

Slezáčková, Alena; Škrabská, Simona

Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky

Klinická psychologie a osobnost. 2013, vol. 2, iss. 1, pp. 27-44

ISSN 1805-6393 (print); ISSN 2336-4432 (online)

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/129479>

Access Date: 16. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

Vztah silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností učitelů a studentů pedagogiky

Alena Slezáčková a Simona Škrabská

Psychologický ústav, Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Abstrakt

Výzkumná studie se zabývá aktuálními tématy pozitivní psychologie. Hlavním cílem bylo zmapovat zastoupení silných stránek charakteru u učitelů základních škol a studentů pedagogiky a prozkoumat vztah mezi jejich silnými stránkami charakteru a mírou prožívané životní a pracovní spokojenosti. Výzkumný soubor tvořilo 150 slovenských učitelů základních škol a 132 vysokoškolských studentů pedagogiky. Silné stránky charakteru jsme zkoumali pomocí metody Signature Strengths Test (Seligman, 2011) a životní spokojenost prostřednictvím dotazníku Satisfaction With Life Scale (Diener a kol. 1985). Pracovní spokojenost učitelů jsme zjišťovali inventářem Hodnocení spokojenosti učitelů (Paulík, 1999). Výsledky ukazují, že množinu nejvýrazněji zastoupených silných stránek učitelů i studentů shodně tvoří láska, laskavost, vděčnost, spiritualita a upřímnost. U obou souborů se však liší pořadí těchto pěti charakteristických silných stránek. Učitelé a studenti se neliší v míře životní spokojenosti, avšak jejich životní spokojenost je determinována rozdílnými silnými stránkami charakteru: S životní spokojeností učitelů statisticky významně souvisejí charakterové přednosti spiritualita, láska, zvědavost, vděčnost a obezřetnost. U souboru studentů s životní spokojeností statisticky významně korelují spiritualita, vytrvalost, sebekontrola, naděje a vděčnost. Ve výzkumném souboru učitelů byl potvrzen pozitivní vztah mezi životní a pracovní spokojeností.

Klíčová slova

silné stránky charakteru, životní spokojenost, pracovní spokojenost, učitelé, studenti pedagogiky

Abstract

The research study examines the current issues of positive psychology. The main objectives are to map the representation of the character strengths in elementary school teachers and in students of Faculty of education, and to explore the relationship between the character strengths and satisfaction with life and job satisfaction. The sample consists of 150 Slovak elementary school teachers and 132 university students of Faculty of Education. Methods used were the Signature Strengths Test (Seligman, 2011) and the Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985). Teachers' job satisfaction was investigated with the inventory Teachers' Job Satisfaction Assessment (Paulik, 1999). The results show that the set of most-represented strengths of both teachers and students are love, kindness, gratitude, spirituality and honesty. In each group, however, the order of these five character strengths varies. Teachers and students do not differ in degree of life satisfaction, but their life satisfaction is determined by different character strengths: The life satisfaction of teachers is statistically significantly associated with chara-

cter strengths spirituality, love, curiosity, gratitude and prudence. Students' satisfaction with life was significantly correlated with spirituality, perseverance, self-regulation, hope and gratitude. In the group of teachers a positive relationship between life and job satisfaction was confirmed .

Key words

Character strengths, life satisfaction, job satisfaction, teachers, students of Faculty of Education

Úvod

Studie je zaměřena na zmapování míry zastoupení silných stránek charakteru u učitelů základních škol a u vysokoškolských studentů pedagogiky a na prozkoumání jejich souvislostí s životní a pracovní spokojeností. V teoretické části práce stručně představujeme jeden ze stěžejních konceptů pozitivní psychologie, klasifikaci silných stránek charakteru, a uvádíme přehled současných poznatků týkajících se vztahů silných stránek a životní a pracovní spokojenosti. V empirické části se pak věnujeme popisu našeho výzkumu, prezentaci a interpretaci získaných výsledků.

Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je aktuálním směrem v současné psychologii, jenž se primárně zabývá studiem toho, co přispívá ke kvalitnímu, spokojenému a smysluplnému životu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Věnuje se zkoumání determinant a souvislostí osobní pohody a životní spokojenosti (Diener a kol., 1999; Ryff, 1989), studiu pozitivních emocí (Fredrickson, 2009), i hledání faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společnostech a institucích (Peterson & Park, 2006; Linley a kol., 2007). V centru zájmu se ocitá také výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí osobnosti, mezi něž patří i témata silných stránek charakteru (Aspinwall & Staudinger, 2003; Peterson & Seligman, 2004; Linley a kol., 2010). Svě místo si témata pozitivní psychologie nacházejí i u nás (Křivohlavý, 2004; Slezáčková, 2010, 2012).

Silné stránky charakteru a ctnosti

Jedním z klíčových pojmů současné pozitivní psychologie je „charakter“ (Seligman, 2003), jenž je utvářen skrze pozitivní vlastnosti osobnosti, tzv. silné stránky charakteru. Jedná se o takové vlastnosti a rysy osobnosti, které napomáhají nejen efektivnímu zvládnutí stresu a řešení náročných životních událostí, ale také úspěšnému fungování v mezilidských vztazích a dosahování vytyčených cílů. Jsou pevně zakotveny v morálním aspektu existence a jejich adekvátní využívání přispívá k vyšší životní spokojenosti (Peterson & Seligman, 2004). Výsledkem snah o vytvoření ucelené koncepce silných stránek charakteru se stala klasifikace s názvem *VIA – Values in Action* (Peterson & Seligman, 2004). Silné stránky jsou v ní rozčleněny do šesti kategorií, z nichž každá odpovídá jedné ze základních ctností. Ty jsou pak syceny příslušnými silnými stránkami:

I. MOUDROST A POZNÁNÍ – kognitivní silné stránky, které se uplatňují v procesu získávání a využívání vědomostí (tvořivost, zvědavost, otevřenost mysli, láska k učení, vhled)

II. ODVAHA – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu (statečnost, vytrvalost, upřímnost, vitalita)

III. LIDSKOST – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů (láska, laskavost, sociální inteligence)

IV. SPRAVEDLNOST – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity (občanství, spravedlivost, vůdcovství)

V. UMÍRNĚNOST – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí (odpuštění, pokora, obezřetnost, sebekontrola)

VI. TRANSCENDENCE – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl (smysl pro krásu, vděčnost, naděje, smysl pro humor, spiritualita).

