

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGKY

Měření subjektivní duševní pohody učitelů na základní škole s využitím metody ukotvujících vinět

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor práce:	Bc. Petra Vlčková
Vedoucí práce:	PhDr. RNDr. Hana Voňková, Ph.D., Ph.D.
Studijní program:	Učitelství pro střední školy (N7504)
Studijní obor:	N PG-ZSV (7504T223, 7504T190)

2016

CHARLES UNIVERSITY IN PRAGUE
FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF PEDAGOGY

Measuring subjective well-being of
teachers at elementary schools using
the anchoring vignette method

THESIS

Author: Bc. Petra Vlčková
Supervisor: PhDr. RNDr. Hana Voňková, Ph.D., Ph.D.

2016

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Měření subjektivní duševní pohody učitelů na základní škole s využitím metody ukotvujících vinět vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 29. 6. 2016

.....
podpis studentky

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní doktorce Haně Voňkové za odborné vedení práce a cenné rady, které mi v průběhu psaní poskytovala. Dále bych chtěla poděkovat svému dědečkovi Františku Skálovi a paní Marii Floriánové za korekci textu.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá zjišťováním subjektivní duševní pohody u učitelů na základních školách s využitím metody ukotvujících vinět. Hlavním cílem práce je zjistit subjektivní duševní pohodu u učitelů a zároveň zjistit, jaké proměnné ji ovlivňují. V teoretické části práce je nejdříve charakterizována subjektivní duševní pohoda, její komponenty a propojení s životní spokojeností, kvalitou života a štěstím. Dále je popsána teorie využití metody ukotvujících vinět včetně její aplikace ve výzkumech. Empirická část využívá metodu dotazníkového šetření Diener's satisfaction with life scale doplněnou o ukotvující viněty. Výzkum poukazuje na celkovou vysokou úroveň subjektivní duševní pohody u učitelů. Zároveň se ovšem prokázalo, že jsou proměnné (např. rodinný status, práce ve městě či na vesnici), které tvoří rozdíly v úrovni spokojenosti. Aplikace metody ukotvujících vinět ve většině případů potvrdila výsledky sebehodnotících otázek.

Klíčová slova:

subjektivní duševní pohoda, životní spokojenost, kvalita života, ukotvující viněty, výzkumné šetření mezi učiteli

ABSTRACT

The diploma thesis deals with evaluation of subjective well-being of elementary school teachers with use of anchoring vignettes. General goal of the thesis is to research actual subjective well-being of teachers and find out what factors are affecting it. Theoretical part characterizes subjective well-being and its components, its interconnection with life satisfaction, quality of life and happiness. Theoretical part also consists of explanation of the anchoring vignettes method including description of its application in particular researches. Empirical part of the thesis uses an existing survey method called Diener's satisfaction with life scale supplemented by anchoring vignettes. The research refers to high level of subjective well-being among teachers. Some variables (eg. family status, work in city or village) which make differences between levels of satisfaction were found. Application of anchoring vignettes method confirmed results of self-assessing questions in most cases.

Keywords:

subjective well-being, life satisfaction, quality of life, anchoring vignette, teacher survey

OBSAH

ÚVOD.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 SUBJEKTIVNÍ DUŠEVNÍ POHODA.....	10
1.1 Úvod do problematiky.....	10
1.2 Vymezení pojmu duševní pohoda.....	11
1.3 Hédonické a eudaimonické pojetí duševní pohody.....	13
1.3.1 Hédonická duševní pohoda.....	13
1.3.2 Eudaimonická duševní pohoda.....	16
1.4 Teorie duševní pohody.....	17
1.4.1 Komponenty duševní pohody.....	18
1.5 Zdroje duševní pohody.....	21
1.5.1 Demografické zdroje duševní pohody.....	22
1.5.2 Osobnostní dispozice.....	24
1.5.3 Sociální vztahy.....	25
1.5.4 Naplňování očekávaných cílů.....	27
1.6 Související pojmy – životní spokojenost, kvalita života a štěstí.....	28
1.6.1 Životní spokojenost.....	28
1.6.2 Kvalita života.....	29
1.6.3 Štěstí.....	31
1.7 Měření subjektivní duševní pohody.....	33
1.8 Výzkumy duševní pohody.....	34
2 PROFESE UČITELE.....	38
2.1 Zátěžové faktory v profesi učitele.....	40
3 VYUŽITÍ SEBEHODNOTÍCÍCH OTÁZEK PŘI VÝZKUMU.....	42
4 METODA UKOTVUJÍCÍCH VINĚT.....	43
4.1 Základní princip metody ukotvujících vinět.....	44
4.2 Neparametrický přístup metody ukotvujících vinět.....	46
4.3 Výzkumy využívající metodu ukotvujících vinět.....	51
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	53
5 STANOVENÍ CÍLE VÝZKUMU.....	53
6 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	53
7 SESTAVENÍ DOTAZNÍKU.....	55

7.1	Položky pro zjišťování subjektivní duševní pohody	55
7.2	Tvorba ukotvujících vinět	59
8	SBĚR DAT.....	61
9	METODOLOGIE ZPRACOVÁNÍ DAT	61
10	VYHODNOCENÍ DAT	62
10.1	Subjektivní duševní pohoda u učitelů	62
10.2	Subjektivní duševní pohoda u učitelů s využitím metody ukotvujících vinět	67
10.2.1	Řešení nesprávného řazení vinět.....	67
10.2.2	Porovnání nekorigované a korigované hodnoty SWLS s ohledem na jednotlivé proměnné	68
III.	ZÁVĚR	80
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	82
	SEZNAM OBRÁZKŮ	88
	SEZNAM TABULEK.....	89
	SEZNAM GRAFŮ	90
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91
	DOTAZNÍK.....	92

ÚVOD

Téma duševní pohody se začalo zkoumat již v minulém století a jeho význam v současné době neustále stoupá. Mnozí výzkumníci se snaží pátrat po tom, co pohodu člověka ovlivňuje. Četné výzkumy odhalují, že duševní pohoda a spokojenost jsou pro lidi velmi ceněnými hodnotami, které pomáhají povznést život na vyšší úroveň. To je jeden z důvodů, proč je důležité na toto téma zaměřit naši pozornost a podrobit jej důkladnému zkoumání.

Výzkumů v této oblasti můžeme najít celou řadu. Zaměřují se na různé faktory, které duševní pohodu člověka ovlivňují. Fakt, že se zkoumání subjektivní duševní pohody dostává seriózně do popředí zájmu nejen vědců, společnosti ale i politiků, dokazuje například její podíl v oficiální definici zdraví dle Světové zdravotnické organizace a v několika dalších politických dokumentech. Subjektivní duševní pohoda začíná být v současnosti vnímána jako zásadní činitel ovlivňující štěstí, spokojenost a kvalitu života obyvatel, a proto je na místě ji zkoumat a tyto výzkumy dále využívat pro odstraňování nedostatků ve všech identifikovaných oblastech. Výsledky výzkumů se stávají podkladem nejen pro navazování dalších bádání, ale i pro politiky a další instituce, které mají v rukou možnost pozitivně ovlivnit vývoj v této oblasti.

Mnoho celosvětových výzkumů se zaměřilo na různé skupiny lidské populace. Například na děti, studenty, důchodce i učitele. Vzhledem k mému studijnímu zaměření a předpokladu výkonu budoucí profese jako učitel, jsem svoji pozornost vymezila výhradně na populaci učitelů na základních školách v České republice. V Československém prostředí již existují výzkumy, které duševní pohodu u učitelů zkoumaly. Tato práce bude ovšem rozšířena o tzv. metodu ukotvujících vinět, díky které je možné subjektivní stanoviska respondentů mezi sebou objektivně porovnávat.

Výzkumy duševní pohody často využívají k měření sebehodnotící otázky, u kterých vzniká riziko, že individuálně nastavená vnitřní hodnotící škála každého z respondentů může zkreslit výsledky měření. Metoda ukotvujících vinět nabízí způsob, jak tyto odpovědi očistit od subjektivního hodnocení jednotlivců a následně je objektivně porovnat. V současnosti neexistuje v českém ani mezinárodním prostředí podobný výzkum, který by s využitím metody ukotvujících vinět zkoumal duševní pohodu u učitelů. Proto bude tato diplomová práce a její zjištění příspěvkem k dalším výzkumům v této oblasti.

Hlavním cílem celé práce je zjištění, jaká je celková duševní pohoda u učitelů na druhém stupni základních škol v ČR. A to s ohledem na odpovědi očištěné od subjektivního sebehodnocení. Dílčím cílem pak je zjištění, zda existují proměnné a popřípadě jaké, které duševní spokojenost učitelů ovlivňují.

I. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části práce shrnuji dosavadní poznání týkající se konceptu subjektivní duševní pohody ze zdrojů dostupné české i zahraniční odborné literatury včetně odborných vědeckých článků a publikací. Koncept zahrnuje mimo jiné teorii kvality života, životní spokojenosti a štěstí, o kterých se rovněž zmiňuji. Zaměřuji se také na metody měření duševní pohody a aktuální výzkumy v této oblasti.

Respondenty praktické části práce byli učitelé základních škol, a proto se v teoretické části zaměřuji také na profesi učitele s cílem nastínit jejich pracovní roli, zodpovědnost a postavení v naší společnosti. Text směřuje k vymezení pracovní spokojenosti u učitelů v návaznosti na jejich subjektivní duševní pohodu.

Část výzkumu je založena na tzv. sebehodnotících otázkách. Tento způsob hodnocení dále shrnuji kapitolou v teoretické části práce. Na ni navazuje způsob využití metody ukotvujících vinět, která byla rovněž součástí dotazníkového šetření v praktické části. Tuto metodu důkladně popisuji a uvádím příklady jejího praktického využití v dosavadních výzkumech, kde se zaměřuji především na využití metody ukotvujících vinět při měření subjektivní duševní pohody a životní spokojenosti. Jelikož tato metoda nebyla doposud využita při měření subjektivní duševní pohody u učitelů, zaměřuji se na její případné využití v pedagogice.

1 SUBJEKTIVNÍ DUŠEVNÍ POHODA

1.1 Úvod do problematiky

Tématu subjektivní duševní pohody začali odborníci věnovat větší pozornost teprve v průběhu 80. let 20. století, kdy se mnohonásobně zvýšil počet článků citujících slova jako duševní pohoda, štěstí a životní spokojenost. Do té doby byla zkoumána témata spíše negativního rázu jako například deprese či úzkost. (Myers a Diener 1995) Trend výzkumu subjektivní duševní pohody přetrvává do současné doby, ba dokonce se více prohlubuje. Vznikají desítky výzkumů, jež jsou vnímány veřejností, politiky, médii i vědci jako možnost, jak objasnit ekonomický, sociální a zdravotní stav obyvatelstva, a mohou tak ovlivnit politická rozhodnutí ve jmenovaných oblastech. (Stone a Mackie 2013)

Zahraniční literatura poskytuje dostatek kvalitních zdrojů umožňujících orientaci v této problematice. Významnými světovými osobnostmi v této oblasti jsou například Ed Diener a J. D. Mayer. Problematikou se také zabývají některé světové organizace, například OSN prostřednictvím Světové zdravotnické organizace či OECD. V rámci České a Slovenské republiky se na téma duševní pohody zaměřil například Marek Blatný, Jaro Krívohlavý, Iva Šolcová, Vladimír Kebza a další.

1.2 Vymezení pojmu duševní pohoda

Pojem subjektivní duševní pohoda je z pohledu některých autorů problematicky přeložitelný do češtiny, a proto někteří zůstávají u anglického „well-being“, respektive „subjective well-being“ (SWB), ale i český překlad pojmu je v naší literatuře běžný. Kromě zmiňovaného „duševní pohoda“, se můžeme setkat i s překladem „osobní pohoda“, „životní spokojenost“, „subjektivní komfort“, „pocit blaha“ apod. V tomto textu budu využívat český překlad „duševní pohoda“ resp. „subjektivní duševní pohoda“ a anglický pojem „well-being“ resp. „subjective well-being“ (SWB).

V literatuře je možné dohledat mnoho dalších příbuzných pojmů k termínu well-being neboli duševní pohodě. Ve zkratce zmiňuji pár nejběžnějších výrazů včetně anglických překladů – životní spokojenost (life satisfaction), štěstí (happiness), blaho (welfare), úspěšnost (prosperity) či radost (pleasure). (Šolcová 2003) K některým zmíněným pojmům se vyjadřuji dále v textu.

Duševní pohoda je také často spojována s pojmem zdraví (health). Jak jsem již zmínila výše, Světová zdravotnická organizace, která se ve zkoumání well-beingu angažuje, jej využívá ve svých strategických plánech a rovněž ve své definici zdraví z roku 1948. Podle této definice je zdraví „state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost choroby či postižení). (Grad 2002)

Ze strategických plánů WHO stojí za zmínku Zdraví 2020: Evropská politika zdraví a well-beingu. Tento dokument si klade za cíl podporu aktivit napříč vládou a společnostmi, aby bylo zlepšováno zdraví a duševní pohoda populace. Dále snižování nerovností v oblasti zdraví, posílení veřejného zdraví a zajištění kvalitního, univerzálního, spravedlivého a udržitelného zdravotního systému zaměřeného na jednotlivce. (WHO 2015)

Z oborového hlediska se subjektivní duševní pohoda řadí nejčastěji k psychologickým tématům, nicméně se jedná o problematiku mezioborovou. Zasahují sem kromě psychologie také pedagogika, sociologie, filosofie, medicína a všechny jejich subdisciplíny.

Podle Šolcové (2003) je možné duševní pohodu rozdělit na dvě dimenze – subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní aspekty duševní pohody pak řadí psychickou osobní pohodu, sebeúctu, sebekontrolu a sebeuplatnění. Za objektivní duševní pohodu pak označuje především zdravotní stav jedince, funkční kapacitu organismu a socioekonomický status. V případě subjektivních komponent se tedy jedná o takové, které nelze posoudit někým jiným než samotnou zkoumanou osobou, zatímco objektivní komponenty by měly být pro každého čitelné a srovnatelné s populačním standardem.

Podle badatelů, kteří se subjektivní duševní pohodou zabývají, je pro spokojený život člověka zcela zásadní mít sám sebe rád. To ovšem k definici pojmu nestačí. Jedná se o poměrně složitý konstrukt, který sestává z nejrůznějších afektivních prožitků a kognitivních obsahů. Subjektivní duševní pohodu lze tedy definovat jako „person’s cognitive and affective evaluations of his or her life as a whole“ (kognitivní a afektivní hodnocení života jako celku). (Diener et al. 2009, s. 187)

Duševní pohoda je tvořena kognitivní a emoční (afektivní) částí. Pod kognitivní složkou si můžeme představit hodnocení vlastního života. Jako emoční prvky duševní pohody označujeme nálady, emoce a afekty. Ty doplňují kognitivní složku, protože lidé často prožívají určitou míru pohody, aniž by o ní vědomě přemýšleli. Subjektivní duševní pohoda je tedy hodnocením toho, co ten či onen člověk v životě prožívá, jak se cítí a jak svůj život vnímá, přičemž je tento soud naprosto subjektivním vyjádřením pocitů právě toho či onoho člověka. Typické pro duševní pohodu je, že se jedná o stav dlouhodobý, „ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem.“ (Blatný 2010, s. 198)

U afektivní stránky duševní pohody je důležité vnímat frekvenci a intenzitu dlouhodobě prožívaných emocí. V souvislosti s tím rozlišujeme pozitivní a negativní afektivitu. Prožívání stavů vysoké duševní pohody je pak určováno nízkou mírou negativních afektů a vysokou mírou pozitivních afektů. (Křivohlavý 2013, s. 198)

Subjektivní duševní pohoda je způsob, jakým lidé prožívají a hodnotí svůj život a jeho dílčí oblasti a aktivity. Z hlediska měření duševní pohody lze rozlišovat tzv. Experienced Well-Being (ExWB) a Evaluative Well-Being. Toto rozdělení lze ještě doplnit o tzv. Eudaimonic Well-Being. (Stone a Mackie 2013)

Metody výzkumů navržené pro zjišťování toho, jak lidé svůj život prožívají (Experienced Well-Being) staví na kombinaci pozitivních a negativních nálad. Zjišťují například míru radosti, potěšení, spokojenosti, štěstí nebo negativní nálady jako utrpení, úzkost, smutek, stres, starost apod. Tato zjištění se dají získat ze subjektivního hodnocení člověka, které vzniká na základě událostí v reálném čase nebo krátce po prožití nějaké události. Pro lepší představu uvádím příklad otázky, prostřednictvím které se zjišťuje Experienced Well-being – „Prožíval jste pocity deprese v průběhu včerejšího dne?“ (Stone a Mackie 2013)

ExWB úzce souvisí také s tzv. hédonickou duševní pohodou (Hedonic Well-Being), o které se zmíním v další kapitole.

Zatímco ExWB dává do souvislosti událost a na ni navazující náladu, Evaluative Well-Being se snaží zachytit celkovou životní spokojenost člověka a jeho bytostné naplnění. Tato hodnocení mohou být dávana do souvislosti s různými specifickými aspekty života, např. sociálními vztahy, zdravím, pohlavím, povoláním apod. (Stone a Mackie 2013) Pro lepší představu opět uvádím příklad položky, která zjišťuje Evaluative Well-Being – „Jsem spokojený se svým životem.“ (Diener 1985)

Metody výzkumu využívané u obou přístupů (ExWB i Evaluative Well-Being) jmenuji v kapitole Měření subjektivní duševní pohody.

1.3 Hédonické a eudaimonické pojetí duševní pohody

Hédonické a eudaimonické pojetí duševní pohody jsou dva klasické přístupy ke vnímání toho, v čem subjektivní duševní spokojenost spočívá. Původ slov částečně naznačuje, v čem tkví rozdíl. V následujícím textu objasním původ těchto pojmů i jejich význam a vztah k well-beingu.

1.3.1 Hédonická duševní pohoda

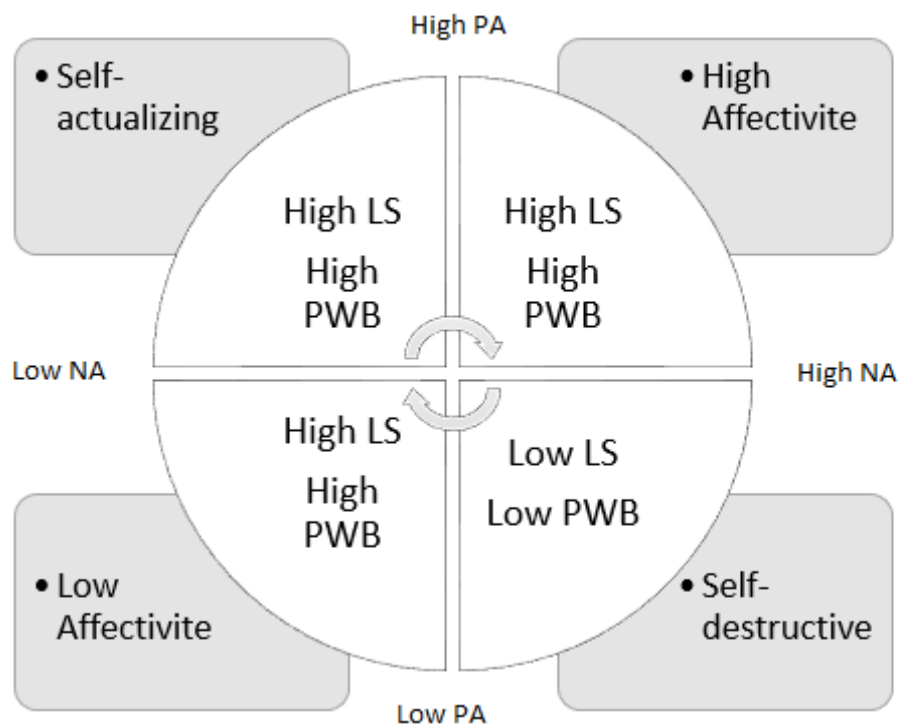
Hédonická duševní pohoda zakládá svůj původ slova na pojmu *hédoné*, což byla řecká bohyně rozkoše. Tento pojem byl později využíván v řecké filosofii, konkrétně aténským filosofem Epikurem, který také založil tzv. Zahradu Epikurovu. Jeho filosofie a vyznávané hodnoty jsou známy právě pod pojmem hédonismus. Epikurovu filosofii lze vyložit jako „ospravedlnění života věnovaného zcela bezstarostnému smyslovému požitku“

(Störig 1992, s. 146). V Zahradě Epikurově se řeční občané mohli oddávat bezstarostné smyslové rozkoši a blaženosti, jakožto hlavnímu smyslu života. Jeho filosofie získala i později mnoho zastánců a následovníků.

Koncept hédonické duševní pohody se může vyskytovat v různých formách. Jednak jako poměrně úzké zaměření na tělesné potěšení, a jednak šířeji orientované na vlastní zájmy člověka. Vědci, kteří zkoumají hédonické pojetí duševní pohody, většinou přijímají za své šířeji zaměřené pojetí, podle kterého sem patří jak potěšení těla, tak potěšení mysli. Hédonické pojetí tedy nemůže být redukováno na pouhé fyzické potěšení. Duševní pohoda je založena na subjektivně prožívaném štěstí a potěšení, proti nimž stojí nelibost v širokém slova smyslu, zahrnující veškeré negativní elementy života. Kahneman (1999) definoval toto pojetí jako to, co dělá prožívání života příjemným a nepříjemným. (Ryan a Deci 2001)

Diener (2009) vnímá subjective well-being jako široký koncept, který zahrnuje prožívání vysoké úrovně příjemných emocí a nálad, nízké úrovně negativních emocí a nálad a zároveň vysokou životní spokojenost. Rozšířením definice duševní pohody o téma životní spokojenosti se tak trochu propojuje hédonický přístup s eudaimonickým. Ovšem podle některých autorů (např. Garcia, in Vassar 2012), je duševní pohoda indikována pouze pozitivními a negativními vlivy (positive – PA and negative affect – NA). Garcia (in Vassar 2012) při výzkumu dospívajících jedinců využil různé kombinace vlivů pozitivních a negativních, na základě kterých vznikly čtyři možné kategorie, kam lze jedince zařadit. Zjistil, že vysoká míra pozitivních vlivů a nízká míra negativních vlivů má skutečně vliv na duševní spokojenost člověka. Naopak vysoká míra negativních vlivů a nízká míra pozitivních vlivů vede k životní nespokojenosti.

1. **Self-actualizing** – sebeaktualizující typ je kombinací vysoké míry pozitivních vlivů a nízké míry negativní vlivů. Takový jedinec dosahuje vysoké životní spokojenosti (LS) i vysoké duševní pohody (psychological well-being – PWB).
2. **High Affective** – vysoce afektivní typ je kombinací vysoké míry pozitivních vlivů i vysoké míry negativních vlivů.
3. **Low Affective** – málo afektivní typ je kombinací jak nízké míry pozitivních vlivů, tak nízké míry negativních vlivů.
4. **Self-destructive** – sebedestruktivní typ je ovlivněn vysokou mírou negativních vlivů a zároveň nízkou mírou pozitivních vlivů. Jako jediný typ vykazuje nízkou úroveň životní spokojenosti duševní pohody.



Obrázek 1 - Typologie hédonické duševní pohody dle pozitivních a negativních vlivů (Garcia in Vassar 2012, s. 4)

To, že má vysoká úroveň pozitivních vlivů a nízká úroveň těch negativních dobré dopady na duševní pohodu asi není překvapivé. Zajímavé ale je, že i v případě, kdy jsou oba vlivy na vysoké úrovni, je výsledkem spokojenost člověka. Je to zdůvodněno tím, že vysoká míra pozitivních vlivů je schopna vyvážit negativní emoce. (Vassar 2012)

Definování hédonického pojetí duševní pohody jakožto souhrnu příjemných a nepříjemných prožitků vymezuje jasný cíl hédonické psychologie pro další výzkum a oblast zlepšování života, kterým je maximalizace lidského štěstí prostřednictvím příjemných prožitků. Existuje mnoho způsobů jak měřit příjemné a nepříjemné životní prožitky, nejvíce se však pro hodnocení využívá subjektivní duševní pohody, jež se skládá z životní spokojenosti, přítomnosti pozitivní nálady a nepřítomnosti negativní nálady – to vše často shrnováno pod pojmem štěstí. (Ryan a Deci 2001)

Někteří teoretikové kladou mezi pojmy hédonismus a well-being rovnítko, nicméně existuje několik argumentů, které duševní pohodu jako vhodný indikátor pro měření hédonických prožitků zpochybňují. Přes veškeré argumenty proti se subjektivní duševní pohoda využívá jako hlavní proměnná při těchto měřeních. (Ryan a Deci 2001)

1.3.2 Eudaimonická duševní pohoda

V protikladu k filosofům, kteří vyznávali příjemné prožitky jako jediný způsob vedoucí k duševní pohodě, stojí eudaimonické pojetí. V antickém Řecku byl jeho nejznámějším zastáncem filosof Aristotelés, který začal používat pojem eudaimonia, vnímaný jako vnitřní hlas člověka, který mu radí, co má dělat. Hédonické štěstí považoval za nepřipustnou ideu, prostřednictvím které jsou lidé vnímáni jako pouzí otroci vlastních tužeb. Na místo toho nachází pravé štěstí v tzv. ctnostech, což jsou věci, které člověk považuje za správné a které stojí za to dělat.

