

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Protektivní faktory resilience učitelů v MŠ

Eliška Průdková

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením paní doc. PhDr. Lucie Lackové, Ph.D., a použila pouze prameny uvedené v seznamu literatury. Souhlasím, aby tato práce byla uložena na Univerzitě Palackého v Olomouci v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Olomouci dne 12. 4. 2024

.....

Poděkování:

Na prvním místě bych chtěla velmi poděkovat mé vedoucí práce, paní docentce PhDr. Lucii Lackové, Ph.D., za její spolupráci, cenné rady, rychlé reagování na mé dotazy, odborné vedení bakalářské práce a povzbudivá slova. Dále chci poděkovat učitelkám mateřských škol, které byly ochotné se mnou provést rozhovory a díky kterým mohla tato práce vzniknout.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Eliška Průdková
<b>Katedra:</b>	KPS – Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Doc. PhDr. Lucia Lacková Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce</b>	Protektivní faktory resilience učitelů v MŠ
<b>Název v angličtině</b>	Protective Factors of Kindergarten Teacher's Resilience
<b>Anotace práce</b>	<p>Tato bakalářská práce se zaměřuje na identifikaci protektivních faktorů resilience u učitelů mateřských škol jak v běžném, tak ve speciálním vzdělávacím prostředí. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvoří tři hlavní kapitoly. Cílem práce je objevit klíčové faktory, které umožňují efektivně čelit profesnímu stresu a udržovat psychické zdraví a pohodu učitelů mateřských škol, na základě kvalitativního výzkumu s využitím polostrukturovaných rozhovorů se dvěma učitelkami. V závěru práce jsou shrnuty výsledky výzkumu včetně stručného programu podporujícího rozvoj resilience učitelů v mateřských školách.</p>
<b>Klíčová slova</b>	resilience, vzdělávání, protektivní faktory resilience, učitel MŠ, osobnost učitele
<b>Anotace v angličtině</b>	<p>This bachelor thesis focuses on identifying protective factors of resilience among kindergarten teachers, both in regular and special educational settings. The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The</p>

	<p>theoretical part consists of three main chapters. The aim of the thesis is to discover key factors that enable teachers to effectively cope with professional stress and maintain mental health and well-being in kindergarten teachers, based on qualitative research using semi-structured interviews with two teachers. The conclusion of the thesis summarizes the research findings and also presents a brief program supporting the development of resilience in kindergarten teachers.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině</b>	<p>Resilience, Education, Protective Factors of Resilience, Kindergarten teacher, Teacher's personality</p>
<b>Přílohy vázané k práci</b>	<p>Příloha č. 1 – Záznam polostrukturovaného rozhovor 1</p> <p>Příloha č. 2 – Záznam polostrukturovaného rozhovoru 2</p> <p>Příloha č. 3 – Informovaný souhlas</p>
<b>Rozsah práce</b>	<p>64 stran</p>
<b>Jazyk práce</b>	<p>Český jazyk</p>

## OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 OSOBNOST UČITELE MATEŘSKÉ ŠKOLY .....	11
1.1 Role učitele mateřské školy .....	11
1.2 Kompetence učitele mateřské školy.....	12
1.3 Psychická odolnost učitele.....	13
1.4 Zátěžové situace a stres učitele .....	13
1.5 Dopady stresu na učitele .....	15
2 VYMEZENÍ POJMU RESILIENCE .....	17
2.1 Resilience osobnosti.....	18
2.2 Rodinná resilience.....	19
2.3 Programy rozvoje resilience .....	20
3 PROTEKTIVNÍ FAKTORY RESILIENCE U UČITELŮ MŠ.....	21
3.1 Protektivní faktory resilience.....	21
3.2 Duševní hygiena jako jeden z protektivních faktorů .....	23
II EMPIRICKÁ ČÁST.....	26
4 METODOLOGIE VÝZKUMU .....	27
4.1 Vymezení výzkumného problému .....	27
4.2 Cíle výzkumu.....	27
4.3 Výzkumné otázky .....	27
4.4 Výzkumný soubor a způsob výběru.....	28
4.5 Kvalitativní výzkum.....	28
4.6 Metoda sběru dat – polostrukturovaný rozhovor .....	29
5 METODA ANALÝZY DAT .....	30

5.1	Výsledky výzkumu – případové studie.....	30
5.2	Shrnutí výsledků obou případových studií .....	38
5.3	Porovnání s výsledky bakalářské práce Terezy Hanzelkové .....	39
5.4	Stručný program návrhů podpory rozvoje resilience učitelů v MŠ .....	40
6	DISKUZE .....	42
	ZÁVĚR .....	44
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	46
	SEZNAM TABULEK.....	50
	SEZNAM ZKRATEK.....	51
	SEZNAM PŘÍLOH.....	52

# ÚVOD

Ve své bakalářské práci se podrobně zabývám tématem resilience, psychické odolnosti učitelů mateřských škol, přičemž klíčovým zaměřením je identifikace a analýza protektivních faktorů, které pedagogům umožňují efektivně čelit profesním výzvám, stresům a udržovat si tak psychickou pohodu. Volba tohoto tématu nebyla náhodná. Při mé praxi, studiu a dobrovolnické činnosti ve vzdělávacích institucích jsem měla jedinečnou možnost setkat se s řadou učitelů, jejichž schopnost udržet si pozitivní přístup a motivaci i přes různorodé výzvy mě značně inspirovala. Tato zkušenost mi otevřela oči vůči hlubokému významu resilience v učitelském povolání a vyvolala touhu pochopit, jaké faktory přispívají k jejímu udržení nebo posílení.

Tento zájem přerostl ve vážné studium problematiky, v němž se snažím prozkoumat, jak pedagogové dokáží zůstat odolnými v náročném prostředí mateřských škol. Téma má širší sociální relevanci, neboť poukazuje na potřebu systémové podpory učitelů ve snaze o zachování jejich duševního zdraví a profesní spokojenosti, což je zásadní nejen pro jejich osobní pohodu, ale i pro kvalitu poskytovaného vzdělávání.

Cílem této práce je předložit podrobnou analýzu protektivních faktorů resilience učitelů mateřských škol a prozkoumat mechanismy, které jim pomáhají vypořádat se s každodenními výzvami. Kvalitativní výzkum zahrnující polostrukturované rozhovory s pedagogy mateřských škol umožňuje hloubkový pohled do osobních zkušeností, strategií a perspektiv těchto učitelů, čímž přináší cenné informace o dynamice psychické odolnosti v jejich profesním životě.

Teoretická část práce nabízí komplexní přehled současných poznatků a teorií týkajících se resilience, zatímco praktická část se věnuje interpretaci získaných dat, která jsou prezentována prostřednictvím případových studií. Tyto studie poskytují unikátní vhled do životů učitelů, odhalují, jakým způsobem vnímají svou odolnost, jaké strategie používají pro její posílení a jak se vypořádávají s profesním stresem a výzvami. Důraz je kladen na význam duševní hygieny a psychického zdraví učitelů, které jsou nezbytné pro zachování jejich pracovní efektivity a osobního blaha.

Práce dále reflektuje širší sociální a vzdělávací kontext, v němž se učitelé mateřských škol pohybují, a přispívá tak k diskusi o důležitosti vytváření podpůrných struktur v rámci školských institucí. Závěrem se zaměřuje na praktické doporučení pro vzdělávací politiku a praxi, jež by



měla věnovat zvýšenou pozornost psychickému zdraví pedagogů jako klíčovému faktoru ovlivňujícímu nejen jejich osobní pohodu, ale i kvalitu a efektivitu vzdělávacího procesu.

Bakalářská práce představuje komplexní pohled na problematiku resilience učitelů mateřských škol, zdůrazňuje její klíčový význam pro udržení kvalitního vzdělávacího prostředí a poukazuje na nutnost integrovat otázky psychické odolnosti do širšího rámce vzdělávací a sociální politiky.

## I TEORETICKÁ ČÁST

# 1 OSOBNOST UČITELE MATEŘSKÉ ŠKOLY

V procesu vzdělávání hraje učitel klíčovou roli – představuje průvodce a koordinátora. Spravuje a plánuje nejen vlastní pedagogickou činnost, ale řídí také aktivitu dětí, přispívá k jejich výchově a podporuje rozvoj jejich osobnosti. K.D. Ušinskij (1975, s. 192, in Kantorová, 2008) zmiňuje: „Ve výchově se všechno musí zakládat na učitelově osobnosti, protože výchovná síla pramení jen ze zdroje lidské osobnosti. Žádný rozvrh a žádné osnovy, žádný uměle zavedený režim, i kdyby byl co nejdůmyslnější, nemůže ve výchově nahradit osobnost. Vliv učitelovy osobnosti na mladou duši je onou výchovnou silou, kterou nenahradí ani učebnice, ani mravní poučování, ani systém trestů a povzbuzování.“

„O osobnosti učitele se hovoří v souvislosti s celkovou vzdělanostní úrovní společnosti. Učitel ve všech typech a stupních škol se podílí na vytváření hodnotového systému dětí a žáků, ovlivňuje jejich zájmy a rozvíjí jejich osobnost. Učitel mateřské školy působí v tomto ohledu na děti mnohonásobně silněji než v dalších stupních vzdělávání – základním a středním, neboť v předškolním věku se zakládají dovednosti trvalého charakteru.“ (Syslová, 2013, s. 18)

## 1.1 Role učitele mateřské školy

Když se ohlédneme do historie, konkrétně do období první poloviny 19. století, primární odpovědností pěstounek bylo zajištění zdravotní a bezpečnostní péče o děti, které se postupem času rozšířilo o přípravu na školní život a výchovu, původně ve školním duchu. Přelom 19.–20. století přinesl spolu s pedocentrismem revoluci v pohledu na výchovu, zdůrazňující přirozenost a respekt k dítěti, což se odráží ve vzdělávacích metodách dodnes. Ačkoliv láska k dětem je často považována za základní charakteristiku učitelů v mateřských školách, současná praxe od nich vyžaduje mnohem více než jen tento motivační impuls. Pod rolí učitele si dnes nemůžeme představit pouze osobu pečující, nýbrž člověka, který disponuje širokým spektrem znalostí a dovedností, aby dokázal, vzhledem k rostoucím nárokům kladeným na tuto profesní skupinu, tyto znalosti kreativně aplikovat v praxi (Syslová, 2013).

Opravilová (2016) popisuje učitelku mateřské školy jako odborníka řešícího otázky předškolní výchovy a vzdělávání, jako partnera a rádce pro rodiny a v neposlední řadě jako specialistu vykonávajícího diagnostiku a terapii při práci s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami.

Vašutová (2004, in Šmelová & Prášilová, 2018) hovoří o 3 základních rolích učitele – o roli inspirátora, facilitátora a konzultanta. Učitel jako inspirátor zajišťuje prostředí pro rozvoj dětí, respektuje jejich schopnosti, potřeby a záliby. Zaměřuje se na charakteristické rysy vývoje dětí v předškolním věku. Stimuluje dětskou zvědavost a poskytuje motivaci. Role facilitátora představuje doprovázení dítěte na cestě za poznáváním světa kolem něj, usnadňuje mu porozumění světu a jeho vztahům. Tvoří prostředí podněcující k zamyšlení, pochopení, vnímání sebe a ostatních ve svém prostředí. Role učitele jako konzultanta zajišťuje prostředí podporující přátelskou komunikaci založenou na důvěře. Rozvíjí u dětí schopnost sebereflexe ohledně vzdělávacích výsledků, jako je umělecký výraz či splnění stanovených úkolů.

## 1.2 Kompetence učitele mateřské školy

Mnoho zemí zpřísnilo kritéria pro kvalifikaci učitelů v mateřských školách. V tomto kontextu stojí Česká republika mezi několika evropskými státy, kde není pro výkon učitelské profese v mateřských školách zaměřených na děti ve věku 3 až 6 let vyžadováno vysokoškolské vzdělání. Mnozí odborníci usilují o vytvoření kvalitativních standardů pro učitelskou profesi, které poté slouží jako základ pro jejich odbornou přípravu. Tyto kvalitativní požadavky jsou často formulovány jako sada kompetencí učitele mateřské školy (Syslová & Borkovcová, 2022).

Kyriacou (1996) definoval 7 základních dovedností, které tvoří jádro pedagogické kompetence učitele:

- plánování a příprava,
- realizace vyučovací jednotky,
- řízené vyučovací jednotky,
- klima třídy,
- kázeň,
- hodnocení výsledků žáka,
- sebereflexe (reflexe vlastní práce).

Šmelová a Prášilová (2018, s. 50) hovoří o kompetencích učitele následovně: „Kompetence učitele mateřské školy tvoří soubor vědomostí, dovedností, postojů a hodnot potřebných pro výkon profese.“ Dále uvádějí kompetence, které byly určeny v projektu MŠMT ČR s názvem „Podpora práce učitelů“. V rámci komplexního a integrovaného přístupu, který byl vyhledáván řešiteli, byly uspořádány tyto kompetence: pedagogické a didaktické, oborově předmětové,

diagnostické a informační, sociální, psychosociální a komunikační, manažerské a normativní, profesně a osobnostně kultivující.

### **1.3 Psychická odolnost učitele**

Práce učitele je náročná zejména z psychického hlediska. Jeho tělo musí vyvinout velké úsilí k tomu, aby zvládalo různé stresové situace. Učitel se často potýká s konflikty, hlučným prostředím a obrovskou zodpovědností za své studenty, což má vliv na jeho celkové zdraví a pohodu. Ti, kteří se naučí efektivně řídit stres a zvládat ho, často projevují větší vyrovnanost a spokojenost (Šimíčková-Čížková, 2010).

Učitelé čelí vysokým nárokům, zejména co se týče jejich psychické odolnosti, kvůli dennímu kontaktu s lidmi. Důležitou roli hraje sociální percepce, která zahrnuje vnímání ostatních, navazování vztahů a zvládání sociálních situací. Naše smysly, především zrak, ovlivňují naše pocity a názory na druhé. Neverbální komunikace, jako gestikulace a mimika, hraje klíčovou roli v porozumění. Učitelé by se měli vyvarovat chyb ve vnímání, například tzv. haló efektu, který může zkreslit vnímání dítěte na základě prvního dojmu (Mikuláščík, 2010).

