

Úroveň wellbeingu žen v České republice

Petra Fagulcová

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Petra Fagulcová**
Osobní číslo: **H20455**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Úroveň wellbeingu žen v České republice**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti pozitivní psychologie, osobnostní psychologie a teorie životní spokojenosti.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BLATNÝ, Marek, 2010. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2018. Optimismus a jeho role v kontextu zdraví. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8951-8.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- SELIGMAN, Martin E. P., 2014. Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. V Brně: Jan Melvil. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 25. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělení svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem úrovně wellbeingu, tedy duševní pohody žen v České republice. Teoretická část se zaměřuje na definování, terminologii a teoretická východiska z oblasti pozitivní psychologie, osobnostní psychologie a teorie životní spokojenosti. Praktická část obsahuje vyhodnocení dat získaných v kvantitativním výzkumu prostřednictvím standardizovaného dotazníku PERMA, včetně komentářů a grafů a srovnání získaných výsledků s výzkumem OECD.

Klíčová slova: duševní pohoda, pozitivní psychologie, teorie životní spokojenosti

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the topic of the level of mental well-being of women in the Czech Republic. The theoretical part focuses on definitions, terminology, and theoretical starting points from the field of positive psychology, personality psychology and life satisfaction theory. The practical part includes the evaluation of data obtained in quantitative research through the standardized PERMA questionnaire, including comments and graphs and comparison of obtained results with OECD research.

Keywords: mental well-being, positive psychology, life satisfaction theory

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Martinové, Ph.D., MBA, za odborné vedení a pomoc při smysluplném naplnění tématu závěrečné práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	13
1.1 TEORIE DUŠEVNÍ POHODY	15
1.2 NEGATIVITA V POZITIVNÍ PSYCHOLOGII	16
1.3 SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ EMOCÍ	17
1.4 AKTUÁLNÍ SMĚR WELLBEINGU	18
2 DUŠEVNÍ POHODA ŽEN	20
2.1 OPTIMISMUS A ZDRAVÍ	21
2.2 POZITIVNÍ VZTAHY	23
2.3 PRÁCE A POCIT ŠTĚSTÍ	24
3 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA & WELLBEING	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 DESIGN VÝZKUMU	29
4.1 CÍLE VÝZKUMU	30
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
4.3 METODA SBĚRU DAT	32
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	32
4.5 LIMITY VÝZKUMU	33
5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	34
5.1 POZITIVNÍ EMOCE – POSITIVE EMOTION	34
5.2 ZAUJETÍ – ENGAGEMENT.....	36
5.3 VZTAHY – RELATIONSHIPS.....	37
5.4 SMYSLUPLNOST – MEANING	38
5.5 ÚSPĚCH – ACCOMPLISHMENT.....	39
5.6 NEGATIVNÍ EMOCE – NEGATIVE EMOTION	40
5.7 ZDRAVÍ – HEALTH.....	41
5.8 SAMOTA – LONELINESS	42
5.9 SPÁNEK	42
5.10 VÝSLEDKY OTEVŘENÝCH OTÁZEK	42
6 INTERPRETACE DAT	44
6.1 SHRNUTÍ DAT	49
ZÁVĚR	51

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	57
SEZNAM TABULEK.....	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	59
SEZNAM GRAFŮ	60
SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Úroveň životní pohody zásadním způsobem ovlivňuje jak kvalitu osobního života, tak pracovní výkon i celkový zdravotní stav jednotlivců. Autorka práce se proto rozhodla zvýšit povědomí o této problematice, kterou se zabývají společenskovední obory jako např. pozitivní psychologie, osobnostní psychologie či teorie životní spokojenosti. Cílem práce je zjistit úroveň wellbeingu žen v České republice za použití standardizovaného dotazníku PERMA a získaná data následně analyzovat za pomoci manuálu od autorů Butler a Kern.

V teoretické části vychází zejména z publikací amerického profesora Martina Seligmana, průkopníka pozitivní psychologie, profesora Marka Blatného, odborníka na sociální psychologii a docentky Aleny Slezáčkové, která se kromě psychologie věnuje oboru bioetika. Sociální pedagogiku zastupují autoři, kteří se věnují sociální komunikaci, sociologii výchovy a také vědecko-výzkumné činnosti. Práce uvádí např. pražského profesora Stanislava Bendla a jeho pohled na člověka jako bio-psycho-sociálně-spirituální bytost. Předpokládá, že člověk je celistvá bytost, věnuje pozornost tělu, vlastnostem naší psychiky a stejně tak způsobu, jak se člověk formuje v mezilidských vztazích. K teorii i praxi oboru sociální pedagogika přispívá slovenská profesorka Zlatica Bakošová, vysokoškolský profesor a vědec Blahoslav Kraus a také profesor Miroslav Procházka.

První kapitola se věnuje charakteristice pozitivní psychologie z pohledu jednotlivých autorů, rozebírá jednotlivé prvky duševní pohody, pozornost zaměřuje rovněž na negativitu v pozitivní psychologii a subjektivní vnímání emocí. Samostatná podkapitola se zabývá hlavním tématem práce – duševní pohodou, tedy wellbeingem.¹ Vliv optimismu, pozitivních vztahů a spokojenosti v práci na duševní zdraví rozebírá druhá kapitola. Obsahem třetí kapitoly je vzájemný vztah sociální pedagogiky a wellbeingu.

V praktické části jsou formulovány jednotlivé výzkumné cíle a výzkumné otázky tak, aby bylo možné naplnit hlavní cíl práce a na základě průzkumu vybraného vzorku žen zjistit, jaká je úroveň duševní pohody žen v České republice. Data získaná prostřednictvím

¹ Výraz well-being se nyní v českém prostředí používá častěji, než tomu bylo v minulosti. V překladu znamená „pohoda“ a představuje obraz celkového duševního zdraví. Definici wellbeingu popisuje světová organizace WHO jako stav, kdy si jedinec uvědomuje vlastní schopnosti, vypořádává se se stresem každodenního života, dokáže pracovat produktivně a plodně a je přínosem pro svou komunitu (Národní ústav duševního zdraví, online, 2021). V odborné literatuře je možné se setkat i s anglickou podobou pravopisu výrazu well-being, tedy se spojovníkem.

standardizovaného dotazníku PERMA Profiler jsou znázorněna graficky, doplněna komentářem a srovnána se standardizovanými hodnotami a daty OECD. Shrnutí doplňuje informace týkající se pozadí a souvislostí při sběru dat a poukazuje na limity, které průzkumné šetření vzhledem k charakteru vzorku respondentek má a jaký vliv má tento fakt na naplnění hlavního cíle bakalářské práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Pozitivní psychologie je relativně nový směr na poli vědeckého poznání, který se začal prosazovat ve světě na sklonku 20. století. Zabývá se takovými pojmy, jako jsou radost, štěstí, prožitky, při kterých je opomíjen čas, nebo též informacemi o tom, jak důležité pro nás je dosahování pokroků a život v harmonických vztazích. O tom, jak dosáhnout duševní pohody a štěstí hovoří ve svém učení křesťanství, které nabádá k prožití života v lásce, vedle toho antická filozofie učí člověka, jak být moudrý. Například řecký filozof Aristoteles své konání směřoval k tomu, aby lidem ukázal, jak dosáhnout štěstí (Seligman, 2014, s. 20).

Americký psycholog Christopher Peterson (2006, s. 4) popisuje vznik pozitivní psychologie takto: „Pokud má být tato historie přesná, je třeba uznat, že pozitivní psychologie se objevila v tisku dávno předtím, než ji Seligman zpopularizoval.“ V publikaci *A Primer in Positive psychology* Peterson (2006, s. 4) uvádí definici pozitivní psychologie a navazuje tím na Boringovo tvrzení, že „pozitivní psychologie má velmi krátkou historii, s velmi dlouhou minulostí“. (Boring, 1950, cit. dle Peterson, 2006). Na použití termínu pozitivní psychologie upozorňuje i Šolcová (2005) v díle A. Maslowa *Motivation and Personality*² z roku 1954, kde je poslední kapitola nazvána *Toward a Positive Psychology*. Autoři se tak shodují na skutečnosti, že své kořeny má pozitivní psychologie v 50. letech 20. století.

Práce zabývající se subjektivní pohodou se začaly objevovat po roce 1945, kdy britský experimentální psycholog J. C. Flügel zpracoval studie promlouvající o zážitcích lidí a současně zkoumal, jakých nálad sledovaní lidé dosahovali. Zkoumání subjektivní pohody se po druhé světové válce ujaly agentury, které zjišťovaly údaje o velkých skupinách lidí, konkrétně o tom, jak se cítí na různých místech světa (Křivohlavý, 2012). Jedním z impulsů k rozvoji pozitivní psychologie bylo dle Petersona (2006) Seligmanovo zjištění, že psychologie od druhé světové války soustředovala velkou část svého úsilí na lidské problémy a na to, jak je napravit.

Centrum pozitivní psychologie při Pensylvánské univerzitě otevřelo v roce 2005 magisterský studijní program Aplikované pozitivní psychologie (Seligman, 2014) a stalo se tak místem, kde jsou soustředovány nejnovější vědecké poznatky z tohoto oboru, jejichž

² Směrem k pozitivní psychologii – přel. z angličtiny.

aplikací do reálného světa se zabývá tým vedený prof. Martinem Seligmanem (Slezáčková, 2012).

Pohled na nově vzniklý směr pozitivní psychologie hodnotí psycholog Richard S. Lazarus (2003, s. 93) následovně: „Zdá se, že americká psychologie je náhle zapletena do nového ideologického hnutí, které je označováno jako pozitivní psychologie.“ Lazarus předpokládá, že pokud se jednotlivci zapojí do pozitivního myšlení a cítění, opustí, nebo alespoň minimalizují své zaujetí stresující stránkou života a najdou návod na udržení zdraví a pohody.

Podle Slezáčkové (2017, s. 57) je pozitivní psychologie nejčastěji definována jako věda o pozitivních emocích, kladných životních zážitcích, pozitivních individuálních vlastnostech osobnosti a také o pozitivně fungujících společenstvích a institucích.

V roce 2007 vznikla ve Spojených státech amerických Mezinárodní asociace pozitivní psychologie IPPA³, která sdružuje více než tři tisíce akademiků, pedagogů, vědců, výzkumníků, lékařů, terapeutů, lektorů a studentů z více než 70 zemí z celého světa.

Pozitivní psychologie má i řadu svých kritiků (Peterson, 2006). V českém prostředí vyjadřuje psycholožka Iva Šolcová (2005, s. 363) pochybnosti o tom, zdali se jedná o nový trend v psychologii, nebo jde pouze o snahu zviditelnit výsledky bádání M. Seligmana zkoumajícího posun chování člověka od naučené bezmocnosti k pozitivním kvalitám, či dokonce o snahu Seligmana, jednoho z bývalých prezidentů APA,⁴ zapsat se do dějin psychologie coby zakladatel nového hnutí. V diskuzním článku s názvem *Světlé stránky pozitivní psychologie* doplňuje autor Kulka (2006, s. 95) Šolcovou následovně: „Psychologie je tu proto, aby člověku pomáhala, a když se zabývá depresí, je tomu tak proto, že se s ní chce utkat. Proto by asi každá psychologie měla být implicitně pozitivní.“

Ohledně vývoje pozitivní psychologie Lazarus (2003, s. 93) zaujímá podezření, že pozitivní psychologie neznamená pro všechny psychology totéž. Pro některé psychology se jedná o protiklad pozitivních a negativních emocí, pro jiné je to téma týkající se zejména osobních zdrojů a ctností, které pomáhají lidem přežít a rozvíjet se. Lazarus dodává, že „nejrozumnějším způsobem, jak získat smysl pro toto hnutí, je citovat z úvodu zvláštního vydání *American Psychologist*“, které sepsali autoři Seligman a Csikszentmihalyi (2000).

³ The International Positive Psychology Association.

⁴ American Psychological Association.

Zamýšlení se nad intenzivním rozvojem pozitivní psychologie v současném světě vysvětluje Křivohlavý (2012) narůstající potřebou fungování v pracovním procesu a zvyšujícími se nároky na efektivitu. Domnívá se, že pozornost dosud věnovaná člověku v psychologii přesouvá obsah na vlivy sociální, na vztahy, které lidé vytvářejí a celkově následný vliv na vnitřní život jedince či skupiny lidí.

1.1 Teorie duševní pohody

Hlavním tématem teorie je konstrukt duševní pohody a níže stanovené prvky duševní pohody, které ji tvoří.

Ohledně teorie duševní pohody zaujímá Seligman následující názor: „Dříve jsem si myslel, že ústředním tématem pozitivní psychologie je **štěstí**, že hlavním kritériem pro měření štěstí je spokojenost se životem a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit tuto životní spokojenost.“ [...] „Dnes si myslím, že tématem pozitivní psychologie je **duševní pohoda**, že hlavním kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit míru prospívání.“ (Seligman, 2014, s. 24).

Duševní pohoda (wellbeing) obsahuje **pět měřitelných prvků**, které se na ní spolupodílejí.

- **Pozitivní emoce** neboli příjemné životní prožitky Seligman (2014) zařazuje do teorie duševní pohody jako první. Mezi jejich aspekty patří štěstí a životní spokojenost, které vnímáme v přítomném okamžiku v podobě radosti, extáze, úlevy, vřelosti a pozitivních prožitků. Pozitivitu a její interpretaci rozpracovává Slezáčková (2012) a připomíná, že lidská emocionalita je velmi individuální – co jednoho nadchne a rozesměje, se může jiného nepříjemně dotknout.
- **Zaujetí činností** přispívá k duševní pohodě a jde o stav, při kterém se obvykle nevyskytují žádné myšlenky a pocity. Absolutní pohlcení danou činností je subjektivní stav vnímaný retrospektivně (Seligman, 2014).
- **Smysluplnost** má v sobě také subjektivní složku. Smysluplnost prochází skrze nalézání cíle, který je pro nás dostatečně motivující a tím dodáváme životu smysl.
- **Úspěšný výkon** posouvá teorii duševní pohody opět o krok dál ke komplexnosti. Přidání tohoto prvku dle Seligmana úsilí o úspěch nijak neprotěžuje ani nenaznačuje větší důraz na úspěch a vítězství, tento prvek je zařazen, aby bylo možné lépe popsat, pro jaké jednání a věci se lidské bytosti rozhodují. Úkolem pozitivní psychologie je

spíše popisovat než předepisovat, co mají lidé dělat, aby duševní pohody dosáhli (Seligman, 2014).

- **Pozitivní vztahy** mohou na náš život působit uspokojivě, nebo naprosto nešťastně, a proto naše štěstí velice silně závisí na tom, jaké vztahy s ostatními lidmi si vytváříme (Csikszentmihalyi, 2015).

Každá ze složek teorie duševní pohody hraje dle Slezáčkové (2012) významnou roli, avšak ani jedna z nich sama o sobě nevysvětluje a neurčuje celkovou úroveň duševní pohody. Prožívání a intenzita pozitivních emocí, smyslu, jež máme pro své konání, nebo také to, jak udržujeme a budujeme své vztahy, jsou pro každého člověka unikátní a predikující jedinečnost.

