

## OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| ÚVOD .....  | 5         |
| <b>1 SUBJEKTÍVNA POHODA .....</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1 Subjektívna pohoda – vymedzenie pojmu .....   | 7         |
| 1.2 Konceptuálne východiská subjektívnej pohody .....   | 12        |
| 1.3 Vybrané modely subjektívnej pohody .....  | 13        |
| 1.3.1 Beckerov model .....  | 13        |
| 1.3.2 Komplementárno-kongruenčný model .....  | 15        |
| 1.3.3 Kauzálne a osobnostné modely .....  | 16        |
| 1.3.4 Bottomup a multidimenzionálne modely .....  | 17        |
| 1.3.5 Novšie teórie a koncepty subjektívnej pohody .....  | 19        |
| 1.4 Činitele ovplyvňujúce subjektívnu pohodu .....  | 20        |
| 1.4.1 Vek .....   | 23        |
| 1.4.2 Rodové rozdiely .....   | 24        |
| 1.4.3 Zdravotný stav .....  | 25        |
| 1.4.4 Mimorodinné sociálne kontakty .....   | 27        |
| 1.4.5 Vzdelanie, práca a finančná situácia .....  | 29        |
| 1.4.6 Osobnostné činitele .....   | 33        |
| 1.4.7 Spiritualita .....  | 37        |
| 1.4.8 Frustrácia subjektívne dôležitých motívov (potrieb) .....   | 39        |
| <b>2 ZVLÁDANIE ZÁŤAŽE .....</b>   | <b>44</b> |
| 2.1 Zát'až a stres – vymedzenie pojmov .....  | 44        |
| 2.1.1 Zát'až .....  | 44        |
| 2.1.2 Stres .....   | 47        |
| 2.1.3 Stresory .....  | 49        |
| 2.2 Zát'ažové situácie .....  | 51        |
| 2.3 Konceptuálne východiská zvládania zát'aže .....   | 53        |
| 2.4 Stratégie zvládania zát'aže .....   | 56        |
| 2.5 Výber zvládacej stratégie a zdroje zvládania v kontexte<br>empirických výskumov osobnosti a subjektívnej pohody ..... | 61        |
| 2.6 Špecifiká pracovnej zát'aže a jej zvládania .....   | 71        |
| 2.6.1 Špecifiká pracovnej zát'aže u učiteľ'ov .....   | 76        |
| 2.7 Výskumné ciele .....  | 83        |
| 2.8 Sampling a charakteristika výskumného súboru .....  | 85        |
| <b>3 MERACIE NÁSTROJE .....</b>   | <b>87</b> |
| 3.1 Coping Strategies Inventory (CSI - Tobin, 2001) .....   | 87        |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 3.2 | Dotazník životnej spokojnosti (DŽS - Fahrenberg, et al., 2000; preklad a úprava Rodná & Rodný, 2001).....  | 88  |
| 3.3 | Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP - Džuka & Dalbert, 2002).....  | 89  |
| 3.4 | Dotazník subjektívnych zážitkov a stavov (SUPSO - Mikšík, 2004).....   | 89  |
| 3.5 | Gordonov Osobnostný Profil – Inventórium (GPP – I - Gordon, 1999).....   | 90  |
| 3.6 | Štatistická analýza dát .....  | 92  |
| 4   | VÝSLEDKY.....  | 95  |
| 4.1 | Pracovná záťaž učiteľov - Štúdia 1.....  | 95  |
| 4.2 | Zvládanie záťaže a subjektívna pohoda učiteľov – štúdia 2 .....  | 117 |
| 4.3 | Oblasti života učiteľov s najvyššou mierou nespokojnosti a vzťah aktuálneho psychického stavu, subjektívnej pohody a zvládania záťaže – Štúdia 3 ..... | 123 |
| 4.4 | Vybrané osobnostné charakteristiky vo vzťahu k subjektívnej pohode a zvládaniu záťaže – Štúdia 4 .....   | 138 |
| 4.5 | Subjektívna pohoda a zvládanie záťaže z aspektu stavu a dĺžky praxe – Štúdia 5.....  | 158 |
| 4.6 | Limity a prínos výskumu .....  | 175 |
| 5   | ZHRNUTIE.....  | 179 |
|     | ZÁVER.....   | 184 |
|     | LITERATÚRA.....  | 185 |
|     | PRÍLOHY.....   | 209 |