### **1.4 Zátěžové situace a stres učitele**

Mezi časté zdroje stresu v učitelské profesi patří nadměrné množství povinností a nedostatek času, což může vést k přepracovanosti učitele. Nedostatek času učitele může trápit především tehdy, kdy mu již nezůstává volný prostor pro strávení času s těmi nejbližšími. Dalšími stresory jsou například ty, které souvisí s dětmi a rodiči dětí. Jedná se například o vysoký počet dětí v jedné třídě, což práci učitele výrazně ztěžuje. Vysoký počet dětí ve třídě brání v poskytování individuální péče a zdá se pak být nemožné, aby učitel dokonale rozuměl rysům všech svých žáků, včetně jejich povahy, talentů, speciálních dovedností a zálib. Se stresem dále souvisí porušování třídních pravidel, kázeňské problémy, obtíže při zvládání třídního kolektivu, nezájem určité skupiny rodičů o své děti, nebo naopak příliš velký zájem. Nelze opomenout také stres spojený se vztahy v kolektivu a vztahy s nadřízeným (Míček & Zeman, 1992).

Podle pedagogického slovníku jsou hlavními zdroji stresu souvisejícího s profesí učitele následující činitelé: vyrušující žáci, rychlé změny projektů vzdělávání a organizace školy, špatné pracovní podmínky včetně vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele (Průcha et al., 1995).

Hennig a Keller (1996) obecně rozlišují 4 hlavní příčiny učitelského stresu. Jako první uvádí individuální psychické příčiny, jelikož mnohé z myšlenek a emočních reakcí vedoucích ke stresu jsme převzali v dětství a od naší rodiny. Tyto vzorce jsme buď pozorovali u našich rodičů, nebo jsme je sami rozvinuli, aby bylo možné se psychicky i fyzicky udržet v rodinném prostředí. V kontextu psychologických studií o stresu rozlišujeme osoby s reaktivním a proaktivním postojem k životu. Osoby s převažujícím reaktivním přístupem jsou výrazně více náchylné k pocitům stresu a typicky se vyznačují pasivním postojem k dění ve svém životě. Často se cítí být bezmocnými a svou odpovědnost přesouvají na ostatní lidi kolem sebe. Naopak jedinci s proaktivním přístupem aktivně ovlivňují své životní okolnosti, soustředí se primárně na současnost a budoucnost a přebírají osobní odpovědnost. S individuálními psychickými příčinami dále souvisí ztráta smyslu v každodenní práci. Pedagogové, kteří se potýkají s pocitem, že jejich učitelské povolání ztrácí smysl, se nacházejí ve spirále negativismu. Když pro ně ztrácí práce význam, stává se pro ně každodenní zvládnání stresu energeticky náročnější.

Dalšími z příčin, které autoři uvádějí, jsou individuální fyzické příčiny. Autoři popisují, že funkce našeho nervového systému je regulována dvěma antagonisty – parasympatickým a sympatickým systémem. Zatímco parasympatický systém působí na lidský organismus spíše uklidňujícím způsobem, sympatický systém má efekty stimulační, připravuje naše tělo do stavu bdělosti. Jedinci s vyšší reaktivitou sympatického systému, označovaní jako sympatikotonici, vykazují na stres intenzivnější fyzickou i psychickou reakci, což je předurčuje k rychlejšímu vstupu do stavu trvalejšího stresu ve srovnání s tzv. vagotoniky, kteří díky své nižší citlivosti odolávají vyššímu zatížení.

Jako třetí autoři uvádějí institucionální příčiny. Stres a syndrom vyhoření totiž u učitelů nevyhází pouze z osobních a sociálních problémů, ale rovněž z chyb v managementu a organizaci veřejných institucí. Problémy ve školním prostředí, které působí negativně na jeho zaměstnance, lze odhalit na základě jeho fyzických vlastností pracoviště, jako jsou nedostačující prostory, špatné osvětlení, vysoký hluk a nevhodné klimatické podmínky. Tyto fyzikální stresory mají každodenní vliv na učitele a způsobují snížení jejich odolnosti vůči stresovým faktorům. Jedním z dalších zdrojů stresu pro učitele je nedostatek podpory a důvěry ze strany školského vedení, které se omezuje na administrativní a kontrolní funkce, namísto aby pedagogům poskytovalo adekvátní zázemí. Další významný stres vyplývá z nedostatečné přípravy studentů do učitelského povolání a z pokračujícího vzdělání učitelů, kde je pedagogické psychologii věnována jen malá pozornost. Učitelé jsou tak vzdělávání převážně

jako předavači informací, což vede k pocitům bezmoci v náročných výchovných i vzdělávacích situacích. Jako poslední uvádějí společenské příčiny.

Vnímáme jako důležité identifikovat již zmíněné klíčové zdroje stresu v učitelské profesi, protože mohou ovlivnit schopnost učitelů vyvíjet a udržovat svou odolnost (resilienci) vůči výzvám spojeným s jejich povoláním. Zmíněné příčiny stresu představují výzvy, které vyžadují rozvoj specifických strategií pro zvládnání stresu a podporu resilience, aby mohli těmto problémům učitelé efektivně čelit a rozvíjet pozitivní prostředí ve své třídě.

## **1.5 Dopady stresu na učitele**

Jak popisuje autorka Švamberk Šauerová (2018), učitelství je bezesporu jedno z nejvíce stresových povolání s vysokým rizikem výskytu syndromu vyhoření, jelikož učitelé se denně potkávají s různě intenzivními stresory (viz předešlá podkapitola). Stres v oblasti školství patří mezi ty nejzávažnější, protože se zde setkává dlouhodobý chronický stres a akutním stresem, často způsobeným různými příčinami. Tento fakt učitelům komplikuje vybudování efektivních obranných mechanismů proti specifickým stresorům, vzhledem k tomu, že jsou vystavení neustálému toku nových stresových situací různé síly a délky. Stres má navíc zásadní vliv na funkčnost imunitního systému, proto může přispívat k vyššímu výskytu infekčních nemocí mezi učiteli.

Krninský (2012) ve svém výzkumu o zátěži a stresorech v učitelské profesi uvádí pohled Paulíka (1994) na dopady zátěže na učitele. Kromě negativních účinků na zdraví mohou tyto faktory vést k momentálním i dlouhodobým změnám v chování a k pracovní nespokojenosti. Učitelé mohou ztratit kontrolu nad situací a čelit zvýšené citlivosti, podrážděnosti a agresivnímu chování. Postupně mohou ztrácet zájem o práci, pociťovat apatii a úzkost, což může vést k vyhoření. Tento stav je charakterizován ztrátou motivace, sníženou aktivitou a emocionálním vyčerpáním. Učitelé mohou vykazovat cynické postoje k žákům, negativní sebehodnocení a zklamání ze sociálních podmínek v práci.

Pokud je stres intenzivní a trvá dlouho, může nakonec dojít k poruše schopnosti zvládat situaci. Tento proces adaptace a následného selhání obvykle prochází třemi fázemi, které jsou označovány jako obecný adaptační syndrom (GAS):

- začíná poplachovou reakcí, která postupně přechází v otřes a sníženou odolnost, následně dochází k mobilizaci obranných mechanismů a obnovenému vzdoru;
- ve fázi odporu se projevuje různou mírou adaptace;
- v poslední fázi, vyčerpání, dochází k úplnému kolapsu adaptivní reakce a může se projevit fyzickým i psychickým zhroucením. Pokud je míra stresu mírná nebo pokud má jedinec vysokou přirozenou odolnost a dovede se účinně přizpůsobit, není pravděpodobné, že by tento proces dospěl až do třetí fáze (Selye, 1976).



## 2 VYMEZENÍ POJMU RESILIENCE

Termín resilience lze definovat mnoha způsoby. Různí autoři nabízí odlišné definice resilience. Výzkumníci však nacházejí shodu v tom, že se jedná o schopnost vyrovnat se s výrazně nepříjemnými okolnostmi. Resilience může být pojata jako výsledek dynamické interakce mezi jedinci, jeho rodinou a okolním prostředím, která se rozvíjí postupem času. Dále je třeba zmínit, že zvládnutí jedné nesnáze neimplikuje automaticky schopnost zvládnout jinou formu nepříznivé okolnosti. Jedním z prvních autorů, který upozornil na dynamickou povahu resilience, byl Rutter (1987). Uvedl, že absolutní odolnost není vlastností nikoho, z jeho perspektivy se jedná o víceúrovňový jev, který se mezi lidmi i v různých situacích liší. Má své kořeny jak v sobě samotném, tak v sociálním prostředí, a vyvíjí se podobně jako ostatní osobnostní rysy (Šolcová, 2009).

O resilienci můžeme také hovořit jako o běžném jevu, přičemž lidé, kteří se dokáží úspěšně adaptovat navzdory různým překážkám (ať už rodinným, sociálním či osobním), jsou označováni za odolní. Jedná se o výsledek určitého copingového mechanismu, který zvládá akumulovaný stres a vede k uspokojivému životu (Lacková, 2019).

Můžeme tedy hovořit o resilienci jako o psychické odolnosti. Podle Walshe (2016) na ni dále můžeme nahlížet jako na vrozený nebo postupně získaný unikátní rys osobnosti, který jednotlivci umožňuje efektivně čelit stresu. V tomto kontextu je vhodné zohlednit i osobnostní charakteristiky, které mají pozitivní vliv na schopnost adaptace na stresové situace.

Masten et al. (1990) identifikují tři formy resilience – schopnost dosahování výsledků při současném vystavení riziku, schopnost úspěšného přizpůsobení se těžkým podmínkám a výsledek úspěšné adaptace. Autoři nadále identifikují tři typy situací, ve kterých lze pozorovat fenomén resilience:

- tehdy, kdy jsou jedinci vystaveni vysokému riziku, a přesto dosahují nadstandardních výsledků;
- tehdy, kdy je udržována pozitivní adaptace navzdory stresujícím okolnostem;
- tehdy, kdy dochází k úspěšnému uzdravení po traumatu.

Autoři tvrdí, že resilience spočívá v tom, že člověk dosahuje lepších výsledků a efektivnější adaptace i v situacích, kde by se očekávala horší úroveň přizpůsobení vzhledem k výchozím podmínkám (Masten et al., 1990).

V dnešní době je psychická odolnost často chápána jako multifaktoriálně podmíněný a vícerozměrný fenomén, jako komplexní vlastnost, která jedinci umožňuje růst, zrát a rozvíjet dovednosti i v obtížných životních situacích (Kebza & Šolcová, 2008).

## **2.1 Resilience osobnosti**

Psychická odolnost jedince je ovlivněna různými faktory, včetně těch, které získává již v průběhu těhotenství od matky. Její psychická pohoda a zdravý přístup k těhotenství mohou výrazně ovlivnit psychické zdraví dítěte. Genetická predispozice a specifický temperament jsou také důležitými faktory. Výchova a vztah rodičů k dítěti hrají klíčovou roli v budování psychické odolnosti. Vytvoření pevného pouta mezi matkou a dítětem, zejména v prvních sedmi měsících života, je zásadní a narušení tohoto vztahu může mít vážné následky v budoucnosti (Hoskovcová & Suchochlebová Ryntová, 2009).

Richardson (2002) také uvádí, že postmoderní teorie resilience se soustřeďuje na vnitřní síly člověka, které podněcují k seberozvoji, altruistickému chování, nabývání moudrosti a vyhledávání harmonie se spirituálními zdroji síly.

Jedinci s vysokou mírou resilience jsou charakterizováni schopností obnovit svou rovnováhu, ať už fyziologickou či psychickou, po setkání s nepřízní, protivenstvím nebo stresovou situací a dále pokračovat ve svém vývoji podle původního plánu a úrovně. Resilienci můžeme vnímat jako schopnost jedince udržovat směřování k cílům, které životu dodávají smysl, a udržet se na vytyčené životní trajektorii (Šolcová, 2009).

Další autoři (Langmeier & Krejčířová, 2006) nevidí nezlomnost jako vlastnost, jež by byla vrozená nebo později nabytá, ale jako proces ovlivněný širokou škálou rizikových a protektivních faktorů. V momentech krize nebo vysokého stresu je narušena původní vyváženost osoby. Tato vyváženost se po zvládnutí bezprostřední krize může obnovit na původní úrovni, nebo může dosáhnout nižšího či vyššího stupně kvality. Pojem resilience se tak vztahuje na situace, kdy výzvy a stresové okolnosti přispívají k osobnímu rozvoji člověka.

## 2.2 Rodinná resilience

Koncept rodinné resilience vychází z teorie rodinného stresu a předpokládá znalost principu rodinného fungování. Otázka, co je vlastně zdravé rodinné fungování, zaměstnává v poslední době stále více autorů. Popis rodinného fungování udává například Pattersonová (2002). Autorka popisuje rodinné fungování jako způsob, jak rodina plní své funkce, které zahrnují začlenění jednotlivce do rodinné struktury, poskytování pocitu sounáležitosti, formování osobní identity a životního smyslu, zajištění ekonomické podpory pro základní i rozvojové potřeby rodinných členů, péči, výchovu, socializaci a ochranu těch zranitelných. Pro identifikaci funkční a odolné rodiny je klíčové zkoumat základní rodinné procesy. Mnoho autorů se shoduje na existenci tří základních a klíčových principů rodinného fungování: soudržnost, adaptabilita a komunikace. Soudržnost zahrnuje vyvážený vztah mezi společnými aktivitami a individuální autonomií členů rodiny. Adaptabilita se týká schopnosti rodiny přizpůsobovat se proměnám a výzvám života. Rodinná komunikace je nezbytným prvkem pro formování rodinné atmosféry, řešení problémů a plánování změn. Otevřená a přímá komunikace přitom funguje jako ochranný faktor v rodinném životě, zatímco nedostatečná nebo narušená komunikace může zvýraznit negativní vlivy rizik a stresu. Anglický pojem „resiliency“ lze přeložit jako pružnost, odolnost a schopnost rychle se zotavit, přestože je to, jak se zdá, multidimenzionální pojem. Resilience je tedy schopností rodiny udržet si ustálené vzorce fungování, i když čelí rizikovým faktorům (Sobotková, 2001).

Tóthová (2011) identifikuje tři typy resilientních rodin v krátkodobém rámci:

- rodiny schopné efektivně minimalizovat vliv stresových situací a shromáždit své síly ještě předtím, než dojde k narušení rodinné dynamiky;
- rodiny, které jsou schopné aktivně řešit dopady stresových situací, a přestože mohou zažívat bolestivé momenty ovlivňující rodinný život, jsou schopny mobilizovat rodinné zdroje síly k překonání negativních důsledků;
- rodiny, které mají schopnost se zotavit z náročných situací, které nemusely být okamžitě řešitelné, mohly způsobit újmu nebo vyvolat změny ve způsobu, jakým rodina funguje.