1.2 Negativita v pozitivní psychologii

Častým tématem diskusí je negativita ve vztahu k pozitivní psychologii. Podle autora Křivohlavého (2012) by „pěstování pozitivní psychologie mělo znamenat jen vyrovnávání intenzity zájmu psychologů o obě stránky života – o to, co je kladné, stejně jako o to, co je v něm záporné“. Pozitivitu definuje jako radost, duševní svěžest a sílu, smutek, žal a mentální ochablost spojuje s něčím negativním. Soustředění pozitivní psychologie na kladné pocity a jevy ji však nečiní zaslepenou pozitivitou.

Kořeny negativity posuzuje Csikszentmihalyi (2015) z pohledu evoluce lidstva, kde se přírodní procesy neohlížejí na lidské potřeby a postrádají řád. To, jak se v životě cítíme, nakonec závisí přímo na tom, jak naše mysl filtruje a interpretuje každodenní prožitky. Preventivní snahy o odstranění negativních jevů a prožitků jsou součástí programu pozitivní psychologie, ale nosným ji činí zaměření na silné stránky osobnosti a jejich podporování.

Peterson (2006, s. 16) negativitu ve vztahu k osobnosti psychologa popisuje takto: „Označit někoho za pozitivního psychologa je jen zkrácený způsob, jak říci, že studuje témata, která se týkají oblastí pozitivní psychologie.“ V praxi to neznamena, že pozitivní psycholog je pozitivní člověk a rozhodně to neznamena, že ostatní psychologové jsou negativní lidé.

Určitá míra negativních emocí se v našem životě podle Slezáčkové (2012) objevuje opodstatněně a bez její účasti v životech bychom se ocitli v sebeklamu a nedosahovali objektivního pojetí reality a světa okolo nás. Negativní emoce jsou tak v určitých situacích

adekvátní, jsou znakem toho, že jsme skuteční lidé autenticky reagující na to, co život přináší. Slezáčková uvádí obecně platnou tezi, že chceme-li být spokojenější, nemělo by se v našem životě vyskytovat příliš mnoho negativity.

Seligman (2014) vidí správnou možnost, jak se vyrovnat s negativními stavy, ve schopnosti naučit se dobře fungovat i tehdy, když máme zlost nebo pocitujeme úzkost. Vize účinné terapie budoucnosti propojuje se specifickými dovednostmi pozitivní psychologie. Jako samoudržitelný vnímá způsob, jak naučit pacienty prožívat více pozitivních emocí, zaujetí, smyslu, úspěchu a vytvářet lepší mezilidské vztahy.

1.3 Subjektivní vnímání emocí

Jinakost lidské osobnosti a její charakteristické rysy vypovídají o lidské rozmanitosti. Každý z nás je jedinečnou lidskou bytostí s právem na šťastný a spokojený život. Do jaké míry a intenzity prožíváme emoce, závisí podstatnou měrou na našich genetických vlohách, což je podloženo výsledky neurobiologických výzkumů mozku.

Člověk, který prožívá radost, extázi nebo pocit úlevy, se nemůže ohledně svého vlastního pocitu mýlit. Seligman (2014) klade důraz na to, co člověk cítí. Subjektivní složka je tedy pro vnímání pozitivních emocí klíčová.

Ne každému je optimistický a pozitivní způsob uvažování vlastní. U mnohých lidí převládá zaměření na problémy, těžkosti a konflikty a je pro ně obtížné tento zaběhnutý způsob jednoduše změnit (Slezáčková, 2012). Důležitým momentem je celkový postoj daného člověka a jeho vidění světa. Člověk má obvykle rovnovážnou hladinu subjektivní pohody, která je podle Blatného (2010) ovlivňována emočními charakteristikami osobnosti. Individuální vnímání vlastní pohody, označované jako subjektivní pohoda, je prožíváno dynamicky, je ovlivňováno životními událostmi a typicky se u každého člověka vrací do konzistentního rovnovážného stavu (World Health Organization, 2021).

Skutečnost, že si lidé svoji osobní pohodu aktivně udržují, dokládají výsledky mnoha výzkumů, podle nichž je většina lidí spokojených. Americký psycholog Joseph Sirgy se zabývá strategiemi, pomocí nichž si lidé udržují či optimalizují svou osobní pohodu. Jsou jimi zejména přehodnocování životních zážitků a zkušenosti na základě sociálního srovnávání. Lidé vyhledávají cíle tak, aby jim jejich naplnění přineslo co nejvíce uspokojení a kompenzují tak nespokojenost v určitých oblastech svého života.

1.4 Aktuální směr wellbeingu

Štěstí, radost, duševní pohoda, ale také oblast optimálního prospívání jsou cíle, na kterými se badatelé zabývají nejčastěji. Náhled skrze myšlenky našich předků udal základní rozšířování hédonistického a eudaimonistického přístupu. Hédonistický přístup zastává ideu, podle níž kritériem štěstí a podstatou úsilí je dosahování slasti, s čímž souvisí i snaha vyhýbat se nepříjemnému (Sociologická encyklopedie, 2020). Jako „hédonista“ bývá označován člověk, který si neodpírá žádné radosti života. Naproti tomu eudaimonistický přístup představuje mravní čistotu a šlechtné úmysly v počínání, včetně prvků ctnosti (Blatný, 2010). Na rozdíl od hédonismu staví eudaimonismus svou etiku i na jiných hodnotách, než jsou jen samotné pocity člověka; blaženost se zakládá na dosahování pravého, resp. nejvyššího dobra. Např. ke „zdařilému životu“ se dospěje prostřednictvím rozvíjení ctností (Etika – hlavní směry v Evropě, 2012).

Množství výzkumů korelovalo s příchodem pozitivní psychologie a jedním z klíčů ke spokojenému a úspěšnému životu byla schopnost odhalit skrytý potenciál. Pozitivní psychologie věnuje pozornost také nacházení silných stránek, vděčnosti, tvořivosti spojené se stavem flow, ale i zvládání náročných životních situací, které jsou spojeny s odpouštěním, smířováním, posttraumatickým rozvojem osobnosti, smysluplností života či mezilidskými vztahy. Za cenné výzkumné studie lze dle Slezáčkové (2012) považovat takové, které jsou založeny na tzv. evidence-based⁵ přístupu, a přinášejí přesné a objektivní poznatky díky využití nejmodernějších metod a přístrojových technik, jako jsou magnetická rezonance nebo genetické výzkumy. Predikce důležitosti technologií v dnešním světě se naplnily v projektu WWBP⁶, který je průkopníkem vědeckých technik pro měření psychické pohody a fyzického zdraví na základě analýzy jazyka v sociálních médiích. Spolupráce mezi počítačovými vědci, psychology a statistiky vrhají nové světlo na psychosociální procesy, které ovlivňují zdraví a štěstí. Studie s názvem *Přirozený jazyk analyzovaný pomocí transformátorů založených na AI* předpovídá tradiční subjektivní měřítka blahobytu, která se blíží teoretickým horním limitům přesnosti, vyznívá jako průlom v oblasti subjektivní pohody s nástroji umělé inteligence (Kjell, 2022). Studie hodnotí transformátory pro odhadování psychické pohody z dotazníkových, textových a popisných slovních odpovědí v přirozeném jazyce za pomoci personalizovaných asistentů Alexe a Siri. Každodenní emoce, duševní zdraví a chování se odráží v tom, jak

⁵ Založené na důkazech – překl. z angličtiny.

⁶ World Well-Being Project.

mluvíme. Jazyk je nejběžnějším a nejspolehlivějším způsobem, jak lidé převádějí své vnitřní myšlenky a emoce. Tuto schopnost jazyka odrážet psychologické aspekty člověka už lze kvantifikovat (Kjell, 2022). Výsledek jazykového hodnocení ukázal, že je stejně přesné jako spolehlivost hodnoticích škál a také jazyková hodnocení byla shledána k rozlišení dimenze pohody jako vhodnější.

2 DUŠEVNÍ POHODA ŽEN

Životní styl rodičů dle Krause (2014) je značně zatížený pracovními aktivitami, což sebou přináší vyčerpání, málo času na relaxaci a na chvíle prožité společně s dětmi. V důsledku emancipace žen uvádí stále častější dvoukariérový model rodiny, jenž vede bohužel někdy i k rozpadu rodin. Dle autora Procházky (2012) narůstající ekonomický tlak na muže i ženy může vytlačit rodinné priority představující péči a čas věnovaný dětem.

Pocit duševní i tělesné pohody nebo také blahobytu má přímou souvislost s prožívanými emocemi, zaujetím, vztahy, které žijeme, zda nacházíme smysl života a zažíváme úspěch. Wellbeing sdružuje takové oblasti, jako jsou rodina, zdraví, práce nebo úspěch.

Počátky výzkumů týkajících se osobní pohody věnovaly pozornost takovým činitelům, jako jsou pohlaví, věk, vzdělání, rodinný status, zaměstnání nebo zdravotní stav. Byl zde oprávněný předpoklad, že spokojenější lidé budou ve větší míře zastoupeni mezi zdravými, ekonomicky prosperujícími lidmi. Výzkumy přinesly překvapivé zjištění, že vliv demografických faktorů na osobní pohodu je daleko menší, než by se dalo čekat. Výzkumná oblast se dále zamýšlela nad možnými determinanty spokojenosti.

Slezáčková (2012) vnímá posuzování vlastností člověka v kontextu celé situace a přisuzuje pozitivní vlastnosti těm, které jsou nápomocny při řešení konfliktů, nebo podněcují k dosahování cílů. Posuzování vlastností člověka, které mohou působit v dané chvíli efektivně nebo destruktivně, nijak nevyhraňuje, ale hledá funkčnost v běžném životě.

Pro vysvětlení rodových odlišností osobnostních charakteristik Blatný (2010) uplatňuje biologické faktory a nabízí vyšší míru neuroticismu jako možné vysvětlení pro čtenější onemocnění depresí u žen.

Žena prochází během svého života hormonálními změnami, což může negativně ovlivňovat její náladu. O duševních obtížích žen v době těhotenství málokdo otevřeně mluví. A to i přesto, že dokonce pětina žen prožije duševní diskomfort značící depresi nebo úzkost (NUDZ, 2021). Psychiatr Antonín Šebela z Národního ústavu duševního zdraví upozorňuje na fakt, že cesta k pomoci ženám a jejich okolí je často neviditelná a ženy netuší, kam se mohou obrátit pro pomoc. V období těhotenství nebo po porodu mohou ženy, které zažívají psychosociální stres, vyhledat pomoc na webových stránkách perinatal.cz, jejichž cílem je šíření informací o problematice perinatálního duševního zdraví.

S potížemi najít kvalitní pomoc v oblasti duševního zdraví se v reálném životě setkává každý desátý pacient. Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2020) předkládá **svépomocný nástroj**, díky kterému se může každý člověk stát skutečným odborníkem v péči o sebe sama. K provedení pozitivních změn v životě lidé mohou např. plánovat své cíle a sny, kterých chtějí dosáhnout v blízké nebo vzdálené budoucnosti a následně si stanovit kroky, jak těchto cílů dosáhnout.

2.1 Optimismus a zdraví

Dobré zdraví je přáním každého jedince. Podlomené zdraví představuje zátěž nejen pro samotného jedince, ale pro celou rodinu a pečující osobu především. Ženy se často ocitnou v roli pečující osoby a je pro ně nezbytné najít si čas pro sebe a odpočinek. Dle Krause (2014) může docházet k poruchám zdraví při nadměrné snaze potlačovat přirozené emoce. Za velice důležité považuje dovednost účinně relaxovat a zregenerovat duševní síly.

Komunitní sociální práci a sociální práci s rodinou se věnuje doktorandka Kateřina Glumbíková. V přehledové studii na téma zdraví obyvatel a obyvatelek azylových domů vnáší problematiku zdraví do oblasti zájmu sociální práce. Zaměřuje se jak na fyzické, tak i psychické zdraví, jelikož české i zahraniční studie ukazují, že více zdravotně zatížené jsou ženy (zvláště pokud jde o duševní zdraví), proto se věnuje cílové skupině žen samostatně (Glumbíková, 2017). Popisuje řadu výzkumů, kde zdravotní stav osob bez domova žijících v azylových domech je velmi často na psychické i fyzické úrovni horší než u osob z většinové populace. Ze strany klientů a klientek může pod vlivem finančních problémů a ztráty bydlení docházet k přehlížení zdravotních problémů a někdy i k velké toleranci k bolesti. Gelberg, Browner, Lejano (2004) uvádějí zjištění, že vlastní zdraví není matkami bez domova vnímáno jako priorita v přímém kontrastu k vnímání zdraví jejich dětí. Doplnují, že vnímanou prioritou je bydlení a finanční situace (Glumbíková, 2017).

Miroslava Navrátilová z Psychiatrické kliniky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a FN Brno se věnuje vztahu duševního zdraví a imunity. Ve své praxi se mnohokrát setkala s nenadálými zvraty při aplikaci pozitivních postojů lidí trpících nemocí. Za významné pro udržení zdraví pokládá postoj každého jedince a interakci s okolím bez konfliktů. Slezáčková (2012) zmiňuje amerického profesora psychologie Cohena, který se ve svém výzkumu zaměřoval na biologické mechanismy a rizikové faktory v psychopatologii a zjistil, že šťastnější lidé mají silnější imunitní systém než osoby

depresivní. Obecně platí pořekadlo *veselá mysl – půl zdraví*, což potvrzují ve svých publikacích i autorky Slezáčková a Navrátilová.

Studie finských žen nachází spojitost mezi ztrátou blízkého člověka a onemocněním karcinomu prsu. Vliv duševního zdraví na průběh nemoci prokázal již ve 2. století lékař Galén. Tvrdil, že veselé ženy trpěly méně často rakovinou prsu než ženy smutné (Navrátilová, 2020). Jiný výzkum využil autobiografických zápisů žen z let 1931–1943, kdy mladé uchazečky o konvent předkládaly písemné práce popisující dosavadní život. Badatelé sledovali zejména známky jejich pozitivních nebo negativních postojů a naladění. Z výsledků vyplynulo, že ženy a dívky, které ve své osobní písemné reflexi použily většího množství slov zachycujících jejich radost, naději, vděčnost, zájem, lásku či spokojenost, žily až o deset let déle než ty, které použily pouze několik pozitivních slov. Vzhledem k tomu, že v této výzkumné studii tvořila výzkumný soubor skupina osob, jež žily ve velmi podobných podmínkách a sociálním prostředí, měly stejnou životosprávu a socioekonomický status, mohli si autoři studie dovolit výsledky zobecnit (Slezáčková, 2012).

Ve stresových situacích se zvyšuje hladina kortizolu, ten zpustí celou reakci dějů, na které organismus odpovídá reakcí **k útoku, útěku nebo fyzickému výkonu** (Navrátilová, 2020). V kontextu úvah o vlivu štěstí a osobní pohody na zdraví upozorňuje také Slezáčková (2012) na nerovnováhu v hladině kortizolu, zejména jeho nadbytku zapříčiněného chronickým stresem, který může vést ke zdravotním problémům.

Chceme-li odpovědět na otázku, proč jsou optimisté méně náchylní nemocem, musíme zjistit, jakým mechanismem optimismus působí na organismus (Seligman, 2014). Odpověď nachází pozitivní psychologie mimo jiné v tom, že optimisté věří svému jednání, jsou snaživí, nekouří a pravidelně cvičí. Optimisté se nejenže častěji řídí lékařskými radami, ale také aktivně provádějí preventivní kroky tak, aby se nepříznivým událostem v maximální míře vyhnuli. V tomto ohledu jsou pesimisté pasivnější a myslí si, že jsou bezmocní a na ničem, co udělají, jim nezáleží. V obecnější rovině lze říci, že optimisté se o sebe lépe starají.

