi zahlcený a vlastně každý rok máš nějaké roční hodnocení tvých aktivit, já jsem to velice jakoby svědomitě plnil. Jo, takže tohle je jakoby ten kámen úrazu, že najednou ten člověk se musí rozplývat a dělat nějaké věci, co spolu úplně nesouvisí. To je velký problém, podle mě.*

### **Interpretace rozhovoru č. 5**

Respondent z tohoto rozhovoru pochází ze specifického prostředí doktorandů, které, myslím si by v budoucnu stálo jistě za hlubší prozkoumání v rámci well-beingu. Jako klíčové označuje faktory v okruzích ekonomického zabezpečení a studijního i pracovního prostředí.

Zajímavé je i zmínění důležitého pojmu *jistoty*, která má na naplňování a prožívání well-beingu také podstatný vliv. Ať už se jedná o tu ekonomickou nebo pracovně-vztahovou.

#### **3.1.2.6. Rozhovor č. 6 – žena, 54 let**

**T:** ...Tak, první otázku tu bych asi uvedl tím, že věda nám říká, že jsou určité oblasti života, které nám pomáhají generovat naši spokojenost...

**R:** *Tak ty oblasti pro mě jsou úplně jasné. Tak je to, v nějaké soukromé sféře, určitě rodina, to zázemí rodinné, a teď nemyslím úplně to nejužší, to znamená muž a děti, ale i ta rodina, která jsou nebo byli moji rodiče a sourozenci, tak jako to do toho určitě jakoby taky patří. Tak, takže to je takové jedno místo. Druhé místo je určitě práce. Práce mě prostě hodně jako naplňovala, naplňuje a to teď nemyslím jen na fakultě. V té oblasti vzdělávání jsem byla na různých místech a dělám různou práci. Ale je pro mě hrozně důležitý pracovat. Přináší mi to*

mimořádně, teda stejně jako ta rodina, silné pocity štěstí a nějaký spokojenosti. Jakoby v další poloze jsou to věci, na který moje maminka vždycky říkala, ty zase pácháš dobro, a pro mě je, jako pro tu rodinu, protože tahle rodina je, myslím tím ta široká rodina, nás vždycky jako motivovala k tomu, že nás má naplňovat štěstí. To, že uděláme něco jako pro druhé, a to nezištně a teď to nemyslím úplně jako opravdu, jako že bych byla celosvětový mír, ale v nějaké jako oblasti tady, kde žijeme, nás jako velmi naplňuje, nejenom mě, ale prostě teď už jako tu rodinu, jako moje děti, dělat tedy něco jako pro ty ostatní. A nejsou to žádný určitě jako závrtný věci, ale vlastně jako pravidelně tady děláme prostě různý jako takový aktivity pro ty ostatní lidi. A i když je to třeba víkendový večerní čas, tak tak mě to jako přináší opravdu jako velký pocit štěstí. Někdy je to vlastně opravdu jakoby vyváženo a poslední dobou jako tou aktivitu a tím časem, ale poslední dobou je to i to, že jsem zjistila, že vlastně i moje dospívající nebo dospělé děti tohle dělají taky, takže vlastně jako najednou jako mám pocit, že se předává tak štafeta, že vlastně tohle jako mě opravdu, i ten můj muž, že mě to vlastně jakoby naplňuje. A tou poslední věcí, která je pro mě po nesmírně důležitá, je vlastně jakoby ta moje svoboda, ten klid, který mám. A souběžně ten neklid, takže já si jako hrozně vážím toho, že i to moje okolí je ochotno nechat mi vlastně velký prostor pro sebe. To znamená, že já, když potřebuju mít klid, tak běžím. A někdy běžím jako dlouho, jo. Takže Forrest Gump trošku, nebo prostě jedu na kole nebo něco jinýho a ten pocit toho, že si tohle můžu rozhodnout a tohle můžu dělat nějakou, jako relativně dlouhou dobu, že to jakoby nemám omezený, mám půl hodinky na to, že to jako respektuje to okolí. Vždycky to respektovalo souběžně jakoby to, že si můžu dvakrát do týdne prostě dojít do divadla a to je ten další jako... A jiný věci. Číst si knížku, jo, prostě. To jsou jako věci, které ke mně patří. Někdy je hodně upozadňuju, ale jako, naplňuje mě štěstím a radostí to, že si na to sama ten čas najdu a poslední dobou vlastně s tím, že jako trošku prostě ta rodina už je taková svobodnější tak, že opravdu jako dokážu, si najít to, že se s mužem podíváme na skvělej film v noci, že si přečtu knížku, třeba i půlku tý knížky. Jo, prostě jen tak. A že si můžu prostě někam běžet, nebo něco jakoby dělat takovýho jako aktivního.

Máme hodně přátel a že na ně mám čas, to je jako věc, která je pro mě taky důležitá. Pozvat je prostě na dobrou večeři a být s nimi. Tak to jsou takový jako místa, který si chráním, který mě naplňují fakt jako štěstím. Ten čas vyvažuju a někdy něco převáží. Někdy prostě převáží třeba ta starost o rodinu a jakoby člověk směřuje ten čas spíš tam, ale jako vždycky se, jako kdyby ukáže, že prostě to mělo nějaký smysl a že to dokáže jako se vrátit zpátky a že dokáže ty věci jako vyvážit. A když se mi to daří, tak mě to nesmírně naplňuje štěstím.

**T:** Tak to je skvělé slyšet. Super, super, tak od toho se odrazíme a budeme se tedy směřovat spíše už k vaší profesi. Chtěl bych se zeptat, jak vaše profese vysokoškolské pedagožky přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí?

**R:** *V zásadě jenom asi v nějakých místech, že teď bych byla víc jakoby kritická. K té podpoře těch oblastí. Mně to přispívá v tom, že jsem jako obklopená strašně zajímavými lidmi. Mám skvělý kolegy, setkávám se s výbornejma lidma kolem sebe, jako kolegové a zajímavý inspirativní lidé, ale víc je to možná o studentech, že vlastně setkávám inspirativní studenty, že mě to nenechává zatuchnout, že si vlastně uvědomím, že jako pořád je co a že to přináší takovej ten pocit jakoby štěstí v tom, že člověk... Že je to takový jako motor. Že je dobře udělaná přednáška, když jeden student přijde a řekne to nebyl ztracenej čas. Já jako nečekám prostě nějaký jako děkovný dopisy, ale jako tohle mi prostě stačí. Ten jeden ) student nebo i ten pocit, že ti studenti mají pak jako pocit ne ztracenýho času. To je pro mě jako pocit naplnění. Jo, ale tohle já jsem měla i na základní škole, tohle já jsem měla všude takový ten pocit té návratnosti.*

*Souběžně co mě jakoby nenaplnuje úplně tak takovou radostí je, že ta vysoká škola mi trochu víc jakoby odebrala toho sdílení mezi mými kolegy. Že je ta vysoká škola hodně taková individualistická, takže já vlastně jako si musím vytvářet trochu jakoby uměle to, abychom se potkávali. No tak tak prostě napíšu, kdo chce zítra jít na oběd oslovím 15 lidí a přijdou 2. Jo a že vlastně třeba dřív třeba na ty základní škole nebo střední škole, že jsem měla víc pocit takový jako tý kolegiality a třeba zrovna mě tohle jakoby naplňuje.*

*A přináší mi to takový pocit, jakoby radosti, takže já si to trochu na tý vysoký škole musím vytvářet uměle s těmi studenty, že vlastně najednou nejsem ta třídní, za kterou oni prostě choděj. Takže se snažím vlastně být jako víc otevřená, víc takovým jako osobnějším vztahům, což je někdy jako překvapující víc pro mé kolegy, než pro ty studenty.*

**T:** Vy jste mi krásně odpověděla už i na 3. otázku. Protože tato otázka zní: Jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí?

**R:** *Jestli bych ještě jako měla možná něco, tak samozřejmě trochu i třeba to zaměstnání, ale teď nemyslím jenom na tý vysoký škole a vůbec jako průřezem toho jako učitelského a poradenského povolání. Je pravda to, že vlastně asi víc radosti a štěstí by mi přineslo, kdyby ty pozice učitelské byly víc oceňovány. A to nejenom finančně, protože samozřejmě si nebudeme, jako já hrozně ráda nebo strašně rádi cestujeme, cestujeme hodně. A vlastně tady*

*tu mojí radostnou oblast výrazně dotuje můj muž, což na to, že pracujeme velmi intenzivně oba dva. Myslím, že pracujeme na zajímavých místech, ale jeho práce je oceňovaná. Moje je oceňovaná, si myslím, trošku jako ne úplně úměrně tomu nadsazení a bylo tomu jako asi po celou tu mojí kariérní cestu. Tak to je možná taková jako realita toho života a současně vám na to možná odpovím citací mého spolužáka ze základní školy, když jsme přišli někam na sraz po 20 nebo 30 nebo kolika 100 letech, tak on za mnou jako běžel a říkal: „No to tě strašně rád vidím, to jsem tě neviděl dlouho. A co vlastně děláš?“ A já jsem mu říkala, učím. A on úplně vážně se na mě podíval a řekl: „Ježiši proč? Vždyť jsi byla strašně chytrá holka.“ A já jsem si najednou jakoby uvědomila, jak vlastně tohle je.*

**T:** Dobře děkuji. Poslední dvě otázky jsou si dost podobné, ale myslím, že by nám z toho mohlo vykrystalizovat něco zajímavého. Zeptám se tedy, co by vám ve vaší profesi akademického pedagoga, a já už tedy tuším, co asi odpovíte, pomohlo ve zlepšování vašeho well-beingu. Zkrátka čeho byste chtěla více ve své profesi?

**R:** *Tak to už jsem já už jsem vlastně na to odpověděla. Jako abych nemyslela na sebe, tak obecně, že aby člověk měl pocit jisté prestiže. Ta je spojená nejenom s téma financema, ale i s jistou jakoby podporou a ta podpora si myslím, že je hodně významná třeba i v tom, jaký máme nějaký materiální zabezpečení, jak je úsměvný někoho přivést na fakultu, když člověk 20 minut čeká, než se mu v pracovně načte e mail, jak je úsměvný, když prostě učím a já řeknu, tak studenti já jsem tady pro vás připravila skvělou ukázkou, ale prostě nefungují reproduktory nebo prostě ten přenos je strašně nekvalitní. Třeba na základní škole by mě hrozně bavilo, kdyby nám někdo dělal dohlázele Polívku, že by člověk nemusel z hodiny běžet na dozor. A z dozoru rovnou do hodiny, že vlastně to by byl jako takovej ten pocit jako trošku tý svobody a tady by mi možná pomohlo víc, kdyby se o nás někdo staral lépe technicky, že vlastně všechny ty věci si člověk musí vydupat, vyrobit, udělat, vymyslet. Jako neříkám, že je to takhle pořád a že jakákoliv změna nebo změny jsou vždycky takový, jako že se na vás nasype. Měníme systém, měníme moudro, měníme SIS, ale jako ta podpora vlastně toho, že každý si říká, tak seš pracovník, tak si s tím musíš nějak poradit, nejsi blbej. A mě někdy vlastně přijde takový jako potupný, že já teda jdu dolů a řeknu, pánové, nemohli byste mi tady vysvětlit, jak se dělá toto? Změnil se Outlook a já některým věcem pořád ještě dodneška pořádně nerozumím. A vlastně člověk má pocit takový jakoby trapnosti, jo, že tam přijde a oni tak zvedaj ty oči a ježišmarja no co zase chce, co by potřebovala. A neříkám, pozor, že tam ta podpora není, ona tam je ale...*

*A možná je to hodně spojený s tou vztahovostí. Před párlety jsem měla pocit, že nás něco víc jakoby spojovalo jako kolegy, a teď že se setkáváme vlastně tak letmo. Rychle si něco jako říkáme, rychle si sdělujeme nejenom ty osobní, ale i ty pracovní věci. Čímž nechci říct Kryštofe, že toužím po nějakých teambuildinzích nebo jiných věcech, to ne, ale prostě možná i ta fakulta by mohla nabídnout něco, co by nás zase jako lákalo. I takový ty pitomý večírky vánočná, MDŽ, teď to myslím samozřejmě nadneseně, ale vlastně svým způsobem, jakoby způsobovaly tu radost. Ale já si jí asi umím vytvořit i uměle.*

**T:** To je dobře. Skvěle, děkuji moc za hezkou odpověď. To je pro mě vcelku překvapivé to, co jsem slyšel. Ale zase na druhou stranu, jelikož už taky dělám ve školství, tak to není až tak moc překvapivé. Sice dělám úplně jiném stupni, ale je to velmi podobné, v něčem. Já tedy přejdu k poslední otázce, která zase cílí opačně a ohledně těch věcí, které mají vliv na vaši spokojenost, jestli je něco, čeho byste chtěla méně? Třeba změnit, možná omezit něco.

**R:** *Čeho bych chtěla méně? Já bych chtěla víc času. Já bych chtěla víc a pořád jako mám ještě jako hodně energie. A někdy si říkám, že vlastně by se mi do toho jako vešlo víc hodin. Víc času a teď nemyslím, jako abych si stěžovala, že jako nemám čas, protože já mám velkou výhodu, že můj tatínek a moji rodiče nás opravdu jako vychovávali. A můj tatínek mě naučil v mém dospívání jednu důležitou věc. A to kostičkování. Dneska se dostalo do well-beingu naprosto jako úplně v jiný po pozici, a to, když jsem mu říkala tati, já nemám čas s tímhle pomoci, nebo já to udělám až za týden, tak on vždycky vyndal ten kostičkovaný papír a řekl, tak, tady si udělej 24 políček na zítřek. A podívej se, jestli se ti tam jako nevejde půl hodina na to, aby jsi tohle udělala a mě vlastně tohle dovedlo k tomu, že málokdy odpovím tou větou: Já na to nemám čas. Ale souběžně druhou věcí, kterou moje rodiče nenáviděli, byla, když jsme slibovali něco, co jsme nesplnili. Tak slibem nezarmoutíš, jo, tak to oni říkali. Už jak slíbíš, že to uděláš za 4 dny, tak to neznamena, že to nemůžeš zrušit, ale musíš se prostě snažit., abys to naplnila, a je to hodně zavazující. A mě možná, co mě k tý pohodě chybí je, aby ty věci nebyly tak povrchní a plytký. Jo, že někdy mám pocit na té fakultě, že se trochu plýtvá tím, že se dělají takové jako vzdušné zámky, že se staví potěmkinovy vesnice, že se dělá něco pro něco – rychle uděláme projekt a to je teda, Kryštofe, takový... Jako tam jdu hodně na hranu, a protože jsem ten poctivec, tak se snažím, dělat jako fakt poctivě. A pak zjišťuju, že to byla věc do zásuvky. To je prostě cena – výkon a já se tohle jako musím naučit odbourat, anebo mě to asi životně bude trochu jako pořád svazovat a otravovat.*

## Interpretace rozhovoru č. 6

Respondentka sdílela své pohledy na to, co jí přináší životní spokojenost a co ji naplňuje. Jako klíčové oblasti pro svůj pocit štěstí označila zejména rodinu. Nejen tu nejbližší, ale i širší. Dále ve výčtu uvedla svou profesní činnost v oblasti vzdělávání a také radost z nezištné pomoci druhým, která má v její rodině tradici. Významnou roli pro ni hraje i svoboda a čas pro sebe, což jí přináší pocit rovnováhy a radosti.

V profesním životě oceňuje inspirativní prostředí, především kontakt se studenty, který ji motivuje a přináší jí smysl. Zároveň ale zmiňuje i negativa v oblasti kolegiálních vztahů a technické podpory. Respondentka také v souvislosti se svou prací postrádá určitý kredit daného zaměstnání

### 3.1.2.7. Rozhovor č. 7 – muž

**T:** ...Když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě, co všechno podle vás hraje roli? Jaké oblasti nebo faktory považujete za důležité? Myslím teď všeobecně ve vašem životě.

**R:** *Ano, ano, tak já půjdu rovnou jakoby k té odpovědi, nebo k tomu, co považuju za nejdůležitější. To znamená, že samozřejmě můžeme počítat s různými vrstvami, oblastmi nebo dimenzemi lidské existence, ať už to v pojetí člověka jako bio psycho-sociálně, kulturní, spirituální bytosti. Z pohledu well-beingu bychom tam mohli ještě dát, dejme tomu, ekonomické aspekty a případně schopnost člověka flexibilně reagovat na současnou dobu, ať už jsou to nějaké úrovně jakoby zpracování informací a tak dále a tak dále. Ale pointa mojí odpovědi spočívá v tom, že za mě je extrémně důležitá vlastně propojenost, provázanost a integrita těch jednotlivých dimenzí. To znamená spíše než jako ty jednotlivé roviny a jejich jako kvalita, tak provázanost vlastně všech těch dimenzí. A tím myslím především jako vnitřní integritu člověka, jeho otevřenosti vůči všem těm aspektům, které se pojí s existencí. Takže nevím, jestli ta odpověď je jako čitelná, ale ta propojenost, provázanost a to, že víme, ať už ty jednotlivé aspekty máme jakoby rozvinuté, ať už máme v nich zázemí, nebo v nich máme deprivaci, tak v momentě, kdy víme, že jsou provázané a propojené, a jsem ochotný pracovat s tím, že dejme tomu, moje ekonomické a sociální zázemí mi umožňuje, neumožňuje nebo nějakým způsobem spoluutváří mojí otevřenost. Pro to dejme tomu spirituální, ať už ve smyslu hodnotového nebo transcendence, tak tohle vědomí je něco, co za mě umožňuje člověku, aby vůbec byl schopný vztahovat se ke spokojenému životu. Tak jak mu není*

*podsunuto zvenčí, ale tak jak se mu ta otázka po spokojenosti zrodí s tím, na kolik vnímá svůj život jako smysluplný.*

**T:** Skvěle, moc vám děkuji, protože. Na zmíněné 3 okruhy, a jejich provázanost, bych rád navázal ohledně vaší profese. Jak vaše profese vysokoškolského pedagoga přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí? Pokud tedy pozitivně přispívá.

**R:** *Ano a teď se jenom zeptám do jakého okresku míří. Jestli míří do mého vlastního well-beingu, do well-beingu, studentů nebo do well-beingu společnosti jako takové?*

**T:** Já jsem měl na mysli spíš do vašeho osobního well-beingu. Jak se to promítá?

**R:** *Jo, jo, jo. A tak tam bych řekl, že nejvíce vlastně se promítá tím, že jsem si vědom té potřeby. Jako propojovat profesní růst a osobní osobnostní růst, respektive být si vědom toho, že pokud budu si zpracovávat a opečovávat ty záležitosti, které se týkají, dejme tomu profesního růstu, takže tím můžu prospívat také osobnímu well-beingu. A to vědomí té potřeby, myslím, že to jde hodně právě za tou, jakoby akademickou a pedagogickou pozicí na vysoké škole. A samozřejmě nějaký přístup k informacím a k tomu, co to znamená jako pečovat o sebe, co znamená žít smysluplně, spokojeně. Tak to má také vliv. V mém případě je třeba ve vztahu k filozofii, k psychologii a samozřejmě k pedagogice, ale zároveň zase směřuji jako k tomu, abych vyjádřil to, že vlastně ta potřeba, kterou vnímáme k dispozici toho, že vím, že je potřeba ošetřovat souvislost, dejme tomu profesně vyrůstat. Tak že tak jako kulhá vlastně ve spojení s reálným životem, protože ta role jako učitel na vysoké škole je pro mě komplexní, komplikovaná, nevyrovnaná a v podstatě je ideální, jakoby výzvou, pro toho, kdo má potřebu, jaksí řešit extrémy v oblasti těch různých dimenzí.*

**T:** Děkuji moc, vy jste se v zásadě dotknul i 3. otázky. Spatřujete ještě nějaké negativní jevy ovlivňující váš profesní well-being?