Vnímáme jako důležité zmínit i oblast rodinné resilience, jelikož je úzce propojena s odolností osobnosti. Vybíhalová (2019, s. 16) ve své práci uvádí, že: „resilience rodiny je v úzkém propojení s resiliencí jedince. V čem se liší tyto dvě resilience, je skutečnost, že jednotliví

členové rodiny se ovlivňují navzájem a jedinec, tedy dítě, aplikuje to, co vidí právě u dospělých.“

### **2.3 Programy rozvoje resilience**

Podle Paulíka (2017) můžeme posilování resilience vnímat pozitivně jako rozvoj schopnosti přizpůsobit se, společně s využíváním všech příznivých vlivů a zdrojů, a negativně jako snižování náchylnosti k poškození nebo jako redukci dopadů rizikových faktorů. Autor také popisuje, že zaměření na posílení a rozvoj psychické odolnosti zahrnuje několik klíčových oblastí, jako jsou prevence přetížení, které překračuje schopnosti jedince, zlepšení schopnosti odolávat a efektivně řešit stávající výzvy a stresy, a výběr vhodných způsobů mezilidské interakce. Další důležité aspekty zahrnují zvýšení schopnosti rychle a flexibilně se regenerovat a obnovit energii a rozvoj schopností efektivně využívat dostupné copingové strategie. Při budování kognitivní strategie pro zvládnání stresu se zaměřujeme na logickou analýzu stresových situací a vybíráme řešitelné aspekty, zatímco neřešitelné necháváme stranou. Využíváme technik, jako např. přiřazování pozitivního významu původně negativně vnímaným událostem, přerušování negativních myšlenek nebo posilování pozitivního myšlení. Na emocionální úrovni je pro budování odolnosti klíčové věnovat pozornost indikátorům nechtěných stresových reakcí ještě před jejich plným projevem. Můžeme se opírat o předešlé zkušenosti – identifikovat situace a okolnosti, které nás obvykle rozruší. Dále je možné využít metody, které pomáhají zabránit vzniku počínajících nevhodných emočních odpovědí. Alternativní strategií může být psychická imunizace, což znamená rozvíjení schopnosti efektivněji čelit různorodým výzvám, čímž se zvyšuje naše psychická odolnost.

### 3 PROTEKTIVNÍ FAKTORY RESILIENCE U UČITELŮ MŠ

V poslední kapitole teoretické části se zaměřujeme na protektivní faktory resilience u učitelů. Ochranné faktory vnímáme jako nezbytné pro pochopení toho, jak mohou učitelé mateřských škol efektivně čelit výzám svého povolání. Tyto faktory představují klíčové prvky, které učitelům pomáhají udržet si psychickou odolnost a zvládat stresové situace, čímž přímo ovlivňují kvalitu výuky a celkové pracovní pohody.

#### 3.1 Protektivní faktory resilience

Šolcová (2009) hovoří o charakteristice protektivních faktorů následovně – uvádí pohled Ruttera (1987):

- může redukovat účinek rizikového faktoru tím, že posílí vnitřní psychologické charakteristiky (např. sebevědomí dítěte), nebo podpoří jeho kognitivní hodnocení dané stresogenní události;
- může mít vliv na to, že dítě vybaví schopností vyrovnat se s rizikovým faktorem;
- může zabránit vystavení dítěte rizikovému faktoru, to však není pravý protektivní účinek, ale spíše vyhnutí se riziku.

Můžeme také říci, že jde o vlastnosti osoby a jejího okolí, které působí jako ochranné bariéry proti osobnímu zranění nebo negativním vlivům z vnějšího prostředí. To vede k tomu, že proces adaptace jednotlivce je efektivnější a pozitivnější, než by byl v případě, kdyby tyto ochranné prvky nebyly aktivní (Matějček & Dytrych, 1998).

Šolcová (2009) dále hovoří o protektivních faktorech na úrovni rodiny. Ve své knize uvádí deset faktorů podporujících psychickou odolnost dětí:

- „silná ekonomická základna,
- chuť něčeho dosáhnout,
- adaptabilita,
- spiritualita,
- vazby rodiny na okolní sociální prostředí,
- hrdost na rasový původ,
- respekt a láska,

- schopnost poradit si v náročných situacích,
- začlenění do života okolní společnosti,
- jednota v rodině“ (Šolcová, 2009, s. 36).

Můžeme tedy říci, že pro dítě je klíčová harmonická rodina (nebo alespoň jeden z rodičů), jež dítěti projevuje úctu a zajišťuje mu emocionální a praktickou podporu. Autorka dále popisuje protektivní faktory ve škole z pohledu Bernardové (2004), která uvádí, že klíčové protektivní faktory jsou ve školním prostředí identické s těmi rodinnými a zahrnují péči ze strany učitele, očekávání úspěchů u dítěte (víru v jeho schopnosti) a možnost být prospěšný ostatním (účast na školních akcích, což dětem poskytuje pocit cennosti a příležitost k zapojení).

Ungar (2006, in Lacková, 2019) vymezuje 7 zdrojů, které mohou napomoci k rozvoji resilience:

- dostupnost základních materiálních potřeb – potraviny, bydlení, oblečení, vzdělání a zdravotní péče;
- vztahy s významnými vrstevníky a dospělými osobami;
- sebepoznání spolu s uznáním vlastních silných stránek a slabostí;
- schopnost samostatné péče o sebe a druhé, což zahrnuje pocit moci a kontroly;
- kulturní příslušnost zahrnující přijetí a oddanost kulturním praxím, hodnotám a přesvědčením;
- pocit příslušnosti a sounáležitosti s větším sociálním a spirituálním celkem, který podporuje sociální soudržnost a spravedlnost.

Slezáčková (2012) uvádí, že učitelé během výuky často zažívají pocit "flow", když dokáží studenty zaujmout a udržet s nimi aktivní verbální nebo vizuální interakci. Dále zdůrazňuje, že podle některých studií může zážitek „flow“ přecházet mezi učiteli a studenty a obráceně. Flow neboli zážitek plynutí můžeme popsat jako „jeden z významných faktorů podporující psychické zdraví“ (Lacková, 2019, s. 69).

Vnímáme také jako důležité uvést protektivní faktory resilience na úrovni individuální a rodinné, které vymezuje Šolcová (2009, s. 43–44). V individuální úrovni uvádí „konstituční resilienci (protektivní temperament), sociabilitu (citlivost k ostatním, prosociální postoje a citovou vazbu k ostatním) a osobnostní charakteristiky, kam patří tolerance k negativním emocím, sebeuplatnění, sebeuvědomění, vnitřní lokalizace kontroly, smysl pro humor, naděje, trvalý hodnotový systém, vyvážený pohled na zkušenosti, mravní síla, houževnatost a

odhodlání“. V rodinné úrovni popisuje jako protektivní faktor podporující rodinu, kam můžeme zařadit „rodičovskou vřelost, povzbuzování, pomoc, soudržnost mezi členy rodiny, blízký vztah se starostlivým dospělým, neobviňování za nezvládnutou činnost a vzájemnou manželskou oporu.“

### **3.2 Duševní hygiena jako jeden z protektivních faktorů**

Zdraví lze charakterizovat jako stav duševní, tělesné a sociální pohody, ne pouze jako absenci nemoci. Toto je fundamentem kvalitního lidského života, avšak pro určitá povolání představuje opravdový základ. Učitelské povolání patří mezi ně. Aby se učitel mohl účinně vyrovnat s náročnými podmínkami plnými stresových faktorů, je třeba, aby byl ve fyzické a duševní pohodě. Klíčovou částí péče, obzvláště o duševní zdraví, je duševní hygiena. Tu lze popsat jako soubor principů a metod, jejichž aplikace pomáhá snižovat vliv stresorů, připravovat se na náročné situace v životě, zlepšovat schopnost těmto situacím čelit, nebo dokonce jim předcházet (Švamberk Šauerová, 2018).

Štětovská (in Mertin & Gillernová, 2010) uvádí tři roviny psychické hygieny, se kterými se v literatuře běžně setkáváme. Jako první popisuje první pomoc (terciární prevence), což jsou specifické kroky a metody pro omezení negativních účinků stresu. Dále se zmiňuje o přípravě na náročné situace (sekundární prevence), která zahrnuje zlepšení fyzického a psychického stavu nebo snížení stresu před očekávanými náročnými okamžiky. Třetí rovinu představuje životní styl (primární prevence), tj. pravidelné zapojení cviků pro zlepšení kondice a relaxace do denní rutiny jako způsob, jak posilovat osobní odolnost.

Pod pojmem duševní hygiena si tedy můžeme představit celkový komplex znalostí, pravidel, metod a specifických postupů, jež mají za cíl snížit škodlivé účinky stresu, připravit jedince na výzvy v životě a v ideálním scénáři dokonce podpořit rozvoj osobních schopností a charakterových rysů. Autorka dále uvádí tzv. zkušenostně-intuitivní postupy duševní hygieny, jinak řečeno způsoby, jak si přirozeně sami můžeme pomoci:

- Fyziologické techniky – zahrnují metody, které umožňují vybití fyzické energie v sociálně akceptovatelném způsobu, čímž dochází ke snížení stresu a jeho vlivu na osobu. Součástí jsou také techniky, které podporují přerozdělení krevního oběhu v těle a indukují celkové uklidnění prostřednictvím této změny.

- Techniky dýchání – efektivní a hluboké dýchání napomáhá k odstranění škodlivých substancí z krve, jež se v ní nahromadily během stresových situací (účinnou metodou je zaměřit se na rychlý hluboký nádech následovaný pomalým a dlouhým výdechem);
- Být na jiném místě, získat perspektivu – tato metoda relaxace pomáhá objevit nové úhly pohledu a vzdálit se v duchu od stresujících okolností (jednou z možností může být čtení beletrie, což nám umožňuje reflektovat naše vlastní zážitky prostřednictvím příběhů ostatních);
- Sociální vztahy – instinktivně vyhledáváme sociální podporu a učíme se akceptovat sebe tím, že sdílíme naše starosti a pocity s někým blízkým. Diskutování o problémech ve skupině nebo důvěrné rozhovory s empatickou osobou jsou efektivní strategie, obzvláště pro ženy, které se více zaměřují na vytváření a upevňování sociálních vazeb,
- Humor - nabízí možnost pohledu na situace z jiného úhlu a v neočekávaných situacích odhaluje kreativní řešení zdánlivě beznadějných problémů,
- Kladné stránky – našem životě si často podvědomě zahrnujeme aspekty, jež nám pomáhají vyrovnat se s aktuálními nepříznivými okolnostmi a převážit celkovou negativní zkušenostní rovnováhu, malé psychohygienické rituály - zahrnují zejména ty chování, jež nám pomáhají zahájit nebo zakončit určitý proces, stejně jako umožňují přechod mezi různými prostředím (obvykle mezi prací a domovem) (Mertin & Gillernová, 2010).

Tito autoři popisují organizované metody psychické hygieny. Mezi standardními metodami psychické hygieny, které byly vypracovány a testovány odborníky, představuje relaxace nejčastěji používanou techniku. Jejím záměrem je dosažení relaxovaného stavu jak fyzického, tak mentálního, a snaha o zmírnění vlivu stresujících životních okolností (Mertin & Gillernová, 2010).

Důležitost psychické hygieny v učitelské profesi můžeme potvrdit také výzkumem, který je zaměřený na psychickou hygienu učitelů ve speciálních školách v Kermanu (Írán). Ve výzkumu bylo analyzováno 266 učitelů z těchto institucí. Pro sběr dat byl využit dotazník, jehož spolehlivost a validita byly předem ověřeny. Statistická analýza pomocí Spearmanova koeficientu a Mann-Whitneyho testu ukázala pozitivní vztahy mezi vzděláním, pracovní dobou, velikostí rodiny, příjmem, bydlištěm, finanční situací, přijetím učitelského povolání, stylem vedení, vhodnými vzdělávacími možnostmi, prostředím a pracovní spokojeností a psychickou hygienou učitelů. Bylo zjištěno, že učitelé s participativním stylem vedení a vyšší spokojeností



v práci vykazovali lepší psychickou hygienu, což koreluje s dřívějšími zjištěními. Nebyl naopak nalezen žádný významný vztah mezi věkem, pohlavím, rodinným stavem a psychickou hygienou, což odporuje některým předchozím studiím. Výzkum doporučuje zvýšenou pozornost příslušných autorit k aspektům ovlivňujícím psychickou pohodu učitelů, aby se zlepšila psychická hygiena učitelů ve speciálních školách (Alavi & Benadeki, 2005).

Význam duševní hygieny jako projektivního faktoru považujeme obzvláště podstatný, protože správná péče o duševní zdraví je základem pro udržení dlouhodobé odolnosti. Právě proto se v této podkapitole zaměřujeme detailněji na duševní hygienu a prozkoumáváme její roli v kontextu učitelské profesní resilience.

## II EMPIRICKÁ ČÁST

## **4 METODOLOGIE VÝZKUMU**

### **4.1 Vymezení výzkumného problému**

V teoretické části práce jsme se věnovali osobnosti učitele mateřské školy, resilienci jako takové a v neposlední řadě jejím protektivním faktorům se zaměřením na duševní hygienu. Výzkumným problémem je zjištění a analyzování vlivu nejvýznamnějších protektivních faktorů u učitele MŠ. V dnešní době se totiž učitelské povolání potýká s řadou změn a klade vysoké požadavky na pedagogy v různých aspektech. Ve školství se nelze vyhnout nepříjemným a zátěžovým situacím, je třeba je vnímat jako součást tohoto povolání, což poukazuje na to, jak moc je důležité budování resilience. Volba tématu byla motivována podnětnými rozhovory, které autorka v průběhu života s učiteli ve svém okolí vedla, a touhou více se vzdělávat v oblasti psychické odolnosti učitelů. Autorku fascinovalo, jak psychická odolnost ovlivňuje spokojenost a prožívání štěstí v učitelské profesi. Dále ji motivovala možnost přispět pozitivně ke kvalitě vzdělávacího systému.

### **4.2 Cíle výzkumu**

Hlavním cílem výzkumu je identifikovat protektivní faktory ovlivňující resilienci učitelů v běžné mateřské škole a v mateřské škole speciální a následně zjistit, jaké faktory umožňují učitelům efektivně čelit profesnímu stresu a udržovat si psychické zdraví a pohodu v náročném prostředí mateřských škol.

Dílčí výzkumné cíle:

- identifikovat protektivní faktory ovlivňující resilienci učitelů v MŠ,
- zmapovat nejčastější zátěžové situace u učitelů MŠ,
- připravit stručný program návrhů podpory rozvoje resilience učitelů v MŠ.

