

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rizikové faktory resilience u speciálních pedagogů v mateřské škole

Lucie Jedličková

Olomouc 2024

vedoucí práce: doc. PhDr. Lucia Lacková, Ph.

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

Jméno a příjmení: Lucie JEDLIČKOVÁ  
Osobní číslo: D21085  
Adresa: Přímá 26/2, Opava – Milostovice, 74601 Opava 1, Česká republika  
Téma práce: Rizikové faktory resilience u Speciálních pedagogů v MŠ  
Téma práce anglicky: Risk factors of resilience among special educators in kindergarten  
Jazyk práce: Čeština  
Vedoucí práce: doc. PhDr. Lucia Lacková, Ph.D.  
Katedra psychologie a patopsychologie (PDF)

### Zásady pro vypracování:

1. Stanovení cíle práce: Identifikovat rizikové faktory ovlivňující resilienci speciálních pedagogů v MŠ
2. Prostudování odborné literatury vztahující se k tématu práce,
3. Vymezení základních pojmů,
4. Zpracování teoretické části práce,
5. Vymezení výzkumného problému práce, formulace výzkumného cíle a výzkumných otázek:
6. Zmapovat nejčastější zátěžové situace u speciálních pedagogů v MŠ
7. Určit rizikové faktory u pedagogů v MŠ
8. Zpracování projektu výzkumu – volba výzkumných metod, výzkumného souboru,
9. Realizace kvalitativního výzkumu – sběr dat, analýza a interpretace zjištěných údajů,
10. Závěry a výstupy práce, doporučení pro praxi.

### Seznam doporučené literatury:

- Dyer, J., & McGuinness, T. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10 (5), s. 276 – 282.
- HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
- PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2
- ŠOLCOVÁ, I. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-29473.
- ŠOLCOVÁ, I. Některé psychofyzilogické souvislosti resilience. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. ISBN 80-86174-12-3
- GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. Psychická odolnost v každodenním životě. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. *Pedagogika* (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3
- Dále dle konzultací s vedoucím práce

## ABSTRAKT

Cílem práce je zmapovat nejčastější rizikové a protektivní faktory u speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Nejprve tyto faktory zmapujeme, následně popíšeme, jak se rizikové faktory projevují v profesionálním životě. Následně zanalyzujeme, jaký vliv na resilienci navrhneme možná doporučení pro podporu resilience.

Důvodem, proč se tímto tématem zabýváme, je vědomí, že i přesto že je toto téma aktuální a ve společnosti probírané, pedagogové stále nemají dostatečně vybudovanou psychickou odolnost. Zajímá nás tedy, které situace dostávají pedagogy do stavu, kdy zátěž nejsou schopni zvládnout. Ve své teoretické části budu vycházet z autorů jako je Paulík Karel, Iva Šolcová a Zdeněk Helus a dalších jak českých, tak zahraničních autorů.

Pro svůj empirický výzkum jsem si zvolila kvalitativní metodu pro získávání dat, a to konkrétně polostrukturovaný rozhovor. Pro následnou analýzu dat jsem si zvolila případovou studii. Výzkumný soubor pro moji práci budou dvě speciální pedagožky pracující v mateřské škole, První respondentkou je začínající speciální pedagog a druhou respondentkou bude speciální speciálních pedagogů mají faktory protektivní. Podle získaných výsledku pak pedagog s letitou praxí.

*Klíčová slova:*

Rizikové faktory, Resilience, Speciální pedagog, Mateřská škola, Stres

## ABSTRACT

The aim of this work is to map the most common risk and protective factors for special education teachers working in kindergartens established under Section 16, Paragraph 9 of the Education Act. First, these factors will be mapped, and then we will describe how the risk factors manifest in professional life. Subsequently, we will analyze the impact on resilience and propose possible recommendations for supporting resilience.

The reason for addressing this topic is the awareness that although this issue is current and widely discussed in society, teachers still do not have sufficiently developed psychological resilience. We are interested in identifying the situations that place teachers in states where they are unable to manage the stress. In the theoretical part, I will draw from authors such as Karel Paulík, Iva Šolcová, and Zdeněk Helus, among others, both Czech and foreign authors.

For my empirical research, I chose a qualitative method for data collection, specifically a semi-structured interview. For subsequent data analysis, I selected a case study approach. The research sample for my work will consist of two special education teachers working in a kindergarten. The first respondent is a novice special education teacher, and the second respondent will be an experienced special education teacher. According to the obtained results, we will analyze how protective factors impact the resilience of special education teachers.

*Keywords:* Risk Factors, Resilience, Special Education Teacher, Kindergarten, Stress

## Poděkování

Děkuji vedoucí mé Bakalářské práce doc. PhDr. Lucii Lackové, Ph.D. za odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji paním učitelkám, které mi poskytly rozhovory a umožnily mi tak provedení praktické části mé bakalářské práce. Na závěr bych chtěla poděkovat za podporu své rodině a svému příteli.

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval/a samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal/a, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne .....

.....

(podpis)

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Lucie Jedličková
<b>Katedra:</b>	Psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Lucii Lackové, Ph.D
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Rizikové faktory resilience u speciálních pedagogů v mateřské škole
<b>Název v angličtině:</b>	Risk factors of resilience in special educators in kindergarten
<b>Zvolený typ práce:</b>	Bakalářská – Výzkumná práce – zpracování primárních dat
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce je zaměřena na identifikování rizikových faktorů u speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Hlavní cíl je zmapovat nejčastější zátěžové situace těchto pedagogů, které ovlivňují resilienci. V práci vymezujeme základní pojmy zpracované v teoretické části, které vychází z prostudování odborné literatury vztahující se k tématu práce. V praktické části jsou vymezeny výzkumné cíle a následná realizace kvalitativního výzkumu. Ten obsahuje sběr dat a jejich následnou analýzu a interpretaci zjištěných údajů. V závěru obsahuje výstupy práce a doporučení pro praxi.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Rizikové faktory, Resilience, Speciální pedagog, Mateřská škola, Stres

<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor's thesis is focused on identifying risk factors for special pedagogues working in kindergartens established according to § 16 paragraph 9 of the Education Act. The main goal is to map the most frequent stress situations of these educators that affect resilience. In the thesis, we define the basic concepts elaborated in the theoretical part, which is based on the study of professional literature related to the topic of the thesis. In the practical part, research goals and the subsequent implementation of qualitative research are defined. This includes data collection and their subsequent analysis and interpretation of the data found. In the conclusion, it contains the outputs of the work and recommendations for practice.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Risk Factors, Resilience, Special Education Teacher, Kindergarten, Stress
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Tabulky, Polostrukturovaný rozhovor
<b>Rozsah práce:</b>	51
<b>Jazyk práce:</b>	čeština



# OBSAH

ABSTRAKT .....	3
ABSTRACT .....	3
Anotace.....	6
Obsah.....	8
ÚVOD .....	11
Teoretická část.....	12
1 Speciální pedagog v Mateřské škole .....	13
1.1 Speciální pedagog .....	13
1.1.1 Kompetence speciálního pedagoga .....	13
1.1.2 Vymezení pojmu speciální vzdělávací potřeby a dítě se speciálně vzdělávacími potřebami.....	15
1.2 Speciální pedagog a mateřská škola.....	15
2 Resilience .....	16
2.1 Definování resilience.....	17
2.2 Vymezení resilience různými autory.....	18
2.3 Protektivní faktory resilience .....	19
3 Rizikové faktory resilience.....	22
3.1 Stres jako rizikový faktor .....	24
3.1.1 Dělení stresu .....	25
Praktická část.....	27
4 Praktická část.....	28
4.1.1 Cíle .....	28
4.2 Kvalitativní výzkum.....	29
4.2.1 Metoda sběru dat – polostrukturovaný rozhovor .....	29
4.2.2 Metoda analýzy dat – případová studie.....	30
4.3 Výzkumný vzorek .....	31
Případové studie .....	32
Případová studie paní Heleny .....	32
Případová studie paní Terezy .....	37
Shrnutí.....	41
Diskuze .....	42
Závěr.....	46

Literatura: .....	47
Legislativní dokumenty:.....	48
Seznam použitých Zkratek .....	49
Seznam Tabulek .....	50
Seznam příloh.....	51

## ÚVOD

Tato bakalářská práce má za cíl zmapovat nejčastější rizikové faktory resilience u speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Popsat jejich projevy, určit, které z nich jsou nejvíce rizikovými. Dále pak určit, které protektivní faktory pomáhají našim respondentkám s těmito rizikovými faktory bojovat. Dalším cílem práce je porovnat jednotlivá rizika u našich respondentek a zjistit, která rizika jsou shodná. Nejprve tedy budou tedy identifikovány hlavní a vedlejší rizikové faktory, které negativně ovlivňují resilience speciálních pedagogů, a následně budou popsány jejich projevy.

Resilience nebo také psychická odolnost je klíčovým prvkem pro efektivní a úspěšné zvládnání stresu a náročných situací, s nimiž se speciální pedagogové v průběhu své práce setkávají. Téma této práce se tak zabývá pedagogy, kteří pracují s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Tyto děti vyžadují speciální pedagogický přístup, což klade vysoké časové nároky na profesní a osobní život pedagogů.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se pak skládá ze tří nezávislých témat, z nichž se každé věnuje vlastní oblasti výzkumu, v níž definujeme klíčové pojmy týkající se těchto oblastí. Praktická část se pak skládá z teoretické přípravy jako je metodologie, charakteristika výzkumného vzorku, design výzkumu či stanovení cílů bakalářské práce. Dále pak ze samostatné praktické části bakalářské práce obsahující dvě případové studie a jejich výsledky.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 SPECIÁLNÍ PEDAGOG V MATEŘSKÉ ŠKOLE

## 1.1 Speciální pedagog

Speciální pedagog je odborník vzdělaný v oboru speciální pedagogiky. Zaměřuje se na výchovu, vzdělávání a podporu osob s různými formami postižení či specifickými vzdělávacími potřebami. Cílem speciálního pedagoga je maximalizovat potenciál těchto jednotlivců, a to prostřednictvím individualizovaných vzdělávacích strategií, intervencí a zdrojů k tomu poskytnutých.

Speciální pedagogika se historicky vyvíjela jako reakce na potřeby těch, kteří se potýkali s fyzickými, duševními, emocionálními nebo sociálními obtížemi. Jak uvádí Turnbull (2013), „cílem speciální pedagogiky je zajistit, aby všichni studenti s postižením měli přístup k smysluplnému vzdělání a mohli plně participovat na vzdělávání a v komunitě“ (Turnbull, Turnbull., & Wehmeyer, 2013).

### 1.1.1 Kompetence speciálního pedagoga

Kvalifikace speciálních pedagogů v českých mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona obnáší nepřehledné množství úkolů a povinností. Mezi ně patří schopnost speciálního pedagoga diagnostikovat speciální vzdělávací potřeby dětí a vypracovat individuální vzdělávací program, což je úkol, který zahrnuje podporu nejen dětem, ale i jejich rodinám a učitelům. Jeho role je proto stěžejní při začleňování dětí se speciálními potřebami do běžného vzdělávání při prosazování individualizovaného přístupu a využívání speciálně pedagogických metod.

V mateřské škole speciální pedagog spolupracuje také s dalšími odborníky (psychologové, logopedi, sociální pracovníci) na dodržování všech zákonných požadavků týkajících se vzdělávání dětí se speciálními potřebami. Významnou součástí jeho práce je neustálý profesní rozvoj a udržování kroku s novinkami v oblasti speciální pedagogiky tak, aby byl schopen citlivě reagovat na měnící se potřeby dětí a požadavky školského systému (Pekařová, 2023).