*Rád bych vyzvednul to, že ta jakoby ty požadavky na role vysokoškolského vyučujícího jsou v podstatě jako takové, že v nějakém ideálu, vůči kterému se poměřujeme, ale který je jakoby dostižný, tak vlastně ty nároky pro mě osobně jsou jako spojené, jako podobné jako s nároky na vrcholového sportovce, to znamená, očekává se, že budete jako kvalitně komunikovat, že budete vytvářet kvalitní vztahy s lidmi atd. Zároveň na druhé straně je potřeba poměrně ošetřovat náročné záležitosti manažerské i ekonomické včetně rozpočtu, včetně jako obsluhování dejme tomu různých typů administrativ od grantu až po smlouvy atd. To znamená, že ta komplexita a ta různorodost je jako... Není jenom výzvou, ale vlastně obtíží.*

*Kdybych já si mohl, dejme tomu, lépe ošetřit moje gesce a to co mám v povinnostech, tak bych si dokázal představit, významné zjednodušení těch agend. A které by jakoby pomohlo v podstatě žít jako na nějakém takovém bezpečném bazálním standardu, což se mi teď nedaří. Takže vždycky, když se člověk rozhodne, že něco zapečuje v té profesní podobě taky jinému záhoří a tohle pro jako nějakou vnitřní rovnováhu, není úplně, úplně jako a ideální.*

**T:** Moc vám děkuji, to je moc skvělá odpověď pro to, co potřebuji. Já bych přešel.. V zásadě je hezké, když mluvíme o té provázanosti, že i vaše odpovědi se hezky provázaly s tím, co bylo řečeno dříve. I co vás čeká v dalších dvou otázkách.

**R:** *Tak za mě to odpověď může být příkře jako jednoduchá, jednoznačná, protože důvod, proč jako jsem ustoupil do akademického prostředí, tak byla právě jakoby smysluplnost té mé práce, orientace, což v mém případě primárně byla teda filozofie a možnost vyučovat filozofii. A s tím souvisí to, že to, co bych nejvíce potřeboval, tak je větší míra příležitosti zažívat si smysluplnost své práce a ta se pojí s možností rozhodovat o tom, co jak budu dělat a moci. Dejme tomu pracovat právě na těch rozhodujících záležitostech a oblastech. A tohle se týká především třeba času a možnosti svobodného akademického tvoření. Která jako v podstatě není v současném systému, teda nejenom univerzitním a fakultním. Ta příležitost pro, dejme tomu, opravdu svobodný vstup do toho, jakoby nejenom výzkumného, ale vůbec do toho teoretického tak prostě není. Není možný, no jenom mám pocit, že jenom záplatujeme. A přes to záplatování mám pocit, že ta práce mi jako dává smysl, ale mám pocit, že je tona 10 – 20 % procentech toho, co jsem očekával, nebo co bych potřeboval k tomu, abych byl spokojen s prací. A v momentě, kdybych byl spokojený s prací, tak věřím, že by se mi to radikálně promítlo do osobního života.*

**T:** Rozumím super, tohle je naprosto skvělá odpověď. S ní se váže poslední otázka, čeho byste chtěl méně?

**R:** *Tak jednoznačně by bylo lepší, kdyby nedocházelo kvůli tomu křížení rolí a povinností, aby dejme tomu v tom vysokém školství. Aby tam bylo lepší personální zajištění, aby tam bylo jednoduše více lidí, kteří by každý mohli jako usilovně pracovat na tom, co je pro ně klíčové a co prospívá. Dejme tomu i celé té akademické obci. Tady je velké omezení z hlediska jako finanční. Ustrona s tím, že je to extrémní plýtvání jako penězi, protože v tom akademickém prostředí se nachází poměrně dost jako významný potenciál lidí, kteří nejenom jako jsou nejenom jako mohou svými schopnostmi AS mohou jsou ochotni jako prospívat celku a bojovat o nějaké jako nové věci.*

*A jako ještě bych tam zmínil taky co asi jste slyšeli od kolegů, tak to je významné podfinancování, nejenom co se týká počtu osob, ale vlastně ty odměny akademických pracovníků na většině humanitních pracovišť jsou takové, že nevystačí k tomu, aby přežila rodina těch pracovníků.*

**T:** Je pravda, že takhle takhle drsně to slyším od druhého člověka. Myslím si, že ostatní to nechtěli asi napřímo takto říct a jsem za to moc rád, že jste mi takto odpověděl, protože v náznacích to v zásadě zaznělo, ale jsem moc rád takhle za přímou za přímou odpověď.

**R:** Ano, já bych jenom dodal, že záleží samozřejmě na pozici. Záleží na tom, jestli jste asistent. Odborný asistent docent. Záleží na tom, jaké je to vaše pracoviště. Má grantové zázemí, kolik je tam peněz atd. To znamená, že to, co říkám, nemusí být univerzální, takže samozřejmě každý je nespokojený se svým platem, ale někdo má to grantové zázemí lepší a někdo horší. finanční rozdíl, se může týkat jako 30-40% platu jo, takže a je možné, že kolegové to nechtěli přímo pojmenovat a nebo je možné, že mají vyšší poměr jako vědy atd. Jo, to znamená, že ten bazální příjem mají třeba vyšší.

### **Interpretace rozhovoru č. 7**

V tomto rozhovoru respondent klade důraz na propojenost různých dimenzí života (tělesná, psychická, sociální, spirituální). Vnímá potřebu vnitřní integrity a rovnováhy. Práce ve vysokém školství mu přináší smysl, ale zároveň ji vnímá jako náročnou a v některých aspektech nevyváženou. Negativně vidí pracovní přetížení, administrativu a nedostatečné personální a finanční zajištění. Za klíčové považuje možnost smysluplné a svobodné akademické práce, kterou ze svého úhlu pohledu spatřuje v současném systému jako omezenou.

### 3.1.2.8. Rozhovor č. 8 – muž, 66 let

**T:** ...Když se zamyslíte, nebo když přemýšlíte o spokojeném a naplněném životě, co všechno podle vás hraje roli? Jaké oblasti nebo faktory považujete za důležité?

**R:** *Sociální vztahy. To znamená rodina milenci, milenky. Taky děti a podobně, to je první věc jo, aby byly v pohodě. Ale samozřejmě přátelé, potom zdraví. No a potom asi velká míra svobody. Prakticky, čím větší míra svobody, tím lépe, to ale neznámá, že si každý dělá co chce, ale velká míra svobody ano. To jsou, to jsou asi takové tři, podle mě, základní věci.*

**T:** Jak vaše profese vysokoškolského pedagoga přispívá pozitivně k podpoře těchto oblastí, pokud tedy přispívá?

**R:** *No sociální vztahy jasně, protože učit na vysoké škole je vždycky spojeno s větší možností mít jak kdyby ten ten svůj pracovní čas ve vlastních rukou, samozřejmě ne, ne úplně absolutně, ale dost. No a, když samozřejmě do značné míry záleží na mě co, a kdy budu dělat. Samozřejmě s tím omezením vždycky, ale tak tím pádem mám čas na ty další ty mé vztahy sociálně v mém osobním životě. No ale týká se to i mých kolegů, jo, protože když mám se svými kolegy na pracovišti dobré vztahy, a občas neříkám, že nadstandardní jo, ale asi ne tak ne tak typické u vysokoškolských například učitelů. Jo, že by se třeba navzájem navštěvovali a podobně. To si myslím, že je spíše typické pro jiná povolání. Ale pokud k tomu dojde, tak to je příjemné a týká se to nejenom vztahu na pracovištích u nás v Česku, ale i v zahraničí. Protože jsem díky tomu získal i přátel z zahraničí. No a i vztah v mém osobním životě jo, protože se to nějakým způsobem propojilo, jo? Nebudu konkrétní, ale nějak se to propojilo, jo? Takže to je ta první záležitost to znamená ty vztahy sociální, protože vždycky si tady člověk najde nějakou osobu, s kterou si více rozumí jo. A takže to je první věc nehledě nato, že na tomto pracovišti pracuji od roku 1989. Takže mi pod rukama prošly opravdu davy nejenom studentů, ale taky kolegů. Ti samozřejmě přicházejí a odcházejí jo, takže já jsem jeden z nejdéle pracujících na katedře jistě a na fakultě už jenom pár takových znám, kteří mi odešli třeba. No, takže to je jedna věc jo.*

**T:** Také jste mluvil o zdraví, svobodě, klidně to rozeberte.

**R:** *No u zdraví na pracovišti, také mám více času na to věnovat se, svému zdraví díky tomu, že jsem na té akademické půdě. No to asi jo.*

*No a samozřejmě získávám i ohledně nějakých problémů s tělesnou schránkou, informace od mých kolegů. Někteří jsou velicí hypochondrové, takže mě neustále zahrnují nějakými informacemi, co bych mohl dělat. Já snažím být tak trošku i třeba aktivní fyzicky a někde něco podnikat, jak já třeba i díky svojí práci, třeba když jezdím někde na konferenci do zahraničí nebo třeba nějaký Erasmus a podobně, tak já to vždycky ještě spojím s nějakou tělesnou aktivitou. A to už nemluvíme o tom, že dokonce když jedu třeba někde do zahraničí, tak tam třeba zůstanu o týden déle a zaplatím si tam někde nějaké lázně, které jsou dobré, že se člověk může relaxovat. No, a když mám takový nějaký obor, třeba výchova ke zdraví a tak, tam dokonce si některé věci i načtu jo. Takové věci jako třeba, jaký je vztah mezi tím, jestli je někdo třeba z rodiny vysokoškoláka nebo opačně. Jestli to má vliv, má takové věci jako zdravé dožití a podobné věci. A tak ale ne jenom zase z logického hlediska se má vliv na zdraví. Jo, takže i díky tomu, že občas učím tuhle ten obor, výchovu ke zdraví a dokonce i sociologii zdraví nebo sociologie nemoci. Tak s tím nějakým způsobem k tomu zdraví nějakým informacím dostanu? No a třetí svoboda, no tak to jednoznačně to kdybych učil někde na základní škole, tak nemám tolik svobody jako jako být učitel na vysoké škole. Jo to a od začátku v podstatě já jsem takové štěstí, že tam, kde jsem byl na nějakých katedrách, tak jsem většinou měl takového šéfa, který tu míru svobody nějakým způsobem zaručoval. Jo, to znamená že vždycky, když jsme si plnili své úkoly, které jsme měli jo v tom. I třeba specificky nebo speciálně, nebo pro každého jo vždycky nějaký třeba určený splnili tak jsme vždycky měli velkou míru svobody. Nejenom co se týká pracovního času. Jo, že nám vychází vstříc, které my budeme učit, a dokonce které předměty a podobně. Ale samozřejmě. A to týká nejenom učitelů na vysoké škole, že jo, že máme možnost používat metody, které chceme a můžeme třeba lpět i na některých takových, které třeba ani nemusí být ideální, ale nikdo nám to nějakým způsobem jak kdyby na malokdy se stane, že by že by někdo na nás tlačil, abysme to nějakým způsobem měnili, což taky nemusí být zrovna ideální. To je potom taková jako záležitost i konzervativní, že jo nějakého přístupu k výuce a podobně. No ale ta svoboda tedy je, protože můžu to učit tak, jak já chci. A neříkám, že to je ideální pro akademické prostředí ale ono to tam je jo svoboda je času i to jakým způsobem jakých forem použít a podobně.*

**T:** Děkuji moc, to je skvělé slyšet. Tohle je moc zajímavý vhled i, co se týká toho času. Jak si to v zásadě můžete rozložit. Pokud máte dobrého vedoucího. To je super.

**T:** Tak já já bych přešel ke 3. otázce, která je v opačném gardu, jak vaše profese negativně ovlivňuje naplňování vybraných oblastí, pokud tedy negativně ovlivňuje?

**R:** *Tady převažuje to pozitivní. Jakože samozřejmě, že i na pracovišti existují různé vztahy a já jsem právě, protože už jsem tady opravdu dlouho na fakultě, tak někdy byly i ty vztahy nějakým způsobem rozhašené. Jo byly. Lidé propuštění. Nechci říct, že vyhození, ale v podstatě můžeme říct, že téměř vyhození, jo, když se třeba měl obnovit pracovní poměr, anebo když udělali třeba změnu v názvu katedry, aby se mohli některých lidí zbavit a podobně. No ale. Abych pravdu řekl tak, já jsem takový člověk, který když nade mnou sedí nějaký děkan nebo sedí vedoucí katedry, tak s tím nemusím souhlasit. Jo, samozřejmě, ale ten člověk se na to místo dostal a pokud mi neškodí, jo tak já proti těm proti němu nějak nebojuji. Jo a potom se nedostávám do takových těch skupinových nějakých řevnivostí, které jsou samozřejmě nejenom na vysoké škole, ale i někde třeba mezi kantory na školách, ale nemusí to být, jo. Ale může to nastat.*

**T:** Co by vám ve vaší profesi akademického pedagoga pomohlo ve zlepšování vašeho well-beingu? Zkrátka čeho byste třeba chtěl ještě víc ve své profesi.

**R:** *Já nevím, čeho. Protože když jsem před několika lety, protože tam že jo taprofesura v Polsku neplatí, jako na území České republiky. No a tak když jsem se rozhodoval před několika málo lety, že bych dokončil tu svojí kariéru, takže bych začal pracovat na inauguraci, jak se tomu u nás říká, to znamená ty profesuře tý prezidentský že? Tak, tak jsem to začal nějakým způsobem skládat. Jo, to je tak 4 roky – 5 let jo, začal jsem to skládat do těch šanonů to všechno a podobně, a potom v jisté chvíli jsem si říkal a dost, to nechci. Vlastně půjdu do důchodu. Nechci pracovat jak, někteří moji kolegové třeba do 80 let. Jo, že jsem neměl pocit, že musím pracovat opravdu dlouho do důchodu a neměl jsem pocit, že si potřebuji vytesat na náhrobek, že jsem profesorem. Když jsem si toho užil i v Polsku, ten titul u nich, no takže takže já nemám pocit, že něco si chci dokázat víc, a ani když mě třeba potom mí kolegové tlačili k tomu, abych třeba napsal nějakou zásadnější publikaci, nebo něco takového a že na to mám a podobně, tak já jsem vždycky jim říkal, že já jsem vysokoškolský učitel a že občas jsme napsali nějakou, nebo napsal nějakou vědeckou práci, proč ne. Ale vědec na prvním místě nejsem. Jo a s tím jsem žil. A byl jsem docela spokojený, jo. I když jsem byl v různých projektech a napsali jsme nějaké publikace a dělali jsme různé vědecké konference. Ale v jisté chvíli jsem si říkal... Já v podstatě jsem si říkal, že na to abych byl profesorem... Jednoduše jsem jako udělal tlustou čáru, že jsem si řekl, zhodnotil jsem si své*

*síly, své možnosti a to, co jsem vykonal a říkal jsem si, ne s tímhle jsem spokojený. Nebudu se drát nahoru. Já jsem nemůžu říct, že jsem ničeho nedosáhl, protože to, že jsem ničeho nešel dál, tak to bylo díky mému rozhodnutí. Takže vlastně tam byla ta svoboda.*

**T:** Takže velkou roli hraje opravdu ta svoboda? Skvěle, tak v zásadě 5. Otázka je podobná, jako jsme to měli u 2. a 3, zda není něco negativního, čeho byste chtěl třeba ve své práci méně, pokud něco shledáváte, ale připadá mi, že asi budete těžko něco hledat.

**R:** *Ta svoboda byla na 1. místě, takže je možná škoda, že mě třeba někdo, ale to i kolegové třeba, studenti nedotlačili třeba k větší aktivitě třeba, vymýšlet nějaký nový věci a víc na sobě pracovat. Možná že právě díky tomu jo, o čem tady hovoříme, že k tomu třeba nedošlo? Jo, že jsem mohl třeba trošku více na sobě zapracovat, takže. Takhle to vidím já. Samozřejmě by to šlo lépe, jo? A že možná právě proto, že ten ten pocit zadostiučinění nebo pocit z toho osobního života a pracovního jsem chtěl, aby byl co nejvíc, jak kdyby klidný a pozitivní, tak možná, že škoda, že jsem se nedostal více do nějakých životních stresů.*

### **Interpretace rozhovoru č. 8**

Mezi tři základní pilíře spokojeného života staví respondent: *sociální vztahy, zdraví a svobodu*. Všechny tyto oblasti vnímá v propojení s výkonem své profese vysokoškolského pedagoga, která mu umožňuje časovou flexibilitu, intelektuální stimulaci i fyzickou aktivitu. Respondent výrazně oceňuje míru autonomie, kterou mu jeho profese nabízí. Negativní stránky práce zmiňuje velmi okrajově, a to především v souvislosti s mezilidskými konflikty na pracovišti. Jeho odpovědi naznačují vysokou míru životní spokojenosti a schopnosti **sebereflexe**. Dotazovaný vyčnívá mezi ostatními respondenty uvědomováním, že právě pohodlí a svoboda jej mohly připravit o hlubší profesní růst, přesto si těchto hodnot cení.

### **Shrnutí rozhovorů**

Data získaná pomocí kvalitativního šetření poukázala na vysokou míru individuality při posuzování well-beingu, v tomto případě well-beingu akademických pedagogů. Často zmiňovanými okruhy bylo osobní zdraví i zdraví blízkých osob, ekonomické zabezpečení, vztahy na pracovišti i v osobním životě, pohyb, stres a emoce. Z těchto jmenovaných okruhů vyšly jako nejvýznamnější položky právě vztahy a emoce. Většina respondentů stav svého well-beingu v souvislosti s pracovním prostředím vnímala pozitivně. Zajímavým zjištěním byly četné negativní zkušenosti u mužů bez ohledu na věk, obor a pracovní zkušenosti.

## **Závěr**

Na závěr lze celé šetření uzavřít v pozitivním duchu. Všichni respondenti si totiž, i přesto že se třeba poprvé seznámili koncepty well-beingu a PERMA5, uvědomují přirozeně podstatné základní okruhy well-beingu a zdá se, že jsou ochotni na nich pracovat tak, aby dosáhly kvalitního života. V určité míře bylo dosaženo hlavního vytyčeného cíle, a to zmapování stavu well-beingu akademických pedagogů napříč vysokými školami ČR. Výsledky ukázaly, že stav well-beingu výzkumného vzorku se téměř ve všech stavebních kamenech modelu PERMA5 uspokojivě blíží ideálu, nebo se alespoň nachází převážně v kladných hodnotách.