### **4.3 Výzkumné otázky**

1. Jaká je míra resilience učitelů mateřských škol?
2. Jaké jsou protektivní faktory resilience u učitelů mateřských škol?
3. Jaké zátěžové situace prožívají učitelé mateřských škol?
4. Jakým způsobem učitelé chrání své psychické zdraví?

#### 4.4 Výzkumný soubor a způsob výběru

V této studii zaměřující se na kvalitativní výzkum byly hlavními účastnicemi učitelky z mateřských škol. Byly vybrány dvě učitelky, každá z jiné mateřské školy v Břeclavi, celkem tedy zastupují dvě školy. Klíčovou podmínkou pro jejich výběr bylo, aby měly obě nejméně 20 let nepřetržité praxe v oblasti předškolní výchovy. Navíc bylo důležité, aby jedna z nich měla celou svou praxi v běžné mateřské škole a druhá v mateřské škole pro děti se speciálními potřebami. Tento výběr jsme udělali, abychom měli možnost porovnat úroveň psychické odolnosti mezi učitelkou z běžné MŠ a speciální MŠ a určili protektivní faktory resilience. Kontakt s těmito učitelkami byl navázán nejdříve e-mailem a následně proběhlo osobní setkání.

#### 4.5 Kvalitativní výzkum

Lze konstatovat, že kvantitativní metodologie se vyznačuje třemi základními prvky: selekcí tématu, analýzou a interpretací dat, a výsledky studie (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Švaříček a Šed'ová (2007, s. 13) také popisují, že „cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu“.

Kvalitativní metoda se vyznačuje řadou specifíků – jednak detailním zkoumáním a porozuměním jednotlivcům, skupinám, událostem a fenoménům, jednak prováděním výzkumu přímo v jejich přirozeném kontextu, objevováním lokálních příčinných vztahů a podporou při prvotní exploraci problému. Je třeba uvést, že hlubší, komplexní a detailní vhled do problematiky z perspektivy konkrétní skupiny lidí, který kvalitativní studie nabízí, může být důležitější než možnost generalizace výsledků (Lacková, 2019).

Hendl (2012) uvádí, že na začátku každého výzkumu je klíčové zvolit si téma a stanovit hlavní výzkumné otázky, které mohou být v průběhu studie upravovány nebo rozšiřovány. Tento přístup činí výzkum adaptabilním a flexibilním. Během výzkumného procesu se formulují nové otázky, hypotézy, nebo se může upravovat původní výzkumný plán. Výzkumná práce je pak podobná detektivní práci, kdy se sbírají a analyzují informace k objasnění výzkumných otázek, a to jak metodami dedukce, tak indukce. Kvalitativní výzkum se odehrává přímo v prostředí zkoumaných jevů a sběr a analýza dat obvykle zabere delší čas.

Další autor hovoří o kvalitativním výzkumu jako o přístupu využívající metody kvalitativní analýzy k prozkoumávání, analýze a interpretaci charakteristik jevů, které se nedají číselně vyjádřit nebo kvantifikovat, a to jak v jejich interním, tak externím kontextu (Miovský, 2006).

#### **4.6 Metoda sběru dat – polostrukturovaný rozhovor**

Jako metodu sběru dat jsme zvolili hloubkový rozhovor, který představuje jednu z možností sběru dat a zároveň je to metoda, která se velmi často využívá. Tento rozhovor je realizován s konkrétním cílem a účelem, který je spojen s příslušným výzkumem. Rozlišujeme tři typy klasického rozhovoru nestrukturovaný, polostrukturovaný a strukturovaný. Vymežíme si zde polostrukturovaný rozhovor. Představuje nejčastěji používanou metodu a zároveň nejvýhodnější formu. Výzkumník připraví pevně daný rámec a soubor otázek, které může během rozhovoru rozšiřovat o další dotazy nebo měnit jejich pořadí, aby dosáhl co nejlepších výsledků (Miovský, 2006). Hendl (2008) uvádí obecné zásady pro vedení efektivního rozhovoru:

- brát na vědomí, že účel studie určuje průběh celého interview;
- vytvořit prostředí, kde se respondent může vyjadřovat svými slovy a stylem;
- vybudovat vztah založený na důvěře a vzájemném zájmu, přičemž respektovat pohlaví, věk a kulturní rozdíly respondenta;
- rozlišovat mezi otázkami položenými v rozhovoru a výzkumnými otázkami;
- formulovat otázky srozumitelně a jednoznačně;
- pokládat vždy pouze jednu otázku najednou;
- otázky podkládat sondážními dotazy;
- jasně sdělovat, jaké informace potřebujeme, proč jsou důležité a jak bude rozhovor pokračovat;
- naslouchat s plnou pozorností a reagovat tak, aby respondent cítil zájem;
- poskytnout respondentovi dostatek času na odpověď;
- zachovat neutrální postoj k informacím a nevydávat soudy o účastníkovi výzkumu;
- být vnímavý k reakcím respondenta a jeho ovlivnění během rozhovoru;
- respektovat časové možnosti respondenta;
- projevit reflexi a sebekritičnost, sledovat vlastní chování během rozhovoru;
- po interview revidovat a ověřovat poznámky z hlediska jejich kvality a úplnosti.

## 5 METODA ANALÝZY DAT

Pro svůj kvalitativní výzkum jsem si jako metodu zvolila případovou studii. V následující sekci se podrobněji věnuji principům případové studie a dále vysvětluji, proč jsem si jako metodu sběru dat vybrala polostrukturovaný rozhovor.

Sagadin (1991) konstatuje, že případová studie se využívá tehdy, pokud analyzujeme a popisujeme např. jednotlivce (svou vlastní činnost, specifické potřeby životní situace), skupinu lidí (skupinu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, učitele atd.), jednotlivé situace nebo problémy v konkrétní instituci, vždy velmi podrobně.

George a Benett (2005) doplňují, že případová studie představuje metodu zkoumání konkrétních událostí, které jsou spojeny s fenoménem, jenž je předmětem vědeckého zkoumání. Cílem výzkumníka je pak na základě shod a odlišností mezi jednotlivými případy vyvinout teorii, která je vystavěna na charakteristikách těchto událostí.

### 5.1 Výsledky výzkumu – případové studie

#### **Případová studie – paní učitelka Jitka**

Paní Jitku, kterou jsem si vybrala k mému výzkumu, jsem znala pouze krátce. Seznámily jsme se v mateřské škole, kde nyní pracuji. Paní Jitka v této zmíněné MŠ pracuje již dlouhou dobu, věděla jsem, že má několik let praxe. Chvíli jsem však váhala, koho si k výzkumu zvolit. Následně mi byla paní ředitelkou doporučena paní učitelka Jitka z toho důvodu, že již v MŠ pracuje přes 40 let a zkušeností nasbírala mnoho. Zaujalo mě především to, že i přes to, že je paní učitelka v důchodovém věku, stále je duchem mladá a nenechá se jen tak něčím rozhodit. Působila na mě jako stabilní osoba, která si je vědoma své hodnoty a snaží se udržet si v každé situaci klidnou mysl. Paní Jitky jsem se tedy osobně po páci zeptala, zda by byla ochotna se mnou zrealizovat rozhovor k mému výzkumu. Ona ochotně souhlasila a domluvily jsme se, že rozhovor proběhne následující týden v ředitelně mateřské školy, kde bude dostatek soukromí a kde se budeme obě cítit příjemně.

#### **Osobní anamnéza**

Paní Jitce je 66 let, je středně vysoká, má krátké vlasy a nosí brýle. Působí jako velmi milý, sympatický, klidný a vstřícný člověk.

Jitka vyrůstala v příjemném rodinném prostředí, se svými sourozenci v dětství nejraději trávila čas venku. Nemá příliš mnoho vzpomínek na mateřskou školu, ale domnívá se, že do MŠ chodila ráda a nebyla problémovým dítětem. Školou dále proplula bez obtíží, po škole vždy s kamarády trávila čas venku. Když odcházela z 9. třídy, vůbec nevěděla, kam by chtěla jít pracovat. Nebylo tehdy mnoho možností, lidé nastupovali do takové práce, která zrovna byla nabízena. Po základní škole tedy vystudovala vinařskou školu. Na toto studium vzpomíná velmi ráda, byla to pro ni úžasná léta. Poté rok pracovala na státním statku a následně jí bylo nabídnuto místo technika u traktoru, což ale nebylo nic pro ni. Proto navštívila svou paní učitelku na základní škole, aby se jí zeptala, zda neví o nějakém volném pracovním místě. Bylo jí doporučeno, aby se obrátila na odbor školství. Od paní inspektorky se dozvěděla, že je volné místo v mateřské škole. Nebylo to však její vysněné povolání, osud ji tímto směrem zavedl náhodou.

Paní Jitka pracovala celý svůj život ve stejné mateřské škole, má za sebou bohatou profesní dráhu dlouhou 45 let. Po nástupu do práce vystudovala střední pedagogickou školu a absolvovala odborné kurzy, včetně logopedie. Začala studovat i vysokou školu v oboru speciální pedagogika, studium však nedokončila. Jitka nikdy nepřemýšlela nad tím, že by svou profesí změnila.

### **Rodinná anamnéza**

Učitelka vyrůstala v kompletní rodině, v podpůrném rodinném prostředí. Prožila velmi příjemné dětství, vzpomíná na něj ráda. Pochází ze 4 sourozenců, se kterými prožila krásné dětství. Rodiče je pouštěli běhat ven, hrát si na hřišti, neměli o ně přílišné obavy, věřili tomu, že jsou zodpovědní a samostatní. Jitka vždy cítila svobodu ve volbě studia a kariéry bez vnímaného rodinného tlaku. Rodiče ji vždy podporovali v rozhodnutích, které učinila, snažili se jí být oporou. Z jejího vyprávění vyplývá, že rodina hrála klíčovou roli v utváření jejích hodnot a přístupu k životu, což mělo významný vliv na její psychickou odolnost a schopnost čelit výzvám v profesním životě. Sama zmínila, že vnímá, že díky svým rodičům si je v životě jista sama sebou, zná svou hodnotu a dokáže vnímat věci s nadhledem, nehroutit se z náročných situací, které se jednou za čas v životě člověka objeví. Po pracovní stránce šla Jitka částečně ve šlépějích své maminky, která pracovala celý život v jeslích. Tatínek byl dělníkem v zemědělském družstvu.

## **Vztah učitelky ke své profesi**

Původně vůbec neuvažovala o kariéře v oblasti předškolního vzdělávání, dostala se k učitelství díky svým rodičům, kteří jí doporučili navštívit paní učitelku z dětství a zeptat se na nabídky práce ve městě. I přes to, že původně nebylo jejím přáním stát se učitelkou v MŠ, práce s dětmi ji velmi rychle začala naplňovat a stala se její vášní. Zpočátku pro ni práce v mateřské škole byla spojena s neustálým učením, adaptací na nové výzvy a rozvíjením flexibilního přístupu k vzdělávání dětí. Svůj pracovní začátek však vnímá pozitivně, jelikož stála po boku velmi schopné paní učitelky. Školu si dostudovala v době, když již v MŠ pracovala. Zjistila, že ji práce dává veliký smysl a neustále ji motivuje hledat nové a lepší způsoby, jak k s dětmi jednat a jak řešit určité situace. Zpočátku své pracovní kariéry zažila docela šok, jelikož je od přírody introvert. Uvědomila si, že práce v mateřské škole vyžaduje každodenní rozdávání sebe sama. Učitel neustále komunikuje nejen s dětmi, ale i s rodiči a ostatními kolegy, což znamená, že je v nepřetržité interakci s lidmi. Vnímá však volbu svého povolání jako to nejlepší rozhodnutí. Práce s dětmi ji naplňuje dodnes. Tvrdí, že je pro ni motivující vidět proměnu a posun dětí v průběhu měsíců a let. Také jí dělají radost některé děti, které se po pár letech vrací, aby ukázaly vysvědčení ze základní školy.

## **Jitka a její psychická odolnost**

Psychická odolnost učitelky byla ovlivněna jak rodinným zázemím, tak jejími osobnostními dispozicemi. Naučila se, že důležité je zachovat klid, stanovit hranice a být otevřená, ale pevná ve svém přístupu k dětem i rodičům. Zkušenosti ji naučily, jak důležitá je adaptabilita a schopnost flexibilně reagovat na měnící se potřeby dětí. Jitka samu sebe považuje za odolnou osobnost, je si však vědoma toho, že čím více let učí v MŠ, tím lépe zvládá určité situace zpracovat uvnitř sebe a zachovat si vnitřní klid.

## **Nejčastější zátěžové situace při práci učitelky Jitky**

Jitka považuje za velkou zátěž neustálé řešení konfliktních situací mezi dětmi, ale také řešení určitých problémů s rodiči. Když začínala pracovat v mateřské škole, bylo pro ni náročné najít vhodný způsob, jak přistupovat k dětem, jak s nimi komunikovat a jak se postavit k situacím, které s rodiči bylo třeba vyřešit. Dále vnímá, že je velmi náročné, když se ve třídě objeví dítě, které zlobí natolik, že to ovlivní atmosféru celé třídy a není poté možné uskutečnit dopředu naplánované aktivity. Dříve ji to umělo opravdu rozhodit, dnes však zná způsoby, jak v těchto



situacích reagovat tak, aby zůstala uvnitř sebe stále klidná. Uvedla také, že náročný může být i střet s paní ředitelkou v případě, že se její představa o výchově, vzdělávání a přístupu k dětem neshoduje s přístupem paní ředitelky. Jitka sama zažila přístup jedné paní ředitelky, která byla příliš tvrdá a měla potřebu děti neustále kárat. Bylo pro ni náročné pracovat v prostředí, kde se neshodávají názory a pohledy na výchovu a přístup k dětem. Zmínila však i to, že s kolektivem v MŠ vždy vycházela skvěle, dokázala se v případě potřeby i přizpůsobit. Jitka zastává ten názor, že je třeba být k dětem, rodičům i kolegům otevřený, ale zároveň je třeba stanovit si hranice, aby člověk uchránil sám sebe.