### **Práce speciálního pedagoga může zahrnovat:**

1. **Diagnostiku a hodnocení:** Speciální provádí různé formy hodnocení, aby určil specifické potřeby a schopnosti studenta.
2. **Plánování a implementace:** Vytváří individualizované vzdělávací plány (IVP) s konkrétními cíli a strategiemi pro dosažení těchto cílů.
3. **Spolupráce s rodinami:** Speciální pedagog často spolupracuje s rodinami, aby zajistil, že domácí a školní prostředí jsou koordinovány a podporují se navzájem.
4. **Týmová práce:** Spolupracuje s jinými odborníky, například s řečníky, terapeuty, sociálními pracovníky a psychology, aby zajistil komplexní přístup k vzdělání.
5. **Zapojení ve vzdělání a výzkumu:** Jak poznamenává Smith (2007), speciální pedagogové by měli být „zainteresovaní v neustálém profesním rozvoji a výzkumu, aby byli informováni o nejlepších postupech v oboru“ (Smith, 2007).

Pedagogové v mateřských školách zřízených dle § 16 odstavce 9 školského zákona mají důležitou roli v zajištění toho, aby žáci se specifickými vzdělávacími potřebami měli přístup ke kvalitnímu vzdělání, které respektuje jejich jedinečnost a podporuje jejich rozvoj a zapojení ale také začlenění do společnosti.

Pro výkon učitelské profese je však nutné splnit požadavky uvedené v Zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Tento zákon stanovuje základní požadavky pro učitele a definuje cíle předškolního vzdělávání v § 33. Podrobnosti o předpokladech pro výkon pedagogické činnosti jsou uvedeny v Zákoně č. 563/2004 sbírky, o pedagogických pracovnících, zejména v § 3, který zahrnuje právní způsobilost, čistý trestní rejstřík, zdravotní způsobilost a odborné vzdělání. Učitel mateřské školy musí mít maturitu v oboru předškolní vzdělávání, vyšší odborné vzdělání zaměřené na předškolní pedagogiku, vysokoškolské vzdělání v tomto oboru nebo absolvovat celoživotní vzdělávání. Učitelé pracující s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami musí mít speciálně pedagogické vzdělání, což zahrnuje vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oboru speciální pedagogiky (Zákon č. 563/2004 Sb.).

Povinnosti učitele jsou detailně popsány v „Rámcovém vzdělávacím programu“ (RVP), který je závazný pro tvorbu „Školního vzdělávacího programu“ (ŠVP) každé mateřské školy. ŠVP musí vycházet z RVP, který určuje činnosti učitele, jako je volba vhodných vzdělávacích metod podle věku dětí, individuální a skupinová práce, poradenství rodičům a spolupráce s dalšími odborníky. Učitel by měl zajistit, aby se děti v mateřské škole cítily dobře, měly prostor pro rozvoj, nebály se svěřit se svými problémy, utvářely sociální vztahy a ostávaly potřebné stimuly pro svůj rozvoj. Důležitý je také vztah učitele s rodiči (Rámcový vzdělávací program, 2018).

### **1.1.2 Vymezení pojmu speciální vzdělávací potřeby a dítě se speciálně vzdělávacími potřebami**

Speciálním vzdělávacím potřebám se věnují Bartoňová a Vítková (2007). Z jejich publikací lze pochopit, že v angloamerické literatuře tento pojem nahradil pojem handicap. Dále uvádí Otto Specka, jako důležitého analyzátoru pojmu speciální vzdělávací potřeby. Speciální vzdělávací potřeby lze chápat i jako vztah mezi osobou, která potřebuje podporu a prostředím, co tuto podporu poskytuje.

České školství v současné době vymezuje osoby se speciálními vzdělávacími potřebami v paragrafu 16 odstavec 1 školského zákona<sup>1</sup>. Dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami se rozumí osoba, která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření školou a školským zařízením.

## **1.2 Speciální pedagog a mateřská škola**

Mateřská škola představuje základní instituci předškolního, tedy pre-primárního vzdělávání v České republice. Je určena pro děti, obvykle ve věku od tří do šesti let, přestože konkrétní věkové rozmezí se může lišit v závislosti na zemi či legislativě. Jejím primárním cílem je podpora komplexního rozvoje dítěte v období, kdy jeho schopnosti a zájmy rychle rostou.

Mateřská škola má zásadní roli v přípravě dětí na další vzdělání, které následuje v základní škole. Podle Vágnerové (2008) „pomáhá dětem v adaptaci na strukturované vzdělávací prostředí, podporuje jejich sociální a emocionální rozvoj a klade

---

<sup>1</sup> Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů [online]. In: Portál MŠMT. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon>; dle § 16 odstavce 1 školského zákona

základy kognitivních dovedností“ (Vágnerová, 2008). Díky tomu děti získávají nezbytné kompetence, které jim umožní úspěšně se zapojit do dalších vzdělávacích etap.

V mateřské škole je tedy kladen důraz na hru jako hlavní výchovně-vzdělávací metodu. Prostřednictvím her se děti učí interagovat s vrstevníky, rozvíjejí svou fantazii, řešení problémů a jiné kognitivní schopnosti. Jak uvádí Piaget (1962), „hrou děti konstruují své pochopení světa, rozvíjejí sociální dovednosti a osvojují si klíčové koncepce a schopnosti“ (Piaget, 1962).

Design mateřských škol má za cíl vytvořit zajímavé učební prostory, které mohou pomoci podnítit dětskou zvědavost. Učitelky, které působí v mateřské škole, získaly speciální vzdělání a přípravu v oblasti předškolní pedagogiky. To jim pak umožňuje lépe rozpoznat vývojové požadavky a zvláštnosti typické pro tuto věkovou skupinu.

Návrh prostředí mateřské školy má být zajímavý a podněcovat zvědavost dětí. V této věkové skupině jsou učitelé v mateřských školách vzděláváni v metodice péče o děti, a proto mají schopnost lépe rozpoznat vývojové potřeby a vlastnosti malých dětí.

## **2 RESILIENCE**

V následující kapitole se zaměříme na teoretické podklady a konceptuální rámce resilience. Nejprve se budeme věnovat definováním pojmu resilience, jak se tento pojem vyvíjel v průběhu času a jaký má význam pro současnou psychologii a sociální vědy. Definujeme, jak různí autoři k tomuto pojmu přistupují a srovnáváme jejich teorie za účelem nabídnout komplexní pohled na projevy resilience u speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách podle § 16 odstavce 9 školského zákona.

Důraz budeme klást jak na faktory, které resilienci oslabují tak i podporují. Prozkoumáme osobní charakteristiky jako odolnost, flexibilita a schopnost zvládat stres ale také vnější podmínky mezi které patří například sociální podpora rodinného prostředí a jejich vliv na rozvoj resilience. Nakonec přiblížíme různé metody, kterými tyto faktory identifikujeme a analyzujeme.

Výzkum bude tak zaměřen na kontext práce speciálních pedagogů v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Zaměříme se na to, jak resilience souvisí s pracovním prostředím speciálních pedagogů a se závažností postižení dětí v předškolním věku, jaké unikátní výzvy mohou speciální pedagogové v těchto prostředích čelit.



## 2.1 Definování resilience

Resilience je termín, který má kořeny v latině. Označuje schopnost něčeho či někoho navrátit se do původního stavu po deformaci. V širším kontextu a v různých disciplínách má tento pojem různé významy, ale v podstatě vždy vyjadřuje schopnost odolávat, přizpůsobovat se a obnovovat se po nepředvídaných událostech nebo tlacích.

V psychologii a sociálních vědách se resilience velmi často vztahuje k odolnosti jednotlivce či skupiny, a to vůči stresu, traumatu či jiné katastrofě nebo jiným formám negativního tlaku. Jedná se o schopnost překonat nepříznivé události, čelit jim a také díky nim růst. Může to zahrnovat jak psychologickou odolnost, tak fyzickou vytrvalost. Resilientní jedinci nejenže přežijí lépe a jednodušeji náročné situace, ale často z nich vyjdou silnější.

Komplexně řečeno je tedy resilience schopnost či vlastnost jedince či skupiny odolat vnějším nepříznivým faktorům. Také jako schopnost pak pomáhá překonat těžká životní období. „Resilience může být chápána jako schopnost získat nazpět sílu, zotavit se, případně navrátit se do původní podoby“ (Kebza, & Šolcová, 2008 s. 2).

Je důležité si uvědomit, že resilience není stálá, ba naopak můžeme říct, že se jedná o dynamický proces, který může být v průběhu života vylepšován, a tedy i rozvíjen. Faktory, které ji podporují, zahrnují pozitivní vztahy, pocit sounáležitosti, smysluplnost života, optimistický pohled či adaptivní zvládnání situací a schopnost samo-regulace. Resilienci tedy můžeme charakterizovat jako „Vlastnost člověka, jako příznivý rys osobnosti“ (Mareš, 2012 s. 29). Šolcová (2009) dále uvádí že, resilience není přímo charakterovým rysem, ale je patrná v chování, jednání a způsobech řešení problémů. Její rozvoj je možné podporovat a cvičit během celého života, a proto není její vývoj něčím, co by mohlo být považováno za zcela dokončené.

V každodenních životních situacích, které zažíváme téměř denně, pak obvykle nepotřebujeme speciální adaptaci k jejich zvládnutí. Proto se o resilienci u konkrétního jedince mluví až ve chvíli, kdy je vystaven určitému stresovému faktoru (Paulík, 2017, s.156). Těmi pak povětšinou jsou rizikové faktory, kterým se budeme věnovat v další kapitole.

S pojmem resilience se také můžeme setkat nejen v psychologii či oblastech sociálních věd, ale také v urbanismu (resilience měst) nebo také v enviromentální či ekologické oblasti, ať už je termín resilience aplikován na jedince, ekosystémy nebo společnost, stále se však jedná o klíčovou schopnost čelit nepředvídanému, přizpůsobit se situaci a jednoduše řečeno obnovit se. Ve světě plném nejistot a výzev je pochopení a posilování resilience nyní nezbytnější než kdykoli dřív.

Resilience je pojem, jehož definice se stále modeluje, což znamená že stále existuje mnoho definic resilience, neexistuje tedy jedna všeobecně přijatá teorie resilience. Je však několik teorií a definic, které se nejčastěji vyskytují v odborných publikacích. Podle Stacke (2011, s. 27) resilience znamená „elastičnost, houževnatost, schopnost se rychle vzpamatovat.“ V našem případě se tedy bude jednat o schopnost pedagogů vypořádat se s prostředím v němž pracují.

Co ale považují důležité za zmínku je že, „Být resilientní neznámá být nezranitelný“ (Bartelt, 1994).

## 2.2 Vymezení resilience různými autory

„Z historie resilience víme, že její vývoj je úzce spojen s vývojem psychopatologie. Ta se zabývá psychickými problémy jedince, jejich diagnostikou, léčbou a prevencí. Aby mohly být problémy jedince řešeny, je potřeba je nejprve diagnostikovat a přijít na jejich příčiny. Další vývoj v oblasti resilience přišel s rozvojem pozitivní psychologie a to mezi 20. a 21. stoletím. Jedná se o psychologický směr, který ze všech pocitů a emocí upřednostňuje ty pozitivní a příjemné“ (Fryšťacká, 2021). Dále pak pokračuje „V této době tedy vznikají první zmínky o ochranných faktorech důležitých pro lidský vývoj. Proto se resilience v dětském věku a v adolescenci řadí mezi nejvíce probírané oblasti. Naopak o resilienci v dospělém věku příliš publikací nenalezneme. Zaměříme-li se na resilienci u dětí, rozhodně je potřeba zmínit dětského psychologa Z. Matějčka, který byl v tomhle oboru specialista a odborník. Jeho výzkum byl zaměřen na děti z dětských domovů a jejich schopnost prožívání a vnímání negativních životních změn. Přesněji jde o to, jak se dítě s negativní emocí vyrovná a hlavně, jestli je organismus schopen se vrátit zpět do původní podoby“

Tato kapitola se tedy zbývá resilienci jako takovou z pohledu různých autorů, kteří se touto problematikou zabývali. Jak už jsme uvedli dříve, slovo resilience vychází z latiny, a to konkrétně ze slov *resilio* či *resiliere*. Tyto slova pak můžeme přeložit jako odrazit se, či odskočit. To pak můžeme pochopit jako schopnost zvládat nepříznivé situace (Helus, 2018; Šolcová, 2009). Helus (2018) pak dále uvádí že, každý z nás má jinou míru resilience, z čehož lze také usoudit, že resilience je osobnostním rysem.