K celkové pozitivitě přispívá nejen celkové zdraví, ale také vztahy, přátelé a sociální opora, kterou nacházíme v době osobní krize.

2.2 Pozitivní vztahy

My lidé jsme nepochybně společenští tvorové. Jenom ve společnosti jiných lidí se cítíme úplně. Velmi nepříjemným trestem, který může společenství na člověka uvalit, je jeho vyloučení z vlastních řad a ignorování. Člověk, jehož ostatní ignorují, je postupně stále deprimovanější a brzy začne pochybovat o smyslu existence sebe sama. Studie, která zjišťovala míru sociálního vyloučení u žen, které jsou ohroženy partnerským násilím, potvrdila prokazatelný dopad partnerského násilí na možné sociální vyloučení (Davidová, 2010).

Rovněž publikace *Společně jako doma bez násilí (2015)* propojuje násilí ze strany muže s bezdomovectvím žen. Práce byla vytvořena jako rádce pro pomáhající pracovníky a pracovnice v sociálních službách, ale také všem, kteří se ve své práci nebo běžných životech setkávají se ženami bez domova. Publikace uvádí realizovaný mezinárodní výzkum FRA⁷, který přináší zjištění, že každá třetí žena v České republice zažila ze strany muže fyzické či sexuální násilí tzn. 32 % žen. Jiné reprezentativní šetření uvádí (Pikálková, 2004), že 38 % žen má zkušenost s násilím všech forem ze strany svého druha a 37 % ze strany jiného muže. Druhy násilí rozlišuje následovně:

- fyzické – užití fyzické síly např. strkání, tahání za vlasy, bití apod.;
- psychické násilí – užití psychické síly např. přímé či nepřímé vyhrožování, manipulativní jednání, slovní napadání a obtěžování, popř. naopak nezájem, přehlížení;
- sexuální násilí – např. nucení provádět sexuální aktivity, znásilnění a další sexuální útoky;
- materiální (hmotné násilí) – poškozování osobních věcí oběti, ničení majetku a ekonomické, zejména finanční vykořisťování.

Práce je doplněna konkrétními radami při komunikaci a práci se ženou, která prožila traumatizující okamžiky, jež se odrážejí na jejím psychickém i duševním zdraví. Zároveň upozorňuje na fakt, že v azylových domech pro ženy většinou ve stejnou dobu žije několik různých a různě traumatizujících žen a dětí. Společně sdílejí prostor jako např. klubovna, kuchyň, koupelna apod. Některé ženy již tráví v azylovém domě delší dobu a zároveň k nim přibývá žena nová, např. v akutní traumatické krizi. V těchto chvílích je důležité, aby pracovnice domu byly stále k dispozici a vytvářely společné skupinové aktivity

⁷ European Union Agency for Fundamental Rights.

(Společně jako doma bez násilí, 2015). Příčinu, zda člověk zažívá manželskou spokojenost a štěstí, vidí Slezáčková (2012) v souvislosti s jeho osobnostními vlastnostmi, převládajícím způsobem reagování a zvládáním problémů a samozřejmě také s adekvátností výběru partnera.

2.3 Práce a pocit štěstí

Žena za svůj život zastává rovnou několik důležitých rolí, které vyžadují vynaložení značného úsilí. Mnoho žen se ocitá v domácnosti jako jediný rodič, což činí rodičovské povinnosti náročnější. Skloubení pracovního, rodinného života je proto pro ženy mnohdy velmi vyčerpávající a stresující. Z těchto důvodů je důležité, abychom znali úroveň duševní pohody žen a měli poznatky z pozitivní psychologie.

Můžeme říci, že když jsme pozitivně naladěni, práce se nám daří. Máme z ní radost a pocit uspokojení, což nás povzbuzuje k další aktivitě.

Csikszentmihalyi (2015) se zamýšlí nad trávením času v práci v minulosti i v současnosti. Práce je tak univerzální, různorodá, představuje v celkové spokojenosti určitého člověka ohromný rozdíl, zda mu práce vykonávaná pro obživu přináší radost, nebo nikoliv. Jako pracovitého člověka chápe Seligman (2014) toho, kdo se ujímá náročných projektů a dokončí je. Navíc je realizuje s dobrou náladou a minimem stížností. Udělá, co si předsevzal, nikdy méně, spíše více. Skutečně pracovitý člověk je flexibilní, realistický a není perfekcionista.

Profese sociálního pracovníka je častým předmětem zkoumání, a proto je vhodné se zmínit o výzkumech upozorňujících na psychickou náročnost této profese v kontextu globálních změn.

Sociální práce jako profese prodělala dynamický vývoj. Podle Dragomirecké (2019, s. 34) prošla sociální práce obdobím rozkvětu i výrazného útlumu a částečně i fází popření. Efektivní reagování a zvládání nových výzev představuje sociální práci dnešních dnů.

Nejprospěšněji veřejnost vidí sociální práci s dětmi, seniory a osobami s mentálním postižením. Byla realizována studie zaměřená na válku v Sýrii, která má za následek miliony traumatizujících civilistů, kteří uprchli při hledání ochrany a útočiště. Přibližně 2 mil. Syřanů uprchlo do Jordánska, které má již tak problémy s infrastrukturou (Rizkalla, Segal, 2019). Humanitární organizace v této oblasti jsou masivním vysídlováním přetíženy a jejich zaměstnanci jsou velmi stresováni ve snaze poskytovat služby, které uspokojují

rozsáhlé potřeby těchto uprchlíků. Tato studie zkoumala pracovní stresory a jejich souvislosti s duševní pohodou, symptomy posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a intimní život humanitárních pracovníků, kteří pomáhají syrským uprchlíkům v jordánských uprchlických táborech a hostitelských komunitách. Zkoumala také, zda s těmito proměnnými souvisí sebediferenciace, fyzické zdraví a fyzická bolest. Studie došla k závěru, že humanitární pracovníci, kteří pomáhají uprchlíkům, byli vystaveni riziku fyzických a duševních následků a také trpěli zhoršenou sebediferenciací, intimitou a duševní pohodou. Autoři proto vybízejí organizace k vyvinutí preventivní politiky a přizpůsobení intervence tak, aby lépe podporovaly své humanitární pracovníky při práci v takové stresující práci v terénu (Rizkalla, Segal, 2019).

V oblasti zdravotnictví a sociálních služeb eviduje Český statistický úřad 322 200 zaměstnaných v sociálních službách (ČSÚ, 2022). Čtyřnásobně převyšující počet žen oproti mužům vyvolává v akademické obci otázky genderových rolí, rovnosti, postojů a stereotypů žen a mužů.

3 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA & WELLBEING

Obě tyto disciplíny reflektují aktuální dění a upozorňují na možná rizika v oblastech jim příbuzných. Také vzájemně kooperují s jinými vědními disciplínami a čerpají inspirace u kolegů v zahraničí. Oddělit jednu od druhé není možné, protože nevědomě stály u sebe již při samotném vzniku.

O sociální pedagogice autorka Bakošová (2005) mluví jako o životní pomoci. V jejím pojetí se jedná o pozitivní pedagogiku s cílem komplexně zprostředkovat pomoc dětem, mládeži a dospělým s kompenzací nedostatků. V předmětu sociální pedagogika zmiňuje autor Bendl (2016) člověka mimo jiné jako bio-psycho-sociálně-spirituální bytost. Předpokládá, že člověk je celistvá bytost, věnuje pozornost tělu, vlastnostem naší psychiky a stejně tak způsobu, jak se formujeme v mezilidských vztazích a co je zdrojem naší víry.

Autor Kraus (2014) vidí vývoj sociální pedagogiky v širším pojetí, kdy sociální pedagogika klade důraz na prevenci, zejména primární, pozornost věnuje lidem, kteří se momentálně neocitají v situaci nouze, nepotřebují pomoc a nevykazují znaky rizikového či problémového chování. Za významnou pokládá Procházka (2012) snahu sociální pedagogiky odhalit sociální procesy. Jasně vnímá změny okolního světa a zvyšující se nároky, vytyčuje směr sociální pedagogiky s cílem reflektovat celospolečenské změny, podmínky a nacházení východisek.

Pro sociální pedagogiku platí dle Bendla (2016) základní **idea sociálního začlenění**. Úsilí podpory v začlenění jedince nebo komunity, pro zvládnání nároků současné společnosti, staví sociální pedagogiku do prosociální pozice se sebereflexí aktuálních požadavků.

Úsilí o kvalitní vzdělávání dostupné všem bez rozdílu zpracovává odborná platforma, která rozvíjí inkluzivní vzdělávání v Česku. Platforma, která realizuje celou řadu aktivit a projektů přispívajících ke zvyšování kvality vzdělávání ve školách, nese název **Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání** (ČOSIV, 2021). Její klíčové aktivity a činnosti jsou vzájemně provázány a dlouhodobě směřují k podpoře rovných příležitostí. Prostřednictvím zapojení do Partnerství pro vzdělávání 2030+ podpořila ČOSIV **začlenění tématu wellbeingu** do revidovaného Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání 2030+ (ČOSIV, 2021). Zpracování rozšířené definice wellbeingu předkládá Partnerství pro vzdělávání 2030+ následovně: „Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.“

Možnosti podpory wellbeingu jsou ve škole otevřeně diskutovány a jsou vztahovány jak k žákům, tak pracovníkům školy. Škola vytváří prostředí, ve kterém je pracovníky i žáky projevován respekt k individuálním odlišnostem, a uplatňuje pozitivní přístup k očekávanému chování žáků. Pracovníci školy jsou podporováni v profesním rozvoji zaměřeném na wellbeing (vlastní i žáků) a vytváření pozitivního klimatu ve škole (Felcmanová, Pýchová, Srb, 2022).

Nové vhledy do nároků učitelské profese vnáší studie, která se omezovala na učitele druhého stupně. Studie ukazuje zkušenost učitelů se syndromem vyhoření (Vorlíček, Kollerová, Janošová, Jungwirthová, 2022) a určuje zdroj stresu, kterým se pro učitele stává jejich práce. Jako nejfrekventovanější stresory ve škole byly identifikovány problematické vztahy s rodiči žáků, poté nevhodné chování žáků a nefunkční koncepce. Vyšší četnost byla sledována u žen oproti mužům v oblasti nevhodného chování žáků. Ve zbylých oblastech se kumulace stresorů u mužů a žen statisticky významně nelišily. Srovnání stresorů dokládá dřívější obdobná studie, v níž ženy uváděly nejčastěji špatnou atmosféru ve třídě, nezvladatelné žáky a velkou pracovní zátěž. Studie shledala vyšší hladinu příznaků směřujících k syndromu vyhoření u žen (Urbanovská, 2011).

Vzrůstající psychický tlak u pedagogických profesí i v mimoškolních zařízeních by měl přivádět pracovníky k uvědomění pozitivního přístupu a jeho perspektivy. Sociální pedagogika nabízí v tomto směru řadu možností sociální prevence. Dvojice disciplín sociální pedagogika & wellbeing dále podporuje systémové změny směřující k vyšší kvalitě a spravedlnosti ve vzdělání, a to i za hranicemi škol.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Pocity duševní i tělesné pohody mají přímou souvislost s prožívanými emocemi, zaujetím, vztahy, smysluplností a úspěchem.

Výzkumný problém se zaměřuje na úroveň duševní pohody žen v České republice. Dosažené úrovně jednotlivých prvků wellbeingu porovnává s daty ve světě, ale také se standardizovaným ženským průměrem od autorů Butler a Kern. Starosti s těhotenstvím, porodem, stavy způsobené změnami hladin hormonů, ale také stárnutí, klimakterium nebo přijetí menopauzy jsou témata, která souvisí výhradně se ženstvím. Ženy procházející náročnou situací, se mohou identifikovat se zvýšenou úrovní pocitů bezmocnosti, strachu, deprese a trpět ztrátou smysluplnosti v životě (Vodáčková, 2020). Dlouhodobé setrvání v traumatizujících podmínkách má tak vliv na jejich duševní i fyzické zdraví. Předpoklad narušeného zdraví u žen vyžaduje od pomáhajících pracovníků důstojné zacházení a trpělivost. Aktivní naslouchání, nabízení nových východisek a poskytnutí sociálního poradenství zahájí uzdravovací proces (Společně jako doma bez násilí, 2015). Aktivita pro smysluplné trávení volného času se objevují v kontextu otevřené otázky. Sociální pracovníci při práci se ženami mohou směřovat do oblastí, které ženy preferují a upřednostňují ve svých volnočasových aktivitách

Praktická oblast výzkumu zkoumá duševní pohodu žen na základě analýzy dat. Podle revidované teorie nahrazuje Seligman (2016) entitu štěstí za neutrálnější pojem osobní pohoda (wellbeing). Akronymem PERMA označil pět oblastí, které souvisejí se životním štěstím, kdy představuje:

- P = Positive emotions – prožívání pozitivních emocí: radosti, vděčnosti apod.;
- E = Engagement – zaujetí vykonávanou činností;
- R = Relationships – zkvalitňování a udržování pozitivních mezilidských vztahů;
- M = Meaning – význam, smysl v tom, co děláme;
- A = Accomplishment – úspěch, dosahování výkonů i cílů (Pozitivní psychologie a štěstí, 2022).

Výzkum je zpracován **kvantitativní metodou** pomocí validního dotazníku PERMA Profiler. Aplikovatelnost a překlad dotazníku pro bakalářskou práci poskytla agentura Presto (viz příloha). Možnosti nekomerčního použití zajišťuje Centrum pozitivní psychologie v Pensylvánii (Positive Psychology Center, 2023). Účelem centra je

poskytnout informace, videa, výzkumy, konference a umožnit tak jednotlivcům a komunitám prosperovat.

4.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit úroveň jednotlivých prvků duševní pohody žen, které jsou koncipovány podle dotazníku PERMA Profiler. Výzkum chce zjistit míru zaujetí respondentek pro to, co dělají, a vymezit úroveň pozitivních vztahů s druhými lidmi. Cílem výzkumu je zjištění smyslu a cíle v životě žen spočívající v naplňování hodnot přesahujících život a také ověřit, jaký zážitek z úspěchu ženy ve svém životě pociťují.

Hlavním cílem výzkumu je zjistit úroveň duševní pohody žen v České republice.

Dílními cíli výzkumu je zjistit úroveň duševní pohody žen a v oblastech PERMA – pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysluplnost, úspěch, negativní emoce, zdraví, samota a spánek.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou: **Jaká je úroveň duševní pohody žen v České republice?**

Na základě hlavní výzkumné otázky byly formulovány **dílní výzkumné otázky**:

- 1) Jaká je úroveň prožívání pozitivních emocí žen?
- 2) Jaká je úroveň zaujetí žen při vykonávané práci?
- 3) Jaká je úroveň vztahů žen?
- 4) Jaká je úroveň smysluplnosti žen?
- 5) Jaká je úroveň úspěchu žen?
- 6) Jaká je úroveň negativních emocí žen?
- 7) Jaká je úroveň zdraví žen?
- 8) Jaká je úroveň samoty žen?
- 9) Jaké jsou nejčastější aktivity pro zlepšení nálady žen?
- 10) Skrze jaké činnosti pociťují ženy nejčastěji radost?
- 11) Vyskytují se u žen znaky spánkové deprivace?

