

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Případová studie motivační struktury resilience
učitelek MŠ

2013

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Autor práce:
Eva Samcová

Vedoucí práce:
prof. PaedDr. Iva Stuchlíková

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citové literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou V Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Plané nad Lužnicí dne 29. března 2013

.....

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí bakalářské práce prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové nejen za čas, který mi věnovala, ale i za připomínky, díky kterým jsem mohla práci dotáhnout až do „cíle“.

Zároveň děkuji všem čtyřem ženám, jejichž příběhy tvoří jádro celé práce, za jejich otevřenost, upřímnost, odvalu a zejména ochotu podělit se se mnou o své životní cesty.

Abstrakt

Tato případová studie se zabývá tematikou resilience a motivační struktury u učitelek mateřských škol. První, teoretická část, je zaměřena na osobnost učitele, problematiku profesní zátěže a vyhoření u učitelek mateřských škol, resilienci a motivační strukturu. Praktická část obsahuje čtyři případové studie, jejichž jádro tvoří čtyři životní příběhy. Případové studie jsou analyzovány pomocí teploměru nezdolnosti a dotazníku PCI (Personal Concern Inventory), který zjišťuje motivační strukturu.

Klíčová slova: učitel mateřské školy, stres, zvládání stresu, resilience, motivace, motivační struktura

Abstract

This case study deals with the theme of resiliency and motivational structure of kindergarten teachers. The first theoretical part focuses on a teacher's personality, stress and burn-out syndrome connected with this profession, resilience and motivational structure. The practical part consists of four case studies, which are based on four life stories. The case studies are analysed with a help of resiliency thermometer and PCI (Personal Concern Inventory) questionnaire, which discovers a motivational structure.

Key words: kindergarten teacher, stress, stress management, resilience, motivation, motivational structure

Obsah:

Úvod	7
I. Teoretická část	8
1. Učitelská profese	8
1.1 Osobnost učitele	9
1.2 Učitel v mateřské škole	10
1.3 Povinnosti kladené na předškolní učitele	11
1.4 Specifika učitelské profese v MŠ	12
1.4.1 Zátěžová specifika této profese	12
1.4.2 Specifické přínosy profese	12
2. Stres	13
2.1 Pojem stres	13
2.2 Výzkum stresu	14
2.3 Syndrom vyhoření	15
2.4 Učitelský stres a profesní zátěže učitele	17
2.4.1 Hlavní zátěžové faktory u učitele v MŠ	18
2.5 Syndrom vyhoření u učitele v MŠ	19
2.6 Zvládání zátěžových situací	22
2.6.1 Coping	22
2.6.2 Efektivní formy boje se životními těžkostmi	24
2.7 Odolnost vůči stresu a resilience	24
3. Motivace a motivační struktura	26
3.1 Motivace	26
3.2 Motivační struktura	26
3.3 Motivy a jejich členění	27
3.3.1 Výkonový motiv	29
3.3.2 Potřeba afiliace a intimity	30
3.3.3 Potřeba moci	31
3.4 Motivační struktura a možnosti diagnostiky	32
II. Praktická část	34
4. Východiska problému	34
4.1 Problematika a cíl	34
4.2 Cíl práce	34
4.3 Úkoly	34
5. Metodika práce	35
5.1 Použité metody	35

5.1.1	Dotazník osobních zájmů (Personal Concerns Inventory)	35
5.1.1.1	Proměnné PCI	36
5.1.2	„Teploměr“ pro zachycení subjektivní míry nezdolnosti	37
5.1.3	Rozhovor	38
5.2	Popis výzkumného vzorku	38
5.2.1	Způsob sběru dat	38
5.2.2	Charakteristika výzkumného souboru	39
6.	Jednotlivé případové studie	39
6.1	Jana	39
6.1.1	Shrnutí resilientních charakteristik a jejích zdrojů zvládnání	43
6.1.2	Janiny cíle a zájmy	44
6.1.3	Interpretace výsledků v dotazníku PCI	44
6.1.4	Interpretace výsledků „teploměru“	46
6.2	Radka	46
6.2.1	Shrnutí resilientních charakteristik a jejích zdrojů zvládnání	49
6.2.2	Radčiny cíle a zájmy	50
6.2.3	Interpretace výsledků v dotazníku PCI	51
6.2.4	Interpretace výsledků „teploměru“	52
6.3	Dílčí závěr k výsledkům Jany a Radky	53
6.4	Jitka	53
6.4.1	Shrnutí resilientních charakteristik a jejích zdrojů zvládnání	55
6.4.2	Jitčiny cíle a zájmy	55
6.4.3	Interpretace výsledků v dotazníku PCI	56
6.4.4	Interpretace výsledků „teploměru“	57
6.5	Alena	58
6.5.1	Shrnutí resilientních charakteristik a jejích zdrojů zvládnání	60
6.5.2	Aleniny cíle a zájmy	60
6.5.3	Interpretace výsledků v dotazníku PCI	61
6.5.4	Interpretace výsledků „teploměru“	63
7.	Shrnutí a porovnání výsledků všech případových studií	63
8.	Porovnání s výsledky bakalářské práce Veroniky Kubašové	65
9.	Závěr	67
	Literatura	68
	Seznam příloh	71

Úvod

Význam předškolního vzdělávání v naší společnosti stále roste spolu s tím, kolik nového se dozvídáme o významu tohoto vývojového období v životě člověka. Prvních šest let je tím nejdůležitějším obdobím v našem životě. V tomto období se utváří 85 % naší osobnosti, právě v tuto dobu probíhá nejintenzivnější vývoj, procesy zrání i učení. Snažíme se proto v mateřských školách přizpůsobovat výchovu a vzdělávání předškolních dětí nejnovějším poznatkům – zejména z psychologie a pedagogiky, hledáme nejvhodnější přístupy. To vše s cílem připravit co nejlépe každé jednotlivé dítě na jeho další životní a vzdělávací cestu.

Hlavním činitelem tohoto procesu je učitel/ka. Proto přemýšlím, zda také předškolním pedagogům je věnována dostatečně velká pozornost odpovídající důležitosti jejich povolání. Výrazně se zvyšují požadavky na jejich přípravu, musí se přizpůsobovat novým poznatkům a s nimi souvisejícím novým metodám a přístupům. To vše proto, aby mohly děti vzdělávat a vychovávat tím nejlepším způsobem. Sami učitelé a jejich blaho jsou ale stále na vedlejší koleji. Psychická vyrovnanost a spokojenost jsou přitom jedny z hlavních předpokladů úspěšné výchovy.

V této případové studii proto bude mým cílem zjistit, jak se učitelé dokážou vyrovnat s nepříznivými okolnostmi, co učitelům pomáhá udržet si pozitivní přístup, motivaci k další práci nebo chuť dále se učit a zlepšovat.

V první – teoretické části se zaměřím na osobnost učitele, přiblížím problematiku profesní zátěže a vyhoření u učitelek mateřských škol, odolnosti vůči zátěži, motivační struktury a resilience.

Ve druhé části - případové studii - vytipuji několik odolných osobností mezi učitelkami MŠ a provedu s nimi kazuistické šetření, v němž se zaměřím na jejich motivační strukturu, na způsoby zvládání obtížných pracovních i životních situací, pokud možno i ve vazbě na jejich životní kontext, a na jejich copingové strategie. Zjištěné nálezy se pokusím interpretovat s ohledem na vztahy motivační struktury a resilience.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. UČITELSKÁ PROFESE

„Kvalita vzdělávacího systému nemůže přesáhnout kvalitu jeho učitelů.“

McKinsey&Company

Obecně je profese učitele jednou z nejstarších v kulturních dějinách lidstva a již v antickém světě byla mezi jinými profesemi jasně vyčleněna. Jednou z prvních příruček, které u nás specifikovaly charakteristiky osobnosti a činnosti učitele, byl Rádce pro školní čekanty, pomocníky a učitele v císařských královských zemích. Již v téhle době tj. na počátku 19. století si pedagogická teorie byla vědoma důležitosti rysů osobnosti učitele, jako jsou: motivace k povolání, talent pro povolání (učitelská schopnost), kognitivní vybavenost atd. Tyto vlastnosti učitelovy osobnosti se však týkaly pouze mužů, neboť profesi učitele mohly ženy zastávat až koncem 19. století. (Průcha, 2002)

Podle Čápa a Mareše (2010) tato **profese dnes klade na učitele náročné a psychologicky rozmanité požadavky**. Od učitele se očekává, že bude žáky:

- **vzdělávat**, zprostředkovávat jim vědomosti, dovednosti, způsoby myšlení a činnosti určitého vědního, technického, popřípadě uměleckého oboru, podle učitelovy aprobase,
- **vychovávat**, rozvíjet jejich zájmy a postoje, schopnosti, charakter, a to na podkladě soustavného poznání žáků, jejich typologických i individuálních rozdílů.

To se týká i učitelů v mateřských školách, kde je hlavní důraz kladen na složku výchovnou. Zde se děti poprvé setkávají s cizí autoritou, opouštějí známé prostředí domova a zázemí rodiny, ocitají se ve větší skupině vrstevníků, ve které si hledají vlastní místo. Spíše než o zprostředkovávání vědomostí jde v první fázi především o schopnost učitele připravit dětem prostředí, ve kterém se budou cítit dobře a bezpečně, kde budou bez výhrad přijímány, kde mohou být plněny jeho potřeby. Teprve pak se může dítě učit akceptací a dodržování pravidel společného soužití, respektu k druhému nebo schopnostem prosadit se, ale i podřídít.