Ze zahraničních autorů můžeme uvést pak např. definici Gilligana (2000) „soubor rysů, které pomáhají jedinci snést řadu negativních činitelů a nepříznivých situací... s přihlédnutím k tomu, co se jim stalo, jsou na tom resilientní děti lépe, než by měly být.“ Gillingham tak zastupuje názor, že resilience je vnímána jednoduše jako adaptace navzdory rizikům.

K tomuto názoru se také připojují autoři Arrington a Wilson (2000). Dle jejichž názoru jedinec může vykazovat vysokou míru sociální kompetence, avšak problémy mohou nastat v jiných oblastech. Důležitou roli pak tvoří kontext a situace, v niž se zrovna jedinec nachází a také jeho aktuální nastavení.

Paulík (2017) a Šolcová (2009) ve svých publikacích zastávají názor, že resilience nemá dodnes žádnou široce akceptovatelnou definici, která by metodologicky poskytovala dostatečný základ pro výzkum. Šolcová pak navíc upozorňuje na různé definování tohoto pojmu různými autory. „O resilienci lze mluvit jako o souhrnném výsledku dynamických procesů vzájemného působení mezi dítětem, rodinou a prostředím v průběhu času“ (Šolcová 2019).

Podle Hoskovcové a Suchochlebové (2009, s.32) se psychická odolnost utváří v dětství na základě čtyřech bodů. Prvním z nich je kontrola nad nastalou situací pojednávající o důležitosti účasti dítěte při řešení rodinných situací. V opačném případě dítě pak může mít pocit méněcennosti. Dalším důležitým prvkem je pak brání zřetele na názor dítěte.

Dítě také musí mít dostatečnou schopnost porozumět situaci, k čemu musí být vedeno, pomocí sdělování skutečností způsoby vhodnými. Je důležité brát zřetel na věk dítěte a konečné porozumění dané situaci.

Dalším důležitým prvkem je smysl činností, které po dítěti požadujeme. Pro každou činnost bychom tedy měli mít vysvětlení. Jednoduše řečeno Je tedy důležité si najít čas a dětem sdělit skutečný smysl toho, co a proč děláme. Za úspěšně provedenou činnost je pak důležité pochválit.

### **2.3 *Protektivní faktory resilience***

„Zdá se, že se odborníci snadněji shodují na škodlivých faktorech nežli na těch ochraňujících. Ukazuje se, že není k dispozici sada faktorů a podmínek, které by platily univerzálně“ (Šolcová 2009 s. 29). Dále také uvádí, že jde o různé ochranné faktory nebo okolnosti, které posouvají jedince vpřed. Tyto faktory mu pomáhají zvládnout určité situace a často je dokážou dokonce přetvořit v něco pozitivního nebo v cennou životní zkušenost. Klíčové je, že jejich efektivita spočívá v různorodých zdrojích, které má jedinec k dispozici, a proto se mohou lišit osobě od osoby.

„Člověk je tvorem společenským, tudíž je naprosto přirozené, že ani těžkosti nechce prožívat sám. Když má kolem sebe utvořené silné sociální vazby, na které se může spolehnout, cítí se odolnější a silnější čelit problémům, které ho v životě potkají. Tyto vazby

se u nás formují již od útlého dětství, a to právě v rodině. Ta má nezastupitelnou roli pro budoucí život každého z nás“ (Fryšťacká, 2021 s.17).

Další autoři pak protektivní faktory charakterizují takto: „Jedná se o kvality jedince a jeho prostředí, jež jsou určitými tlumiči či nárazníky proti individuální zranitelnosti či nepříznivým tlakům a vlivům okolí, díky čemuž je adaptační dráha jedince lepší, pozitivnější, než by tomu bylo, kdyby tyto protektivní faktory nebyly v činnosti“ (Matějček a Dytrych, 1998). V našem případě tedy protektivní faktory resilience pomáhají pedagogům ve speciálních školách lépe zvládat nastalé krizové situace.

Murraye (2003) uvádí, že mezi protektivní faktory ve škole patří mnoho aspektů jako je, přijetí a respekt vrstevnické skupiny, školní úspěch, bezpečné prostředí školy, pozitivní školní klima, dobrý vztah mezi žákem učitelem, pravidelná komunikace mezi školou a rodinou, budování vnitřní motivace a kontroly a prostor pro osobní rozvoj.

V dospělosti má pak na resilienci významnou roli stres. „Resilience u dospělých bývá definována jako univerzální schopnost, která umožňuje osobě, skupině, či společnosti předejít minimalizovat či překonat poškozující dopad, důsledky nepřízní či protivenství“ (Greene, 2002). Tyto nepřízně jsou tedy zastupovány především stresem, ať už se jedná o stres dlouhodobý, tedy kumulovaný, u studentů se například jedná o státní závěrečné zkoušky, tak o stres jednorázový, kdy se často může jednat o stres akutní v situacích nárazového charakteru, například autonehoda. Dále pak máme stres chronický, který se často pojí s problémy s psychickým zdravím a často i samotnou resiliencí daného jedince (Šolcová 2009).

Protektivní faktory resilience jsou však účinnou zbraní proti stresu. Lacková (2019) zmiňuje autory jako Werner a Smith, Garmezy, Ungar, Hauser, Rutter, Garcia či Loese kteří se zabývají protektivními faktory, každý však svůj výzkum cílí jinak, v kontextu této práce je důležité zmínit hlavně Retterův názor, kdy popisuje protektivní faktory jako dobré zdravý, přirozený temperament či předvídatelné chování, což společně s dalšími prvky, jako aktivní přístup v situacích či umírněnost v emocích, které Lacková u Ruttera uvádí jsou u speciálních pedagogů klíčovými. Pro lepší resilienci proti stresu jsou pak protektivní faktory podle Hauser (1999) jako je sebedůvěra, realistický náhled na svoje chování či zodpovědnost za to, jak se život vyvíjí. Jedná se tedy o nějakou formu sebedůvěry a objektivního vnímání světa kolem sebe.

Resilience jako taková, je často zaměňována za pozitivní přístup k životu, což je také otázka, kterou se zabývala B. L. Fredricksonová (2009). Zajímala se, zda existuje souvislost mezi pozitivně naladěným člověkem a psychicky odolným jedincem, tedy jedincem

resilientním. Z jejího výzkumu vyplynulo, že tyto pojmy nejsou totožné, ale jsou úzce propojené. Lidé s pozitivním pohledem na svět, kteří vidí spíše světlé stránky života, lépe zvládají náročné situace a jsou psychicky odolnější. To neznamena, že by se jich těžké situace nedotýkaly nebo by necítili smutek či strach, ale dokážou se s těmito pocity lépe vyrovnat. Fredricksonová také zkoumala fyzické projevy zvládnání náročných situací, a proto měřila srdeční aktivitu účastníků. Zjistila, že psychicky odolnější jedinci přistupovali k výzkumu klidněji a rychleji se vyrovnávali se stresem spojeným s úkoly. Tyto závěry byly potvrzeny i magnetickou rezonancí, která ukázala podobné výsledky. Psychicky odolní lidé přijímají život takový, jaký je, a nezatěžují se přehnanými obavami o budoucnost. Nesrovnávejme je však s naivními jedinci – jejich uvědomění je stejné jako u méně odolných lidí, ale zvládají věci jinak. Je však důležité mít na paměti, že i pozitivní přístup musí být vyvážený (Slezáčková, 2012, s.49).

S pozitivním přístupem k životu a resiliencí se také úzce pojí pojem Flow, kterému se detailněji věnují autoři jako Mihaly Csikszentmihalyi, Jeanne Nakamura, Susan A. Jackson, Barbara Schneider. Stefan Engeser (2012) pak sepsal sborník nejnovějších výzkumů a studií o flow, zahrnující různé aspekty tohoto fenoménu a jeho aplikace v různých oborech.

V česku se pak pojmu Flow věnuje Lacková (2019). „V aktuálnej dobe sa za jeden z významných faktorov podporujúcich psychické zdravie považuje zážitok plynutia, nie je však príliš často zmieňovaný v súvislosti s resilienciou osobnosti“

Resilience, je podle Dyera a McGuinness (1996), komplexní koncept zahrnující schopnosti osob překonávat obtíže, a také se dokázat přizpůsobit na změny a růst díky těmto zkušenostem. Jedná se tedy o dynamický proces, jež nás rozvíjí při kontaktu mezi jedincem a jeho prostředím. Resilience tak obsahuje jak zdroje vnitřní, jako jsou sebevědomí a optimismus, tak vnější podporu, například sociální vazby a komunitu. Tento koncept je tak klíčovým prvkem pro pochopení, jak jedinci zvládají stres a dosahují tak zmíněného stavu flow, kde nacházejí smysl a uspokojení v činnostech, kterým se věnují.

V dospělosti se pak resilience jedince pojí se sociální integrací do společnosti a psychickou pohodou jedince. Dle Carstensenovi teorie socioemočního výběru (Carstensen, 1992) mají sociální vztahy dvě hlavní funkce: získávání informací a emoční opora. Informovanost je důležitější v mladším věku. Informovanost nám pomáhá ke kontrole nad situacemi, tedy nižší hranicí stresu a lepší zvládnutelností stresových situací. S narůstajícím věkem hrají důležitější roli city, je pro nás tedy důležitější emoční

opora, která může být často protektivním faktorem při situacích kdy je na jedince vyvíjen nezvyklý emoční tlak (Šolcová 2009 s. 63).

„Začlenění člověka do sociální struktury je významnou determinantou jeho psychické pohody a zdraví. Prostřednictvím sociálních vazeb k druhým osobám, skupinám a širší společnosti je jedinci přístupná sociální opora“ (Šolcová 2009 s. 63).

### **3 RIZIKOVÉ FAKTORY RESILIENCE**

Resilience a její rizikové faktory jsou podmíněny a zároveň charakterizují, zvýšenou pravděpodobnost negativních reakcí na různé stresové situace. Ty mohou pocházet z rizikových faktorů interních, do nichž můžeme zařadit například psychologickou charakteristiku jedince, zatímco do externích faktorů můžeme řadit rodinné prostředí, socioekonomický status nebo přístupnost ke zdravotnické péči.

Tyto faktory jsou už jak napovídá název protipólem k faktorům protektivním. Mají tedy na resilienci i opačný vliv, mohou tedy negativně ovlivnit skupinu či jedince, u něj pak můžou ovlivnit mnoho důležitých aspektů od psychického zdraví po postavení v kolektivu a výkony v práci či škole. Rizika se část objevují v životech již od útlého dětství. Rizika pak můžou pocházet přímo z rodinného prostředí. Tyto Jenkins (2008) označuje jako proximálně rizikové faktory, tyto faktory se zabývají komunikací v rodinném prostředí, tedy komunikací mezi rodičem a dítětem či komunikací sourozenců. Dále pak vymezuje distální rizikové faktory. Ty se zaměřují na komunitu, v níž jedinec, skupina, rodina žije. Pokud se tedy pohybují v rizikovém prostředí, jsou vystaveni většímu počtu rizikových faktorů. (kriminalita, vojenský konflikt). Kromě těchto faktorů je také důležitá rodinná konstelace tedy vnější rizikové faktory, tou může být například chudoba nebo celkové finanční a materiální zabezpečení rodiny, to se velice často zásadně prolíná s postavením jedince ve společnosti. O chudobě a jejím vlivu mluví také Boyden a Mann (2005), Masten (1994) pak riziko samotné definuje jako psychosociální událost či nepřízeň. Ta může být považována za stresující pro mnoho lidí, může také bránit jedinci ve zdravém fungování (Štefková, Dolejš, 2016).