Osobní pohoda a životní spokojenost

Podle Světové zdravotnické organizace (WHOQOL Group, 1995) jsou osobní pohoda a životní spokojenost chápány jako významné složky a ukazatele kvality života. V současné době se při studiu osobní pohody uplatňují dva základní přístupy: hédonický (příjemný život) a eudaimonický (smysluplný život). Novější studie se snaží o spojení obou přístupů a vytvoření komplexního modelu lidského štěstí (Delle Fave a kol., 2011). Teorií osobní pohody a životní spokojenosti vzniklo několik (Deci & Ryan, 2002; Ryff & Singer, 2002; Keyes & Haidt, 2007; Diener & Biswas-Diener, 2008; Seligman, 2011). Životní spokojenost (*life satisfaction*) podle E. Dienera a kol. (1999) vychází z globálního hodnocení vlastního života jako celku, přičemž toto vyhodnocení závisí na cílech jedince a kontextu situace, v níž se nachází. Jednou z nejpoužívanějších metod na zjišťování míry životní spokojenosti je škála *Satisfaction With Life Scale – SWLS* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Pracovní spokojenost

Významným faktorem osobní pohody je zaměstnání, a především to, nakolik je člověk ve své práci spokojen. Práce ovlivňuje osobní pohodu prostřednictvím uspokojení z vlastní seberealizace, uspokojení potřeb sociálních kontaktů, budování identity a naplnění životního smyslu (Tait, Padgett, & Baldwin, 1989 in Blatný a kol., 2010).

Pojetí pracovní spokojenosti je založeno na dvou schématech (Paulík, 1999): jednofaktorová teorie chápe odezvu pracovních podmínek v prožívání jako škálu s krajními hodnotami spokojenost – nespokojenost. Naopak dvoufaktorová teorie (Herzberg, Mausner, & Snyderman, 1967) vnímá pracovní spokojenost a nespokojenost jako dvě různé alternativy, ovlivňované jinými faktory práce na sobě nezávislými.

J. Průcha (2002, s. 75) definuje pracovní spokojenost jako „psychický stav jednotlivce, charakterizovaný pocitem radosti, štěstí, sebedůvěry a optimismu ve vztahu k subjektům a podmínkám daného pracovního prostředí a ke svým vlastním pracovním výsledkům“.

Pracovní spokojenost podle E. Dienera (Diener & Biswas-Diener, 2008) souvisí především s těmito faktory: adekvátnost (druh práce, která je v souladu s naší osobností a zájmy); podmínky na straně zaměstnavatele (jasně formulované cíle, zpětná vazba, dostatečné platové ohodnocení apod.) a postoj k práci (vnitřní faktory, např. motivace). Na význam postoje k práci (zaměstnání jako zdroj obživy, kariéra nebo poslání) v souvislosti s pracovní spokojeností upozornila A. Wrzesniewská (2003).

Otázkami vztahu životní a pracovní spokojenosti se zabývali např. J. Rode (2004) a u nás K. Paulík (1999). Vnější faktory podmiňující spokojenost zaměstnanců studoval P. Warr (2007), jiné výzkumy zaměřené na vnitřní determinanty pracovní spokojenosti odhalily souvislosti s osobnostními vlastnostmi, jako jsou emoční stabilita, extraverteze, svědomitost, optimismus, cílevědomost, sebeúčinnost a další (Shaufeli a kol., 2008).

Podle M. Seligmana (2003) a A. Linleyho a kol. (2010) hrají v pracovní spokojenosti důležitou roli silné stránky charakteru. Osoby, které v zaměstnání využívají – ať již vědomě nebo bezděčně – svých silných stránek, jsou do práce více zapojeny a podávají lepší výkon. Ukazuje se, že některé silné stránky, jako vděčnost, naděje, vitalita, zvědavost a láska jsou spojovány s životní stejně jako pracovní spokojeností napříč různými druhy povolání (Park, Peterson & Seligman, 2004). Silné stránky sytící charakterovou ctí lidskost nejvíce souvisí s pracovní spokojeností v těch povoláních, která ovlivňují druhé osoby, jako například v povolání učitele (Peterson & Park, 2006).

Pracovní spokojenost učitelů

Pracovní spokojenost učitelů se odráží nejen na vztahu k žákům, ale i na kvalitě odvedené práce. V ČR se výzkumu v této oblasti věnuje především K. Paulík (1999), jenž je autorem inventáře Hodnocení spokojenosti učitelů (HSU). Pracovní spokojenost učitelů definuje jako „subjektivní projekci pracovních podmínek učitelství profesí i širšího kontextu jejich souvislostí do prožívání, zprostředkovanou kognitivním hodnocením vzhledem k očekáváním, vycházejícím z učitelství potřeb, zájmů, aspirací postojů a hodnot“ (Paulík, 1999, s. 52). Z výsledků jeho zkoumání vyplývá, že ženy – učitelky na všech typech škol jsou spokojenější než muži. Nejvyšší spokojenost převládá mezi učiteli vysokých škol (hlavně u žen), nejvíce nespokojených učitelů (převážně mužů) je na 2. stupni ZŠ, přičemž učitelé 1. stupně ZŠ jsou celkově spokojenější než učitelé 2. stupně ZŠ.

Výzkum Pierce a Molloye (1990, in Paulík, 1999), poukazuje na pozitivní vliv psychické odolnosti (*hardiness*) a interní lokalizace kontroly na pracovní spokojenost učitelů. Paulík (1999) také upozorňuje na pozitivní vliv sebedůvěry a optimismu.

Prímým vztahem pracovní a životní spokojenosti amerických učitelů se zabýval R. Boardman (1985). Mezi těmito dvěma oblastmi byla zjištěna pozitivní korelace ($r = 0,54$). Výsledky dále naznačují, že k životní spokojenosti učitelů nejvíce přispívají faktory zdraví a rodinného života, s pracovní spokojeností souvisí především možnost svobodné volby vyučovacích metod, míra pocíťované odpovědnosti a nadšení pro pedagogickou práci.

Ukazuje se, že učitelé, kteří jsou více spokojeni se svým životem, jsou také více motivováni pro své povolání a lépe zvládají stresové situace, které jejich práce přináší (Patrick a kol., 2000).

Osobnostní determinanty spokojenosti

Povolání učitele je profesí s vysokým společenským významem, neboť učitelé mají klíčový podíl na výchovně-vzdělávacím procesu mladé generace. Předpokladem pozitivního působení na žáky je přirozená autorita učitele a především vliv jeho osobnosti (Kohoutek, 1996). Proto by měl být učitel především zralou osobností (Čáp & Mareš, 2001).