Ale v mateřské škole učitelky vykonávají celou řadu dalších rozmanitých odborných aktivit a vstupují do různých profesních vztahů. K jejich úspěšnému zvládnutí využívají

profesní kompetence. Hlavní skupiny těchto kompetencí dle Gillernové (2010) jsou následující:

- sociálněpsychologické dovednosti
- dovednosti spojené s obsahem realizovaných činností, tzv. oborové dovednosti
- metodické dovednosti
- speciálněvýchovné a diagnostické dovednosti

Sociálněpsychologické dovednosti se prolínají všemi činnostmi učitele a jsou tak základem pro uplatňování všech jeho dalších dovedností. Patří k nim prvky vztahující se k sobě samému (např. sebereflexe, rozpoznání a přiměřené projevy emocí, autenticita) a prvky týkající se mezilidských vztahů (empatie, akceptace druhých, respekt a tolerance, otevřené vyjadřování, atd.). Kromě dovedností by měl ale mít také **vhodné osobnostní charakteristiky a vlastnosti**.

Osvojení a rozvinutí právě těchto profesních kompetencí vede k upevnění profesní jistoty učitelky v mateřské škole, pomáhá zvládat změněné nebo nové výchovně-vzdělávací situace. K jejich důležitosti přispívá i fakt, že způsob jejich zvládnutí ze strany učitele se stává vzorem pro děti samotné. (Mertin V., Gillernová I., 2010)

Pomáhající pracovníci jsou každý den v kontaktu s klienty, pacienty, seniory, dětmi nebo mládeží a jejich hlavní náplní je pomáhat lidem při zvládnutí úkolů, které před ně život klade. Jejich povolání je často více službou a **posláním** než rutinní prací. Proto se někdy v tomto smyslu více hovoří o poslání, než o povolání. Jak Kopřiva uvádí, pomáhající povolání dovedou nadchnout. Patří k těm, jež člověk snadno vykonává se zápallem, „z lásky“, pro uspokojení obsažené už v činnosti samé, s menším důrazem na odměnu či jiné vnější výhody. (Kopřiva, 1997)

1.1 Osobnost učitele

Osobnost učitele je **nejmocnější nástroj ovlivňování žáků**. Je působivější než zvolené pedagogické metody, prostředky a techniky směřující záměrně k výchovným cílům. (Kohoutek, R. a kol., 1996)

Mezi obecné požadavky na osobnost učitele patří zejména prosociální orientace, citlivost, stabilita, odolnost, empatie, flexibilita, extroverze, optimizmus, charakter, motivovanost.

Pedagog (rodič, učitel, vychovatel, lektor, kulturní pracovník, vedoucí pracovník) je v celém výchovně-vzdělávacím procese činitelem, který nese společenskou zodpovědnost za jeho účinnost a úspěšnost. Je jeho iniciátorem i organizátorem a současně hodnotí dosahované výsledky. Koncipuje obsah výchovně-vzdělávací činnosti ve shodě s výchozími pedagogickými dokumenty, provádí vstupní, průběžnou i výstupní diagnózu úrovně jednotlivců i celé skupiny, rozhoduje o nasazení vhodných prostředků, forem a metod výchovně-vzdělávacího procesu ve shodě s věkovými a individuálními zvláštnostmi vychovávaných jedinců a skupin a s přihlédnutím k podmínkám, za kterých se výchova koná. Nese zodpovědnost za plný rozvoj svěřených jedinců, za jejich přípravu pro základní sociální role, za utváření jednotlivých stránek jejich osobnosti i za jejich rozvoj z hlediska hlavních výchovných složek. Svou prací se podílí na společném cíli celé naší společnosti - optimálně rozvíjet novou generaci. Tyto nelehké úkoly kladou oprávněné nároky na každého pedagoga na jeho odborné i charakterové kvality, na jeho přípravu i na jeho mnohostranný rozvoj. (Jůva, V. sen., a jun., 1999)

„Vlastnosti dobrého učitele jsou především zakotveny v jeho vrozených predispozicích (učitelem se člověk musí narodit), kdežto přípravné vzdělávání asi nemůže tento vrozený předpoklad k profesi podstatně ovlivnit.“ (Průcha, 2002)

1.2 Učitel v mateřské škole

„Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce“

(citát a zároveň titul knihy Roberta L. Fulghuma, Argo, 1996)

Po roce 1989 dostali předškolní učitelé velkou míru svobody, v roce 2004 spolu s **Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (RVP PV)** pak určité mantinely, ve kterých se mohou svobodně pohybovat. Zároveň jim ale vzrostla odpovědnost, a to zejména odpovědnost za individuální rozvoj každého dítěte.

Mateřská škola je významnou společenskou institucí pro předškolní vzdělávání dětí, pro jejíž práci stanovuje RVP PV obecné cíle a úkoly. Úkolů předškolního vzdělávání, potažmo učitelů, je celá řada a týkají se velkého počtu různých oblastí. Jeho úkolem je doplňovat rodinnou výchovu, obohacovat denní program dětí a poskytovat odbornou péči. Mateřská škola je místem první sociální zkušenosti a získávání základních

poznatků o životě. Má usnadňovat dítěti jeho další životní a vzdělávací cestu, rozvíjet jeho individualitu a osobnost po všech stránkách a motivovat jej k dalšímu poznávání. Dalším úkolem je rozpoznat, diagnostikovat problémy a vyrovnávat vývojové nerovnoměrnosti. Poskytovat speciálně pedagogickou péči a zlepšovat životní šance dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.

Učitel je pro dítě předškolního věku vzorem chování a jednání. Je také jednoznačnou autoritou, dítě přijímá názory dospělých nekriticky, tak jak jsou mu předkládány. Zároveň je pro dítě vzorem a modelem chování a reagování.

Z výše zmíněného je patrné, jakou moc má učitel předškolních dětí v rukou, a zároveň jaké riziko hrozí, pokud učitel nebude mít pro výkon této činnosti ty správné předpoklady – schopnosti, dovednosti, vědomosti i postoje.

1.3 Povinnosti kladené na předškolního učitele

RVP PV vymezuje také základní povinnosti každého učitele. Stanovuje jeho odpovědnosti (např. že vzdělávací program je v souladu s RVP PV, pracuje cílevědomě a jeho činnosti jsou plánovány, průběh vzdělávání je pravidelně sledován a jeho podmínky a výsledky jsou hodnoceny), vyjmenovává jeho odborné činnosti (např. analyzuje věkové a individuální potřeby dětí, realizuje vzdělávací činnosti směřující k rozvoji a rozšiřování kompetencí, provádí evaluační činnosti a jejich výsledky uplatňuje v plánování i v procesu vzdělávání).

Dále říká, jakým způsobem má vzdělávání vést (např. tak, aby se děti cítily v pohodě, rozvíjely se v souladu se svými schopnostmi a možnostmi, měli dostatek podnětů, radost z učení, bylo posilováno jejich sebevědomí, stimulován rozvoj řeči a jazyka) a jak se má chovat ve vztahu k rodičům.

Aby byl učitel schopen všechny tyto povinnosti, úkoly a cíle plnit a k tomu být pro děti dobrým modelem sociální role, **je třeba, aby i on sám byl v dobré kondici a disponoval odolností v náročných situacích**. Měl by proto pečovat nejen o psychickou pohodu dětí, ale nezapomínat pečovat také o svou vlastní pohodu a vyrovnanost.

„Když nejsi prospěšný sám sobě, jak můžeš být prospěšný druhým?“

(Španělské přísloví)

1.4 Specifika učitelé profese v mateřské škole

V této kapitole jsou uvedeny některé specifické problémové okruhy, které mohou působit jako výrazné zátěžové momenty v práci učitelek (podle Štětovská in Martin, Gillernová, 2010).

1.4.1 Zátěžová specifika profese

- Učitel **musí pracovat s velmi početnou skupinou různě zralých dětí** – rozdíl půl roku ve třech letech znamená velmi mnoho. Situaci může komplikovat i období prvního dětského negativismu.
- **Podceňování práce učitelů** rodiči, kteří chápou tuto profesi jako pouhé „hlídání“ dětí.
- Specifická **zátěž ženského kolektivu**, vztahy, které se při výraznějším nesouladu mohou promítat do vzájemné spolupráce.
- **Učitelé se musí naučit pracovat s problémovými jevy**, které jsou pro ně samotné do určité míry nové. Jedná se například o závislosti, zajištění bezpečnosti, poruchy příjmu potravy.
- Snižuje se počet dětí v jedné rodině a život rodin se navíc atomizuje. **Ubývá přirozených vrstevnických kontaktů**. Učitel má tedy nezastupitelnou roli při formování náhrady této zkušenosti ve skupině dětí, se kterou pracuje.
- Narůstá význam mateřské školy jako prostředí **multikulturní integrace**, kde se děti setkávají s jinakostí jazyka, vzhledu, zvyků aj. Stejně významné je toto prostředí pro děti „odjinud“, které by tu měly nalézt přijímající chápavé prostředí a umožní i jim vnímat bez předsudků a negativ.

1.4.2 Specifické přínosy profese

Na druhou stranu je ale důležité připomenout, že tato profese má také některé specifické přínosy:

- **Nestereotypní práce**. Každý den a každá minuta mohou být výzvou k novému a netradičnímu řešení úkolů. Učitel si tak udržuje pružnou psychiku.
- **Kontakt s lidmi**. Vedle zátěže je kontakt s lidmi i obohacujícím momentem. Dokáže obohacovat subjektivní úhel pohledu na svět. Učitel prakticky žije v síti

sociálních vztahů. Do jisté míry je i ve své nepřítomnosti důležitou osobou v řadě rodin.