Rizika, kterými si jedinec v životě projde mohou v budoucnu výrazně ovlivnit jeho schopnosti čelit a následně se zotavit z náročných životních událostí. To však podle Luthara (2000) je jeden z faktorů, které jsou součástí samotné resilience. Druhým jsou pak samotné rizikové faktory, kterým jsme vystavováni. Vysoký počet nebo intenzita těchto faktorů může vést k nižší odolnosti daného jedince, což zvyšuje pravděpodobnost rozvoje psychických

problémů, jako je úzkost, deprese nebo posttraumatická stresová porucha. Naopak, identifikace a řešení rizikových faktorů mohou podpořit rozvoj strategií, které posilují odolnost jedince nebo komunity, tedy resilienci.

Jak ve své publikaci uvádí Lacková (2019), rizika v resilienci popisuje mnoho autorů jako Šolcová, Jenkins, Werner, Masten, Boyden, avšak není žádná ucelená definice tohoto jevu. Z publikací těchto autorů Lacková zmiňuje tato díla, v nichž jsou různými způsoby charakterizovány modely rizika.

#### **„Masten (1994): Riziko ako psychosociálna udalosť**

Riziko je nepriazeň života, ktorá môže, byť považovaná za stresujúcu pre väčšinu ľudí a ktorá by mohla brániť normálnemu fungovaniu.

#### **Resnick a Burt (1996): Ekologická perspektíva rizika**

Riziko sa podľa nich u detí zvyšuje, keď ich prostredie činí zraniteľnejšími. Dôraz preto kladú predovšetkým na vplyv okolia, v ktorom jedinec vyrastá. Cowan,

#### **Cowan a Schulz (1996): Riziko vnímané ako proces**

Upozorňujú na fakt, že väčšina definícií poníma riziko staticky. Navrhujú, aby sa riziko a súčasne jeho následky sledovali v procesných termínoch. Vytýkajú vedcom aj fakt, že skoro žiadna z existujúcich definícií rizika nepoukazuje na rozmanitosť vychádzajúcu z kultúrneho kontextu. Aj keď je riziko pojem, ktorý je všeobecne známy, aj napriek tomu je len ťažké uchopiť tento termín exaktne. Je vždy nutné uviesť, vzhľadom k akým konkrétnym rizikovým podmienkam sa resiliencia jedinca popisuje“ (Lacková, 2019).

Dalším dôležitým faktorom, ktorý môže prispívať jak k rizikům, tak podpoře resiliencie, tedy protektivním faktorům, je rodina. V případě správného fungování rodiny se jedná o důležitý protektivní faktor, Resilience rodiny je dynamickou rovnováhou mezi udržením funkčnosti rodiny v náročných situacích a kapacitou a schopnosti členů rodiny se navzájem podržet při těchto situacích a vzájemnou komunikací se vyrovnat s problémy (Břicháček, 2002). „Resilience rodiny je tedy určována jak sociálními a přírodními charakteristikami, ale i dávnou zkušeností lidského rodu, jakož i vnitřními procesy, které se v rodině odehrávají“ (Šolcová, 2009 s. 69). Břicháček (2002) pak jako rizikové faktory zmiňuje nízký socioekonomický status rodiny, chronicky působící negativní podmínky, jako je změna životního stylu, nemoci či konfliktu v rodině. Traumatizující události a proměnlivost nároků společnosti.

### 3.1 Stres jako rizikový faktor

Mlčák (2011) uvádí že, stres je přirozenou součástí lidského života, který může mít pozitivní i negativní dopady. Pozitivně přispívá k harmonii mezi nároky života a schopnostmi člověka je zvládnout, podporuje rozvoj osobnosti a zvyšuje odolnost díky adaptivnímu chování. V tomto případě může mít stres ochranné účinky. Naopak negativně může stres způsobit odchylky v psychických funkcích, nepřízpůsobivé chování a zdravotní problémy, pokud nejsou nároky a adaptivní schopnosti v rovnováze. V takovém případě je stres považován za rizikový faktor.

Stres v tomto případě jeví jako stav napětí lidského organismu, kdy se nacházíme ve stavu kdy prožíváme více emocí současně. Lidské tělo se tak může dostat do stavu pohotovosti. Stres tak obecně nastává, když se člověk ocitne v situacích, které vnímá jako ohrožení fyzické nebo psychické. Situace nebo faktory, které tyto pocity vyvolávají, nazýváme stresory, a způsob, jakým jedinec na stresory reaguje, označujeme jako stresová reakce (Machová, Kubátová, 2015).

Fryšťáková (2021) ve své práci stres popisuje takto „Stres je stav, kdy na jedince působí zátěžové vlivy z vnějšího či vnitřního prostředí (může se jednat o určitá traumata, nemoci, zátěž fyzickou nebo psychickou a tak dále) a lidský organismus se s nimi musí patřičně vypořádat.“ Může se tedy jednat o stresory, které každý běžně zažíváme, ale i o situace které nás mohou dostat na pokraj našich psychických sil. Autorka dále vychází z Křivohlavého (2003) který tvrdí, že jedinec ve stresových situacích využije všechny své dostupné síly, které má k dispozici, což se může projevit také fyziologickými změnami organismu. (Křivohlavý, 2003, s.13).

„Fáze změn organismu, které uvádí Křivohlavý (2003, s.19):

- **Fáze poplachu** – jedná se o stav, který je nečekaný a náhlý. Tím, že se naruší vnitřní struktura organismu, vznikne takzvané poplašné stadium. Organismus se začne bránit a tím v těle vyvolá určité změny.

- **Rezistenční fáze**-tato fáze je typická tím, že se organismus rozhodne proti narušení bojovat všemi dostupnými prostředky. Zde záleží na tom, jak je jedinec silný a odolný vůči stresovým podnětům.

- **Vyčerpávající fáze**-organismus nemá dostatek sil na boj s daným stresorem či zátěží a dochází tak k naprostému vyčerpání“ (Fryšťáková, 2021 s.17).



### **3.1.1 Dělení stresu**

#### **Eustres x Distres**

Eustres je druh stresu, u něž můžeme říct, že na nás má pozitivní účinek. Tento stres nás motivuje k lepším výkonům a žene nás tedy kupředu. Naopak distres je nevídaným a škodlivým. Spouštěči bývají často těžké životní situace, v nichž se jedinec cítí bezmoc. Při dlouhodobém vystavení distresu, může mít vážné následky, které se mohou podepsat jak na psychickém, tak fyzickém zdraví.

#### **Hyperstres x Hypostres**

Hyperstres, jindy označovaný jako jednorázový stres, představuje náhlou a intenzivní zátěž, která často přesahuje schopnosti jedince. Často to pak znamená, že má problém se s ní vyrovnat. Tento druh stresu může vést k vážným zdravotním problémům nebo dokonce smrti, pokud není efektivně zvládnut. Hyperstres je nečekaný a může způsobit dlouhodobé následky na fyzické i psychické zdraví.

Hypostres, jindy označovaný jako dlouhodobý stres, naopak přichází pomalu a postupně, což umožňuje jedinci se na něj připravit. Tento stres je snazší zvládnout a obvykle nevyžaduje rozsáhlé zásahy. Nicméně dlouhodobé vystavení hypostresu může vést k návyku organismu na stresové prostředí, což může být rovněž škodlivé.

#### **Akutní reakce x Chronická reakce**

Akutní reakce se objevuje náhle a je velmi intenzivní. Tato reakce nastává v okamžiku nečekaného stresového podnětu, který jedince paralyzuje a vyžaduje okamžitou pozornost a sílu. Tato reakce má silný dopad na psychiku, ale obvykle po několika dnech odezní a jedinec se vrací k normálnímu fungování.

Chronická reakce je méně intenzivní, ale dlouhodobější. Vzniká z dlouhodobého stresu, jako je pracovní tlak nebo nezdravý životní styl. Tento druh stresu je těžší zvládnout a může vést k vážným zdravotním problémům, jako jsou srdeční choroby nebo psychické poruchy. Hlavní riziko spočívá v dlouhodobém ohrožení zdravotního stavu jedince (Pekařová, 2023).

Vašina (2009) charakterizuje různé druhy zátěže následujícím způsobem:

1. **Fyzická zátěž:** souvisí s fyzicky náročnými aktivitami a nároky na tělesnou kondici jedince, jako je třeba cvičení nebo těžká práce.
2. **Psychická zátěž:** zahrnuje mentální i emocionální nároky, kupříkladu stres, úzkost či depresivní stavy.
3. **Sociální zátěž:** se vztahuje k interakcím s jinými lidmi a vlivem sociálního nátlaku, který může případně vyvolávat konflikty nebo pocity samoty.
4. **Chronická zátěž:** je dlouhodobá a stálá, často pak souvisí s trvalými problémy, jako jsou finanční nouze nebo chronické nemoci v blízkém okolí.
5. **Akutní zátěž:** Krátkodobá, ale velmi intenzivní zátěž, která nastává v reakci na náhlé události, například nehody nebo náhlé proměny.

Vašina také zdůrazňuje, že všechny tyto druhy zátěže mohou mít významný vliv na zdraví jedince, a je tedy důležité je efektivně zvládat pro udržení psychického a fyzického zdraví.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

Ve výzkumné části se zabýváme rizikovými faktory speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Díky specifickému tématu a psychologické povaze tohoto tématu byla zvolen kvalitativní výzkum. Díky tomuto přístupu pronikneme hlouběji do problematiky tématu a můžeme se zacílit na témata, která vyvstanou jako důležitá přímo během bádání, čímž se můžeme ponořit více do zkoumaného problému, což může být přínosné. Resilience jako taková není stálá během průběhu času. Často se tedy mění vzhledem k okolnostem a situacím, kterým je daný jedinec vystaven.

Konkrétně budeme zkoumat protektivní a primárně rizikové faktory resilience u těchto jedinců, a to pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Cílem je zjistit, co pedagogům pracujícím s dětmi se speciálními potřebami, pomáhá s psychickou náročností této práce a co jsou nejčastější rizikové faktory. Rizikové faktory budou primárním předmětem zkoumání, důležité jsou ale také protektivní faktory, které bojují proti rizikům a pěstují tak u pedagogů vyšší resilienci. Mohou nám tedy vypomoci k vytvoření širšího vhledu do této problematiky.

Tato práce se tedy zabývá resiliencí učitelů v mateřských školách zřízených dle paragrafu 16, odstavce 9 školského zákona, tedy mateřských školách pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

### 4.1.1 Cíle

**Hlavní výzkumný cíl č. 1:** Identifikovat rizikové faktory resilience u pedagogů ve speciálních v mateřských školách.

**Dílčí výzkumný cíl č. 1:** Popsat projevy rizikových faktorů.

**Dílčí výzkumný cíl č. 2:** Určit nejrizikovější faktor resilience u pedagogů v speciálních mateřských školách.

**Dílčí výzkumný cíl č. 3:** Identifikovat protektivní faktory speciálních učitelů v mateřských školách.

**Dílčí výzkumný cíl č. 4:** Analyzovat společné znaky rizikových faktorů resilience u pedagogů v speciálních mateřských školách.

## 4.2 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je metodologický přístup zaměřený na pochopení a interpretaci sociálních jevů v jejich přirozeném kontextu. Místo kvantifikace dat se tento přístup zaměřuje na hloubkové zkoumání vzorů, motivací, postojů a emocí jedinců nebo skupin. Proto pro tento výzkum nepotřebujeme nutně široký výzkumný vzorek.

