

# STRUKTURA KVALITY ŽIVOTA VE VZTAHU K PRACOVNÍ ZÁTĚŽI UČITELŮ

---

*Oliva ŘEHULKOVÁ, Evžen ŘEHULKA*

## **Souhrn:**

*Studie představuje přípravný teoretický projekt pro zkoumání kvality života a učitelského stresu, které může přinést nové výsledky než zkoumání zdraví a učitelského stresu. Postulujeme koncepci struktury kvality života a jednoduchý předvýzkum umožňuje postavit hypotézy a zvážit všechny okolnosti, které je nutno akceptovat při objasňování kvality života a učitelského stresu.*

**Klíčová slova:** zdraví, kvalita života, struktura kvality života, učitelský stres

Příslušné specializace v oblasti lékařských a společenských věd se v posledních desetiletích zabývají originálně kategorií zdraví a uvádějí ji do nových souvislostí, které korespondují s rozvojem lékařských a společenských věd a současně ukazují na jejich vzájemné ovlivňování a průniky. Ilustrativní pro tuto skutečnost je známé vymezení zdraví Světovou zdravotnickou organizací (SZO/WHO), že „zdraví je stav plné tělesné, psychické a sociální pohody a nejde jen o nepřítomnost poruchy nebo vady“. Inspirativnost této definice spočívá především v tom, že ukazuje neredukovatelnost zdraví na zdraví tělesné, ale zdůrazňuje i jeho složku psychickou a sociální, což umožňuje zapojení dalších věd do bádání o zdraví, které se donedávna chápalo jako medicínská doména. V souladu s tímto trendem se začínají konstituovat nové obory, jako psychologie zdraví, sociologie zdraví, pedagogika zdraví, výchova ke zdraví atd.

Důležité bylo, že se zdraví začalo zkoumat z tzv. pozitivního pohledu, tedy nejen zdraví jako nepřítomnost nemoci, ale jako stav, který je nad hranicí patognomity a který můžeme posuzovat z aspektu, že jedinec je „více nebo méně zdravý“. Tato koncepce umožnila výraznou změnu v podpoře zdraví a ve výchově ke zdraví, neboť o zdraví v tomto pojetí může člověk usilovat, zdraví je z určité (a nezanedbatelné) části v jeho kompetenci a z tohoto hlediska také člověk nese určitou odpovědnost za své zdraví. Uvedené myšlenky se promítly velice významně do teorie prevence a do výchovy ke zdraví a svůj odraz našly i v oblasti, kterou můžeme označit jako ekonomiku zdraví.

Postupný rozvoj uvedených myšlenek vedl k zajímavým teoretickým koncepcím a výzkumům, které přinesly některé nové pohledy na problematiku již dříve zkoumanou z tradičních východisek.

V naší vlastní práci jsme těchto myšlenek využili ve výzkumu učitelů, kde se nám kategorie zdraví stala výhodným východiskem pro psychologické a psychofyziologické zkoumání osobnosti učitele a učitelské profese. Nejde jen o běžné zkoumání „zdraví“ učitelů v jeho různých složkách, ale také o to, jak učitelé o své zdraví pečují, co v jejich práci nejvíce zdraví ohrožuje, jak se věnují prevenci případného poškození zdraví atd. Domníváme se, že tato skutečnost je pro učitele velmi důležitá, neboť učitel se svým „stavem zdraví“ i se svým zdravotním chováním nejen vytváří základní východisko pro kvalitní výkon svého povolání, ale tyto charakteristiky jsou také důležitým modelem v jeho výchovné práci a v jeho osobnostním působení na žáka.

Byla provedena řada dílčích výzkumů zdraví učitelů, ale stále nám chybí aktuální komplexní a reprezentativní výzkum zdravotního stavu českého učitelstva. Z parciálních šetření můžeme citovat např. výzkum Hlávkové a Blažkové (1999), kde se konstatuje, že „zdravotní stav učitelů ... není uspokojující, projevuje se zvláště vysoký výskyt rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění, zejména arteriální hypertenze“.