- **Ovlivňování budoucnosti.** Odpovědnost má svůj protipól v možnosti ovlivňovat budoucí generaci a do jisté míry i budoucí společnost v oblasti hodnot, názorů, postojů atp.
- **Stimulace vlastní všestrannosti.** V mateřské škole jsou na učitelku kladeny poměrně vysoké nároky v různých oblastech. Dále i všestranné zájmy dětí mohou vést i dospělého ke komplexnějšímu pohledu na svět.
- **Vliv na konkrétní obsah vlastní práce.** Dodávám také výhodu poměrně velké svobody a volnosti při práci, kterou s sebou přinesl RVP PV.
- **Vztahy s dětmi.** Protiváhou náročnosti práce se skupinou dětí je míra důvěry a důvěrnosti vztahů mezi dětmi a učitelkami.

Výhodou je také relativně krátká pracovní doba a často diskutované prázdniny. Tuto profesi vykonávají většinou ženy, ve velké většině matky, pro které je důležité, aby mohly být o prázdninách se svojí rodinou a nemusely řešit, kdo pohlídá jejich děti. Tato výhoda jim často kompenzuje i poměrně nízké platové ohodnocení této profese.

2. STRES

2.1 Pojem stres

V běžném každodenním životě, ve styku s druhými lidmi, se člověk neustále vyvíjí a formuje. Osobnost formují také vyhrocené situace, jejichž význam je veliký. Takové situace mohou člověka posílit, otužit, mohou se příznivě promítnout do jeho charakteru či vůle. Někdy se člověk v takových situacích hroutí, vzniká u něho psychosomatické onemocnění nebo neuróza, popřípadě se deformují jeho psychické vlastnosti (Čáp, Mareš, 2007).

Proto psychologové, lékaři a další odborníci stále hledají cesty, jak těmto nebezpečným situacím vzdorovat.

O stresu můžeme hovořit tam, kde se člověk dostává do zátěžové situace, tj. když na něho doléhá různý druh tlaku. Mohapl (1992) říká, že slovo stres znamená zátěž, která na organismus dolehla.

Označení stres dnes používáme ve dvou různých významech. Jednak **pro situace**, kdy se člověk nachází v tlaku nepříznivých životních podmínek, kdy se zvyšují požadavky na člověka, kdy jsou ztíženy podmínky pro jeho činnost (hluk, úraz, fyzická námaha nebo namáhavá duševní práce), a jednak **pro faktory**, které člověka vystavují tlaku. V tomto druhém případě se pro tyto nepříznivé faktory používá termín **stresory**¹.

O stresovou situaci se jedná v případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. V takovém případě dochází k vnitřnímu napětí a narušení rovnováhy (homeostázy) organismu.

Zdrojem stresu může být nejen vyhocená krátkodobá situace, ale také poněkud slabší, zato však dlouhodobá zátěž (Čáp, Mareš, 2007).

2.2 Výzkum stresu

Pojem stres označuje nejen situace z vnějšího prostředí, ale označuje také vnitřní reakci organismu. Americký fyziolog **Walter Cannon** v letech 1910 – 1911 zjistil, že reakce organismu je za situace zátěže ovlivněna sympatickým nervstvem. Právě on definoval, že stresovou odpovědí organismu je poplachová reakce, jejímž behaviorálním projevem je útěk nebo útok.

Zavedení pojmu stres je připisováno endokrinologovi **Hansi Salyemu**, který věnoval studiu stresu celý svůj život. Objevil a popsal tzv. obecný adaptační syndrom, tedy obecnou formu reakce na přetrvávající stres (fáze poplachové reakce, fáze odporu, fáze vyčerpání).

V průběhu 20. století pak došlo k soustavnému experimentálnímu studiu dvou projevů - úniku a útoku, které tím odstartovalo jednu z výrazných kapitol nejen medicíny, ale i psychosomatiky a psychologie zdraví. (Křivohlavý, 2001)

O tom zda bude daná situace člověkem prožívána jako stresogenní, rozhoduje subjektivní kognitivní hodnocení. Stresogenní účinek má již působení anticipace nepříjemné události (**Lazarus** (1966) a **Arnoldová** (1967), in Šolcová, 2007).

¹ V teorii stresu se hovoří také o salutorech – faktorech, které v těžké situaci člověka naopak posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu a odvalu k zápasu se stresorem. (Křivohlavý, 2001)

Masonovy studie (1971, in Šolcová, 2007) poprvé ukázaly diferenciaci stresové odpovědi na podnět v závislosti na kognitivní a emoční složce založené na osobní zkušenosti subjektu. Prokázaly vazbu mezi psychickou reakcí na působení stresoru a jejím neuroendokrinním doprovodem. Prokázal také, že stresová odpověď proběhne i při působení zdánlivě mírného psychického podnětu nebo pouze při jeho anticipaci.

Na psychosociální souvislosti stresové odpovědi se soustředil **Henry** (1980, in Šolcová, 2007). Na animálních modelech prokázal vliv psychosociálních faktorů na neuroendokrinní složku stresové odpovědi. Rozhodujícím činitelem, který je zodpovědný za podobu stresové reakce, je podle něj ohrožení kontroly nad situací. To vede k bojové či útěkové odpovědi. Ztráta kontroly nad situací má pak za následek rezignaci.

V **ČR** se tematika stresu objevila nejprve v pracích lékařů (např. kniha profesora J. Charvátka *Život, adaptace a stres*), soustavně se této tématice věnovali endokrinologové (např. profesor V. Schreiber). Zájem psychologů se objevil nejprve v souvislosti s problematikou zvládnutí stresu. Výzkumné programy zaměřené na stres a jeho zvládnutí se týkaly především osobnostních charakteristik nezdolnosti (Šolcová a Kebza, 1996; aj.). V současné době se výzkumy stresu zaměřují na otázky sociální.

2.3 Syndrom vyhoření (burnout syndrome)

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří.“

(Rush, 2004)

„Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání.“ (Henning, Keller, 1996)

Syndrom vyhoření nevyhnutelně **patří k pomáhajícím profesím**, prakticky každý pracovník po určité době má některé jeho projevy. Nespecifickou, obecnou příčinou

jeho vzniku jsou zvláštní nároky, jež na pracovníka klade intenzivní kontakt s lidmi využívajícími sociální služby. (Matoušek a kol., 2003)

Syndrom vyhoření **je důsledkem dlouhodobě působícího stresu**, se kterým se člověk nedokáže správně vypořádat. Proces, na jehož konci dochází k vyhoření, trvá většinou řadu let. Probíhá v těchto fázích (Henning, Keller, 1996)

- 1. Nadšení:** Učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky.
- 2. Stagnace:** Ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření; požadavky žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele pomalu obtěžovat.
- 3. Frustrace:** Učitel vnímá žáky negativně, na kázeňské problémy častěji reaguje donucovacími prostředky. Školy pro něj představuje velké zklamání.
- 4. Apatie:** Mezi učitelem a žáky vládne nepřátelství. Učitel dělá jen to nejnnutnější, vyhýbá se odborným rozhovorům a jakýmkoli aktivitám.
- 5. Syndrom vyhoření:** Je dosaženo stádia úplného vyčerpání.

Podle Meidingerera a Endersové (1997 in Řehulka, Řehulková, 1998) patří k jedněm z nejčastějších osobních faktorů způsobujících snížení odolnosti vůči vyhoření „přílišný idealismus“ na začátku výkonu profese. Rizikovým faktorem je rovněž vyhraněná introverze. Snaha podat vždy dokonalý výkon vede k perfekcionismu, který je možno chápat jako určitá druh neurózy a osobnostní predispozici k rychlému emočnímu vyhoření.

Symptomy vyhoření jsou mnohotvárné a týkají se duševní roviny (např. negativní obraz vlastních schopností, potíže se soustředěním pozornosti), citové roviny (např. sklíčenost, sebelítost, nervozita, pocit nedostatku uznání), tělesné roviny (např. bolesti hlavy, poruchy spánku, rychlá unavitelnost) a roviny sociální (omezení kontaktu s kolegy, rodiči, nedostatečná příprava na vyučování, přibývání konfliktů). (Henning, Keller, 1996)

Podle Barthova výzkumu prováděného u německých učitelů (1992) je syndromem vyhoření postiženo 16 % učitelů, a to zejména učitelů ze škol s vysokým počtem problémových žáků a učitelů služebně i věkově starších. (Henning, Keller, 1996)

2.4 Učitel'ský stres a profesní zátěž učitele

„Je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede v práci ke stresu.“ (Křivohlavý, 2001)

Křivohlavý dále uvádí několik hlavních příčin způsobujících pracovní stres týkající se všech profesí obecně: přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasněné kompetence, vysilující snaha o kariéru, kontakt s lidmi (např. špatné vztahy s ostatními zaměstnanci nebo s nadřízeným), hluk², spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci³, dlouhodobé (kumulované) napětí a omezený prostor.

Stres učitele definuje Pedagogický slovník (Portál, Praha 1995) jako stres související s výkonem učitel'ské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu tím, že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy s žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá stres často. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud je to možné, užívat různých relaxačních technik tam, kde příčiny nemůže jednotlivec ovlivnit, bránit se burn-out efektu.

V psychologii práce a psychohygieně se profesní zátěž chápe jako nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi.

Průcha (2002) vidí hlavní určení celého vztahu učitel a zátěž ve studiu jeho základních osobnostních charakteristik, které zásadně modifikují efekt všech dalších faktorů, které se na tomto vztahu podílejí.

Řehulka a Řehulková (2007) definují **učitel'ský stres** jako nesoulad mezi požadavky a představami o výkonu učitel'ského povolání a pedagogickou realitou, který je nepříjemně až mučivě prožíván, snižuje úroveň pedagogické činnosti a škodlivě ovlivňuje osobní pohodu učitele a jeho zdraví.