Denzin a Lincoln (2005) definují kvalitativní výzkum jako „multimetodní interpretativní přístup k přirozenému světu.“ Což znamená, že kvalitativní výzkum může zahrnovat různé metody sběru dat, včetně pozorování, hloubkových rozhovorů, pozorovacích skupin a analýz textu. Hlavním cílem je pak interpretovat a pochopit smysl, který jednotlivci nebo skupiny přikládají svým zážitkům a zkušenostem.

Jedním z hlavních principů kvalitativního výzkumu je pak kontextualizace: Jedná se o zasazení určité události výroku či myšlenky do širšího kontextu. Výzkumníci se snaží pochopit jevy ve svém přirozeném prostředí, což často vyžaduje, aby byli hlouběji ponořeni do daného prostředí nebo kultury. Podle Creswella (2013) „kvalitativní výzkum vychází z ontologických názorů, že realita je sociálně konstruována“. Tedy, pravda a realita jsou vnímány různými lidmi různými způsoby v závislosti na jejich zkušenostech a kontextu.

Kvalitativní výzkum má často explorativní charakter, což znamená, že je často používán v případech, kdy je třeba zkoumaný jev zkoumat hlouběji a kdy by kvantitativní metody nemohly poskytnout dostatečný vhled. Výsledkem kvalitativního výzkumu je tedy často bohatý a detailní popis zkoumaného jevu.

### 4.2.1 Metoda sběru dat – polostrukturovaný rozhovor

Pro sběr dat byl zvolen polostrukturovaného rozhovoru. Sestavené otázky, na které respondentky následně odpovídaly byly v průběhu rozhovoru doplňovány o otázky, které vyplynuly z dané situace a prohlubovaly potřebné informace. Na tento druh otázek nebyly respondentky předem připraveny.

Polostrukturovaný rozhovor, jak jej popisuje Yin (2003), je metoda sběru dat, která kombinuje předem připravené otázky s flexibilitou umožňující výzkumníkovi reagovat na odpovědi respondentů. Tento přístup zajišťuje, že budou pokryta všechna důležitá témata, ale zároveň umožňuje prozkoumat nečekané, ale relevantní informace, které se mohou objevit během rozhovoru. Polostrukturované rozhovory jsou tedy vyváženou metodou mezi

strukturovanými a nestrukturovanými rozhovory, poskytující hloubkový vhled do zkoumaného jevu a umožňující získat komplexní a detailní informace od respondentů.

Pro efektivní analýzu je nezbytné provést důkladnou transkripci rozhovorů a zajistit, aby byla data správně interpretována v kontextu. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová, (2007) Silvermann lpí na použití diktafonu při rozhovoru. Diktafon by měl být zapnut od samého začátku rozhovoru. Dodává také, že bez něj není dnes spolehlivý kvalitní výzkum téměř možný. Před rozhovorem, je důležité si ověřit a zajistit souhlas s nahráváním a ujistit respondenta o důvěrnosti a anonymitě rozhovoru. Diktafon však může respondenta znejistit (Švaříček a Šed'ová, 2007).

#### **4.2.2 Metoda analýzy dat – případová studie**

Pro účely analýzy dat jsme se rozhodli použít případové studie, které podrobněji charakterizujeme níže. Podle Švaříčka a Šed'ové (2007) je smyslem případových studií detailní zkoumání a porozumění jednomu nebo více počtu případů. Případové studie mohou být rovněž využity v pedagogickém výzkumu ke zkoumání výskytu specifických jevů nebo událostí, přičemž se studie zaměřují na odhalování kontextu výjimečných jevů, jako je například šikana nebo syndrom vyhoření u pedagogů, v našem případě se pak jedná o resilienci.

V kontextu případových studií je klíčové shromáždit co největší množství dat o zkoumaných jedincích či skupinách jedinců. Tato metoda nám pak umožňuje zachytit složitost zkoumaných případů. Předpokládáme, že podrobným zkoumáním konkrétního jevu dosáhneme lepšího pochopení daných případů (Hendl, 2008).

Švaříček a Šed'ová (2007) sdílejí názor Meriammové (1988), která uvádí, že případová studie je velmi zajímavou metodou, protože svými výsledky často překvapuje čtenáře a proces jejího provádění přináší nečekané objevy pro akademiky.

Případová studie umožňuje badatelům zkoumat komplexní fenomény v jejich přirozeném prostředí, čímž poskytuje hlubší vhled do problematiky, kterou by nebylo možné dosáhnout prostřednictvím kvantitativního výzkumu. Yin (2003), expert na případové studie, toto definuje takto: "Případová studie je empirický výzkum, který zkoumá současný jev ve skutečném životě, když hranice mezi jevem a kontextem nejsou jasně viditelné a kdy jsou použity více zdrojů důkazů" (Yin, 2003).

Yin (2003) pak identifikuje čtyři typy případových studií:

- Deskriptivní – podrobné popisy konkrétních případů pro hlubší analýzu
- Exploratorní – zabývají se zkoumáním neznámých problémů a jejich struktury
- Explanatorní – nabízejí souhrnné informace o zkoumaném jevu a odhalují příčiny a kontextové podmínky případu
- Evaluační – poskytují hodnotící analýzu konkrétního případu, například evaluaci školního programu

Hendl (2008) rovněž rozlišuje různé typy případových studií podle typu zkoumaného případu:

- Osobní případové studie
- Studie sociálních skupin
- Studie komunity
- Studium organizací a institucí
- Studium programů, událostí, rolí a vztahů

Pro náš výzkum jsme zvolili metodu osobní případové studie, která se zaměřuje na výzkum specifických jevů u jednotlivců. Pozornost výzkumu tak může být věnována jak minulým událostem, tak kontextovým faktorům, které předcházely náročným událostem, a může zahrnovat i zachycení pracovního prostředí jedince.

### **4.3 Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek byl pro praktickou část mé bakalářské práce vybrán záměrně. Oslovila jsem dvě učitelky mateřských škol zřízených podle paragrafu 16 odstavce 9 školského zákona. Výzkumného šetření se zúčastnily obě paní učitelky. První paní učitelka je mladá a v praxi se pohybuje zatím jen 4 roky. Druhá paní učitelka má již dlouholetou praxi, neboť v zařízení pracuje již 20 let. Každá pochází z jiného kraje, mladší z Jihomoravského kraje a starší z kraje Moravskoslezského. S mladší paní učitelkou jsem se seznámila osobně teprve nedávno. Se starší paní učitelkou se znám už dlouho a seznámila jsem se s ní díky praxi během svého studia. Plánování výzkumného šetření probíhalo přes sociální sítě a následně telefonicky. Nejprve jsem paní učitelky přes sociálně sítě oslovila, zda by mi rozhovor poskytly a následně jsem si s nimi telefonicky stanovila termín, kdy by jim rozhovor vyhovoval. Když byl termín stanoven, poskytla jsem učitelkám informace, jak bude rozhovor probíhat. Samotný výzkum probíhal s každou paní učitelkou zvlášť v prostředí, které si samy zvolily. Obě si z důvodu pracovní vytíženosti zvolily setkání přímo v mateřských

školách v době po odchodu dětí z mateřské školy. Oba rozhovory probíhaly ve třídě, kde učitelky pracují a jelikož již děti odešly domů, probíhaly rozhovory zcela nerušeně. Před zahájením rozhovoru byly učitelky seznámeny se všemi informacemi. Bylo jim oznámeno, že pro potřeby výzkumníka budou rozhovory nahrávány na diktafon v telefonu a následně budou využity v bakalářské práci. Následně byly učitelkám pokládány předem připravené otázky na téma rizikových faktorů a resilience. Během rozhovoru z důvodu potřeby upřesnit poskytnuté informace byly učitelky doptávány otázkami, které vyplynuly ze situace. Výzkumné šetření probíhalo v měsících leden roku 2024 až duben 2024. Vše proběhlo se souhlasem samotných učitelek.

## **PŘÍPADOVÉ STUDIE**

### **PŘÍPADOVÁ STUDIE PANÍ HELENY**

S paní Helenou jsem seznámila již před třemi lety. Během mého studia byla mojí vedoucí učitelkou na praxi, ve které jsem strávila 3 týdny. Následující roky jsem se do mateřské školy opakovaně na praxe vracela a jelikož je paní Helena zástupkyní ředitele tak jsem se s ní stále často opakovaně setkávala.

Během praxí jsem se dozvěděla o jejích dlouholetých zkušenostech, a proto jsem se rozhodla při volbě respondenta s dlouhodobou praxí jsem oslovila právě jí. Paní Helena také souhlasila s poskytnutím rozhovoru. Během telefonního hovoru jsme si domluvily datum a místo, kterým se stala její třída v mateřské škole.

#### **Osobní anamnéza paní Heleny**

Paní Heleně je 52 let. Žije ve městě v Moravskoslezském kraji, kde také pracuje v mateřské škole. Je středně vysoké a štíhlé postavy. Má krátké hnědé vlasy a nosí brýle. Je laskavá, energická a kreativní.

Paní Helena vyrůstala s rodinou ve městě, a měla s ní příjemný vztah. Sama se popisuje jako aktivní, kreativní a ochotnou. Má velmi dobré organizační schopnosti, díky kterým byla během pracovních let povýšena na pozici zástupkyně ředitelky.

Při vzpomínkách na dětství sebe samu označuje za energické dítě, což jí dle jejích slov zůstalo dodnes. Vzpomíná si, ale že původní sen byl pracovat ve zdravotnictví. Po studiu na střední škole se rozhodla, studovat obor fyzioterapie. Po dostudování pracovala paní Helena jako fyzioterapeut v nemocnici. Nejprve se věnovala dospělým pacientům s postižením a později se specializovala na děti. Částečně



pracovala u předškolních dětí a kojenců a poté i u starších školou povinných tělesně postižených dětí. Během této práce měla možnost se setkat s různou věkovou skupinou dětí a také s různým typem postižení. Také měla možnost se setkat s prací speciálního pedagoga.

Tato práce ji velmi zaujala, a proto se rozhodla, že se jí zkusí věnovat. Kvalifikaci si dodělala dálkovým studiem na Masarykově univerzitě v Brně. Po ukončení dálkového studia začala pracovat v mateřské škole zřízené podle §16 odstavce 9 školského zákona, ve které již tímto rokem pracuje 20 let. V současné době je paní Helena vdaná a má dvě dospělé děti.

### **Pracovní prostředí paní Heleny**

Pracovní prostředí v mateřské škole popsala paní Helena jako přátelské a příjemné. Před nástupem si pozici na tomto pracovním místě přála. Pracovní kolektiv nepedagogických pracovníků popisuje jako plně bezproblémový. Dle jejích slov jsou zkušení v provozu a ochotni i pomoci, když je to potřeba, nebo když si o to požádá. Kolektiv pedagogů, shrnula větou, že to je různé.

Popsala mi, že v mateřské škole pracuje celkově 20 zaměstnanců, 19 žen a 1 muž. Sama zmínila, že v ženském kolektivu to může být někdy problematické. Cituji: „Ne všichni si úplně sednou, ale snažíme se to.“ Paní Helena uvedla, že pokud se v mateřské škole objeví problém, tak se ho snaží řešit a vyjít kolegyním vstříc tak, aby se jim ve třídě pracovalo dobře. Vyprávěla o stresové situaci v loňském školním roce. Vyřešit. Kdy se objevil nesoulad učitelek v jedné třídě, což ji jako zástupkyni nutilo situaci s vedením vyřešit. Sama za sebe ale tvrdí, že si během pracovních let s každou kolegyní rozuměla a nikdy s nikým neměla problémy. Popisuje, že s kolegyní ve třídě i s asistentkou se co nejvíce podporují.