### **Protektivní faktory resilience v životě Jitky**

K udržení psychického zdraví dříve učitelka využívala aktivity mimo práci, jako je jóga a taichi, společně se skupinou přátel, se kterou ráda tráví čas. Odpočinkovým časem je pro ni aktivně strávený čas, vnímá totiž, že u těchto aktivit načerpá sílu a novou energii. Důležité pro ni je také oddělení pracovního a soukromého života, snaží se nepřenášet pracovní zátěž do osobního prostoru. Vždy se snažila vykonat většinu práce v mateřské škole, aby si práci nemusela brát domů. Toto rozdělení jí umožňuje regeneraci a zachování energie pro další pracovní dny. Jitka také velmi ráda jezdí do termálů, případně na víkend do přírody, kde si vyčistí hlavu. Dále zmínila, že velký vliv na její psychickou odolnost měli její rodiče. Vnímá, že její rodiče byli velmi odolní, tudíž to od nich nevědomky převzala. Od mala ji vedli k zodpovědnosti a samostatnosti. Můžeme tedy říci, že pro zvládnutí zátěžových situací si nese dobrý základ z rodinného prostředí. Také se vždy snažila děti v MŠ vést k samostatnosti, aby jim nemusela s každou drobností pomáhat. Primárně se je snaží věci naučit tak, aby je příště zvládly samostatně. Vnímá jako důležité stanovit si hranice v tom, co děti nechá udělat sama a s čím jim opravdu pomůže. Tím si učitelé v mateřských školách mohou alespoň trochu ulevit.

Z jejího vyprávění vyplývá, že rodina hrála klíčovou roli v utváření jejích hodnot a přístupu k životu, což mělo významný vliv na její psychickou odolnost a schopnost čelit výzvám v profesním životě. Dále můžeme říci, že k vybudování odolnější osobnosti jí pomohlo odreagování se pohybovou aktivitou nebo čas strávený v přírodě. Paní Jitka zdůrazňuje význam hranic, klidu a adaptability v práci s dětmi a ve vztahu s rodiči, což přispívá k jejímu profesnímu i osobnímu růstu.

## Shrnutí dat

Projevy resilience	Protektivní faktory resilience	Nejčastější zátěžové situace
<ul style="list-style-type: none"><li>Schopnost komunikovat bez větších obtíží s rodiči dětí</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pohybové aktivity – jóga, taichi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Řešení konfliktních situací mezi dětmi</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Pozitivní přístup k práci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktivně strávený čas v přírodě</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Neustálé řešení problémů s rodiči</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Schopnost organizace v práci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Stanovení hranice mezi osobním a pracovním životem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Korigování zlobivých dětí</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Vytvořené strategie pro zvládnání stresových situací</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Trávení času s přáteli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Konflikt s ředitelkou, s kolegy</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Nekonfliktní osobnost</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pocit naplněnosti z práce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rozcházení se v názorech na výchovu s dalšími pracovníky</li></ul>

Tabulka 1 Shrnutí dat případové studie paní Jitky

### Případová studie – paní učitelka Martina

Když jsem vybírala druhou učitelku k rozhovoru, setkala jsem se s jednou mladou paní učitelkou ze speciální MŠ, kde jsem dříve absolvovala praxi. Ta mi doporučila paní Martinu, která pracuje ve stejné MŠ, pouze na odloučeném pracovišti s dětmi s vícečetným postižením. Dozvěděla jsem se, že pracuje v MŠ již přes 40 let, dokonce nyní pracuje jako vedoucí odděleného pracoviště. Měla jsem tedy jasno v tom, že je vhodnou kandidátkou pro můj výzkum. Paní Martinu jsem osobně neznala, obrátila jsem se na ni přes e-mail. Velmi rychle odpověděla, že se mnou rozhovor ráda absolvuje. Domluvily jsme se na termín a následně se setkaly v její kanceláři mateřské školy v poledních hodinách, kdy děti odpočívají, rozhovor tak proběhl v klidném prostředí bez jakýchkoli rušivých elementů.

### Osobní anamnéza

Paní Martině je 60 let, je středně vysoká, má kratší vlasy a nosí brýle. Působí jako přátelská, milá a komunikativní osoba.

Učitelka Martina pochází z klidného rodinného prostředí, kde se vždy cítila bezpečně a příjemně. Na své rané dětství vzpomíná velmi pozitivně, zpětně se považuje za šťastné dítě. Nevybavuje si, že by z dětství či dospívání nesla nějaká traumata. Na svá dětská léta vzpomíná

ráda, velmi často si hrála venku se svými bratry, často se musela přizpůsobit klučičí hře. Vnímá, že díky svým bratrům se stala průbojnější osobou. Již od základní školy patřila do party 8 holek, se kterými trávila mnoho času. Vídají se dodnes, často vzpomínají na své mládí. Jako malá se paní Martina chtěla stát herečkou. Dříve ji vůbec nenapadlo, že by jednou mohla učit v mateřské škole. Nebylo to její vysněné povolání. Paní Martina po základní škole zvažovala, kam půjde dále studovat. Jejím rodičům bylo jednou paní ředitelkou doporučeno, že by Martina měla vystudovat střední pedagogickou školu. Martina se tomu nebránila, jelikož věděla, že další možností by byla střední zdravotnická, případně zemědělská škola, kam opravdu nechtěla nastoupit. Martina chvíli uvažovala nad studiem historie a archeologie, což vyžadovalo nejprve studium na gymnáziu, to ji však odradilo. Věděla, že potřebuje v životě vykonávat práci, která ji bude naplňovat a rozvíjet. Martina je aktivní člověk, který by nevydržel sedět celý den v kanceláři, nechtěla se vydat ve šlépějích své maminky a pracovat v kanceláři. Rozhodla se tedy pro studium střední pedagogické školy. Následně studovala obor speciální pedagogika na vysoké škole, dokončila bakalářské studium, magisterské studovat pouze začala, ale nedokončila jej z toho důvodu, že jí onemocněla maminka. Martina pracuje již 41 let jako učitelka v mateřské škole.

### **Rodinná anamnéza**

Učitelka Martina pochází z úplné rodiny, je ze 4 sourozenců, má 3 starší bratry. Její maminka pracovala celý život jako úřednice v kanceláři, tatínek vykonával práci u plynostavů. Rodiče Martinu vždy podporovali v jejích rozhodnutích, byli jí velkou oporou jak při studiu střední školy, tak školy vysoké, i při práci. Martina v kariérní oblasti sice nešla ve šlépějích svých rodičů, oni však mají významný podíl na tom, že je dnes učitelkou. Nabídli jí možnost studia pedagogické školy, kam i nastoupila, čímž začala její cesta v oblasti učitelství. Vyrostla v rodinném prostředí, kde cítila svobodu, zároveň však podporu. Věděla, že rodiče při ní budou stát i v případě, že by se rozhodla v životě vydat se úplně jiným směrem.

### **Vztah učitelky ke své profesi**

Začátek její profesní dráhy v mateřské škole byl ovlivněn silnou motivací dělat práci dobře a s láskou. Při studiu střední pedagogické školy hned zjistila, že jí práce bude blízká, tušila, že si vybrala dobře. Pracovat začala hned po dokončení střední školy, současně s nástupem do práce začala studovat obor speciální pedagogika na vysoké škole. Když začínala Martina pracovat v MŠ, velmi se do práce těšila a chtěla ji dělat maximálně dobře. Neustále si říkala, jaké má

šťěstí, že může dělat to, co jí naplňuje. Vnímá, že silný vliv na to měli i její rodiče, kteří jí podporovali a fandili jí již od mládí. Dokonce jí byli ochotní pomoci se sehnáním nějakých pomůcek, které do práce potřebovala.

Martina pracovala za svůj život ve čtyřech pedagogických zařízeních, všechny se zaměřovaly na děti předškolního věku. Nebylo to tak, že by měnila práci kvůli nespokojenosti v MŠ, ale z toho důvodu, že se v dané mateřské škole zavírala třída a paní ředitelka musela propustit zaměstnance, který pracoval v MŠ nejkratší dobu. Ve své první práci byla Martina velmi spokojená, jednalo se o běžnou mateřskou školu, pracovala ve třídě s dětmi předškolního věku. Tuto zkušenost vnímá velmi pozitivně z toho důvodu, že jí byla přidělena uvádějící učitelka, která byla pro Martinu obrovským vzorem a inspirací. Věděla, že se o ni může kdykoliv opřít a nemusí se obávat, že v něčem selže. Vnímá, že je důležité přiznat si, že i učitel dělá chyby a není dokonalý. Vnímala, že při nástupu do práce je v rámci možností připravená díky tomu, že absolvovala mnoho praxí na střední škole, za což byla vděčná. Mohla tam načerpat zkušenosti, které využila později v praxi. Učitelka byla následně přeložena do běžné mateřské školy v jiném městě, kde však dlouho nezůstala, po dvou letech opět došlo ke zrušení jedné třídy, musela si tudíž hledat práci novou. Brzy na to nastoupila do mateřské školy, konkrétně se jednalo o třídu s dětmi s vícenásobným postižením, bylo to oddělení při nemocnici. Toto pracoviště pro ni bylo velkou výzvou z toho důvodu, že přešla z běžné MŠ do prostředí, kde se nacházely děti se speciálními vzdělávacími potřebami. I přes to, že již měla vystudovanou vysokou školu v oboru speciální pedagogika, praktické zkušenosti s touto skupinou dětí ještě neměla.

### **Martina a její psychická odolnost**

Učitelka sebe samu vnímá jako středně odolnou osobnost. Nemá pocit, že by ani po tolika letech již s přehledem zvládala řešit všechny situace v práci a připadala si „zkušená“, „odolná“. Vnímá, že její rodiče se v ní již odmala snažili budovat zdravé sebevědomí, sebedůvěru, tyto vlastnosti se v ní rozvinuly natolik, že byla schopna vnímat svoji hodnotu a nenechat se jen tak něčím rozhodit. Tím, že měla tři starší bratry, musela se naučit být více průbojnější, díky častému trávení času s nimi se naučila prosadit sebe samu. Zmiňuje, že se dodnes musí na určité situace dopředu pečlivě připravovat a přemýšlet, jak s některými rodiči komunikovat a jak konkrétní situace řešit.

## Nejčastější zátěžové situace při práci učitelky Martiny

Učitelka uvedla několik zátěžových situací, se kterými se v práci setkala. Jednou z nich byla smrt předškolního dítěte. Bylo pro ni velmi náročné vyrovnat se se smrtí prvního dítěte při své práci. Poprvé se to stalo v nemocnici v Břeclavi, kde pracovala v zařízení pro děti s vícenásobným postižením. Časem se proti tomu musela obrnit.

Další zátěžovou situací, kterou popisuje Martina, je mít neustálé povědomí o počtu dětí a hlídat si, aby se žádné z nich neztratilo. Vnímá jako náročné zachovat klidnou hlavu v situacích, kdy má člověk tendenci panikařit.

Jako konkrétní příklad uvádí situaci, kdy šli kdysi se třídou na procházku. Paní asistentka nespočítala všechny děti ve chvíli, když se vrátili do MŠ, a nechala za sebou dveře otevřené. Když se děti převlékaly, paní učitelka si všimla, že jim jedno dítě chybí. Hledali jej několik minut, bylo to pro ni velmi stresující.

Jako další náročnou situaci zmiňuje epileptické záchvaty. Zažila takových situací několik, naučila se díky nim, že musí zachovat klid, a nesmí dát najevo strach a obavy. Děti dokáží hned vycítit vnitřní neklid druhé osoby. Stalo se jí, že jim jedno dítě s epilepsií přestávalo chvílemi i dýchat (v průběhu toho epileptického záchvatu). Po takovém náročném dni se jí někdy stalo, že dlouho brečela – poté, co si rodiče vyzvedli poslední dítě z MŠ. Časem se však naučila zachovat vnitřní klid a nedát najevo strach. Učitelka uvádí, že si z těchto situací nese traumata.

Uvádí, že je pro ni v poslední době obtížné spolupracovat s dětmi s vážnou formou autismu. Martina dodala, že u nich v mateřské škole poslední dobou výrazně stoupl počet dětí s vážnější formou autismu. Dochází častěji k tomu, že jdou děti až do afektu, v takových chvílích obvykle pomoc učitelky odmítají. Martina se musela naučit, že je to součástí osobnosti dítěte, že to musí přijmout.

Martina však popsala, že největší zátěž v její práci je momentálně komunikace s rodiči. Je to obrovské břemeno. Vnímá, že rodič většinou učitelku ani neposlouchá ve chvíli, kdy mu sděluje nějaký úspěch dítěte. Často si všímá nezájmu a apatie rodičů vůči jejich dětem. Rodiče dětí se specifickými vzdělávacími potřebami obvykle ani nereagují na úspěch dítěte. Uzavírá to však s ním, že je to boj s větrnými mlýny, nelze změnit přístup rodičů. Je vděčná za každého rodiče, který s ní komunikuje upřímně, těch je však v její třídě velmi malé procento.

## Protektivní faktory resilience v životě Martiny

Martina uvedla, že pro udržení svého psychického zdraví jí pomáhají lidi kolem ní, primárně její kolegyně v práci. Vnímá, že se navzájem drží nad vodou a že jsou to lidi, na které se může spolehnout. Je velmi vděčná za to, že všechny učitelky na pracovišti táhnou za jeden provaz. Prožívají spolu i různé rodinné starosti, navzájem se vyslechnou.

Doma se dokáže odreagovat poslechem vážné hudby. Popisuje, že se ocitá úplně v jiném světě. Naučila se „snít s otevřenýma očima“, je to pro ni forma relaxace, musí u této činnosti být však sama a nerušená. Někdy se jí také uleví ve chvíli, kdy si dovolí prožít si emoce, které v sobě dlouho dusila. S tím jí pomůže pláč. Před několika lety zase pravidelně malovala různé obrázky, u kterých dokázala vypnout hlavu, pořádně si odpočinout a načerpat sílu.

## Shrnutí dat

Projevy resilience	Protektivní faktory resilience	Nejčastější zátěžové situace
<ul style="list-style-type: none"><li>• Komunikativnost při práci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sociální prostředí – vzájemná podpora díky kontaktu s blízkými lidmi, s kolegy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Komunikace s rodiči dětí se speciálními vzdělávacími potřebami</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachování vnitřního klidu při náročných situacích</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaxace při poslechu vážné hudby</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Výchova a vzdělávání dětí s vážnou formou autismu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Efektivní zpracování stresu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vyjádření emocí pláčem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smrt dítěte</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vyrovnaná osobnost</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uvolnění při kreslení</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tíha odpovědnosti za každé dítě ve třída</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Osobní naplnění skrze práci</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Epileptické záchvaty u dětí</li></ul>

Tabulka 2 Shrnutí dat případové studie paní Martiny

## 5.2 Shrnutí výsledků obou případových studií

Případové studie prezentují osobní a profesní cesty dvou učitelek v mateřských školách, paní Martiny a paní Jitky, které mají rozsáhlou praxi a bohaté zkušenosti ve vzdělávání. Obě učitelky se věnují práci s dětmi, každá má však jedinečnou cestu a přístup, který byl ovlivněn jejich osobním životem, rodinným prostředím a profesním vývojem.