Eudaimonické pojetí duševní pohody je velmi důležitým protikladem hédonické teorie. Poukazuje totiž na duševní pohodu jako na něco jiného než pouhé štěstí samo o sobě. Eudaimonická teorie tvrdí, že ne všechny touhy a její výsledky člověk ocení, protože ne všechny přispívají k dosažení duševní pohody. Podle této teorie nelze dávat rovnítko mezi subjektivní štěstí a well-being. (Ryan a Deci 2001) Kritici hédonického přístupu tvrdí, že osobní pohoda je tvořena něčím víc, než jen příjemnými a nepříjemnými prožitky. „Skutečné štěstí spočívá v rozvoji vlastního potenciálu, seberealizaci, naplňování nikoliv jen osobních, ale obecně lidských potřeb, jakou je například potřeba konat dobro či potřeba poznání.“ (Blatný 2010, s. 206)

Štěstí je čistým produktem hédonického pojetí, zatímco eudaimonické pojetí pohody vyzývá lidi, aby žili v souladu s jejich eudaimoniem, neboli pravým já. V tomto smyslu lze eudaimonion vnímat i jako svědomí člověka. Eudaimonia je dosaženo, pokud to, co člověk dělá, je v souladu s hluboce zakořeněnými hodnotami. Pak je člověk schopen velmi intenzivně prožívat vlastní život, může díky tomu být autentický a sám sebou, tento stav lze označit jako osobní expresivita. I když bylo prokázáno, že spolu hédonické prožívání a osobní expresivita jistým způsobem souvisí, přesto se liší v typu prožitku, který je zprostředkovává. Například osobní expresivita mnohem více souvisí s činnostmi, vedoucími k osobnostnímu růstu a rozvoji, což je v souladu s eudaimonickou teorií. (Ryan a Deci 2001)

Autoři zkoumající duševní pohodu z eudaimonického hlediska se zaměřují na složky lidské prosperity. Rovněž využívají teorii Aristotela a nevnímají duševní pohodu jako potřebu docílit rozkoše, nýbrž jako snahu o dokonalost prostřednictvím realizace vlastního potenciálu člověka. Toto pojetí například nalezneme v teorii Ryffové a Keysové (1995), které popisují 6 dimenzí k dosahování duševní pohody (sebebřijetí, pozitivní vztahy

s druhými lidmi, kontrola prostředí, autonomie, smysl života, osobní růst – více viz níže) (Blatný et al. 2005).

Dalšími autory, kteří přijali eudaimonický koncept za svůj, jsou například Ryan a Deci (2000) v jejich sebe-determinující teorii (Self-Determination Theory). Podle jejich teorie je hlavním aspektem duševní pohody seberealizace člověka, který zahrnuje tři základní psychické potřeby – autonomie, kompetence, udržování mezilidských vztahů. Naplnění těchto potřeb je nezbytné pro psychický růst a integritu, stejně jako pro prožívání duševní pohody.

V této kapitole jsem objasnila dva základní přístupy k vnímání subjektivní duševní pohody. Hédonické pojetí se upíná na příjemné a nepříjemné prožitky, zatímco základem eudaimonického pojetí je rozvoj lidského potenciálu a seberealizace. Zdá se, že není dobré se extrémisticky přiklánět ani k jednomu z pólů. Při zkoumání duševní pohody se jeví jako nejlepší multidimenzionální přístup, který zahrnuje obě teorie – jak hédonickou, tak eudaimonickou. Oba přístupy se překrývají a vzájemně doplňují.

1.4 Teorie duševní pohody

Podle Seligmanovy teorie duševní pohody je duševní pohoda teoretickým konstruktem. To znamená, že v sobě zahrnuje několik měřitelných prvků (dimenzí), které k duševní pohodě přispívají, nicméně žádný z těchto prvků nemůže duševní pohodou sám o sobě vyčerpávajícím způsobem obsáhnout a definovat. Aby tyto prvky byly zařazeny mezi dimenze duševní pohody, musí k ní svojí podstatou významně přispívat. Měly by také být hodnotným cílem, kterého se lidé snaží dosáhnout, a kromě toho by měly být měřitelné nezávisle na ostatních prvcích. Takovýchto prvků lze v rámci teorie duševní pohody definovat pět. Jedná se o pozitivní emoce, zaujetí činností, smysluplnost, úspěšný výkon a pozitivní vztahy. (Seligman 2014) Pouze všechny tyto komponenty současně definují podle Seligmana teorii duševní pohody a přispívají k dosahování duševní pohody u lidí.

Psychologické teorie subjektivní duševní pohody lze také rozlišovat podle toho, zda ke štěstí přistupují zdola nahoru nebo shora dolů (bottom-up vs. top-down model). Tyto teorie se liší kromě jejich filosofických kořenů také tím, jak jsou chápány faktory duševní pohody. (Brief et al. 1993) Dle modelu zdola nahoru je štěstí odvozeno ze součtu příjemných a nepříjemných událostí a zážitků v životě člověka. Znamená to tedy, že člověk je šťastný právě proto, že v životě zažívá mnoho šťastných okamžiků. Podle tohoto přístupu je cílem

maximalizovat šťastné prožitky a minimalizovat ty nepříjemné. V tomto případě jde o velmi podobný přístup, jaký má i hédonický well-being. Opačný model shora dolů naznačuje, že duševní pohodu ovlivňuje spíše struktura osobnosti a to, jak jedinec okolní události vnímá. (Kahneman et al. 1999) Je zde kladen důraz na význam osobnosti při utváření osobní pohody. Obecně tyto modely předpokládají tendenci jedince prožívat různé momenty v životě jako pozitivní nebo negativní, což následně ovlivňuje výklad prožívaných událostí. (Šolcová 2003)

Model dynamické rovnováhy duševní pohody objasňuje, jak je možné, že lidé při výzkumech duševní pohody i s delším časovým odstupem podávají stále stejná hodnocení pozitivních i negativních událostí a vykazují stále přibližně stejný stupeň duševní pohody. Podle zastánců této teorie má každý jedinec stabilní hodnotu duševní pohody, která se více méně nemění. Také u této teorie hraje zásadní roli osobnostní charakteristika člověka, tedy například extraverze vs. introverze, emoční stabilita vs. labilita, otevřenost novým zkušenostem apod. I kdyby se člověk od své běžné hodnoty duševní pohody kvůli nějakým událostem na čas odklonil, vždy bude mít tendenci se podle svých dominantních osobnostních charakteristik zase navrátit zpět ke svému standardu a dosáhne své běžné hodnoty díky rovnovážnému působení své osobnosti. (Šolcová 2003)

1.4.1 Komponenty duševní pohody

Mezi autory zabývajícími se výzkumem duševní pohody nepanuje doposud konsenzus ve výčtu jednotlivých komponent pohody. Je to dáno tím, že vychází z různých filosofických kořenů a teorií well-beingu, které mají různý náhled na to, co duševní pohodu skutečně ovlivňuje. Jak jsem již dříve zmínila, v nejširším slova smyslu lze rozdělit složky duševní pohody na kognitivní a afektivní. S tímto jednoduchým rozdělením si ovšem většina autorů nevystačí, a proto na základě výzkumů dělí jednotlivé komponenty duševní pohody. Například Autoři Kebza a Šolcová (Blatný et al. 2005) jmenují výčet prvků ovlivňujících duševní pohodu podle studie dvojice amerických psychologek Ryffové a Keysové z roku 1995. Ve výčtu uvádí šest konkrétních dimenzí, které při jejich optimálním naplňování pomáhají dosahovat duševní pohody.



Obrázek 2 - Komponenty duševní pohody podle C. Ryffové (Hrdlička et al. 2006, s. 131)

1. **Sebedpřijetí neboli sebeakceptace (Self-acceptance).** Jedná se o pozitivní postoj k sobě samému, kdy se člověku dostává kladného hodnocení vlastního života od sebe samého. Mimo jiné to také znamená přijetí nejen svých kladných vlastností, ale i negativních, u kterých to bývá zvláště obtížné. Aby jedinec efektivně dosahoval duševní spokojenosti, měl by mimo jiné být ztotožněný s prožitou minulostí.
2. **Pozitivní vztahy s druhými lidmi (Positive relations with others).** Jedna ze složek, na které se mnoho autorů shoduje, je potřeba navazovat vztahy s lidmi. Člověk má přirozenou potřebu sdílet své zážitky a zkušenosti, zároveň sem řadíme snahu o to, aby i ti druzí prožívali radost a spokojenost.
3. **Kontrola prostředí (Environmental mastery).** Tato komponenta duševní spokojenosti je závislá na tom, jak si je člověk schopný zorganizovat vlastní život a zároveň zvládat nároky okolního světa. Člověk přirozeně potřebuje mít přehled o tom, co se v okolním světě děje a zároveň mít schopnost využívat podněty přicházející zvenčí dle vlastních potřeb.
4. **Autonomie (Autonomy).** Nutností autonomie je myšlena schopnost mít v dostatečné míře dohled nad vlastním sebeurčováním a směřováním sebe a svých cílů. Být nezávislou osobností schopnou projevit a prosadit vlastní názor i při tlaku vnějších vlivů.
5. **Smysl života (Purpose in life).** Důležitou komponentou v teorii osobní pohody je, aby každý člověk vnímal vlastní smysl života. Jde o potřebu pocitu, že jedincův život někam směřuje a že věci, které dělá a kterými se zabývá, mají nějaký účel.

6. **Osobní růst (Personal growth).** Potřeba neustále vidět možnost zlepšovat se a rozvíjet vlastní osobnost, při které se člověk otevírá novým možnostem a nepřipouští si možnost stagnace, případně regrese.

Na základě tohoto rozdělení vznikl podle Ryffové i test pro měření duševní pohody – „Ryff’s Scales of Psychological Well-Being (RPWB)“, který vychází z výše zmíněných komponent. (Springer a Hauser 2006)

Jiný výčet komponent duševní pohody nabízí Saligman (2014, s. 28–33). Následující složky se od předchozích částečně liší, přesto se v některých bodech doslovně protínají. Jednoznačná shoda panuje u komponent smyslu života, potažmo smysluplnosti, a pozitivních vztahů s druhými lidmi. V žádné jiné se Saligman a Ryffová doslovně neshodují.

1. **Pozitivní emoce.** Jedná se o prvek, který stojí na prvním místě v teorii duševní pohody. Základem duševní pohody je příjemné prožívání našich činností a na ně se váží pozitivní emoce.
2. **Zaujetí činností.** Jedná se o soustředěné zaměření lidské činnosti na jednu aktivitu. Při opravdu hlubokém zaměření činností může dojít ke stavu „flow“, tedy absolutnímu ponoření do dané aktivity, kdy člověk obvykle nevnímá žádné myšlenky ani pocity. Až zpětně si je pak schopen uvědomit sílu onoho prožitku.

Jak pozitivní emoce, tak zaujetí činností jsou komponenty, které jsou jedincem vnímány a hodnoceny výhradně subjektivně.
3. **Smysluplnost.** Smysluplnost znamená, že člověk někam patří a že to, co dělá, je k něčemu dobré, že jej výsledek činnosti přesahuje. Tato komponenta má svoji subjektivní složku, ale kromě ní zahrnuje i mnohem důležitější objektivní hodnocení smysluplnosti. Některé události mohou být vyhodnoceny subjektivně jako smysluplné, nebo naopak, ale s časovým nadhledem a vnesením logických úvah se věc stává rázem nesmyslnou resp. smysluplnou.
4. **Úspěšný výkon.** Seligman došel ve své teorii k názoru, že předchozí zmíněné komponenty duševní pohody plně nevystihují podstatu pohody a připouští, že i úspěšný výkon jedince je jedním ze zásadních prvků, které člověka v tomto směru ovlivňují.

5. **Pozitivní vztahy.** Lze říci, že je jen málo pozitivních věcí, které by fungovaly samy o sobě. Když prožíváme jakékoliv pozitivní emoce (např. radost), smysluplnost i úspěšný výkon, ve většině případů je to s někým dalším. Pozitivní vztahy s druhými lidmi jsou nejlepším lékem na naše trápení a zároveň tvoří jeden z hlavních pilířů duševní pohody.

1.5 Zdroje duševní pohody

Zdrojem subjektivní duševní pohody je většinou velký komplex nejrůznějších proměnných, které dokáží spokojenost člověka ovlivnit. Na toto téma proběhlo do dnešní doby několik výzkumů, které se zabývaly analýzou a kategorizací jednotlivých vlivů. Již v roce 1967 publikoval Wilson svou studii *Correlates of avowed happiness*, která se jako jedna z prvních psychologických studií zabývala výzkumem štěstí, šťastných lidí a proměnných štěstí ovlivňujících. Na základě získaných poznatků pak definoval šťastného člověka jako „mladého, zdravého, vzdělaného, dobře placeného, extravertního, optimistického, bezstarostného, nábožensky založeného, v manželském svazku, sebevědomého, s vysokou pracovní morálkou, s přiměřenými aspiracemi, obojího pohlaví a s širokým rozpětím inteligence“. (Wilson 1967; cit. dle Blatný 2010, s. 199)

Výše jmenované proměnné si většinou podržely svou pozici až do současnosti a byly podpořeny řadou dalších výzkumů, které zkoumaly nejrůznější zdroje duševní pohody. Například v roce 1993 publikoval Diener (Diener et al. 1993) studii *The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?*, kde se zaměřil na jeden z demografických ukazatelů duševní pohody, totiž příjem jedince a jeho vztah k subjektivní duševní pohodě. Na osobnostní dispozice jedince zaměřil svou pozornost v roce 1980 Costa ve svém článku *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people* (Costa 1980), který zkoumal vliv extraverze a emocionální lability na dosahování subjektivní duševní pohody. Existuje mnoho dalších podobných výzkumů, které se zabývají vztahem subjektivní duševní pohody a dalších proměnných (pohlaví, sociální status, kultura atd.)

V následujícím textu některé proměnné podrobují rozboru z hlediska dosavadních výzkumných zjištění. Pro přehlednost je rozdělím do kategorií – demografické faktory, osobnostní dispozice, sociální vztahy a naplňování očekávaných cílů.

1.5.1 Demografické zdroje duševní pohody

Jako demografické zdroje duševní pohody označujeme takové proměnné, které nepodléhají častým změnám nebo nepodléhají změnám vůbec. Řadíme sem například věk, pohlaví, bydliště, zdraví, náboženství, sociální a ekonomický status, vzdělání, rodinný stav, etnicita, příslušnost k rase apod. Všechny tyto faktory se více či méně na utváření subjektivní duševní pohody podílejí.

V počátcích výzkumného bádání se pozornost výzkumníků upírala výhradně na demografické faktory, což zapříčinil i předpoklad, že lidé zdraví, s dostatečnými finančními příjmy a pozitivními mezilidskými vztahy jsou spokojenější než lidé, kteří žijí v chudobě, nemocní a se špatným rodinným zázemím. Tento předpoklad sice potvrzuje Wilsonova studie (1967), další výzkumy demografických faktorů ovšem dokázaly, že jejich vliv není tak velký, jak se původně předpokládalo. Demografické proměnné tvoří pouze 5 – 20 % celého potenciálního rozptylu duševní pohody, což znamená, že mohou utváření duševní pohody ovlivnit pouze z jedné pětiny, zbylé čtyři pětiny duševní pohody nachází svůj původ v jiných faktorech. (Blatný 2010)

Jedním z velmi zkoumaných demografických faktorů předpokládající korelaci s duševní pohodou člověka je zdraví. Jedná se o faktor, který má jednoznačný vliv na duševní pohodu, ale při pohledu na korelační koeficient 0,3 zjistíme, že se jedná z hlediska korelace o faktor méně významný. (Blatný 2010) Přesto se vztahem mezi subjektivní duševní pohodou a zdravím zabývá velké množství výzkumů. Některé jsou vztahovány kromě zdraví také ke stárnutí, jako například článek *Subjective wellbeing, health, and ageing* (Stephoe et al. 2015), ve kterém autoři empiricky dokazují, že subjektivní duševní pohoda je důležitá pro zdraví a kvalitu života především u starších lidí. V opačném směru se na vztah duševní pohody a zdraví jedince dívá výzkum z roku 2011 *Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity*. Při tomto výzkumu došel Diener k závěru, že subjektivní duševní pohoda má zcela zásadní vliv na zdraví, nemocnost a úmrtnost lidí. Osoby s vysokou hodnotou subjektivní duševní pohody se dle výzkumu dožívají o 4 až 10 let více než osoby s nízkou duševní pohodou. Na základě těchto zjištění autoři apelují na politiky, aby podporovali opatření týkající se veřejného zdraví a téma duševní pohody bylo vnímáno jako zásadní faktor ovlivňující zdraví obyvatel. (Diener a Chan 2011) Konečně požadavek kladení důrazu na duševní pohodu obyvatel ve vztahu ke zdraví požaduje i Světová zdravotnická organizace v rámci programu Health 2020.

Dalo by se očekávat, že vztah mezi duševní pohodou a ekonomickým statusem jedince bude mít vyšší míru korelace. Ovšem ani to se v četných výzkumech úplně nepotvrzuje. Diener (Diener a Biswas-Diener 2002) došel k závěru, že lidé žijící v bohatších společnostech jsou o něco spokojenější než ve společnostech chudších. Na druhou stranu, velká touha po bohatství může snižovat míru duševní pohody. Vyšší příjem může pomoci v případě, že je člověk velmi chudý. Diener na základě této studie doporučuje žít v bohaté zemi, ale soustředit se spíše na své cíle, nikoliv na materiální bohatství. Finanční zisky tedy nejsou nejdůležitější, ale co má významný vliv na duševní pohodu, je samotné zaměstnání. Jelikož v něm lidé v dospělosti tráví podstatnou část dne, je důležité, aby to byla smysluplná práce, kde je možné dosáhnout vlastní seberealizace a uspokojovat potřebu sociálního kontaktu s druhými lidmi. Samozřejmostí zůstává ekonomický profit z práce, a proto má ztráta zaměstnání všestranně negativní dopad na duševní pohodu člověka, zhoršení zdravotního stavu nevyjímaje. (Blatný 2010)

Závislost pohlaví a subjektivní duševní pohody se neprokázala jako zásadní. Plyne to z výzkumu provedeného v roce 1989 *Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status*. Autoři této studie dochází k závěru, že rozdíly mezi pohlavími jsou zanedbatelné, nicméně ženy mají větší tendenci dosahovat extrémních hodnot pozitivní vs. negativní duševní pohody na rozdíl od mužů, kteří se povětšinou pohybují okolo průměrné hodnoty. Rozdíly se projevují také ve zdrojích duševní pohody, kdy ženy, daleko častěji nežli muži, vnímají jako důležité sociální vztahy. (Wood et al. 1989). Ke stejným závěrům došel i Gutiérrez při zkoumání vztahu osobnosti a well-beingu (Gutiérrez et al. 2005).

Vědecké výzkumy neprokázaly ani vliv věku na duševní pohodu člověka. Výzkumy v této oblasti byly prováděny jak longitudinálně, tak napříč věkovými kategoriemi (kohorty). Žádný z nich neprokázal souvislost mezi věkem a duševní pohodou. Zvláště relevantní jsou longitudinální výzkumy, které provádí několikaletý výzkum u stejných respondentů a poskytují tak dostatečný důkaz o tom, že lidé mají tendenci si po celý život udržet zhruba stejnou hladinu duševní pohody, která je typická právě pro ně. (Blatný 2010) Podrobnějším výzkumem vztahu těchto proměnných se zabývá studie *Subjective well-being and age*, kde autoři zjistili, že se duševní pohoda v průběhu života sice příliš nemění, ale mění se její zdroje. Bylo prokázáno, že s přibývajícím věkem klesá množství pozitivních emocí a jejich vliv na duševní pohodu a naopak roste vliv kognitivní složky duševní pohody. (Diener a Suh 1998)

Vzdělání jako jeden z nejdůležitějších demografických faktorů má významný vliv na duševní pohodu jedinců. Výsledky výzkumů podporují hypotézu, že úroveň dosaženého vzdělání v dospělosti značně koreluje se subjektivní duševní pohodou. Dosažené vzdělání ovlivňuje duševní pohodu mimo jiné tím, že zlepšuje postavení v zaměstnání. Čím většího vzdělání jedinec dosáhne, tím vyšší skóre duševní pohody vykazuje. (Witter et al. 1984)

1.5.2 Osobnostní dispozice

Jak se ukázalo, demografické faktory mají pouze malý vliv na duševní pohodu, a proto výzkumníci začali hledat další zdroje, které ovlivňují tento fenomén. Jelikož se subjektivní duševní pohoda projevuje v podstatě celoživotní stabilitou, pozornost byla upřena na osobnostní dispozice, které vnímáme také jako stálé charakteristiky člověka. V rámci zkoumání osobnostních dispozic zaměřili badatelé svou pozornost na afektivní a kognitivní rysy osobnosti, přičemž došli k závěrům, že obě složky, jakožto stabilní charakteristiky člověka, mají značný vliv na úroveň duševní pohody.

Jako nejzákladnější součást osobnosti byly v mnoha studiích podrobeny výzkumu osobnostní rysy – extraverte vs. introverte, emoční stabilita vs. emoční labilita. Již Smith v roce 1961 uvedl jako koreláty štěstí optimismus a emoční stabilitu, dále srdečnost, společenskost a sebepochopení. (in Costa 1980) Osobnostní rysy dokáží daleko lépe predikovat duševní pohodu než trvalé a objektivní demografické ukazatele jako zdraví, bohatství, pohlaví či rasa. (Costa 1980) Výzkum na toto téma provedli například v roce 1992 i Diener a kol., kdy došli ke stejnému závěru, totiž že extraverzi a emočně stabilní lidé jsou se svým životem více spokojeni a jsou šťastnější než lidé introvertní a emočně labilní. Tuto teorii badatelé vysvětlují tím, že lidé na základě temperamentových vlastností prožívají skutečnost odlišným způsobem. Pro extraverti je typická tzv. pozitivní afektivita, která se vyznačuje tendencí prožívat pozitivní emoce, opakem je pak negativní afektivita, tedy tendence prožívat negativní emoce, jejímž základem je neuroticismus. (Blatný 2010)

Ke zkoumání temperamentových vlastností osobnosti se přidala i celá řada výzkumů zabývajících se osobnostními charakteristikami. V roce 1998 takovou studii publikovala DeNeveová a Cooper, kteří provedli meta analýzu 146 studií zabývajících se vztahem mezi některými osobnostními rysy a subjektivní duševní pohodou. Na ně navazuje velké množství dalších studií, které zkoumají obdobnou problematiku. DeNeve a Cooper propojili celkem 137 osobnostních charakteristik do pěti základních okruhů, tzv. Big Five factors

(pětifaktorová teorie), které vytvořily pět charakteristických rysů osobnosti. Zahrnují emoční labilitu a stabilitu, extraverci, otevřenost, přívětivost a svědomitost. Při zkoumání vztahu těchto pěti faktorů k duševní pohodě bylo zjištěno, že nejvyšší korelace se projevuje u emoční stability, svědomitosti, přívětivosti a extraverce, navíc se ukázalo jako důležitý korelát i zdraví člověka. (DeNeve a Copper 1998) Emoční stabilita a extraverce jakožto biologicky zakotvené rysy osobnosti ovlivňují pozitivní prožívání emocí, a tím mají pozitivní dopad na duševní pohodu člověka. Svědomitost prostřednictvím schopnosti člověka plánovat a organizovat běžné i komplikovanější záležitosti předchází stresu a tím má také dobrý dopad na ovlivňování pohody člověka. Pozitivní účinky přívětivosti jsou pak dvojí. Jednak jde o celkový pozitivní postoj ke světu a bližním lidem, a jednak pozitivně ovlivňuje duševní pohodu kooperativní chování, díky kterému se lidem dostává pozitivního hodnocení vlastní osoby. (Blatný 2010)

Vliv osobnostních dispozic, které se formují skrz chování a prožívání, doplňuje Blatný (2010) o kognitivní charakteristiky a dává je do souvislostí se subjektivní duševní pohodou. Zdrojem rozdílů jsou tu různé tendence v uvažování, sebesposuzování a hodnocení reality – tzv. atribuční styly. Je známo několik výzkumů, které se zabývaly porovnáváním šťastných a nešťastných lidí a životních událostí, které prožili. Bylo tak zjištěno, že šťastnější lidé si ty samé události interpretují v lepším světle než lidé nešťastní, na základě čehož u nešťastných osob dochází ke snižování duševní pohody.

1.5.3 Sociální vztahy

Jedna z nejzákladnějších komponent subjektivní duševní pohody, kterou většina autorů uvádí v základním výčtu faktorů ovlivňujících pohodu lidí, je pozitivní vztah s druhými lidmi. Je bezesporu jasné, že dobré interpersonální vztahy, snadné začlenění se do skupin, kvalitní rodinné zázemí atd. mají nesmírný vliv na utváření duševní pohody. Rovněž byla na toto téma uskutečněna řada výzkumů, které výše zmíněné tvrzení podporují. Vnímaná sociální podpora a zakořeněnost v rodinných vztazích je významným prediktorem životní spokojenosti. Pro člověka je velmi důležitá podpora okolí a vědomí toho, že se může na někoho v případě potřeby spolehnout. Životní spokojenost je z části založena na životních podmínkách, takže přijatá podpora z okolí může být důležitou součástí při jejich zlepšování a tím i duševní pohody. (Siedlecki et al. 2014) Osamocený život vede naopak k nízkým prožitkům pozitivních emocí a tím i ke snížení duševní pohody. Obecně je u sociálních

vztahů důležitější jejich kvalita nežli kvantita. Výzkumy v této oblasti prokazují, že kvalitní a hluboké vztahy mají na spokojenost velký vliv, zatím co počet přátel zanedbatelný. (Blatný 2010)

V souvislosti s duševní pohodou byl zaveden také pojem social well-being, tedy sociální duševní pohoda, která lépe vystihuje danou problematiku. Využívá jej Keyesová (1998; cit. dle Blatný 2010) ve stejnojmenné studii. Zavádí několik možných pohledů na možnosti vztahů s druhými lidmi. Řadí sem sociální integraci, sociální akceptaci, sociální přínos, sociální aktualizaci a sociální koherenci. Uspokojení jedince ve jmenovaných aspektech pak přispívá k duševní (sociální) pohodě.