Učitel by tedy měl disponovat takovými charakterovými vlastnostmi, znalostmi a dovednostmi, aby byl co nejkompetentnější vykonávat svou odpovědnou práci. Mezi důležitými a žádoucími vlastnostmi a rysy osobnosti jsou obvykle jmenovány psychická odolnost, adaptabilita, flexibilita, ochota učit se, schopnost autoregulace, sociální empatie a komunikativnost (Mikšík, 2007).

Odpovědi na otázku, které vlastnosti osobnosti a silné stránky učitele souvisejí s jejich pracovní a životní spokojeností, naznačují některé tuzemské a zahraniční studie (Buskist a kol., 2002, in McGovern, Miller, 2008; Chan, 2009; Gradišek, 2012).

Buskist a kol. (2002, in McGovern, Miller, 2008) zjišťovali názory učitelů na to, které vlastnosti jsou důležité pro jejich pracovní úspěšnost, a na základě odpovědí sestavili seznam více než 40 různých vlastností. Na nejvyšších příčkách významnosti byly vlastnosti jako schopnost dodání odvahy studentům, respekt, otevřenost a flexibilita. Poté zkoumali, kterých vlastností si studenti nejvíce váží na učitelích. Z odpovědí studentů vyplynuly tyto vlastnosti: přívětivost, kreativita, schopnost zaujmout, entuziasmus, vedení ve smyslu znalostí, schopnost stanovit realistické cíle, nestrannost a respektování druhých.

D. W. Chan (2009) zkoumal silné stránky charakteru a jejich vztah k životní spokojenosti u čínských učitelů v Hong-Kongu. Nejvyšší průměrné skóre zjistil u silných stránek láska, vděčnost, občanství, spiritualita a naděje a nejmenší průměrné skóre měly silné stránky spravedlnost, sebekontrola a statečnost. Jako nejsilnější prediktory životní spokojenosti učitelů byly odhaleny vitalita, naděje, vděčnost a lidskost, což je také ve shodě se závěry amerického výzkumu Parkové, Petersona a Seligmana (2004). Vyšlo také najevo, že učitelé, kteří jsou spokojeni se svým životem, účinněji podporují své žáky v jejich osobním rozvoji (Chan, 2009).

Ve Slovinsku zkoumala souvislosti silných stránek charakteru a životní spokojenosti P. Gradišek (2012) u výzkumného souboru tvořeného 173 učiteli a 77 studenty pedagogiky. V obou souborech respondenti nejvýše skórovali ve shodných silných stránkách (spravedlnost, laskavost, upřímnost a láska), lišilo se pouze jejich pořadí. Nejnižší zastoupení pak měly kreativita, seberegulace a spiritualita. Se životní spokojeností v obou souborech nejsilněji korelovaly silné stránky naděje, vitalita, láska, vděčnost a zvědavost, nejméně pak pokora.

Proces formování osobnosti budoucího učitele probíhá již během pregraduální přípravy na učitelskou praxi. Kromě odborné pedagogické způsobilosti by si měl student učitelství osvojit takové pracovní a charakterové vlastnosti, které mohou tvořit základ úspěchu učitelského působení na studenty a formování osobnosti žáka.

Projevování a rozvíjení silných stránek již během školních let má i své praktické výhody, o čemž svědčí několik výzkumných studií. N. Park (2004) zjistila, že s životní spokojeností amerických studentů se nevíce spojují silné stránky naděje, láska, vděčnost a vitalita. Kognitivní silné stránky jako tvořivost, otevřenost mysli a láska k učení (stejně jako pokora a smysl pro krásu) vykazovaly jen slabý vztah s životní spokojeností. Výzkum R. Govindjiho a A. Linleyho (2007) u britských vysokoškolských studentů také potvrdil, že využívání silných stránek úzce souvisí se životní spokojeností, navíc takoví studenti disponují vyšší sebedůvěrou, sebeúctou a svůj život vnímají jako naplňující.

E. Ouwenel a kol. (2011) dospěli ve své longitudinální studii tvořené souborem 391 německých studentů ke zjištění, že stejně jako pozitivní emoce, tak i osobnostní složky, jako sebeúčinnost (*self-efficacy*), naděje a optimismus, predikují jejich vyšší pracovní nasazení a angažovanost ve studiu. Podle M. Seligmana a kol. (2009) mohou programy pozitivní psychologie, jejichž cílem je rozvinutí silných stránek charakteru a zvýšení osobní pohody studentů, významně pomoci v prevenci deprese a podpoře žádoucích forem chování.

Metody

Výzkumný problém a cíl

Cílem této kvantitativní výzkumné studie je zjistit míru zastoupení silných stránek charakteru u učitelů a vysokoškolských studentů pedagogiky a prozkoumat vztah mezi silnými stránkami charakteru a mírou životní a pracovní spokojenosti respondentů. Dílčí cíle tvoří porovnání obou souborů v míře zastoupení silných stránek charakteru a životní spokojenosti a porovnání získaných výsledků s výsledky zahraničních studií na obdobné téma.

Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumné otázky a hypotézy se opírají o zahraniční výzkumné studie (Gradišek, 2012; Chan, 2009) a výsledky podobně zaměřených tuzemských prací (Gorušová, 2012; Křeménková, 2010), zabývajících se vztahem silných stránek a životní spokojenosti učitelů a VŠ studentů pedagogiky. Nově nás v tomto kontextu zajímá souvislost silných stránek učitelů základních škol s jejich pracovní spokojeností.

Cílem práce je přinést odpovědi na následující výzkumné otázky:

- VO1: Jaké je zastoupení silných stránek charakteru u učitelů základních škol?
- VO2: Jaké je zastoupení silných stránek charakteru u VŠ studentů pedagogiky?
- VO3: Liší se učitelé a studenti pedagogiky v míře zastoupení charakteristických silných stránek?
- VO4: Které silné stránky učitelů mají statisticky významný vztah s jejich prožívanou životní spokojeností?

- VO5: Které silné stránky studentů pedagogiky mají statisticky významný vztah s jejich životní spokojeností?
- VO6: Liší se učitelé a studenti pedagogiky v míře životní spokojenosti?
- VO7: Které silné stránky učitelů mají statisticky významný vztah s jejich pracovní spokojeností?
- VO8: Souvisí míra pracovní spokojenosti učitelů s jejich životní spokojeností?