Paní Martina je vedoucí pracoviště ve speciální mateřské škole pro děti s vícečetným postižením. Její profesní dráha je poznamenána dlouholetou praxí a specializací v oblasti speciálního vzdělávání. Vyrůstala v klidném rodinném prostředí, kde jí byla poskytnuta svoboda a podpora v jejích rozhodnutích. Martina se stala průbojnou osobou, což je částečně důsledkem výchovy s třemi bratry. V profesním životě se setkává s náročnými situacemi, jako jsou smrt dítěte, epileptické záchvaty či výzvy spojené s komunikací s rodiči. Přesto nachází sílu v kolektivu, odpočinku a hudbě.

Paní Jitka, na druhé straně, vstoupila do světa předškolního vzdělávání náhodou po studiu vinařství a krátkém působení na státním statku. I přes původní nejistotu v oboru se rychle adaptovala a objevila vášeň pro práci s dětmi. Jitka pochází z podpůrného rodinného prostředí, které zásadně ovlivnilo její přístup k životu a práci. Její psychická odolnost a adaptabilita byly klíčové pro překonání profesních výzev, včetně konfliktů s dětmi, rodiči a rozdílnými přístupy ve vzdělávání.

Obě studie ukazují, jak zásadní je pro učitelky v mateřských školách mít silnou psychickou odolnost a adaptabilitu, což jim umožňuje čelit každodenním výzvám a zůstat motivovanými v jejich náročné práci. Klíčovými jsou také podpůrné rodinné prostředí, kolektivní spolupráce a osobní zájmy, které napomáhají k udržení jejich duševní pohody a odolnosti vůči stresu. Případové studie zdůrazňují důležitost pochopení a uznání hodnoty dlouholeté praxe a zkušeností, které tyto učitelky přinášejí do vzdělávacího procesu.

### **5.3 Porovnání s výsledky bakalářské práce Terezy Hanzelkové (2023) – Resilience u učitelů mateřských škol**

Tereza ve své práci zkoumala pět učitelek mateřské školy, jejichž délka praxe se lišila. Díky tomuto rozmezí mohla zkoumat a porovnávat různé stupně resilience a protektivní faktory učitelek. Ve své bakalářské práci jsem zvolila k výzkumu pouze dvě učitelky z toho důvodu, že jsem se chtěla ponořit hlouběji do jejich příběhů. Zvolila jsem polostrukturovaný typ rozhovoru, stejně jako Tereza. Díky tomu jsme obě měly možnost klást učitelkám doplňující otázky, které jsme dopředu neměly k rozhovoru přichystané. Uvědomuji si, že nám to dalo možnost získat podrobnější data. Tereza měla svůj výzkum navíc podpořený pozorováním učitelek. Díky této metodě považuji její zkoumání jako autentičtější. Při zkoumání se zaměřila se především na komunikaci učitelek s dětmi, rodiči a kolegy, dále pozorovala postoje učitelek v situacích, které se jevíly jako problémové, a zkoumala také samotné vystupování učitelek.

Některé výsledky našich prací jsou velmi podobné. Níže uvádím charakteristiky učitelek, které můžeme označit jako shodné s výsledky mého výzkumu:

- učitelky si dokáží najít čas na sebe;
- vnímají, že je jejich práce naplňuje;
- mají dobré vztahy na pracovišti;
- považují sebe za nekonfliktní osobnost;
- jsou schopné řešit problémové situace s rodiči i dětmi;
- dokáží rozlišit pracovní a osobní život;
- neberou si věci osobně.

Tereza díky výsledkům svého výzkumu zjistila, že míra resilience zkoumaných učitelek se liší, jelikož žádná z učitelek nepracuje v mateřské škole stejně dlouho. Jedna z učitelek pracuje v MŠ pouze sedm let, jiná třicet sedm let. Ve své práci nevidím velký rozdíl mezi mírou odolnosti učitelek, nejspíš proto, že obě pracují v mateřské škole přes čtyřicet let a jejich osobnost se jeví jako podobná. Tereza ve své práci mohla porovnat více výsledků a dojít k rozmanitějšímu závěru, jelikož k výzkumu vybrala pět učitelek.

Naše výzkumy se liší v tom, že Tereza zvolila učitelky pracující ve stejné mateřské škole, v mém výzkumu vystupují učitelky, které pracují v odlišné MŠ. Tereza zmiňuje, že by příště vybrala spíše učitelky pracující v odlišných mateřských školách. Ve svém pozorování bych toto rozhodnutí neměnila z toho důvodu, že vnímám pozitivně zvolení učitelek z odlišných MŠ, učitelky totiž pracují v odlišném kolektivu, což dává možnost nalézt určité rozdíly v jejich prožívání práce, tudíž i ve výsledcích výzkumu.

#### **5.4 Stručný program návrhů podpory rozvoje resilience učitelů v MŠ**

V programu podpory rozvoje resilience představujeme konkrétní návrhy, jak mohou mateřské školy a jejich učitelé implementovat mechanismy a strategie pro zlepšení jejich psychické odolnosti. Tento program poskytuje čtenářům, zájemcům a odborníkům v oblasti vzdělávání užitečné nástroje.

Jako první návrh uvádíme vzdělávací workshopy a semináře, které mohou vypadat následovně:



- Workshop s názvem *Základy resilience* – úvodní seminář o resilienci, jejím významu a metodách, jak ji rozvíjet.
- Workshop s názvem *Strategie zvládnání stresu* – workshopy zaměřené na efektivní techniky zvládnání stresu, včetně časového managementu a technik odolnosti proti stresu.
- Workshop s názvem *Duševní hygiena* – semináře o důležitosti duševní hygieny, způsobech, jak pečovat o vlastní psychické zdraví, a předcházení vyhoření.

Druhou možností mohou být podpůrné skupiny:

- Reflektivní skupiny – pravidelná setkání, kde mohou učitelé sdílet své zkušenosti, výzvy a úspěchy, a učit se jeden od druhého.
- Podpůrné skupiny – skupiny pro učitele, kteří prožívají zvláště náročné období, nabízející prostor pro sdílení a vzájemnou podporu.

Další možností, kterou jsme zvolili, je individuální konzultace a coaching:

- Koučování odolnosti – individuální nebo malé skupinové setkání s lídrem, zaměřené na rozvoj osobních strategií pro zvládnání pracovních a osobních výzev.
- Supervize – pravidelné supervizní sezení s expertem na psychické zdraví, kde mohou učitelé reflektovat svou praxi a získat odborné rady na zvládnání specifických situací.

Jako jednu z dalších možností uvádíme relaxační a regenerační aktivity:

- Meditace – kurzy zaměřené na mindfulness a meditaci, které pomáhají učitelům lépe zvládat denní stres a zlepšovat mentální klid.
- Týmové aktivity – organizované aktivity mimo školu, které podporují týmového ducha a zároveň poskytují možnost odpočinku a regenerace.

## 6 DISKUZE

V diskusi budeme prezentovat závěry v souvislosti s teoretickými poznatky a daty získanými z rozhovorů s učitelkami. Porovnáme také výstupy z obou realizovaných případových studií s existujícími teoretickými poznatky z odborné literatury.

V rámci našeho výzkumu jsme se snažili identifikovat protektivní faktory učitelů v MŠ. Výzkum ochranných faktorů resilience u učitelů MŠ odhalil komplexní síť podpůrných prvků, které přispívají k psychické odolnosti pedagogů. Získané poznatky jsou v souladu s existující literaturou, avšak přinášejí nový vhled do specifik prostředí mateřských škol a rozdílů mezi těmi běžnými a speciálními. Naše zjištění poukazují na klíčovou roli podpory ze strany kolegů a rodinného prostředí, které byly identifikovány jako hlavní zdroje resilience. V rámci výzkumu jsme také zjistili, že míra resilience učitelek je výrazně ovlivněna možnostmi pro osobní a profesní rozvoj, jakož i přístupem k práci, který odráží jejich schopnost adaptace a inovace v náročných situacích.

I když studie odhalila mnoho hodnotných informací, narazili jsme na určitá omezení. Mezi ně patří zejména omezený počet účastníků, který by mohl mít vliv na možnost zobecnění výsledků. Našeho výzkumu se účastnily pouze dvě učitelky s dlouholetou praxí v oblasti předškolního vzdělávání, jelikož jsme se chtěli detailně zaměřit na jejich osobní zkušenosti a příběhy. V případě, že bychom výzkum prováděli znovu, provedla bych rozhovor alespoň se 4-5 učitelkami, abychom mohli zjistit více informací od učitelek, které mají rozdílný temperament. V mém výzkumu se obě učitelky totiž jeví jako odolné a klidné osobnosti. Přesto se domnívám, že byly cíle práce úspěšně naplněny. Podařilo se nám identifikovat a prozkoumat klíčové protektivní faktory resilience. V rámci diskuse o limitech práce je třeba zdůraznit, že se jedná o kvalitativní studii zaměřenou na hloubkové porozumění tématu, nikoliv na kvantitativní měření. Budoucí výzkum by mohl rozšířit vzorek respondentů a porovnat zjištění napříč různými regiony a typy škol, aby se zvýšila reprezentativnost a umožnila širší generalizace výsledků.

Zajímavým zjištěním bylo také to, že ačkoliv se učitelé setkávají s mnoha výzvami a zátěžovými situacemi, jako je například řešení konfliktů s rodiči a řešení problémových situací mezi dětmi ve třídě, učitelé mají tendenci se spíše soustředit na pozitivní aspekty své práce a na rozvoj vztahu s dětmi a kolegy. Můžeme tedy říci, že se aktivně snaží chránit své psychické

zdraví a předcházet celkovému psychickému selhání. Tento optimistický přístup se jeví jako významný faktor při budování jejich resilience.

Z výsledků vyplynulo, že pro podporu resilience je důležité nejen zaměření se na individuální strategie, jako je pravidelný pohyb, setkávání se s přáteli, ale také na vytváření podpůrného pracovního prostředí, které respektuje potřeby a limity pedagogů. Na základě našich zjištění navrhujeme rozvoj programů pro podporu psychické odolnosti učitelů, které by zahrnovaly jak individuální, tak kolektivní strategie pro zvládání stresu a podporu odolnosti.

Díky výsledkům výzkumu můžeme potvrdit, že přestože práce učitelů mateřských škol je náročná a vyčerpávající, existuje řada strategií a podpůrných faktorů, které mohou učitelům pomoci zvládat tuto náročnost, udržet si vysokou míru psychické odolnosti a dokázat být této profesi věrný většinu svého života. Tato zjištění přinášejí důležité implikace pro praxi a navrhují směry pro další výzkum v této oblasti.

Považujeme tento výzkum za přínosný z toho důvodu, že může být osvětou pro učitelky mateřských škol a může jim pomoci s ochranou svého psychického zdraví. Jako návrh pro další výzkum doporučujeme rozšířit výzkumný vzorek, zahrnout do výzkumu více učitelů z různých mateřských škol, včetně škol ve městech a na venkově, aby se zjistilo, jak se liší jejich míra resilience a jaké ochranné faktory resilience jsou specifické pro odlišné typy pracovního prostředí. Dále doporučujeme provedení dlouhodobé studie, která se zaměří na hlubší porozumění tomu, jak se resilience učitelů vyvíjí nebo mění v čase, v rámci studie by byli učitelé sledováni po několik let.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zaměřili na identifikaci protektivních faktorů resilience u učitelů mateřských škol. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké faktory přispívají k psychické odolnosti učitelů v rámci jejich profese.

Naše výzkumné otázky byly zodpovězeny prostřednictvím kvalitativního přístupu, konkrétně pomocí polostrukturovaných rozhovorů se dvěma učitelkami, které mají rozdílné zkušenosti v běžném a speciálním vzdělávacím prostředí. Získané výsledky ukázaly, že klíčovými protektivními faktory jsou podpora ze strany kolegů a rodinného prostředí, možnosti profesního rozvoje a osobní přístup k výchově.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo odhalit protektivní faktory resilience učitelů v MŠ. Díky výsledkům výzkumu můžeme potvrdit, že byl tento cíl naplněn. Ukázalo se, že důležitým ochranným faktorem u učitelů je kvalitně strávený čas s blízkými osobami, případně vykonávání různých kreativních činností. Dále jsme zjistili, jaké zátěžové situace se u učitelů objevují nejčastěji a připravili jsme stručný program, kde uvádíme několik návrhů podpory rozvoje resilience u učitelů v mateřské škole.

Zjištění našeho výzkumu potvrdila, že existuje významná síť podpůrných prvků, které umožňují učitelům čelit každodenním výzvám. Tyto faktory nejenže pomáhají učitelům udržet si psychickou pohodu, ale také přispívají k lepší kvalitě vzdělávání, které poskytují. Výsledky navíc odhalily rozdíly mezi běžnými a speciálními MŠ, kde ve speciálních MŠ má rodinné prostředí a individuální přístup ke každému dítěti výraznější vliv na udržení resilience.

V rámci této práce bylo také poukázáno na několik omezení, které souvisí především s malým vzorkem respondentů. Přesto se domníváme, že cíle práce byly úspěšně naplněny, jelikož jsme poskytli podrobný pohled na faktory, které ovlivňují psychickou odolnost učitelů mateřských škol.

Na základě výsledků doporučujeme rozvoj programů pro podporu resilience, které by zahrnovaly jak individuální, tak kolektivní strategie pro zvládání stresu. To by mohlo významně přispět ke zlepšení pracovních podmínek učitelů a celkově pozitivně ovlivnit vzdělávací prostředí v mateřských školách.