Tabulka 1 Operacionalizace proměnných

	Definice	Měření	Položky
P – Pozitivní emoce	Obecné tendence k pocitu spokojenosti a radosti.	Dotazník č. 7 č. 17 č. 26	č. 7: Jak často se cítíte radostně? č. 17: Obecně vzato, jak často se cítíte pozitivně? č. 26 : Do jaké míry se obecně cítíte spokojeni?
E – Zaujetí	Pohlčení, zájem a zapojení do činností nebo světa samotného.	Dotazník č. 6 č. 14 č. 21	č. 6: Jak často býváte pohlčeni tím, co děláte? č. 14: Do jaké míry cítíte nadšení a zajímáte se o věci? č. 21: Jak často ztrácíte pojem o čase, když děláte něco, co vás baví?
R – Vztahy	Pocity, být druhými milován, podporován a oceňován.	Dotazník č. 12 č. 23 č. 25	č. 12: Do jaké míry se vám dostává pomoci a podpory od druhých, když ji potřebujete? č. 23: Do jaké míry se cítíte být milována? č. 25: Jak jste spokojeni se svými osobními vztahy?
M – Smysluplnost	Smysluplný cíl v životě. Pocit, že na životě záleží.	Dotazník č. 11 č. 13 č. 24	č. 11: Obecně vzato, do jaké míry vedete cílevědomý a smysluplný život? č. 13: Do jaké míry obecně cítíte, že to, co v životě děláte, má hodnotu a smysl? č. 24: Do jaké míry obecně pociťujete, že máte smysl pro orientaci ve svém životě?
A – Úspěch	Subjektivní pocity úspěchu a zvládání povinností.	Dotazník č. 5 č. 9 č. 19	č. 5: Jak často máte pocit, že děláte pokroky v dosahování svých cílů? č. 9: Jak často se vám daří dosahovat důležitých cílů, které jste si stanovili? č. 19: Jak často dokážete zvládat své povinnosti?
N – Negativní emoce	Sklony k pocitu smutku, úzkosti a vzteku.	Dotazník č. 8 č. 18 č. 20	č. 8: Jak často se cítíte úzkostně? č. 18: Jak často se obecně cítíte naštvání? č. 20: Jak často obecně cítíte smutek?
H – Zdraví	Subjektivní pocit zdraví.	Dotazník č. 10 č. 16 č. 22	č. 10: Jak byste obecně zhodnotili svůj zdravotní stav? č. 16: Jak jste spokojeni se svým současným fyzickým zdravím? č. 22: Jaký je váš zdravotní stav ve srovnání s vrstevníky stejného pohlaví?
L – Samota	Život o samotě	Dotazník č. 15	č. 15: Jak osaměle se cítíte ve svém každodenním životě?
Aktivity pro zlepšení nálady Zdroje radosti		Dotazník č. 28 č. 29	č. 28: Vaše oblíbená aktivita pro zlepšení nálady? č. 29: Největší radost mi dělá, když?
Spánek	Základní životní potřeba	Dotazník č. 30	č. 30: Probouzí se ráno svěží a odpočínutá?

4.3 Metoda sběru dat

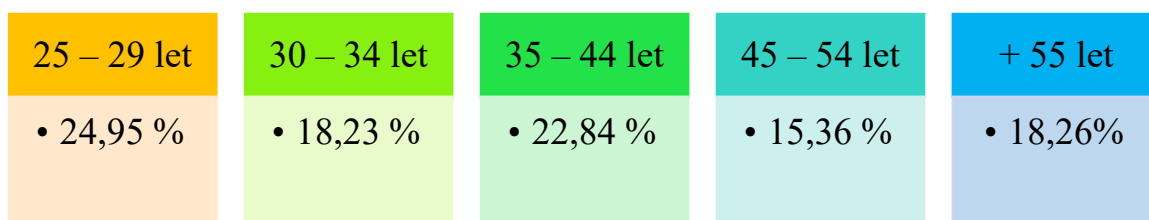
Kvantitativní výzkum probíhal od podzimu roku 2022 do konce ledna 2023 na webových stránkách vyplňto.cz a zapojilo se do něho celkem 521 respondentek.

Výzkumný soubor tvořily ženy z České republiky, které měly možnost dobrovolně spustit dotazník na webových stránkách vyplňto.cz. Účast ve výzkumu se odvíjela od dobrovolnosti a ochoty žen. Průvodní upozornění upozorňovalo na skutečnost, že se dotazníkové šetření týká pouze žen.

Dotazník tvoří celkem 30 položek. Kontaktní otázky v úvodu se skládají ze čtyř uzavřených položek dotazujících se na demografické údaje a současný rodinný stav. Nosnou část dotazníku tvoří 23 obsahových položek PERMA Profiler s použitím desetibodové škály Likertova typu. Respondentky vyjadřují stupeň souhlasu, respektive nesouhlasu na hodnotící škále od 1 do 10. Dotazník uzavírají tři otázky, z nichž dvě jsou otevřené položky a sledují aktivity vedoucí ke zlepšení nálady žen a zdroje radosti. Skladba otevřených položek umožňuje detailnější prozkoumání sledovaných jevů a ve skutečnosti reflektuje respondentovy preference lépe než položky uzavřené (Chráška, 2016). Závěrečná otázka dotazující se na základní lidskou potřebu, kterou je spánek, byla převzata z dotazníku WHO-5, který se běžně používá ve výzkumu pro testování duševní pohody.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkum je zaměřen na ženy ve věku 25 až 64 let, kterých žije v České republice podle Českého statistického úřadu 3 250 058, a tvoří tak základní výzkumný soubor. Výběr výzkumného souboru, byl realizován na základě dobrovolnosti. Výzkumný soubor nenaplní parametry reprezentativnosti. Rovnoměrné zastoupení žen v jednotlivých věkových kategoriích vyznačuje Graf 1.



Graf 1 Podíl žen v jednotlivých věkových kategoriích

Zastoupení počtu žen, které nemají děti, čítalo 190 respondentek, tedy 36,4 %. Matky s jedním dítětem jsou zastoupeny v 97 případech, tedy 18,62 %. Dvě děti má 167 dotazovaných žen, tedy 32,05 % z celkového počtu, 45 žen zapojených do průzkumu má tři děti, což představuje 8,64 %. Možnost čtyři a více dětí zvolilo 22 respondentek, tedy 4,22 %.

Aktuální partnerský vztah potvrdilo 390 žen. Dotazník zodpovědělo 250 vdaných žen, 196 svobodných, 60 rozvedených a 15 vdov.

4.5 Limity výzkumu

V rámci bakalářské práce nebylo možné realizovat výzkum takového rozsahu, který by zodpověděl otázku úrovně wellbeingu žen v České republice. Výzkum takového rozsahu by vyžadoval tým pracovníků a delší časový úsek. Mezi další limity výzkumu řadíme:

- 1) Vzhledem k tomu, že se nejedná o reprezentativní výzkumný vzorek, můžeme výsledky výzkumu vztáhnout pouze na výběrový vzorek žen, které se dobrovolně účastnily dotazníkového šetření.
- 2) Výzkum nachází limit v zachycení aktuální nálady, která je v čase proměnlivá. Nelze tak s určitostí mluvit o dlouhodobé úrovni duševní pohody žen.
- 3) Neznáme vlivy, které v daném prostředí existují a s čím se ženy potýkají. Nevíme, jaké okolnosti předcházely vyplnění dotazníku.
- 4) Vycházíme pouze z dat a čísel, která představují numerickou hodnotu, což nemusí korespondovat s reálnou náladou žen.
- 5) Ženy jsou si vědomy toho, že jde o výzkum, a proto jejich odpovědi nemusí být přirozené a může dojít ke zkreslení odpovědí.

5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Jeden ze zakladatelů oboru pozitivní psychologie prof. Seligman definoval pět pilířů duševní pohody (pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl, úspěch). PERMA Profiler měří těchto pět pilířů spolu s negativními emocemi, zdravím a osamocením. K analýze dat byl použit manuál vytvořený Butlerem & Kernem (2016) z Pensylvánské univerzity. Podle manuálu jsou jednotlivé otázky přiřazeny k prvkům duševní pohody – viz Tabulka 1 Operacionalizace proměnných. Body získané v jednotlivých otázkách jsou následně sečteny a zprůměrovány. K prezentaci jednotlivých prvků byl použit sloupcový graf. Grafy uvádějí výsledný průměr dotazovaných pro každý prvek. Stupnice jsou součástí grafů a zpřehledňují rozmezí, ve kterém ženy hlasovaly.

Hodnoticí škála:

- 1 – 5 = chřadnutí
- 5,1 – 6,4 = suboptimální fungování
- 6,5 – 7,9 = normální fungování
- 8 – 8,9 = vysoká funkce
- 9 – 10 = velmi vysoká funkce

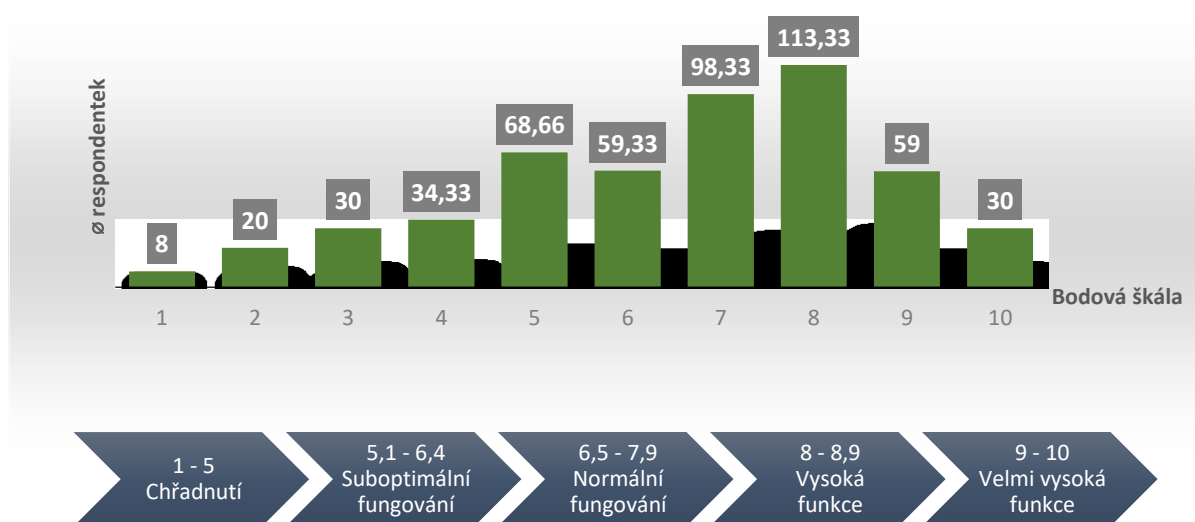
Graf 9 prezentuje průměry jednotlivých prvků, které srovnáváme se standardizovaným průměrem žen. Výzkum nabízí také celkové PERM, které vychází z průměrů dílčích prvků.

Po shromáždění odpovědí z otevřených položek byla provedena dodatečná kategorizace. Nejfrekventovanější odpovědi jsou zpracovány v panelu Aktivity pro zlepšení nálady žen a panelu Zdroje radosti. Otázka sledující spánkovou deprivaci byla vyhodnocena samostatně.

5.1 Pozitivní emoce – Positive Emotion

Emoce jsou důležitou součástí naší duševní pohody, mohou se pohybovat v rozsahu vysokého vzrušení explozivního charakteru až po nízkou uvolněnou a klidnou náladu. PERMA Profiler měří obecné tendence k pocitu spokojenosti a radosti. Na škále Likertova typu představuje 1 „nikdy“, „špatný“ a 10 prezentuje „vždy“ nebo „vynikající“.

Nejvyššího bodového hodnocení dosahovala otázka č. 26, která zní: **Do jaké míry se obecně cítíte spokojeni?** Maximální bodovou hranici 10 uvedlo 43 žen, 9 bodů zaznamenalo 67 a nejvyšší získaný skóre (128) získala hodnota 8. Okrajové hodnoty 10, 9 a 1 byly dvojnásobně vyšší u této otázky oproti otázce č. 7, jejíž znění je: **Jak často se cítíte radostně?** Vždy radostně se cítí 21 žen a o bod méně uvedlo 39 žen. Vysoce hodnocenou byla hodnota 8 s počtem 110 hlasů. Obecné hledisko positivity hledá otázka č. 17 ve znění: **Obecně vzato, jak často se cítíte pozitivně?** Označení nejvyššího bodu 10 zvolilo 26 respondentek, o bod níže celkový počet dosáhl 71 dotazovaných. Střed škály zvolilo 73 dotazovaných. Špatný pozitivní pocit má šest respondentek, bod 2 označilo 24 žen.



Graf 2 Škála pozitivních emocí

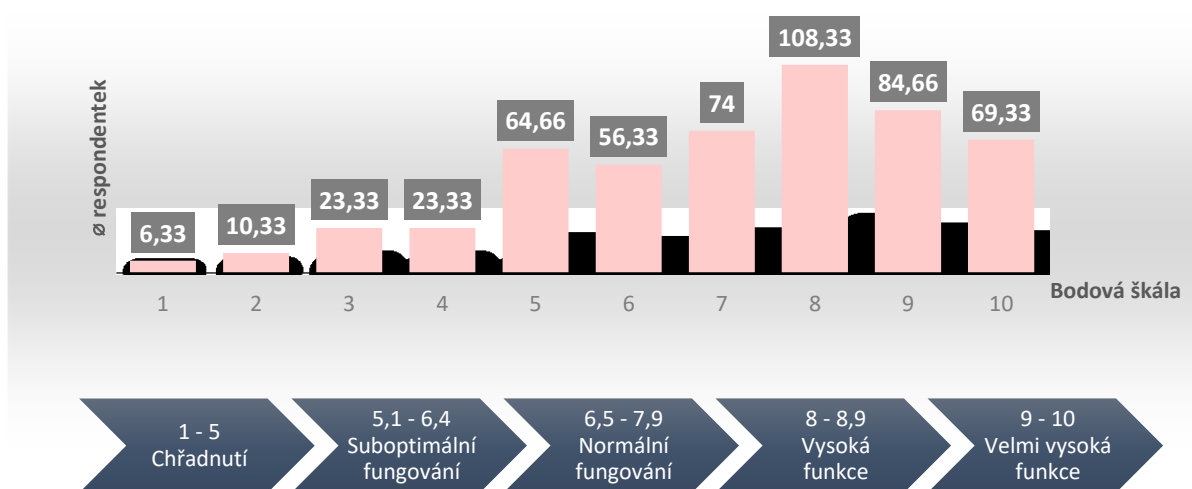
Průměr bodového hodnocení otázek tvoří bank, kde respondentky nejvíce skórovaly na bodové škále 8, v průměru 113,33 žen z celkových 521. Graf 2 zobrazuje okolní bodové hodnoty, které dle preferencí ženy volily. Můžeme si všimnout četné volby středové hodnoty a spíše udržení se v horní hranici. Pojem pozitivní emoce ženy reflektují a přiklánějí se ke kladným pocitům a emocím, které prožívají v obecné rovině. Bodem dva prošel nejvyšší počet dotazovaných, a tak lze říci, že bank otázek směřujících na pozitivní emoce obsahoval 20 respondentek s omezenými pocity radosti. Autoři také uvádějí stupnici, která definuje číselné hodnoty. Ženy z našeho výzkumu dosahovaly nejvyššího počtu na úrovni vysoké funkce.