² Za hluk je považován takový zvuk, který daná osoba nechce poslouchat. (Brannon, Feist, 1997)

³ tzv. HH syndrom – helplessness and hopelessness neboli povědomí bezmoci a nemožnosti nalézt pomoc

Studium zátěžových faktorů této profese umožňuje analyzovat mj. i zdraví učitelů. V jednom ze svých výzkumů rozdělili Řehulka a Řehulková (2006) **zátěžové faktory učitelské profese** na stresy s převahou složky:

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

2.4.1 Hlavní zátěžové faktory učitele v MŠ

Shrnutím specifík profese učitele MŠ (viz. kapitola 1.4) a profesních zátěží učitelů obecně se pokusím definovat **hlavní zátěžové faktory učitelů v MŠ**:

- vysoké **nároky na pozornost** související s vysokým počtem dětí různého věku ve třídách,
- **odpovědnost** za bezpečnost svěřených dětí, odpovědnost za jejich výchovu a vzdělávání,
- specifická **zátěž ženského kolektivu**⁴,
- **malá možnost kariérního růstu**,
- **nedocenená profese** – zejména ze strany veřejnosti,
- **hluk**,
- **hlasová zátěž**,
- práce s **nepřizpůsobivými jedinci**, jejichž počet narůstá,
- **změna stylu práce** v souvislosti se zavedením RVP PV (větší míra svobody při práci s dětmi – pro některé učitele znamená naopak výzvu a přínos),
- současné požadavky na „dovzdělávání“ a celoživotní vzdělávání,
- finanční ohodnocení⁵,

⁴ Důvodů, proč máme tak málo mužů v MŠ, je několik. Je to zejména platové ohodnocení, které živitelům rodiny prostě nestačí, MŠ nejsou na muže připraveny po stránce prostorové ani materiální (oddělené šatny nebo WC).

⁵ Na základě průzkumu společnosti Terexima uskutečněném v roce 2009 jsou vysokoškolsky vzdělané učitelky MŠ (do 30 let věku) nejhůře placenou vysokoškolskou profesí (s měsíční hrubou mzdou 14.251Kč).

- **celospolečenské změny**, na které musí učitel reagovat (ubývání přirozených vrstevnických kontaktů, snižování počtu dětí v rodině, přibývání dětí z neúplných rodin, multikulturní integrace).

2.5 Syndrom vyhoření u učitele mateřské školy

Syndromem vyhoření se zabývá spousta prací a studií. Ovšem zkoumání syndromu u naší cílové skupiny – učitelů MŠ - proběhlo často jen okrajově. Našla jsem pouze dvě práce, jejichž cílem bylo zkoumání učitelů v mateřských školách z pohledu vyhoření.

1) První je bakalářská práce Markéty Růmanové nazvaná **Syndrom vyhoření u učitelky mateřské školy** (Jihočeská univerzita, 2010).

Autorka pomocí vlastního dotazníku zkoumala spokojenost učitelů mateřských škol v práci (celkem 43 učitelek, z různých koutů Západočeského kraje). Níže uvádím závěry, které byly zjištěny:

Většina (84%) pedagogů vystřídá během svého působení v předškolním sektoru více jak dvě mateřské školy. Důvody jsou různé.

Dotazované sdělily, že **z velké většiny je tato práce například i po 16 letech naplňuje.** Profese učitelky mateřské školy je totiž různorodá. Každý den nastávají nové i třeba nepoznané situace, které musí řešit nebo je využít. Tento obor přesto, že má samozřejmě určité povinnosti a zákony, je velmi volný a člověk se zde může realizovat.

Učitelky mateřské školy uvádějí, že **očekávání zaměstnavatele (státu) nelze zcela naplnit.** Nové požadavky na učitele totiž obsahují mnoho administrativy a důraz na kvalitní individuální přístup. Což se dle současných pedagogů nedá naplnit při počtu 30 dětí na třídě s jedním pedagogem.

Některé dotazované uvádějí, že toto **povolání je náročné na časovou složku a to i v osobním životě.** Což má za následek psychický tlak a stres, který se pak projevuje na jejich práci.

Ve velké většině jsou **nespokojeny s finančním i morální ohodnocením.** I vysokoškolsky vzdělané učitelky mají dle platových tříd minimální ohodnocení za svou práci. A z pohledu veřejnosti si ani více nezaslouží, protože „jen“ hlídají děti.

Na druhou stranu **dotazník ukazuje, jak svou práci mají tyto ženy (v oboru je 99% žen) opravdu rády**. Baví je. Mnoho z nich svou práci dělá jako splnění snu a tato profese je naplňuje. Přestože jsou s několika věcmi nespokojeny, tak v této profesi zůstávají nadále. **42 dotázaných se do práce těší**.

Přestože **většina respondentek se domnívá, že pracuje ve stresu, pouhá osmina se domnívá, že trpí syndromem vyhoření**.

Některé odpovědi naznačují příznaky syndromu vyhoření. Například špatné mezilidské vztahy (konflikt s kolegyní), nezájem rodiny o jejich práci (osobní partner je nikdy v zaměstnání nenavštívil), psychické vypětí (nedostatek relaxace), přesvědčení o vlastní bezcennosti (v práci mě přeceňují).

Učitelky jsou ve většině **spokojeny s nabídkou seminářů**. Ty totiž přináší tzv. nový vítr. Tedy inovace, kreativní nápady, nové pohledy. Ty směřují jejich práci zase jiným směrem.

2) Druhým materiálem je diplomová práce od Bc. Hany Fišarové **Syndrom vyhoření u učitelů logopedických tříd v mateřských školách** (Masarykova univerzita, 2009).

Pomocí dotazníku MBI⁶ byl analyzován stupeň syndromu vyhoření ve dvou negativních dimenzích (emocionální vyčerpání a depersonalizace) a jedné pozitivní (osobní uspokojení z práce). Analyzováno bylo celkem 58 dotazníků.

Vysoký stupeň emocionálního vyčerpání, ukazující na možnost syndromu vyhoření a s ním spojené stavy jako jsou ztráta motivace či nedostatek sil k nějaké činnosti, se objevil u **28 %** respondentů.

Depersonalizací se rozumí stav sebeodcizení a odosobnění, může také docházet ke ztrátě zájmu o okolí. Vysoký stupeň byl zjištěn u **16 %** respondentů, mírný stupeň u 3%.

Problémy v oblasti osobního uspokojení z práce mají dle Křivohlavého především lidé se sníženým sebehodnocením, s nízkým míněním sami o sobě. Kvůli tomu nemají dostatek energie k řešení krizových situací. **Nízký stupeň uspokojení z práce se projevil u 19 %** respondentů (mírný 33 % a vysoký u 48 %).

⁶ „Maslach Burnout Inventory“ Ch. Maslachové a S. Jacksonové – jeden z nejužívanějších dotazníků pro výzkum stupně syndromu vyhoření založený na posuzovacích škálách.

Překvapivě nejpočetnější skupinou trpící syndromem vyhoření byly učitelky s praxí do 5 let (10,3 %), souvisí to pravděpodobně s náročností učitelské profese, na kterou jsou absolventi po praktické stránce nedostatečně připraveni a krátce po nástupu do praxe u nich dochází k „rozčarování“.

Syndrom u respondentů majících ve třídě více než 13 dětí se objevil více než 4x častěji (22,4 %) než u kategorie počtu 9 – 12 dětí (5,2 %). Čím více klientů, pacientů, či dětí v jedné třídě připadající na jednu osobu, tím vyšší riziko vzniku syndromu vyhoření.

U učitelek působících ve městech nad 60 001 obyvatel je riziko vzniku syndromu vyhoření větší. Vyšší stupeň emocionálního vyčerpání a s tím spojený syndrom vyhoření u respondentů působících ve větších městech je způsoben vyšší mírou stresu, kterou na jedince život ve městě klade. Souvisí to se znečištěným životním prostředím, městskou dopravou, neustále přeplněnými místy či s vyššími životními náklady. V důsledku toho se jedinec může cítit nespokojen v osobním životě, v práci či v obojím a dochází k syndromu vyhoření. Také bylo zjištěno, že délka praxe nemá pozitivní ani negativní vliv na možnost vzniku syndromu burnout.

3) Dovolím si citovat ještě jednu diplomovou práci autorky Bc. Lenky Stibůrkové **Syndrom vyhoření v učitelské profesi** (Masarykova univerzita, 2007), která se zabývala syndromem vyhoření v jednotlivých učitelských profesích. Jednou z nich byly také učitelky mateřských škol. Bylo dotázáno sice pouze 6 učitelek (tj. 10% z celkového vzorku), což může snižovat validitu výzkumu, ale výsledné porovnání s ostatními učitelkými profesemi je i tak zajímavé.

Autorka použila tři druhy dotazníků (WCQ autorů S. Folkmana a R.S.Lazaruse, dále dotazník týkající se sebehodnocení autorů Spielberg, Strelau, Tysarczyk a Wrzesniewski a dotazník „vyhoření“ MBI).

Z výzkumu vyplynulo mj. to, že čím vyšší stupeň vzdělávací instituce, tím je riziko syndromu vyhoření větší (což je velmi pozitivní výsledek pro profesi učitele MŠ), ovšem neznamena to, že je pro daného učitele tato práce náročnější. Čím vyšší vzdělání pedagogických pracovníků, tím lépe chápou chování svých žáků. Výzkum nepotvrdil, že se stoupajícím věkem pedagogů klesá jejich schopnost vypořádat se se stresujícími situacemi.