Jeden z nejdůležitějších indikátorů duševní pohody je rodinná zakořeněnost a kvalitní rodinné vazby. Základním vztahem je pak partnerský vztah nebo manželství, které zásadně ovlivňuje prožívání duševní pohody. Jedná se o zdroj částečně demografický a částečně sociální, záleží na úhlu pohledu. V této práci jsem ho zařadila mezi sociální faktory. Pro mnoho studií bylo téma manželství ve vztahu k duševní pohodě atraktivní a bylo zařazeno mezi několik proměnných, s nimiž ve studii bylo operováno. Samostatnou studii zabývající se vztahem manželství a duševní pohody jsem ovšem nedohledala. Blatný (2010) však uvádí zajímavou studii Priorové a Hayesové (2003), která prokazatelně ukazuje pozitivní vliv manželství na zdraví člověka.

Dalším z důležitých sociálních vztahů je přátelství. Četné výzkumy na toto téma dokazují, že přátelství je jedním z významných determinantů duševní pohody. Z přátelství plynou různé výhody, které mají pozitivní dopad na životní spokojenost. Důležitá je sociální důvěra (tzn. důvěřovat druhým) a podpora, které se nám od přátel dostává. Vyšší frekvence setkávání se s přáteli i vyšší počet přátel násobí šanci na získání jejich pomoci, což se pozitivně projevuje na úrovni subjektivní duševní pohody. V tomto smyslu je ovšem přínosné pouze setkávání se s přáteli tváří v tvář. V případě, že skutečně dojde na pomoc od přátel, duševní pohoda se snižuje. Jinými slovy to znamená, že k duševní pohodě přispívá pouhé vědomí, že máme dostatek přátel, kteří nám jsou schopni a ochotni kdykoliv pomoci. Pomoc samotná má pak opačný účinek. (Horst a Coffé 2012)

1.5.4 Naplňování očekávaných cílů

Posledním zdrojem subjektivní duševní pohody je diskrepance v očekávání. Staré řecké koncepty, tzv. eudaimonia předpokládají, že lidé dosáhnou štěstí, pokud se u nich objeví životní cíl, výzvy a možnost růstu. Keyesová (2002) pro označení této dimenze navrhuje pojem „flourishing“, který je možné přeložit jako vzkvétání. (Stone a Mackie 2013) Většinou se ale v souvislosti s tímto tématem setkáváme s označením eudaimonická duševní pohoda (eudaimonic well-being), o které jsem se zmiňovala v předchozích pasážích práce. Podle tohoto zdroje je úroveň subjektivní duševní pohody „dána mírou souladu či neshody mezi očekáváními, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami a životními plány a skutečným stavem věcí“. (Blatný 2010, s. 204) Za určitých podmínek lze obecně konstatovat, že naplňování cílů a tužeb vede k uspokojení, a naopak jejich nenaplňování vede k nespokojenosti. Hlavním kritériem je, aby cíle, jichž chceme dosáhnout, byly adekvátní našim schopnostem a možnostem. Co může totiž nejvíce ohrozit úspěšné dosažení a naplnění našich aspirací a tím i naši pohodu, jsou právě přehnané cíle, jichž nejsme schopni dosáhnout. V takovém případě buď nedojde k dosažení cíle, a tedy k žádnému uspokojení, anebo jsou naplněny pouze dílčí cíle, které nejsou schopny člověka naplnit uspokojením v dostatečné míře. I v případě, kdy je mezi vytyčením a dosažením cíle velká časová prodleva, nedochází k úplnému uspokojení. Kladení si příliš nízkých plánů vede k pocitům nudy až úzkosti a tímto rovněž k nedostatečnému uspokojení. (Blatný 2010)

Při naplňování osobních cílů je také důležité to, do jaké míry jsme s nimi ztotožněni, a zda kopírují naše nastavené životní plány. Dosahování všech cílů, včetně těch, které jsme si sami nestanovili, ale jsme pro jejich naplňování vnitřně motivováni, vede k uspokojení. To proto, že tento proces doprovází pocit z dobře odvedené práce. Problém nastává v případě, že s daným cílem nastaveným zvenčí nejsme vnitřně ztotožněni, z něj pak plyne uspokojení menší, krátkodobější, nebo dokonce žádné. Pokud jsme nuceni plnit cíle, se kterými vyloženě nesouhlasíme, může to vést dokonce ke snižování duševní pohody. (Blatný 2010)

Pro naplňování spokojenosti se životem je v rámci tohoto tématu také důležité vytyčit si větší množství různorodých cílů, které se snažíme uspokojit. Jedná se o alternativní náhrady životních plánů, které zaujímají různé oblasti našeho života, a díky tomu jsou schopny odrážet patologické působení životních problémů. Mít vícero vytyčených cílů je také důležité pro přirozenou návaznost při ukončení jednoho cíle druhým. Může se totiž stát,

že po ukončení jednoho (jediného) cíle, který jsme si vytyčili, upadneme do existenciální úzkosti a deprese, protože naše životní poslání bude dokončeno a my náhle nebudeme vědět, jak naplnit svůj volný čas. (Blatný 2010)

Je tedy zřejmé, že udržování si určité zásoby cílů pro případ jejich vyčerpání, stejně jako vnitřní prožívání jejich smysluplnosti a ztotožnění se s nimi, vede k uspokojování vlastních potřeb a dosahování duševní pohody.

1.6 Související pojmy – životní spokojenost, kvalita života a štěstí

Na subjektivní duševní pohodu může být nazíráno z odlišných hledisek. Badatelé při zjišťování duševní pohody kladou větší důraz na různé aspekty pohody, podle toho v čem spatřují její původ. V této kapitole bych ráda krátce popsala tři nejdůležitější možnosti, jak může být duševní pohoda vnímána. Jedná se o životní spokojenost, kvalitu života a štěstí. Subjektivní duševní pohodu vnímám jako pojem nadřazený a další zmíněné pojmy jako jeho složky. SWB je věda o štěstí a životní spokojenosti (Diener et al. 2009). Rovněž kvalita života v této oblasti zásadním způsobem působí.

Všechny zmíněné varianty se mohou objevit při výzkumu jako převládající způsob měření duševní pohody, přičemž se často využívá jejich kombinace. O tom se zmiňuji v další kapitole.

1.6.1 Životní spokojenost

Diener (1985) odlišuje tři komponenty subjektivní duševní pohody – pozitivní vlivy, negativní vlivy (viz výše) a životní spokojenost. Jak sám už v roce 1985 uvedl, prvním dvěma komponentám byl věnován dostatek pozornosti včetně nejrůznějších výzkumů. Méně pozornosti pak bylo zaměřeno na životní spokojenost. To se samozřejmě od té doby změnilo a vznikly různé metodologie pro její hodnocení, na základě nichž proběhla řada výzkumů.

Životní spokojenost lze definovat jako globální hodnocení kvality života člověka v souladu s jím vybranými kritérii. (Shin a Johnson 1978) Hodnocení životní spokojenosti je tedy závislé na tom, co je jedincem vnímáno jako přiměřený standard (vybraná kritéria). Každý člověk má určitou sadu norem, se kterou porovnává svůj aktuální stav

a může tak posoudit, do jaké míry se cítí být spokojen ve srovnání se svým „standardem“. Tyto normy nejsou dány zvnějšku, nýbrž vnitřně, přičemž každý člověk má tento standard jiný. Pro tuto oblast je typické, že jen sama zkoumaná osoba posoudí, do jaké míry se cítí být spokojena. Při výzkumu nelze využít kritéria, která se zdají být důležitá podle výzkumníka. (Diener 1985)

1.6.2 Kvalita života

Kvalitu života vnímám také jako jeden z prvků, který obsahuje komplexní pojetí well-beingu. Borthwick-Duffy (1992) předložil tři možné pohledy na kvalitu života:

- a) kvalita života je definována jako kvalita životních podmínek člověka,
- b) kvalita života je definována jako spokojenost člověka s vlastními životními podmínkami,
- c) kvalita života je definována jako kombinace obou předchozích – jednak kvalita životních podmínek a jednak spokojenost s kvalitou životních podmínek. (cit. dle Falce a Perry 1995)

Objektivní kvalita života (definice a) je prostým součtem mnoha objektivně měřitelných životních podmínek. Ty mohou zahrnovat tělesné zdraví, osobní situaci (bohatství, životní podmínky atd.), sociální vztahy, aktivitu, ekonomické a společenské vlivy. Na tyto objektivně měřitelné podmínky může následovat různorodá subjektivní reakce, která je doménou výše zmíněné životní spokojenosti. Životní podmínky a kvalita života, mohou ovlivnit spokojenost se životem. Tento vliv je ale subjektivní, a proto není relevantní pro hodnocení kvality života. (Falce a Perry 1995) Subjektivní kvalita života zahrnuje jedincovo vnímání vlastního postavení ve společnosti v rámci kultury, ve které žije, včetně jejího hodnotového systému. Kvalita života v tomto smyslu je pak závislá spíše na osobních aspiracích, cílech a jejich dosahování. (Mühlpachr 2005)

Mezi autory panuje shoda, že kvalita života je multidimenzionální. Podle Falce a Perryho (1995) sem lze zařadit pět dimenzí, ke kterým řadí i další podoblasti:

- **Fyzický well-being** – zdraví, zdatnost, mobilita, osobní bezpečí;
- **materiální well-being** – finance/příjmy, kvalita bydlení, soukromí, majetek, jídlo, doprava, susedství (okolí);

- **sociální well-being** – mezilidské vztahy (rodina, příbuzní, přátelé) a společenská angažovanost (aktivity a události, přijetí a podpora okolí);
- **emoční well-being** – pozitivní vlivy, postavení a uznání, spokojenost, naplnění, sebeuspokojení, víra;
- **osobní rozvoj a aktivitu člověka** – kompetentnost, nezávislost, možnost volby a kontroly, práce, domácí práce, volný čas, koníčky, vzdělání.

Jak jsem výše naznačila, existuje více možných definic a pohledů na to, co kvalita života představuje. V otázce, které oblasti pro hodnocení a měření kvality života jsou nejvhodnější, se ovšem většinou výzkumníci shodují. Falce a Perry (1995) vytvořili na základě patnácti různých literárních zdrojů výčet pěti základních oblastí pro měření kvality života (viz výše), na nichž se autoři všeobecně shodují.

Všech pět výše uvedených oblastí se projevuje ve třech rovinách – 1. objektivních životních podmínkách, 2. subjektivních pocitech duševní pohody a 3. osobních hodnot a aspirací. Tyto tři roviny jsou ve vzájemné dynamické interakci. Objektivní změny životních podmínek mohou mít vliv na subjektivní duševní pohodu nebo na hodnoty a aspirace člověka, případně na obojí. Stejně tak změny v hodnotách člověka mohou ovlivnit jak subjektivní, tak objektivní rovinu. Stejně jako je možné, že se zmíněné tři roviny ovlivňují navzájem, mohou se měnit i nezávisle na sobě vlivem vnějších příčin. Mezi tyto externí vlivy zahrnujeme genetické, sociální a materiální dědictví – věk, zrání, zaměstnání, vliv vrstevníků a další sociální ekonomické a politické proměnné. (Falce a Perry 1995)

Na základě výše zmíněného definuje Falce a Perry (1995) kvalitu života jako všeobecnou duševní pohodu, která zahrnuje objektivní popis a subjektivní hodnocení fyzické, materiální, sociální a emoční pohody, která zahrnuje i osobní rozvoj a cílevědomou aktivitu člověka, a to vše je provázáno se souborem osobních hodnot.

Je známo mnoho metod pro měření kvality života, která se mění v souvislosti s rozdílným chápáním tohoto pojmu, jenž je závislý na ekonomickém a sociálním vývoji společnosti. Obecně lze ale rozlišit tři základní skupiny metod pro měření kvality života, které se dělí podle toho, kdo je jejím hodnotitelem. 1. hodnotitelem je sama zkoumaná osoba (subjektivní), 2. hodnotitelem je druhá osoba (objektivní), 3. smíšená metoda, která kombinuje obě předchozí metody. (Mühlpachr 2005)

Na vytvoření metody pro měření kvality života studentů základních, středních i vysokých škol se zaměřovala studie *Koncepce a měření kvality života ve škole* (Epstein a McPartland 1976). Podle autorů je kvalita života ve škole definována třemi aspekty studentova vnímání: prvním je spokojenost se školou obecně, druhým jsou závazky vůči škole (vč. životních plánů) a třetím je postoj vůči učitelům. Autoři vytvořili pro tyto účely měřicí nástroj o dvaceti sedmi položkách – The Quality of School Life (QSL), který je možno aplikovat i samostatně u tří zmíněných oblastí.

1.6.3 Štěstí

Štěstí (happiness) velkou měrou přispívá k dosahování celkové duševní spokojenosti. Jedná se o zcela subjektivní prožitek, který je bezprostředně přístupný pouze tomu jedinci, jenž štěstí prožívá. Svému okolí je možné tento stav pouze slovně popsat, případně ho mohou vyčíst z výrazu ve tváři. „Štěstí má vztah k našim snahám, cílům, nadějím, k našemu očekávání, k našim předcházejícím zkušenostem. V podstatě jde o vztah k tomu, co obsahuje náš osobní žebříček hodnot a cílů.“ (Křivohlavý 2013, s. 15) Dosažení štěstí je považováno za jeden z vůbec nejdůležitějších cílů západní kultury a to jak na úrovni individuální, tak na úrovni celospolečenské. (Lyubomirsky a Lepper 1997)

Štěstí je možné rozdělit do dvou rozměrů – na míru vzrušení, které prožíváme při pocitu štěstí, a míru aktivizace pocitu štěstí v praktickém životě (subjektivita – objektivita).

	Subjektivní zážitek dobrého pocitu	Objektivní projev (aktivita typu dobré práce)
Vysoká míra vzrušení	radost	eudaimonia – dobrý výkon v nadějném a smysluplném úkolu
Nízká míra vzrušení	spokojenost – klid mysli a vnitřní pohoda	navenek se nijak neprojevující klid vnitřní rovnováhy

Tabulka 1 - Čtyři druhy štěstí (Křivohlavý 2013, s. 20)

V užším pojetí o štěstí hovoříme jako o subjektivních zážitcích dobrého pocitu, které jsou spojovány s hédonickými projevy. Naopak v širším pojetí mluvíme o objektivních projevech, které mají blízko k eudaimonickému pojetí. Hédonický projev štěstí je prostě „šťěstí ze štěstí“, kdy se člověk raduje například z toho, že jeho fotbalový klub vyhrál zápas. Zatímco Aristotelovo klasické pojetí říká, že se člověk snaží o něco, co je jeho životním

cílem, a to ho dělá zároveň šťastným. V souvislosti s tímto pojetím se často využívá již výše zmíněného pojmu „flow“, neboli plynutí, kdy se člověk naprosto ponoří do situace, díky níž prožívá pocity štěstí. (Křivohlavý 2013)

V roce 2012 proběhl první celosvětový průzkum štěstí s názvem *The World Happiness Report*, který se opakoval znovu v roce 2013 a 2015. Jeho cílem je podat zprávu o stavu štěstí mezi lidmi včetně rozlišení míry štěstí u jednotlivých národů. Vznikl v reakci na celosvětovou poptávku, která směřuje k apelu na vlády, aby reflektovaly míru štěstí svých obyvatel. První report v roce 2012 vznikl na podporu Valného shromáždění OSN, které se zaměřovalo na štěstí a duševní pohodu obyvatel svých členských států se záměrem využít tyto poznatky pro řízení veřejných politik. Velký zájem ze strany veřejnosti i politiků podpořil vznik dalšího reportu v roce 2013 tentokrát pod záštitou Sustainable Development Solutions Network (SDSN). Report byl rozšířen o mnoho dalších kapitol a témat, díky kterým se opět zvýšil zájem čtenářů, a kromě toho podpořil i lokální snahy o měření štěstí. (Helliwell et al. 2015) Existují různé další výzkumy, které se přímo zabývají měřením štěstí.

1.7 Měření subjektivní duševní pohody

Jak vyplývá z předchozího textu, existují různé teorie duševní pohody a také k ní jsou různé přístupy. Cílem této kapitoly je stručně sumarizovat spektrum existujících nástrojů pro měření duševní pohody. Pro přehlednost rozdělím možnosti měření duševní pohody do dvou oblastí – ExWB a Evaluative WB.

1. Experienced Well-Being

Jedná se o metody měření, které využívají aktuální náladu člověka, prostřednictvím které je duševní pohoda odvozována. Badatelé, kteří tuto metodu využívají, vycházejí z filosofických kořenů hédonického well-beingu. Dotazníky pro měření ExWB kladou respondentům velmi konkrétní otázky týkající se duševní pohody, řadíme mezi ně například:

- The Gallup Healthways Well-being Index,
- ELSA (The English Longitudinal Study of Ageing),
- HWB-12

(dotazníky dostupné např. v Stone a Mackie 2013)

Svým způsobem do ExWB patří i dotazníky zjišťující u respondentů „happiness“, tedy štěstí. Známa je například Škála subjektivního štěstí (Subjective Happiness Scale), která prostřednictvím čtyř otázek zjišťuje, jak se respondent cítí být šťastný. (Lyubomirsky a Lepper 1997)

2. Evaluative Well-Being

Tyto způsoby měření duševní pohody se snaží zachytit celkovou spokojenost člověka s jeho životem. V případě této metody lze říci, že vychází z filosofických kořenů eudaimonického well-beingu. Řadíme sem například dotazník *The satisfaction with life scale* (Diener 1985), který zjišťuje celkovou spokojenost respondenta se životem.

Mnoho dotazníků se snaží tyto dva přístupy propojovat, aby bylo dosaženo co nejvíce vypovídajících výsledků o duševní pohodě člověka. Například *ONS-ELSA* zařazuje mezi své položky i otázku: „Jak jste v současnosti spokojený se svým životem?“ (Stone a Mackie 2013)

1.8 Výzkumy duševní pohody

V oblasti výzkumu subjektivní duševní pohody toho bylo již mnoho napsáno. Stále se ovšem jedná o problematiku, která není zcela probádaná, možnosti dalšího výzkumu nejsou zdaleka vyčerpány. V oblasti školního prostředí již proběhla řada výzkumů, které se často zaměřovaly na životní spokojenost především studentů v souvislosti s nejrůznějšími proměnnými. Mnoho těchto výzkumů využilo jako respondenty právě studenty konkrétních vysokých škol. Vznikly tak úzce profilované studie, které vypovídají například o *Zvládání stresu a duševní spokojenosti studentů třetích ročníků lékařských fakult* (1994) nebo širěji pojatý výzkum vysokoškolských studentů, který se zaměřoval na zdroje jejich duševní pohody (Ridner et al. 2015). Studie shledává duševní pohodu jako důležitou součást zdraví, a proto její výzkum a následnou intervenci jako nezbytnou. Výsledky studie prokázaly, že nejsilnějším ukazatelem duševní pohody je kvalitní spánek, nerušený jak hlukem, tak stresujícími myšlenkami.

Další významnou oblastí, na kterou zaměřují často výzkumníci duševní pohody svoji pozornost, jsou děti (Child well-being). Na toto téma byly sepsané i celé knihy, například *Indicators of Children's Well-Being*. Mnoho knih cílí především na primární vychovatele, tedy rodiče (např. *Family Support as Reflective Practice*). Duševní spokojenost u dětí autoři propojují také se zdravím obecně (např. *Young children's health and well-being*), nebo s chronickým onemocněním (např. *Promoting Psychological Well-Being in Children with Acute and Chronic Illness*).

Výzkumů zjišťujících duševní pohodu u dětí lze dohledat mnoho. Jedná se o články, které srovnávají jednotlivé státy, nebo zjišťují duševní pohodu dětí vzhledem k určité proměnné. V mezinárodních výzkumech je zajímavé sledovat, jak si Česká republika stojí ve srovnání s ostatními státy. Tato zjištění jsou důležitá pro řízení změn v politické a sociální sféře.

Důležité výzkumy v oblasti ochrany dětí a zlepšování jejich životních podmínek provádí Dětský fond Organizace spojených národů (UNICEF). Poslední šetření v oblasti duševní pohody u dětí byl zveřejněn v dubnu 2013 pod názvem *Child well being in rich countries* (UNICEF Office of Research 2013) a navazuje na stejnojmenný dokument z roku 2007. Zmíněná studie zjišťuje duševní pohodu u dětí z 29 vyspělých zemí světa (vč. České republiky) na základě 26 mezinárodně srovnatelných ukazatelů. Tyto ukazatele jsou shrnuty do pěti oblastí – materiální pohoda, zdraví a bezpečnost, vzdělání,

chování a rizika, bydlení a životní prostředí. V přehledových tabulkách je možné zjistit, jak si Česká republika vede v jednotlivých oblastech v porovnání s ostatními státy a je tak možné identifikovat oblasti nutné intervence u jednotlivých států. Obecné zjištění úrovně duševní pohody u dětí řadí ČR v rámci tohoto výzkumu na 14. místo, tedy téměř průměrný výsledek ve srovnání s ostatními státy ve výzkumu. V první třetině se na vrchních příčkách objevily státy Nizozemí, Norsko, Island. Česká republika se v rámci států střední a východní Evropy umístila hned po Slovinsku nejlépe. Naopak v poslední třetině s nejnižší duševní pohodou u dětí byly státy Litva, Lotyšsko a Rumunsko. Výzkum se v části „materiální duševní pohoda“ zaměřoval mimo jiné i na zjišťování chudoby a bylo zjištěno, že ČR je na 13. místě v počtu dětí žijících v relativní chudobě. To znamená v rodinách s nižším příjmem než polovina průměrného příjmu v daném státě. Celkově se v této části řadíme na 16. místo. V části „zdraví a bezpečí“ jsme se umístili v první třetině, na 8. místě a v oblasti proočkování dětí se dokonce řadíme ještě k vyšším příčkám. V oblasti vzdělání se Česká republika umístila na 12. místo. V oblasti předškolního vzdělávání jsme ve srovnání s ostatními státy lehce podprůměrní, pozitivní ale je, že 89 % populace mezi 15. a 19. rokem věku se účastní vzdělávání. V oblasti „chování a rizik“ se nacházíme na 22. příčce. U českých dětí se objevují především problémy s kouřením, užívání alkoholu a marihuany. Tato oblast jako celek nejzávažnějším způsobem ovlivňuje duševní pohodu u dětí v ČR. V oblasti „bydlení a životního prostředí“ jsme se umístili na 18. místě. Zpráva poukazuje také na nutnost intervence v oblasti vzájemných vztahů mezi dětmi. Hodnocení duševní pohody z tohoto hlediska sestávalo ze tří oblastí. Vztah k matce, zde ČR dosáhla vysokého skóru, nižší skór byl u vztahu k otci, ale alarmující byl skór ve vztahu k ostatním spolužákům. Kvalitní sociální vztahy jsou jedním ze základních zdrojů duševní pohody, a proto by tyto výsledky neměly být brány na lehkou váhu.

Výzkum zaměřující se na duševní pohodu u dětí v jednotlivých státech Evropské unie – *An index of child well-being in the European Union* (Bradshaw et al. 2006), potvrzuje nižší duševní pohodu u Českých dětí včetně problematických vztahů k vrstevníkům. Tento výzkum byl založen na srovnání 51 ukazatelů v následujících oblastech: materiálního zajištění, bydlení, zdraví, subjektivní duševní pohody, vzdělání, dětských vztahů, občanské účasti, rizika a bezpečí.

Vzhledem k tématu práce jsem zaměřila pozornost především na výzkumy týkající se učitelů. V českém prostředí se podobné výzkumy prakticky nevyskytují. Některé práce se tématu osobní pohody okrajově dotýkají, jedná se o práce zaměřené například na zvládnání

zátěžových situací ve výchovně vzdělávacím procesu apod. Výzkumy v oblasti duševní pohody byly provedeny především studenty prostřednictvím závěrečných kvalifikačních prací. Zahraničních výzkumů, které se zabývají problematikou well-beingu u učitelů, je více. Většinou se také jedná o výzkumy, které zjišťují duševní pohodu v závislosti s jinou konkrétní proměnnou.