5.2 Zaujetí – Engagement

Angažovanost se vztahuje k pohlcení, zájmu a zapojení do činnosti nebo světa samotného. Velmi vysoké úrovně zapojení jsou známé jako stav „flow“, ve kterém se jedná o úplné pohlcení činností, kdy 1 značí „vůbec ne“, „nikdy“ a 10 „vždy“, „úplně“.

Tato oblast vykazovala vyšší skóre v horní bodové škále na úrovni 8, 9, a 10, přičemž 136 žen uvedlo hodnotu 8 v otázce č. 6 znějící: **Jak často býváte pohlceni tím, co děláte?** Hodnotu 9 preferovalo 66 žen a s hodnotou 10 se ztotožnilo 61 žen. Středová hodnota 5 získala 87 hlasů. Pouze tři ženy zvolily hodnotu 1, což napovídá, že nikdy nejsou pohlceny tím, co dělají. Nejvyšší počet respondentek však hodnotu 1 zvolil v otázce č. 21, a to v počtu 12. Otázka zněla: **Jak často ztrácíte pojem o čase, když děláte něco, co vás baví?** Bodovou škálu 2 přiřadilo 15 žen. Protipól bodové škály 10 dosáhl 90 odpovědí a hodnotu 9 vybralo 99 respondentek. Střed je zastoupen počtem 51 a hodnota 6 se rovná šedesáti odpovědím. Otázka č. 14 **Do jaké míry cítíte nadšení a zajímáte se o věci?** dosáhla v hodnotách 7, 8 a 9 počtu 97, 108 a 89 dotazovaných. Čtyři ženy označily hodnotu 1, přebodování nacházíme u bodu 2 s počtem 11 respondentek.

Průměr banku zaujetí v činnostech sesbíral nejvyšší hodnocení na škále 8, a to 108,33 odpovědí. Graf 3 vyznačuje průměr hodnocení prvku zaujetí v činnostech a uvádí preference žen na škálové hodnotě. Zaujetí tak ženy vyhodnocovaly čteněji na nejvyšší bodové škále a projevují zájem v činnostech se zaujetím. Sledovaný pojem flow, při kterém plyne čas bez povšimnutí, ženy preferují a v českém prostředí upřednostňují před rutinní činností. I zde ženy na stupnici dosáhly vysoké funkce pro oblast zaujetí.



Graf 3 Škála zaujetí

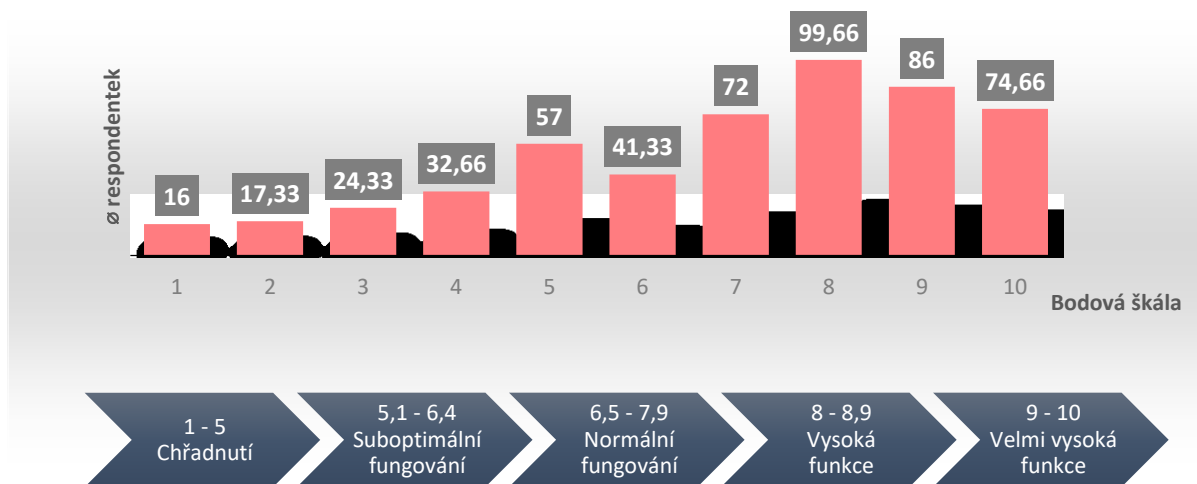
5.3 Vztahy – Relationships

Vztahy se týkají pocitu, že jste milováni, podporováni a oceňováni. Mít pozitivní vztahy s ostatními je důležitou součástí života proto, abychom se cítili dobře.

Volba hodnoty 1 tak značila „vůbec ne“, „špatný“ a 10 označovalo „vynikající“ nebo „úplně“.

Znění otázky č. 12: **Do jaké míry se vám dostává pomoci a podpory od druhých, když ji potřebujete?** prezentuje široce rozložené bodové zastoupení bez zjevných známek výkyvů, kde úplnou podporu dostává 60 žen a v bodovém rozhraní 9 až 95 dotazovaných.

Život bez pomoci vnímá devět žen a na úrovni druhého bodu nacházíme 23 žen. Střed reprezentuje 59 dotazovaných. V otázce č. 23: **Do jaké míry se cítíte být milována?** označilo 110 žen maximální hodnotu a 72 inklinovalo k bodu devět. Špatný pocit zaznamenalo 19 dotázaných a častěji ženy volily středovou hodnotu pět, počtem 66 odpovědí. Škálová hodnota 8 dosáhla nejvyššího počtu 120 odpovědí v otázce č. 25: **Jak jste spokojeni se svými osobními vztahy?** Široce zastoupena je střední oblast 5, 6 a 7, která představuje 46, 40 a 76 preferencí. Vynikající hodnocení svých osobních vztahů uvádí 54 žen a 91 dotazovaných v rozhraní devátého bodu. Až 20 žen vyjádřilo špatné hodnocení svého vztahu.



Graf 4 Škála vztahy

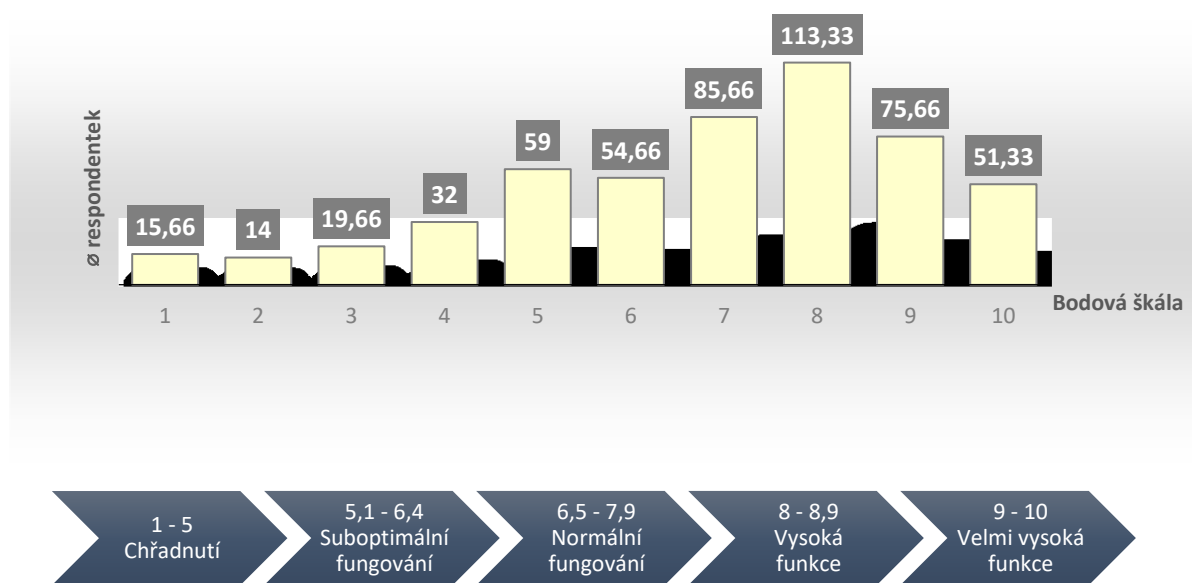
Vytvořený průměr v banku pozitivních vztahů dokresluje graf 4 s nejvíce dosaženými hodnotami 99,66 na škále 8. Intenzita pocitu lásky a podpory od blízkých dosáhla ze všech banků nejvyššího skóre v bodě 10. Body středové hodnoty nebyly tentokrát tolik upřednostňovány a můžeme se tak domnívat, že otázky směřující na partnery a blízké budí

krajnější hodnocení a jasnost v pocitu libosti, popřípadě nelibosti. Na stupnici ženy dosahovaly vysoké funkce s nejméně výrazným přesahem pro rozmezí velmi vysoké funkce.

5.4 Smysluplnost – Meaning

Smysl života znamená mít směr, kterým se život ubírá. Pocit, že život je hodnotný a stojí za to žít, nebo spojení s něčím větším, než jsme my sami. Smysl nám poskytuje pocit, že na životě záleží.

V otázce č. 11: **Obecně vzato, do jaké míry vedete cílevědomý a smysluplný život?** byly obdrženy hodnoty nejvyšší v bodě 8 s počtem 118. Bod výše dosáhl počtu 80 žen a úplný smysluplný život označilo 43 žen. V otázce č. 13, která zní: **Do jaké míry obecně cítíte, že to, co v životě děláte, má hodnotu a smysl?** vyjádřilo 15 žen vůbec žádný smysl a hodnotu ve svém životě. Škálová hodnota 7, 8 a 9 naměřila hodnoty s čísly 90, 113 a 71. Pro otázku č. 24 znějící: **Do jaké míry obecně pociťujete, že máte smysl pro orientaci ve svém životě?** našlo 47 odpovědí v nejvyšším desátém bodě. Bod níže uvádí 76 odpovědí. Středová oblast 5, 6 a 7 se rovná hodnotám 74, 55 a 85 odpovědí.



Graf 5 Škála smysluplnost

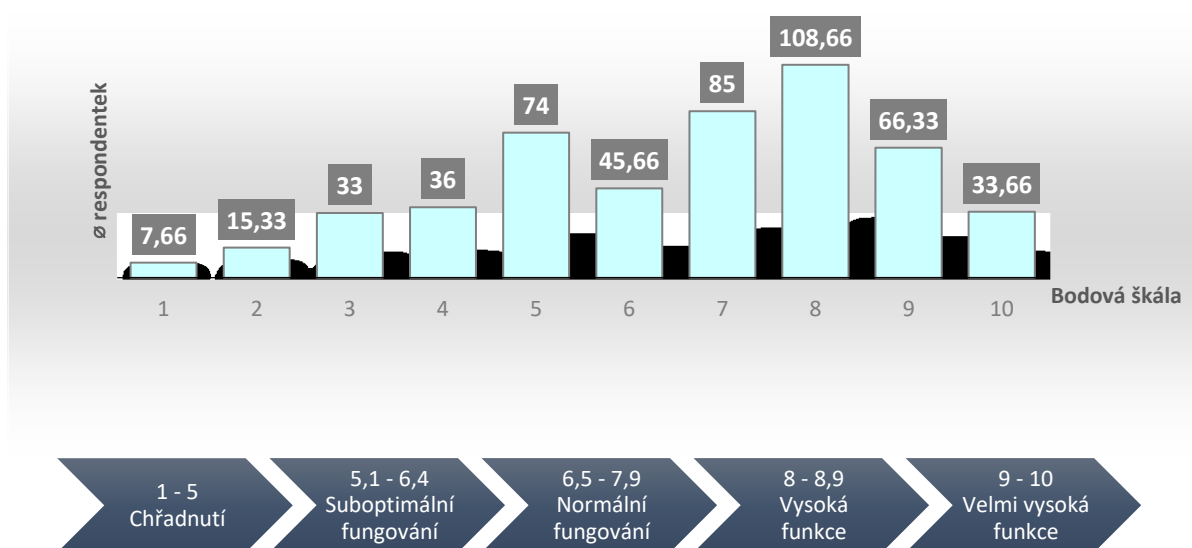
V grafu 5 jsou zaznačeny průměrné hodnoty dle preferencí žen, z nichž nejvyšší dosažená čítá 113,33 v bodě 8. Pramen smyslu a cíle ve svém životě ženy nacházejí poměrně často a převážná část volí v horní polovině škály. Totožná nejvyšší hodnota nachází shodu s pozitivními emocemi, avšak při zaujetí můžeme pozorovat vyšší volitelnost u hodnot

nejnižších, čímž predestinujeme, že pro některé ženy nemusí být smysl a cíl v jejich životě prioritou. Ženy dosahovaly nejčastěji rozmezí pro vysokou funkci.

5.5 Úspěch – Accomplishment

Úspěch může být objektivní v podobě obdržení ocenění a vyznamenání. Subjektivní pocity úspěchu měří PERMA Profiler. Zahrnuje schopnost zvládnání každodenních povinností a práci na dosažení cílů.

Otázka č. 5 znějící: **Jak často máte pocit, že děláte pokroky v dosahování svých cílů?** naměřila v bodě jedna celkem 11 odpovědí, což koresponduje s „nikdy“. Širší zastoupení u této otázky můžeme nacházet na středové bodové škále 5 až 8, kdy obdržely 93, 65, 92 a 99 odpovědí ženské populace. Maximální hodnotu 10 uvedlo 18 dotazovaných. Pro otázku č. 9 znějící: **Jak často se vám daří dosahovat důležitých cílů, které jste si stanovily?** bylo dosaženo maxima v bodě 8 s počtem 105 hlasů. Středový bod 5 byl označen 100 respondentkami. Dosáhnout „vždy“ stanoveného cíle nacházelo 22 žen a bodem 1 prošlo šest hlasů. Stejného počtu v bodu 1 měla otázka č. 19, která zní: **Jak často dokážete zvládat své povinnosti?** Vyšší bodové hodnoty byly ženami označovány čteněji. Nejvíce obdržel bod 9 se 129 hlasy, bod níže zaznačil 122 hlasů. Zvládnání svých povinností spojilo s označením „nikdy“ šest žen.