Závěrem lze říci, že tato práce představuje přínos k pochopení resilience v kontextu předškolního vzdělávání a poskytuje základ pro další výzkum v této oblasti, který by mohl prohloubit naše poznatky a rozšířit aplikaci zjištěných faktorů v praxi.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ALAVI, S. H. R., & BENADEKI, M. D. (2005). Mental Hygiene of the Special Schools Teachers in Kerman, Iran. In *Administration and Policy in Mental Health* (Vol. 32, pp. 293–296). <https://doi.org/10.1007/s10488-004-0846-1>.
- BERNARD, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. WestEd.
- GEORGE, A., & BENNETT, A. (2005). Case Studies and Theory Development in the Social Sciences. *Open Journal of Nursing*.
- HANZELKOVÁ, T. (2023). *Resilience u učitelů mateřských škol* [bakalářská práce]. Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogické a školní psychologie.
- HENDL, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2. aktualiz. vyd). Portál.
- HENDL, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd.). Portál.
- HENNIG, C., & Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Portál.
- HOSKOVCOVÁ, S., & SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Grada.
- KANTOROVÁ, J., & GRECMANOVÁ, H. (2008). *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Hanex.
- KEBZA, V., & ŠOLCOVÁ, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá Psychologie*, 52(1), 1–19.
- KRNINSKÝ, L. (2012). *Teachers' Workload and Stress (Overview Study)*. E-Pedagogium, 12(1), 100. <https://doi.org/10.5507/epd.2012.007>.
- KYRIACOU, C. (1996). *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Portál.

- LACKOVÁ, L. (2019). *Longitudinální výzkum protektivních faktorů resiliencie u vysokoškolských učitel'ov: Long-term research into protective factors of resilience in university teachers*. Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.
- LANGMEIER, J., & KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd.). Grada.
- MASTEN, A. S., BEST, K. M., & GARMEZY, M. (1990). *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity*, 425–444.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>.
- MATĚJČEK, Z., & DYTRYCH, Z. (1998). Riziko a resiliencie. *Československá psychologie*.  
<http://cspsych.psu.cas.cz/result.php?id=107>.
- MERTIN, V., & GILLERNOVÁ, I. (Eds.). (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy* (2. rozš. a přeprac. vyd). Portál.
- MÍČEK, L., & ZEMAN, V. (1992). *Učitel a stres*. Masarykova univerzita.
- MIKULÁŠTÍK, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi* (2. dopl. a přeprac. vyd). Grada.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- OPRAVILOVÁ, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.
- PATTERSON, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>.
- PAULÍK, K. (1994). *Kapitoly z biodromálního poradenství: studenti denního a distančního studia*. Ostravská univerzita.
- PAULÍK, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., & MAREŠ, J. (1995). *Pedagogický slovník*. Portál.
- RICHARDSON, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Wiley online library. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>.

RUTTER, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.

SAGADIN, J., & BERTONCELJ, L. (1991). *Razprave iz pedagoške metodologije*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.

SELYE, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworth-Heinemann.

SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada Publishing.

SOBOTKOVÁ, I. (2001). *Psychologie rodiny*. Portál.

SYSLOVÁ, Z., & BORKOVCOVÁ, I. (2022). *Uvádění začínajících učitelů mateřských škol*. Wolters Kluwer.

SYSLOVÁ, Z. (2013). *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Grada.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3. upr. vyd). Univerzita Palackého v Olomouci.

ŠMELOVÁ, E., & PRÁŠILOVÁ, M. (2018). *Didaktika předškolního vzdělávání*. Portál.

ŠOLCOVÁ, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada.

ŠVAŘÍČEK, R., & ŠEĐOVÁ, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

TÓTHOVÁ, J. (2011). *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Portál.

UNGAR, M. (2006). Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15(2). [https://www.researchgate.net/publication/5460773\\_Nurturing\\_Hidden\\_Resilience\\_in\\_At-Risk\\_Youth\\_in\\_Different\\_Cultures](https://www.researchgate.net/publication/5460773_Nurturing_Hidden_Resilience_in_At-Risk_Youth_in_Different_Cultures).



VAŠUTOVÁ, J. (2004). *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Paido.

VYBÍHALOVÁ, S. (2019). *Resilience u mladistvých v ústavní výchově a rodinném prostředí* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a patopsychologie]. <https://theses.cz/id/mayjz5/>.

WALSH, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd edition). Guilford Press.

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Shrnutí dat případové studie paní Jitky

Tabulka 2 Shrnutí dat případové studie paní Martiny

## SEZNAM ZKRATEK

MŠ     mateřská škola

tzv.    tak zvaně

např.   například

kol.    kolektiv

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 - Záznam polostrukturovaného rozhovoru s paní Jitkou

Příloha č. 2 - Záznam polostrukturovaného rozhovoru s paní Martinou

Příloha č. 3 – informovaný souhlas

## Příloha č. 1

### Záznam polostrukturovaného rozhovoru s paní Jitkou

Kolik Vám je let?

66

Kde byli zaměstnání Vaši rodiče? (jaké měli povolání)

*Maminka pracovala v jesličkách téměř celý svůj život, tatínek pracoval jako řidič v zemědělském družstvu (dělník), žila s rodiči i prarodiči (dvougenerační domek).*

Jak vzpomínáte na své dětství?

*Nemá žádné negativní vzpomínky, cítila velkou volnost, když přišla ze školy, hodila tašku za dveře a trochu se učila, ale jinak šla ven s kamarády. Je ze 4 sourozenců. Vyrostla v rodinném prostředí, kde se na ně neřvalo, nikdo je neliskal, ale děti musely poslouchat. Tím, že maminka dělala v jesličkách, tak byl její přístup velmi vlídný.*

Když si vzpomenete na léta, kdy jste navštěvovala MŠ, jaké pocity/vzpomínky se Vám vybaví?  
Jak vzpomínáte na učitelky v MŠ, kterou jste navštěvovala?

*Na mateřskou školu vzpomíná ráda, mnoho vzpomínek si již nepamatuje. Vzpomíná, že tam bylo hodně dětí, třeba i více jak 30. V mateřské škole neměla problém, alespoň si na ně nevzpomíná.*

Když jste byla dítě, o jakém povolání jste snila? Chtěla jste pracovat s dětmi již od brzkého věku?

*Hodně dlouho neměla jasno. Když odcházela z 9. třídy, vůbec nevěděla, kam by chtěla jít pracovat. Po základní škole vystudovala vinařskou školu. Na toto studium vzpomíná velmi ráda, byly to pro ni úžasné roky. Poté rok pracovala na státním statku a následně jí bylo nabídnuto místo technika u traktoru, což ale nebylo nic pro ni. Proto navštívila svou paní učitelku na základní škole, aby se jí zeptala, zda neví o nějakém volném pracovním místě. Ta jí doporučila, aby se obrátila na odbor školství. Stavila se tedy za paní inspektorkou, od které se dozvěděla, že je volné místo v mateřské škole. Nebylo to však její vysněné povolání, osud ji tímto směrem zavedl náhodou.*

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

*Po nástupu do práce si musela dodělat školu – střední pedagogickou, následně další odborné kurzy (např. logopedický kurz). Začala i studovat vysokou školu – obor „speciální pedagogika“, tu však nedokončila.*

Jaké možnosti studia jste měla v době, kdy jste studovala střední a vysokou školu?

*Možností nebylo mnoho, spíše lidé brali zrovna takovou nabídku práce, která byla v jejich nejbližším okolí.*

Byl na Vás kladen tlak ze strany rodiny ve výběru studia a poté v oblasti výběru práce? Cítila jste v těchto oblastech při výběru nesvobodu?

*Žádný tlak ze strany rodičů necítila. Tatínka to nejprve trochu mrzela, že jeho dcera vystudovala vinařskou školu a poté šla pracovat do mateřské školy, ale dále to nijak neřešil.*

Kolik let již v MŠ pracujete?

*45 let*

S jakou motivací jste začala tuto práci vykonávat?

*Děti měla ráda vždy, ale nenapadlo by ji, že s nimi jednou bude pracovat. Nastoupila do mateřské školy především z toho důvodu, že jinou nabídku v té obě nedostala.*

Kde jinde jste (kromě MŠ) pracovala?

*Celý život pracovala ve stejné mateřské škole, kam nastoupila v začátku svého pracovního života. Pouze jeden rok v zemědělství.*

Jak často jste přemýšlela v průběhu života nad změnou práce?

*Nikdy nepřemýšlela nad tím, že by měnila mateřskou školu, byla zde spokojená. Ani ji nelákalo měnit svou profesi jako takovou.*

Jaké byly Vaše pracovní začátky? Jaké máte vzpomínky na svůj první rok v práci?

*Byla to obrovská změna, byla hozena jak „ryba do vody“, neměla možnost chodit někam na náslechy. Byla ale záda, že se jí propojovala praxe s teorií ve chvíli, kdy začala dálkově studovat střední pedagogickou školu. Ze začátku vůbec nevěděla, kam vlastně děti směřovat, jak k nim přistupovat, musela si sama najít cesty v přístupu k nim. Vnímala za velmi důležité znát vývoj dítěte, tedy mít znalost vývojové psychologie. Učila se přistupovat k dětem podle jejich aktuálního vývojového stádia. Trvalo jí ze začátku, než děti dokázala „přečíst“ a rozpoznat, jaké jsou schopnosti dítěte a jaké aktivity volit, aby dítě nebylo přetěžováno, nebo naopak zanedbáváno. V průběhu let cítila větší jistotu a klid v tom, co dělá, díky zkušenostem a znalostem, které v průběhu let získávala.*

Co Vám chybělo, abyste mohla na začátku své kariéry říct, že jste dostatečně připravena?

*Vnímá, že vystudovat školu nebo absolvovat praxe v mateřské škole před samotnou prací, by určitě bylo užitečné a nápomocné.*

Co Vás na prvních letech v práci nejvíce překvapilo? (pozitivně i negativně)

*V prvních letech zjistila, jak moc je tato práce náročná. Člověk musí komunikovat nejen s dětmi, ale dennodenně i s rodiči, s inspekcí, s paní ředitelkou. Ze začátku to pro ni byl šok, jelikož je od přírody spíše introvert. Najednou se dostala do prostředí, kde se musela „rozdávat“ a neustále tu být pro všechny ostatní. Učitelka v mateřské škole musí umět téměř všechno – jak pracovat s náradím, tak stavět z lega, pracovat s moderními technologiemi. Dříve byly jenom dřevěné hračky, dnes je tolik možností, s čím si děti mohou hrát.*

Vzpomínáte si na nějaké situace v prvních letech Vaší práce v MŠ, které nikdy nevymažete z paměti? Jaké situace to byly? (popsat detailně, proč zrovna tato situace) Jaké situace vnímáte v MŠ jako nejvíce zátěžové?

*Vzpomíná si na jednu rodinu, kdy jejich děti byly hodně divoké („sigří“). Neznala ještě mnoho vhodných způsobů, jak přistupovat k dětem, které hodně zlobí. Někdy se tím tolik trápila, že i potom doma po večerech brečela a nevěděla, jaký způsob přístupu k těmto zlobivým dětem by mohl být nápomocný. Neuměla v dané situaci reagovat tak, aby se během pár minut vyřešila a mohla s dětmi pracovat dál. Často vnímala, že ji tyto zlobivé děti natolik rozhodily, že nedokázala s ostatními dětmi stihnout udělat alespoň nějaké z naplánovaných činností. Dnes*

*vnímá, že se v tom velmi posunula, a především se nenechá nějakou situací jen tak rozhodit. Nikdy neměla ráda hulákání na děti či trestání. Dneska už nepřipadá v úvahu, že by se dítě poslalo do kouta nebo se ho třeba pláclo. Dříve to byly běžné výchovné metody. Učitelka tvrdí, že děti jsou pořád stejně, ale je to vždy o přístupu a nastavení hranic.*

*Trochu docházelo ke střetu s paní ředitelkou, která byla velmi přísná a tvrdá, což se neslučovalo s přístupem paní učitelky. Nejvíce se tedy snažila vycházet ze své výchovy, která jí byla přirozená. Nesnažila se inspirovat ostatními učitelkami, které byly přísné a příliš tvrdé. S kolektivem ale v MŠ vždy vycházela, přizpůsobila se. V průběhu let, kdy se měnilo vedení, se měnila i atmosféra mateřské školy. Klima školy tedy bylo paní učitelce čím dál více příjemnější. Zastává, že je důležité bát k dětem i k rodičům otevřený, zároveň ale musí mít stanovené pevné hranice, člověk musí znát svoji cenu.*

Myslíte si, že jste v těchto situacích/v této situaci reagovala vhodně? Udělala byste v dané situaci dnes něco jinak?

*Dnes se v řešení různých situací cítí mnohem lépe a ví, jak reagovat a nezhroutit se. Dodnes však nastávají situace, které ji překvapí, které zažije poprvé, ale nenechá se jimi tolik rozhodit. Dříve se těmi situacemi trápila mnohem více a nevyznala se tolik v dětem a v jejich prožívání.*

Co Vám pomohlo chránit Vaše psychické zdraví? Podařilo se Vám najít nějaký způsob, jak předcházet totálnímu vyčerpání?

*Vnímá, že nejvíce jí pomohly konkrétně ty dispozice, které získala od rodiny. Jak přístup jejich rodičů, tak její osobnost. To, že je odjakživa trpělivý a vldný člověk, který nevyhledává konflikty a není výbušný. Vnímá, že její rodiče byli velmi odolní, myslí si tedy, že je odolní díky nim. Nese si dobrý základ z rodiny. Dodnes má hezké vztahy se všemi svými sourozenci. Také vnímá, že ji rodiče od mala vedli k tomu, aby byla samostatná a snažili se ji naučit věci, které byla schopna zvládnout. Nebyla tedy neustále závislá na svých rodičích. Vedli ji ke zodpovědnosti, pracovitosti a samostatnosti. Před vyhořením jí pomáhá to, že se snaží děti učit věcem, které ony neustále chtějí po paní učitelkách. To znamená třeba oblékání, obouvání, uklízení – snaha naučit to děti co nejdříve, ukázat jim jak na to, aby to příště zvládly samy. Také se snaží děti vést k tomu, aby si navzájem pomáhaly a nemusela vše zvládat paní učitelka sama. Je důležité stanovit si hranici v tom, co děti necháme udělat samy a s čím jim opravdu pomůžeme.*



*Také určitě v průběhu let pomohlo to, že byly vytvořeny komplexnější metodiky aktivit a programů pro děti – dříve jsme strávili několik hodin nad přípravami, všechno jsme museli vymýšlet a vyrábět samy, dnes je plno možností, kde čerpat inspiraci, a hlavně se začaly propojovat vzdělávací oblasti.*

*Také vnímá jako velmi důležité naučit se být flexibilní a umět reagovat na aktuální rozpoložení dětí v danou chvíli, nelpět na svém naplánovaném programu, ale umět i změnit, případně poupravit, naplánovanou aktivitu. Je to následně snazší pro paní učitelku a děti mají naplněny své aktuální potřeby a vnímají, že je věnována pozornost jejich momentálním zájmům.*

Co děláte proto, abyste se po práci/o prázdninách odreagovala?