## Seznam použitých zdrojů

1. BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta, 2012. Mění se role vysokoškolského učitele v kontextu společenských změn. Online. *Aula*, 20(1), 136-149. Dostupné z: [https://www.csvs.cz/wpcontent/uploads/2019/01/Aula\\_02-2012\\_Bednarikova\\_136\\_149.pdf](https://www.csvs.cz/wpcontent/uploads/2019/01/Aula_02-2012_Bednarikova_136_149.pdf) . [citováno 2023-06 30].
2. Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J. J. M., & Barni, D. (2019). Effect of Teachers' Happiness on Teachers' Health. The Mediating Role of Happiness at Work. *Frontiers in Psychology*, 10, 2449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>
3. Diener, Ed, Lucas, Richard, & Oishi, Shigehiro. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
4. Dreer, B. (2021). Teachers' well-being and job satisfaction: the important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*, 50(1), 61–77. <https://doi.org/10.1080/03055698.2021.1940872>  
(Poznámka: tento zdroj jsi uvedl(a) 2x, sloučeno.)
5. Falecki, D., & Mann, E. (2021). *Practical applications for building teacher wellbeing in education. Cultivating teacher resilience*, 175
6. HASCHER, Tina a Jennifer WABER, 2020. *Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019*. Online. *Educational Research Review*, 34. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411> . [citováno 2023-06-30].
7. Kočí, J. (2024). PERMA5 – důkazy podložený rámec podpory well-beingu zaměstnanců vysokých škol. *Pedagogika*, 74(2), 161–174.
8. Koci, J., & Donaldson, S. I. (2024). *Well-being and success for university students: Applying PERMA+4*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003378365>
9. Li, Pei-Hsin, Mayer, Diane, & Malmberg, Lars-Erik. (2022). Teacher well-being in the classroom: A micro-longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 115, 103720. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103720>
10. Mansfield, Caroline. (2020). *Cultivating teacher resilience: International approaches, applications and impact*. E-book ISBN 978-981-15-5963-1.

11. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020). *Strategie 2030+*. (Online). Dostupné z [https://www.msmt.cz/uploads/Brozura\\_S2030\\_online\\_CZ.pdf](https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf)
12. Pagán-Castaño, E., Maseda-Moreno, A., & Santos-Rojo, C. (2020). Wellbeing in work environments. *Journal of Business Research*, 115, 469–474. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.12.007>
13. Paprštejnová, M., Smejkalová, J., Hodačová, L., & Čermáková, E. (2011). Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol. *Pedagogika*, 61, 164–174.
14. Paulík, Karel. (2010). Percepce pracovní zátěže učitelů a učitelek a subjektivní zdraví. *Škola a zdraví 21*, roč. 2010.
15. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
16. Seligman, Martin. (2011). *Flourish*. Hachette UK. ISBN 1857884159.
17. Viac, C., & Fraser, P. (2020). *Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis*. OECD Education Working Papers No. 213. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>

## **Využití nástrojů umělé inteligence**

Prohlašuji, že při práci na diplomové práci jsem použil nástroj umělé inteligence pouze pro účely rešerše a brainstormingu.

Nástroj umělé inteligence jsem použil takovým způsobem, aby nebyla narušena originalita a integrita mé vlastní tvorby.

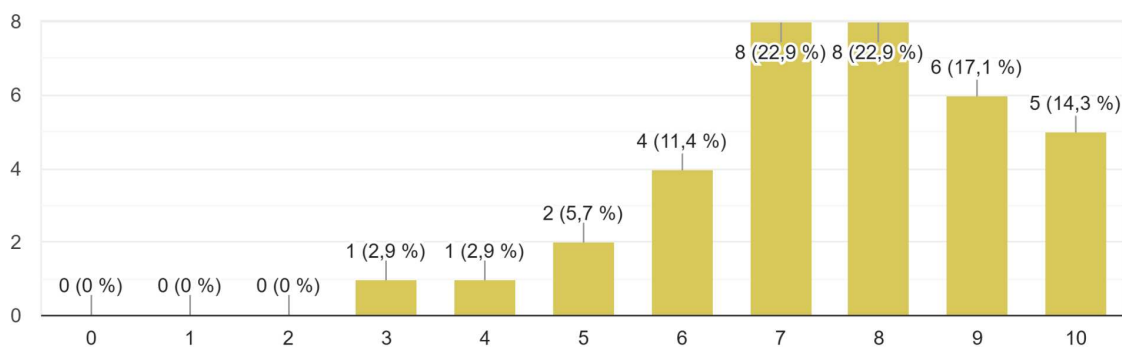
## Přílohy

### Grafy k oblastem PERMA5

Obr. 16

Prožívání pozitivních emocí (např. štěstí, radost, láska, vděčnost atd.) (Experiencing positive emotions (e.g., happiness, joy, love, gratitude, etc.))

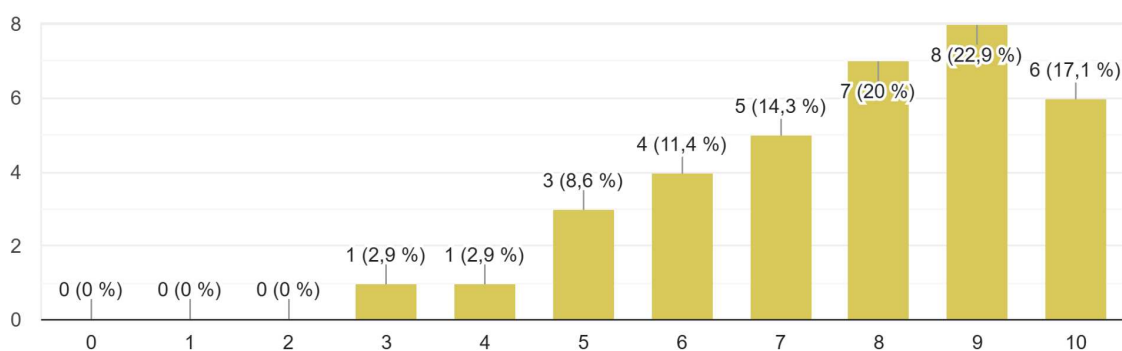
35 odpovědí



Obr. 17

Celková spokojenost se životem (Overall satisfaction with life)

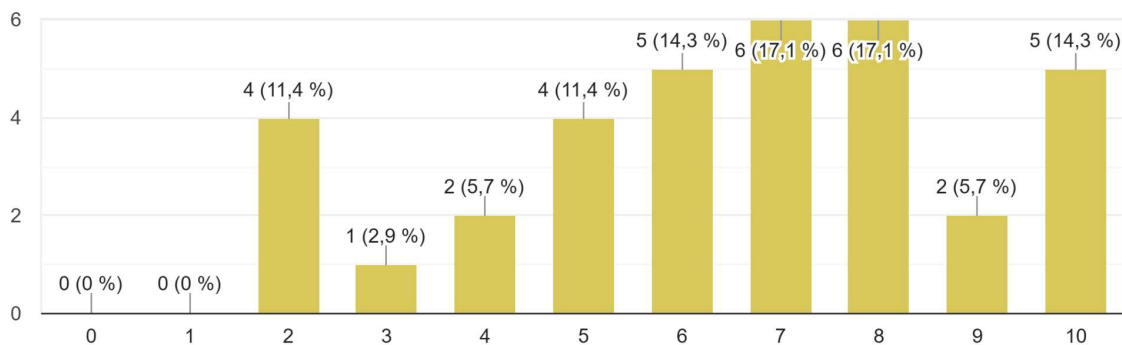
35 odpovědí



**Obr. 18**

Čas věnovaný svým koníčkům a zájmům a radost z toho, co dělám rád/a (Time spent on my hobbies and interests and the joy from what I love to do)

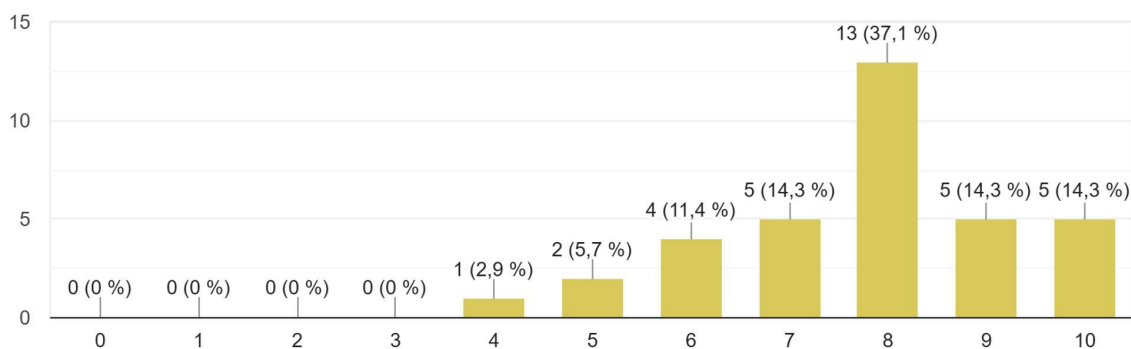
35 odpovědí



**Obr. 19**

Prožívání pozitivních emocí s ostatními lidmi (Experiencing positive emotions with other people)

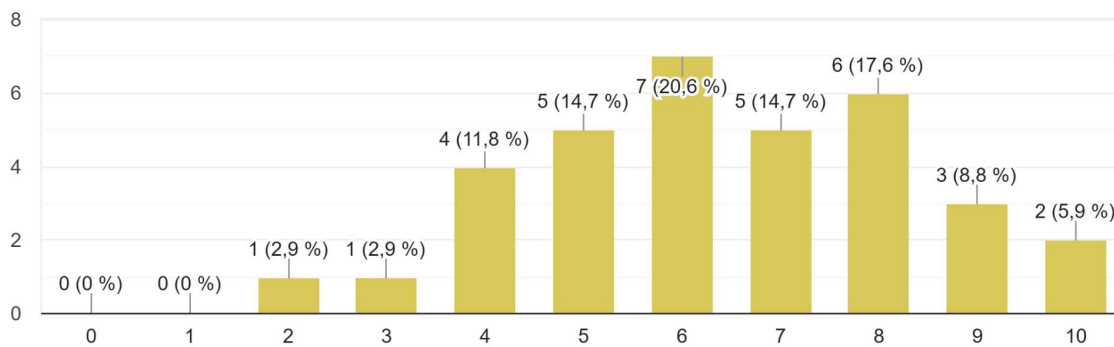
35 odpovědí



## Obr. 20

Užívání si studijních aktivit, např. samostudia celoživotního vzdělávání nebo účasti na vzdělávacích kurzech atd. (Enjoying study activities, such as self-learning or participating in educational courses, etc.)

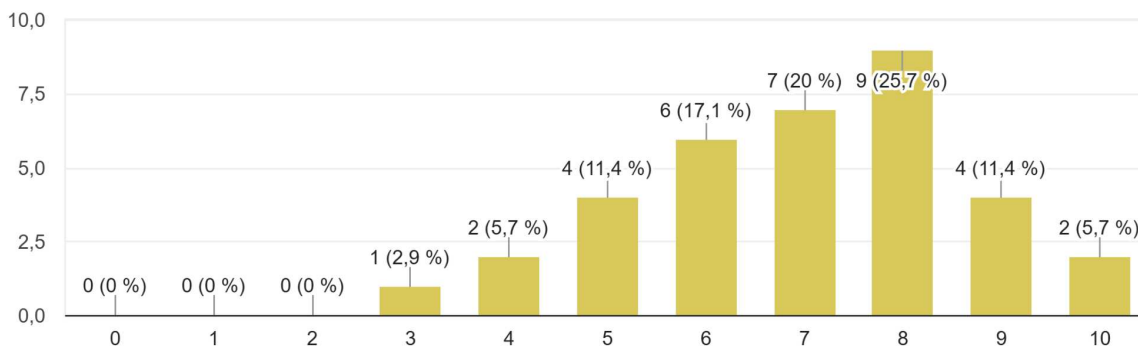
34 odpovědí



## Obr. 21

Užívání si práce a pracovních aktivit (Enjoying work and work activities.)

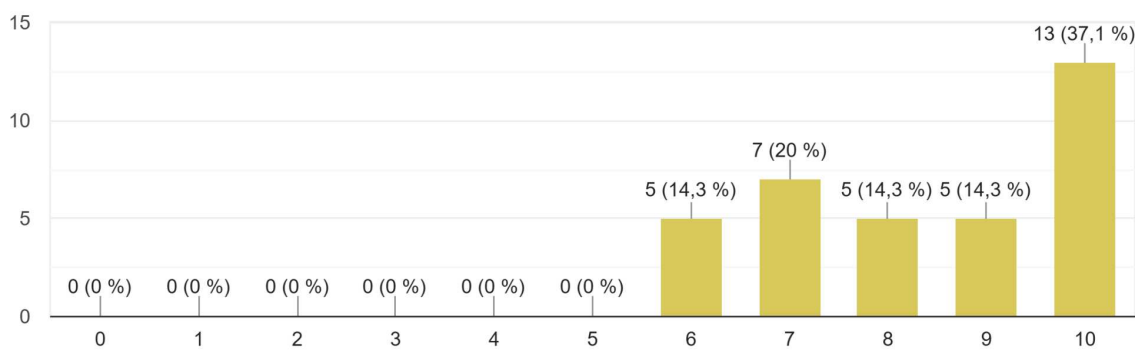
35 odpovědí



**Obr. 22**

Sdílená pozitivita (např. mám radost, když vidím druhé mít radost atd.) (Shared positivity (e.g., I feel joy when I see others happy, etc.).)

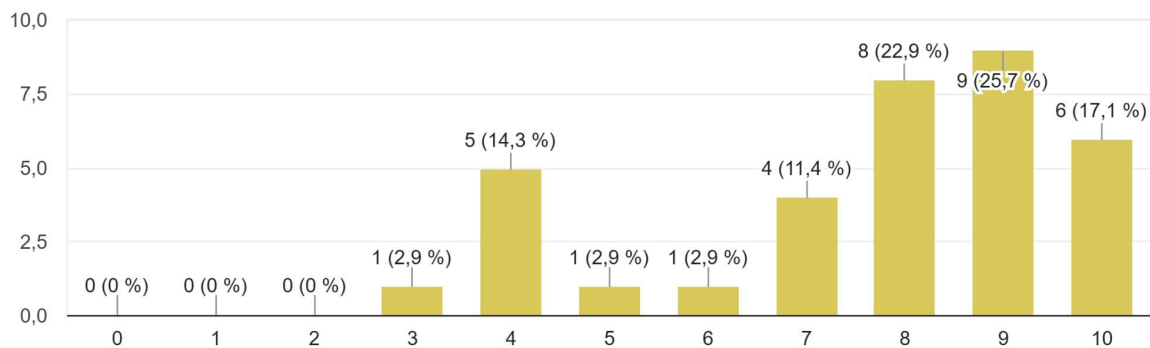
35 odpovědí



**Obr. 23**

Schopnost se soustředit (Ability to Focus)

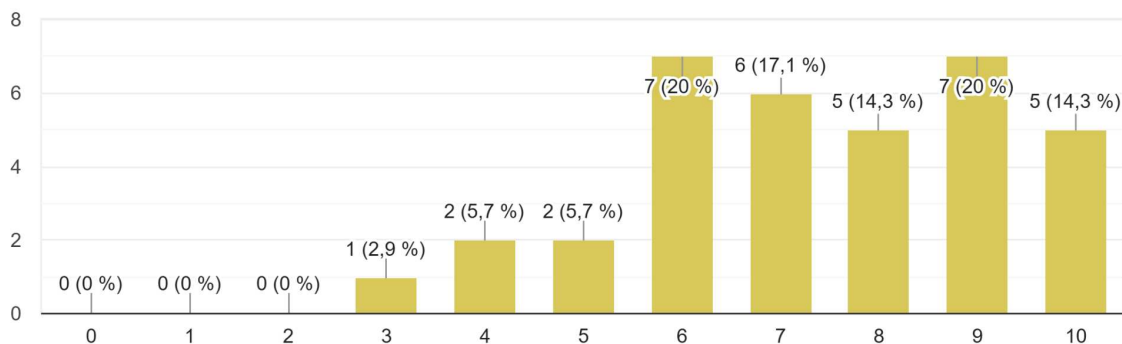
35 odpovědí



**Obr. 24**

Zaujetí každodenními aktivitami \*zaujetí je stav, kdy jsme soustředění a plně ponořeni do dané aktivity, probíhajícího momentu či věnujeme plnou p... moment, or giving our full attention to a person.)