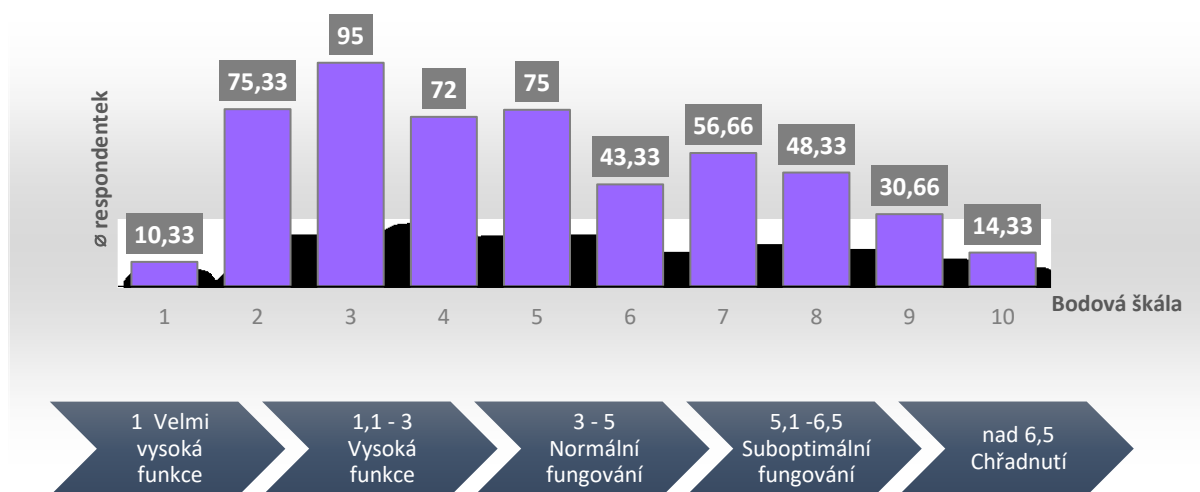
Graf 6 Škála úspěch

Celkový průměr volitelnosti v otázkách znázorňuje graf 6. Škála v bodě 8 byla preferována průměrně 108,66 ženami. Nejvyšší dosažené hodnocení oproti ostatním bankům můžeme zaznamenat ve středové části. Může se zdát, že ženy tak volí střed pro nerozhodnost v této

oblasti. Pokroky, kterých ženy dosahují, vnímají především skrze povinnosti, které se jim daří plnit. V oblasti úspěchu ženy nejčastěji dosahovaly na stupnici vysoké funkce.

5.6 Negativní emoce – Negative Emotion

U negativních emocí se měří tendence k pocitu smutku, úzkosti a vzteku. Bod 1 je spojen s „nikdy“ a bod 10 představuje „vždy“. Otázka č. 8 znějící: **Jak často se cítíte úzkostně?** dosáhla nejvýše 100 odpovědí v bodě 3. Variantu „nikdy“ označilo 14 žen a vyšší bod 2 značil 67 hlasů. Střed obsadilo 72 odpovědí. Směrem k horní hranici klesají s nejvyššími 62 hlasy v bodě 8. Maximum 10 označilo 18 dotazovaných a bod níže naměřil 35 hlasů. Navazující otázka č. 18: **Jak často se obecně cítíte naštvaní?** naměřila osm respondentek v bodě 1 a bod výše 75 žen. Přebodování v bodě 3 vytvořilo 93 dotazovaných. Sestupná tendence je vyznačena i v této otázce a označení bodu 10 uvedlo devět žen. Položka č. 20 se dotazuje následovně: **Jak často obecně cítíte smutek?** Škála zaznamenala nejvyšší skóre 92 hlasů v bodu 3 a bod níže 84 hlasů. Nikdy označilo devět žen. Pocit smutku na bodové ose v bodě 10 naměřilo 16 dotazovaných a s bodem 9 se spojilo 36 žen. Středová část má široké zastoupení obdobně jak dvě předešlé otázky.

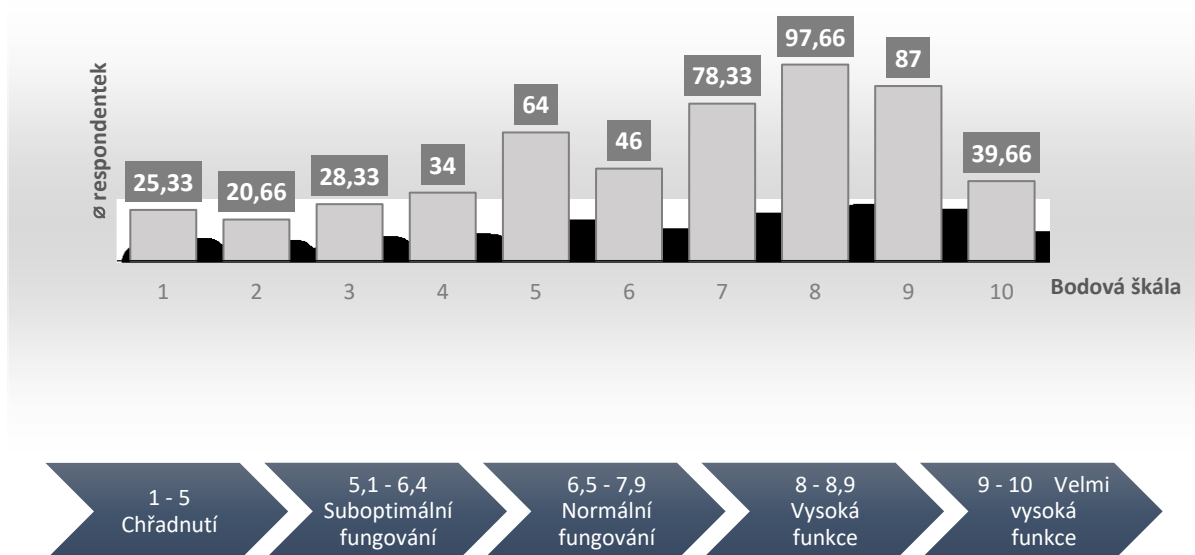


Graf 7 Škála negativní emoce

Zobrazení průměru hodnocených bodů dosáhlo nejvíce 95 respondentek v bodě 3, více v náhledu grafu 7. Prožívané negativní emoce ukázaly tendenci spíše k ovládnutí svých negativních pocitů. Srovnání s pozitivními emocemi nabízí převyšující směr u negativních pocitů a prožívaného smutku. Ženy z výzkumu nejpočetněji zasahují do rozmezí normálního fungování. Do rozmezí chřadnutí však zasahuje výrazný počet žen.

5.7 Zdraví – Health

Důležitou částí je fyzické zdraví a vitalita. PERMA Profiler měří subjektivní pocit zdraví a vypovídá o tom, zda se cítí dobře a zdravě každý den. V rozmezí 1 představuje varianty „špatný“, „vůbec ne“ a 10 představuje hodnocení „vynikající“ nebo „úplně“. **Jak byste obecně zhodnotili svůj zdravotní stav?** zjišťuje otázka č. 10. Naměřené body na stupni 1 představují 14 žen a 15 žen přidává spíše špatné hodnocení svého zdravotního stavu. Nejčtenější hodnoty nasbíral bod 8 s počtem 116 respondentek. Bod výše sdílelo 98 žen a maximální hodnocení našlo 38 žen. Položka č. 16 se ptá: **Jak jste spokojeni se svým současným fyzickým zdravím?** Pro možnost „vůbec ne“ hlasovalo 34 dotazovaných, bodem výše 35 a na škále 3 se dostáváme k číslu 29 žen. Nejčastějším je tak bod 8 s 88 respondentkami a úplnému fyzickému zdraví se těší 36 žen. Bod 9 volilo 72 žen a nejvyšší počet dosáhl bod 8 s počtem 88 dotazovaných žen. **Jaký je váš zdravotní stav ve srovnání s vrstevníky stejného pohlaví?** zjišťuje otázka č. 22. Za „vynikající“ považuje své zdraví 45 žen a přebodování v počtu 91 se nachází u čísla 9. Obdobné skóre naměřil i bod 8 s 89 respondentkami. Srovnání svého zdraví s vrstevníky za „špatné“ považuje 28 žen.



Graf 8 Škála zdraví

Průměr hodnocení otázek ukazuje graf 8, kde bod 8 vyniká průměrem 97,66 žen. Spokojenost se svým zdravotním stavem ženy volí mírněji v nejvyšší hodnotě. Výzkumu se zúčastnily ženy i +55, kde může být předpoklad zdravotního problému a volitelnost neuspokojivého zdravotního stavu. Rozprostření po celkové bodové hodnotě vykazuje

různorodost v hodnocení subjektivního zdravotního pocitu. Na stupnici ženy dosahovaly rozmezí od chřadnutí po vysokou funkci.

5.8 Samota – Loneliness

Život o samotě a sociální podpora jsou důležitým determinantem zdraví a pohody. Dotazník sleduje v otázce č. 15 pocit osamocení v každodenním životě. Vyhodnocení průměru samostatně stojícího jevu byl zakomponován v celkovém modelu PERMA. Vhled do škálového hodnocení otázky popisujeme následovně – kde bod 1 prezentuje „vůbec ne“ byl označen 65 osobami, bod výše hodnotilo 98 žen, na hranici bodu tři našlo svou odpověď 67 žen, čtvrtý bod označilo 44 osob, středovou hodnotu sdílelo 59 dotazovaných, na škále 6 41 respondentek, bod výše vyhodnotilo 43 žen, škálová hodnota 8 odpovídá 49 respondentkám, v bodě 9 výzkum naměřil 34 žen a desátý bod prezentující „úplně“ označilo 21 žen.

5.9 Spánek

Základní životní potřeba, která výrazně snižuje nebo navyšuje naši energii po zbytek celého dne. Je tak žádoucí reflektovat spánkovou deprivaci a včasné napravit případné nedostatky. Samostatná otázka č. 30 se proto ptá: **Probouzíte se ráno svěží a odpočínutá?** Počet souhlasných odpovědí byl naměřen počtem 27 žen, které se ráno cítí svěží a odpočínuté. Spíše souhlas podalo 208 žen. Nesouhlasnou odpověď projevilo 52 žen a pro možnost spíše nesouhlas 180 dotazovaných, čímž projevuje tato skupina určité predikční známky neuspokojivého spánku. Pro odpověď „nevím“ se rozhodlo 54 žen.

5.10 Výsledky otevřených otázek

Otevřená otázka č. 28 zní: **Jaká je vaše oblíbená aktivita pro zlepšení nálady?** Ženy uváděly slovní vyjádření, která byla následně rozdělena do spádových kategorií. Obrázek 1, panel uvedený níže, udává procentuální zastoupení kategorií, které ženy řadí do aktivit pro zlepšení své nálady.

Kategorie sport v sobě zahrnuje slovní spojení typu procházka, turistika, cvičení, jóga, tenis, plavání, chůze v přírodě, pohyb nebo squash. Kategorii hudba utvořila synonyma jako poslech hudby, oblíbená hudba, hra na akordeon nebo hra na hudební nástroj. Četného hodnocení se dostalo i četbě knih zastoupené kategorií literatura. Sledování televize,

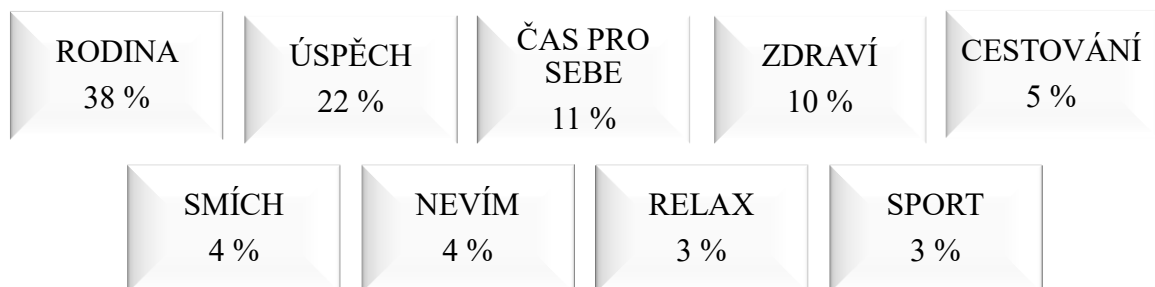
seriálů, různé počítačové hry zahrnují kategorii internet. Ostatní kategorie nacházela synonyma s kategoriemi zanesenými v panelovém obrázku 1.

Nacházení zdrojů radosti sledovala otázka č. 29: **Největší radost mi dělá, když...** Možnosti dosažení radosti vyznačuje panelový obrázek 2.

Nasycení kategorií probíhalo obdobným způsobem jako u otázky č. 28. Synonyma typu jsme spolu s manželem, mám kolem sebe celou rodinu či společné trávení času s rodinou, nasýtla kategorii rodina. Pro úspěch jsme vyhledávali synonyma jako něco se mi podaří, daří se mi, nebo vše se daří. Kategorie čas pro sebe byl u žen vyjádřen například jako mám čas pro sebe, věnuji se svým koníčkům, mám čas na šití nebo jsem sama sebou.



Obrázek 1 Aktivita pro zlepšení nálady



Obrázek 2 Zdroje radosti

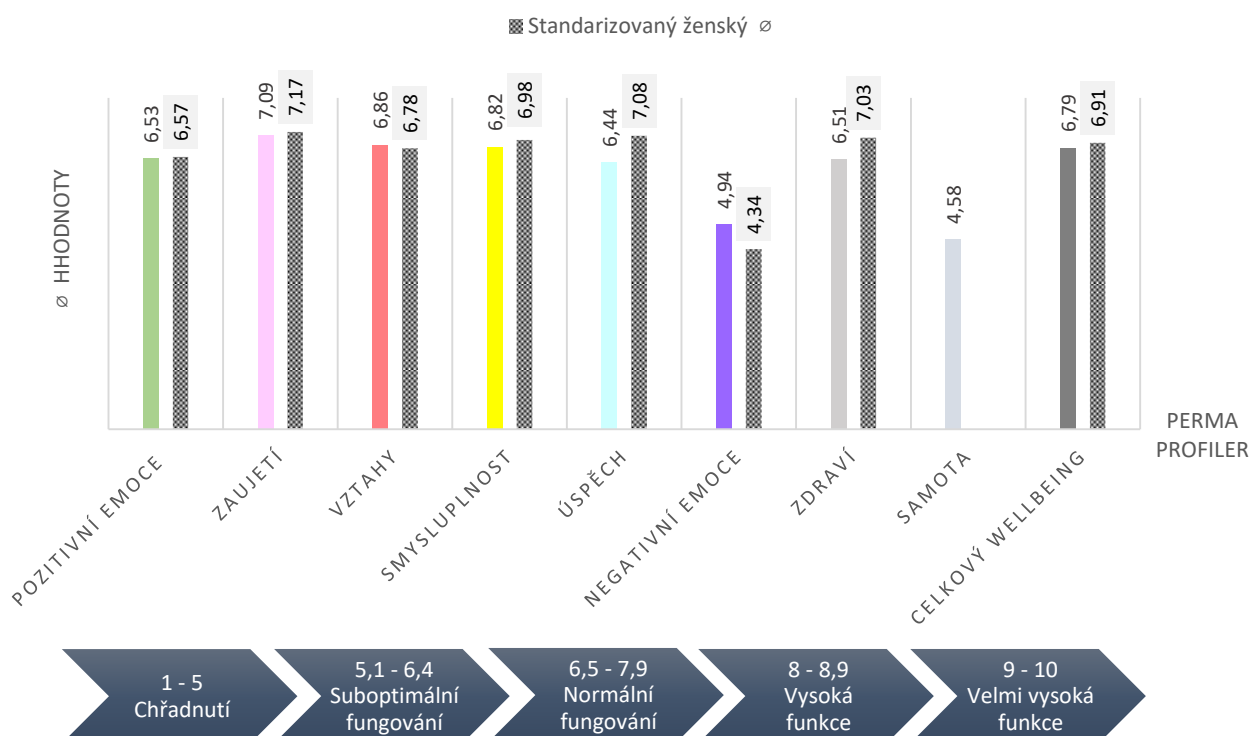
6 INTERPRETACE DAT

Kapitola interpretuje dosažené výsledky na vzorku žen české populace. Náš reálný soubor představoval 521 žen. Jelikož výzkumný soubor není reprezentativní, nemohou být výsledky zobecněny na populaci žen v České republice.