2.6 Zvládání zátěžových situací

- Zvládání není jednorázovou záležitostí, je to dynamický proces.
- Zvládání není automatickou reakcí.
- Zvládání vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu jednajících osoby.
- Zvládání je snahou řídit dění (stress management). (Lazarus in Křivohlavý, 2001)

To, jak člověk reaguje na nepohodu a zátěž, je výsledkem našich osobnostních dispozic, nastavení a naladění vůči světu. Je to výsledkem vlivů fyzických (např. zdravotní stav) i psychických (např. povaha, schopnost sebeovládání). Odráží se v tom i výchova a vzory chování a životní zkušenosti. Nejvíce nás pak formuje rodinné prostředí, kde se učíme způsoby, jakými se problémy řeší. Kromě nich je také důležité, jaký postoj člověk vůči stresové události zaujme a jak ji hodnotí. Stres tedy do značné míry závisí na naší vlastní interpretaci. Dokonce i člověk, který má vrozené dispozice ke špatné reakci na stresové situace, může udělat hodně. Můžeme například zaujmout k problémům pozitivní postoj, díky kterému jsme méně vystaveni negativním vlivům.

Lazarus (in Křivohlavý, 2001) vytipoval několik pozitivních věcí, která mohou být pomoci v boji se stresem. Patří sem v první řadě dobrý zdravotní stav a dostatek síly, pozitivní postoj daného člověka k možnostem úspěšného zvládnutí situace, pomohou i dobré znalosti a dovednosti zvládání těžkostí i dovednosti sociálního chování. Vliv má také sociální opora a materiální situace daného člověka.

2.6.1 Coping

Způsoby vyrovnávání se zátěžovými situacemi lze diferencovat podle toho, zda jsou vědomé či nevědomované. Coping, tj. zvládání zátěžové situace, **je vědomou volbou určité strategie**. Tato volba je závislá na hodnocení dané situace i posouzení vlastních možností. Z toho vyplývá zaměření na určitý cíl, kterým by mělo být dosažení možné pozitivní změny a tolerance, resp. smíření s tím, co změnit nelze, při zachování psychické rovnováhy a pozitivního obrazu sebe samého. Smyslem copingu je zlepšení celkové bilance, ať už k němu dojde v důsledku změny situace nebo změny postoje, hodnocení a prožívání problémové situace. Vzhledem k tomuto vymezení je možné rozlišovat dva přístupy k řešení, tedy dvě copingové strategie. (Vágnerová, 2008)

- **Coping zaměřený na řešení problému**

Tato strategie vyplývá z představy, že problém je možné řešit a že jedinec je schopen takového cíle dosáhnout. Pokud si člověk zvolí tuto strategii, resp. pokud to dokáže, obvykle zátěž i lépe zvládne. Do této kategorie mohou patřit různé alternativy: úsilí o samostatnost při jejím řešení, hledání faktické pomoci nebo jen symbolické podpory, která může být vyjádřena souhlasem s jeho jednáním a potvrzením jeho účelnosti.

- **Coping zaměřený na vyrovnávání se s emocionálním stavem** (řízení emocí), na uchování psychické rovnováhy a redukci negativních zážitků. Tato strategie vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto je nutné k němu přistupovat jinak, např. se s ním smířit. Řešení spočívá ve změně postoje, v nalezení dostupné a přitom vyhovující interpretace a z toho vyplývajícího přístupu. Například ztrátu něčeho osobně významného nelze změnit, je třeba se s ní naučit žít. Smíření se situací není vždycky negativním řešením. Vzdání se toho, co je nedosažitelné, vede k vyrovnání. (Vágnerová, 2008)

Širší paleta strategií zvládnání stresu byla zjištěna v práci Lazaruse a kol. (1986, in Křivohlavý, 2001):

- konfrontační způsob zvládnání stresu;
- hledání sociální opory;
- plánované hledání řešení problému;
- sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení);
- hledání pozitivních stránek dění;
- přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace;
- distancování se od dění;
- snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní.

Kromě posledních dvou strategií se jedná o **adaptivní** způsoby zvládnání. Únikové strategie se naopak řadí mezi **maladaptivní způsoby zvládnání**, které nejsou dlouhodobě přínosné. Mají negativní dopad na sebepojetí a osobní zdroje.

2.6.2 Efektivní formy boje se životními těžkostmi

Dále mezi množstvím způsobů zvládnání uvádí Křivohlavý (2001) čtyři **efektivní formy boje se životními těžkostmi**, u kterých se ukázalo, že jsou účinnější než ostatní. Jsou to:

- **modifikace chování** (pracuje s kladným i záporným posilování určitého chování);
- **kognitivní ovlivňování** (využívá hypotézu o výrazném vlivu představ, myšlenek - tzv. kognitivních jevů, kognicí – na naše jednání. Úkolem je falešné představy identifikovat, poznat jejich nesprávnost – diagnostikovat a poté je nahradit vhodnějšími);
- **psychologické očkování proti stresu a bolesti** (v první fázi je člověk veden k tomu, aby si uvědomil, že např. bolest (stres) má do určité míry i svou psychickou stránku, která je ovlivnitelná jak negativně, tak pozitivně. Druhou fází tvoří naučení nových způsobů zvládnání – např. relaxační trénink, výcvik vůlí ovládaného dýchání, imaginace apod. Třetí fází je tzv. generální zkouška, při níž se mírná forma bolesti či stresu spojuje s nacvičenou změnou postoje a relaxace. Následuje poslední, tzv. živá situace, při níž je bolest (stres) působí bezprostředně. Tato technika vede k aplikaci naučeného uklidňujícího chování);
- **ventilace emocí** (subjektivní pocity stresu a bolesti je možno pozitivně ovlivnit tím, že je ventilujeme – zveřejníme. A to pojmenováním, vyslovením, nebo i napsáním. To vše pomáhá snižovat negativní emocionální dopad⁷).

Křivohlavý uvádí ve své knize (2001) ještě jeden zajímavý dodatek. A sice, že nestačí jen stanovit cíle zvládnání a měřit jeho efektivitu, ale je třeba se také ptát, **co to stálo zvládnout daný stres**. Stále častěji se objevují údaje, které se vztahují k funkci imunitního systému, tj. cena za zvládnutí stresu vyjádřená negativním ovlivněním naší imunity.

2.7 Odolnost vůči stresu a resilience

„Obecná míra odolnosti vůči zátěžovým situacím bývá označována jako frustrační tolerance. V novější literatuře je častěji používán termín **hardiness** (tj. pevnost, tvrdost),

⁷ V psychologii je toto označováno jako tzv. katarze – psychické očištění od negativních zážitků.

který lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, a termín **resilience** (neboli houževnatost a nezdolnost), který můžeme interpretovat jako schopnost odolávat v průběhu času. Celkově jde o **komplex protektivních faktorů, jež člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachované duševní rovnováze**. Je to schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí, využívat všech pozitivních možností, vynakládat úsilí na překonávání potíží, spojená s dostatečnou sebedůvěrou v tyto schopnosti, v možnost najít přijatelné řešení.“ (Vágnerová, 2008)

Definice resilience se u různých autorů různě liší. Konsensus je v tom, že jde o schopnost zvládnout konfrontaci s výrazně nepříznivými okolnostmi. (Šolcová, 2009)

Terminologie pojmů není u nás zatím ustálená. Šolcová (2009) navrhuje, aby termín resilience odpovídal koncepci navržené Lutharovou a spol., tj. **resilience jako dynamický proces, kterým jedinec dosahuje pozitivní adaptace při vystavení nepřízni**. Naproti tomu osobnostní rysy, které souvisejí s resiliencí, popisovat jako **odolnost ve smyslu hardiness**, odolnost ve smyslu sebeuplatnění, smyslu pro soudržnost apod.

Na dynamickou povahu resilience upozornil jako první Rutter (1987 in Šolcová, 2009), když napsal, že nikdo není obdařen absolutní odolností (resistance); z jeho pohledu jde o víceúrovňový jev, který se liší:

- interindividuálně,
- situačně,
- nachází svůj zdroj jednak v jedinci, jednak v sociálním kontextu,
- podléhá vývoji stejně jako jiné charakteristiky.

Podle něj je důležitější hledat **vývojové a situační mechanismy**, které se podílejí v protektivních procesech, než hledat samotné protektivní faktory.

3. MOTIVACE A MOTIVAČNÍ STRUKTURA

3.1 Motivace

Lidské chování je jistým způsobem předurčeno. Za každým lidským činem hledáme příčinu, důvod, který způsobil takovou reakci.

Odpověď na otázku, co člověka vede právě k určitému chování a k jeho změnám, k volbě určitých cílů nebo k jejich opuštění, k silné odezvě na některé podněty nebo k jejich opomíjení, nabízí pojem **motivace**. Označujeme jím hypotetické hybné síly v duševním životě, které vzbuzují zvláště zaměřenou činnost jedince – snažení, tíhnutí člověka k činům určité intenzity, obsahu a cíle. Subjektivně je lze pozorovat jako prožívání směřující k jednání, objektivně jako chování směřující k cíli. (Balcar, 1991)

Motivaci lze definovat jako **souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů**, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního. (Plháková, 2003)

Řada autorů chápe motivaci jako jednu ze základních a nejdůležitějších osobnostních struktur, někteří ji hodnotí jako strukturu nejzajímavější a nejkomplicovanější.

Základním zdrojem motivace je **potřeba**. Tento termín původně vyjadřoval stav organismu, kterému chybí něco životně důležitého (potřeba potravy). Pak se význam slova potřeba rozšířil a označují se jím nejrůznější motivy, od potřeby potravy a sexu až po potřebu poznávací, estetickou, potřebu afiliace (kladných emočních vztahů k lidem), seberealizace atd. (Čáp, Mareš, 2007)

„Z mlhavých záměrů a idealistických představ se postupně stává potřeba a potom i konkrétní podnik.“ (Reinhold Messner)

Motivaci můžeme rozdělit na vnější (je určena působením vnějších podnětů/incentiv - hrozba trestu, možnost odměny) a vnitřní (motiv, výsledek potřeb a zájmů člověka). Platí, že vnitřní motivace je účinnější a silnější.