Na základě výše uvedených výzkumných otázek formulujeme následující hypotézy:

- H1: Učitelé a studenti pedagogiky se statisticky významně liší ve struktuře za stoupení silných stránek charakteru.
- H2: Učitelé a studenti pedagogiky se statisticky významně liší v míře životní spokojenosti.
- H3: Míra pracovní spokojenosti učitelů kladně souvisí s mírou jejich životní spokojenosti.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládal ze dvou podsouborů: slovenských učitelů základních škol a slovenských VŠ studentů pedagogiky. Výzkumný soubor učitelů ZŠ tvořilo 150 respondentů (127 žen a 23 mužů, průměrný věk 44,7 let) a soubor studentů byl tvořen 132 respondenty (95 žen a 37 mužů, průměrný věk 24,3 let). Rozložení pohlaví odráží typické zastoupení mužů a žen v učitelské profesi. Většina respondentů – učitelů žije v manželském svazku (68,7%), zatímco většina studentů je svobodných (54,5%).

Použité metody

Pro účely výzkumu jsme sestavili dvě verze testových baterií. Baterie dotazníků pro učitele ZŠ se skládala ze tří metod: Silné stránky charakteru jsme zkoumali pomocí metody SST *Signature Strengths Test* (Seligman, 2011, in Slezáčková, 2012, s. 97–100). Při zjišťování životní spokojenosti jsme použili metodu SWLS *Satisfaction With Life Scale* (Diener a kol., 1985). Spokojenost učitelů v práci jsme zjišťovali inventářem Hodnocení spokojenosti učitelů (HSU), jehož autorem je K. Paulík (1999). Součástí baterie byly i otázky zjišťující demografické údaje (věk, pohlaví, rodinný stav).

Baterie dotazníků určená studentům vysokých škol pedagogické fakulty se skládala ze dvou částí (SST, SWLS) a byla také doplněna o položky zjišťující demografické údaje.

Signature Strengths Test – SST (Seligman, 2011)

Tato metoda je zkrácenou verzí rozsáhlého dotazníku VIA – IS (*Values in Action Inventory of Strengths*), měřícího míru zastoupení 24 silných stránek charakteru. Metoda SST obsahuje 48 položek, v němž je každá silná stránka měřena dvěma položkami. Respondent posuzuje míru výstížitosti pomocí pěti bodové škály na Likertově stupnici (od 1 – vůbec mě nevysti-

huje po 5 – úplně mě vystihuje). Maximální skóre za každou silnou stránku může být deset bodů. Silné stránky, ve kterých respondent dosáhne 9–10 bodů, jsou jeho charakteristické silné stránky, naopak ty, u nichž získá nejméně bodů, může považovat za své slabiny (Seligman, 2011). Reliabilita metody je uspokojivá (Cronbachova alfa $\alpha > 0,70$), test-retestová reliabilita po 4 měsících byla $r \sim 0,70$ (Park, Peterson, & Seligman, 2006). V našem výzkumu Cronbachova alfa potvrdila dobrou vnitřní reliabilitu ($\alpha > 0,83$).

Satisfaction With Life Scale – SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)

Metoda SWLS sestává z pěti výroků, s nimiž respondent vyjadřuje míru svého souhlasu/nesouhlasu pomocí Likertovy stupnice (1 – vůbec nesouhlasím, až 7 – úplně souhlasím). Výsledkem je celkový skóre, který poskytuje informaci o globální míře spokojenosti respondenta.

Reliabilita: SWLS má dobrou vnitřní konzistenci (Cronbachova $\alpha = 0,87$) a mírnou časovou stabilitu ($r = 0,82$, podle Diener a kol., 1985). V našem výzkumu Cronbachova alfa potvrdila dobrou vnitřní reliabilitu ($\alpha > 0,88$).

Hodnocení spokojenosti učitelů (HSU, Paulík, 1999)

Metoda HSU je vhodná pro zjištění subjektivní míry spokojenosti učitelů, jejich vnímané pracovní zátěže, důležitosti vlastní profese a sebehodnocení vlastních osobnostních rysů. Dotazník sestává ze tří subškál: prvních sedm položek v první subškále dotazníku nabízí pět možností odpovědi (od 1 – velmi nespokojen až po 5 – velmi spokojen). Získáme tak údaj o celkové spokojenosti, kde minimální skóre je 7 bodů a maximální 35 bodů. Druhá subškála měří míru spokojenosti s dílčími vnějšími faktory práce (plat, materiální vybavení, řízení školy, spokojenost s kolektivem apod.), respondent může získat celkový skóre min. 8 a max. 40 bodů. Ve třetí subškále poskytuje učitel své sebehodnocení na základě předložených deseti osobnostních vlastností, celkový skóre sebedůvěry se může pohybovat od 10 do 50 bodů.

Při zpracování získaných dat jsme do celkového skóru pracovní spokojenosti nezahrnuli položku č. 2 zjišťující celkovou zátěž života a položku č. 3, která zkoumá celkovou spokojenost se životem a svým významem se překrývá s otázkou č. 3 v dotazníku SWLS. Z důvodu zařazení dotazníku SST jsme také vynechali škálu sebehodnocení osobnostních vlastností, neboť se také do značné míry významově překrývaly. Tímto ošetřením dotazníku jsme se snažili vyhnout možnému zkreslení výsledků.

Sběr dat

Pro účely sběru dat byly sestaveny internetové dotazníky ve dvou verzích – pro učitele ZŠ a studenty pedagogiky. V období od února do března 2013 byl dotazník respondentům rozeslán pouze elektronickou formou pomocí náhodného stratifikovaného výběru. Další část dotazníků byla získána snowball technikou, odkaz na dotazník byl zveřejněn i na sociální síti Facebook. Vyplňování dotazníku probíhalo dobrovolně a anonymně.

Metody analýzy dat

K analýze získaných dat jsme použili programy MS Excel 2007 a statistický software Statistica 10. K popisu výzkumného souboru z hlediska demografických údajů jsme použili nástroje deskriptivní statistiky (průměr, směrodatné odchylky a četnosti). Pro zjištění vztahu silných stránek s životní spokojeností a s pracovní spokojeností jsme aplikovali ne-parametrické testy (Spearmanův korelační koeficient), srovnávací analýzu (Pearsonův korelační koeficient), analýzu rozptylu a T-test pro nezávislé výběry Mann-Whitney U test. Normální rozložení jednotlivých proměnných bylo sledováno pomocí histogramů.