Jedním z nejzajímavějších aktuálních výzkumů je *Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools* (Kidger et al. 2016). Výzkum zjišťoval duševní pohodu a stresové faktory, které ovlivňují duševní zdraví u učitelů středních škol. Celé měření sestávalo z částí well-being a příznaky deprese. Výsledky jednotlivých částí byly prezentovány nezávisle na sobě. V části „well-being“ byla duševní pohoda u učitelů zjišťována prostřednictvím měřicího nástroje Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWS). Po vyplnění všech položek respondentem v dotazníku WEMWS získá výzkumník míru jeho duševní pohody, která se nachází v rozmezí od 14 do 70 bodů, přičemž vyšší bodové skóre znamená vyšší míru duševní pohody. Výzkumný vzorek zahrnoval celkem 555 učitelů středních škol v Anglii. Průměrné bodové skóre vypovídající o duševní pohodě učitelů bylo 47,2. V Tabulce 2 jsou uvedené jednotlivé proměnné, u kterých byl zjišťován vztah k duševní pohodě učitelů. Některé tvoří tvrdá data (délka praxe, pohlaví), další jsou tvořeny sebehodnotícími otázkami. Ukázalo se, že ženy jsou o něco méně spokojeny, nežli muži. Délka praxe učitelů nemá v podstatě žádný vliv na jejich pohodu, zatímco to, jak se cítí být s prací spokojeni, ji ovlivňuje výrazně. Pohodu učitelů ovlivňuje také stresující pocit ze zaměstnání. A vliv má i to, zda si mají učitelé možnost promluvit se svými kolegy. Učitelé, kteří v práci strávili během týdne méně než 60 % svého času dosahují vyšší spokojenosti.

Proměnná		Hodnota WEMWBS
Pohlaví	Ženy	46,7
	Muži	48,0
Praxe	≤ 5 let	47,4
	> 5 let	47,2
Spokojenost v práci	Velmi spokojený	50,1
	Velmi nespokojený	43,0
Stresující zaměstnání	Vůbec až středně	53,0
	Významně až extrémně	46,0
Pomoc kolegům za poslední rok	Méně než jednou měsíčně	47,8
	Alespoň jednou měsíčně	46,6
Pomoc studentům za poslední rok	Méně než jednou měsíčně	46,5
	Alespoň jednou měsíčně	47,5
Chtěl mluvit s kolegy, ale nezdálo se to být možné	Nikdy	50,2
	Vždy	44,7
Odpracované hodiny	< 60 hodin	47,8
	≥ 60 hodin	47,9
Přítomnost minulý týden	< 60 %	48,0
	≥ 60 %	41,3

Tabulka 2 - Well-being u učitelů (Kidger et al. 2016, s. 79)

Jako nástroj pro měření příznaků deprese využili autoři studie devítipoložkový dotazník Patient Health Questionnaire (PHQ-9). V rámci tohoto šetření byl průměrný výsledek učitelů 5,8, což naznačuje středně těžkou depresi. V souladu s jinými studii i tato potvrzuje, že učitelství je rizikové z hlediska udržování duševního zdraví a duševní pohody. Průměrná výsledná hodnota WEMWBS dotazníku se u učitelů nachází o 4 body níže než je tomu u zbylé populace pracujících (51,4) v Anglii. Podobně u PHQ-9 dotazníku dosahuje běžná pracující síla průměrné hodnoty 10. Závěry práce shrnují, že učitelství je psychicky velmi náročná práce a problémy s tímto spojené pak mají vliv na snižování duševní pohody učitelů. (Kidger et al. 2016)

Existuje několik dalších výzkumů, které se well-beingu učitelů dotýkají, ale jedná se spíše o zkoumání konkrétní proměnné a jejího vlivu na pohodu učitelů. Nezaznamenala jsem výzkum, který by zkoumal duševní pohodu u učitelů prostřednictvím nástroje Satisfaction with life scale, ani výzkum, který by využil pro tyto účely metodu ukotvujících vinět.

2 PROFESE UČITELE

Jelikož se celá práce týká specifické skupiny naší populace – učitelů, ráda bych na tomto místě věnovala jednu kapitolu charakteristice jejich profese. Průcha (Průcha 2002b) jednoduše definuje učitele jako „osobu, která vyučuje ve škole“, ale jak sám připouští, definice nemůže být tak jednoduchá. Je problematické, koho za učitele vlastně považovat. Tato profese totiž zahrnuje široké spektrum pracovníků s různorodým zaměřením. Patří sem například učitel v mateřské škole, mistr odborné přípravy učňů, sportovní trenér i vysokoškolský učitel. V odborné literatuře se můžeme setkat s několika dalšími pojmy, které název „učitel“ objasňují. Jedná se o pojmy: učitel jako edukátor, jako profese, jako pedagogický pracovník.

V moderním pedagogickém názvosloví je často užívaný obecný pojem edukátor. Jedná se o pojem všem ostatním zmíněným nadřazený. Zahrnuje v sobě všechny osoby, které nějakým způsobem druhého vyučují, vychovávají, trénují, zacvičují, školí atd. Do této skupiny bude patřit stejně tak učitel v mateřské škole, vysokoškolský profesor, kouč zacvičující kolegu na novém pracovišti, instruktor lyžování apod. „Termín edukátor pokrývá obecně jak učitele v tomto smyslu, tak všechny jiné profesionály realizující nějaké edukační procesy i mimo školní prostředí.“ (Průcha 2002a, s. 173)

Další možností, jak vnímat pojem učitel, je skrze jeho profesi. V tomto případě se jedná o sociologické pojetí pojmu, které učitele prostřednictvím sociální stratifikace zařazuje do konkrétní vrstvy společnosti. „Profese znamená povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění.“ (Průcha 2002b, s. 19) Učitel je v tomto případě chápán jako profesionál vykonávající učitelské povolání v souladu se zákonnými opatřeními.

Označení učitele jako pedagogického pracovníka bývá velmi časté, ale nepřesné. Učitelé jsou totiž součástí této široké kategorie, která kromě učitelů na různých typech škol zahrnuje i další školské profesionály. Kdo do skupiny pedagogických pracovníků patří,

včetně předpokladů pro výkon jejich činnosti, upravuje Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, který je platný od 1. 1. 2015.

„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálněpedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.“ (MŠMT 2015)

V tomto kontextu je pedagogickým pracovníkem jakýkoliv zaměstnanec školy, tedy i školník či uklízečka. Zákon ovšem vyděluje kategorii tzv. přímé pedagogické činnosti, kterou dle zákona vykonává: „učitel, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér, metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně, vedoucí pedagogický pracovník a pedagog v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků“ (MŠMT 2015). Kromě těchto specializovaných odborníků se mezi pedagogické pracovníky řadí i člověk, který provádí přímou pedagogickou činnost nejen ve školském zařízení, ale i zařízení sociálních služeb. V tomto světle se označení učitele za pedagogického pracovníka jeví jako zavádějící a nepřesné proto, že pojem pedagogický pracovník musíme vnímat jako nadřazený pojem, z něhož není okamžitě zřejmé, kterého profesionála z této kategorie máme na mysli.

Konečně když se podíváme na vymezení pojmu učitele jako takového, je možné najít mnoho různých definic. Pedagogický slovník (Průcha et al. 2001, s. 261) definuje učitele jako „jednoho ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaného pedagogického pracovníka, spoluzodpovědného za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu“. Pod tento pojem tedy řadíme všechny odborníky, kteří přímo realizují edukační procesy, a to výhradně ve školním prostředí.

2.1 Zátěžové faktory v profesi učitele

Učitelství lze zařadit mezi velmi náročnou profesi. Na učitele jsou kladeny různorodé nároky, které musí zvládat. Učitel musí být nejen odborníkem v předmětech, které vyučuje, musí totiž disponovat mnoha dalšími kompetencemi, které ve výchovně vzdělávacím procesu uplatňuje. Od učitele se očekávají pohotové a zároveň adekvátní reakce na nejrůznější situace, učitel musí ovládat efektivní didaktické zásady, musí být nadán komunikačními schopnostmi, znát zásadní psychologické principy apod. Celková náročnost učitelství a jednotlivé zátěžové faktory mají zásadní vliv na utváření duševní pohody učitelů. Pracovní i duševní nespokojenost může vést až k úplné ztrátě zájmu o profesi učitele (syndrom vyhoření¹). Učitel pak přestane nahlížet svoji práci jako zajímavou a smysluplnou a postupně se stane z výkonu tohoto povolání pouze plnění úkolů za účelem obživy. Proto je důležité věnovat této problematice zvýšenou pozornost. Existují různá preventivní opatření, která vyhoření učitelů předchází a jsou tak oporou při udržování duševní pohody u učitelů. Nicméně, jak podotýká Průcha (2002b), pedagogická teorie a výzkum se soustřeďují více na přípravu učitelů, méně pak zkoumají pracovní spokojenost a zdraví učitelů. Těmito výzkumy se zabývají častěji lékařské a psychologické výzkumy. První výzkum zjišťující zdraví učitelů proběhl v roce 1935 a zjistil, že učitelé jsou stejně zdraví jako zbytek populace. Tento výzkum se ovšem zaměřoval pouze na jejich fyzickou zdatnost. V 80. letech proběhly výzkumy zabývající se duševním zdravím učitelů, mezi které patří např. Hygiena školní práce (Provazník 1985, in Průcha 2002b). Tento výzkum se zaměřoval především na studenty, nicméně z něj vyplynuly rovněž poznatky o učitelích. Studie shrnuje kritéria duševně zdravé osobnosti učitele:

- Učitel by neměl být asociální, lhostejný či bezohledný k jiným lidem,
- neměl by podléhat úzkostným stavům,
- neměl by být posedlý jednotlivostmi, na nichž by chorobně ulpíval, ale měl by chápat lidi, věci a události v souvislostech,
- neměl by být podezíravý, neměl by podléhat svým vnitřním impulzům, ale měl by se umět ovládat,

¹ „Syndrom, který se projevuje po letech terénní, emočně vyčerpávající práce ztrátou profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí a týká se zejména tzv. pomáhajících profesí; spojen se ztrátou činnosti a poslání, s pocitem zklamání, hořkosti; ztráta zájmu o práci, nastupuje každodenní stereotyp, rutina, snaha přežít a nemít problémy...“ (Hartl a Hartlová 2010, s. 586)

- neměl by se poddávat stresu nebo frustracím,
- neměl by budovat svůj životní styl jen jednostranně na profesionální aktivitě, ale na různorodých aktivitách a zájmech atd.

Jedná se o jedno z prvních doporučení obsahující soustavu rad, jak by si měl učitel udržovat své duševní zdraví. Později provedené výzkumy byly již méně optimistické, co se týká fyzického zdraví učitelů. Ukázalo se, že učitelé častěji trpí kardiovaskulárními onemocněními než je tomu u běžné populace. Rovněž byla ověřena problematická emoční adaptace u mladších učitelů. (Průcha 2002b)

Systematický výzkum zjišťující jednotlivé faktory pracovní zátěže učitelů provedl v roce 1998 Paulík (in Průcha 2002b). Tímto výzkumem bylo zjištěno, že nejvýznamnější podíl na stresu u učitelů na základní škole má velký počet žáků ve třídě, dále je to špatné chování žáků, nedostatečné vybavení školními pomůckami pro vyučování, špatné postoje žáků k práci, nedostatečná spolupráce ze strany rodičů, vyučování ve třídách s rozdílnou úrovní žáků, nedostatek času pro odpočinek. Méně pak učitele stresuje nízká společenská prestiž či neodpovídající plat. Zajímavé je, že se žebříček stresových faktorů neshoduje s učiteli středních škol. Vliv na míru stresu tedy má i druh školy, na které učitel působí. Jinými výzkumy bylo zjištěno, že většímu stresu podléhají učitelé ve velkoměstech než na vesnicích a častěji ženy než muži.

Učitelé zvládají zátěžové situace různými cestami. Může se jednat i o nezdravé a nevhodné prostředky jako je alkohol – za vhodný ho považuje 70 % učitelů, farmakologické prostředky 80 % a kouření 43 %! Mezi vhodnější a doporučované metody zvládání stresu patří pestré volnočasové aktivity, rekreační činnost, úprava režimu práce a odpočinku. Pro zvládání zátěže u učitelů jsou důležité tři osobnostní vlastnosti – přesvědčení jedince, že je schopen ovlivňovat průběh událostí, které se ho týkají; ztotožnění se se sebou samým a nalezením smysluplnosti vlastní práce; nevnímat změny a životní události jako hrozbu, ale jako výzvu k dalšímu osobnostnímu a profesnímu rozvoji. (Průcha 2002b)

3 VYUŽITÍ SEBEHODNOTÍCÍCH OTÁZEK PŘI VÝZKUMU

Ve výzkumných dotazníkových šetřeních bývají často využívány tzv. sebehodnotící otázky. Jak název napovídá, jedná se o otázky, prostřednictvím kterých sami respondenti vyjadřují vlastní subjektivní hodnocení. Pro představu uvedu příklad sebehodnotící otázky z dotazníku SHARE: „*Jak jste spokojen/a s celkovými příjmy Vaší domácnosti?*“ Respondent pak odpovídá na pětistupňové škále od možnosti velmi spokojen přes ani spokojen ani nespokojen, až po velmi nespokojen. Často bývají sebehodnotící otázky využívány také ke zhodnocení vlastního zdraví. Výhodou takto sestavených dotazníků je především jejich nízká nákladnost. Respondent sám zhodnotí, jak se cítí po zdravotní stránce, což je méně finančně náročné, než kdyby to měl hodnotit lékař u každého respondenta zvlášť. Zároveň je to metoda i časově méně náročná. Zdánlivě jsou tedy sebehodnotící otázky způsob jak celé šetření zjednodušit a urychlit.

Existují ale významná rizika u takto položených otázek. Jednotliví respondenti totiž mohou o stejně položených otázkách přemýšlet různým způsobem nebo si mohou rozdílným způsobem interpretovat hodnotící škálu. Dochází pak k zásadnímu zkreslení při jejich porovnávání. Někteří jedinci mohou být velmi sebekritičtí a pak se hodnotit velmi přísně. V případě hodnocení zdravotního stavu mohou být jednotlivci rozdílně sensitivní ve vnímání a prožívání bolesti. Do hodnocení každého jedince vstupují mnohé subjektivní faktory, které není možné dotazníkem zachytit a eliminovat. Objektivní srovnání pak není možné.

Jak jsem zmínila, pro tvorbu sebehodnotících otázek jsou typicky využívány tzv. posuzovací škály. Jedná se o „nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu“ (Gavora 2000, s. 88). Posuzovací škály mají 3, 5, 7 nebo 9 stupňů. Čím více stupňů, tím větší je jemnost posouzení. Mohou se využívat různé typy škál např. Bipolární škála či Likertova škála. (více např. v Gavora 2000)

Užívání škál však může přinést značné problémy. Mnohé výzkumy zkoumaly tzv. response style (styly odpovídání) a srovnávaly je mezi různými skupinami respondentů. Tyto výzkumy zjišťovaly, zda existuje nějaká obecná tendence k užívání hodnotící škály u určitých skupin. Například výzkum *Response Style and Cross-Cultural Comparisons of Rating Scales among East Asian and North American Students* (Chen et al. 1995) zjišťoval rozdílné užívání sedmistupňové Likertovy škály mezi studenty z různých kultur.

Do výzkumu byli zapojeni středoškoláci z Japonska, Tchaj-wanu, Kanady a USA. Badatelé tak porovnávali dvě rozdílné kulturní skupiny – Severoameričany a Asiaty. Bylo zjištěno, že studenti z Japonska a Tchaj-wanu mají tendenci volit středové hodnoty škály, zatímco studenti ze severní Ameriky častěji tendovali k užívání extrémních hodnot té stejné škály. Tato zjištění potvrzuje například i výzkum *Cultural Differences in Responses to a Likert Scale* (Lee et al. 2002), který na o něco menším vzorku respondentů, došel ke stejným závěrům. Tohoto šetření se zúčastnili obyvatelé tří etnických skupin z Číny, Japonska a USA.

4 METODA UKOTVUJÍCÍCH VINĚT

V předchozí kapitole jsem objasnila, v čem spočívá problém sebehodnotících otázek. Problém nesourodého využívání hodnotící škály respondenty a jejich odlišný styl odpovídání je potřeba ve výzkumech eliminovat, aby bylo možné objektivní srovnávání různorodých skupin. Řešení tohoto problému nabízí metoda ukotvujících vinět (anchoring vignette method). „Jejím cílem je pomocí přímého změření rozdílnosti využívání škály různými respondenty „očistit“ (přizpůsobit, korigovat) sebehodnocení respondentů tak, aby bylo porovnatelné.“ (Voňková 2012, s. 28) Tato metoda umožňuje zjistit heterogenitu v odpovědích respondentů a díky tomu objektivně porovnávat výzkumná zjištění mezi různorodými skupinami.

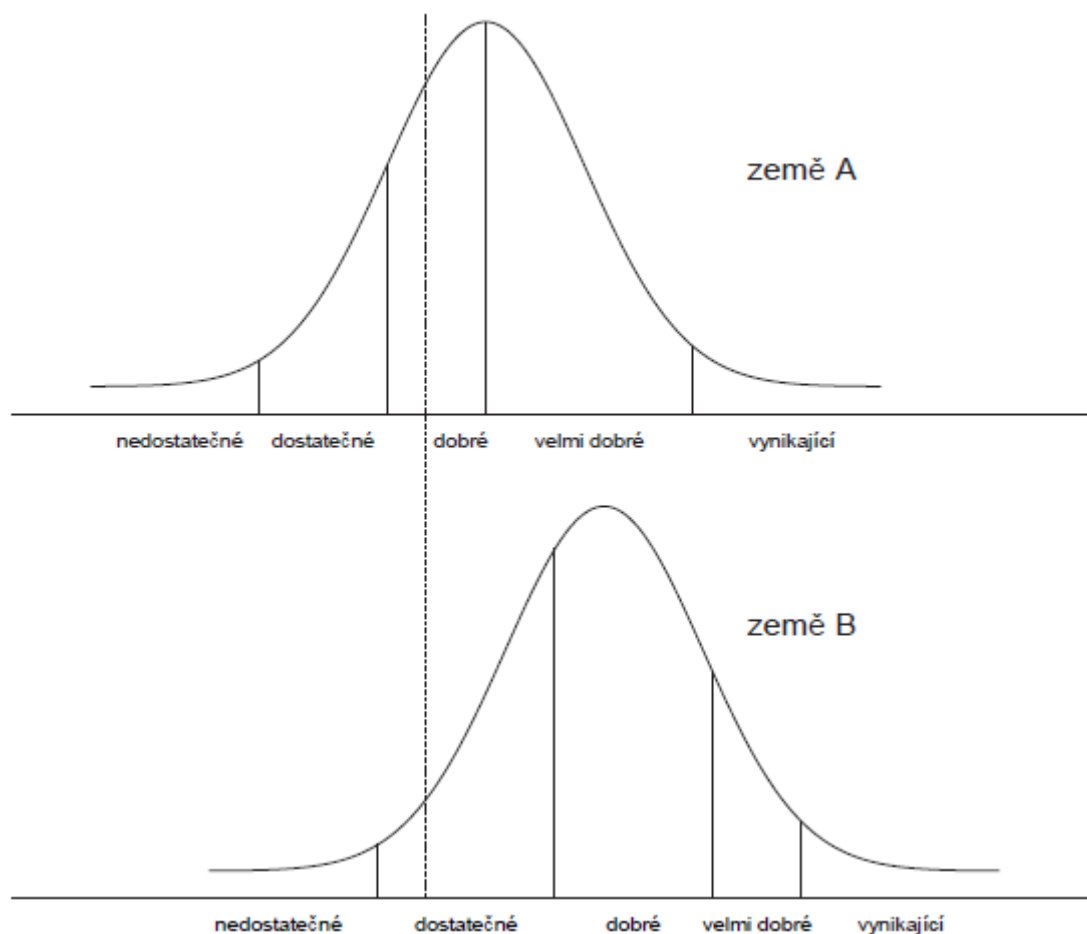
Průkopníkem metody ukotvujících vinět byl Gary King, který metodu objasňuje ve výzkumu *Enhancing the Validity and Cross-Cultural Comparability of Measurement in Survey Research* (2004). Respondenty tohoto šetření byli obyvatelé Číny a Mexika. King zjišťoval, jaká je jejich možnost ovlivňovat politická rozhodnutí. Byla jim položena prostá otázka: „Do jaké míry máte možnost ovlivňovat vládu v záležitostech, které se Vás týkají?“ (cit. dle Voňkové 2012, s. 29). Odpověď pak bylo možné na pětistupňové škále vůbec – málo – středně – velmi – neomezeně. Kromě toho měli respondenti v dotazníku ohodnotit viněty na stejné pětistupňové škále. Pro názornou představu uvádím v překladu znění jedné z vinět: „[Alison]² postrádá čistou pitnou vodu. Ona i její sousedé podporují v nadcházejících volbách opoziční kandidáty, kteří přislíbili problém s pitnou vodou vyřešit. Vypadá to, že spousta lidí v jejím okolí to cítí stejně jako ona, tedy že opozice porazí úřadující vládu.“

² Jméno v závorce bylo měněno tak, aby odpovídalo dané kultuře a pohlaví každého respondenta.

Po srovnání odpovědí před aplikací ukotvujících vinět došli autoři výzkumu ke zjištění, že respondenti z Mexika volili ve více než polovině případů odpověď vůbec. Stejnou odpověď volili respondenti z Číny pouze ve čtvrtině případů. Celkově vzato měli respondenti z Číny pocit větší možnosti ovlivňovat politické dění než respondenti z Mexika a to i přesto, že politická situace v té době naznačovala něco jiného. Dále následovalo srovnání obou zemí na základě vyhodnocení ukotvujících vinět, které vedlo k překvapivému zjištění. Obyvatelé Číny mají proti Mexičanům posunutý hodnotící standart směrem k vyšším kategoriím škály. Číňané měli větší tendenci volit odpovědi, kde vyjadřovali možnost středně, hodně až neomezeně ovlivňovat vládu. Toto bylo odhaleno díky hodnocení příběhů v ukotvujících vinětách. Kdyby byly tyto skupiny obyvatel srovnávány bez očištění pomocí zmíněné metody, došli by badatelé k zavádějícím výsledkům. (King et al. 2004)

4.1 Základní princip metody ukotvujících vinět

Statistické zpracování dat z velkých výzkumů na základě metody ukotvujících vinět probíhá dvěma možnými způsoby. Pro základní názornou představu o tom, jak je tato metoda využívána uvedu následující zjednodušené vysvětlení podle Voňkové (2012). Ve výzkumném šetření, jehož cílem je porovnat zdraví obyvatel dvou zemí A a B je respondentům položena sebehodnotící otázka „*Jak byste zhodnotili své zdraví?*“ s možností odpovědi na pětibodové škále nedostatečné – dostatečné – dobré – velmi dobré – vynikající. Graf 1 znázorňuje, jaké je skutečné (objektivní) rozložení zdravotního stavu v zemích A a B, které je výzkumníkům ovšem neznámé. Cílem výzkumu je právě toto objektivní zdraví dvou skupin porovnat. Objektivní údaje ale k dispozici nejsou, protože by jejich získání bylo velmi časově i finančně náročné. Graf naznačuje, že rozložení v zemi A je posunuto více vlevo ve srovnání se zemí B, jejíž rozložení se nachází více vpravo.



Graf 1 - Porovnání zemí A a B pomocí sebehodnotících otázek v případě odlišného užívání hodnotící škály respondenty (Voňková 2012, s. 31)

Respondenti své odpovědi vypovídající o jejich zdraví označují prostřednictvím pětibodové hodnotící škály. Jak jsem již zmínila, jedná se o sebehodnotící otázku. U tohoto typu otázek je běžné rozdílné vnímání posuzovací škály, které vede ke zkresleným výsledkům. Pokud by do výzkumu nebyla zapojena metoda ukotvujících, vinět zdálo by se, že obyvatelé země A jsou zdravější než obyvatelé země B. Graf 1 totiž naznačuje, že respondenti ze země A jsou značně optimističtější při hodnocení vlastního zdraví než obyvatelé země B.

Přerušovaná čára v Grafu 1 představuje objektivní zdraví člověka při využití škály a jeho rozdílném vnímání ve srovnání obou zemí. Zatímco obyvatel země A s jistým zdravotním stavem hodnotí své zdraví jako dobré, obyvatel země B se stejným zdravotním stavem hodnotí své zdraví pouze jako dostatečné. Kdyby badatelé v tomto výzkumu nevyužili metodu ukotvujících vinět, závěrem šetření by bylo chybné zjištění, že obyvatelé země A mají lepší zdravotní stav než obyvatelé země B.

Právě metoda ukotvujících vinět řeší problém s rozdílným vnímáním hodnotících škál. Kromě toho, že respondenti subjektivně odpoví na sebehodnotící otázku, jsou vyzváni k zhodnocení zdraví fiktivní osoby na stejné škále. Tuto doplňující otázku představují krátké příběhy (ukotvující viněty), které jednoznačně popisují zdraví této fiktivní osoby.

Pro názornou představu se vrátím ke Grafu 1, na něm přerušovaná čára může představovat zdravotní stav fiktivní osoby. Je zde evidentní rozdíl mezi vnímáním posuzovací škály obou zemí. Osoby reprezentující zemi A by její zdraví hodnotily jako dobré, zatímco obyvatelé země B jako dostatečné. Pokud byla v obou zemích hodnocena tatáž viněta, musíme její rozdílné hodnocení přisuzovat rozdílnému využívání škály oběma skupinami. Díky informaci, kterou nám poskytuje hodnocení ukotvující viněty respondenty, můžeme identifikovat rozdílné užívání škály v daných zemích. Následně je možné na jedné ze škál zemí interpretovat zdraví obyvatel obou zemí. Není důležité, kterou škálu zvolíme, podstatné je, že získaná data vyjádříme na jedné škále a tudíž je můžeme mezi sebou objektivně porovnat. S využitím té či oné škály dospějeme k témuž závěru, že zdraví obyvatel země A je horší než obyvatel země B. (Voňková 2012)

4.2 Neparametrický přístup metody ukotvujících vinět

Metodu ukotvujících vinět je možné při analýze dat vyhodnocovat na základě neparametrického nebo parametrického přístupu. V praktické části této práce budu využívat k vyhodnocení neparametrický přístup, a proto právě ten v této části důkladně objasním.