*Učitelka si našla skupinu holek, se kterými chodila pravidelně na jógu, taichi a další společné aktivity. Snažila se vždy odreagovat aktivním způsobem. Vždy se snaží netahat si práci domů a neřešit pracovní záležitosti mimo mateřskou školu, pokud je to možné.*

## Příloha č. 2

### **Záznam polostrukturovaného rozhovoru s paní Martinou**

Kolik Vám je let?

*60*

Kolik let již pracujete v MŠ?

*41 let*

Kde byli zaměstnáni Vaši rodiče? (jaké měli povolání)

*Maminka byla zaměstnaná jako úřednice v kanceláři. Tatínek jezdil po světě – pracoval u plynostavů – dělal ropovody.*

Jak vzpomínáte na své dětství?

*Na své dětství vzpomíná pozitivně, nemá z té doby žádná traumata, které by si vybavila. Na mateřskou školu vzpomíná pozitivně, na základní škole měla partu 8 holek (dodnes se vídají). Pochází ze 4 sourozenců, má 3 starší bráchové. Hodně si spolu hráli, přizpůsobovala se klučičí hře.*

Když si vzpomenete na léta, kdy jste navštěvovala MŠ, jaké pocity/vzpomínky se Vám vybaví?

Jak vzpomínáte na učitelky v MŠ, kterou jste navštěvovala?

*Na tato léta vzpomíná ráda, nemá negativní vzpomínky.*

Když jste byla dítě, o jakém povolání jste snila? Chtěla jste pracovat s dětmi již od brzkého věku?

*Chtěla být herečkou, nepředstavovala si, že by jednou mohla pracovat s dětmi*

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

*Má vystudovanou střední pedagogickou školu, poté speciální pedagogiku na vysoké škole.*

Jaké možnosti studia jste měla v době, kdy jste studovala střední a vysokou školu?

*Rodiče dostali doporučení od jedné ředitelky MŠ, že by měli svou dceru poslat po základní škole na střední pedagogickou školu. Nebylo to primárně její rozhodnutí, ale nebránila se, šla na tuto školu ráda, bez větších očekávání. Další možnost studia, která přicházela v úvahu, byla střední zdravotnická škola, na kterou ale jít vůbec nechtěla. Další možností byla zemědělská škola, tam také jít nechtěla. Uvažovala nad studiem historie a archeologie, ale to by musela nastoupit nejprve na gymnázium, a až poté na VŠ. Gymnázium ji odrazovalo, tudíž nastoupila na střední pedagogickou.*

Byl na Vás kladen tlak ze strany rodiny ve výběru studia a poté v oblasti výběru práce? Cítila jste v těchto oblastech při výběru nesvobodu?

*Měla do určité míry možnost volby. Rodiče věděli, že ona na gymnázium jít nechce, tudíž ji do toho nenutili a respektovali její rozhodnutí. Rodiče ji podporovali ve všem, co zrovna dělala, jak ve studiu na střední škole, tak poté při práci.*

Kolik let již v MŠ pracujete?

*Začala pracovat hned po dokončení střední pedagogické školy, v 86. roce začala jezdit do Olomouce studovat speciální pedagogiku pro MŠ (obor na dva roky) – „vysvědčení s oprávněním pracovat v mateřské škole pro děti vyžadující zvláštní péči“ (nebyl za to titul, o něj však později mohli požádat, ona to však neudělala). Po nějaké době vystudovala dálkově speciální pedagogiku v Brně (MUNI). Na magisterské studium byla také přijata, ale z rodinných důvodů (onemocnění matky), studium přerušila.*

S jakou motivací jste začala tuto práci vykonávat?

*Již na střední pedagogické škole vnímala, že ji tato práce bude bavit. Věděla, že toto povolání chce dělat.*

Jaká očekávání jste měla, když jste do MŠ nastupovala?

*Vstupovala tam s tím, že tu práci chce dělat tak dobře, jak bude moct. Práce ji velmi bavila. Několik let si říkala, že má obrovské štěstí, že dělá to, co ji baví. Vnímá, že je to i tím, že ji rodiče maximálně podporovali v tom, co dělala, pomáhali jí se sehnáním jakýchkoliv pomůcek.*

Kde jinde jste pracovala?

*Aktuální práce je jejím čtvrtým zaměstnáním. Začala pracovat v běžné MŠ v Zaječí, u předškolních dětí. Dříve musely být u předškoláků učitelky s kvalifikací. U mladších dětí stačily i maminky. Poté došlo k úbytku dětí, zrušila se jedna třída, tudíž byla přeložena do běžné MŠ v Šakvicích, kde se po 2 letech také zrušila třída. Tím, že učitelka nastoupila jako poslední, musela tedy odejít jinam ona. V 84. roce se otevírala třída mateřské školy při dětském oddělení v nemocnici v Hustopečích. Sem byla přeložena. V tuto dobu si začala dodělávat obor speciální pedagogika. Po 14 letech došlo ke zrušení dětského oddělení, přešla tedy na nově otevřené dětské oddělení v nemocnici v Břeclavi. Tak se dostala na oddělení pro děti s více vadami. Od 97. roku pracovala na tomto oddělení – nejdéle tedy pracuje s dětmi s kombinovaným postižením.*

Jak často jste přemýšlela v průběhu života nad změnou práce?

*Dříve nikdy, v dnešní době už ano. Nikdy o tom neuvažovala kvůli dětem. Dříve, když musela odejít z MŠ kvůli zrušení třídy, měla obavy, že bude muset jít dělat jiné povolání. Nechtěla dělat nic jiného. Práce s dětmi ji naplňovala.*

*Uvažovala, že by šla v dnešní době dělat třeba do skladu a měla klid. Ne od dětí, ale od toho ruchu kolem. Děti by jí chyběli, ale ne ty okolnosti. Současně je i vedoucí oddělení, papírování jí však nevadí. Vadí jí přístup rodičů a obecně lidí k učitelkám v MŠ. Neskutečně ji to ubíjí.*

Jaké byly Vaše pracovní začátky? Jaké máte vzpomínky na svůj první rok v práci?

*Vzpomínky má úžasné. V prvním roce práce se dostala k velmi dobře kvalifikované paní učitelce, která ji zaučovala – byla její uvádějící učitelkou. Měla ji velmi ráda, byla pro ni vzorem ve všech oblastech. Byla to učitelka, která ji učila v dětství v MŠ. Předala jí mnoho zkušeností a velmi dobrý základ. Na své pracovní začátky vzpomíná ráda. Tím, že měla po svém boku zkušenou paní učitelku, cítila se při své práci mnohem jistější a neměla velké obavy. Věděla, že na nic není sama. Uměla dobře poradit a vést. Vnímá, že efektivnímu řešení náročných situací s rodiči se učí dodnes. Neustále přicházejí nové a nečekané situace. Dodnes se musí na určité situace připravovat a přemýšlet, jak s některými rodiči komunikovat. Nemá pocit, že by ani po tolika letech již s přehledem zvládala řešit všechny situace a připadala si „zkušená“, „odolná“. Určitě si je vědoma toho, že by dříve věci řešila jiným způsobem. Když začínala pracovat v MŠ,*

*byla jiná doba. Učitelka dříve byla pro rodiče mnohem větší autoritou a co řekla, to platilo. Dnes je to už jinak. Uvědomuje si, že dnes řeší věci s větší opatrností a rozvahou.*

Co Vám chybělo, abyste mohla na začátku své kariéry říct, že jste dostatečně připravena?

*Připadala si v rámci možností připravena – díky praxím na střední. Praxí měla dost, paní učitelky na praxích byly přísné. Vnímá, že měly dostatek praxí. Na výšce však neměla mnoho praxí.*

Co Vás na prvních letech v práci nejvíce překvapilo? (pozitivně i negativně)

*Asi ji nic tolik nepřekvapilo.*

Vzpomínáte si na nějaké situace v prvních letech Vaší práce v MŠ, které nikdy nevymažete z paměti? Jaké situace to byly? (popsat detailně, proč zrovna tato situace)

*Když pracovala v nemocnici v Břeclavi s dětmi s vícenásobným postižením, bylo pro ni v začátcích velmi náročné přijmout smrt některých dětí. Musela se proti tomu obrnit.*

Myslíte si, že jste v těchto situacích/v této situaci reagovala vhodně? Udělala byste v dané situaci dnes něco jinak?

*Stresových situací zažila několik. Když pracovala ve třídě s dětmi s vícenásobným postižením – oddělení při nemocnici – v nemocnici jim utekl pacient a našli ho ve výtahové šachtě u umývárny. Byly u toho všechny děti i s učitelkou. Učitelka se šíleně lekla, vykřikla. Hned si uvědomila, že se musí v každé situaci umět natolik ovládat, aby nevystrašila děti. Umět zachovat klidnou hlavu ve stresových situacích, to je podle ní umění. Další situace – jednou šli na procházku a asistentka nespočítala všechny děti, když se vrátili do MŠ a nechala za sebou dveře otevřené. Když se děti převlékaly, paní učitelka si všimla, že jim jedno dítě chybí. Hledali jej několik minut, bylo to pro ni velmi stresové.*

*Dalšími stresovými zážitky byly/jsou epileptické záchvaty. Zažila takových situací několik a naučila se, že musí zachovat klid. Nesmí dát najevo strach, obavy. Děti vycítí okamžitě, že učitel uvnitř sebe není klidný. Děti nesmí vycítit, že se bojí. Stalo se jí, že někdy po takovém náročném dnu dlouho brečela – poté, co si rodiče vyzvedli poslední dítě z MŠ. Stalo se jim, že jedno dítě s epilepsií jim přestávalo chvílemi i dýchat (v průběhu toho epileptického záchvatu). Musí zachovat vnitřní klid. Uvědomuje si, že si z těchto situací nese traumata.*

Jaké situace podle Vás vnímáte v MŠ jako nejvíce zátěžové?

*V současné době vnímá, že mají v MŠ děti s vážnou formou autismu – kdy děti jdou až do afektu. Dítě často odmítá pomoc. Učitelka se musela naučit, že je to součástí dítěte, že to musí přijmout. Snaží se dosáhnout toho, aby děti ty afekty zvládaly. Psychicky to velmi vyčerpává. Vnímá však, že největší zátěží v její práci je aktuálně komunikace s rodiči. Je to obrovské břemeno, vnímá, že často rodič učitelku ani neposlouchá, když mu sděluje nějaký úspěch dítěte. Často vnímá nezájem a apatii rodičů vůči jejich dětem. Rodiče často ani nereagují na úspěch dítěte. Například také vodi rodič nemocné dítě do školky – schválně si své dítě výjimečně vyzvedne po obědě, učitelky si už během dopoledne všimnou, že dítěti přestávají fungovat léky, které od rodičů dostalo. Vnímá, že je to boj s větrnými mlýny, že se k ničemu nedoberou, nelze změnit přístup rodičů. Je vděčná za každého rodiče, který s ní komunikuje upřímně. Což jsou ze 13 dětí v její třídě asi jen dva rodiče.*

Co Vám pomohlo chránit Vaše psychické zdraví? Podařilo se Vám najít nějaký způsob, jak předcházet totálnímu vyčerpání?

*V práci jsou to lidi kolem, navzájem se drží nad vodou. Jsou to lidé, na které se může spolehnout, učitelky na pracovišti táhnou za jeden provaz. Stanou se věci v osobním životě, které jsou pro učitelku náročné. Vnímá, že se jí učitelky maximálně snaží pochopit a pomoci jí se držet. Prožívají spolu i rodinné starosti. Mohou si o tom promluvit, vyslechnou se navzájem. Věří jim, že si to nechají pro sebe.*

*Doma si pouští vážnou hudbu. Při poslechu se ocitá úplně v jiném světě. Naučila se snít s otevřenými očima (relaxace). Musí u toho však být sama. Nebo se rozbřečí a vybrečí ty pocity. Dříve zase malovala obrázky, to ji dokázalo zrelaxovat.*

Jak moc Vaše práce ovlivňovala v průběhu života Váš vztah k dětem?

*Přístup k dětem zůstal podobný, avšak díky zkušenostem se naučila nad věcmi více přemýšlet. Děti má stále ráda, vnímá, že je k sobě stále potřebuje. Někdy má momenty, kdy se jí nechce do práce, ale není to kvůli dětem, ale primárně kvůli těm komplikovaným případům a v komunikaci s rodiči. Vnímá břemeno v tom, že se rodiče někdy snaží přenechat své dítě plně v péči instituce, tím pádem oni nemusí pro své dítě dále mnoho udělat. Za dětmi se však stále těší, její vztah k nim se nezměnil. Nebojí se udělat chybu, dříve měla dojem, že učitelka je bezchybná.*

Máte pocit, že měla Vaše práce vliv na Váš osobní život a na Vaši osobnost?

*Ano, změnila se, mělo to vliv i na její rodinu – měla vždy práci na prvním místě, zasahuje to výrazně do jejího osobního života. Dnes vnímá, že se snaží mít již rodinu na prvním místě. Má už totiž vnoučátka, které ji to pomalu „učí“. Až v posledních letech si začala uvědomovat, že už nechce mít práci na prvním místě. Uvědomila si i to, že její syn byl pro ni dalším dítětem ve školce – její přístup byl podobný jako k dětem ve školce. Snaží se na svoje vnoučátka dívat už jinak, nebýt tolik přísná a direktivní, jako ke svému synovi.*

### Příloha č. 3

Informovaný souhlas

Jméno: .....

Tímto potvrzuji, že jsem se rozhodla dobrovolně zapojit do výzkumného projektu souvisejícího s bakalářskou prací na téma "Protektivní faktory resilience učitelů v MŠ". Výzkum zahrnuje polostrukturované rozhovory. Veškeré informace získané během tohoto výzkumu budou zpracovány anonymně, což znamená, že budu identifikována pouze pod přiděleným pseudonymem. Rozhovory budou nahrávány, následně přepsány a informace z pozorování zpracovány. Výsledky tohoto výzkumu budou využity výhradně pro účely bakalářské práce.

V žádném případě nebudou zveřejněna data, která by umožnila mou identifikaci nebo identifikaci citací, které poskytnu.

Výzkum provádí Eliška Průdková, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci pod vedením doc. PhDr. Lucia Lacková, Ph.D.

Tímto dokumentem vyjadřuji souhlas s účastí v tomto výzkumu, jehož zaměření a metodiku mi představil vedoucí výzkumu během osobního setkání.

Souhlasím s účastí na výzkumu: ANO/NE

Podpis: ..... Dne: .....