Výsledky

I. Zastoupení a vzájemné souvislosti silných stránek charakteru u učitelů ZŠ a studentů pedagogiky (VO1, VO2 a VO3)

Z výsledků matematicko-statistické analýzy dat vyplývá, že nejvyšší průměrný skóre v dotazníku SST (*Signature Strengths Test*) dosáhli učitelé v těchto silných stránkách: láska ($M = 8,55$), vděčnost ($M = 8,43$), spiritualita ($M = 8,37$), laskavost ($M = 8,3$) a upřímnost ($M = 8,28$). Studenti pedagogiky vykazovali nejvyšší průměrný skóre v silných stránkách: láska ($M = 8,11$), upřímnost ($M = 8,07$), laskavost ($M = 7,92$), vděčnost ($M = 7,87$) a spiritualita ($M = 7,66$). Z výsledků vyplývá, že množina prvních pěti nejvýrazněji zastoupených silných stránek je v obou souborech stejná, liší se pouze v pořadí.

Nejnižší průměrný skóre měli učitelé ve vlastnostech: obezřetnost ($M = 7,23$), sociální inteligence ($M = 7,20$), odpuštění ($M = 7,20$), vůdcovství ($M = 7,05$) a statečnost ($M = 6,44$). Studenti pedagogiky skórovali nejnižší v míře pokory ($M = 6,70$), odpuštění ($M = 6,65$), obezřetnosti ($M = 6,37$), statečnosti ($M = 6,20$) a spravedlivosti ($M = 5,93$).

Při vzájemné korelaci všech silných stránek učitelů jsme zjistili, že nejsilnější vztah existuje mezi silnými stránkami spiritualita a vděčnost ($r = 0,53$), nejvíce negativně korelovala pokora se sociální inteligencí ($r = -0,14$).

Při vzájemné korelaci silných stránek studentů byl odhalen nejsilnější vztah mezi láskou k učení a laskavostí ($r = 0,48$), negativně korelovala statečnost s pokorou ($r = -0,26$).

Souhrnné výsledky jsou prezentovány v Tabulce 1.

Tabulka 1:

Pořadí průměrných hodnot silných stránek charakteru u učitelů ZŠ a studentů VŠ

Učitelé			Studenti		
Silná stránka	M	SD	Silná stránka	M	SD
1 Láska	8,55	1,44	1 Láska	8,11	1,59
2 Vděčnost	8,43	1,38	2 Upřímnost	8,07	1,40
3 Spiritualita	8,37	1,47	3 Laskavost	7,92	1,54
4 Laskavost	8,30	1,33	4 Vděčnost	7,87	1,58
5 Upřímnost	8,28	1,18	5 Spiritualita	7,66	1,71
6 Vitalita	8,25	1,24	6 Smysl pro krásu	7,63	2,03

Učitelé			Studenti		
Silná stránka	<i>M</i>	<i>SD</i>	Silná stránka	<i>M</i>	<i>SD</i>
7 Zvědavost	8,25	1,20	7 Občanství	7,55	1,43
8 Občanství	8,08	1,19	8 Tvořivost	7,38	1,54
9 Vytrvalost	7,92	1,36	9 Smysl pro humor	7,34	1,60
10 Láska k učení	7,72	1,49	10 Zvědavost	7,20	1,70
11 Naděje	7,69	1,49	11 Nadhled	7,17	1,54
12 Smysl pro krásu	7,68	1,76	12 Sociální inteligence	7,14	1,53
13 Otevřenost myslí	7,67	1,25	13 Vytrvalost	7,11	1,71
14 Vhled	7,67	1,34	14 Naděje	7,09	1,73
15 Smysl pro humor	7,56	1,43	15 Otevřenost myslí	7,05	1,57
16 Sebekontrola	7,50	1,21	16 Vitalita	7,03	1,84
17 Tvořivost	7,44	1,28	17 Láska k učení	7,02	1,62
18 Pokora	7,43	1,36	18 Sebekontrola	6,77	1,73
19 Spravedlivost	7,36	1,44	19 Vůdcovství	6,73	1,50
20 Obezřetnost	7,23	1,54	20 Pokora	6,70	1,80
21 Sociální inteligence	7,20	1,52	21 Odpuštění	6,65	1,30
22 Odpuštění	7,20	1,18	22 Obezřetnost	6,37	1,64
23 Vůdcovství	7,05	1,41	23 Statečnost	6,20	1,57
24 Statečnost	6,44	1,38	24 Spravedlivost	5,93	1,82

Pro ověření předpokladu (H1), že studenti a učitelé se liší v míře zastoupení silných stránek, jsme pro porovnání průměrných skóre skupiny učitelů a studentů dosažených v dotazníku SST použili Mann-Whitney U test. Statisticky významné rozdíly (na hladině významnosti $p < 0,05$) mezi souborem učitelů ZŠ (jejichž průměrné výsledky byly u všech silných stránek vyšší než průměrné skóre u skupiny studentů VŠ) a souborem VŠ studentů pedagogiky byly nalezeny v následujících sedmnácti silných stránkách charakteru (z celkových dvaceti čtyř): spravedlnost ($Z = 6,49$), vitalita ($Z = 5,85$), zvědavost ($Z = 5,33$), vytrvalost ($Z = 4,13$), obezřetnost ($Z = 4,11$), sebekontrola ($Z = 3,78$), pokora ($Z = 3,75$), láska k učení ($Z = 3,58$), otevřenost myslí ($Z = 3,55$), spiritualita ($Z = 3,46$), odpuštění ($Z = 3,34$), občanství ($Z = 3,11$), naděje ($Z = 3,04$), vhled ($Z = 2,99$), vděčnost ($Z = 2,93$), láska ($Z = 2,32$) a laskavost ($Z = 1,96$).

Příkláníme se tedy k přijetí hypotézy H1, neboť učitelé a studenti pedagogiky se statisticky významně liší v průměrných skórech u sedmnácti ze dvaceti čtyř silných stránek charakteru.

II. Vztah silných stránek charakteru se životní spokojeností (VO4, VO5 a VO6)

Dále jsme zkoumali vztah mezi mírou životní spokojenosti (závislá proměnná) a jednotlivými silnými stránkami charakteru (nezávislé proměnné). Silné stránky jsme tedy chápali jako prediktory životní spokojenosti. Vzhledem k tomu, že data získaná pomocí dotazníku SST nenabývala normálního rozložení, zvolili jsme pro analýzu dat neparametrické testy (Spearmanův korelační koeficient r).