„Neparametrický přístup je založen na relativním porovnání hodnocení vlastní situace s hodnocením situace popsané v ukotvujících vinětách.“ (Voňková 2012, s. 33)

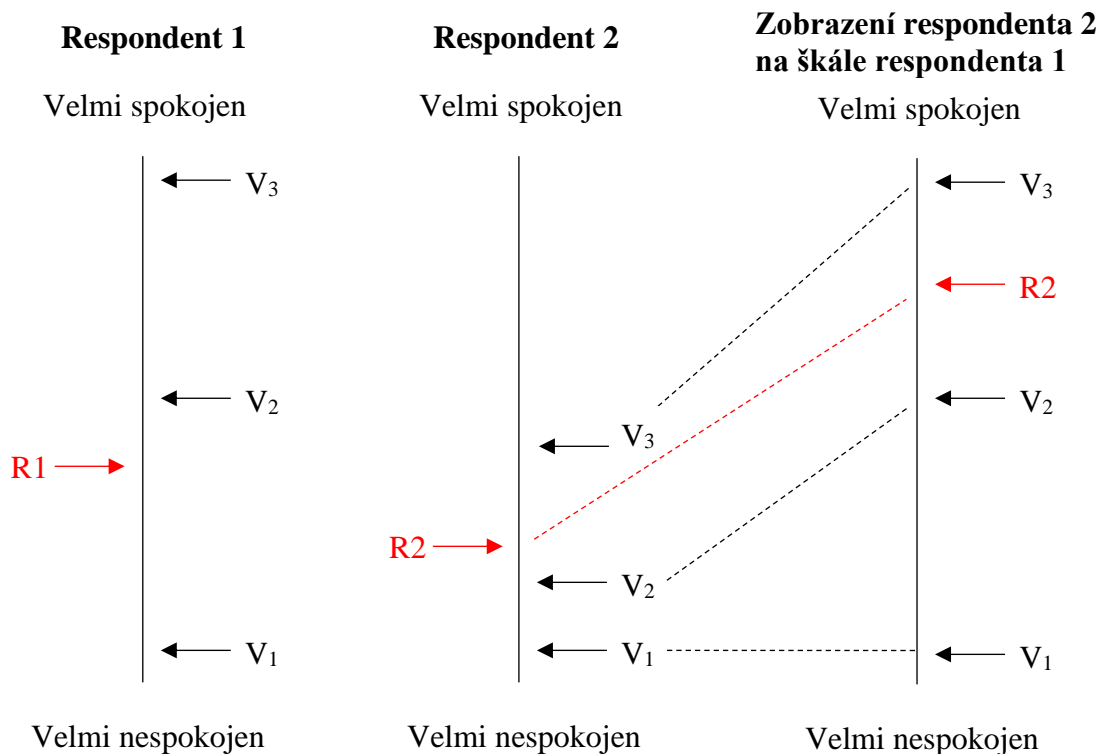
Výzkumník položí respondentům například otázku „*Jak jste spokojen/a se svým životem?*“ s možnostmi odpovědí na pětibodové škále od velmi spokojen po velmi nespokojen. Voňková (2012, 32) uvádí vzor, podle kterého následně ukotvující viněta vzniká: „*[Jméno] je 42 let, je šťastně ženat, má dvě děti, které se dobře učí a vychází dobře se svými rodiči. Přijem jeho rodiny je [xxx]. Má rád svou práci, ačkoli je někdy stresující. [Jméno] trpí relativně vážnými bolestmi zad, které ho přibližně jednou týdně nenechají spát. Žádné další vážné zdravotní problémy nemá. Jak spokojen je dle vašeho názoru [jméno] se svým životem?*“ Následuje stejné hodnocení na pětibodové škále jako u předtím položené sebehodnotící otázky. V konkrétním dotazníku je pak vzor upraven tak,

aby se namísto [jméno] objevilo konkrétní jméno, namísto [xxx] konkrétní výše příjmu a celá věta musí být gramaticky upravena tak, aby odpovídala ženskému či mužskému rodu.

Takto sestavené viněty mají své přirozené pořadí, které odpovídá výši finančních příjmů v popsaných příbězích. Znamená to, že viněta s nejvyšším příjmem by měla být hodnocena minimálně stejně nebo lépe jako viněta uvádějící nižší příjmy rodiny. Podobně jako je možné ve výše uvedené vinětě měnit výši platu, je možné měnit také míru spokojenosti s rodinou a závažnost zdravotních problémů. (Voňková 2012)

Následující Obrázek 3 je názorným příkladem zobrazujícím postup neparametrického vyhodnocování dotazníku s vinětami. V tomto příkladu jsou srovnáváni dva respondenti (R1 a R2), kterým je položena sebehodnotící otázka (např. Jak jste spokojen/a se svým životem?). Pro lepší grafické znázornění je na obrázku využita spojitá škála pro zaznamenání míry souhlasu s položenou otázkou. Respondenti svou odpověď zaznamenávají na škále od velmi spokojen po velmi nespokojen. Zároveň respondenti hodnotí na stejné škále tři ukotvující viněty (V_1 , V_2 a V_3) s přirozeným řazením, kde první viněta označuje příběh s nejméně spokojenou osobou, druhá viněta středně spokojenou osobu a třetí viněta nejvíce spokojenou osobu. Vizually lze na první pohled vidět, že respondent 1 zařadil své hodnocení na škále výše než respondent 2. Znamená to, že R1 se hodnotí jako spokojenější než R2. Zároveň ale respondenti dostali za úkol zhodnotit tři viněty popisující hypotetické osoby. Jak je na znázornění vidět, R1 se cítí být spokojenější než V_1 a zároveň méně spokojený než V_2 a V_3 . Prostřední svíslá čára naznačuje, že R2 svoji spokojenost hodnotí sice hůře než R1, ale zároveň se cítí být spokojenější než osoba popsána ve vinětě V_1 i V_2 . Znamená to tedy, že druhý respondent má jiný způsob užívání škály – je pesimističtější. Svíslá čára vpravo zobrazuje korigované sebehodnocení respondenta 2 na škále respondenta 1. Pro srovnání obou respondentů je možné využít hodnotící škálu jak respondenta 1, tak respondenta 2. V tomto případě jsem využila škálu R1. Na nové škále (vpravo) je zobrazeno hodnocení vinět podle R1 a nově je zde zaznačeno i sebehodnocení R2, které se nachází právě mezi V_2 a V_3 . Nyní bychom měli porovnávat škálu vlevo a vpravo, ze kterých je zřejmé, že spokojenost R1 je nižší než R2. Stejného výsledku by bylo dosaženo, kdybychom využili hodnotící škálu R2.

Kdyby nebylo využito metody ukotvujících vinět, došli bychom k závěru, že R1 je spokojenější než R2, který by byl chybný. Díky očištění subjektivního posouzení u odpovědi je jasné, že R2 je spokojenější, pouze má tendenci volit odpovědi v dolní části škály.



Obrázek 3 - Srovnání dvou respondentů s využitím neparametrického přístupu

Nejčastěji se při výzkumech využívajících tuto metodu stanovují tři viněty (je možné použít méně i více vinět). V takovém případě může dosáhnout sebehodnocení respondenta sedmi relativních pozic. Sebehodnocení (S) může být vyšší než V_3 , rovno V_3 , mezi V_3 a V_2 , rovno V_2 , mezi V_2 a V_1 , rovno V_1 nebo nižší než V_1 . Hodnocení (Y) je pak možné jednoduše převést na korigovanou sedmibodovou škálu, díky které je možné mezi sebou porovnávat jednotlivce či skupiny. Následující Tabulka 3 vyčerpává možné varianty korigovaného hodnocení v případě, že existuje přirozené řazení vinět respondentem. Na Obrázku 3 je tedy možné respondentovi 1 přiřadit korigované hodnocení s hodnotou 3 a respondentovi 2 korigované hodnocení s hodnotou 5.

Pozice S	Korigované hodnocení
$Y_s < Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3}$	1
$Y_s = Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3}$	2
$Y_{v1} < Y_s < Y_{v2} < Y_{v3}$	3
$Y_{v1} < Y_s = Y_{v2} < Y_{v3}$	4
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_s < Y_{v3}$	5
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_s = Y_{v3}$	6
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3} < Y_s$	7

Tabulka 3 - Varianty korigovaného hodnocení při přirozeném řazení vinět

Problém může nastat v případě, kdy respondenti prohodí pořadí vinět zamýšlené výzkumníkem, nebo ohodnotí dvě viněty stejně. V takovém případě hovoříme o tzv. přesmyčkách. Tento problém se řeší intervalovým vyjádřením korigovaného sebehodnocení, ke kterému dojdeme postupným prověřením všech relativních pozic postavení sebehodnocení respondenta, která přicházejí v úvahu při konkrétním pořadí vinět. (Voňková 2012)

Následující seznam převzatý z článku *Testing the specification of parametric models by using anchoring vignettes* (van Soest a Voňková 2014) vyčerpávajícím způsobem zaznamenává varianty, které mohou nastat při nesprávném řazení vinět (přesmyčkách) a zároveň jsou zde uvedeny korigované hodnoty, kterých takové sebehodnocení dosáhne.

Pozice S	Korigované sebehodnocení	Pozice S	Korigované sebehodnocení
$Y_s < Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3}$	1	$Y_s < Y_{v1} < Y_{v3} < Y_{v2}$	1
$Y_s = Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3}$	2	$Y_s = Y_{v1} < Y_{v3} < Y_{v2}$	2
$Y_{v1} < Y_s < Y_{v2} < Y_{v3}$	3	$Y_{v1} < Y_s < Y_{v3} < Y_{v2}$	3
$Y_{v1} < Y_s = Y_{v2} < Y_{v3}$	4	$Y_{v1} < Y_s = Y_{v3} < Y_{v2}$	3-6
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_s < Y_{v3}$	5	$Y_{v1} < Y_{v3} < Y_s < Y_{v2}$	3-7
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_s = Y_{v3}$	6	$Y_{v1} < Y_{v3} < Y_s = Y_{v2}$	4-7
$Y_{v1} < Y_{v2} < Y_{v3} < Y_s$	7	$Y_{v1} < Y_{v3} < Y_{v2} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v2} < Y_{v1} < Y_{v3}$	1	$Y_s < Y_{v2} < Y_{v3} < Y_{v1}$	1
$Y_s = Y_{v2} < Y_{v1} < Y_{v3}$	1-4	$Y_s = Y_{v2} < Y_{v3} < Y_{v1}$	1-4
$Y_{v2} < Y_s < Y_{v1} < Y_{v3}$	1-5	$Y_{v2} < Y_s < Y_{v3} < Y_{v1}$	1-5
$Y_{v2} < Y_s = Y_{v1} < Y_{v3}$	2-5	$Y_{v2} < Y_s = Y_{v3} < Y_{v1}$	1-6
$Y_{v2} < Y_{v1} < Y_s < Y_{v3}$	5	$Y_{v2} < Y_{v3} < Y_s < Y_{v1}$	1-7
$Y_{v2} < Y_{v1} < Y_s = Y_{v3}$	6	$Y_{v2} < Y_{v3} < Y_s = Y_{v1}$	2-7
$Y_{v2} < Y_{v1} < Y_{v3} < Y_s$	7	$Y_{v2} < Y_{v3} < Y_{v1} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v3} < Y_{v1} < Y_{v2}$	1	$Y_s < Y_{v3} < Y_{v2} < Y_{v1}$	1
$Y_s = Y_{v3} < Y_{v1} < Y_{v2}$	1-6	$Y_s = Y_{v3} < Y_{v2} < Y_{v1}$	1-6
$Y_{v3} < Y_s < Y_{v1} < Y_{v2}$	1-7	$Y_{v3} < Y_s < Y_{v2} < Y_{v1}$	1-7
$Y_{v3} < Y_s = Y_{v1} < Y_{v2}$	2-7	$Y_{v3} < Y_s = Y_{v2} < Y_{v1}$	1-7
$Y_{v3} < Y_{v1} < Y_s < Y_{v2}$	3-7	$Y_{v3} < Y_{v2} < Y_s < Y_{v1}$	1-7
$Y_{v3} < Y_{v1} < Y_s = Y_{v2}$	4-7	$Y_{v3} < Y_{v2} < Y_s = Y_{v1}$	2-7
$Y_{v3} < Y_{v1} < Y_{v2} < Y_s$	7	$Y_{v3} < Y_{v2} < Y_{v1} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v1} = Y_{v2} < Y_{v3}$	1	$Y_s < Y_{v3} < Y_{v1} = Y_{v2}$	1
$Y_s = Y_{v1} = Y_{v2} < Y_{v3}$	2-4	$Y_s = Y_{v3} < Y_{v1} = Y_{v2}$	1-6
$Y_{v1} = Y_{v2} < Y_s < Y_{v3}$	5	$Y_{v3} < Y_s < Y_{v1} = Y_{v2}$	1-7
$Y_{v1} = Y_{v2} < Y_s = Y_{v3}$	6	$Y_{v3} < Y_s = Y_{v1} = Y_{v2}$	2-7
$Y_{v1} = Y_{v2} < Y_{v3} < Y_s$	7	$Y_{v3} < Y_{v1} = Y_{v2} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v1} = Y_{v3} < Y_{v2}$	1	$Y_s < Y_{v2} < Y_{v1} = Y_{v3}$	1
$Y_s = Y_{v1} = Y_{v3} < Y_{v2}$	2-6	$Y_s = Y_{v2} < Y_{v1} = Y_{v3}$	1-4
$Y_{v1} = Y_{v3} < Y_s < Y_{v2}$	3-7	$Y_{v2} < Y_s < Y_{v1} = Y_{v3}$	1-5
$Y_{v1} = Y_{v3} < Y_s = Y_{v2}$	4-7	$Y_{v2} < Y_s = Y_{v1} = Y_{v3}$	2-6
$Y_{v1} = Y_{v3} < Y_{v2} < Y_s$	7	$Y_{v2} < Y_{v1} = Y_{v3} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v1} < Y_{v2} = Y_{v3}$	1	$Y_s < Y_{v2} = Y_{v3} < Y_{v1}$	1
$Y_s = Y_{v1} < Y_{v2} = Y_{v3}$	2	$Y_s = Y_{v2} = Y_{v3} < Y_{v1}$	1-6
$Y_{v1} < Y_s < Y_{v2} = Y_{v3}$	3	$Y_{v2} = Y_{v3} < Y_s < Y_{v1}$	1-7
$Y_{v1} < Y_s = Y_{v2} = Y_{v3}$	4-6	$Y_{v2} = Y_{v3} < Y_s = Y_{v1}$	2-7
$Y_{v1} < Y_{v2} = Y_{v3} < Y_s$	7	$Y_{v2} = Y_{v3} < Y_{v1} < Y_s$	7
$Y_s < Y_{v1} = Y_{v2} = Y_{v3}$	1	$Y_s = Y_{v1} = Y_{v2} = Y_{v3}$	2-6
$Y_{v1} = Y_{v2} = Y_{v3} < Y_s$	7		

Tabulka 4 - Seznam korigovaných hodnot při aplikaci tří ukotvujících vinět (van Soest a Voňková 2014, s. 121)

4.3 Výzkumy využívající metodu ukotvujících vinět

Metoda ukotvujících vinět byla do metodologie výzkumné praxe zavedena až v roce 2004. Od té doby byla využita v mnoha výzkumech, které se týkaly nejrůznějších různých oblastí, jako je např. zdraví, politický názor, životní spokojenost apod. Méně je pak tato metoda využívána přímo v pedagogických výzkumech.

V oblasti pedagogiky v českém prostředí využila metodu především Hana Voňková, která v roce 2016 společně s autory Bendlem a Papajoanu provedla výzkum mezi žáky sedmých tříd pražských škol. Výzkum zjišťoval, jak žáci reflektují vlastní nečestné chování, přičemž jejich odpovědi byly očištěny právě prostřednictvím metody ukotvujících vinět.

Aplikaci metody ukotvujících vinět pro měření duševní pohody je možné dohledat v několika odborných článcích. Zajímavým výzkumem z oblasti well-beingu podává zpráva od badatelů Bonsang a van Soest (2011), kteří využili data z longitudinálního výzkumu SHARE. Zkoumali jednotlivé domény života osob starších padesáti let (včetně), jež ke kvalitě života přispívají. Jedná se například o oblasti ekonomického blahobytu, finanční situace, zdraví, sociálních kontaktů, rodinného života, spokojenosti s prací či jinou denní aktivitou apod. Kromě toho, že respondenti hodnotili tyto oblasti dle vlastního názoru, měli také za úkol ohodnotit připojené ukotvující viněty. Do výzkumu bylo zapojeno celkem jedenáct států z Evropy, mimo jiné i Česká republika. Díky implementaci metody ukotvujících vinět byly zjištěny zásadní rozdíly v odlišném vnímání hodnotící škály. Například u domény spokojenosti se sociálními kontakty bylo zjištěno, že po korekci odpovědí se Dánsko posunulo z prvního nejspokojenějšího státu na druhou příčku. Výraznější změnu prodělalo Nizozemí, které ze třetí příčky kleslo až na poslední a naopak Itálie a Francie se vyhoupla s nejnižších pozic na třetí a první místo.

Podobně data z výzkumu SHARE využívají i autoři článku Age, Health and Life Satisfaction Among Older Europeans (Angelini et al. 2012), který se zabývá provázaností věku a životní spokojenosti. Ve výzkumu bylo vyčleněno pět věkových kategorií. Do 55 let, 56-60 let, 61-65 let, 66-75 let a 76+ let. Ukázalo se, že nejméně spokojenou kategorií jsou osoby mladší 55 let, následování kategorií 56-60 let. U kategorií nad 60 let nebyly zjištěny žádné statistické rozdíly. Ve výzkumu byl zjišťován i vliv nejrůznějších proměnných na životní spokojenost. Například ženy jsou spokojenější než muži, osoby v manželském svazku jsou spokojenější než lidé bez tohoto vztahu a pracující jsou spokojenější než nepracující (ať už z důvodu důchodového věku nebo z důvodu nezaměstnanosti), což má silnou spojitost

s výší socioekonomického statusu, který roste stejnoměrně jako životní spokojenost. Důležitou složkou duševní pohody, obzvláště u starších osob, je zdraví. Životní spokojenost roste přímo úměrně k zdravotnímu stavu respondenta.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5 STANOVENÍ CÍLE VÝZKUMU

Tématem celé práce je uchopit problematiku duševní pohody u učitelů. Cílem praktické části práce je empiricky vyhodnotit, v jaké duševní pohodě se čeští učitelé aktuálně nacházejí. K objektivnějšímu porovnání slouží metoda ukotvujících vinět, která očistí odpovědi od subjektivního sebehodnocení jednotlivců.

Hlavním cílem praktické části práce a celého výzkumu je zjištění, jaká je duševní pohoda u učitelů na druhém stupni základních škol v ČR a to jak před korekcí, tak po korekci subjektivního užívání hodnotící škály. Dílčím cílem je vyhodnotit, které proměnné zásadním způsobem ovlivňují duševní spokojenost učitelů. Hlavní proměnné, které budu ve výsledcích zmiňovat, budou pohlaví, věk, rodinný status, délka praxe a také to, zda vyučuje respondent na městské či vesnické škole.

6 VÝZKUMNÝ VZOREK

Vzhledem k tématu práce jsou předmětem tohoto výzkumu všichni učitelé. Tuto rozsáhlou populaci jsem dále omezila na učitele druhého stupně základních škol. Celkový počet základních škol v České republice ve školním roce 2015/2016 je 4115, z nichž 2710 škol má druhý stupeň. Na těchto školách vyučuje celkem 71109 učitelů (ANON. 2015). V oficiálních statistických ročenkách Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy není možné dohledat rozložení počtu učitelů na prvním a druhém stupni základních škol.

Pro šetření jsem zvolila dostupný výběr, abych získala výzkumný vzorek. Vzhledem k obrovskému rozsahu populace učitelů a mojí kapacitě, jakožto jednoho výzkumníka, se ukázal dostupný výběr jako nejvhodnější postup. Přesto jsem se při sběru dat potýkala s obtížemi, které popisuji v kapitole Sběr dat.

Do výzkumného šetření jsem zapojila městské základní školy a vesnické základní školy. Pro sběr odpovědí od učitelů z městských ZŠ jsem zvolila školy v Praze a pro sběr odpovědí od učitelů z vesnic jsem vybrala školy z Olomouckého kraje, kam jsem zařadila pouze obce do dvou tisíc obyvatel. Prvotním záměrem bylo do výzkumu zapojit šest základních škol – tři pražské a tři vesnické. Tyto školy jsem měla v plánu systematicky oslovovat

a požádat o spolupráci při vyplňování dotazníku. Původním požadavkem bylo, aby se šetření zúčastnili všichni učitelé vyučující na druhém stupni oslovených škol. Hned po první zkušenosti se sběrem dat na jedné pražské škole jsem věděla, že takto sesbírat data nebude možné, jelikož z 16 učitelů mi dotazník vrátilo pouze devět z nich. Další zkušenost s úplným odmítnutím spolupráce při dotazníkovém šetření mě přinutila zvolit jinou strategii sběru dat, tu popisuji v kapitole 8.

V případě původního záměru získat respondenty z šesti vytipovaných škol bych nezískala dostatek podkladů pro výzkum. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oslovit náhodné školy z Prahy a Olomouckého kraje, a to především ty, které na svých webových stránkách uvádějí kontaktní email přímo na jednotlivé učitele.

Z celkového počtu oslovených se nakonec výzkumu zúčastnilo 77 respondentů. Na vesnických školách vyučuje 36 a ve městě 41 dotazovaných. Jejich průměrný věk činí 46 let. Bylo mezi nimi 56 žen a 21 mužů.

7 SESTAVENÍ DOTAZNÍKU

Dotazník je strukturován na tři základní části. V úvodu je krátký dopis respondentům, který je seznamuje s mojí osobou, tématem práce a žádá respondenty o spolupráci při vyplňování dotazníku, který následuje. Druhá stěžejní část obsahuje samotný dotazník. V závěrečné části je poděkování respondentům. Prostřední část je rozdělena do třech oddělení. V prvním se nachází tabulka pro vyplnění základních tvrdých dat, které jsou důležité pro určování proměnných při interpretaci výsledků. Druhá část se zaměřuje na zjišťování duševní pohody a spokojenosti. Poslední část zapojuje metodu ukotvujících vinět.

Dotazník obsahuje celkem osm otázek a devět položek pro vyplnění tvrdých dat. V tištěné verzi měli respondenti pro vyplnění tvrdých dat volná políčka bez možného výběru odpovědi. V elektronické verzi, které byla využita především pro učitele z Olomouckého kraje, měli respondenti možnost výběru u políček: pohlaví, rodinný status, počet dětí (0, 1, 2, 3, 3 a více) a baví vás učitelské povolání, tedy u políček, kde bylo možné udělat úplný výčet možných odpovědí. Zmíněných osm otázek pak využívalo k volbě odpovědi škálování.

Kompletní dotazník je součástí přílohy.

7.1 Položky pro zjišťování subjektivní duševní pohody

„Posuzovací škála je nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu.“ (Gavora 2000, s. 88) Specifickou formou škálování je pak tzv. Likertova škála, která je využívána pro měření postojů respondentů. Výzkumník u dotazníků využívajících Likertovu škálu sestavuje otázku tak, aby byla formulována jako výrok, se kterým respondent může souhlasit či nesouhlasit. Stupně škály u položky pak určují senzitivitu odpovědi respondenta, většinou mají 3, 5, 7 nebo 9 stupňů. Záleží na výzkumníkovi, jakou citlivost zvolí a podle toho sestaví k výroku odpovědi, kde na jedné straně je plný souhlas s výrokem, na druhé straně plný nesouhlas a uprostřed průměrný či neutrální postoj. V mém dotazníku jsem zvolila po vzoru Dienera sedmistupňovou škálu, tedy téměř nejcitlivější, s volbou možných odpovědí: naprosto nesouhlasím, nesouhlasím, spíše nesouhlasím, neutrální, spíše souhlasím, souhlasím, naprosto souhlasím.

Prostřední část otázek zjišťuje subjektivní duševní pohodu a spokojenost respondentů. Pro její zjištění jsem převzala dotazník Dienera s názvem *The Satisfaction With Life Scale*,

který publikoval ve stejnojmenném článku v roce 1985. Z anglického originálu jsem otázky přeložila volným překladem do češtiny. Stejně jako Diener jsem použila pro volbu odpovědi sedmistupňovou hodnotící škálu. Díky univerzálnímu charakteru dotazníku je možné jej využít pro různé populace respondentů, tedy i pro učitele. Otázky jsou velmi krátké a jednoduché:

1. Většinou se můj život blíží ideálu.
2. Moje životní podmínky jsou výborné.
3. Jsem spokojený/á se svým životem.
4. Doposud jsem v životě dosáhl/a důležitých věcí, kterých jsem chtěl/a.
5. Kdybych mohl/a žít znovu, téměř nic bych nezměnil/a. (Diener 1985)

Pro výběr tohoto dotazníku mě přiměly dvě skutečnosti. První je jeho jednoduchost a stručnost. Nejen z odborné literatury, ale i z osobních zkušeností vím, že čím delší čas respondenti nad vyplňováním dotazníku stráví, tím je větší pravděpodobnost, že je odradí od jeho vyplňování. Druhým důvodem pro výběr Dienerova dotazníku bylo to, že jsem velmi podobné šetření prováděla v rámci pilotního průzkumu. Díky tomuto předvýzkumu se data z Dienerova dotazníku ukázala jako velmi vypovídající a nejlépe aplikovatelná pro účely tohoto výzkumu.