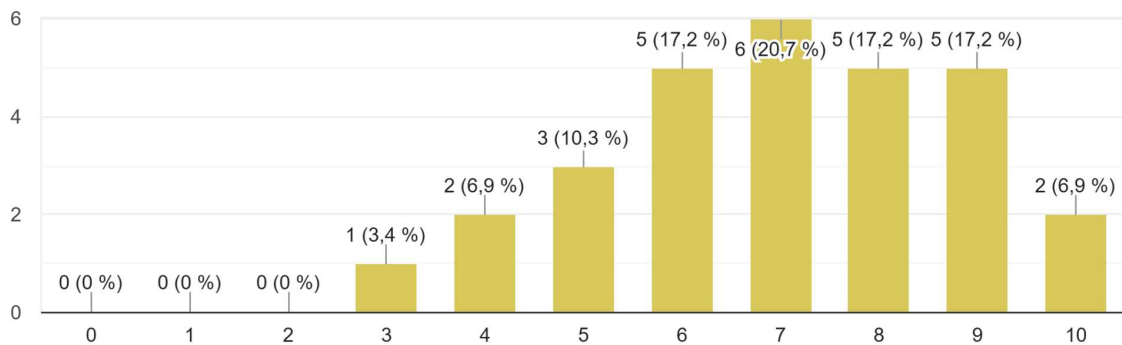
35 odpovědí



**Obr. 25**

Zaujetí při studijních aktivitách, např. při samostudiu, studiu celoživotního vzdělávání nebo účasti na vzdělávacích kurzech atd. \*prosím přeskočte, pokud ...ional courses, etc. \*please skip if not applicable)

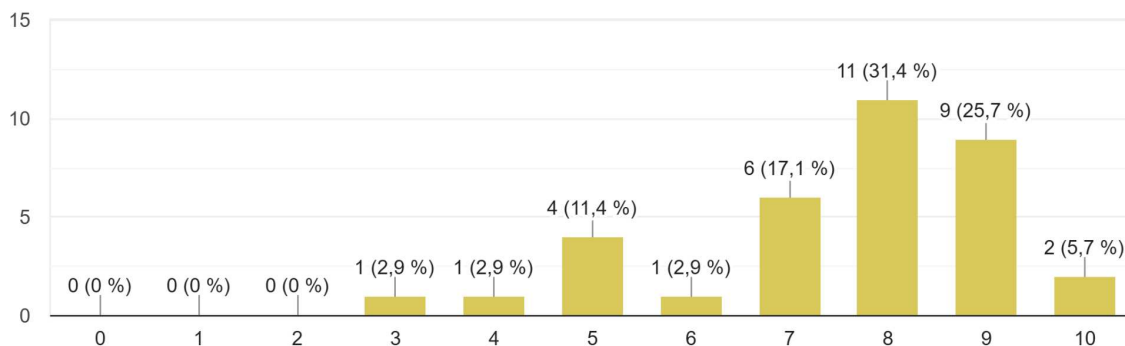
29 odpovědí



**Obr. 26**

Zaujetí při práci (Engagement in Work)

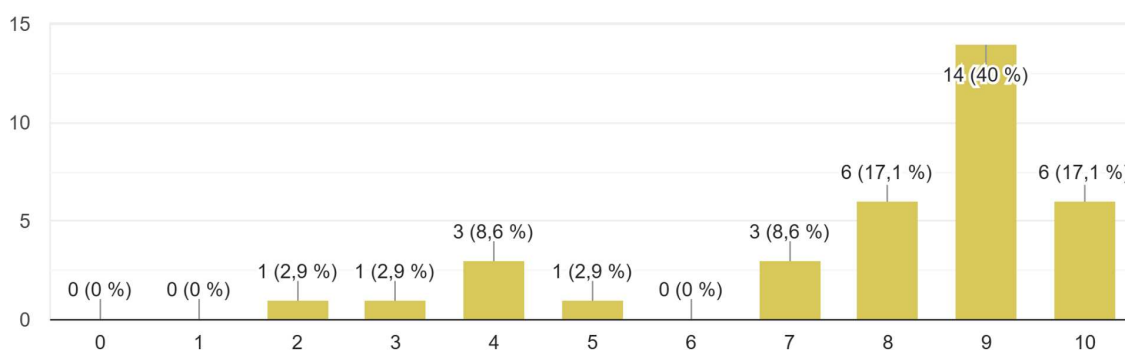
35 odpovědí



**Obr. 27**

Zaujetí při vykonávání svých koníčků (Engagement while pursuing my hobbies)

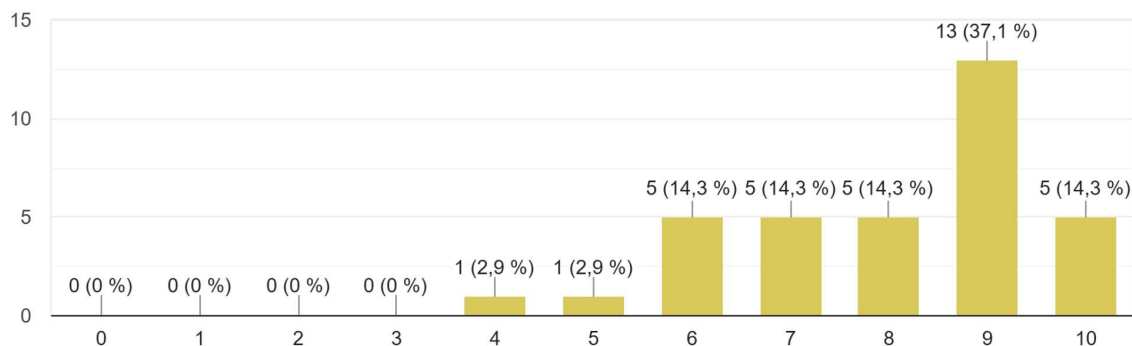
35 odpovědí



**Obr. 28**

Zaujetí při trávení času s ostatními lidmi (Engagement while spending time with other people)

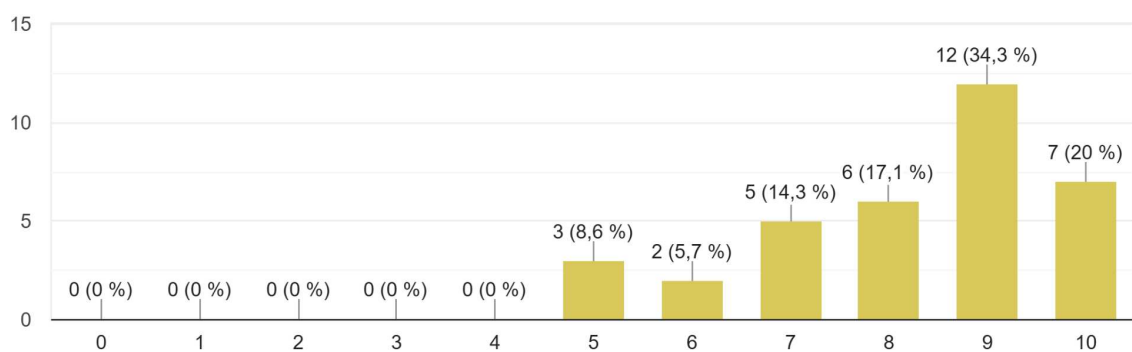
35 odpovědí



**Obr. 29**

Zaujetí v čase, kdy jsem jen sám se sebou (Engagement in my alone time)

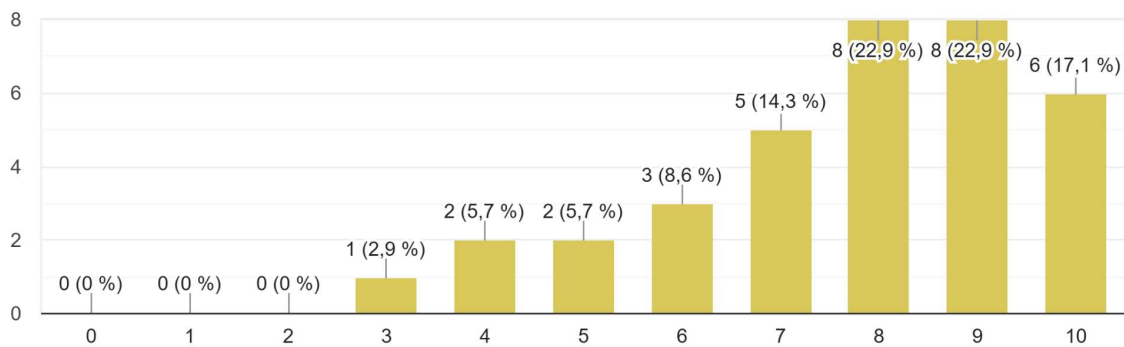
35 odpovědí



**Obr. 30**

Prožívání flow definovaného jako stav hlubokého ponoření do činnosti, kdy prožíváme maximální koncentraci a uspokojení z aktivity samotné (např. z...orking on a project that interests and excites us)

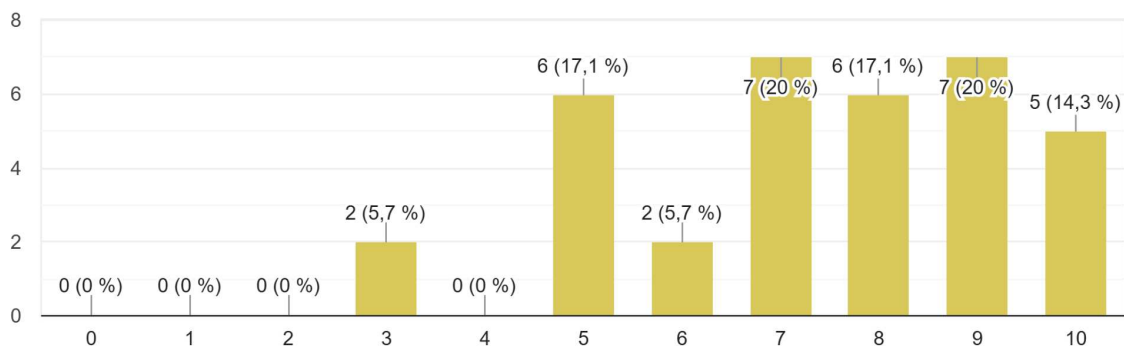
35 odpovědí



**Obr. 31**

Kreativita (Creativity)

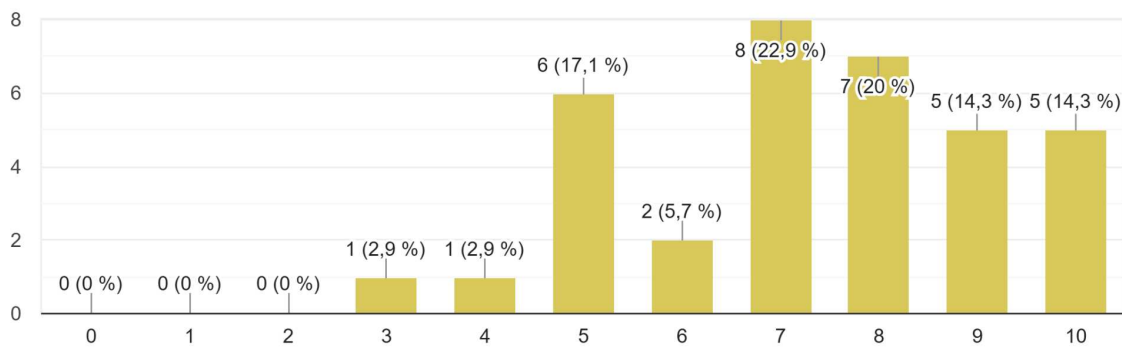
35 odpovědí



**Obr. 32**

Výborné vztahy s lidmi, se kterými se setkáváte na vzdělávacích akcích, jako jsou workshopy, semináře, webináře, jazykové kurzy, rekvalifikační k...more open, uplifted and generate sense of trust.

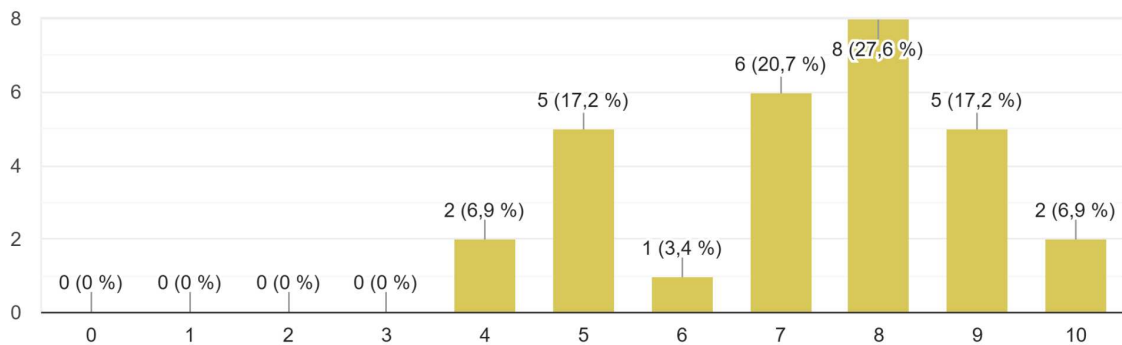
35 odpovědí



**Obr. 33**

Výborné vztahy s lektory a učiteli, se kterými se setkáváte na vzdělávacích akcích, jako jsou workshopy, semináře, webináře, jazykové kurzy, rekv...ning courses, etc. \*you may skip if not applicable)

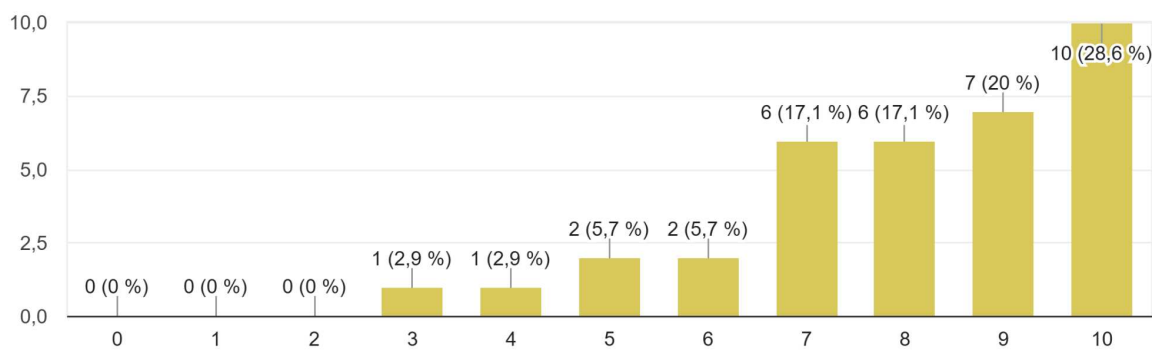
29 odpovědí



**Obr. 34**

Výborný vztah s nadřízeným nebo s vedoucím (High quality relationship with your boss or supervisor)

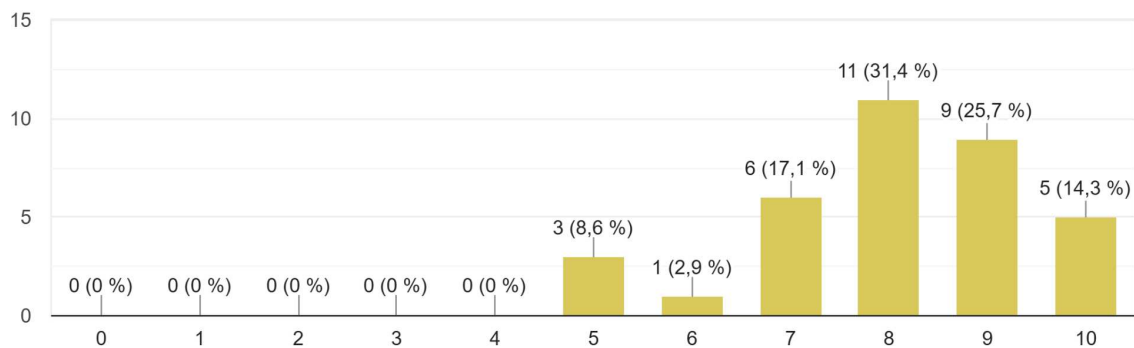
35 odpovědí



**Obr. 35**

Výborné vztahy s kolegy (High quality relationships relationships with co-workers)

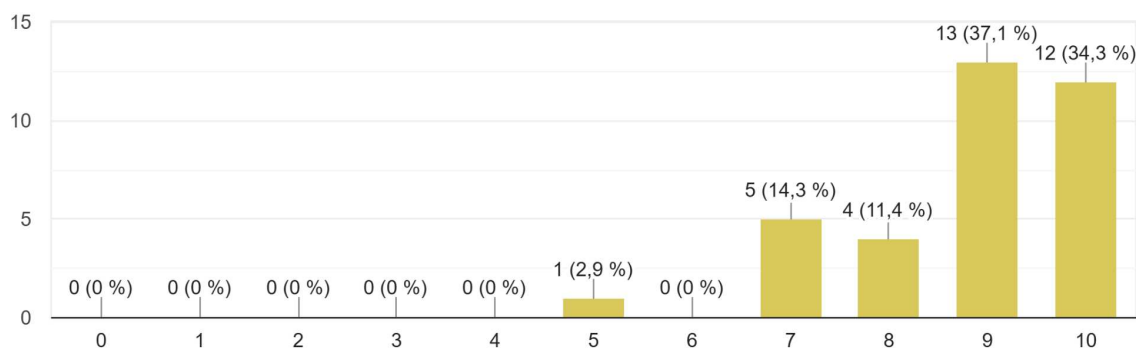
35 odpovědí



**Obr. 36**

Výborné vztahy s přáteli (High quality relationships with friends)

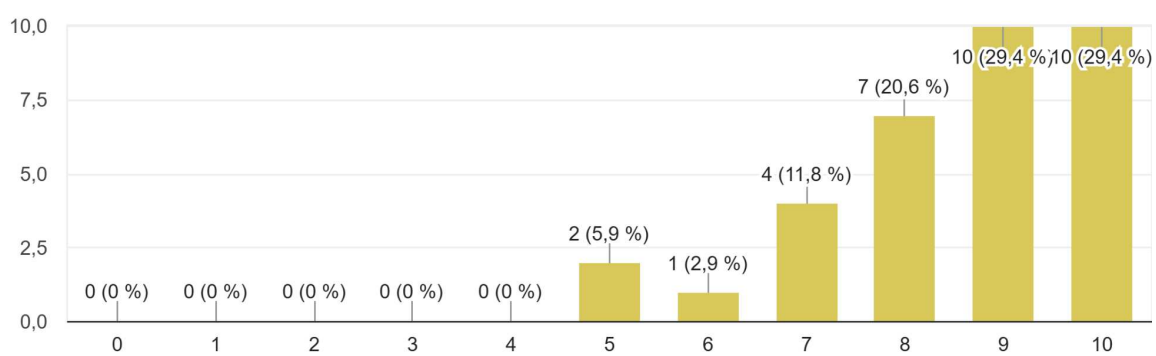
35 odpovědí



**Obr. 37**

Výborné vztahy s členy rodiny (High quality relationships with family members)

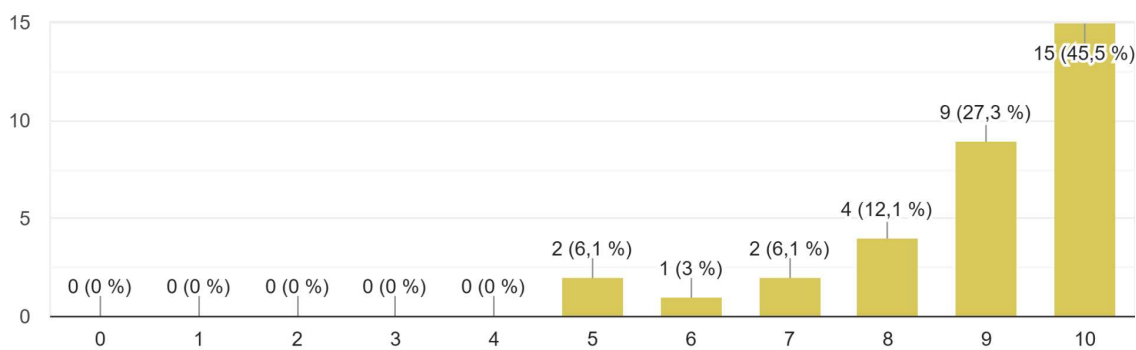
34 odpovědí



**Obr. 38**

Výborné vztahy s partnerem nebo partnerkou. Pokud se pro Vás otázka nehodí a pokud by pro Vás reflexe neměla žádný smysl, můžete ji prosím přesko...ould have no meaning, please feel free to skip it.)