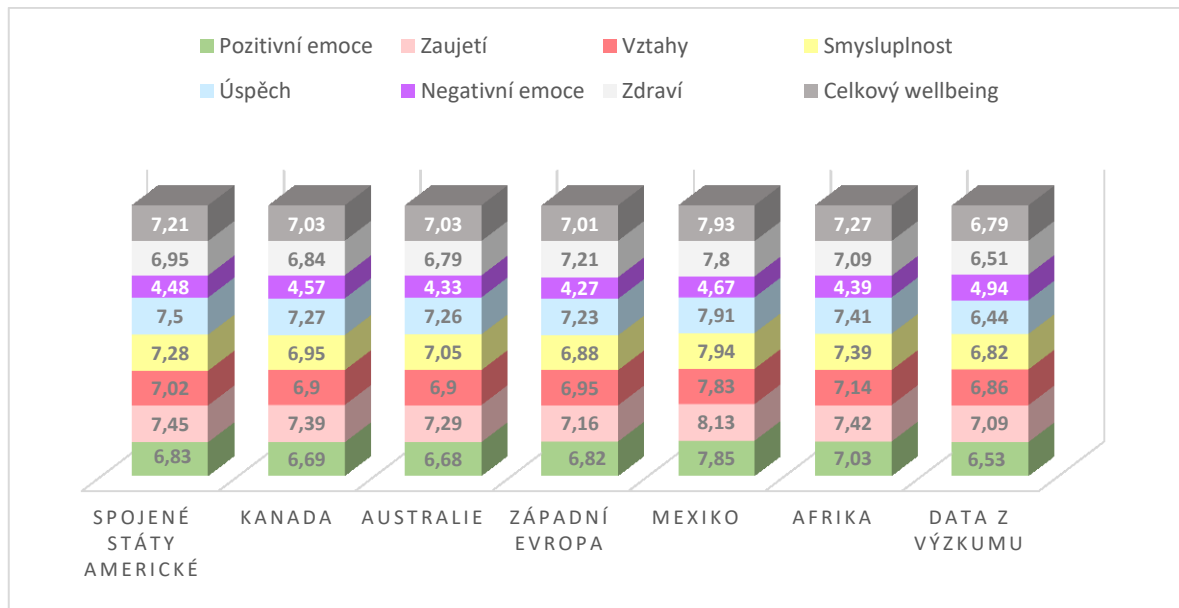
Podmíněnost dat získaných dotazníkem a jejich výklad přináší potřebu obezřetnosti v jejich interpretaci (Chráska, 2016). Na podkladu těchto slov uvádíme úvodem celkově zjištěné PERMA Profiler.

Hlavní výzkumná otázka zní: Jaká je úroveň duševní pohody žen v České republice?

Celkově wellbeing žen v České republice dosáhl hodnoty 6,79, což dle Kern a Butler (2016) představuje normální fungování. Pro srovnání uvádíme standardizovaný ženský průměr, který byl naměřen v hodnotě 6,91. Prvek úspěch a negativní emoce a zdraví se vyznačují nižšími hodnotami než standardizovaný ženský průměr. Blízké hodnoty standardizovaného ženského průměru naměřily prvky pozitivní emoce, zaujetí, vztahy a smysluplnost.



Graf 9 Výsledky PERMA



Graf 10 Výsledky PERMA ve světě

Srovnání našich výsledků se světem naznačuje nižší hodnoty u všech prvků. Prvek pozitivní emoce nedosahuje vysoké funkčnosti u žádného uváděného státu. Obdobně jako náš výzkum dosahují rozmezí označované jako normální fungování. Mexiko má k rozmezí vysokého fungování ze všech uváděných států nejbližší. Prvky zaujetí, pozitivní vztahy, smysluplnost, úspěch i celkový wellbeing se dotýkají hranice osm.

Dílčí otázka č. 1: Jaká je úroveň prožívání pozitivních emocí žen?

Pro prvek pozitivní emoce byl celkový skóre naměřen v hodnotě 6,53. Při srovnání hodnoty skóru s diplomovou prací zaměřenou se na vysokoškolské studenty (Bobková, 2014), bylo u žen dosaženo hodnoty 7,21. Bank tvořily otázky dotazující se na radost a obecně pocit spokojenosti, v nichž ženy více skórovaly na horní bodové škále. Máme tak za to, že ženy jsou více spokojené než radostné. Pravděpodobně se spokojenost nachází v průběhu života běžněji, oproti radostným, vysoko měřeným hodnotám. Radost může v tomto smyslu představovat excesivní charakter, pro který jsou ženy střídmejší.

Míru štěstí se svým životem sleduje i mezinárodní organizace OECD⁸, kde Česká republika dosáhla průměrného hodnocení 6,3. Sousední Slovenská republika dosáhla hodnoty 5,5 průměrné spokojenosti se životem. Rakousko překonává průměr s hodnotou 7,2 a vede si dobře v mnoha dimenzích blahobytu. Omezenější hodnocení 4,2 dosáhlo Polsko a staví se tak do protikladu s Německem, které dosáhlo na hodnotící škále výsledku

⁸ Organisation for Economic Co-operation and Development.

8,1 hodnoty spokojenosti se svým životem. Bronzový stupeň patřící České republice ji zařazuje mezi země, které obyvatelé příznivě hodnotí a zároveň za svými hranicemi nacházejí inspiraci pro rozvoj, růst a progresi.

Dílčí otázka č. 2: Jaká je úroveň zaujetí žen při vykonávané práci?

Prvek zaujetí naměřil 7,09, což je nejvyšší dosažená hodnota z celkového PERMA. Opět se nachází v rozmezí normálního fungování, pro které platí hodnoty od 6,5 až 7,9. Dosažená hodnota 7,00 u diplomové práce Bobkové (2014) nabízí srovnání. Lze tak říci, že dosažení stavu flow se blíže dotýkaly ženy z našeho výzkumu. Obecně více bylo zaznamenáno na horní škále v banku sledující více zaujetí než nadšení a zájem o věci. Předpokládáme tak, že ženy pravděpodobně více ztrácejí pojem o čase, když dělají něco, co je baví. Upřednostnění činnosti, ve které shledáváme smysl, je naplňující a udržitelné. Ženy vyhledávají aktivní činnosti i ve volném čase, k čemuž jsme dospěli skrze panel – viz obrázek 1. Přinášení radosti propojují ve vyšší míře se zaujetím než s euforickým nadšením pro samotnou činnost.

Dílčí otázka č. 3: Jaká je úroveň vztahů žen?

Prvek pozitivní vztahy naměřil 6,86 a dosáhl jako jeden z nejčastějších označení na škále 10. To, že se ženy cítí milovány, vykazuje i fakt v oblasti podpory a pomoci, které se jim dostává ve chvílích potřeby. Žel celkové hodnocení vztahů čítá i „špatné“ bodové hodnocení. Ženy tak v oblasti vztahů častěji volí proti sobě stojící hodnoty. Volbu vnímají buď „miluji“ nebo „nemiluji“. Vycházíme z faktu, že vztah s partnerem uvedlo 390 dotazovaných. Nabízí se teze, ve které se zamýšlíme nad tím, že v oblasti vztahů jsou ženy ve větší míře rozpolceny a hodnotí své vztahy více kolísavě. Hodnota pozitivních vztahů 7,02 v práci Bobkové (2014) udává srovnání a značí tak uspokojivější vztahy u žen ve vzorku vysokoškolských studentek.

Dílčí otázka č. 4: Jaká je úroveň smysluplnosti žen?

Prvek smysl naměřil 6,82 a vyplývá z něj cítění a nacházení smyslu a hodnot v životě žen. Nacházení smysluplnosti ve svých životech ženy vyznačují spíše s tendencí k mírnějšímu hodnocení. Máme za to, že oblast smyslu a orientace v životě nezasahuje nejpodstatněji do běhu života žen. Opětovné přirovnání s hodnotou 6,65 zjištěnou v práci Bobkové (2014) dokresluje naladění pro smysl u vzorku našich respondentek častější a ve větší míře. Snaha o dlouhodobé udržení smysluplnosti nejen v pracovním procesu může nacházet uplatnění

v oblasti interního vzdělávání. Pozitivní psychologie cílí na pracovní prostředí a vedení společností o nastavování podmínek, při kterých lze uplatnit smysluplnost v činnostech.

Dílčí otázka č. 5: Jaká je úroveň úspěchu žen?

Prvek úspěch dosáhl 6,44, to znamená, že ženy směřují k zážitkům z úspěchu. Vysoce hodnotí zvládnutí svých povinností a podstatná část žen vyhodnocuje úspěšné zvládnutí svých běžných povinností. Může se tak zdát, že ženy zpracovávají povinnosti v termínu a včas. Ohledně hodnocení pokroků, kterých dosahují, i pocitů z těchto kroků plynoucích jsou výsledky mírněji upozaděny, což může představovat výraznější zaměření na zvládnutí svých povinností než cílevědomé pokroky vedoucí k úspěchu. Z diplomové práce Bobkové (2014) čerpáme srovnání s hodnotou 6,61 pro oblast úspěchu a docházíme tak k úvaze, že vysokoškolské studentky přicházely častěji do styku s úspěchy a představují v jejich životech významnější prvek.

Dílčí otázka č. 6: Jaká je úroveň negativních emocí žen?

Naměřená úroveň negativních emocí u žen dosáhla hodnoty 4,94. Pokud porovnáme hodnoty s prací vedenou A. Slezáčkovou, negativní emoce vykazují hodnotu 4,30 (Bobková, 2014). Celkově tak provedený výzkum nacházel vyšší hodnoty pro stav úzkosti a rozčarování než u vysokoškolských studentek. Kern a Butler (2016) vyhodnocují negativní emoce v rozmezí 3 až 5 jako normální, avšak hodnoty našeho výzkumu blíží se k rozhraní 5,1 až 6,5 nazývají jako neoptimální. Pocity úzkosti a smutku ženy vyhodnocovaly jako častější oproti pocitu naštvaní. V teoretické části jsme se věnovali duševnímu zdraví, a i zde dosažené hodnoty dokazují, že úzkostné pocity jsou častěji označovány. Pocity agrese a vzteku pravděpodobně ženy prožívají v menší míře, ale i tak pocity zmaru a smutku vyznačují četnost vyhodnocení.

Dílčí otázka č. 7: Jaká je úroveň zdraví žen?

Oblast zdraví našla hodnotu 6,51 a znamená, že v obecnější rovině ženy hodnotí svůj zdravotní stav jako normální. V mezilidském srovnávání s vrstevníky byly ženy optimističtější. Porovnávání se svými vrstevníky je směřovalo k lepšímu sebehodnocení. Teoretická část zmiňovala studie Josepha Sirgy, který se věnuje strategiím, díky kterým lidé přehodnocují své postoje v důsledku vzájemného srovnávání. Porovnání žen s vrstevnicemi tak mohlo vyniknout i v tomto případě. Celkové zhodnocení svého stavu se nezredukovalo jen na kladná hodnocení. I se „špatným zdravotním stavem se ženy potýkají

a vezmeme-li v úvahu, že do výzkumu se zapojila i podstatná část žen +55, není tento fakt matoucí. Subjektivní pocity zdraví nemusí korespondovat s lékařskými zprávami a nálezy.

Dílčí otázka č. 8: Jaká je úroveň samoty žen?

Samota s hodnotou 4,58 naznačuje četné hodnocení faktu, že ženy samotu v každodenním životě nezaznamenávají výrazně. Studie sledující zdraví a pohodu starších žen žijících osamoceně ve Spojeném království (Forward, 2022) přináší poznatky, že ti, kteří žijí sami, mají horší zdraví a pohodu, než je průměr. V našem výzkumu ženy spíše přesvědčily o tom, že samotu zvládají a nepotýkají se s pocity osamocení. Úplné osamocení bychom vyhodnotili s menší četností. Předpokládáme, že ženy nacházejí činnosti, které jim umožňují zaplnit pocity samoty plynoucí z péče o domácnost a stykem s rodinou, popřípadě vnoučaty. Přilnutí k domácím mazlíčkům, které ženy doplňovaly v otevřených otázkách, významně přispívá k pocitu, že člověk není sám.

Dílčí otázka č. 9: Jaké jsou nejčastější aktivity pro zlepšení nálady žen?

Slova jsou přirozeným médiem, kterým člověk vyjadřuje svůj stav mysli. Hodnocení subjektivní pohody je zvláště vhodné u odpovědi s otevřeným koncem, protože se týká toho, jak jedinec subjektivně přemýšlí o svém životě a prostřednictvím svého psaného projevu se vyjádří autenticky.

Trojice sport, hudba a literatura ženám zlepšuje náladu nejvíce a aktivně je vyhledávají v případě potřeby. Média spolu s kategorií jídla představují navazující činnosti, při nichž ženy nabírají síly a zesiluje tak pozitivní nálada. Relax, cestování a děti vyhodnotily ženy podobně a možná právě při cestování s dětmi ženy nacházejí chvíle relaxování. Kategorie sex, art, tanec a alkohol byly nasyceny nejmenším počtem nalezených synonym, ale i přesto našly své opodstatnění při umístění v panelu aktivit. Některé ženy uváděly dvě nebo tři položky, čímž udávaly směr, že čerpají z více aktivit a neprivilegují pouze jednu z nich. Vzniklý konstrukt procentuálně zřehledňuje aktivity žen, o nichž lze říci, že ženy se jeví jako aktivní a činorodé. Uváděná skutečnost, že rády pečují a starají se o chod domácnosti, byla adekvátně vyvážena v navazující otázce, kde zmiňovaly zasloužený čas pro sebe a chvíle relaxování.

Dílčí otázka č. 10: Skrze jaké činnosti pociťují ženy nejčastěji radost?

Zdroje radosti žen se nejčastěji objevily v kategorii zastupující rodinu. Ženy se tak jeví jako prosociálně orientované a ve velké míře vykazovaly znaky dobrosrdečnosti ke svým blízkým. Pocity úspěchu a dosažení zdárného cíle se objevily v kontextu otevřené otázky,

a tak lze určit, že oblast úspěchu je pro ženy skutečným zdrojem radosti, který byl sledován skrze PERMA Profiler. Čas získaný pro sebe ženy přebodovaly před zdravím. Čas věnovaný pouze sobě samé ženy vyhledávají a kompenzují si tak energii vydanou v práci, v rodině a při plnění povinností. Smích našel opodstatněné místo v uváděném panelu, ale také nenacházení slov pro vyjádření zdroje své radosti bylo zaneseno v dotazníku. Nucené navození radosti některé ženy uplatňují a pracují tak s vědomým rozveselením sama sebe.

Díličí otázka č. 11: Vyskytují se u žen znaky spánkové deprivace?

Doplňkovou otázku ženy vyhodnotily jako statistickou a žádná z variant tak nevykazuje jasné vyhranění. Celkem 54 žen vyhodnotilo variantu „nevím“, čímž se dostáváme k polovičnímu průměru a interpretaci tak ponecháváme pouze pro ilustraci.