### **Paní Helena a rizikové faktory**

Jako rizikový faktor v práci označila možné problémy při komunikaci s rodiči. Myslí si, že letošní školní rok je poměrně klidný, neboť mají dobře navázanou spolupráci s rodiči. Popisovala, že některé jiné roky byla spolupráce, komunikace nebo kontakt s rodiči složitější. Dle jejích slov někteří rodiče záměrně vyhledávali problémy. Cituji: „Neustále se něco řešilo, ale nakonec jsme z toho, jako učitelky vyšli dobře.“ S kolegyní se snažily s rodiči dohodnout nebo rodičům různé problémy vysvětlit skrze individuální pohovory. Helena uznává, že tyto situace byly psychicky náročné a že je ráda, že rodiče letošního ročníku dětí v její třídě jsou ochotní komunikovat a spolupracovat.

Za další stresové faktory označila paní Helena kontroly. Ať už hospitace ředitelky ve třídě nebo také kontroly České školní inspekce.

Jako další rizikový faktor v práci označila i velké množství administrativní práce. Zmiňuje, že ve speciálních školách se učitelky častěji setkávají s vyplňováním různých zpráv pro speciálně pedagogické centrum a další odborníky. Sama ale dodává, že tato práce je u ní stresorem i z toho důvodu, že vykonává pozici zástupkyně ředitelky a musí tedy řešit více administrativy než běžná učitelka.

Jako největší stresor označila problémové chování či chování náročné na péči u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. A to z toho důvodu že toto chování se u každého dítěte projevuje individuálně a mohou ohrožovat bezpečnost jak svoji, tak i ostatních dětí.

Dalším možným stresorem uvedla paní Helena i postižení dítěte. Myslí si, že i přesto že je to velmi individuální, děti s kombinovaným postižením jsou dle jejich zkušeností náročnější na péči, s čímž se pojí i náročnější hledání způsobu, jak s dítětem pracovat a komunikovat. Zmiňuje, že neschopnost komunikace s dítětem a poruchy chování výrazně zvyšují problémové chování, které se v některých případech může proměnit až v agresi.

#### **Zvládání náročných situací**

Když se paní Helena setká se stresovou situací uvádí, že nevíce jí pomáhá vědomí, že má vedle sebe podporující kolegyně a asistentky, které jí se situací mohou pomoci. Také s nimi může tyto situace konzultovat a díky jejich novému pohledu může najít nové způsoby, jak těmto situacím předcházet či zabránit. Mezi další způsoby, které pomáhají paní Heleně zvládat stresové situace patří provádění dechových cvičení a následná relaxace v domácím prostředí.

Velkou stresovou vyčerpávanost popisuje nejvíce u řízené činnosti, kdy se dle jejich slov člověk musí maximálně soustředit ale být zároveň pružná a schopna reagovat na každou situaci. Být schopna měnit to všechno, co si naplánuje, a počítat vždy s tím že vše nevyjde přesně tak, jak bylo v plánu. Helena také uvedla, že během řízených činností se nejčastěji řeší problémové chování dětí a také se toto chování děje nejčastěji. Zároveň uvedla, že tato práce je na druhou stranu velmi kreativní a tato pružnost, která může být stresorem, může být v různých situacích i výhodou. Dalo by se tedy říct, že některé stresory můžeme označit za eustres.

### **Protektivní faktory**

Paní Helena vnímá jako velkou výhodu již dospělé děti a přátelský vztah s partnerem. Díky těmto faktorům je v současné době domácí prostředí oproti prostředí pracovnímu stresové situace téměř nevyskytují. Dle jejich slov její rodina nevyhledává ani nevytváří stresové situace či konflikty, které by nebyly běžnou součástí života. Také ale uvedla, že v loňském roce se stala mimořádná životní situace, kterou ale díky podporující rodině zvládla v pořádku ustát. Psychickou podporu jí kromě rodiny poskytují také přátelé. Paní Helena uvedla, že poté co svému okolí přiblížila, co její práce obnáší a jak mohou některé situace náročné setkala se s větším pochopením.

Zmínila, že ke zvládnutí stresu jí také pomáhají její koníčky, při kterých relaxuje. Konkrétně paní Helena zmiňuje turistiku, cyklistiku a další venkovní aktivity. Dle jejich slov miluje pobývat v přírodě a na vzduchu. Dále jí pomáhá cvičení jógy, a to buď doma nebo na lekcích. Také čtení a hudba pomáhají při její relaxaci.

Na otázku, zda má v osobním životě dostatek času pro relaxaci a jestli je zásadní si umět svůj volný čas uspořádat. Odpověděla, že dostatek času má, a to hlavně díky již dospělým dětem o které se nemusí starat, ale že i přesto že je uspořádán čas zásadní, mohou nastat situace kdy i přes uspořádání nezbude na relaxaci čas z důvodu vytíženosti.

<b>Paní Helena</b>	
<b>Výzkumné cíle:</b>	<b>Výsledky cílů:</b>
Identifikovat rizikové faktory resilience	<ul style="list-style-type: none"><li>- Problémy při komunikaci s rodiči</li><li>- Kontroly (hospitace ředitelky, České školní inspekce)</li><li>- Velké množství administrativní práce</li><li>- Problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami</li><li>- Náročná komunikace s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami</li></ul>

<p>Popsat projevy rizikových faktorů.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Náročná komunikace s rodiči může vést k omezené spolupráci, a psychické náročnosti práce. Např. vznik konfliktu mezi učiteli a rodiči</li> <li>- Kontroly přinášejí stres, díky zásahu do přirozeného chodu speciální mateřské školy.</li> <li>- Administrativní práce zvyšuje zátěž, hlavně v pozici zástupkyně ředitelky.</li> <li>- Problémové chování dětí může vést k ohrožení bezpečnosti ve třídě.</li> <li>- Kombinované postižení dětí zvyšuje nároky na péči a možné problémy s komunikací.</li> </ul>
<p>Určit nejrizikovější faktor resilience pedagogů v speciálních mateřských školách.</p>	<p>- Problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je největším stresorem kvůli individuálním projevům a možnému ohrožení bezpečnosti</p>
<p>Identifikovat protektivní faktory speciálních učitelů v mateřských školách.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podpora od kolegyň a asistentek</li> <li>- Dechová cvičení a relaxace</li> <li>- Dospělé děti a přátelský vztah s partnerem</li> <li>- Psychická podpora od rodiny a přátel</li> <li>- Koníčky (turistika, cyklistika, venkovní aktivity, jóga, čtení, hudba)</li> </ul>

Tabulka 1: Vyhodnocení případové studie paní Heleny

## **PŘÍPADOVÁ STUDIE PANÍ TEREZY**

Paní Terezu jsem poznala nedávno. Asi přibližně před půl rokem skrze její kolegyni, se kterou se znám skrze rodinu. Seznámení proběhlo během neformální akce, na níž jsem měla možnost se s ní dobře seznámit. Díky společnému zaměření na studiu a sympatické osobnosti paní učitelky mě při výběru výzkumného vzorku napadlo oslovit právě ji. Paní Tereza souhlasila s poskytnutím rozhovoru, a tak jsme si během telefonického hovoru stanovily termín, kdy rozhovor provedeme. Když jsme se domlouvaly, paní Zuzana navrhl, aby byl rozhovor prováděn v mateřské škole, z důvodu zaneprázdněnosti ve volném čase. Rozhovor proběhl ve stanoveném termínu.

### **Osobní anamnéza paní Terezy**

Paní Tereze je 39 let. Je středně vysoké postavy a má dlouhé hnědé vlasy. Svou povahu popsala jako klidnou, trpělivá a vlídná. Má přátelskou povahu, díky které se dokázala včlenit do jakéhokoliv kolektivu. V současné době žije na vesnici v Jihomoravském kraji. V tomto kraji vyrůstala s rodinou. Následně se přestěhovala do Prahy a poté se s partnerem opět vrátila do Jihomoravského kraje.

Už od dětství měla paní Tereza klidnou a flegmatickou povahu. Vzpomíná si, ale že původní sen byl pracovat ve zdravotnictví. Po studiích pracovala ve zdravotnictví. 10 let na dětské Anesteziologicko-resuscitační oddělení (ARO), později se ale přeorientovala na dráhu učitelky. Začínala v běžné mateřské škole v homogenní třídě šestadvaceti předškoláků. Následně pokračovala na jiné běžné mateřské škole rok jako zástup za učitelku na mateřské škole. Po přestěhování se rozhodla změnit běžnou mateřskou školu za mateřskou školu zřízenou podle §16 odstavce 9 školského zákona, na níž pracuje už 4 a půl roku. Pro změnu se rozhodla díky jejím zkušenostem při práci ve zdravotnictví.

Z rozhovoru vyplývá, že na pozici speciálního pedagoga přestoupila i za účelem snížení stresu v pracovním prostředí. Kvalifikaci na tuto práci si dodělala dálkovým studiem na Masarykově univerzitě v Brně. V současné době je paní Helena vdaná a má dvě dospělé děti

### **Pracovní prostředí paní Terezy**

Paní Tereze popsala své pracovní prostředí jako přátelské a vstřícné. S pracovním kolektivem nepedagogických pracovníků nemá paní Tereza žádné problémové zkušenosti a kolektiv pedagogů popsala jako podporující. Zmínila, že i přesto, že pracuje v ženském kolektivu nezažila na této škole žádné problémy. Paní Tereza tvrdí, že i když si každou kolegyni nemusí rozumět, snaží se se všemi vycházet

zadobře a nevyhledávat zbytečné konflikty. Popisuje, že je důležité se s kolegyní ve třídě i s asistentkou navzájem podporovat a nebát se v případě problému požádat kolegyně o radu.

### **Paní Tereza a rizikové faktory**

Komunikaci s rodiči popsala paní Tereza jako velmi individuální ale z dosavadních zkušeností jako bezproblémovou. Podotýká, že je důležité navázat kvalitní kontakt a spolupráci s rodiči. Ze svých zkušeností se však nesečkala s žádným nespokupracujícím rodičem. Také zmiňuje důležitost umět rodičům podávat informace správnou formou a komunikovat jasně ale trpělivě a s porozuměním. Zdůrazňuje, že důležitost přístupu samotného speciálního pedagoga a jeho komunikační schopnosti.

Paní Tereza si díky své předchozí práci na dětském oddělní ARO vybudovala velkou psychickou odolnost. Dle jejich výpovědi nevidí ve své současné práci žádné výrazné stresory. Tvrdí, že v každé práci se člověk setkává s různým druhem stresu, záleží však na tom, jak se člověk k daným rizikům postaví. Za jediný výraznější stresor považuje kontroly od vedení.

### **Zvládání náročných situací**

Paní Tereza uvedla, že když se setkává se stresovou situací tak jí nevíce pomáhají dechová cvičení. Dle jejich slov je potřeba se vnitřně uklidnit a pokračovat trpělivě dále nebo znovu. Také uvádí že další možnost, jak zvládnou stresovou situaci je požádat o pomoc zkušenější kolegyně či asistenty, které jsou ochotné kdykoli, když je potřeba pomoci. Také zmiňuje potřebu pravidelně odpočívat a relaxovat.

Na otázku, při které situaci cítí největší stresovou vyčíženost oznamuje, že jí nepřijde, že by jí jakákoliv stresová situace způsobovala vícero stresu než jiná. Tvrdí, že záleží na tom, jak se daný člověk k situaci postaví. Také mi potvrdí že díky jejím předchozím zkušenostem ve zdravotnictví nevnímá běžné stresové situace jako závažné a díky své klidné a trpělivé povaze zvládá i problémové chování dětí.

### **Protektivní faktory**

Paní Tereza vidí jako velkou výhodu její již nabyté zkušenosti z předchozích prací, které jí dle jejich slov pomohly zvýšit psychickou odolnost. V domácím prostředí také nepocítuje výskyt jakýchkoliv stresových situací. Ve svém partnerovi vidí velikou psychickou oporu a dle jejich slov si myslí, že díky němu by zvadla ustát jakoukoliv mimořádnou životní situaci.