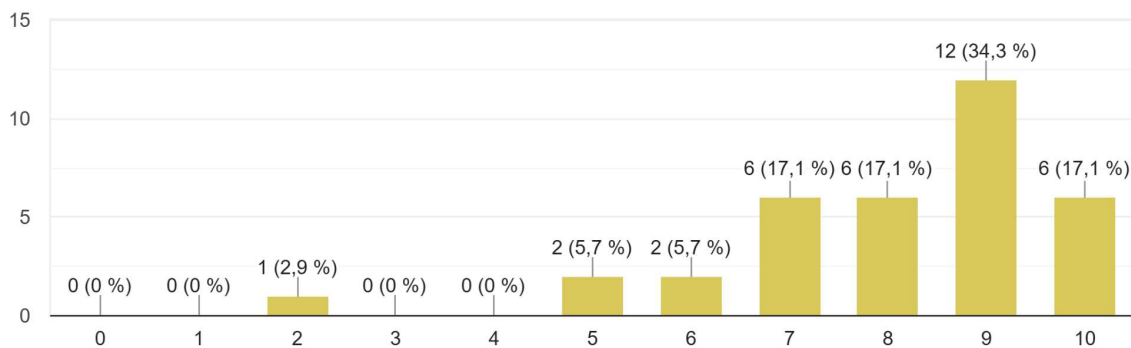
33 odpovědí



**Obr. 39**

Výborný vztah sám se sebou (High quality relationship with yourself)

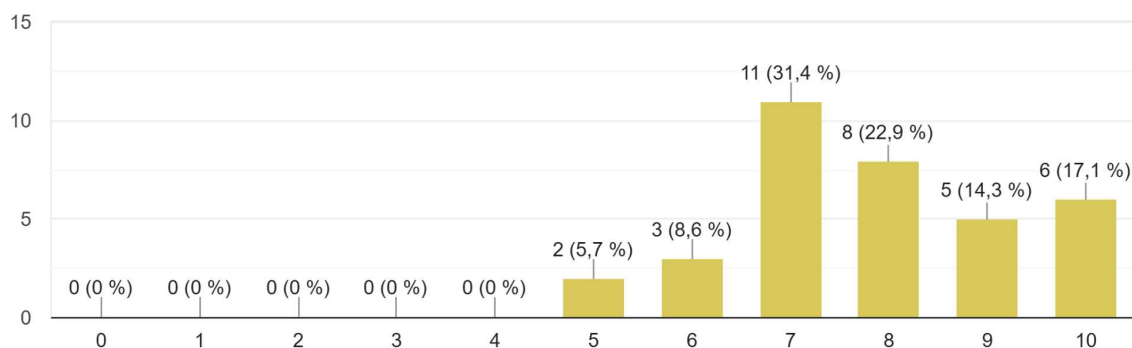
35 odpovědí



## Obr. 40

### Výborné vztahy s lidmi ve vaší komunitě (High quality relationship with people in your community)

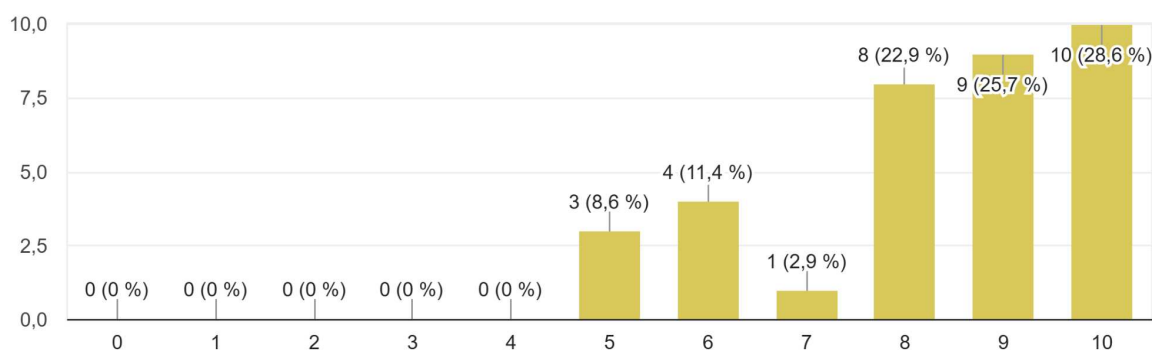
35 odpovědí



## Obr. 41

### Výborný vztah s přírodou (Excellent relationship with nature)

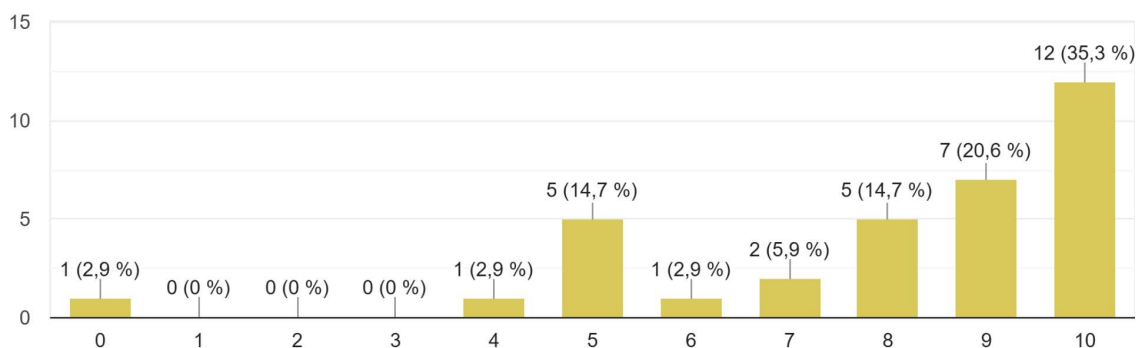
35 odpovědí



**Obr. 42**

Výborný vztah se zvířaty a s domácími mazlíčky (Excellent relationship with animals and pets)

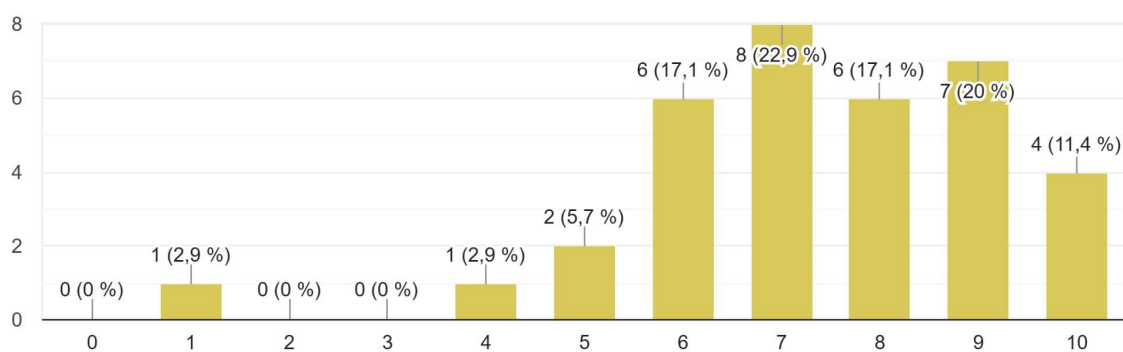
34 odpovědí



**Obr. 43**

Skvělé sociální dovednosti (Great social skills)

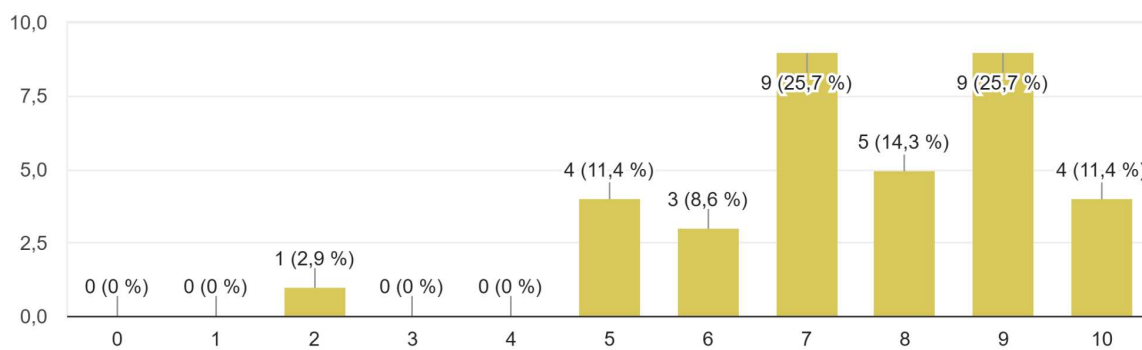
35 odpovědí



**Obr. 44**

Smysl života (hlubší význam a hodnota, kterou nacházíme ve svém životě) (Meaning in life (the deeper significance and value we find in our lives))

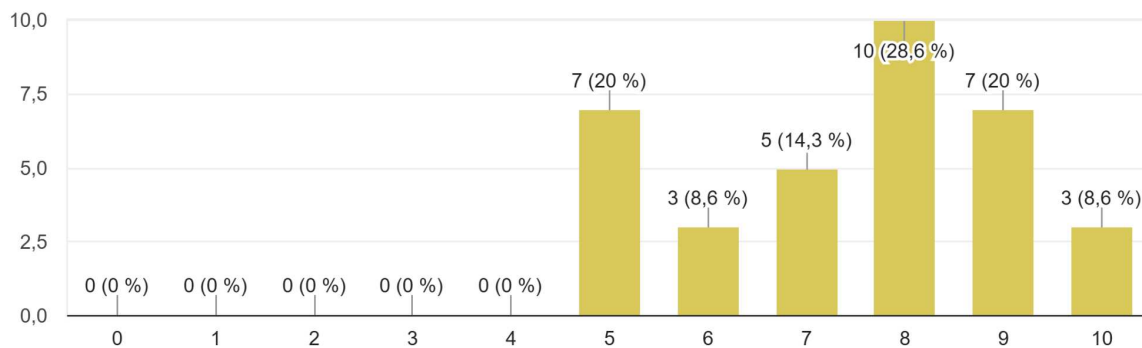
35 odpovědí



**Obr. 45**

Vidění smyslu v každodenních činnostech (Seeing meaning in daily activities)

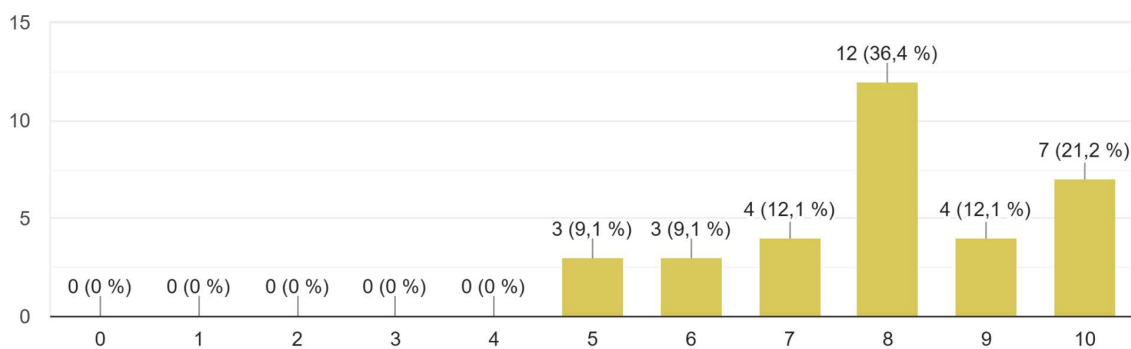
35 odpovědí



**Obr. 46**

Vidění smyslu ve vzdělávacích aktivitách, např. při sebevzdělávání, při celoživotním vzdělávání, či při účasti na vzdělávacích kurzech atd. (Seeing meaning ...ng, or participating in educational courses, etc.)

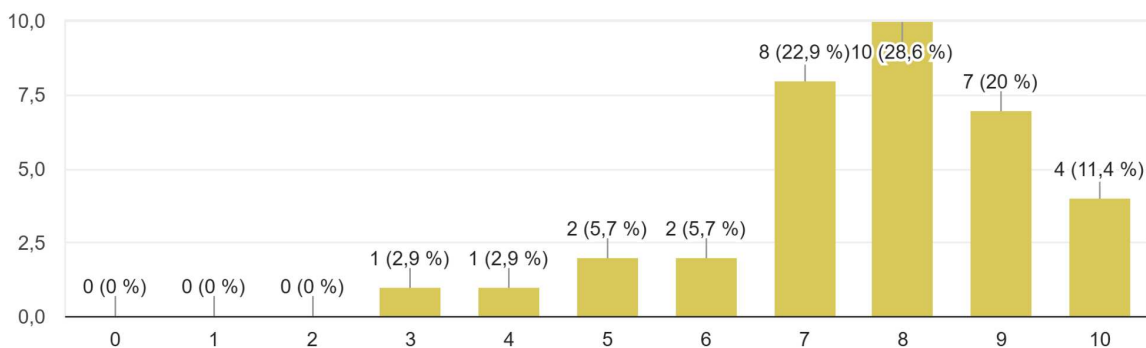
33 odpovědí



**Obr. 47**

Vidění smyslu v pracovních aktivitách (Seeing meaning in work activities)

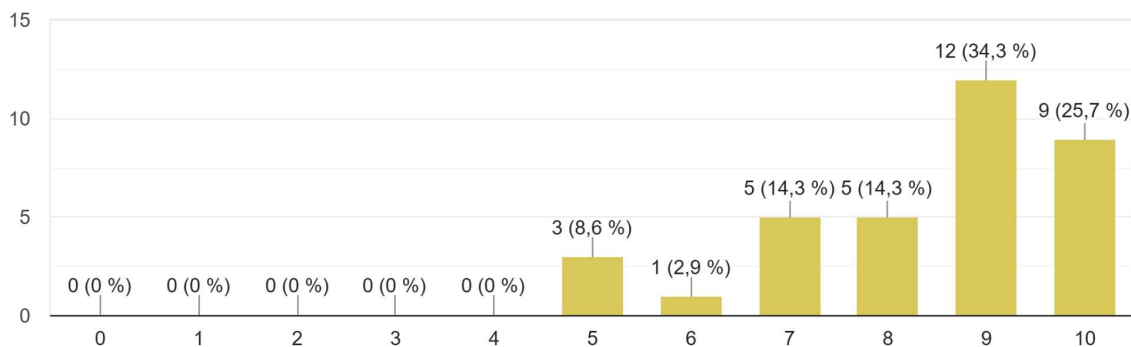
35 odpovědí



**Obr. 48**

Budování smysluplných vztahů (Building meaningful relationships)

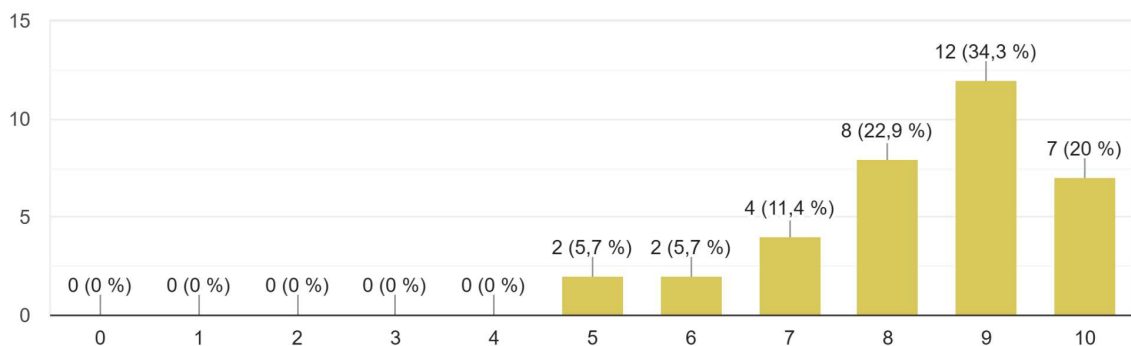
35 odpovědí



**Obr. 49**

Služba a pomoc druhým bez očekávání toho, že něco získáme (tzv. altruismus) (Serving and helping others without expecting anything in return (known as altruism))

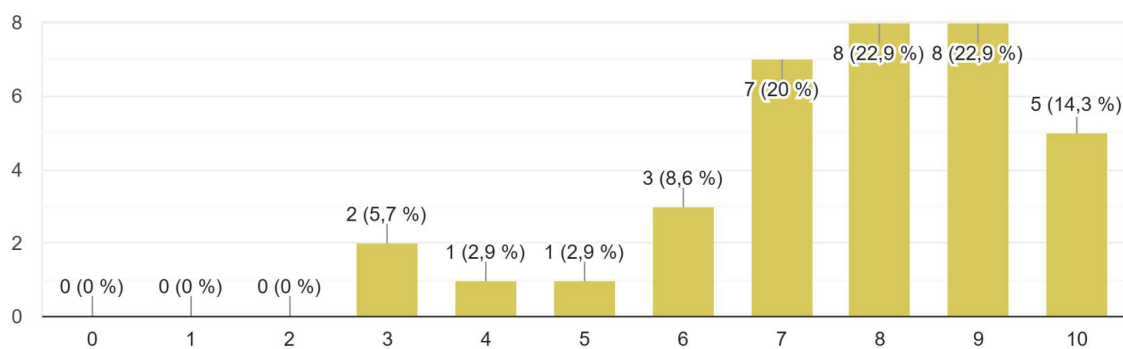
35 odpovědí



**Obr. 50**

Účel mého života (zaměření na konkrétní cíle a motivy, které mne vedou k určitým činnostem a rozhodnutím v mém každodenním životě) (Purpose in l...ertain activities and decisions in my daily life)

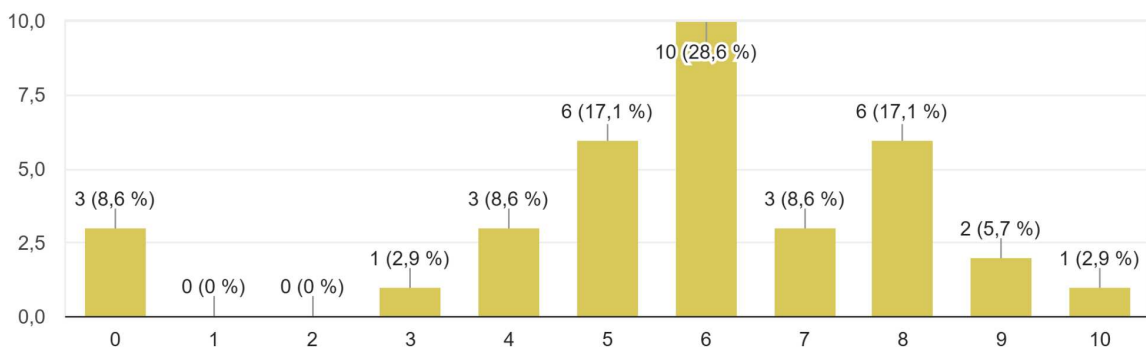
35 odpovědí



**Obr. 51**

Víra a spiritualita (Faith and spirituality)