6.1 Shrnutí dat

Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor není reprezentativní, můžeme výsledky výzkumu vztáhnout pouze na výběrový vzorek žen. Výsledky výzkumu tak nelze zobecnit na populaci žen v České republice. K zodpovězení otázky úrovně wellbeingu žen v České republice by byl zapotřebí tým pracovníků a delší časový úsek. V rámci bakalářské práce nebyla možná realizace výzkumu takového rozsahu. Ve výzkumu vycházíme pouze z dat a čísel, která představují numerickou hodnotu a nemusí korespondovat s reálnou náladou. Jedná se o zachycení momentální situace a nálady žen, které dobrovolně vyplnily dotazník. Také neznáme vlivy, které v daném prostředí existují a s čím se ženy potýkají.

Výzkum sledoval pozitivní emoce, kde ženy preferovaly spokojenost před radostí. Výsledky se staticky významně nelišily od standardizovaného průměru žen. V našem výzkumu dosáhlo zaujetí nejvyššího bodování. V celosvětovém měřítku jsou však země např. Afrika, Kanada, Mexiko, kde zaujetí přesahuje náš výzkum. U vztahů byla sledována nejvyšší četnost označení na bodě 10. Lze tak předpokládat, že ženy z našeho výzkumu prožívají pozitivní vztahy. Mírnější hodnocení nacházíme u smysluplnosti. Vnímáme, že smysluplnost výrazně nezasahuje do života žen. Skrze PERMA Profiler byly sledovány také pocity úspěchu. V kontextu otevřené otázky se nacházely odpovědi spadající do kategorie úspěch v 22% zastoupení. Lze tak určit, že úspěch je pro ženy z našeho výzkumu skutečným zdrojem radosti. Ženy v otevřené otázce přebodovaly čas pro sebe před zdravím. Výzkum zachytil důraz žen na plnění svých povinností a uspokojivé vztahy

vedené se svými blízkými. V oblasti zdraví výzkum naměřil nejnižší srovnávací hodnotu. Tento fakt nemusí nikterak vypovídat o zdravotním stavu respondentek.

ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem Úroveň wellbeingu žen v České republice se v teoretické části věnovala charakteristice psychologických směrů, jako jsou pozitivní psychologie, osobnostní psychologie, teorie duševní pohody, aktuální směry ve wellbeingu. V druhé kapitole rozebírala duševní pohodu žen a jednotlivé prvky, které k duševní pohodě přispívají. Samostatná kapitola byla věnována vztahu sociální pedagogiky a wellbeingu.

V praktické části byl formulován hlavní výzkumný cíl i dílčí výzkumné cíle, ke kterým byly vytvořeny jak hlavní výzkumná otázka, tak i 11 dílčích výzkumných otázek. Pro kvantitativní výzkum byl využit standardizovaný dotazník PERMA Profiler, který byl doplněn o dalších sedm otázek formulovaných autorkou práce. Do výzkumu publikovaného na webových stránkách vyplíto.cz se zapojilo celkem 521 žen ve věku 25–64 let.

Data získaná z průzkumného šetření byla přepočítána a zprůměrovaná pro jednotlivé položky. Tyto průměrné hodnoty pak byly srovnány se standardizovanými hodnotami u žen, jak je uvedeno v grafu 9. Vypočítané průměrné hodnoty byly porovnány také s výsledky výzkumu ve světě, ze kterých vyplývá, že všechna sledovaná kritéria, kromě položky negativní emoce, jsou nižší, jak je znázorněno v grafu 10. V uvedeném průzkumu dosáhlo nejvyšší průměrné hodnoty wellbeingu Mexiko (7,93), což je hodnota o 1,14 vyšší, než je průměrná hodnota zjištěná v dotazníkovém šetření bakalářské práce. Dále je porovnávána míra pocitu štěstí u žen s výsledky průzkumu OECD v okolních zemích. Zde se české ženy umístily uprostřed – nižších průměrných hodnot dosáhly ženy v Polsku a na Slovensku, větší míru štěstí pocítují ženy v Rakousku a Německu. Další položky byly srovnávány s výsledky diplomové práce Veroniky Bobkové z roku 2014, která se zabývala úrovní duševní pohody u vysokoškolských studentek.

Jelikož výzkumný vzorek není reprezentativní, nelze výsledky zjištěné průzkumným šetřením zobecňovat. Nicméně zjištěná data naznačují, že průměrné hodnoty wellbeingu žen v České republice jsou nižší, než jsou hodnoty udávané ve výzkumu ve vybraných světových zemích. V tomto ohledu tedy byl cíl bakalářské práce naplněn.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2011. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Univerzita Komenského Bratislava. ISBN 9788096994403.
- [2] BENDL, Stanislav, 2016. *Základy sociální pedagogiky*. Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-7290-881-3.
- [3] BLATNÝ, Marek, 2005. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7.
- [4] BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
- [5] BLATNÝ, Marek a Iva ŠOLCOVÁ. Osobnostní předpoklady osobní pohody. *Československá psychologie*, 2016, 60.1: 2–12.
- [6] CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihály, 2015. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0918-8.
- [7] Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání (ČOSIV), 2021. *Výroční zpráva 2021*.
- [8] DAVIDOVÁ, Ivana, 2010. *Riziko sociálního vyloučení žen – obětí partnerského násilí: explorativní sonda do problematiky z pohledu pomáhajících profesí*. Rigorózní práce. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Olga Havránková.
- [9] DRAGOMIRECKÁ, Eva, 2019. Prestiž sociální práce očima veřejnosti. In: *Sborník příspěvků z konference Prestiž, profesionalita a vědeckost české sociální práce – 100 let české sociální práce*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. ISBN 978-80-7421-185.
- [10] FELCMANOVÁ, Lenka, Silvie PÝCHOVÁ a Vladimír SRB, 2022. *Partnerství pro vzdělávání 2030+ po dvou letech*. Stálá konference asociací ve vzdělávání, z. s., (skav.cz). ISBN 978-80-908656-0-0.
- [11] FORWARD, C., H. T. A. KHAN, P. FOX et al. *The Health and Wellbeing of Older Women Living Alone in the UK: Is Living Alone a Risk Factor for Poorer Health?* Ageing Int 47, 392–414.

- [12] HAMPLOVÁ, Dana, 2012. Zdraví a rodinný stav: dvě strany jedné mince? *Sociologický Časopis / Czech Sociological Review*, 48(4), 737–755.
- [13] CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- [14] KJELL, O.N.E., S. SIKSTRÖM, K. KJELL et al., 2022. *Natural language analyzed with AI-based transformers predict traditional subjective well-being measures approaching the theoretical upper limits in accuracy*. *Sci Rep* 12, 3918 (2022).
- [15] KRAUS, Blahoslav, 2014. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 9788026206439.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Pozitivní psychologie: Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-976-7.
- [17] KULKA, Jiří, 2006. Světlé stránky pozitivní psychologie. *Československá Psychologie*, Praha. 50(1), 95–97.
- [18] LAZARUS, Richard S., 2003. Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry* 14: 93–109.
- [19] NAVRÁTILOVÁ, Miroslava et al., 2020. Duševní zdraví a imunita. *Psychiatrie pro praxi*, 21.2: 83–88.
- [20] PETERSON, Christopher, 2006. *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press. ISBN 13-978-0-19-518833-2.
- [21] PIKÁLKOVÁ, Simona (ed.), 2004. Mezinárodní výzkum násilí na ženách – Česká republika / 2003: příspěvek k sociologickému zkoumání násilí v rodině. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky. ISBN 80-7330-054-0.
- [22] *Plánování zotavení v oblasti duševního zdraví a osobní pohody zaměřené na člověka – svépomocný nástroj*, 2020. WHO Quality Rights. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky.
- [23] PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, Pedagogika. ISBN 9788024734705.

- [24] RIZKALLA, N. a S. SEGAL, 2019. Trauma during humanitarian work: the effects on intimacy, wellbeing and PTSD-symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1).
- [25] SELIGMAN, Martin E. P., 2014. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- [26] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, Psyché ISBN 9788024735078.
- [27] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2017. Pozitivní psychologie – věda o štěstí. In: *Štěstí – muška jenom zlatá*. Vysoké učení technické v Brně, Institut celoživotního vzdělávání, s. 35–39 [cit. 2022-10-31]. ISBN 978-80-214-5516-0.
- [28] SLEZÁČKOVÁ, Alena a Veronika BOBKOVÁ, 2014. *Silné stránky charakteru a akademická motivace ve vztahu k optimálnímu prospívání českých vysokoškolských studentů*. *Annales psychologici*. 02(15), 24–39.
- [29] ŠOLCOVÁ, Iva, 2005. Stinné stránky pozitivní psychologie. *Československá psychologie*. 49(4), 363–366. ISSN 0009-062X.
- [30] URBANOVSKÁ, Eva, 2011. *Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření. Škola a zdraví*. 21.2011: 309-322.
- [31] VORLÍČEK, Radek, Lenka KOLLEROVÁ, Pavlína JANOŠOVÁ a Rút JUNGWIRTHOVÁ. Stresory ve škole z pohledu učitelů a jejich souvislosti s individuálními charakteristikami a vyhořením. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: ČSAV, 2022, 66(1), 1–16.
- [32] VODÁČKOVÁ, Daniela, 2020. *Krizová intervence*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1704-6.
- [33] WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. *Towards developing WHO's agenda on well-being*. World Health Organization. ISBN 9789240039391.

Internetové zdroje

- [1] A ŽENA [online]. 1999–2023 © Economia [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/>

- [2] BOBKOVÁ, Veronika, 2014. *Souvislost mezi silnými stránkami charakteru, optimálním prospíváním a motivací u vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta [online]. © 2014 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/24694843-Masarykova-univerzita-filozoficka-fakulta-psychologicky-ustav-obor-psychologie.html>
- [3] BUTLER Julie a Margaret L. KERN. *The PERMA-Profiler* [online]. 14. 10. 2016 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101416.pdf
- [4] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Nejnovější údaje* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/>
- [5] ETIKA – HLAVNÍ SMĚRY V EVROPĚ OD ANTIKY PO 19. STOLETÍ [online]. © 2012 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=2602>
- [6] GLUMBÍKOVÁ, Kateřina, Alice GOJOVÁ a Barbora GRUNDĚLOVÁ, 2017. Zdraví a přístup ke zdravotním službám u obyvatel a obyvatelek azylových domů – téma pro sociální práci? In: *Sociální práce: Sociální práce, zdraví a životní styl*. 17(3) 23–40. ISSN 1805-885X. [online] 30. 6. 2017 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2020/11/2017-3.pdf>
- [7] NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ [online]. © 2021 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/>
- [8] PENN. *Authentic Happiness* [online]. © 2023 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>
- [9] POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER [online]. © 2023 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://ppc.sas.upenn.edu/>
- [10] POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A ŠTĚSTÍ. Jak vám metoda PERMA pomůže k vyšší produktivitě? In: *Welcome to the Jungle* [online]. 16. 8. 2022 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://www.welcometothejungle.com/cs/articles/perma-pozitivni-psychologie-prace>
- [11] SOCIOLOGICKÁ ENCYKLOPEDIE. *Hédonismus* [online]. 2020 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/H%C3%A9donismus>
- [12] SPOLEČNĚ JAKO DOMA BEZ NÁSILÍ: Poradce pro osoby v pomáhajících profesích aneb Co byste měli vědět o násilí na ženách, pokud pracujete s ženami bez

domova, 2016. Jako doma – Homelike, o. p. s. ISBN 978-80-905743-5-9. [online]. 2016 [cit. 2023-04-30]. Dostupné z: <http://jakodoma.org/wp-content/uploads/2016/09/spolecne-web.pdf>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

APA	American Psychological Association
FRA	Agency for Fundamental Rights
IPPA	International Positive Psychology Association
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
PTSD	posttraumatická stresová porucha
WWBP	World Well-Being Project

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Operacionalizace proměnných.....	31
--	----

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Aktivity pro zlepšení nálady	43
Obrázek 2 Zdroje radosti	43

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Podíl žen v jednotlivých věkových kategoriích.....	32
Graf 2 Škála pozitivních emocí	35
Graf 3 Škála zaujetí.....	36
Graf 4 Škála vztahy.....	37
Graf 5 Škála smysluplnost	38
Graf 6 Škála úspěch	39
Graf 7 Škála negativní emoce	40
Graf 8 Škála zdraví	41
Graf 9 Výsledky PERMA	44
Graf 10 Výsledky PERMA ve světě	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

povinná otázka

1. Váš věk:

- 25 – 29
- 30 – 34
- 35 – 44
- 45 – 54
- + 55

povinná otázka

2. Vyberte z možností:

- Nemám děti
- Mám 1 dítě
- Mám 2 děti
- Mám 3 děti
- Mám 4 a více dětí

povinná otázka

3. Váš aktuální stav je?

vyberte z možností

- Svobodná
- Vdaná
- Rozvedená
- Vdova

povinná otázka

4. Máte aktuálně partnera?

povinná otázka

5. Jak často máte pocit, že děláte pokroky v dosahování svých cílů?

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

6. Jak často býváte pohlceni tím, co děláte?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= nikdy, 10= vždy

povinná otázka

7. Jak často se cítíte radostně?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= nikdy, 10= vždy

povinná otázka

8. Jak často se cítíte úzkostně?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= nikdy, 10= vždy

povinná otázka

9. Jak často se vám daří dosahovat důležitých cílů, které jste si stanovili?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= nikdy, 10= vždy

povinná otázka

10. Jak byste obecně zhodnotili svůj zdravotní stav?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

11. Obecně vzato, do jaké míry vedete cílevědomý a smysluplný život?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

12. Do jaké míry se vám dostává pomoci a podpory od druhých, když ji potřebujete?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

13. Do jaké míry obecně cítíte, že to, co v životě děláte, má hodnotu a smysl?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

14. Do jaké míry cítíte nadšení a zajímáte se o věci?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

15. Jak osaměle se cítíte ve svém každodenním životě?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

16. Jak jste spokojeni se svým současným fyzickým zdravím

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = vůbec ne, 10 = úplně

povinná otázka

17. Obecně vzato, jak často se cítíte pozitivně?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

18. Jak často se obecně cítíte naštvaní?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

19. Jak často dokážete zvládat své povinnosti?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

20. Jak často obecně cítíte smutek?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

21. Jak často zracíte pojem o čase, když děláte něco, co vás baví?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nikdy, 10 = vždy

povinná otázka

22. Jaký je váš zdravotní stav ve srovnání s vrstevníky stejného pohlaví?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

23. Do jaké míry se cítíte být milována?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

24. Do jaké míry obecně pociťujete, že máte smysl pro orientaci ve svém životě?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

25. Jak jste spokojeni se svými osobními vztahy?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

26. Do jaké míry se obecně cítíte spokojeni? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

27. Po zvážení všech aspektů, jak šťastní byste řekli, že jste? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = špatný, 10 = vynikající

povinná otázka

28. Vaše oblíbená aktivita pro zlepšení nálady: (text)

napište svou odpověď

povinná otázka

29. Největší radost mi dělá, když? (text)

napište svou odpověď

povinná otázka

30. Probouzíte se ráno svěží a odpočínutá? SOUHLASÍM SPÍŠE SOUHLASÍM NEVÍM SPÍŠE NESOUHLASÍM NESOUHLASÍM