Na otázku, zda má v osobním životě dostatek času pro relaxaci mi odpověděla, že jí přijde zásadní umět si svůj volný čas uspořádat. Cítuji: Když chcete tak si ten čas nejdete.

Zmínila, že ke zvládnání stresu jí také pomáhá největší zájem, a to jsou dva koně, o které se stará. Díky převážně manuální práci při starání se o koně, při kterých relaxuje, jelikož nemusí nad ničím přemýšlet. Velkým plusem při této aktivitě je také pobyt v přírodě. Také jí pomáhá čtení nebo poslech hudby.

<b>Paní Tereza</b>	
<b>Výzkumné cíle:</b>	<b>Výsledky cílů:</b>
Identifikovat rizikové faktory resilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroly od vedení</li> <li>- Obecné pracovní stresory, které se mohou objevit v jakékoliv práci</li> </ul>
Popsat projevy rizikových faktorů.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroly od vedení jsou jediným výraznějším stresorem</li> <li>- Stresové situace nejsou pro paní Terezu výrazně problematické díky její psychické odolnosti</li> </ul>
Určit nejrizikovější faktor resilience pedagogů v speciálních mateřských školách.	- Kontroly od vedení jsou jediným identifikovaným rizikovým faktorem
Identifikovat protektivní faktory speciálních učitelů v mateřských školách.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podpora od kolegyň a asistentek</li> <li>- Dechová cvičení a relaxace</li> <li>- Psychická odolnost díky předchozí práci na dětském oddělení ARO</li> <li>- Partner poskytuje velkou psychickou oporu</li> <li>- Koníčky, zejména péče o koně, čtení a poslech hudby</li> </ul>

Tabulka 2: Vyhodnocení případové studie paní Terezy

Závěrečné shrnutí cílů:	Paní Helena	Paní Tereza
<b>Cíle:</b>		
Identifikovat rizikové faktory resilience	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problémy při komunikaci s rodiči</li> <li>- Kontroly (hospitace ředitelky, České školní inspekce)</li> <li>- Velké množství administrativní práce</li> <li>- Problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami</li> <li>- Náročná komunikace s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami</li> </ul>	Kontroly ze strany vedení
Popsat projevy rizikových faktorů	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Náročná komunikace s rodiči může vést k omezené spolupráci, a psychické náročnosti práce. Např. vznik konfliktu mezi učiteli a rodiči</li> <li>- Kontroly přinášejí stres, díky zásahu do přirozeného chodu speciální mateřské školy.</li> <li>- Administrativní práce zvyšuje zátěž, hlavně v pozici zástupkyně ředitelky.</li> <li>- Problémové chování dětí může vést k ohrožení bezpečnosti ve třídě.</li> <li>- Kombinované postižení dětí zvyšuje nároky na péči a možné problémy s komunikací.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontroly od vedení jsou jediným výraznějším stresorem</li> <li>- Stresové situace nejsou pro paní Terezu výrazně problematické díky její psychické odolnosti</li> </ul>
Určit nejrizikovější faktor resilience pedagogů v speciálních mateřských školách	- Problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je největším stresorem kvůli individuálním projevům a možnému ohrožení bezpečnosti	Kontroly od vedení jsou jediným identifikovaným rizikovým faktorem
Identifikovat protektivní faktory speciálních učitelů	- Podpora od kolegyň a asistentek	- Podpora od kolegyň a asistentek



v mateřských školách	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dechová cvičení a relaxace</li> <li>- Dospělé děti a přátelský vztah s partnerem</li> <li>- Psychická podpora od rodiny a přátel</li> <li>- Koníčky (turistika, cyklistika, venkovní aktivity, jóga, čtení, hudba)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dechová cvičení a relaxace</li> <li>- Psychická odolnost díky předchozí práci na dětském oddělení ARO</li> <li>- Partner poskytuje velkou psychickou oporu</li> <li>- Koníčky, zejména péče o koně, čtení a poslech hudby</li> </ul>
Analyzovat společné znaky rizikových faktorů resilience u pedagogů v speciálních mateřských školách	Rizikové faktory často souvisí s interakcemi (rodiče, kontroly, administrativní nároky). Dále je tu pak problémové chování dětí. To je však individuální, může ale vést k bezpečnostním rizikům. Rizikové faktory jsou často individuální. Mohou tak být méně významné pro psychicky odolné jedince.	

Tabulka 3: Srovnání výsledků cílů bakalářské práce

## SHRNUTÍ

V praktické části této bakalářské práce máme dvě případové studie, které jsme zanalyzovali a jejich výsledky zanesli do tabulek s cíli této bakalářské práce. Respondentky paní Helena a Tereza byly obeznámeny se záměrem presentování a zpracování výsledků rozhovorů v rámci bakalářské práce. Rozhovory proběhly v pracovním prostředí respondentek.

Po rozhovorech s respondentkami jsme nabili dojmu, že rizikové faktory jsou velice individuální a často je předurčují předchozí zkušenosti dotazovaných. Respondentky tak, každá rozhovor pojala trochu jinak. Zatímco paní Helena rizikových faktorů určila i díky své dlouholeté praxi a pozici zástupkyně ředitele několik rizikových faktorů, paní Tereza určila pouze základní rizikový faktor, a to kontroly vedení v provozu pedagogického procesu.

Resilience je pro speciální pedagogy důležitou součástí pracovního procesu. Vzhledem k práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami, která často může být náročnější, než se může na první pohled zdát. Tato práce často zahrnuje nejen pedagogické cítění, ale také velkou míru trpělivosti, kreativity a empatie. Speciální pedagogové tak můžou často čelit náročným výzvám při problémových situacích, které můžou být vyvolány náročnou komunikací s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami.

Díky sumarizaci výsledků cílů do tabulek můžeme vidět, že protektivní faktory obou respondentek se velice shodují. Tyto faktory tak můžeme považovat za obecné předpoklady

pro resilienci speciálních pedagogů pracujících v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona. Důležitým protektivním faktorem je tedy pracovní prostředí a přívětivý pracovní kolektiv. Z tohoto lze usoudit, že konflikty v tomto kolektivu by mohly být možným další rizikovým faktorem. Dalším důležitým protektivním se jeví podpora rodiny, popřípadě partnera, z čehož tedy lze usoudit další potenciální rizikový faktor, který lze charakterizovat jako osobní problémy v životě.

Výsledky naznačují, že nejrizikovějším faktorem jsou kontroly při pedagogickém procesu. Dalším rizikovým faktorem je pak komunikace s rodiči. Tento rizikový faktor uvádí jako největší stresor také Pekařová (2023) „Jako druhý nejčastější stresor byla vyhodnocena komunikace s rodiči žáků, proto by měla být zavedena lepší podpora při komunikaci s rodiči již do přípravy učitelů v rámci vysokoškolského studia. Díky lepší připravenosti by učitelé disponovali znalostmi strategií pro zvládání obtížných komunikačních situací. Další příčinou stresu je podle učitelů z výzkumného vzorku jednání s problémovými žáky.“ Komunikaci s problémovými žáky sice žádná z respondentek neuvedla jako rizikový faktor, avšak tento faktor by se dal zahrnout do rizikového faktoru náročná komunikace s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami či do faktoru problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Z toho vyplývá, že tyto problémové faktory jsou časté u speciálních pedagogů.

## **DISKUZE**

Tato bakalářská byla zaměřena na identifikaci rizikových a protektivních faktorů resilience u pedagogů v mateřských školách zřízených podle §16 odstavce 9 školského zákona. Hlavním cílem bylo analyzovat tyto faktory na základě případových studií paní Terezy a paní Heleny, která má dlouhodobé zkušenosti v této oblasti. Dále byly stanoveny dílčí cíle. Prvním z nich bylo popsat jednotlivé rizikové faktory. Jako druhý dílčí cíl bylo stanoveno určit nejrizikovější rizikový faktor. Třetím dílčím cílem je identifikovat protektivní rizikové faktory resilience. Posledním dílčím cílem pak bylo analyzovat společné znaky rizikových faktorů resilience u pedagogů v mateřských školách zřízených podle § 16 odstavce 9 školského zákona

## **Identifikace rizikových faktorů resilience**

Zkoumání případu paní Terezy odhalilo přítomnost osamělého hlavního rizikového faktoru přispívajícího k její odolnosti. Konkrétně byly jako primární zdroj významného stresu identifikovány stresory vyplývající z kontrol prováděných vedením nebo školní inspekcí. To naznačuje, že takové situace mohou narušit hladké fungování mateřské školy a následně zvýšit míru stresu, kterou učitelé zažívají. Ačkoli byly uznávány i obecné stresory související s prací, s nimiž se běžně setkáváme v jakémkoli povolání, nepředstavovaly pro paní Terezu významnou výzvu. Může za to její vysoká psychická odolnost, kterou si vypracovala během předchozího zaměstnání ve zdravotnictví. Její schopnost efektivně zvládat stres lze přičíst zkušenostem z Dětského oddělení ARO, kde čelila a úspěšně zvládala intenzivní a náročné situace.

Paní Helena identifikovala více rizik, mezi ně patřily problémy při komunikaci s rodiči, také kontroly (hospitace ředitelky, České školní inspekce) stejně jako u paní Terezy. Jako další rizikový faktor uvádí velké množství administrativní práce díky pozici zástupkyně ředitele, problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a náročná komunikace s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Tyto faktory ukazují na komplexnost práce speciálního pedagoga, která vyžaduje neustálé vyvažování mezi administrativními a pedagogickými povinnostmi. Speciální pedagogové musí být schopni zvládat různé formy stresu, které mohou pocházet z interakce s dětmi, rodiči či vedením školy.

## **Popsání projevů rizikových faktorů**

Paní Tereza popsala hospitace od vedení jako jediný výrazný stresor. Její schopnost zvládat stresové situace je tedy výrazně ovlivněna její resiliencí, kterou si vypracovala během práce na dětském oddělení ARO. Díky této zkušenosti nevidí běžné stresové situace jako závažné, a tak je schopna je efektivně zvládat. Tento pohled ukazuje, jak důležité jsou předchozí zkušenosti a individuální vlastnosti v zvládnutí stresu v pedagogické práci.

Paní Helena popsala různé stresory, které zahrnovaly opět hospitace, náročnou komunikaci s rodiči dětí, zátěž z administrativní práce či problémového chování dětí. Náročnost komunikace s rodiči dětí může pak vést ke snížené spolupráci což přispívá k psychické náročnosti práce, zatímco administrativní práce zvyšuje zátěž zejména na pozici zástupkyně ředitelky. Problémové chování dětí může ohrozit bezpečnost ve třídě a kombinované postižení dětí zvyšuje nároky na péči a komunikaci. Tyto faktory ukazují na různorodost a komplexnost stresorů, se kterými se speciální pedagogové setkávají.

### **Určení nejrizikovějšího faktoru resilience**

Paní Tereza identifikovala kontroly od vedení jako jediný výrazný rizikový faktor. Toto zjištění ukazuje, že i přes přítomnost obecných pracovních stresorů, nejsou tyto stresory pro ni tak významné díky její psychické odolnosti. Tento fakt podtrhuje význam vedení školy v utváření pracovního prostředí, které může buď podporovat nebo narušovat pracovní pohodu pedagogů.

Nejvýznamnější rizikový faktor u paní Heleny je problémové chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Problémové chování může mít individuální projevy u různých dětí. V některých případech může vést k ohrožení bezpečnosti jak samotného dítěte, tak i jeho spolužáka a samotných učitelů. Tento faktor poukazuje na nutnost specifického přístupu při práci s dětmi se speciálními potřebami. Tento přístup vyžaduje odborné znalosti, ale zároveň i vysokou míru trpělivosti a schopnost pohotově reagovat na vzniklé situace.