Přístup k analýze zdraví učitelů umožňuje zejména studium zátěžových faktorů této profese, které jsme v jednom z našich výzkumů (Řehulka, Řehulková, 2007) rozdělili na stresy s převahou složky:

- fyzické (tělesná námaha, mimo jiné také značná hlasová zátěž);
- senzorické (nároky na pozornost a smyslové orgány);
- kognitivní (intelektuální námaha, nároky na kognitivní procesy);
- emocionální (nadbytek příjemných či nepříjemných podnětů a jejich rychlé střídání);
- sociální (nadbytek, často nezvládnutelný, sociálních podnětů).

Učitelský stres jsme definovali jako nesoulad mezi požadavky a představami o výkonu učitelského povolání a pedagogickou realitou, který je nepříjemně až mučivě prožíván, snižuje úroveň pedagogické činnosti a škodlivě ovlivňuje osobní pohodu učitele a jeho zdraví. Studium učitelského stresu považujeme za natolik závažné, že ho chápeme jako jednu z důležitých cest k pochopení podstaty učitelské profese (Řehulka, Řehulková, 2007).

Přes výsledky, které zde uvádíme, se nám v současné době jeví při studiu učitelské profese velmi perspektivní nový pohled, a to analýza kvality života, která může pravděpodobně přinést ještě zajímavější výsledky než zkoumání učitelského povolání v rámci koncepce zdraví. *Kvalita zdraví* je kategorií, které se v dnešní vědě věnuje stále větší pozornost. Nechceme se zde zabývat teoretickým vývojem pojmu kvalita života a můžeme odkázat jen na některou aktuální a běžně dostupnou českou literaturu (např. Payne a kol. 2005; Hnilicová, Bencko 2005; Mareš 2006 aj.). Kvalita života má různé definice a zvláště důležité je odlišit kvalitu života od pojmu zdraví, spokojenost, resp. životní spokojenost, osobní pohoda apod. Obvyklá je definice Světové zdravotnické organizace, kde se říká, že "kvalita života je to, jak jedinec vnímá své postavení ve světě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu k jeho osobním cílům, očekáváním, zájmům a životnímu stylu".

Jestliže jsme výše ukazovali jaké výsledky může přinést studium vztahu zdraví a zátěže při výkonu učitelského povolání, chceme se pokusit formulovat východiska pro zkoumání zátěže, event. jejího zvládnutí, z pohledu struktury kvality života. Strukturu kvality života můžeme chápat různě. Tak např. J. Džuka (2004) rozlišuje v rámci této kategorie tři konstrukty:

1. objektivní kvalitu života - objektivní podmínky života osoby (autor je nepovažuje za objekt psychologického výzkumu);
2. subjektivní kvalita života – na základě individuálního úsudku hodnocené podmínky života osoby (toto kognitivní hodnocení naplňuje konstrukt individuálním obsahem);
3. subjektivní pohoda – emocionálním systémem hodnocené podmínky vlastního života (frekvence pozitivních a negativních emocí).

Zajímavé jsou rovněž modely J. C. Flanagana (1978), D. Kováče (2001, 2004) a dalších.

Pro naše potřeby zkoumání vztahu struktury kvality života a učitelského stresu jsme si vytvořili následující klasifikaci jednotlivých oblastí kvality života, které se nám ukázaly jako zajímavé již v předchozích výzkumech (Řehulka, Řehulková, 2005). Výrazná změna pohledu na analýzu kvality života v našem výzkumu spočívala v tom, že jsme zkoumali kvalitu života zdravých lidí, a ne nemocných, jak tomu při výzkumu kvality života často bývá. Kvalitu života jsme tedy strukturovali do těchto oblastí:

- tělesný komfort
- psychický komfort
- sociální komfort
- materiálně-ekonomický komfort
- úroveň seberealizace
- zážitky pohody, radosti a štěstí