Se životní spokojeností učitelů statisticky významně (na hladině $p < 0,05$) korelovaly následující silné stránky: spiritualita ($r = 0,41$), láska ($r = 0,30$), zvědavost ($r = 0,29$), vděčnost ($r = 0,29$), obezřetnost ($r = 0,26$) a naděje ($r = 0,18$). Negativně s životní spokojeností korelovala pokora ($r = -0,07$), jedná se však o velmi slabý vztah.

Ve souboru studentů pedagogiky byl nalezen statisticky významný vztah životní spokojenosti se silnými stránkami spiritualita ($r = 0,43$), vytrvalost ($r = 0,33$), sebekontrola ($r = 0,32$), naděje ($r = 0,29$) a vděčnost ($r = 0,29$).

V obou souborech byl shodně nalezen statisticky nejvýznamnější vztah mezi mírou životní spokojenosti a silnou stránkou spiritualita. Výsledky analýzy vztahů jednotlivých silných stránek a životní spokojenosti u skupiny učitelů a skupiny studentů pedagogiky uvádíme přehledně v Tabulce 2.

Tabulka 2:

Silné stránky jako prediktor životní spokojenosti učitelů a studentů pedagogiky

Silná stránka	Životní spokojenost	
	r (učitelé)	r (studenti)
1. Zvědavost	0,29	0,26
2. Lásky k učení	0,05	0,19
3. Otevřenost myslí	0,07	0,07
4. Tvořivost	0,05	0,15
5. Sociální inteligence	0,08	0,07
6. Vhled	0,04	0,07
7. Statečnost	0,06	0,26
8. Vytrvalost	0,03	0,33
9. Upřímnost	-0,00	0,27
10. Laskavost	0,00	0,05
11. Láska	0,31	0,20
12. Občanství	0,09	0,10
13. Spravedlivost	-0,03	0,11
14. Vůdcovství	0,08	0,10
15. Sebekontrola	0,08	0,32
16. Obezřetnost	0,26	0,26
17. Pokora	-0,07	0,05
18. Smysl pro krásu	0,07	0,07
19. Vděčnost	0,29	0,29
20. Naděje	0,18	0,29
21. Spiritualita	0,41	0,43
22. Odpuštění	0,04	0,09
23. Smysl pro humor	0,06	0,14
24. Vitalita	0,13	0,23

Poznámka. r = Spearmanova korelace ChD vynechané párově; $p < 0,05$.

Dále jsme testovali předpoklad (H2), že studenti a učitelé se liší v míře prožívané životní spokojenosti. Průměrný skóre dosažený ve škále životní spokojenosti SWLS byl u skupiny učitelů $M = 22,71$, u skupiny studentů $M = 21,52$. Pro ověření hypotézy jsme použili Mann-Whitney U test ($Z = 1,61$, $p = 0,11$), z něhož vyplývá, že rozdíl v míře životní spokojenosti mezi učiteli a studenty pedagogiky není statisticky významný. Výsledky jsou platné na hladině významnosti $p < 0,05$ (viz Tab. 3). Hypotéza H2 tedy z výše uvedených důvodů nebyla přijata.

Tabulka 3:

Životní spokojenost učitelů a studentů

	Sčt. por. (učitel)	Sčt. por. (stud.)	U	Z	p	Z (uprav.)	p (2)	N platn. (učitel)	N platn. (stud.)
Životní spokojenost	22324	17579	8801	1,61	0,11	1,61	0,11	150	132

Poznámka. Mann-Whitney U-test; $p < 0,05$.

III. Vztah silných stránek s pracovní spokojeností učitelů ZŠ (VO7)

Výsledky analýzy dokládají, že s pracovní spokojeností učitelů statisticky významně ($p < 0,05$) korelují následující silné stránky charakteru: sebekontrola ($r = 0,26$), láska ($r = 0,25$), vděčnost ($r = 0,22$), obezřetnost ($r = 0,21$) a spiritualita ($r = 0,20$), nejedná se však o příliš silné vztahy. Silné stránky laskavost ($r = 0,18$) a občanství ($r = 0,16$) korelují také statisticky významně, ale jejich vztah s pracovní spokojeností je spíše zanedbatelný. Přehled vztahu všech silných stránek s pracovní spokojeností učitelů uvádíme v Tab. č. 4.

Tabulka 4:

Silné stránky jako prediktory pracovní spokojenosti učitelů

Silná stránka	r (pracovní spokojenost)
1. Zvědavost	0,10
2. Lásky k učení	0,05
3. Otevřenost myslí	0,02
4. Tvořivost	-0,00
5. Sociální inteligence	0,12
6. Vhled	0,09
7. Statečnost	-0,00
8. Vytrvalost	0,02
9. Upřímnost	0,07
10. Laskavost	0,18
11. Láska	0,25
12. Občanství	0,16
13. Spravedlivost	0,04

Silná stránka	r (pracovní spokojenost)
14. Vůdcovství	0,14
15. Sebekontrola	0,26
16. Obezřetnost	0,21
17. Pokora	0,13
18. Smysl pro krásu	-0,05
19. Vděčnost	0,22
20. Naděje	0,16
21. Spiritualita	0,20
22. Odpuštění	0,12
23. Smysl pro humor	0,10
24. Vitalita	0,10

Poznámka. r = Spearmanova korelace učitelé; p < 0,05.

IV. Souvislost pracovní spokojenosti učitelů s jejich životní spokojeností (VO8)

Tento předpoklad (H3) jsme ověřili srovnávací analýzou, v níž jsme zjišťovali vztah mezi mírou pracovní spokojenosti, měřenou dotazníkem HSU (kromě položek 2, 3 a 10, $M = 48,01$; $SD = 6,21$), přičemž maximální skóre je 65) a životní spokojenosti měřenou pomocí dotazníku SWLS ($M = 22,71$; $SD = 5,04$), kde maximální skóre je 35.

Vzhledem k tomu, že získaná data mají normální rozložení, použili jsme pro výpočet Pearsonův korelační koeficient ($r = 0,44$; $p < 0,05$). Tento výsledek poukazuje na středně silný pozitivní vztah mezi danými proměnnými. Platnost hypotézy H3 o souvislosti pracovní spokojenosti učitelů s mírou jejich životní spokojenosti byla potvrzena.