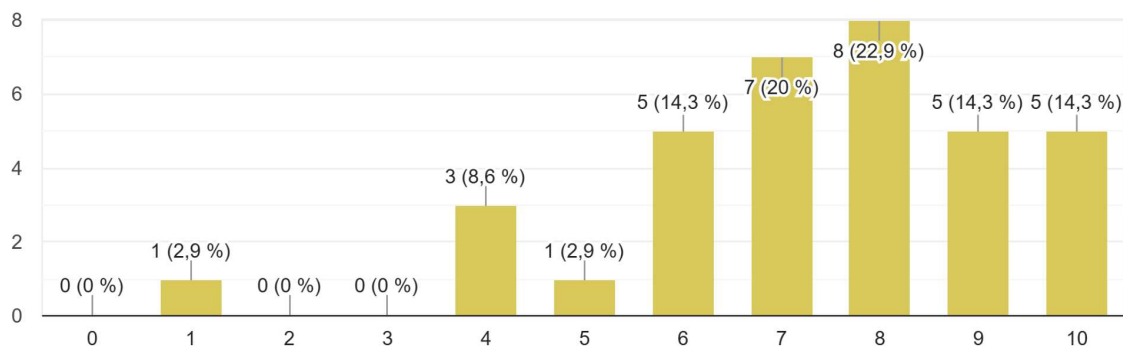
35 odpovědí



**Obr. 52**

Spokojenost s vašimi úspěchy (Satisfaction with your achievements)

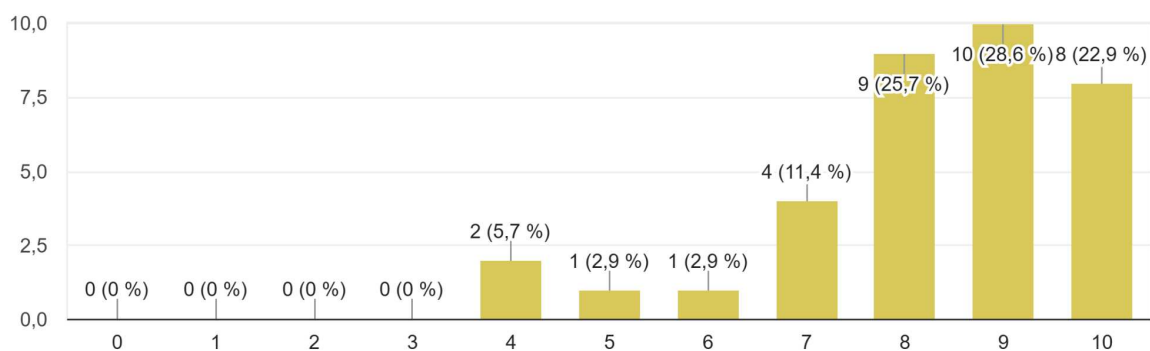
35 odpovědí



**Obr. 53**

Uznání a radost z úspěchu ostatních (Recognition and joy in the success of others)

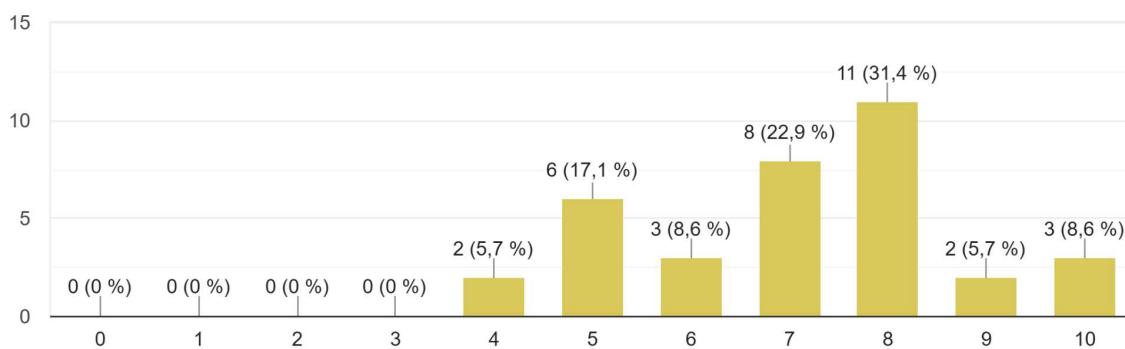
35 odpovědí



**Obr. 54**

Rozpoznání a využívání vašich silných stránek charakteru (Recognizing and utilizing your character strengths)

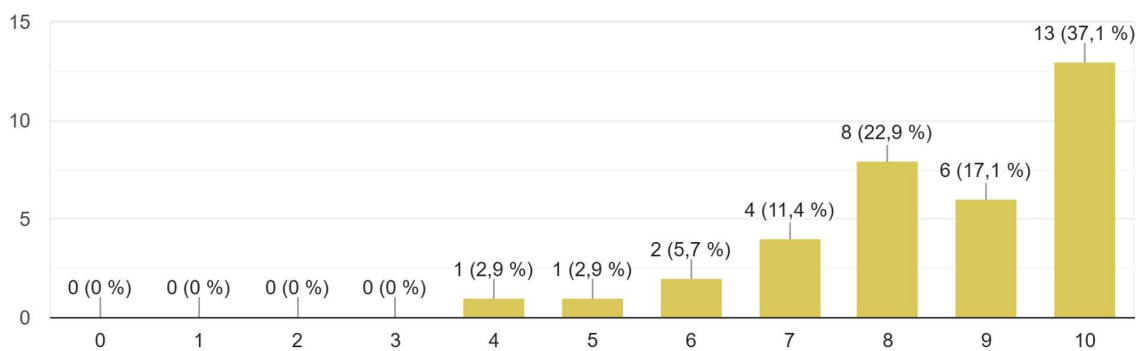
35 odpovědí



**Obr. 55**

Zodpovědnost (Responsibility)

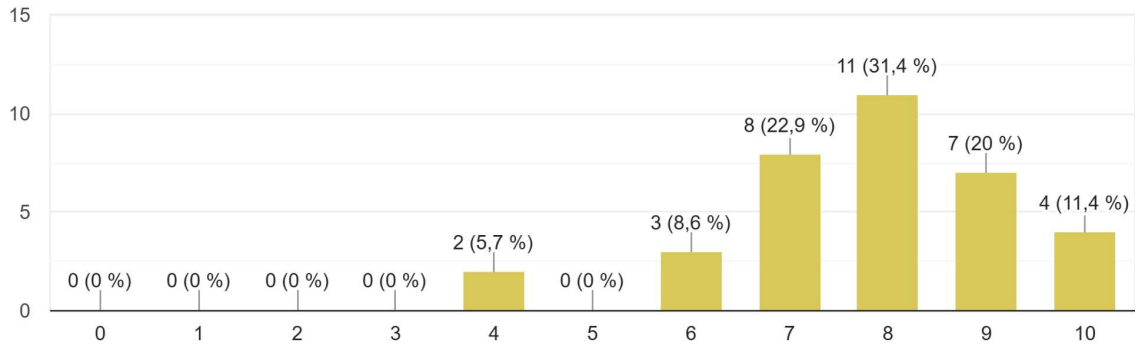
35 odpovědí



**Obr. 56**

**Vůle (Willpower)**

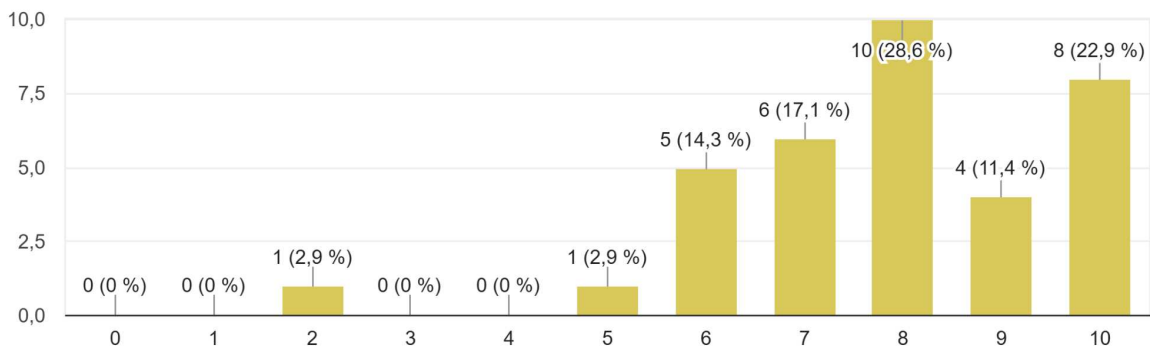
35 odpovědí



**Obr. 57**

**Vytrvalost k dlouhodobým cílům (Perseverance for long-term goals)**

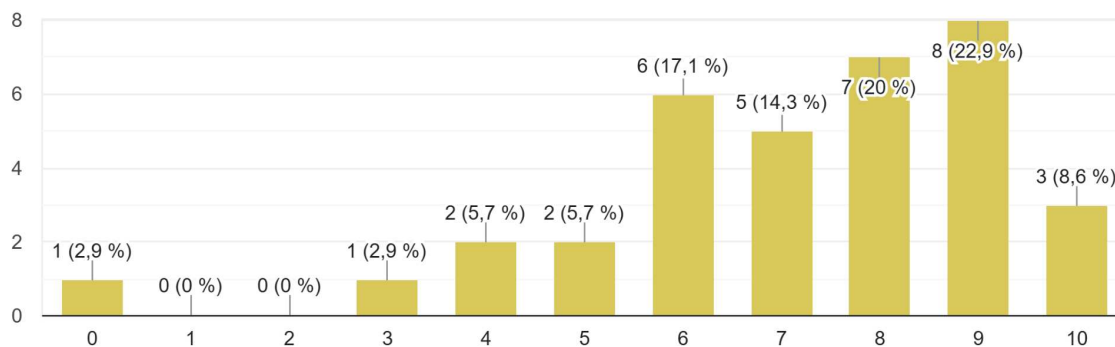
35 odpovědí



**Obr. 58**

Vášeň pro dlouhodobé cíle (Passion for long-term goals)

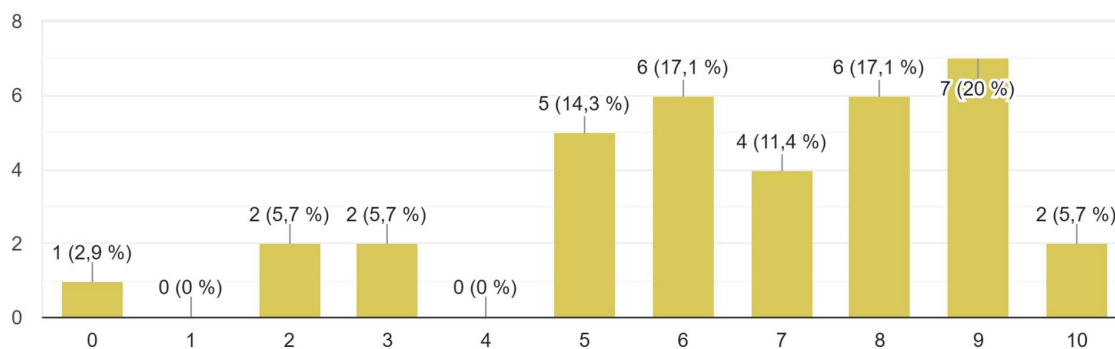
35 odpovědí



**Obr. 59**

Adekvátní pohybová aktivita (Adequate body movement)

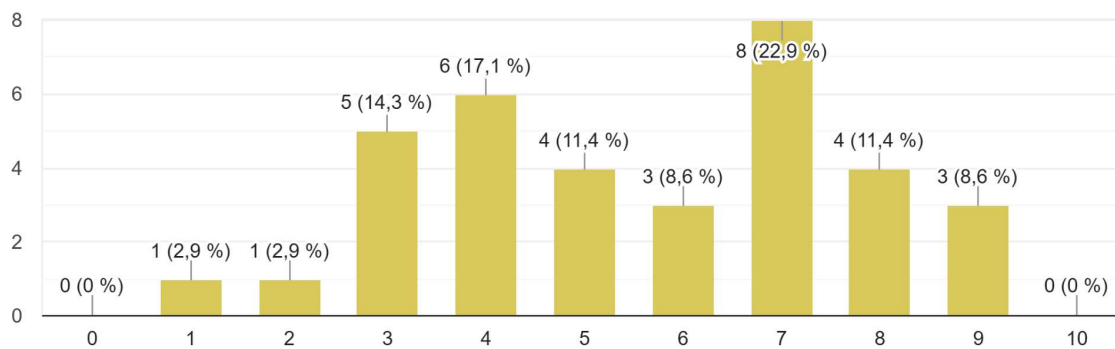
35 odpovědí



**Obr. 60**

Správné držení těla (Good body posture)

35 odpovědí



**Obr. 61**

Kvalitní výživa (Optimal nutrition)

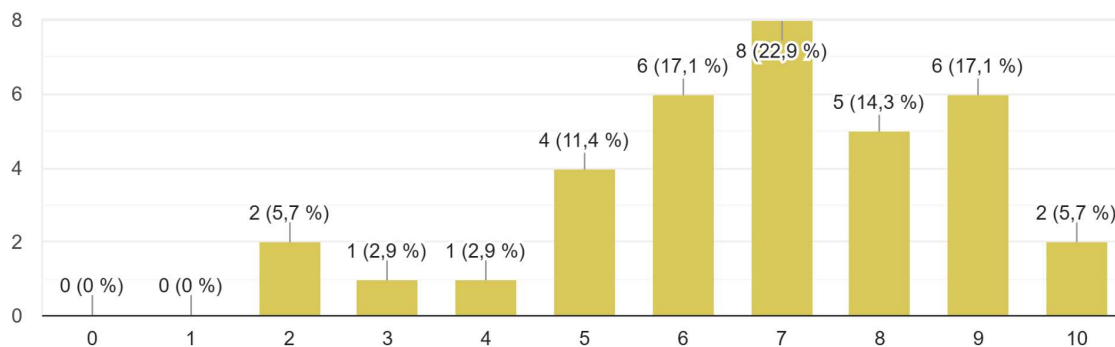
35 odpovědí



**Obr. 62**

Kvalitní spánek (High quality sleep)

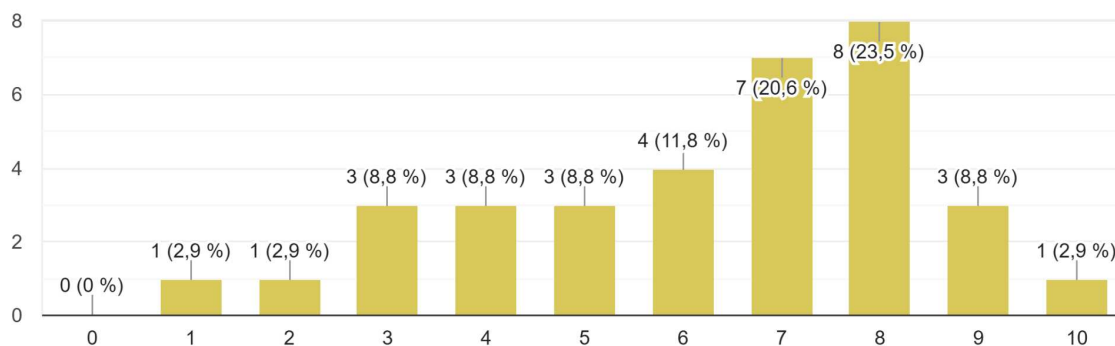
35 odpovědí



**Obr. 63**

Pravidelná relaxace a uvolnění (např. odpočinek, protahování, poslouchání hudby atd.) (Regular relaxation and unwinding (e.g., resting, stretching, listening to music, etc.))

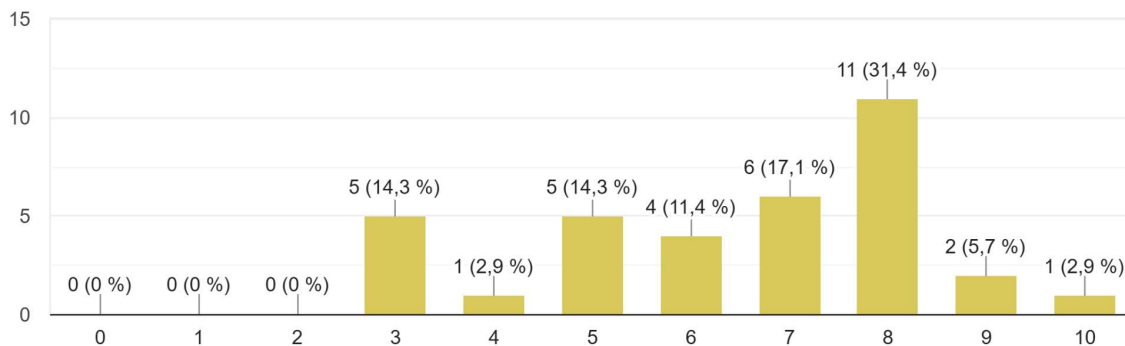
34 odpovědí



**Obr. 64**

**Správné dýchání (Proper breathing)**

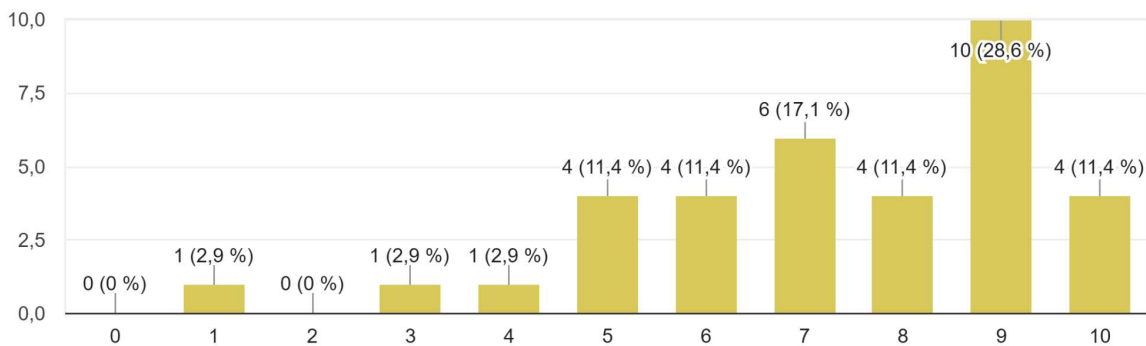
35 odpovědí



**Obr. 65**

**Vyhýbání se rizikovému chování (např. nadměrné užívání alkoholu, kouření, nadužívání sociálních sítí atd.) (Avoidance of risky behavior (e.g., excess...nsumption, smoking, overuse of social media, etc.))**