### **Identifikace protektivních faktorů**

Paní Tereza identifikovala několik protektivních faktorů, které jí pomáhají zvládat stresové situace. Mezi ně patří podpora od kolegyně a asistentek, dechová cvičení a relaxace, psychická odolnost díky předchozí práci na dětském oddělení ARO, velká psychická opora od partnera a koníčky, zejména péče o koně, čtení a poslech hudby. Tyto protektivní faktory jí poskytují potřebnou rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, což je klíčové pro dlouhodobé udržení resilience v náročném pracovním prostředí.

Podobně i paní Helena uvedla několik protektivních faktorů, jako je podpora od kolegyně a asistentek, dechová cvičení a relaxace, dospělé děti a přátelský vztah s partnerem, psychická podpora od rodiny a přátel a koníčky jako turistika, cyklistika, venkovní aktivity, jóga, čtení a hudba. Tyto faktory ukazují na důležitost podpůrné sociální sítě a aktivit, které umožňují relaxaci a regeneraci mimo pracovní prostředí.

### **Analýza společných znaků rizikových faktorů resilience**

V obou případových studiích bylo zjištěno, že protektivní faktory jsou důležitou součástí resilience. Tyto faktory často vychází z pevných sociálních vazeb jak v pracovním, tak v osobním prostředí. Rizikové faktory pak jsou velice individuální, každý pedagog má totiž odlišnou míru resilience a za rizikové faktory označuje tedy jiné situace. Nejčastěji zmiňovaným faktorem skrze různé studie je komunikace s rodiči dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Tento faktor označila jako rizikový i naše respondentka paní Helena, respondentka paní Tereza pak uvedla, že při komunikaci s rodiči záleží na přístupu pedagoga. Komunikace tedy dle jejího názoru může i nemusí být rizikovým faktorem. Tereza samotná pak komunikaci s rodiči za rizikový faktor nepovažuje. Dle našich případových studií byl

nejčastěji zmíněný rizikový faktor kontrol ze strany vedení školy, popřípadě kontrol samotné české školní inspekce.

### **Omezení studie**

Náš výzkum a tuto práci částečně omezuje malý výzkumný vzorek, který je však v rámci kvalitativního výzkumu bakalářské práce dostatečný. Pokud bychom však výzkum chtěli pojmout důkladněji, bylo by nutné zajistit minimálně jednu respondentku za každý okres daného kraje na nějž by se upínala naše pozornost a v němž bychom tento výzkum realizovali. Ideální by však bylo, kdybychom dokázali získat jednu, však nejlépe dvě respondentky z každé mateřské školy zřízené dle § 16 odstavce 9 školského zákona.

Výzkumný vzorek a výsledky by tak byly rozmanitější a pro danou oblast vypovídající. Do výzkumu by mohly být zahrnuti také asistenti pedagoga v těchto školách.

### **Kritická reflexe**

Tato práce má silný základ v teoretickém podkladu práce. Teoretický podklad práce byl zpracován z mnoha odborných publikací a dalších akademických prací i legislativních dokumentů. Čerpali jsme od autorů jako Karel Paulík, Iva Šolcová a Jan Sebastian Novotný. To dodává teoretické části práce potřebnou hloubku a odbornou autoritu. Nicméně se ukázalo, že chybí dostatečné teoretické podklady specificky zaměřené na rizikové faktory resilience u speciálních pedagogů, což představuje mezeru v současné literatuře.

Výběr kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a případových studií se jevil jako vhodný vzhledem k povaze zkoumaného tématu. Tento přístup umožňuje hlubší pochopení osobních zkušeností a názorů respondentů. Práce zároveň identifikuje, že pro komplexnější pohled na problematiku by bylo vhodné kombinovat kvalitativní a kvantitativní metody. Pro budoucí výzkum navrhuje zahrnout dotazníkové šetření propojené s rozhovory nebo volnými otázkami, které by poskytly jak statistická data, tak hlubší vhled do individuálních zkušeností pedagogů.

Pro budoucí výzkum navrhuje kombinovat kvantitativní a kvalitativní techniky. Dotazníkové průzkumy mohou být více odhalující, když jsou kombinovány s rozhovory nebo otevřenými otázkami s cílem shromáždit širší údaje o faktorech, které představují riziko pro odolnost speciálních pedagogů. Kromě toho se doporučuje věnovat více pozornosti rozšiřování teoretického rámce konkrétně o rizikových faktorech odolnosti – to by mohlo přispět k cenným poznatkům do této oblasti vědeckého zájmu.

## ZÁVĚR

Naše práce poukázala, že resilience speciálních pedagogů v mateřských školách zřízených dle §16 odstavce 9 školského zákona je ovlivněna směsicí různých rizikových i protektivních faktorů. Zatímco kontroly od vedení jako rizikový faktor označily obě respondentky jako rizikovým faktorem, pro paní Helenu jsou to problémy spojené s chováním dětí se speciálními vzdělávacími potřebami či komunikace s rodiči. Toto však paní Tereza za rizikové faktory nepovažuje díky svému téměř až flegmatickému postoji. Obě učitelky využívají různé protektivní faktory k zvládnání stresových situací, což přispívá k jejich psychické odolnosti a schopnosti efektivně vykonávat svou práci. Obě do protektivních faktorů zmínily pracovní kolektiv, relaxaci s rodinou, poslech hudby či četbu a další koníčky.

Klíčové je i zajištění dostatečného množství času na relaxaci a regeneraci, jak ve školním, tak i mimoškolním prostředí. Podpora nejbližších přátel a rodiny se pak ukazuje jako významný protektivní faktor, který výrazně přispívá k psychické odolnosti pedagogů. Proto by bylo vhodné vytvořit podpůrné programy, zahrnující rodinné příslušníky, které by podporovaly resilienci speciálních pedagogů pomocí podpory rodinné pohody.

Tato studie poukazuje na rizikové faktory v práci speciálních pedagogů, díky identifikaci těchto faktorů v této i dalších obdobných studiích můžeme v dalších krocích navrhnout různá podpůrná pro speciální pedagogy.

Z dlouhodobého pohledu je pak skutečně důležité, aby se speciální školy a další vzdělávací instituce zaměstnávající speciální pedagogy staraly nejen o potřeby profesní, ale i osobní. Vytváření školních politik a programů, které by zaměstnancům pomáhaly řídit jejich pracovní i osobní život rovnocenně, by mohlo vést k lepšímu pracovnímu prostředí obecně a zkvalitnění péče o děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

## LITERATURA:

1. ARRINGTON, Edith a Melvin WILSON. *A Re-Examination of Risk and Resilience During Adolescence: Incorporating Culture and Diversity*. Journal of Child and Family Studies 9(2), 2000. 221-230.
2. BŘICHÁČEK, Václav. *Odolnost rodiny*. In: PLAŇAVA, Ivo a Milan (ed.). PILÁT. eds. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. Brno: Barrister&Principal, 2002, s. 10–20. ISBN 80-86598-36-5.
3. CRESWELL, J. W. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications. 2013.
4. DENZIN, N. K., & LINCOLN, Y. S. *The Sage handbook of qualitative research*. Sage. 2005.
5. DYER, Janyce G.; MCGUINNESS, Teena Minton. *Resilience: Analysis of the concept*. Archives of psychiatric nursing, 1996, 10.5: 276-282.
6. FRYŠTACKÁ, Simona. *Resilience učitelek mateřských škol*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd, 2021. Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/10563/48260>.
7. GRUHL, Monika a KÖRBÄCHER, Hugo. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0345-2.
8. HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: vývoj vědecké psychologie: základní duševní jevy: osobnost: uvedení do sociální a vývojové psychologie*. 2. přepracované a doplněné vydání. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-247-4675-3.
9. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
10. HOSKOVCOVÁ, Simona a SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život. Pro rodiče*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2206-1.
11. HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Dotisk. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
12. LACKOVÁ, Lucie. *Longitudinální výzkum protektivních faktorů resiliencie u vysokoškolských učitelův*. Ostrava: Repronis, 2019. ISBN 978-80-7599-135-5.
13. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
14. MERRIAM, S.B. *Case study research in education: a qualitative approach*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1988.
15. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
16. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
17. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
18. PEKAŘOVÁ, Barbora. *Psychická zátěž při vykonávání učitelského povolání*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. 2023. Dostupné z: <https://theses.cz/id/dldxaw/>
19. PIAGET, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.
20. PUNOVÁ, M. 2012. *Resilience v sociální práci s rizikovou mládeží*. In Sociální práce, 12 (2), s. 90-103. ISSN 1213-6204.

21. ROTHMAN, K. J. (1986). *Modern epidemiology*. Little, Brown and Company.
22. SMITH, D. D. (2007). *Introduction to special education: Making a difference*. Allyn & Bacon.
23. SMITH, J., & JONES, M. (2019). Kvalitativní přístupy v dotazníkovém výzkumu. *Časopis pro výzkumné metody*, 12(3), 45-56.
24. ŠOLCOVÁ, Iva. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. ISBN 80-86174-12-3.
25. ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-29473.
26. ŠTEFKOVÁ, Ivana a DOLEJŠ Martin. *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4903-6.
27. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
28. ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, eds. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
29. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vydání. Praha: Portál, 2015. [575 s. ISBN 978-80-262-0714-6](#).
30. TURNBULL, Ann P., et al. *Exceptional lives: Special education in today's schools*. Merrill/Prentice Hall, Order Department, 200 Old Tappan Rd., Old Tappan, NJ 07675., 1995.
31. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
32. VAŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. 1. vyd. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.
33. VÍTKOVÁ, Marie a Miroslava BARTOŇOVÁ. *Specifika ve vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v inkluzivním prostředí základní školy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, ISBN 978-80-210-6646-5.
34. World Health Organization. (2018). *Risk factors*. Geneva: WHO.
35. YIN, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods* (3rd ed.). Sage.

## LEGISLATIVNÍ DOKUMENTY:

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů [online]. In: Portál MŠMT. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících a o změně zákonů [online]. In: Portál MŠMT. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-o-pedagogickychpracovnicich-1>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání od 1.ledna 2018 [online]. In: Portál MŠMT. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolnivzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1->



## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

RVP	Rámcový vzdělávací program
ŠVP	Školní vzdělávací program
ARO	Anesteziologicko-resuscitační oddělení

## **SEZNAM TABULEK**

**Tabulka č. 1:** Vyhodnocení případové studie paní Heleny.....

**Tabulka č. 2:** Vyhodnocení případové studie paní Terezy.....

**Tabulka č. 3:** Srovnání výsledků cílů bakalářské práce.....

## SEZNAM PŘÍLOH

### 1. Polostrukturovaný rozhovor

#### Polstrovaný rozhovor

1. Kolik let jako speciální pedagog pracujete?
2. Na kolika speciálních mateřských školách jste pracovala a pracovala jste i běžné MŠ?
3. Jak byste popsala atmosféru ve vaší mateřské škole?
4. Jaký máte kolektiv ve vaší třídě a celkově ve škole?
5. Jaká je komunikace s rodiči dětí?
6. Jaký je rozsah a vážnost postižení dětí ve vaší třídě?
7. Jaká je podpora vaší rodiny v souvislosti s vaší prací?
8. Jak vnímají vaši přátelé vaši profesi? Cítíte od nich uznání?
9. Máte dostatek času pro osobní život a relaxaci?
10. Která činnost vás v práci nejvíce stresuje?
11. při jaké činnosti při práci cítíte největší psychickou vyčerpání?
12. Myslíte si, že váš stres ovlivňuje i míra postižení dětí se kterými pracujete?
13. Jaké aktivity praktikujete pro udržení vaší psychické odolnosti?
14. Co vám pomáhá zvládat náročné situace?
15. Jak se podle vašeho názoru liší projevy rizikových faktorů v pracovním a soukromém životě?
16. Co by podle vás mohlo zlepšit psychické podmínky speciálních pedagogů v MŠ?