Kromě toho, že lze jednotlivé otázky z Dienerova dotazníku vyhodnocovat jednotlivě, tvoří dohromady celek, ze kterého při jednoduchém výpočtu získáme tzv. index SWLS, tedy index škály spokojenosti se životem.

Výpočet pro zjištění SWLS indexu u respondentů je možný jednoduchým součtem bodů (viz Tabulka 5) za jednotlivé odpovědi. Při výpočtu průměru skupiny je potřeba sečíst všechny SWLS indexy u respondentů, kteří do dané skupiny patří, a získané číslo vydělit jejich počtem.

Každá odpověď má následující bodové ohodnocení:

Míra souhlasu	Počet bodů
naprosto nesouhlasím	1
nesouhlasím	2
spíše nesouhlasím	3
neutrální	4
spíše souhlasím	5
souhlasím	6
naprosto souhlasím	7

Tabulka 5 - Body za jednotlivé odpovědi pro výpočet SWLS

Index je možné vypočítat jak pro jednotlivce, tak pro skupinu. Výsledkem je číslo od 5 do 35, které lze interpretovat dle šesti kategorií, kde jsou popsány charakteristiky respondentů do nich spadajících.

Respondenti, kteří dosáhnou velmi vysokého skóre 30-35 milují svůj život a mají pocit, že se jim daří. Jejich život není dokonalý, ale cítí, že žijí naplno. Navíc to, že jsou tyto lidé spokojeni, neznamena, že usnou na vavřínech. Ve skutečnosti může být růst a výzva jedním z důvodů, proč jsou respondenti spokojeni. Většina lidí v této kategorii si život dokáže užít. Nejvíce se jim daří v následujících oblastech – práce či studium, rodina, přátelé, volný čas a osobní rozvoj. (Diener 2006)

Vysoké skóre 25-29 mají respondenti, kteří mají rádi svůj život a mají pocit, že se jim docela daří. Samozřejmě vědí, že jejich život není dokonalý, ale cítí, že je většinou dobrý. Navíc to, že jsou tyto lidé spokojeni, neznamena, že usnou na vavřínech. Ve skutečnosti může být růst a výzva jedním z důvodů, proč jsou respondenti spokojeni. Většina lidí v této kategorii si život dokáže užít. Nejvíce se jim daří v následujících oblastech – práce či studium, rodina, přátelé, volný čas a osobní rozvoj. Tito lidé mohou čerpat motivaci z oblastí své nespokojenosti. (Diener 2006)

Průměrné skóre činí 20-24 bodů. Jedná se o rozmezí průměrné životní spokojenosti v ekonomicky vyspělých zemích – většina lidí je obecně spokojena, ale některé oblasti by velice rádi zlepšili. Někteří jedinci mají průměrné skóre, protože jsou ve většině oblastí jejich života spokojeni, ale vidí, že v každé oblasti potřebují určité zlepšení. Ostatní respondenti skórují v tomto rozmezí, protože jsou s většinou oblastí jejich života

spokojeni, ale mají jednu nebo dvě oblasti, které by si přáli zásadně vylepšit. U osob v tomto bodovém rozpětí je běžné, že mají oblasti života, které potřebují zlepšení. Avšak jedinec v tomto rozmezí většinou chtějí přejít na vyšší úroveň tím, že ve svém životě učiní změny. (Diener 2006)

V rozmezí 15-19 bodů se nacházejí respondenti s mírně podprůměrným skóre. Lidé dosahující výsledků v tomto rozmezí mají obvykle malé, ale významné problémy v několika oblastech jejich života, nebo mají většinu oblastí v naprostém pořádku a pak jednu oblast, která pro ně představuje značný problém. Pokud se jedinec kvůli nedávným událostem dočasně přesunul z vyšší úrovně životní spokojenosti do této, většinou se vše po čase opět zlepší a jedinec se vrátí zpět na vyšší úroveň. Na druhou stranu, je-li osoba chronicky lehce nespokojena v několika oblastech života, mohou být potřeba určité změny. Někdy člověk prostě očekává příliš mnoho a někdy je potřeba život změnit. Takže i když je dočasná nespokojenost běžná a normální, chronická nespokojenost v celé řadě oblastí života vyzývá k zamyšlení. Některé lidi může nízká úroveň spokojenosti motivovat, ale často nespokojenost se životem lidí rozptyluje a je pro ně nepříjemná. (Diener 2006)

Nespokojeni jsou respondenti v rozmezí 10-14 bodů. Lidé v tomto rozpětí jsou v podstatě nespokojeni se svým životem. Mají mnoho oblastí v jejich životě, které nejsou moc dobré a také jednu či dvě oblasti, které jsou velmi špatné. Pokud jsou se životem nespokojeni, je to reakce na nedávné události, jako je úmrtí, rozvod nebo velký problém v práci. Tito lidé se pravděpodobně časem vrátí do jejich bývalé vyšší úrovně spokojenosti. V případě, že je nízká životní úroveň chronická, jsou potřeba změny – a to jak v postojích a způsobech myšlení, tak pravděpodobně i v životních aktivitách. Pokud přetrvává nízká úroveň životní spokojenosti, může to znamenat, že se věci zhoršují a jsou proto nutné životní změny. Navíc lidé s nízkou životní spokojeností v takovémto rozsahu někdy nemohou dobře fungovat, protože je jejich nespokojenost rozptyluje. Člověku může pomoci promluvit si s přítelem, duchovním či odborníkem, ale pozitivní změnu musí učinit vždy člověk sám. (Diener 2006)

Jedinci, kteří dosáhli skóre v rozmezí 5-9, jsou většinou extrémně nespokojeni se svým životem. V některých případech se jedná o následek nějaké nedávné špatné události, například ovdovění či ztráta zaměstnání. V jiných případech je to reakce na chronický problém, jako například alkoholismus nebo jiná závislost. Existují však i další případy,

kdy je extrémní nespokojenost způsobena nedávnou ztrátou milované osoby. V každém případě je takováto úroveň nespokojenosti často způsobena nespokojeností ve vícero životních oblastech. Ať je důvodem k nespokojenosti na takto nízké úrovni cokoliv, takovýto člověk vyžaduje pomoc ostatních – přítele, rodinného příslušníka, duchovního, psychologa nebo jiného důvěrníka. Jestliže je nespokojenost člověka chronického charakteru, pak je to potřeba změnit, přičemž mu mohou pomoci právě ostatní. (Diener 2006)

7.2 Tvorba ukotvujících vinět

Poslední část otázek v dotazníku popisuje tři ukotvující viněty. Jedná se o část, která byla na vytvoření nejnáročnější, jelikož, jak jsem již zmínila výše, prozatím neproběhl žádný podobný výzkum v populaci učitelů, tudíž jsem se nemohla žádným inspirovat. Viněty musely být zkonstruovány specificky pro mnou zkoumanou populaci. Předlohou mi byly pouze některé podobné výzkumy, které zmiňuji ve čtvrté kapitole. Dále jsem využila oficiální tabulky platových tříd základní hrubé mzdy pedagogických pracovníků (Wolf 2015).

Pro využití metody ukotvujících vinět může výzkumník použít jednu či více vinět. Čím více vinět, tím je korigování odpovědí přesnější. V tomto výzkumu využívám pro korigování odpovědí tři viněty. Viněty musí být sestaveny tak, aby měly přirozené řazení. To znamená, že jedna z vinět popisuje příběh, který budou respondenti přirozeně hodnotit nejhůře, další vinětu středně a poslední nejlépe. Pokud respondenti zvolí jiné řazení než přirozené, vznikají tzv. přesmyčky, které popisuji v kapitole 4.2.

Samotná tvorba vinět byla velmi komplikovaná, protože v podstatě neexistuje žádný popis, který by jednoznačně vykreslil člověka spokojeného či nespokojeného se životem. Proto jejich tvorba musela vznikat částečně citem. Odrazila jsem se od kapitoly 1.4.1, kde jsou popsány jednotlivé komponenty duševní pohody a ty jsem do vinět zapracovala. Každá viněta v sobě zahrnuje v různé podobě následující okruhy:

- délka pedagogické praxe a měsíční příjem,
- počet dětí, vztahy s rodinou a sociální interakce s přáteli,
- míru radosti z výkonu učitelského povolání.

Dále všechny viněty obsahují informaci o věku respondenta, nicméně tu nevnímám jako směrodatnou, jelikož člověk, nacházející se v určité životní situaci, může být se životem spokojenější ve vyšším věku, než někdo jiný v nižším věku a naopak. Věk je zde použit spíše pro barvitější představu a přiblížení člověka, kterého viněta popisuje.

Měsíční příjem je sestaven dle tabulkových platů pedagogických pracovníků. Platy odpovídají realitě a tedy i délce pedagogické praxe. Tyto částky odráží ekonomickou situaci popisovaných osob tak, aby odpovídaly přirozenému řazení vinět. Každá viněta také popisuje míru zaujetí výkonem učitelské profese a z toho vyplývající pocit její smysluplnosti pro každou ze všech popisovaných osob. V každé vinětě se také dozvíme, kolik mají tyto osoby dětí, jaké mají rodinné vztahy a zda navazují pozitivní vztahy se svým okolím.

V následujícím textu uvádím tři viněty z dotazníku v jejich přirozeném řazení.

Viněta 1: Panu Jaromírovi je 41 let. Dříve než začal učit, byl IT Specialistou ve velké firmě, pak o práci ale přišel. Učitelem na ZŠ se stal před dvěma lety a vyučuje informatiku na druhém stupni. Práce s dětmi jej moc nenaplňuje, jeho měsíční příjem činí 21 530 Kč hrubého. Jaromír má tři děti, je rozvedený a žije sám. Jeho děti s ním tráví jeden víkend v měsíci. Má několik přátel, se kterými stráví jednou za čtrnáct dní volný večer, jinak mu většinu času zabírá doplňkové pedagogické studium.

Viněta 2: Paní Věře je 55 a na stejné základní škole učí již 30 let. Žije sama s manželem, se kterým mají dvě děti. Jedné z jejich dcer se narodilo první dítě, ale bydlí i s rodinou v zahraničí a tak se vídají jednou ročně. Druhá dcera je asi čtyřikrát do roka navštěvuje. Věru učení vždy bavilo, ale už se nemůže dočkat důchodu. Má problémy s hlasivkami a také jí často otékají nohy. Její plat činí 27 250 Kč hrubého, ze kterého musí vyjít i s manželem v invalidním důchodu. Manželé moc přátel nemají, tráví večery většinou společně.

Viněta 3: Paní Jana má 35 let a má desetiletou praxi jako učitelka na ZŠ. Rozhodnutí být učitelkou pro ni byla jasná volba, učení ji velice baví. Tento rok je nově třídní učitelkou v 8. B, kterou navštěvují 4 žáci se zhoršeným prospěchem z chování. Vedení této třídy je velmi náročné, Jana to vnímá jako profesní výzvu. Se svým manželem a jejich dvojčaty bydlí v rodinném domku. Mají několik rodinných přátel, se kterými se setkávají. Jana a její manžel mají dohromady měsíční příjem 62 280 Kč hrubého.

Viněty byly pilotně vyzkoušeny na sedmi respondentech, kteří určovali správně jejich zamýšlené pořadí.

8 SBĚR DAT

Sběr dat proběhl na několika Pražských a moravských základních školách v průběhu března a dubna roku 2016. Nejdříve byly rozdány dotazníky v papírové podobě zástupcům Pražských škol, kteří dotazníky předali samotným učitelům. Později se ukázalo, že online podoba dotazníku je efektivnější metodou sběru dat. Dotazník byl zaslán každému učiteli zvlášť na jeho emailovou adresu. Online metodu sběru dat jsem využila i pro menší vesnické školy oslovené v Olomouckém kraji. Při vyplňování dotazníku nebyli učitelé limitováni žádným časem, nicméně online vyplnění jim průměrně trvalo 3-5 minut.

Bohužel jsem se při sběru dat setkala s neochotou některých škol, kde jejich zástupci odmítli spolupracovat. Jako důvod odmítnutí uvedli velké množství podobných šetření. Neměla jsem zde ani možnost oslovit učitele napřímo. Dále uvádím příklad emailové komunikace z jedné školy.

„Vážená slečno Vlčková,

podobných žádostí o vyplnění dotazníků nám v poslední době chodí spousta. Všechny je učitelům přeposílám (stejně jako ten Váš), ale k jejich vyplnění je nemůžu (a ani nechci) nutit. Každý učitel se tedy rozhoduje sám, jestli dotazník vyplní, nebo ne.

S pozdravem, ředitel školy“

Po tomto emailu jsem vyzkoušela metodu přímého oslovování respondentů přes email. Odezva na vyplnění dotazníků byla mnohonásobně vyšší, dokonce mi někteří učitelé zasílali rady a tipy pro vylepšení online verze dotazníku. Například mě jedna z respondentek upozornila na to, že mi v dotazníku chybí u počtu dětí volba možnosti 0. Vzhledem k tomu, že byla jednou z prvních respondentek, tak mi tato informace moc pomohla a mohla jsem chybu opravit.

9 METODOLOGIE ZPRACOVÁNÍ DAT

Data byla v první fázi přenesena vhodným způsobem do softwaru Microsoft Excel 2013 tak, aby je bylo dále možné co nejjednodušeji zpracovat. Tento program byl použit především pro přepsání dotazníků z papírové i elektronické podoby, aby sjednotil jejich formát. U položek, u kterých to bylo možné, byly překódovány odpovědi pro jejich snazší zpracování. Konkrétně se to týkalo otázek č. 1-8 a dále v úvodní části následujících polí: škola (ZŠ vesnice/ZŠ město) pohlaví a rodinný status.

V programu Microsoft Excel proběhly veškeré základní i složitější výpočty – součty, průměry, četnosti, korelace a podobně. Také sloužil pro tvorbu některých tabulek a grafů.

10 VYHODNOCENÍ DAT

V této části shrnuji nejdůležitější zjištění, kterých jsem prostřednictvím dotazníku dosáhla. Nejdříve vyhodnotím subjektivní duševní pohodu u učitelů bez ukotvujících vinět, následně zhodnotím variabilitu hodnotící škály, jak ji využívali respondenti, a srovnám subjektivní duševní pohodu s daty očištěnými od rozdílného užívání škály.

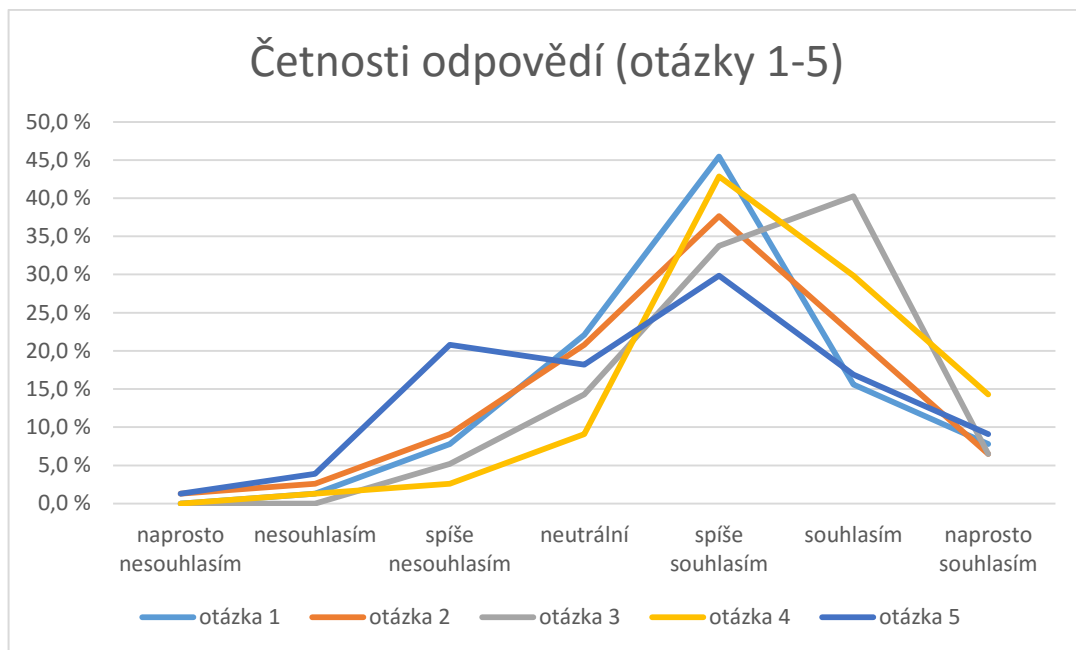
10.1 Subjektivní duševní pohoda u učitelů

Pro zjištění subjektivní duševní pohody byly rozhodující otázky jedna až pět převzaté z Dienerova dotazníku.

	naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím
Otázka č. 1	0,0 %	1,3 %	7,8 %	22,1 %	45,5 %	15,6 %	7,8 %
Otázka č. 2	1,3 %	2,6 %	9,1 %	20,8 %	37,7 %	22,1 %	6,5 %
Otázka č. 3	0,0 %	0,0 %	5,2 %	14,3 %	33,8 %	40,3 %	6,5 %
Otázka č. 4	0,0 %	1,3 %	2,6 %	9,1 %	42,9 %	29,9 %	14,3 %
Otázka č. 5	1,3 %	3,9 %	20,8 %	18,2 %	29,9 %	16,9 %	9,1 %

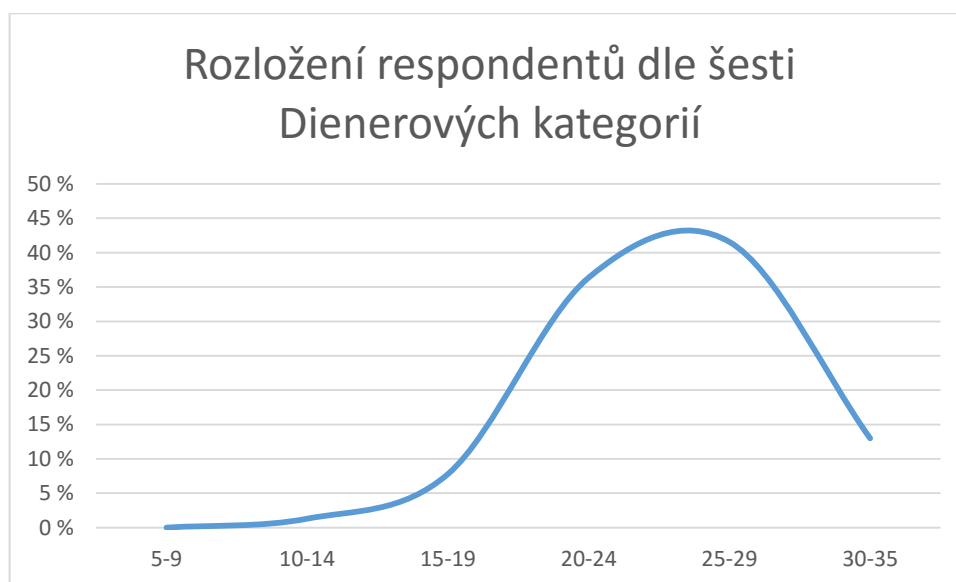
Tabulka 6 - Podíl jednotlivých odpovědí (otázky 1-5)

Tabulka 6 znázorňuje podíl jednotlivých odpovědí u otázek 1-5. Respondenti své odpovědi směřovali spíše k pravé části škály a jen velmi výjimečně někdo z dotazovaných s výroky nesouhlasil. Z následujícího Grafu 2 je patrné, že především u třetí otázky respondenti souhlasili s výrokem „Jsem spokojený/á se svým životem.“. Také čtvrtý výrok „Doposud jsem v životě dosáhl/a důležitých věcí, kterých jsem chtěl/a.“, byl hodnocen výše než ostatní. Nejméně pozitivně byla hodnocena poslední otázka „Kdybych mohl/a žít znovu, téměř nic bych nezměnil/a.“



Graf 2 - Četnosti odpovědí (otázky 1-5)

Tabulka 7 poskytuje přehled průměrného skóre SWLS indexu v různých kategoriích, které jsou uvedeny v levém sloupci. Jak jsem uvedla výše, Diener vytvořil šest stupňů spokojenosti, podle kterých lze zjistit jednoduchou charakteristiku jedince, který sem spadá. Výsledky tohoto výzkumu nekopírují Gaussovu křivku normálního rozdělení, ale jsou výrazně nakloněny k vyšším skóřům, jak naznačuje Graf 3. Do kategorie nejspokojenějších učitelů, tedy do hodnoty SWLS indexu 30-35, patřilo 13 % učitelů. Nejrozsáhlejší kategorií, kam se zařadila téměř polovina učitelů, byli respondenti, kteří spadají do vysokého skóre, tedy 25-29. Více než třetina učitelů je spokojena průměrně a 7,8 % je v kategorii mírně podprůměrného skóre. Pozitivním zjištěním je, že mezi nespokojenými respondenty v kategorii 10-14 se pohybovalo pouze 1,3 % respondentů a mezi extrémně nespokojenými se neobjevil nikdo.



Graf 3 - Rozložení respondentů dle šesti Dienerových kategorií

Celkové průměrné skóre SWLS indexu bylo také nadprůměrné, jeho hodnota 25 stále spadá do kategorie vysokého skóre. V rámci tohoto výzkumu jsou učitelé spokojeni, mají rádi svůj život a také mají pocit, že se jim v životě docela daří. Nejnižší dosažená hodnota byla 13, což je výsledek spadající do kategorie nespokojeného učitele. Naopak respondent s nejvyšším dosaženým skóřem ve všech pěti výrocích naprosto souhlasil a dosáhl tak maximální hodnoty 35. Za spokojenější v tomto výzkumu můžeme považovat učitele z vesnice nežli učitele z města. Vyšší hodnoty měly také ženy než muži. Co se týká souvislosti SWLS a délky praxe respondentů, vypadá to, že s rostoucím počtem odučených let se snižuje spokojenost. Nicméně osoby s nejdelší praxí se řadí také mezi velmi spokojené. V závislosti na rodinném statusu jsou nejspokojenější osoby v manželském svazku,

velmi podobně jsou na tom svobodní. O něco méně jsou spokojeni rozvedení a ovdovělí respondenti.

Kategorie	Skóre SWLS
Učitelé celkem	25
Nejvíce a nejméně spokojený učitel	
Nejvíce spokojený učitel	35
Nejméně spokojený učitel	13
Podle typu školy	
ZŠ město	24,5
ZŠ vesnice	25,5
Podle pohlaví učitele	
Učitelky ženy	25,2
Učitelé muži	24,6
Podle délky praxe	
0 – 5 let	26,8
6 – 15 let	25
16 – 30 let	24,1
31 let a více	25,7
Podle rodinného statusu	
Svobodný/á	25,2
Vdaná/ženatý	25,5
Rozvedený/á	22,7
Vdovec/vdova	21

Tabulka 7 - Hodnoty SWLS indexu dle proměnných

Následující dvě tabulky zobrazují profily učitelů, kteří se v tomto výzkumu ukázali jako nejvíce a nejméně spokojeni.

Nejvíce spokojený učitel	
SWLS skóre	35
Škola	vesnice
Aprobace	matematika a biologie
Vyučované předměty	matematika a hudební výchova
Délka pedagogické praxe	3
Věk	28
Pohlaví	žena
Rodinný status	svobodná
Počet dětí	0

Tabulka 8 – Profil učitele s nejvyšším SWLS

Nejvíce nespokojený učitel	
SWLS skóre	13
Škola	město
Aprobace	český jazyk a německý jazyk
Vyučované předměty	český jazyk, německý jazyk, zeměpis
Délka pedagogické praxe	15
Věk	47
Pohlaví	žena
Rodinný status	vdaná
Počet dětí	3

Tabulka 9 - Profil učitele s nejnižším SWLS

10.2 Subjektivní duševní pohoda u učitelů s využitím metody ukotvujících vinět

V této části se zaměřím na práci s ukotvujícími vinětami, které mi pomohou korigovat odpovědi na sebehodnotící otázky a dosáhnout tak objektivnějších závěrů. V následující tabulce je přehled užívání škály, ze kterého je zřejmá značná variabilita.

	naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím
Viněta 1	5,3 %	30,7 %	49,3 %	12,0 %	4,0 %	1,3 %	0,0 %
Viněta 2	0,0 %	10,7 %	30,7 %	34,7 %	20,0 %	5,3 %	1,3 %
Viněta 3	0,0 %	0,0 %	2,7 %	6,7 %	38,7 %	49,3 %	5,3 %

Tabulka 10 - Variabilita hodnocení vinět

V dotazníku se vyskytovaly tři viněty. Jak jsem již objasnila výše, viněty musí být konstruovány tak, aby měly nějaké přirozené řazení. Viněty v tomto dotazníku měly následující přirozené řazení – Viněta 1 popisovala nejméně spokojeného člověka, Viněta 2 průměrného člověka a Viněta 3 nejspokojenějšího. Tabulka 10 naznačuje, že respondenti pro jejich hodnocení užívali celou širší škály a přirozené řazení se ve většině případů zachovalo. Žádná z vinět se při hodnocení respondenty nedostávala často do extrémních hodnot.