Diskuse

Výsledky práce přinášejí poznatky o míře zastoupení silných stránek charakteru u učitelů ZŠ a vysokoškolských studentů pedagogiky a odhalují jejich souvislosti s životní a pracovní spokojeností.

Na základě seřazení průměrných hodnot dosažených v míře silných stránek charakteru u souboru učitelů a souboru studentů jsme zjistili, že množinu pěti nejvýraznější zastoupených silných stránek tvoří u obou souborů shodné vlastnosti: láska, laskavost, vděčnost, spiritualita a upřímnost. Výsledky dosažené u souboru slovenských učitelů jsou ve shodě s výsledky S. Gorušové (2012), která u souboru učitelů odhalila nejvýraznější silné stránky lásku, vděčnost a upřímnost. Také při porovnání našich výsledků se závěry zahraničních studií (Gradišek, 2012; Chan, 2009) byla zjištěna značná shoda s jimi udávanými nejvýraznějšími silnými stránkami učitelů. V souboru slovinských učitelů (Gradišek, 2012) dominují silné stránky laskavost, upřímnost a láska; částečnou shodu lze najít i u čínských učitelů (Chan, 2009), kde také převažují silné stránky láska, vděčnost a spiritualita.

Poněkud překvapivým zjištěním bylo, že studenti pedagogiky skórovali poměrně nízko v silné stránce láska k učení ($M = 7,02$; 17. v pořadí), což by mohlo ukazovat na převa-

žující vnější motivaci ke studiu. Linley a kol. (2007) však poukázali na to, některé silné stránky, jako je právě láska k učení anebo spravedlnost, se mohou rozvíjet s věkem – což ostatně také naznačují statisticky významné rozdíly v průměrných hodnotách těchto silných stránek u našich souborů studentů pedagogiky a učitelů.

Průměrný skóre v míře životní spokojenosti byl u našeho souboru slovenských učitelů ($M = 22,71$), a o něco méně u studentů ($M = 21,52$). V porovnání s americkými normami (Seligman, 2003), kde starší dospělí dosahují průměrného hodnot 26 (ženy) až 28 (muži) a průměrný severoamerický vysokoškolský student má skóre kolem 24, se jedná o nižší hodnoty. Nicméně studenti z východní Evropy a Číny průměrně skórují ještě níže, neboť dosahují průměrných skóre mezi 16 a 19 (Seligman, 2003).

Další analýzou jsme zjistili, že učitelé a studenti se statisticky významně neliší v míře prožívané životní spokojenosti. Podobných výsledků dosahují i slovinští učitelé a studenti (Gradišek, 2012).

Dalším z cílů výzkumné studie bylo prokázat vztah životní spokojenosti a silných stránek. U souboru učitelů byly nalezeny statisticky významné vztahy mezi jejich životní spokojeností a silnými stránkami spiritualita, láska, zvědavost, vděčnost a obezřetnost. Tyto výsledky jsou v souladu se závěry S. Gorušové (2012) a do značné míry korespondují i s výsledky slovinské studie (Gradišek, 2012), v níž byly zjištěny nejsilnější vztahy životní spokojenosti s nadějí, láskou, zvědavostí, vděčností a vitalitou. Částečně také odpovídají závěrům jiných studií: u americké dospělé populace byly jako nejsilnější prediktory životní spokojenosti odhaleny naděje, vitalita vděčnost, zvědavost a láska (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Ch. Peterson a kol. (2007) porovnávali vztah životní spokojenosti a silných stránek na vzorku amerických a švýcarských dospělých osob. V obou souborech byly shodně nalezeny nejvýznamnější souvislosti životní spokojenosti a silných stránek láska, naděje a zvědavost, což v kontextu ostatních výsledků nasvědčuje univerzálnímu a na kultuře nezávislému významu těchto klíčových pozitivních vlastností osobnosti.

Za povšimnutí stojí, že v souboru slovenských učitelů i studentů dominuje silná stránka spiritualita coby zásadní prediktor životní spokojenosti. Výsledky zjevně odrážejí vysokou míru religiozity na Slovensku, kde je podle údajů ze sčítání obyvatel z roku 2011 přibližně 80% obyvatel věřících, a jsou také v souladu s poznatkem, že upozorňují na významné souvislosti osobní pohody a víry (Stríženec, 2001).

U souboru slovenských studentů byly zjištěny nejsilnější vztahy k životní spokojenosti u silných stránek spiritualita, vytrvalost, sebekontrola, naděje a vděčnost. Silné stránky naděje a vděčnost se objevují mezi pěti nevýznamnějšími prediktory životní spokojenosti studentů i u studie N. Parkové (2004). Vytrvalost patří mezi ty silné stránky, které předurčují studenty k lepším studijním výsledkům (Park & Peterson, 2006).

Další zkoumanou oblastí byla pracovní spokojenost slovenských učitelů a ověřování jejich souvislostí se silnými stránkami charakteru. Výsledky napovídají, že s pracovní spokojeností učitelů statisticky významně korelují silné stránky: sebekontrola, láska, vděčnost, obezřetnost a spiritualita, vztahy však nejsou příliš těsné. Jak upozorňují Parková, Peterson a Seligman (2004), právě silné stránky vděčnost, naděje, láska a dále vitalita a zvědavost jsou typicky spojovány s vyšší pracovní spokojeností napříč různými druhy povolání. Na význam emoční stability, jež je obsahově blízká námi měřené silné stránce sebekontrola, upozornili také W. Shaufeli a kol. (2008).

U souboru učitelů jsme ověřovali také vztah jejich pracovní a životní spokojenosti. Dosavadní výzkumy naznačují, že celková životní spokojenost se spíše promítá do pracovní

spokojenosti než naopak (Paulík, 1999). Náš předpoklad pozitivního vztahu těchto dvou fenoménů se potvrdil ($r = 0,44$; $p < 0,05$).

Získané výsledky naznačují, že silné stránky charakteru mohou významně přispívat k udržení spokojenosti a osobní pohody učitelů při výkonu jejich náročného povolání. Díky tomu mohou působit jako důležité vnitřní protektivní faktory posilující odolnost proti stresu a chránící před vznikem syndromu vyhoření.