3.2 Motivační struktura

Motivační strukturu můžeme chápat jako **dynamický komplex** provázaných procesů interakce. Najdeme v ní jak **implicitní motivy** (našemu vědomí skryté), tak motivy

explicitní, které zahrnují rovinu osobních cílů, o něž daný člověk usiluje. V tomto procesu působí všechny motivační síly dohromady.

Tento procesuální přístup v psychologii motivace (od 70. let 20. století postupně převážil nad přístupem strukturálním) je spojen především s Heckhausenem a jeho modelem čtyř fází na dlouhé cestě od přání k jednání. V americké psychologii byl nový přístup spojen s dynamickým modelem jednání Atkinsona a Birche a především s Klingerovou teorií „current concerns“ (CC neboli aktuální zájmy; zaměření na osobní cíle a jim odpovídající skryté psychické procesy a stavy).

Studie zkoumající naše „**current concerns**“ ukázaly, že ovlivňování psychických procesů našimi CC se děje spíše nevědomě a automaticky. Pokud naše cíle automaticky ovlivňují naši pozornost, paměť, myšlenky, snění a jednání, znamená to také, že utvářejí naše vnitřní regulační mechanismy a zjevné chování. To vše ukazuje na závažnost soustavy osobních cílů, která je jádrem motivační struktury. (Stuchlíková, Man, 2009)

Celý psychologický koncept motivace se točí kolem **usilování o cíl(e)**. Cíle jsou klíčové pro pochopení jak motivace, tak i celé osobnosti člověka. Otázka jaké cíle a proč zrovna tyto si daná osoba klade, je pro psychology stále velkou výzvou, protože porozumění tomuto procesu znamená porozumění self-systému daného člověka. (Stuchlíková, Man, 2009)

Motivační struktura je popisována jako **osobně konzistentní způsob volby osobních cílů a způsobů usilování o ně**. Může být posouzena na základě souhrnné informace o různých cílech, o něž dotyčná osoba v daném čase usiluje. Taková souhrnná míra vytváří **individuálně specifický profil cílově orientovaného chování**. Může poskytnout relativně stabilní motivační charakteristiku, podobnou osobnostním rysům. (Stuchlíková, Man, 2009)

3.3 Motivy a jejich členění

Pojem **motiv** využívá psychologie motivace k popisu **určitých individuálně specifických dispozic**. Množství takových dispozic a jejich hierarchizace a typičnost se odráží v jednání daného člověka a vysvětluje jedinečnou proměnlivost jeho chování v konkrétních situacích. Každému motivu je přiřazeno určité označení (afiliace, výkon,

atd.) a je pod něj zahrnuto množství jednání propojených daným tématem. (Stuchlíková in Blatný, 2011)

Plháková (2003) popisuje **motiv** (pohnutku) jako intrapsychickou dynamickou sílu. Souhrn takovýchto sil/motivů aktivizuje a organizuje chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního. Síla motivu ovlivňuje intenzitu a kvalitu chování.

Lidské motivy lze podle Plhákové (2003) rozdělit do čtyř velkých okruhů:

- **sebezáchovné motivy**, které mají jasný biologický základ (např. motivy zajišťující přežití jednotlivce, přežití druhu);
- **stimulační motivy**, k nimž patří potřeba optimální úrovně aktivace a variabilních vnějších podnětů. I tyto pohnutky (motivы) jsou pravděpodobně vrozené. Jejich uspokojování není nezbytnou podmínkou pro přežití, ale je podmínkou optimálního „neporuchového“ psychického fungování. Tyto motivy se projevují hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků;
- **sociální motivy**, které regulují a ovlivňují mezilidské vztahy;
- **individuální psychické motivy**, jakými jsou hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobodně se rozhodovat a jednat.

Poslední dva okruhy bývají někdy slučovány pod jeden pojem: **psychosociální motivy**. Tyto motivy hrají hlavní roli v celém motivačním systému osobnosti. Řadí se k nim především **velká trojka motivů** (vznikla v analogii s tzv. velkou pětkou osobnostních faktorů⁸). Řada psychogenních potřeb se realizuje právě ve vztahu k těmto třem velkým psychosociálním tématům. Jedná se o **výkonový motiv, motiv afiliace a intimacy a motiv moci**. Podle Wintera existují četné potřeby, jejichž intenzita se ustavičně mění, ale všechny se vztahují k těmto třem širokým motivačním okruhům. (Winter, 1996 in Plháková, 2003).

Motivy velké trojky jsou motivy implicitní. **Implicitní motivace** se vztahuje k základním motivačním tendencím, které mohou, ale nemusejí být uvědomovány. Naše chování v konkrétních situacích však ovlivňují alespoň zčásti nevědomými procesy, které někdy zpětně reflektujeme jako sklon, touhu, chuť či odpor vůči určitému jednání. **Explicitní motivace** se týká našich konkrétních cílů, popisuje způsob jejich volby,

⁸ Velká pětka (Big Five), tj. pět základních faktorů (rysů) osobnosti: extraverte; přívětivost; svědomitost; emocionální stabilita; intelekt, kultura, otevřenost ke zkušenosti.

proces „zavázání se“ jim, usilování o ně a emoční bilanci jejich dosahování, či vzdávání se jich. (Stuchlíková, 2005)

Diskrepance mezi implicitními a explicitními motivy, stručně řečeno situace, kdy nejednáme v souladu s našimi vnitřními motivačními tendencemi, oslabují naše volní úsilí a subjektivní pohodu, snižují naši životní spokojenost. **Optimální je tedy, může-li daná osoba jednat převážně ve shodě se svými implicitními motivy.**

Protože jsou tyto motivy víceméně nevědomé, nemohou být zachyceny vědomou sebereflexí v dotaznících. Snaha zachytit nejvýznamnější motivační témata dané osobnosti dala vzniknout Murrayho nejznámější metodě – **Tematickému apercepčnímu testu (TAT)**. Tato projektivní metoda je založena na imaginativní interpretaci viděného (apercepce) - dotazovaný vytváří příběh na základě předkládaných obrázků. Největší pozornost je zde věnována právě velké trojce motivů.

3.3.1 Výkonový motiv

Tento motiv **podněcuje osobnost k usilování o úspěch**, ať už je ho dosahováno v nějakém soupeření, či v dosažení něčeho jedinečného, překonáním osobních standardů, nebo je vyjádřen dlouhodobým vytrvalým postupem k hodnotnému cíli. (Stuchlíková, Man, 2009)

Postupně byly odhaleny některé relativně samostatné motivy, které různými způsoby ovlivňují chování jedince ve výkonových situacích. Patří k nim **potřeba dosažení úspěšného výkonu**⁹ (potřeba překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti, snažit se vykonat něco obtížného), **vyhýbání se neúspěchu** (někteří lidé, kteří se bojí selhání, se výkonovým situacím vyhýbají, jiní se neúspěchu snaží vyhnout tvrdou prací – aby se vyhnuli odhalení své, často domnělé, neschopnosti a slabosti) a – ač to zní poněkud paradoxně – **potřeba vyhýbání se úspěchu** (je výsledkem obav ze zátěže a zodpovědnosti, případně z odmítání druhými lidmi, např. ve třídě; strach z úspěchu brání v podávání vynikajících výkonů, jež by mohly narušovat např. šance na vytváření intimních vztahů). (Plháková, 2003)

⁹ Tento motiv se stal předmětem obrovského výzkumného zájmu. Několik desetiletí ho intenzivně zkoumal McClelland s řadou spolupracovníků, především s Johnem Atkinsonem. K měření používali sérii čtyř až šesti obrázků z Murrayho TAT. Lidé s vysokou úrovní potřeby úspěšného výkonu jsou soutěživí, nikoliv však mocensky orientovaní, jde jim především o individuální mistrovství, brilantní výkony a uplatnění svých schopností. Netrpí úzkostí ze selhání, vybírají si obory a zaměstnání, která nejlépe odpovídají jejich schopnostem a v nichž mají reálnou šanci uspět. (Lahey, 1983 in Plháková, 2003)

Výsledky některých výzkumů nasvědčují tomu, že kulturně vymezené „gender“ role ovlivňují, jakou práci si ženy vyberou. Jenkins dlouhodobě sledoval kariéru žen, které v roce 1967 ukončily vysokou školu. Ženy s vysokou potřebou úspěšného výkonu se velmi často stávaly učitelkami, ale málokdy se pokoušely prosadit ve sféře průmyslu a obchodu. Jenkins dospěl k závěru, že **učitelská profese umožňuje uspokojení výkonových potřeb**, aniž by byla v rozporu s tradiční ženskou rolí, což nelze říci například o kariéře obchodní manažerky. (Plháková, 2003)

3.3.2 Potřeba afiliace a intimity

Murray v roce 1938 definoval **motiv afiliace** jako **potřebu vytvářet přátelství a společenské vazby, kontaktovat se s druhými lidmi, připojovat se k nim a žít s nimi**. Podle Adlera je základní potřebou všech lidí mít pocit, že někam patří, že mají ve společnosti své místo.