Ačkoliv se ve většině případů přirozené řazení vinět zachovalo, 35 % respondentů tvořilo odpověďmi přesmyčky. Většinou se jednalo o stejné bodové ohodnocení všech tří vinět nebo o stejné ohodnocení první a druhé viněty. Malá část respondentů ohodnotila stejně druhou a třetí vinětu a nepatrné procento dalo stejnou míru souhlasu první a třetí vinětě, přičemž prostřední ohodnotilo níže na bodové škále.

10.2.1 Řešení nesprávného řazení vinět

Kvůli nesprávnému řazení vinět asi u jedné třetiny respondentů nebylo možné určit jednoduše hodnotu korigovaného sebehodnocení. V teoretické části práce je popsán vyčerpávající výčet možností, jak lze přesmyčky hodnotit. Problém je, že některé přesmyčky nevedou k jedinému číslu, nýbrž k intervalu a není tak možné určit přesnou korigovanou hodnotu položky.

Nikde v literatuře není dán jediný správný způsob, jak v takovýchto případech postupovat. Jednou z možných variant řešení je vynechat respondenty, kteří udávali nesprávné řazení vinět. V tomto případě by však byla vypuštěna jedna třetina dat, což by byla příliš velká část. Výsledky dotazníku by tak mohly být zkresleny.

Další možnou variantou jak tento problém řešit je využití výčtu hodnocení vinět s přesmyčkami (z teoretické části práce). V případě, že korigované sebehodnocení není vyjádřeno celým číslem, ale intervalem, jsou možná dvě řešení. Je možné vypustit odpovědi respondentů s přesmyčkami, které vedly k intervalové hodnotě. V tomto případě bychom ale stále mohli přijít o velký podíl respondentů. Další možností je použít střední hodnotu intervalu jako reprezentant korigovaného sebehodnocení. Například pokud dojdeme k intervalu 1-5, zvolíme číslo 3 jako reprezentanta korigovaného hodnocení. Tento postup jsem využila při vyhodnocování výsledků v této práci.

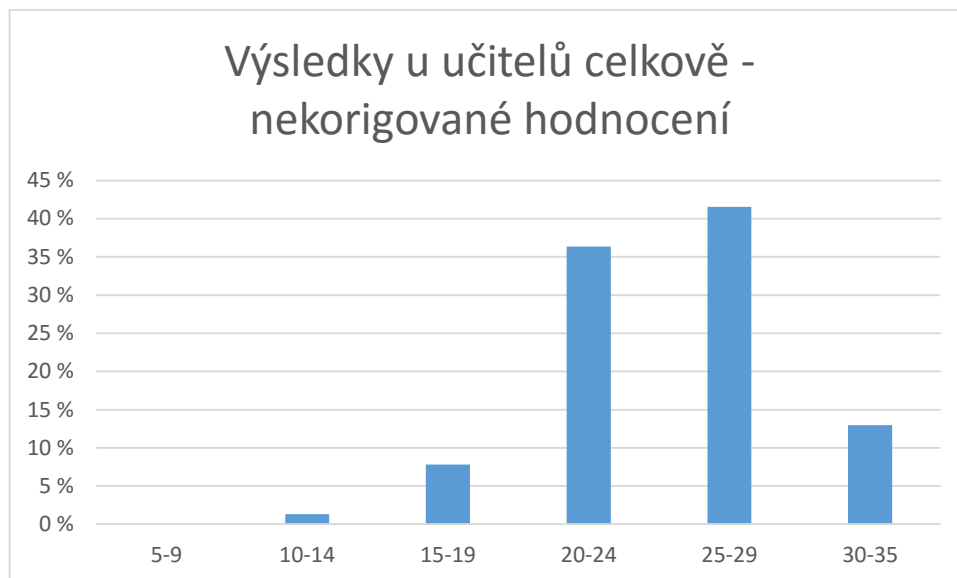
10.2.2 Porovnání nekorigované a korigované hodnoty SWLS s ohledem na jednotlivé proměnné

V následujícím textu zohledním jednotlivé proměnné, které by mohly mít vliv na životní spokojenost učitelů. Nejdříve zhodnotím učitele jako celek, dále zařadím proměnné: vesnice a město, pohlaví, rodinný status, věk a délku pedagogické praxe. V dotazníku bylo také zjišťováno, zda učitele baví jejich povolání. Vzhledem k tomu, že všichni odpověděli ano, nebudu tuto proměnnou zohledňovat.

Porovnání výsledků spokojenosti u učitelů celkově

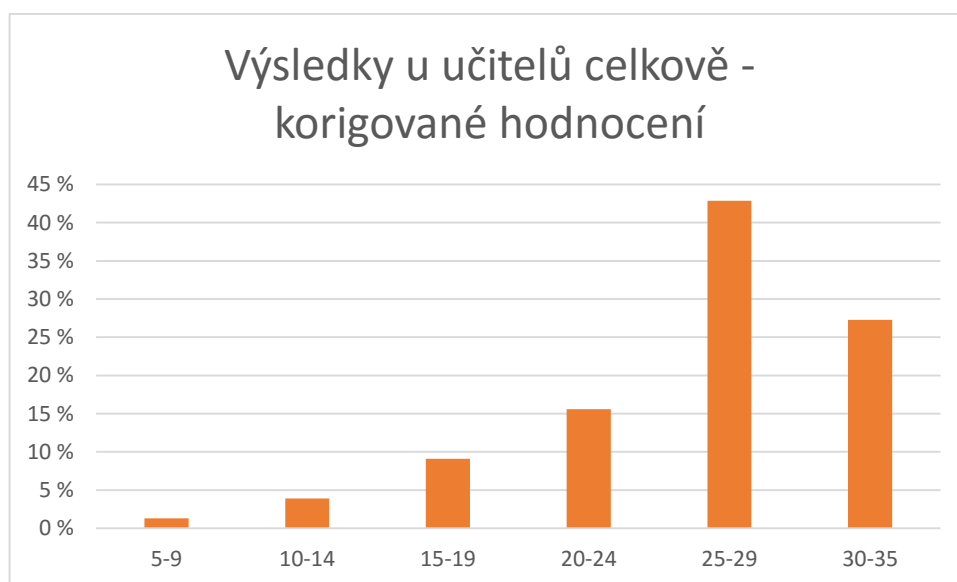
Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit na základě SWLS skóre, jaká je subjektivní duševní pohoda u učitelů na druhém stupni základní školy a zároveň prostřednictvím metody ukotvujících vinět zjistit hodnotu skóre s odpověďmi očištěnými od subjektivního sebehodnocení.

Následující Graf 4 znázorňuje nekorigované sebehodnocení učitelů. Jednotlivé hodnoty jsou opět strukturovány do šesti kategorií, dle Dienerovi interpretace SWLS skóre a množství odpovědí je vyjádřeno v procentech.



V dalším Grafu 5 je znázorněno, jak se výsledná data změnila po korekci metodou ukotvujících vinět. Počet kategorií byl zachován, výsledky jsou tedy opět v šesti sloupcích a odpovědi vyjádřeny v procentech. Po očištění sebehodnocení vinětami, se zařadilo více respondentů do vyšších kategorií a učitelé jako skupina se celkově zdají být více spokojeni než v případě nekorigovaného sebehodnocení.

Graf 4 - Výsledky u učitelů celkově - nekorigované hodnocení



Graf 5 - Výsledky u učitelů celkově - korigované hodnocení

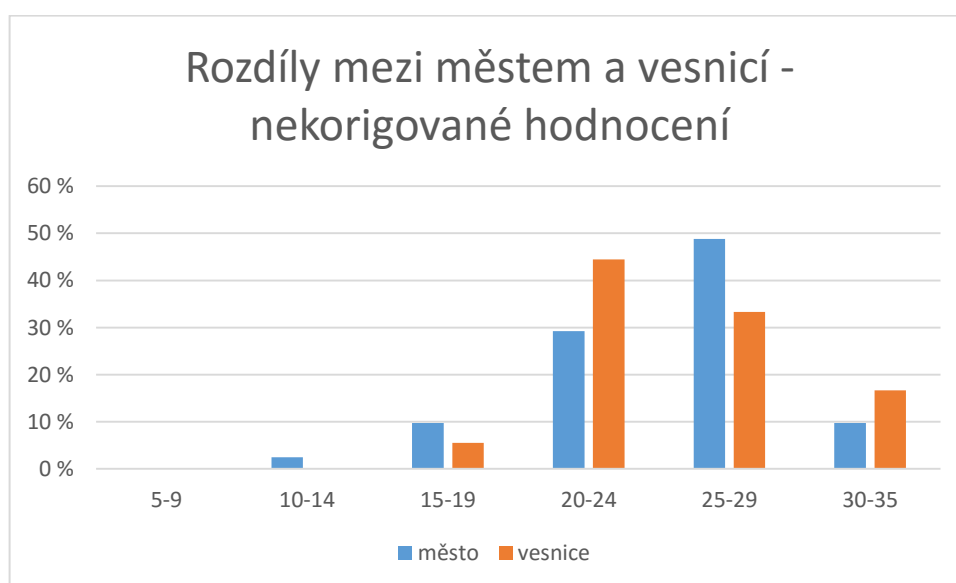
četnost	nekorigovaná hodnota		korigovaná hodnota	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní
5-9	0	0,0 %	1	1,3 %
10-14	1	1,3 %	3	3,9 %
15-19	6	7,8 %	7	9,1 %
20-24	28	36,4 %	12	15,6 %
25-29	32	41,6 %	33	42,9 %
30-35	10	13,0 %	21	27,3 %
respondentů celkem	77	77	77	77
průměrné SWLS skóre	25		26	
směrodatná odchylka	4,4		5,9	

Tabulka 11 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení u učitelů celkově

Detailní informace o rozdílech v nekorigovaném a korigovaném sebehodnocení ukazuje Tabulka 11, která poskytuje údaje o absolutních i relativních četnostech před i po korekci u učitelů celkem. Hodnota spokojenosti je v případě nekorigovaného i korigovaného hodnocení vysoká.

Porovnání výsledků spokojenosti u učitelů podle typu školy

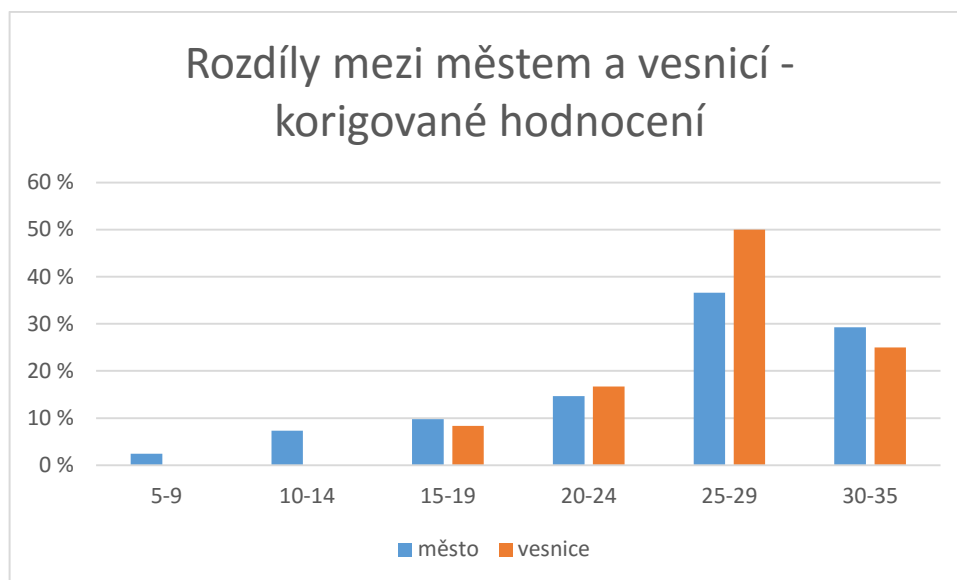
Jednou z významných sledovaných proměnných byl typ školy, na které respondenti vyučují. Vyskytovaly se zde dvě kategorie – školy městské, kam byli řazeni respondenti z Prahy a školy vesnické, kam byli řazeni respondenti z malých obcí v Olomouckém kraji. Do výzkumu se zapojilo celkem 41 učitelů z pražských škol a 36 z menších obcí.



Graf 6 - Rozdíly mezi městem a vesnicí - nekorigované hodnocení

Na Grafu 6 je znázorněno, jaký je rozdíl mezi nekorigovaným sebehodnocením mezi učiteli z Prahy a jejich kolegy z vesnic. Z grafu je možné vysledovat, že učitelé z vesnic dosahují vyššího SWLS skóre, než učitelé z města.

Graf 7 potom ukazuje, jak vypadá porovnání učitelů z města a vesnice po korigování jejich sebehodnocení. Učitele z vesnic opět vykazují vyšší spokojenost než učitelé z Prahy, nyní ovšem výrazněji, než tomu bylo u nekorigovaného sebehodnocení.



Graf 7 - Rozdíly mezi městem a vesnicí - korigované hodnocení

Zjištění patrná z grafů podrobněji popisuje následující Tabulka 12. Je zřejmé, že respondenti z vesnice před korigováním hodnoty SWLS, a stejně tak i po něm, dosahovali vyššího průměrného skóre než učitelé z Prahy. Po korigování skóre prostřednictvím vinět se dokonce rozdíl mezi oběma skupinami prohloubil. Hodnocení spokojenosti s očištěním prostřednictvím vinět potvrdilo, že jsou učitelé z měst méně spokojeni se svým životem než učitelé z vesnice.

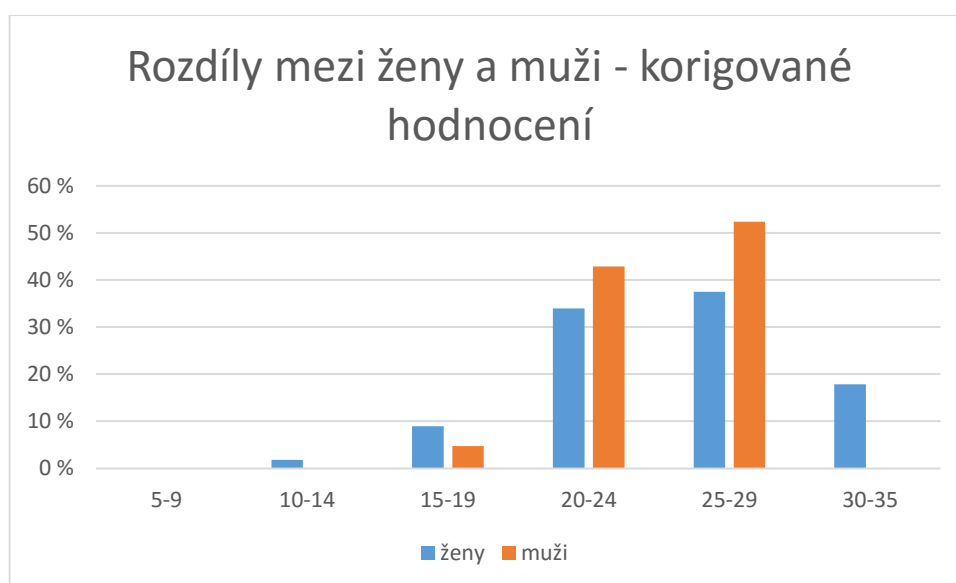
	nekorigovaná hodnota				korigovaná hodnota			
	město		vesnice		město		vesnice	
četnost	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
5-9	0	0 %	0	0 %	1	2 %	0	0 %
10-14	1	2 %	0	0 %	3	7 %	0	0 %
15-19	4	10 %	2	6 %	4	10 %	3	8 %
20-24	12	29 %	16	44 %	6	15 %	6	17 %
25-29	20	49 %	12	33 %	15	37 %	18	50 %
30-35	4	10 %	6	17 %	12	29 %	9	25 %
respondentů celkem	41		36		41		36	
průměrné SWLS skóre	24,5		25,5		25,2		27	
směrodatná odchylka	4,4		4,3		6,5		4,9	

Tabulka 12 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - město a vesnice

Porovnání výsledků spokojenosti u učitelů podle pohlaví

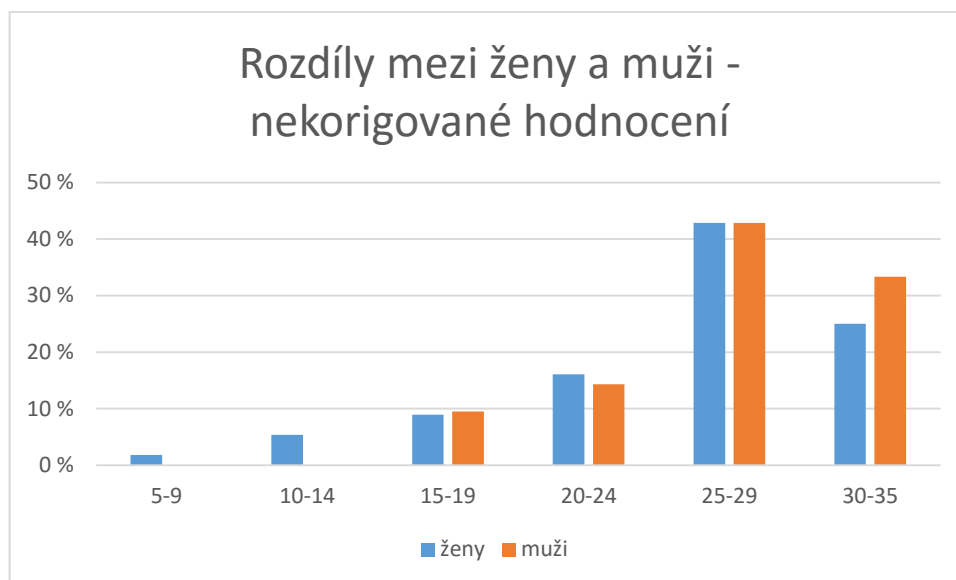
Další významnou proměnnou, která by mohla ovlivňovat výši skóre je pohlaví respondenta. Všeobecným vlivem feminizace českého školství byla mužská populace v tomto výzkumu zastoupena 27 % respondentů.

Následující Graf 8 mezi sebou názorně porovnává hodnotu SWLS mezi ženami a muži. Výsledky jsou zde nekorigované. Je zajímavé, že výsledná čísla mužů byla vyhodnocována téměř výhradně ve dvou kategoriích, a to 20-24 a 25-29. Pouze malé procento mužů se objevilo v kategorii nižší a do vyššího rozpětí nebyl dokonce zařazen žádný muž. Na první pohled není jasné, které pohlaví dosahovalo vyšší duševní pohody. K detailnějšímu popisu dat slouží Tabulka 13 níže.



Graf 8 – Rozdíl mezi ženy a muži – korigované hodnocení

Překvapivé výsledky zobrazuje Graf 9, kde jsou korigované hodnoty spokojenosti pro ženy i muže. Na rozdíl od předchozího grafu se většina mužů přesunula do dvou nejvyšších kategorií, tedy 25-29 a 30-35. Ženy jsou po korigování hodnot zastoupeny i v nejnižší kategorii životní spokojenosti, která značí extrémní nespokojenost se životem.



Graf 9 – Rozdíl mezi ženami a muži – nekorigované hodnocení

Tabulka 13 poskytuje detailní přehled o statistických hodnotách. Korigované výsledky jsou u mužů vyšší než u žen. Kdyby neproběhlo očištění sebehodnotících otázek prostřednictvím vinět, došli bychom k chybnému závěru, protože nekorigované výsledky naznačovaly opak, tedy že jsou ženy spokojenější než muži.

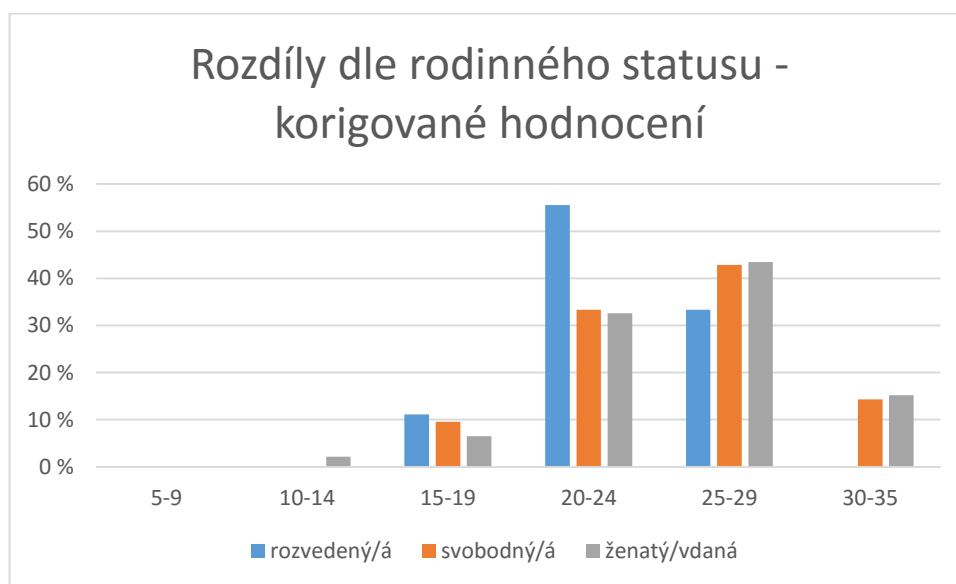
	nekorigovaná hodnota				korigovaná hodnota			
	ženy		muži		ženy		muži	
	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní
četnost								
5-9	0	0 %	0	0 %	1	2 %	0	0 %
10-14	1	2 %	0	0 %	3	5 %	0	0 %
15-19	5	9 %	1	5 %	5	9 %	2	10 %
20-24	19	34 %	9	43 %	9	16 %	3	14 %
25-29	21	38 %	11	52 %	24	43 %	9	43 %
30-35	10	18 %	0	0 %	14	25 %	7	33 %
respondentů celkem	56		21		56		21	
průměrné SWLS skóre	25,2		24,6		25,9		26,7	
směrodatná odchylka	4,7		3,6		6,3		4,8	

Tabulka 13 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - ženy a muži

Porovnání výsledků spokojenosti u učitelů podle rodinného statusu

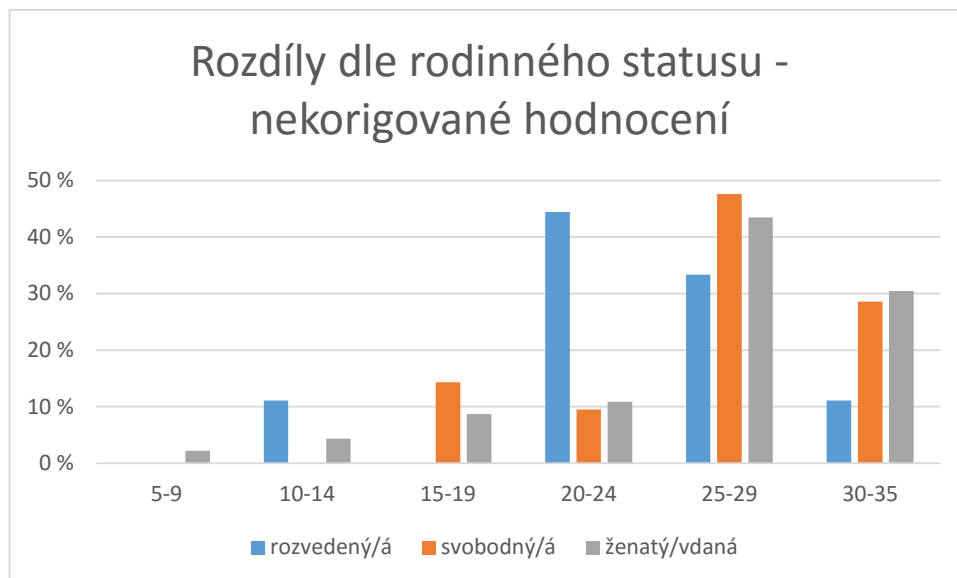
Další proměnnou, kterou vyplnil každý respondent, byl jeho aktuální rodinný status. Učitelé měli možnost volit ze čtyř kategorií – rozvedený/á, svobodný/á, ženatý/vdaná nebo vdova/vdovec. Nejvíce dotazovaných bylo v manželském svazku, téměř 60 %. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou byli svobodní učitelé, kterých bylo 27 %. Necelých 12 % dotazovaných je rozvedených. V dotazníku byla samozřejmě možnost zvolit odpověď „vdova/vdovec“, tu zvolil pouze jeden respondent. Toho do statistik nezahrnuji, jelikož se nejedná o reprezentativní vzorek a mohl by zkreslit náhled na tuto skupinu.

Následující Graf 10 naznačuje, jak se jednotliví zástupci kategorií zařazují do hodnot SWLS. V tomto případě se jedná o nekorigované výsledky, a jak lze vidět, rozvedení učitelé jsou častěji zastoupeni v nižších úrovních. Naopak učitelé v manželském svazku i učitelé svobodní mají skóre velmi vyrovnané.



Graf 10 - Rozdíly dle rodinného statusu - korigované hodnocení

To, že jsou rozvedení respondenti méně spokojeni, než zbylé dvě skupiny se nezměnilo ani v případě korigovaného hodnocení, které je zobrazena na Grafu 11. Evidentně se ale všechny tři skupiny posunuly směrem vpravo, kde dosáhly lepšího hodnocení, které prokazuje jejich vyšší spokojenost se životem. Skupina učitelů jak sezdaných, tak svobodných mají velmi vyrovnané výsledky.