U 72 učitelek základních škol jsme zjišťovali „míru naplnění“ jednotlivých oblastí a srovnávali ji s „mírou učitelského stresu“ (Řehulka, 2004). V orientačním předvýzkumu se ukázalo, že učitelský stres nejlépe zvládají učitelky s vysokou mírou naplnění kvality života, přičemž jednotlivé oblasti v rámci naší struktury kvality života se mohou vzájemně kompenzovat. Samostatnou otázkou zůstává nejen vztah mezi kvalitou života a učitelským stresem, ale také to, nakolik se učitelský stres stává součástí kvality života. Ukázalo se také, že jako hypotézu bude možno postavit vztah mezi učitelským stresem a dvěma složkami kvality života, a to sociálním komfortem a úrovní seberealizace, které se ukázaly jako důležité „nárazníky“ (buffer) při zvládání stresu. Současně se však ukazuje, že objasnění vztahu mezi kvalitou života a učitelským stresem nebude pravděpodobně možné bez zkoumání vlastností osobnosti a informací z profesní a osobnostní anamnézy. Při výzkumu by se rovněž mělo přihlížet k tomu, jde-li o zkoumání velikosti učitelského stresu či odolnosti k němu nebo jeho zvládání.

V této úvaze jsme chtěli ukázat možnosti zkoumání kvality života a učitelského stresu se všemi problémy, které je nutno při tomto výzkumu brát v potaz. Teoretická konstatování, k nimž jsme dospěli, budou využita v konkrétním výzkumu, který bude prezentován v následující studii (Řehulka, Řehulková, 2007).

### **Závěry:**

1. Studium učitelského stresu z hlediska koncepce kvality života může přinést podstatnější výsledky než z hlediska koncepce zdraví.
2. Interpretace vztahu kvality života a učitelského stresu závisí na koncepci kvality života, zejména struktury kvality života.
3. Interpretace vztahu kvality života a učitelského stresu závisí na jednotlivých faktorech struktury kvality života, které se mohou vzájemně doplňovat a kompenzovat.
4. Odůvodněně lze postavit hypotézy o významu sociálního komfortu a úrovni seberealizace při hledání vztahu mezi kvalitou života a učitelským stresem.
5. Objasnění vztahu mezi kvalitou života a učitelským stresem nebude pravděpodobně možné bez zkoumání vlastností osobnosti a informací z profesní a osobnostní anamnézy.

Výzkum probíhá díky podpoře projektu GA AV CR 7025403.

## Literatura:

- DŽUKA, J. (ed.) *Psychologické dimenzie kvality života*. Zborník z konferencie. Prešov: Prešovská univerzita, 2004.
- FLANAGAN, J. C. A research approach to improving our quality of life. *Amer. Psychol.*, 1978, 33, s. 138-147.
- HLÁVKOVÁ, J.; BLAŽKOVÁ, V. Práce učitelů a zdraví. *Psychologie v ekonomické praxi*, 1999, 34, č. 1-2, s. 43-55.
- HNILICOVÁ, H., BENCKO, V. Kvalita života – vymezení pojmu a jeho význam pro medicínu a zdravotnictví. *Prakt. lék.*, 2005, 85, No. 11, s. 656-660.
- KOVÁČ, D. K pojmo-logike kvality života. *Československá psychologie*, 2004, roč. 48, č. 5, s. 460-464.
- KOVÁČ, D. Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového tisícročia. *Československá psychologie*, 2001, roč. 45, č. 1, s. 34-44.
- MAREŠ, J. *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD 2006.
- PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton 2005.
- ŘEHULKA, E. Dotazník učitelského stresu. Rukopis 2004
- ŘEHULKA, E. Model of „healthy personality“ in the teacher’s professiography. In *Care of educational institutions about children healthxxx*. St. Petersburg: St. Peterburgskaja Akademia postdiplomovo pedagogičeskogo obrazovania, 2006. s. 97-99. 2006.
- ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. Kvalita života v rozměru normality a patologie. In *Sociální procesy a osobnost 2005*. Brno, Psychologický ústav AV ČR.
- ŘEHULKA, E.; ŘEHULKOVÁ, O. *Teacher’s profession and teacher stress*. Xth European Congress od Psychology. 3 – 6 July 2007, Prague, Czech Republic

## Kontakt na autory:

---

### PhDr. Oliva ŘEHULKOVÁ

Psychologický ústav AV ČR Brno

Veveří 97

602 00 Brno

E-mail: [oreh@psu.cas.cz](mailto:oreh@psu.cas.cz)

Tel. +420 532290257

### Doc. PhDr. Evžen ŘEHULKA

katedra psychologie

Pedagogická fakulta MU

Poříčí 31

603 00 Brno

E-mail: [rehulka@ped.muni.cz](mailto:rehulka@ped.muni.cz)