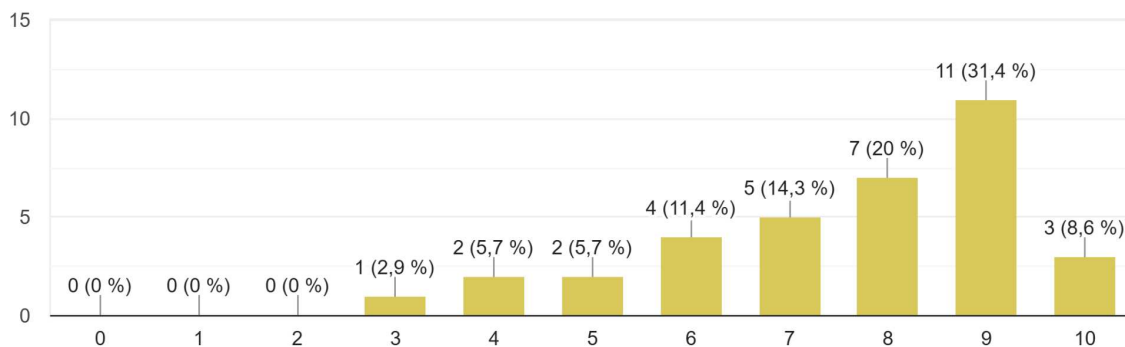
35 odpovědí



**Obr. 66**

**Naděje (Hope)**

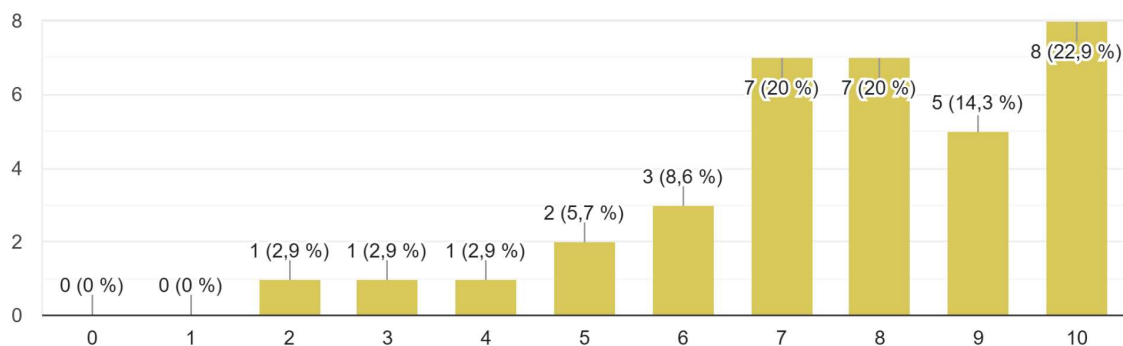
35 odpovědí



**Obr. 67**

**Důvěra v sebe sama a v mou schopnost ovlivňovat výsledky mého konání (Confidence in yourself (Efficacy) and ability to influence the outcomes of your actions)**

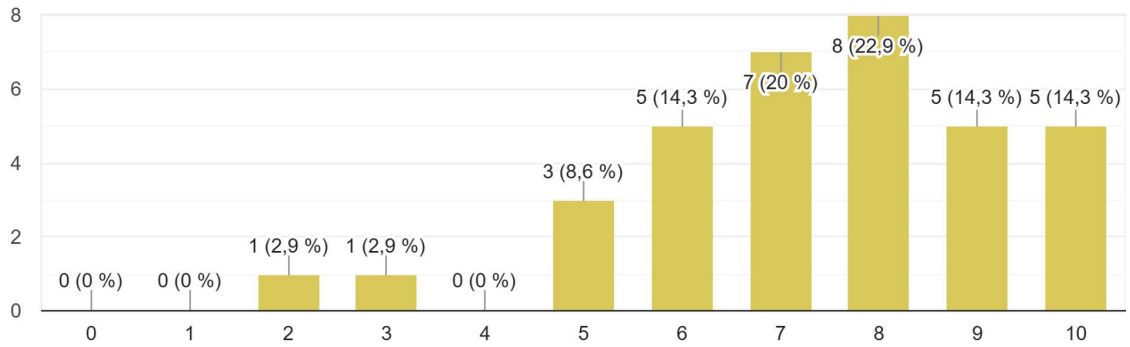
35 odpovědí



**Obr. 68**

Odolnosť, neboli resilience (Resiliency, or the ability to bounce back from challenges and adversity)

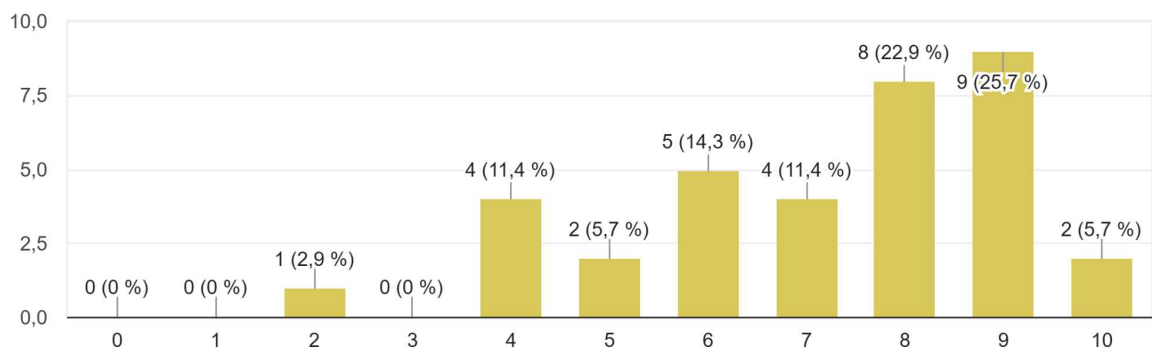
35 odpovedí



**Obr. 69**

Optimistmus (Optimism)

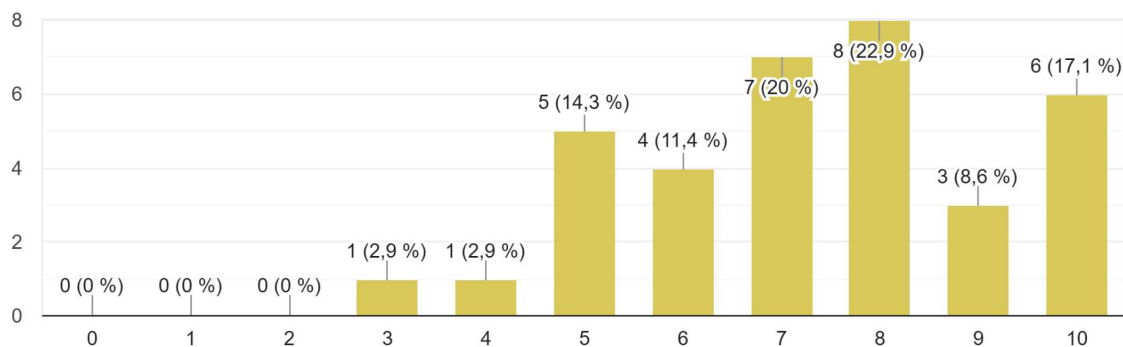
35 odpovedí



**Obr. 70**

Orientace do budoucnost (Future orientation)

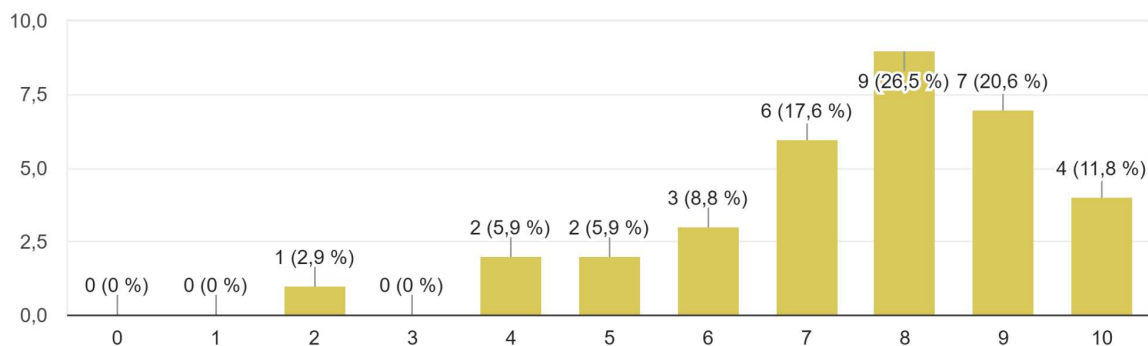
35 odpovědí



**Obr. 71**

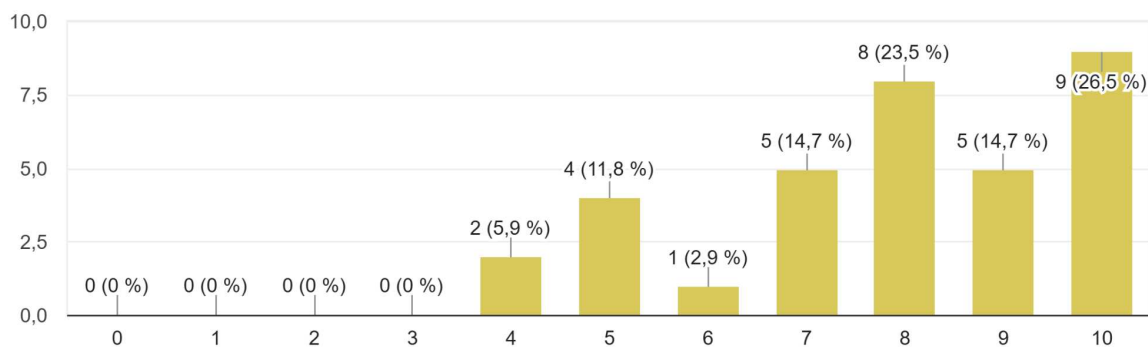
Růstové nastavení mysli (např. přijímání chyby jako přirozené součásti práce a učení se, otevřenost novým názorům, novým řešením atd.) (Growth minds...ng, openness to new ideas, new solutions, etc.)

34 odpovědí



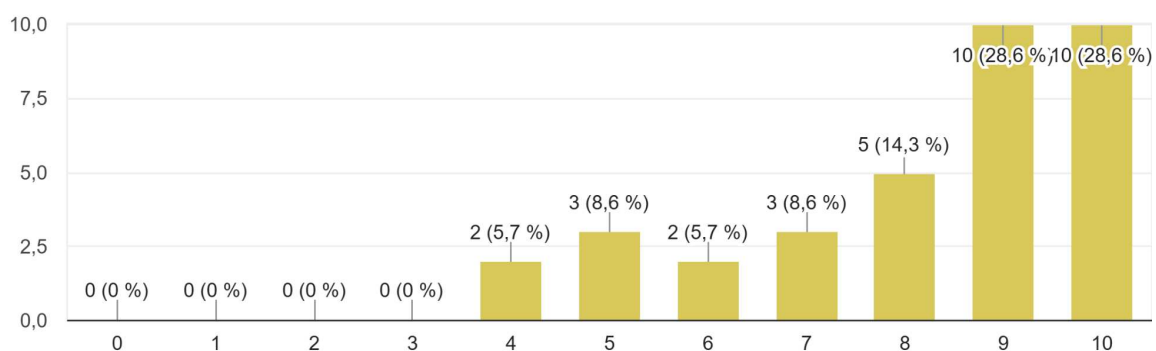
**Obr. 72**

Výborné domácí a životní prostředí (High quality home and living environment) \*Poznámka: Prostředí je v následujících otázkách definováno ja...al (e.g. mood) and social (social climate) aspects.  
34 odpovědí



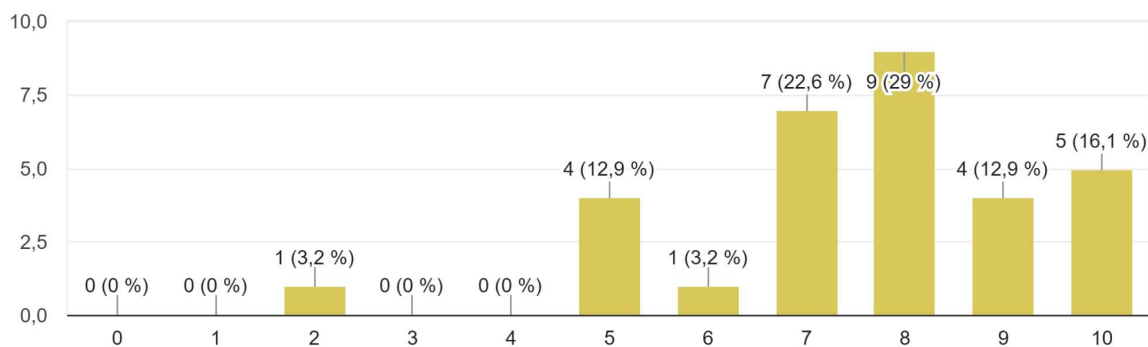
**Obr. 73**

Výborné rodinné prostředí (High quality family environment)  
35 odpovědí



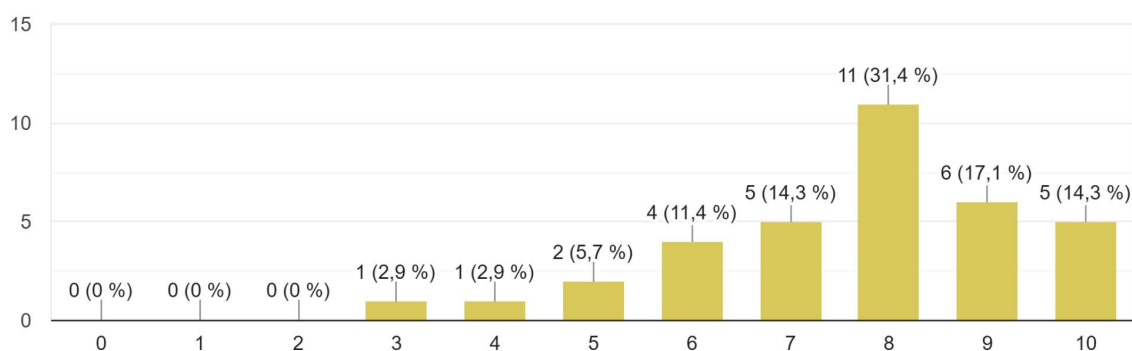
**Obr. 74**

Výborné vzdělávací prostředí, například při účasti na školeních, odborných kurzech. a dalším vzdělávání pracovníků. \*prosím přeskočte, pokud se ... education. \*please skip if not applicable to you)  
31 odpovědí



**Obr. 75**

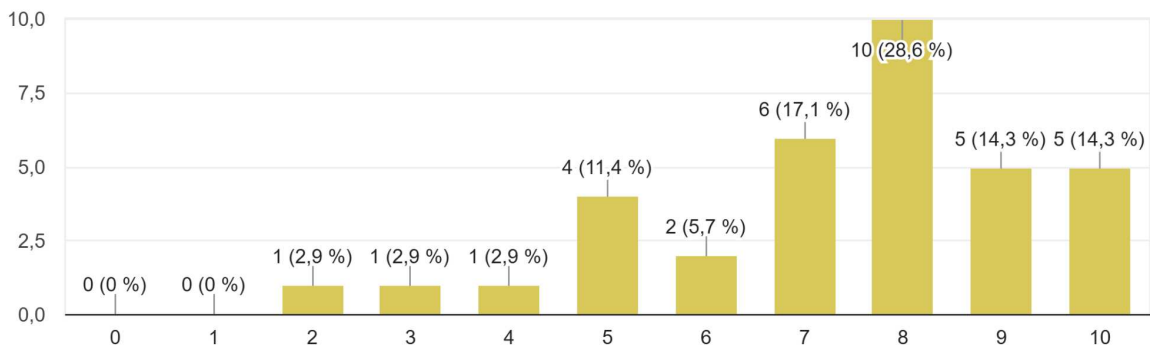
Výborné pracovní prostředí (High quality work environment)  
35 odpovědí



**Obr. 76**

Výborné komunitní prostředí (High quality community environment)

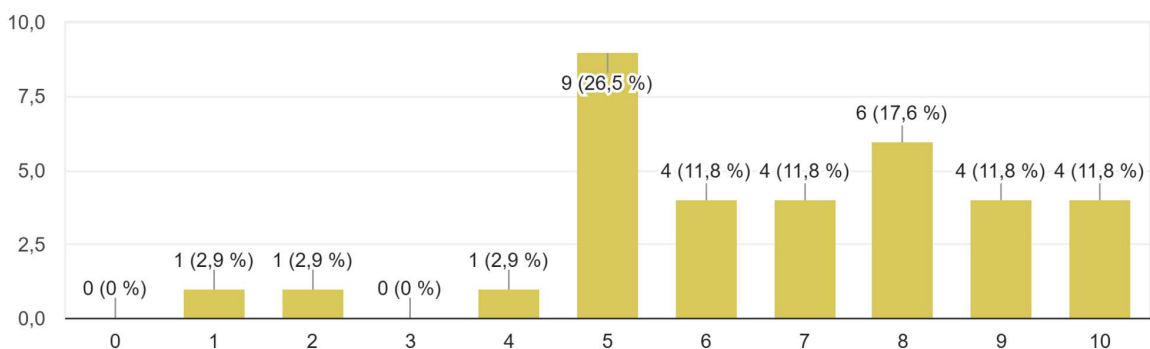
35 odpovědí



**Obr. 77**

Výborné online prostředí (High quality online environment)