Graf 11 - Rozdíly dle rodinného statusu - nekorigované hodnocení

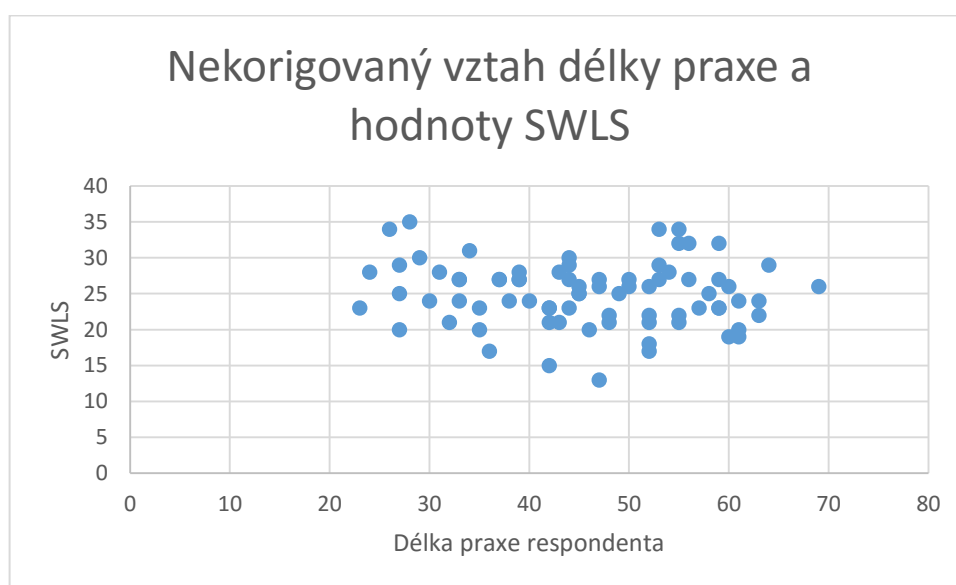
Následující Tabulka 14 poskytuje přesný výčet statistických údajů, které porovnávají spokojenost u třech výše zmíněných skupin. Z jejich průměrné hodnoty spokojenosti je nyní úplně zřejmé, že se svobodní a sezdaní cítí být spokojeni a to takřka na stejné úrovni. Oproti tomu jsou rozvedení méně spokojeni než dvě předchozí skupiny. V tabulce s korigovanými hodnocením jsou sezdaní a svobodní nyní na úplně stejném průměru skóre, zatímco rozvedení jsou téměř o tři stupně níže. Korekce ukotvujícími vinětami potvrdila, že nejméně spokojenými jsou rozvedení.

nekorigovaná hodnota SWLS								
	rozvedený/á		svobodný/á		ženatý/vdaná		vdovec/vdova	
četnost	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní
5-9	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	/
10-14	0	0 %	0	0 %	1	2 %	0	/
15-19	1	11 %	2	10 %	3	7 %	0	/
20-24	5	56 %	7	33 %	15	33 %	1	/
25-29	3	33 %	9	43 %	20	43 %	0	/
30-35	0	0 %	3	14 %	7	15 %	0	/
respondentů celkem	9		21		46		1	
průměrné SWLS skóre	22,7		25,2		25,5		/	
směrodatná odchylka	2,8		4,7		4,4		/	
korigovaná hodnota SWLS								
	rozvedený/á		svobodný/á		ženatý/vdaná		vdovec/vdova	
četnost	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní	relativní	absolutní
5-9	0	0 %	0	0 %	1	2 %	0	/
10-14	1	11 %	0	0 %	2	4 %	0	/
15-19	0	0 %	3	14 %	4	9 %	0	/
20-24	4	44 %	2	10 %	5	11 %	1	/
25-29	3	33 %	10	48 %	20	43 %	0	/
30-35	1	11 %	6	29 %	14	30 %	0	/
respondentů celkem	9		21		46		1	
průměrné SWLS skóre	23,6		26,5		26,5		/	
směrodatná odchylka	4,7		5,5		6,2		/	

Tabulka 14 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - dle rodinného statusu

Vliv délky praxe na spokojenost učitelů

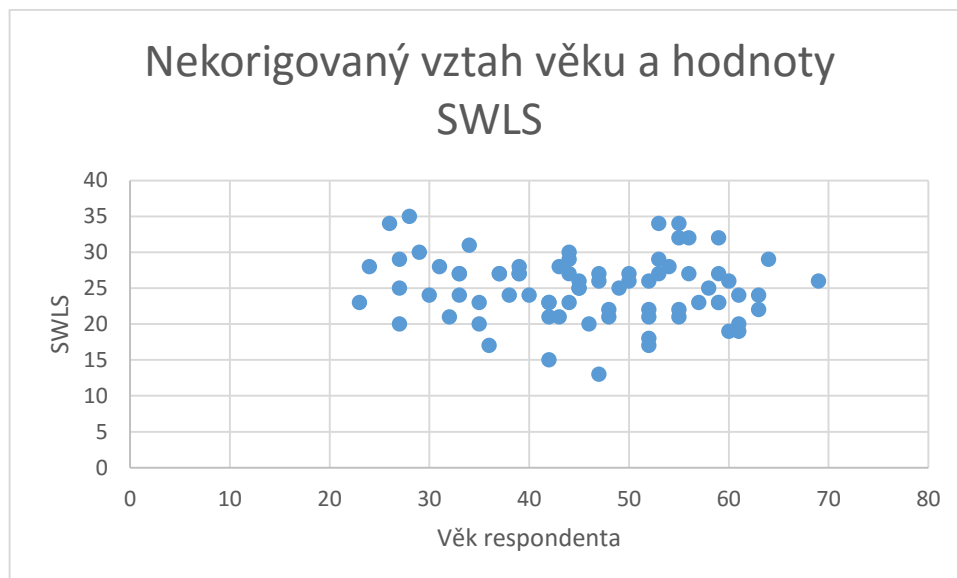
Další proměnnou, kterou respondenti vyplňovali, byla délka jejich praxe. Pro zjištění, zda je tato proměnná v nějakém vztahu s duševní pohodou učitelů, jsem využila korelační koeficient, který udává míru lineárního vzahu mezi dvěma proměnnými. Korelační koeficient mezi délkou praxe a hodnotou SWLS je v případě nekorigovaného hodnocení roven $-0,07$. To znamená, že lineární vztah mezi duševní pohodou a délkou praxe je naprosto zanedbatelný. Nekorigovaný vztah SWLS a délky praxe vykresluje Graf 12.



Graf 12 - Nekorigovaný vztah délky praxe a hodnoty SWLS

Porovnání spokojenosti učitelů podle věku

Podobně jako u délky praxe jsem i u věku respondentů zjišťovala, jaký má lineární vztah s duševní pohodou učitelů. U nekorigovaného sebehodnocení byla hodnota korelačního koeficientu rovna $-0,1$. Vztah těchto proměnných je tedy zanedbatelný. Tuto skutečnost vystihuje Graf 13.



Graf 13 - Nekorigovaný vztah věku a hodnoty SWLS

III. ZÁVĚR

Průměrná subjektivní duševní pohoda u učitelů na druhém stupni základních škol je vysoká. Učitelé se v tomto výzkumu realizovaném na základě Dienerova dotazníku pohybovali na spodní hranici vysokého bodového skóre 25-29. Respondenti v tomto rozmezí mají svůj život rádi a cítí, že se jim daří, i když si uvědomují, že jejich život není dokonalý (Diener 2006). Jedná se o velmi dobrý výsledek v měření subjektivní duševní spokojenosti.

Výzkum byl zaměřen na učitele z města i venkova s cílem zjistit, která skupina je duševně spokojenější. Kromě subjektivního sebehodnocení byly porovnávány rozdíly po korekci hodnot pomocí ukotvujících vinět. V obou případech byli spokojenější učitelé z venkovských základních škol. Po korekci odpovědí metodou ukotvujících vinět se rozdíl mezi oběma skupinami ještě více prohloubil.

Mírně rozdílné výsledky bylo možné sledovat i mezi ženami a muži. Je zajímavé, že v případě nekorigovaného hodnocení dosahovaly vyššího skóre ženy než muži. Bez využití metody ukotvujících vinět bychom tak mohli dojít k mylnému závěru, že jsou ženy v tomto vzorku spokojenější než muži. Ve skutečnosti je tomu ale naopak. Duševní spokojenost mužů je něco vyšší než skóre žen.

Existují výrazné rozdíly mezi respondenty rozvedenými a respondenty svobodnými či v manželském svazku. Zatímco se svobodní a sezdaní řadí do vysokého skóre, rozvedení jsou méně spokojeni a spadají do průměrného skóre. Rozdíl zůstává i po korekci odpovědí pomocí vinět – nejméně spokojeni jsou rozvedení. Lze tedy usuzovat, že v rámci tohoto výzkumu má rozvedené manželství negativní vliv na subjektivně vnímanou duševní pohodu učitelů.

Výzkumem bylo zjištěno, že neexistuje vztah mezi věkem a délkou praxe respondentů a jejich duševní spokojeností. Nelze tedy říct, že by delší praxe vedla k větší či menší spokojenosti a naopak, a ani s vyšším věkem učitelů spokojenost neklesá ani nestoupá. Evidentně se tedy jedná o faktory, které subjektivní duševní pohodu nijak neovlivňují.

Na základě této práce jsem došla k příznivému zjištění, že mnou zkoumaná skupina učitelů je se svým životem spokojena. Byla bych ráda, kdyby na základě tohoto pilotního výzkumu, vznikla další badatelská aktivita na podobné téma, která by do výzkumu zapojila více respondentů, díky čemuž by byly výsledky zobecnitelné pro celou zkoumanou populaci.

Za velmi přínosnou považuji metodu ukotvujících vinět, která dopomohla k přesnější identifikaci spokojenosti učitelů. Viněty je nutné konstruovat s rozmyslem a co nejlépe je přizpůsobit zkoumané populaci. Dobře zkonstruovaná viněta pak vnese větší objektivitu do celého výzkumu.

Duševní spokojenost je jednou ze základních součástí celkového zdraví člověka. Je velmi důležité, abychom o ni dobře pečovali a zajímali se, jak jsou spokojeny jednotlivé skupiny osob v naší společnosti. V případě zjištění nízké spokojenosti bychom měli objasnit její příčiny a pracovat na jejím zlepšení.

Musíme si uvědomit, že učitel je člověk, který každého z nás ovlivní na celý život. Proto této čtne skupině věnujme dostatek pozornosti, kterou si jednoznačně zaslouží. Vše se nám pak vrátí v podobě správně socializovaných jedinců, kteří převzali od spokojených učitelů ty nejlepší vzorce chování a díky tomu jsou naší společnosti prospěšní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANGELINI, Viola, Danilo CAVAPOZZI, Luca CORAZZINI a Omar PACCAGNELLA, 2012. Age, Health and Life Satisfaction Among Older Europeans. *Social Indicators Research*. s. 294–308.

ANON., 2015. *Statistická ročenka školství - - výkonové ukazatele* [online] [vid. 3. duben 2016]. Dostupné z: <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>

BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, Marek, Jaroslava DOSEDLOVÁ, Vladimír KEBZA a Iva ŠOLCOVÁ, 2005. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD. ISBN 80-86633-35-7.

BONSANG, Eric a Arthur VAN SOEST, 2011. Satisfaction with Social Contacts of Older Europeans. *Social Indicators Research*. s. 273–292. ISSN 1573-0921.

BRADSHAW, Jonathan, Petra HOELSCHER a Dominic RICHARDSON, 2006. An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*. s. 133–177.

BRIEF, Arthur, Ann HOUSTON BUTCHER, Jennifer GEORGE a Karen LINK, 1993. Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. č. 4, s. 646–653.

COSTA, Paul, 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*. č. 4, s. 668–678.

DENEVE, Kristina a Harris COPPER, 1998. The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. č. 2, s. 197–229.

DIENER, Ed, 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. č. 1, s. 71–75.

DIENER, Ed, 2006. *Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale* [online]. 2006. Dostupné z: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>

DIENER, Ed a Robert BISWAS-DIENER, 2002. Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*. č. 2, s. 119–169.

DIENER, Ed a Micaela CHAN, 2011. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied psychology: health and well-being*. č. 3, s. 1–43.

DIENER, Ed, Richard LUCAS a Shigehiro OISHI, 2009. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, s. 187–194.

- DIENER, Ed, Ed SANDVIK, Larry SEIDLITZ a Marissa DIENER, 1993. The Relationship between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*. č. 3, s. 195–223.
- DIENER, Ed a Eunkook SUH, 1998. Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*. č. 17, s. 304–324.
- EPSTEIN, Joyce L. a James M. MCPARTLAND, 1976. The Concept and Measurement of the Quality of School Life. *American Educational Research Journal*. roč. 13, s. 15–30.
- FALCE, David a Jonathan PERRY, 1995. Quality of Life: Its Definition and Measurement. *Research in Developmental Disabilities*. č. 1, s. 51–74.
- GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
- GRAD, Frank, 2002. The Preamble of the Constitution of the World Health Organization. s. 981–984.
- GUTIÉRREZ, José Luis González, Bernardo Moreno JIMÉNEZ, Eva Garrosa HERNÁNDEZ a Cecilia Penacoba PUENTE, 2005. Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*. č. 38, s. 1561–1569.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HELLIWELL, John, Richard LAYARD a Jeffrey SACHS, 2015. *World Happiness report 2015* [online]. 2015. B.m.: Sustainable Development Solutions Network (SDSN). Dostupné z: http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR15_Sep15.pdf
- HORST, Mariska a Hilde COFFÉ, 2012. How Friendship Network Characteristics Influence Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*. s. 509–529.
- CHEN, Chuansheng, Shin-ying LEE a Harold STEVENSON, 1995. Response Style and Cross-Cultural Comparisons of Rating Scales among East Asian and North American Students. *Psychological science*. č. 3, s. 170–175.
- KAHNEMAN, Daniel, Ed DIENER a Norbert SCHWARZ, 1999. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation. ISBN 0-87154-424-5.
- KEYES, Corey Lee M., 1998. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. č. 2, s. 121–140.
- KIDGER, Judi, Rowan BROCKMAN, Kate TILLING, Kate CAMPBELL, Tamsin FORD, Ricardo ARAYA, Michael KING a David GUNNELL, 2016. Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders*. č. 192, s. 76–82.

KING, Gary, Christopher MURRAY, Joshua SALOMON a Ajay TANDON, 2004. Enhancing the Validity and Cross-Cultural Comparability of Measurement in Survey Research. *American Political Science Review*. č. 98, s. 191–207.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.

LEE, Jerry, Patricia JONES, Yoshimitsu MINEYAMA a Xinwei Esther ZHANG, 2002. Cultural Differences in Responses to a Likert Scale. *Research in Nursing & Health*. č. 25, s. 295–306.

LYUBOMIRSKY, Sonja a Heidi LEPPER, 1997. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. č. 2, s. 137–155.

MŠMT, 2015. *Aktuální znění zákona o pedagogických pracovnících k 1. lednu 2015, MŠMT ČR* [online] [vid. 31. leden 2016]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich-k-1-lednu>

MÜHLPACHR, Pavel, 2005. Měření kvality života jako metodologická kategorie. In: *Kvalita života a rovnost příležitostí - z aspektu vzdělávání dospělých a sociální práce*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovské univerzity v Prešove, s. 59–70. ISBN 80-8068-425-1.

MYERS, David a Ed DIENER, 1995. Who is happy? *Psychological science*. č. 6, s. 10–19.

PROVAZNÍK, Kamil, 1985. Hygiena školní práce. *Avicenum*. s. 168.

PRŮCHA, Jan, 2002a. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-631-4.

PRŮCHA, Jan, 2002b. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2001. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.

RIDNER, S. Lee, Karen NEWTON, Ruth STATEN, Timothy CRAWFORD a Lynne HALL, 2015. Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health* [online]. ISSN 0744-8481. Dostupné z: [doi:10.1080/07448481.2015.1085057](https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057)

RYAN, Richard a Edward DECI, 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. roč. 55, s. 68–78.

RYAN, Richard a Edward DECI, 2001. ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychological*. č. 52, s. 141–166.

SELIGMAN, Martin, 2014. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil. ISBN 978-80-87270-95-0.

- SHIN, D. C. a D. M. JOHNSON, 1978. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*. č. 5, s. 475–492.
- SIEDLECKI, Karen, Timothy SALTHOUSE, Shigehiro OISHI a Sheena JESWANI, 2014. The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research* [online]. s. 561–576. Dostupné z: doi:10.1007/s11205-013-0361-4
- SPRINGER, Kristen a Robert HAUSER, 2006. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*. č. 35, s. 1080–1102.
- STEPTOE, Andrew, Angus DEATON a Arthur STONE, 2015. Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*. č. 9968, s. 640–648.
- STONE, Arthur a Christopher MACKIE, 2013. *Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. Washington, D.C.: The National Academies Press. ISBN 978-0-309-29446-1.
- STÖRIG, Hans Joachim, 1992. *Malé dějiny filosofie*. Praha: Zvon, České katolické nakladatelství. ISBN 80-7113-058-3.
- ŠOLCOVÁ, Iva, 2003. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. č. 47, 4, s. 333–345.
- UNICEF OFFICE OF RESEARCH, 2013. *Child well being in rich countries: a comparative overview*. Italy: UNICEF Office of Research - Innocenti. ISBN 978-88-6522-016-0.
- VAN SOEST, Arthur a Hana VOŇKOVÁ, 2014. Testing the specification of parametric models by using anchoring vignettes. *Journal of the Royal Statistical Society*. č. 177(1), s. 115–133.
- VASSAR, Matt, 2012. *Psychology of life satisfaction*. New York: Nova Science Publishers. ISBN 978-1-62081-348-5.
- VOŇKOVÁ, Hana, 2012. Metoda ukotvujících vinět a možnosti využití v pedagogice. *Orbis Scholae*. č. 6, s. 27–40.
- VOŇKOVÁ, Hana, Stanislav BENDL a Papajoanu ONDŘEJ, 2016. How Students Report Dishonest Behavior in School: Self-Assessment and Anchoring Vignettes. *The Journal of Experimental Education*.
- WHO, 2015. *WHO/Europe | Health 2020: the European policy for health and well-being - About Health 2020* [online] [vid. 17. listopad 2015]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/about-health-2020>
- WILSON, Warner, 1967. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. č. 4, s. 294–306.

WITTER, Robert, Morris OKUN, William STOCK a Marilyn HARING, 1984. Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*. č. 2, s. 165–173.

WOLF, Petr, 2015. *Platy učitelů: měsíční základ 16 430 až 33 130 Kč - KupníSila.cz* [online] [vid. 10. duben 2016]. Dostupné z: <http://kupnisila.cz/platy-ucitelu/>

WOOD, Wendy, Nancy RHODES a Melanie WHELAN, 1989. Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*. č. 2, s. 249–264.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

SDSN	Sustainable Development Solutions Network
PHQ-9	Patient Health Questionnaire
SHARE	Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe
SWLS	Satisfaction With Life Scale
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
WEMWS	Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Typologie hédonické duševní pohody dle pozitivních a negativních vlivů (Garcia in Vassar 2012, s. 4).....	15
Obrázek 2 - Komponenty duševní pohody podle C. Ryffové (Hrdlička et al. 2006, s. 131)	19
Obrázek 3 - Srovnání dvou respondentů s využitím neparametrického přístupu	48

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Čtyři druhy štěstí (Křivohlavý 2013, s. 20).....	31
Tabulka 2 - Well-being u učitelů (Kidger et al. 2016, s. 79).....	37
Tabulka 3 - Varianty korigovaného hodnocení při přirozeném řazení vinět.....	49
Tabulka 4 - Seznam korigovaných hodnot při aplikaci tří ukotvujících vinět (van Soest a Voňková 2014, s. 121).....	50
Tabulka 5 - Body za jednotlivé odpovědi pro výpočet SWLS	57
Tabulka 6 - Podíl jednotlivých odpovědí (otázky 1-5).....	62
Tabulka 7 - Hodnoty SWLS indexu dle proměnných.....	65
Tabulka 8 – Profil učitele s nejvyšším SWLS	66
Tabulka 9 - Profil učitele s nejnižším SWLS	66
Tabulka 10 - Variabilita hodnocení vinět	67
Tabulka 11 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení u učitelů celkově	70
Tabulka 12 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - město a vesnice.....	72
Tabulka 13 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - ženy a muži.....	74
Tabulka 14 - Porovnání nekorigovaného a korigovaného hodnocení - dle rodinného statusu	77

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Porovnání zemí A a B pomocí sebehodnotících otázek v případě odlišného užívání hodnotící škály respondenty (Voňková 2012, s. 31)	45
Graf 2 - Četnosti odpovědí (otázky 1-5)	63
Graf 3 - Rozložení respondentů dle šesti Dienerových kategorií	64
Graf 4 - Výsledky u učitelů celkově - nekorigované hodnocení	69
Graf 5 - Výsledky u učitelů celkově - korigované hodnocení	69
Graf 6 - Rozdíly mezi městem a vesnicí - nekorigované hodnocení	70
Graf 7 - Rozdíly mezi městem a vesnicí - korigované hodnocení	72
Graf 8 – Rozdíl mezi ženy a muži – korigované hodnocení	73
Graf 9 – Rozdíl mezi ženy a muži – nekorigované hodnocení	74
Graf 10 - Rozdíly dle rodinného statusu - korigované hodnocení	75
Graf 11 - Rozdíly dle rodinného statusu - nekorigované hodnocení	76
Graf 12 - Nekorigovaný vztah délky praxe a hodnoty SWLS	78
Graf 13 - Nekorigovaný vztah věku a hodnoty SWLS	79

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník.....	92
---------------------------	----

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou posledního ročníku Pedagogické fakulty UK v Praze. Před Vámi je dotazník, který je součástí méj diplomové práce s názvem Měření subjektivní duševní pohody u učitelů na ZŠ s využitím metody ukotvujících vinět. Chtěla bych Vás požádat o jeho vyplnění, které zabere asi 10 minut. Dotazník je zcela anonymní a získaná data budou využita výhradně pro účely zpracování diplomové práce.

Předem děkuji za Vaši ochotu.

Petra Vlčková

Název školy, kde vyučujete	
Aprobace	
Předmět/y, které vyučujete	
Délka pedagogické praxe	
Věk	
Pohlaví	
Rodinný status	
Počet dětí	
Baví Vás učitelské povolání? (ano/ne)	

Prosím označte, do jaké míry souhlasíte nebo nesouhlasíte s následujícími tvrzeními.
Označte prosím vždy pouze jednu možnost.

1. Většinou se můj život blíží ideálu.

naprosto nesouhlasím nesouhlasím spíše nesouhlasím neutrální spíše souhlasím souhlasím naprosto souhlasím

2. Moje životní podmínky jsou výborné.

naprosto nesouhlasím nesouhlasím spíše nesouhlasím neutrální spíše souhlasím souhlasím naprosto souhlasím

3. Jsem spokojený/á se svým životem.

naprosto nesouhlasím nesouhlasím spíše nesouhlasím neutrální spíše souhlasím souhlasím naprosto souhlasím

4. Doposud jsem v životě dosáhl/a důležitých věcí, kterých jsem chtěl/a.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím

5. Kdybych mohl/a žít znovu, téměř nic bych nezměnil/a.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím

Nyní Vám popíši příběhy tří osob. Chtěla bych vědět, do jaké míry souhlasíte s tím, že jsou aktéři jednotlivých příběhů spokojeni. Stejně jako u předchozích otázek vyjádřete na škále míru souhlasu. Berte prosím v úvahu pouze poskytnuté informace, žádné si nedoplňujte. Označte vždy pouze jednu možnost.

6. Panu Jaromírovi je 41 let. Dříve než začal učit, byl IT Specialistou ve velké firmě, pak o práci ale přišel. Učitelem na ZŠ se stal před dvěma lety a vyučuje informatiku na druhém stupni. Práce s dětmi jej moc nenaplňuje, jeho měsíční příjem činí 21 530 Kč hrubého. Jaromír má tři děti, je rozvedený a žije sám. Jeho děti s ním tráví jeden víkend v měsíci. Má několik přátel, se kterými stráví jednou za čtrnáct dní volný večer, jinak mu většinu času zabírá doplňkové pedagogické studium.

Do jaké míry souhlasíte, že je Jaromír spokojený s vlastním životem?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím

7. Paní Věře je 55 a na stejné základní škole učí již 30 let. Žije sama s manželem, se kterým mají dvě děti. Jedné z jejich dcer se narodilo první dítě, ale bydlí i s rodinou v zahraničí a tak se vídají jednou ročně. Druhá dcera je asi čtyřikrát do roka navštěvuje. Věru učení vždy bavilo, ale už se nemůže dočkat důchodu. Má problémy s hlasivkami a také jí často otékají nohy. Její plat činí 27 250 Kč hrubého, ze kterého musí vyjít i s manželem v invalidním důchodu. Manželé moc přátel nemají, tráví večery většinou společně.

Do jaké míry souhlasíte, že je Věra spokojená s vlastním životem?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím

8. Paní Jana má 35 let a má desetiletou praxi jako učitelka na ZŠ. Rozhodnutí být učitelkou pro ni byla jasná volba, učení ji velice baví. Tento rok je nově třídní učitelkou v 8. B, kterou navštěvují 4 žáci se zhoršeným prospěchem z chování. Vedení této třídy je velmi náročné, Jana to vnímá jako profesní výzvu. Se svým manželem a jejich dvojčaty bydlí v rodinném domku. Mají několik rodinných přátel, se kterými se setkávají. Jana a její manžel mají dohromady měsíční příjem 62 280 Kč hrubého.

Do jaké míry souhlasíte, že je Jana spokojená s vlastním životem?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
naprosto nesouhlasím	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	neutrální	spíše souhlasím	souhlasím	naprosto souhlasím

Děkuji za upřímné odpovědi.