Limitace výzkumu

Studie patří mezi první pokusy o odhalení souvislostí mezi silnými stránkami charakteru učitelů a studentů pedagogiky a jejich životní a pracovní spokojeností. Domníváme se, že přinesla zajímavé výsledky a podněty, avšak obsahuje i určitá omezení. Prvním zřejmým omezením je, že metody, které jsme ve výzkumu použili, mají podobu sebesposuzovacích škál, a je tedy třeba brát v úvahu možné zkreslení dané sociálně žádoucím způsobem odpovědi na položky. Další připomínka se týká velikosti výzkumného souboru, který není natolik rozsáhlý a reprezentativní, abychom mohli z výsledků vyvodit univerzální závěry. Jelikož byl dotazník rozesílán elektronickou formou, nemáme naprostou jistotu, že dotazník vyplnili pouze cíloví respondenti. S určitým omezením je potřeba přistupovat i ke srovnávání dosažených výsledků se zahraničními studiiemi, neboť v zahraničních studiích byla použita plná verze metody měřící zastoupení silných stránek (VIA-IS), zatímco v našem výzkumu jsme pro její nedostupnost použili pouze zkrácenou verzi (SST).

Navzdory těmto omezením věříme, že výsledky studie jsou zajímavým a užitečným obohacením poznatkové základny, v níž se organicky propojují témata pozitivní psychologie, pracovní psychologie a pedagogické psychologie.

Závěr

Výzkumná studie se zabývá aktuálním tématem pozitivní psychologie, a sice vztahem silných stránek charakteru s životní a pracovní spokojeností. Cílem bylo zmapovat strukturu silných stránek charakteru u slovenských učitelů ZŠ a studentů pedagogiky, kterým se na své učitelské povolání teprve připravují, a také odhalit, které z pozitivních vlastností a rysů osobnosti významně souvisejí s jejich životní resp. pracovní spokojeností.

Za zajímavé zjištění pokládáme, že mezi pěticí nevýrazněji zastoupených silných stránek (tzv. signature strengths) se u obou výzkumných souborů objevují shodné vlastnosti: láska, laskavost, vděčnost, spiritualita a upřímnost – liší se pouze jejich pořadí. Navzdory možným mezikulturním rozdílům se v tomto případě naše výsledky ve většině silných stránek shodují se závěry podobně zaměřených zahraničních studií.

Učitelé a studenti se významně neliší v míře prožívané životní spokojenosti. Statisticky nejsilnější vztah s životní spokojeností učitelů i studentů vykazuje silná stránka spiritualita. Dominantnost spirituality ve výzkumném souboru přisuzujeme skutečnosti, že Slovensko je zemí s vysokým procentem nábožensky založených lidí.

Další zkoumanou oblastí byla pracovní spokojenost učitelů. Zjistili jsme, že s pracovní spokojeností učitelů mají signifikantní vztah silné stránky: sebekontrola, láska, vděčnost,

obezřetnost a spiritualita. Náš předpoklad kladného vztahu pracovní spokojenosti s životní spokojeností učitelů se potvrdil.

Uvedené výsledky nabývají svého společenského významu zvláště při uvědomění skutečnosti, že kvalita osobnosti učitele a míra jeho pracovní a životní spokojenosti má nezanedbatelný dopad na kvalitu vzdělávání žáků. Práce tak může mít užitečný přesah do oblasti vzdělávání budoucích pedagogů i do učitelské praxe, neboť skrze uvědomění a kultivaci silných stránek charakteru mohou učitelé i jejich žáci zvýšit míru své osobní pohody a životní spokojenosti.

Reference

- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington, DC: APA.
- Boardman, R. M. (1985). *The Relationship between Life Satisfaction and Job Satisfaction among Teachers in Four Midwestern States*. Lincoln: University of Nebraska, Dissertation.
- Blatný, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and hedonic components of happiness. *Qualitative and quantitative findings. Social Indicators Research, 100*, 185–207.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press.
- Gorušová, S. (2012). *Uplatnění koncepcie silných stránek osobnosti v psychologii práce*. [Diplomová práce]. Brno: Masarykova univerzita, Filozofické fakulta.
- Govindji, R., & Linley, A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologist. *International Coaching Psychology Review, 2*(2), 143–143.
- Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *CEPS Journal, 2*(3), 167–180.
- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: Their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education, 25*(6), 867–875.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2007). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: APA.
- Kohoutek, R. a kol. (1996). *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Cerm.
- Křeménková, D. (2010). *Pracovní spokojenost učitelů a související determinanty*. [Disertační práce]. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.

- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Kubáni, V., & Kandřík, P. (2004). Pracovní spokojenost učitelů v kontexte kvality života. In Džuka, J. (Ed.). *Psychologické dimenze kvality života*. Prešov: FF PU, s. 358–369. Vyhledáno 15. 1. 2013, dostupné na <http://ibak.pulib.sk:2051/elpub2/FF/Dzuka3/44.pdf>.
- Linley, P. A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Govindji, R., & West, M. A. (2007). Positive psychology approaches to public services leadership: An introduction to strengths-based leadership. *The International Journal of Leadership in Public Services*, 3(4), 44–55.
- McGovern, T. V., & Miller, S. (2008). Integrating Teacher Behaviors with Character Strengths and Virtues for Faculty Development. *Teaching of Psychology*, 35(4), 278–285.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. preprac. vyd. Praha: Karolinum.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P., & Shaufeli, W. (2011). Flourishing students: a longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The journal of positive psychology*, 6(2), 142–153.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40–54.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–909.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118–129.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Patrick, B. C., Hisley, J., & Kempner, T. (2000). What's everybody so excited about? The effects of teacher enthusiasm on student intrinsic motivation and vitality. *Journal of Experimental Education*, 68(3), 217–236.
- Paulík, K. (1999). *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149–1154.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Průcha, J. (2002). *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál.
- Rode, J. C. (2004). Job satisfaction and life satisfaction: A longitudinal test of an integrated model. *Human Relations*, 57, 1205.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 541–555). New York: Oxford University Press.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, burnout and engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 173–203.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.

- Seligman, M. E. P., Randal, M.E., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Slezáčková, A. (2010). Silné stránky charakteru a ctnosti. In Blatný, a kol. (Eds.), *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*, (pp. 213–224). Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Stríženec, M. (2001). Psychologické aspekty spirituality. *Československá psychologie*, 45(2), 118–126.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wrzesniewski, A. (2003). Finding positive meaning in work: In K.S. Cameron, J. E. Dutton, R. E. Quinn (Eds). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Barrett-Koehler.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization quality of life assessment (The WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41, 1403–1409.