Projevuje se především snahou navazovat přátelské a kooperativní vztahy s vrstevníky obojího pohlaví. Nezahrnuje potřebu druhé lidi ovládat, ale spíše přání být ve společnosti akceptovaný a oblíbený. Příčinou afiliačních aktivit jsou přinejmenším dvě základní pohnutky: pozitivní **snaha pobývat ve společnosti** druhých lidí a sdílet s nimi různé zážitky, a **vyhýbání se samotě**. (Plháková, 2003)

V posledních letech začali američtí psychologové v čele s McAdamsem zkoumat nový psychologický konstrukt – **potřebu intimity** (důvěrnosti). Projevuje se přáním důvěrně komunikovat s jinou osobou a prožívat ve vztahu k ní blízkost a vřelost. Je to touha po „splynutí duší“. Lidé s vysokou potřebou intimity mají tendenci sdílet se svými přáteli jejich obavy, naděje a přání. Nejenže sdělují druhému své osobní problémy a niterné zážitky, ale také mu pozorně naslouchají. (Plháková, 2003)

Oba motivy spojuje vyhledávání větší fyzické blízkosti a častější smích. Lidé se silným motivem intimity také častěji používají „my“ nežli „já“, více si všimají změn ve výrazu tváře a více od nich odvíjejí svoje hodnocení. Lépe si zapamatovávají materiál, který se týká osob než ten, který se týká věcí. Druhými lidmi jsou označováni jako přirození, upřímní, nedominantní a nesebestřední. (Stuchlíková in Blatný, 2011)

Na základě rozsáhlé studie zjistili McAdams a Bryant (1987, in Plháková, 2003), že ženy s vysokým motivem intimity prožívají vyšší životní spokojenost a pocit štěstí, muži uváděli méně trápení a menší nejistotu.

Výsledky výzkumů nasvědčují tomu, že potřeba intimity je obtížně slučitelná s touhou po moci, tedy s potřebou ovlivňovat a ovládat druhé lidi. Podle Pragerové (1999, in Plháková, 2003) jsou s potřebou intimity neslučitelné také potřeby individuality, odloučení a soukromí. Potřeba odloučení se projevuje tendencí fyzicky se vzdálit druhému člověku, nebo být prostě sám. Její součástí je přání vyhnout se stálému pozorování jinou osobou, rozptýlení, vyrušování, hluku či nárokům na pozornost. **Lidé se silnou potřebou odloučení se proto nehodí pro vykonávání profese učitele v mateřské škole.**

3.3.3 Potřeba moci

Potřeba moci se projevuje snahou řídit či ovlivňovat společenské dění, chování a prožívání druhých lidí, případně získat přístup ke zdrojům bohatství. Mnoho lidí usiluje o dosažení vysoké sociální pozice a s ní spojeného vlivu nebo o ovládání blízkých lidí v soukromém životě. (Plháková, 2003)

Asertivní prosazování se a agresivní ovlivňování je ale jen jednou z možných podob moci motivovaného chování. **Projevy motivu moci** v jiných kulturách či v chování žen **mohou být odlišné, případně se nemusí otevřeně manifestovat**. To byl důvod, proč se od projevů vnějšího chování přešlo k subjektivním pocitům síly. V této souvislosti také McClelland popisuje **čtyři vývojová stádia orientace na moc** (v paralele k psychoanalytickým stádiím vývoje) – přijímání moci, autonomie, asertivní prosazování a generativita. (Stuchlíková in Blatný, 2011)

Motiv moci je pravděpodobně naučený, zřejmě prostřednictvím raných zkušeností. Jádro tohoto motivu ale může podle Wintera (1992) mít vrozené biologicky podmíněné základy. Motiv moci může být, podobně jako motivy předchozí, nevědomý či zčásti uvědomovaný – to závisí na hodnotách, obranách sebepojetí a kognitivních schématech dané osoby. Jeho aktuální **vyjádření v konkrétní situaci je však výrazně ovlivněno sociokulturními a osobnostními vlivy** (jako např. zodpovědnost, sebekontrola, zvyky apod.). (Stuchlíková in Blatný, 2011)

3.4 Motivační struktura a možnosti diagnostiky

Pro zachycení motivační struktury nelze používat pouze sebepopisující dotazníky ani pouze projektivní techniky, jako je například Murrayův TAT zjišťující implicitní motivy. Je třeba kombinovat idiografický¹⁰ a nomotetický¹¹ přístup k získání informací o osobních cílech. Takové metody jsou označovány jako idiothetické.

Pro zachycení motivační struktury byly vyvinuty nástroje **Motivational Structure Questionnaire – MSQ** (Klinger, Cox, Blount, 1995) pro klinické využití a později jeho zkrácená verze **Personal Concern Inventory – PCI** (Cox, Klinger, 2000) pro skupinovou a počítačovou administraci ve výzkumu. Česká verze obou dotazníků byla validizována na psychologickém pracovišti PF JU (Stuchlíková, Klinger, Man, 1998; Stuchlíková, 2004). Dotazník MSQ vychází z Klingerovy teorie „current concerns“, neboli současných zájmů; PCI je kratší a zjednodušená verze tohoto dotazníku. (Stuchlíková, Man, 2009)

Teoretickým východiskem MSQ a PCI je **koncept „aktuálního zájmu“** (current concern), jež byl podrobněji popsán v teoretické části práce. Stav aktuálního zájmu lze definovat jako: „stav organismu od okamžiku, kdy vzniklo zaujetí pro určitý cíl, až do okamžiku, kdy je tento cíl dosažen, anebo se ho dotyčná osoba vzdá. To znamená, že ke každému z aktuálních cílů existuje po dobu zaujetí pro tento cíl odpovídající stav aktuálního zájmu. Pojem aktuálního zájmu zahrnuje i nevědomé procesy. Existence stavu aktuálního zájmu je obvykle (ale ne nezbytně) v rovině vědomí indikována jako intence. Tato intence je často uchovávána v podobě podvědomé informace, ale v případě potřeby vstupuje do vědomí. Tuto informaci zjišťuje dotazník MSQ. Jinými slovy, MSQ je konstruován tak, aby podchytil cílové intence dané osoby, ať už jsou jakéhokoliv trvání a bez ohledu na to, zda jsou právě teď v centru pozornosti.“ (Stuchlíková, Klinger, Man, 1997)

Psychometrické vlastnosti MSQ byly předmětem řady studií (přehled viz Cox, Klinger, 2004). MSQ a PCI dosahují přijatelné úrovně reliability a konstruktové validity. Nomotetické indexy umožňují posouzení vnitřní konzistence (0,56 pro poměr apetitivních a averzivních cílů, 0,81 - . 0,97 pro ostatní posuzovací škály). Stabilita byla posuzována jak z hlediska uváděných cílů (při měsíčním odstupu mezi opakovanou

¹⁰ Přístup zaměřený na individuální a specifické rysy jedinečné a konkrétní osobnosti.

¹¹ Přístup zaměřený na postihování obecně platných zákonitostí a interpretací (v psychologii např. typologických), protipól přístupu idiografického.

administrací byla shoda 64%; Church, Klinger, Lagenberg, 1984), tak z hlediska jejich posouzení na dílčích kvantitativních škálách (test-retestové korelace jednotlivých indexů se liší, např. u zaujetí pro cíl se v 10, 13 a 19 měsíčním odstupu u pacientů s traumatickým poškozením mozku pohybovaly mezi 0,47 a 0,63. Dalšími velmi stabilními indexy byly emoční valence cílů a subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle. (Stuchlíková, Man, 2009)

Faktorová struktura MSQ, resp. PCI opakovaně poskytuje dvou-, resp. třífaktorové řešení, v němž první faktor bývá často označován jako **adaptivní motivace** a bývá sycen vysokými skóry zaujetí pro cíl, emoční valence a subjektivní pravděpodobnosti. Druhý faktor je mnohem variabilnější, typicky bývá sycen nižší zátěží u zaujetí pro cíl, objevují se v něm negativní zátěže emoční valence nebo kognitivních charakteristik cílového úsilí. Bývá často označován jako **maladaptivní motivace** (Cox et al., 2002). (Stuchlíková, Man, 2009)

Ekologická validita MSQ a PCI byla ověřována krom jiného kongruencí s každodenními aktivitami deníkovou metodou, **obsahová validita** vztahem k myšlenkovým a snovým obsahům, predikcí kognitivní interference, kterou způsobovaly cílově relevantní podněty; **konstruktová validita** ověřením teoreticky predikovaných korelací k osobnostním proměnným. Celkově lze psychometrické parametry obou metod považovat za uspokojivé jak pro výzkumnou, tak pro klinickou práci. (Stuchlíková, Man, 2009)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. VÝCHODISKA PROBLÉMU

4.1 Problematika a cíl

Smyslem práce je výzkum motivační struktury u učitelů v mateřské škole. Poznání motivační struktury u „nezdolných učitelů“ nám může pomoci při hledání způsobů, možností nebo nástrojů, jak se vypořádat se stresem a nepodlehout vyhoření. A to nejen v této specifické profesi.

4.2 Cíl práce

Cílem práce je posouzení vztahů mezi resiliencí a motivační strukturou. Pomocí **dotazníků PCI** budou zjišťovány cíle, které si učitelky kladou, jak o ně usilují, jak k nim přistupují; pomocí **rozhovoru** bude zjišťován jejich životní příběh a v něm hlavní zlomové okamžiky, které dotazované učitelky ovlivnily a formovaly. Na **teploměru nezdolnosti** pak subjektivně zhodnotí vlastní míru nezdolnosti, optimální míru nezdolnosti a vzájemně si ohodnotí nezdolnost s kolegyní v práci – tedy jak vidím druhého a jak druhý vidí mě.

Z takto získaných informací, z jejich analýzy a interpretace, se budu snažit izolovat určité charakteristiky, postoje, vlastnosti nebo schopnosti, které činí danou osobu odolnější a psychicky silnější. Dalším bodem bude porovnání těchto proměnných mezi dotazovanými navzájem, hledání společných prvků, případně odlišností a zobecnění zjištěných dat.