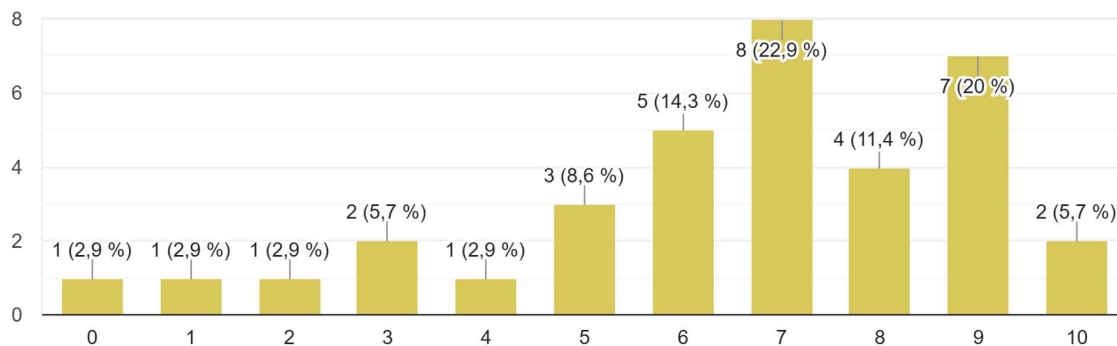
34 odpovědí



## Obr- 78

### Dostupnost a čas strávený venku v přírodě (Accessibility and time spent outdoors in nature)

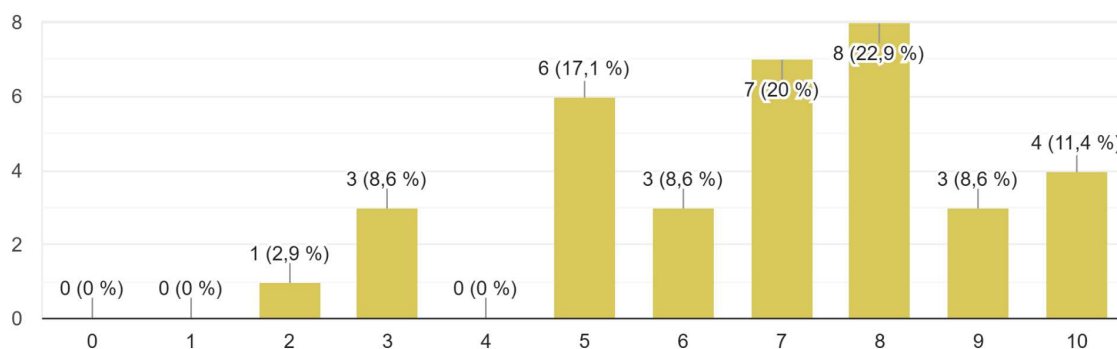
35 odpovědí



## Obr. 79

### Dobrý příjem (Good income)

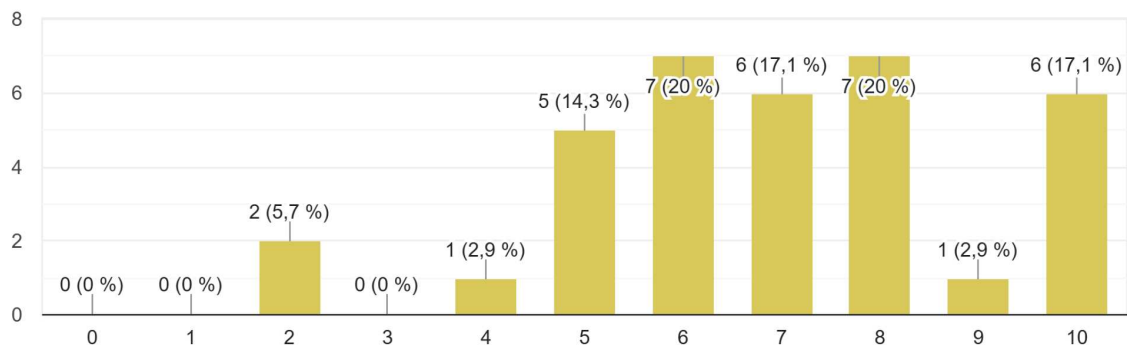
35 odpovědí



## Obr. 80

### Dostatečné úspory (Satisfactory savings)

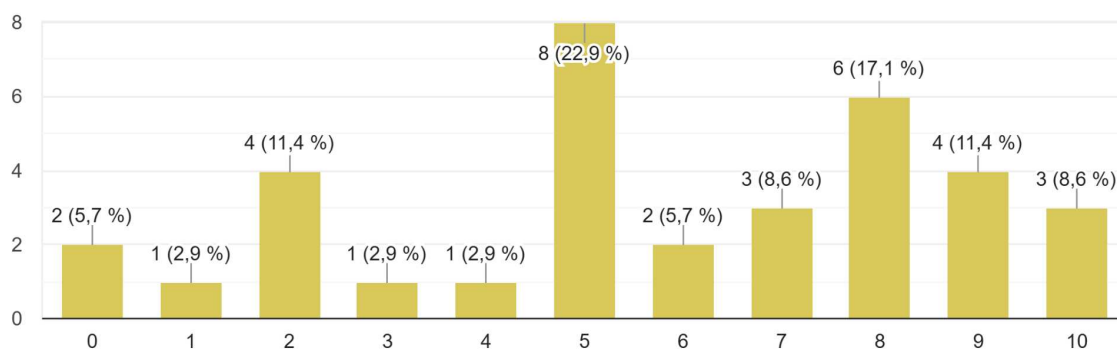
35 odpovědí



## Obr. 81

### Uspokojivé investice (Satisfactory investments)

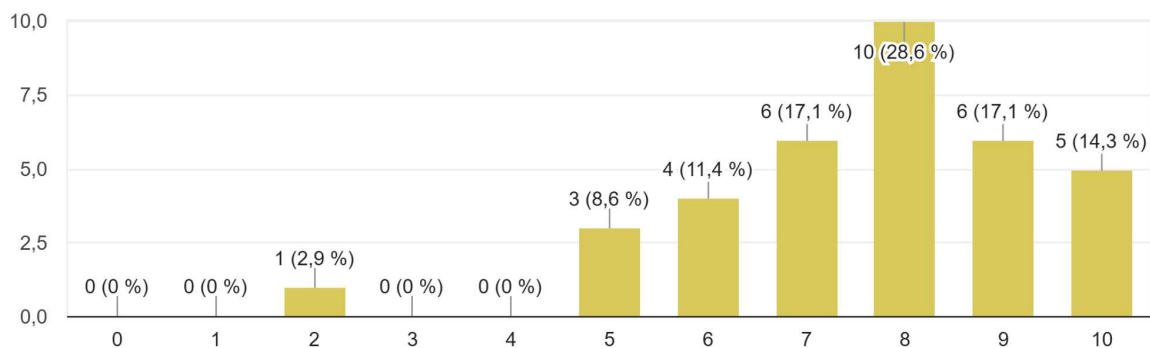
35 odpovědí



## Obr. 82

### Řádné hospodaření s výdaji (Proper expense management)

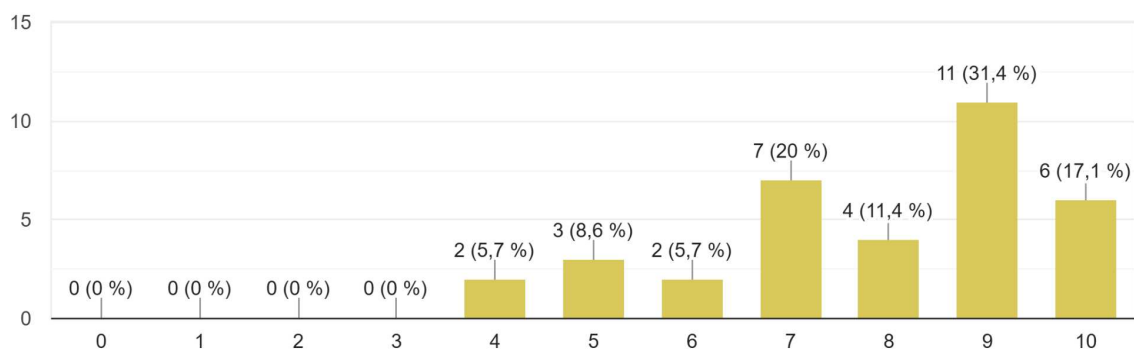
35 odpovědí



## Obr. 83

### Finanční gramotnost (Financial literacy)

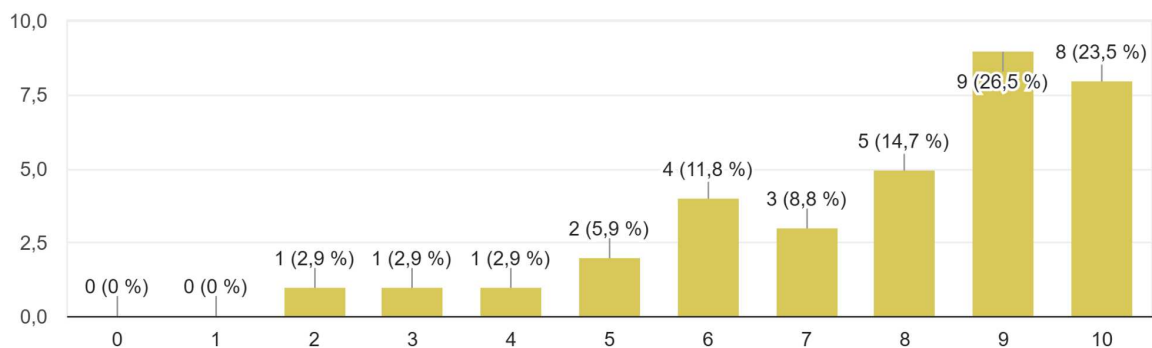
35 odpovědí



## Obr. 84

### Přístup ke kvalitní zdravotní péči (Access to quality health care)

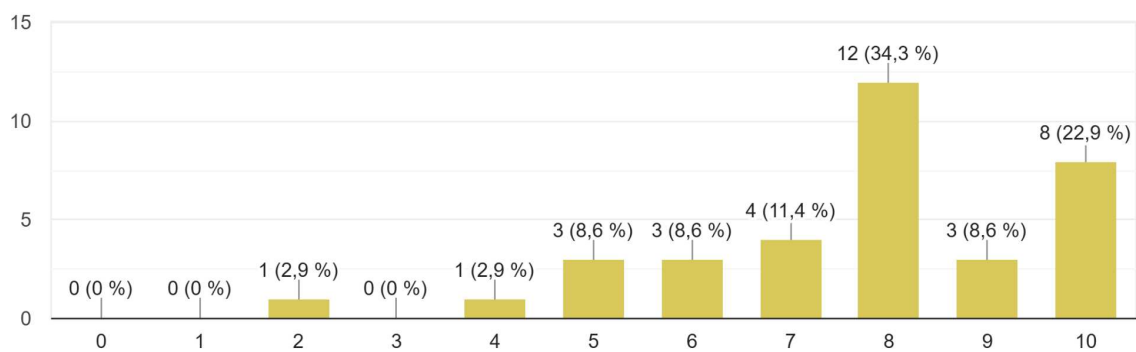
34 odpovědi



## Obr. 85

### Poznání a porozumění sobě samému (Knowing and understanding yourself)

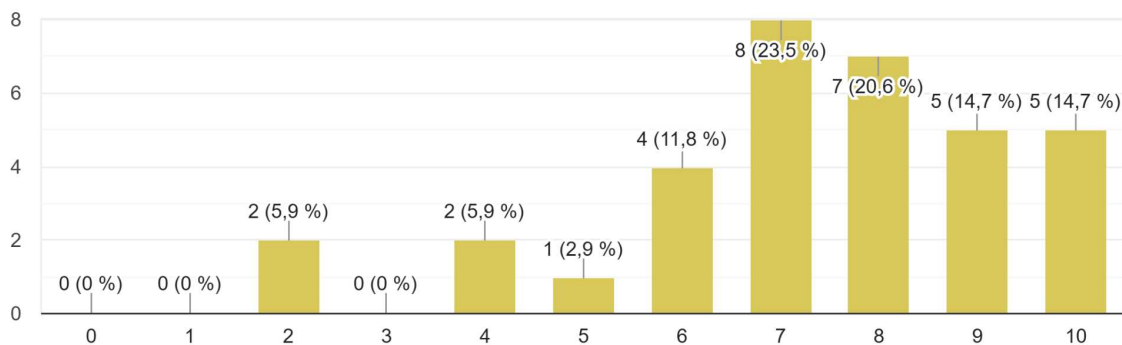
35 odpovědi



**Obr. 86**

Přijetí a milování sebe sama takového, jací jste, včetně vašich silných i slabých stránek (Accepting and loving yourself for who you are, including your strengths and weaknesses)

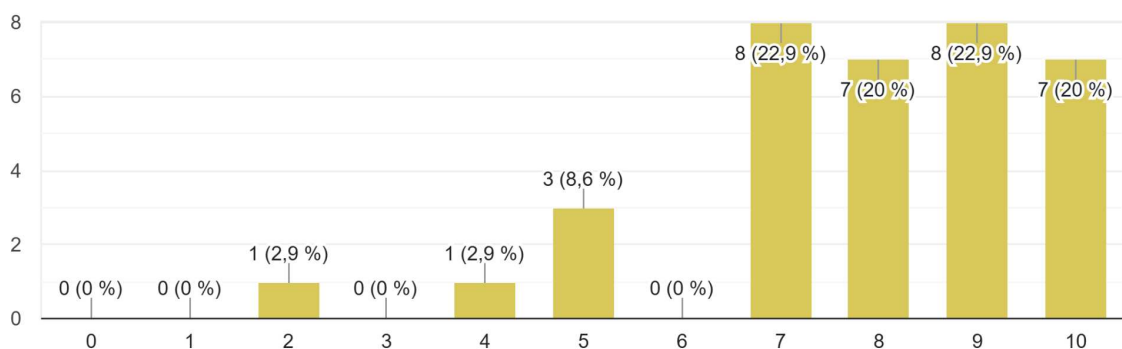
34 odpovědí



**Obr. 87**

Poznání svých hodnot a jednání podle nich (Knowing your values and acting according to them)

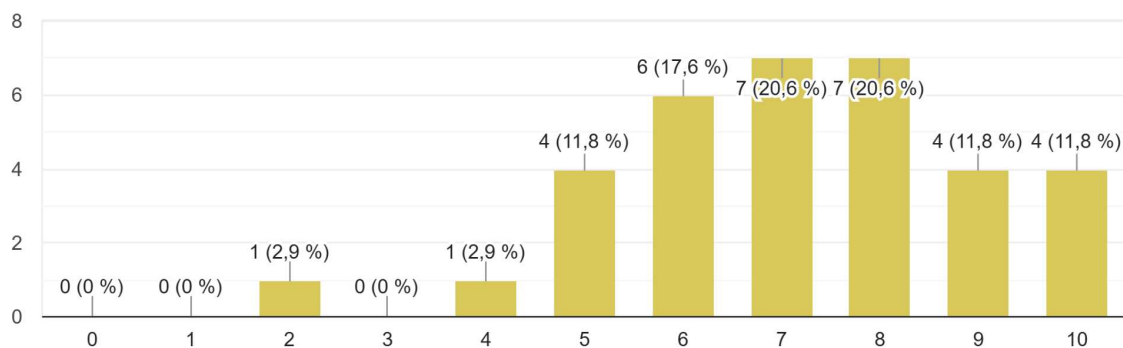
35 odpovědí



**Obr. 88**

Přijímání a zpracovávání všech vašich emocí (Accepting and processing all your emotions)

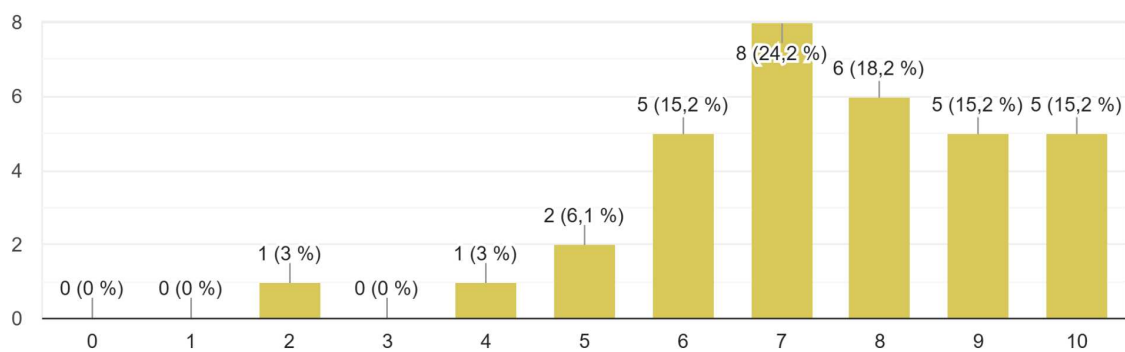
34 odpovědi



**Obr. 89**

Říkání a sdělování toho, co si skutečně myslíte a v co věříte (Saying what you truly think)

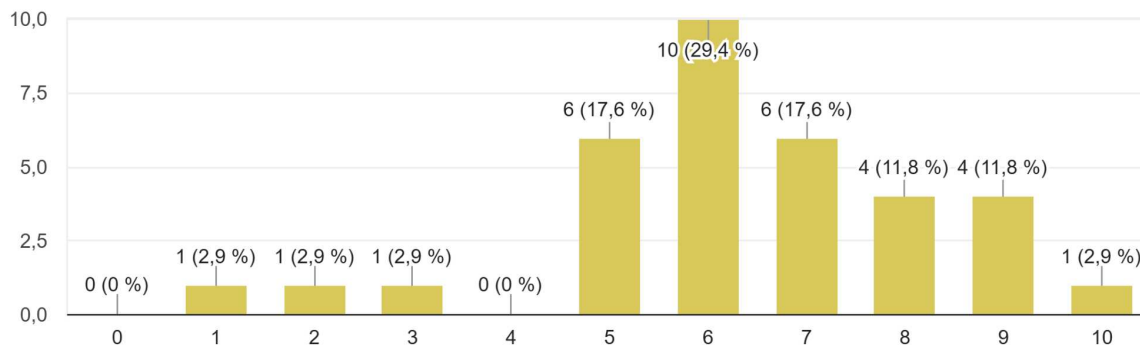
33 odpovědi



## Obr. 90

### Stanovování si hranic a říkání ne bez pocitu viny (Setting boundaries and saying no without guilt)

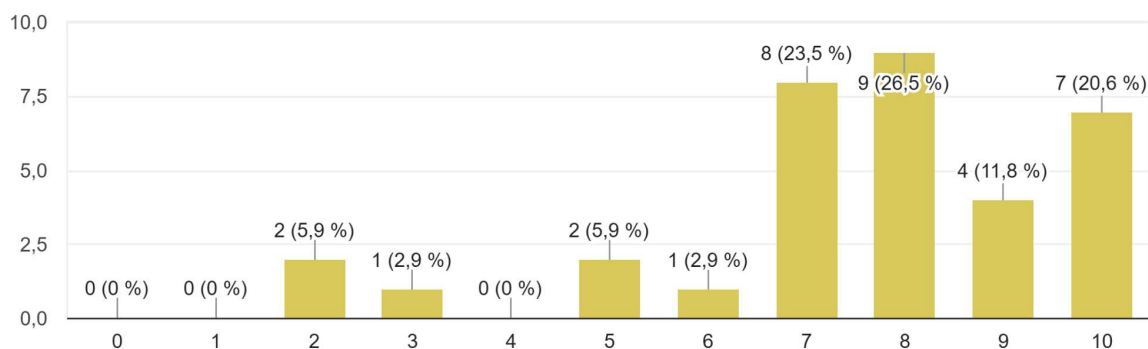
34 odpovědi



## Obr. 91

### Schopnost být sám sebou ve svých vztazích (Being your true self in your relationships)

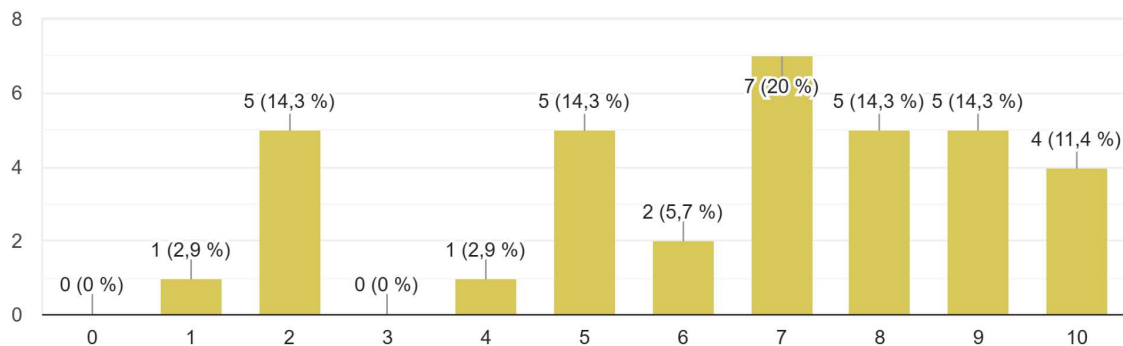
34 odpovědi



## Obr. 92

### Schopnost ukázat svou zranitelnost (Being vulnerable)

35 odpovědí



## Obr. 93

### Přijímání odpovědnosti za své činy (Taking responsibility for your actions)

35 odpovědí