4.3 Úkoly

1) Hledání a následný výběr respondentů

- prvním a nejdůležitějším úkolem bylo nalezení nezdolných učitelů/učitelek mateřských škol, které budou navíc ochotné věnovat mi svůj čas, sdělit mi svůj často komplikovaný životní příběh a k tomu ještě vyplnit časově náročný dotazník.

2) Seznámení respondentů s cíli a smyslem práce, s průběhem a obsahem dotazování.

3) Vyplnění dotazníku PCI a teploměru nezdolnosti.

- 4) Hlubkový rozhovor, zjištění osobního příběhu s důrazem na zlomové životní události, způsoby vypořádávání se s těžkými životními situacemi.
- 5) Vytvoření jednotlivých případových studií.
- 6) Interpretace zjištěných dat a informací.
- 7) Zobecnění, závěry.

5. METODIKA PRÁCE

5.1 Použité metody

Pro účely této práce **byly využity následující metody:**

1. Dotazník osobních zájmů PCI
2. „Teploměr“ pro zachycení subjektivní míry nezdolnosti
3. Rozhovor

Podobná případová studia byla již zpracována. Jedná se o bakalářskou práci - Případová studie motivační struktury resilience zpracovanou v roce 2010 (Veronika Kubaštová). Cílem práce bylo zjištění základních osobnostních charakteristik resilientních jedinců, jejich způsobů zvládání těžkých životních situací a zjištění jejich motivační struktury. Autorka se v práci zaměřila na osoby s velmi těžkými životními osudy.

Aby bylo možné porovnávat výsledky obou případových studií, zvolila jsem stejné metody výzkumu, tedy dotazník osobních zájmů. Navíc jsem přidala „teploměr“ zachycující míru resilience.

5.1.1 Dotazník osobních zájmů (PCI – Personal Concerns Inventory)

Jak již bylo uvedeno v kapitole 3.4, lze motivační strukturu zkoumat pomocí dvou nástrojů - dotazníku MSQ nebo pomocí jeho kratší verze PCI. Dotazník PCI tvoří přílohu č. 1 této práce.

Dotazník PCI, který byl vybrán jako výzkumný nástroj pro tuto práci, popisuje pro respondenta typické charakteristiky usilování o jeho osobní cíle, jako jsou počty cílů, počet interpersonálních cílů oproti ostatním, průměrnou osobní důležitost cílů, míru

zaujetí cílem, aktivitu/pasivitu v usilování o cíl, emoční bilanci dosahování cíle a časový rámeček.

V první části se respondent zamýšlí nad různými oblastmi života, které jsou zde vyjmenované, a rekapituluje všechny své důležité cíle, přání, plány a zájmy. V druhé části tyto kategorie blíže popisuje. Nejprve vybírá tzv. akční slovo, tedy klíčové slovo pro popis toho co si přeje, aby se v dané záležitosti stalo. Jde o to, zda je daný cíl pro dotazovaného apetitivní, chce ho dosáhnout, či zda je cílem únik, vyhnutí se něčemu. Následuje posuzování daného cíle na řadě škál, které se vztahují ke kognitivnímu zpracování cíle (např. míra aktivní role, subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle aj.), emocionální hodnotě cíle, míře zaujetí pro daný cíl a očekávanému časovému horizontu dosažení cíle.

Takto získané informace o jednotlivých cílech umožňují **výpočet nomotetických indexů** popisujících obecnější vzorce motivační struktury (např. poměr apetitivních a averzivních cílů, průměrná emoční angažovanost, průměrná míra zaujetí pro cíl atd.). (Stuchlíková, Man, 2009)

Z vlastní zkušenosti musím říci, že **vyplnění dotazníku je poměrně časově a psychicky náročné**. Respondenti se musí zamyslet, jaké cíle svým jednáním sledují, co je jejich záměrem, co chtějí, aby se stalo, a vše zapsat. Následně tyto cíle musí ohodnotit podle 17ti kritérií.

5.1.1.1 Proměnné PCI

Stuchlíková, Klinger, Man (1998, str. 209) popisují tyto proměnné MSQ resp. PCI:

- 1. Počet cílů:** uvedený účastníkem.
- 2. Averzivní motivace:** podíl cílů, které byly popsány pomocí averzivních sloves. Výše skóre napovídá, zda se účastník orientuje spíše na redukci či prevenci nepříjemných situací nebo spíše na dosahování příjemných, žádoucích stavů.
- 3. Pasivní role:** proporce cílů, u nichž účastník volí pasivní roli, pouze sleduje dění.
- 4. Nedostatek zaujetí:** průměrný deficit zaujetí pro cíl (rozdíl mezi 100% zaujetím a udávanou hodnotou).

5. Převaha smutku nad radostí: podíl těch cílů, u nichž očekávaný smutek, ukáže-li se cíl jako nedosažitelný, převažuje nad případnou radostí při nedosažení cíle.

6. Ambivalence: průměrná ambivalence, vyčíslená porovnáním radosti a sklíčenosti při nedosažení cílů.

7. Emoční intenzita: průměrná hodnota anticipovaných emocí (radosti a sklíčenosti v případě dosažení cíle, a smutku při jeho nedosažení).

8. Beznaděj: průměrná hodnota rozdílu mezi 1,00 a pravděpodobností dosažení cíle.

9. Vzdálenost cíle: průměr odhadů, jak dlouho bude trvat, než dotyčný(á) dosáhne daného cíle.

10. Výkonový motiv: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha po úspěchu“ a „touha vyhnout se selhání“.

11. Motiv afiliace: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha po přijetí druhými“ a „touha vyhnout se odmítnutí“.

12. Motiv moci: vyjádřen počtem získaných bodů v položkách „touha ovlivňovat druhé“ a „obava z ovlivňování“.

5.1.2 „Teploměr“ pro zachycení subjektivní míry nezdolnosti

Tento nástroj byl vyvinut speciálně pro potřeby této práce na základě doporučení vedoucí práce, paní Stuchlíkové. Jeho smyslem je postihnout **resilience ze subjektivního pohledu** respondenta, ale i z pohledu jeho okolí na sebe sama (respondentova spolupracovníka).

Konkrétně se jedná o lineární míru – teploměr, jehož škála od 0 do 100 umožňuje snadnou interpretaci v procentech. Pro potřeby této práce budeme mít teploměry celkem čtyři:

1. Teploměr měřící respondentovo nastavení – kde si myslí, že je optimální míra, běží-li život tak, jak má.
2. Teploměr měřící současnou subjektivní (sobě připisovanou) míru nezdolnosti respondenta.
3. Teploměr měřící nezdolnost kolegy v práci (připisovanou druhému).

4. Teploměr, kterým kolega v práci označí respondentův stav (který druhý připisuje mně).

První tři teploměry tedy vyplní sám dotazovaný, ten poslední jeho kolega v práci, který ho dobře zná. Pak můžeme porovnávat rozdíly v rámci zkoumané osoby, rozdíly v rámci všech dotazovaných a rozdíly v subjektivním pohledu a pohledu okolí.

5.1.3 Rozhovor

U respondentek jsem se pomocí hloubkového rozhovoru dotazovala na životní příběh a především hlavní zlomové okamžiky, které je v životě ovlivnily a formovaly. Rozhovor nebyl strukturovaný. Protože jsem ho chtěla vést v příjemné a uvolněné atmosféře, nevyužila jsem diktafon, který považuji za rušivý faktor. Ani mně osobně by jeho použití nebylo příjemné, proto jsem si získané informace raději zapisovala.

5.2 Popis výzkumného vzorku

5.2.1 Způsob sběru dat

Pro účely této práce bylo třeba najít „nezdolné“ učitelky. Tato nezdolnost ale může být každým chápána trochu jinak. Proto jsem hledala učitelky, které byly vystaveny rizikovým faktorům, neboli těžkým zátěžovým situacím, a dokázaly je úspěšně zvládnout. I když musím přiznat, že úspěšné zvládnutí je opět subjektivní hodnocení. Nelze totiž s jistotou říci, zda se jedinec s těžkou životní situací zcela vypořádal, nebo jestli v něm důsledky této situace stále nepřetrvávají. Z tohoto důvodu jsem přidala do práce „teploměr“ nezdolnosti, který sice tuto proměnou nepostihne, ale dokáže zhodnotit, jak je nezdolnost chápána jednotlivými respondenty, tzn. jak je daná osoba vnitřně nastavena a kde se „právě teď“ vidí.

Nejtěžším úkolem celé této práce bylo najít ty správné respondenty, kteří splňují následující **kriteria**: lze u nich pozorovat jistou **míru nezdolnosti** při **překonávání těžkých životních situací**, jsou **ochotné sdělit mi citlivé informace** o sobě a věnovat čas vyplnění dotazníků, jsou to osoby ze specifické profese – **učitelky z MŠ**.

Největší koncentrace učitelek MŠ v celých Jižních Čechách je na Jihočeské univerzitě. Tam jsem osobně, pomocí dotazování, vyhledávala ty správné učitelky nebo alespoň kontakty na ně.

V dalším kroku jsem dané osoby seznámila s cílem práce a informovala je o tom, jakým způsobem bude probíhat získávání dat pro výzkum. Pak jsem během krátkého rozhovoru zjišťovala, zda daná osoba splňuje kriteria potřebná pro tuto práci.

5.2.2 Charakteristika výzkumného souboru

Učitelky, které zcela vyhovovaly mým kritériím - tedy prošli si těžkými osudy a dokázaly se s nimi určitými způsoby vypořádat - jsem našla dvě Janu (43 let) a Radku (36 let). U nich jsem kromě dotazníků provedla hloubkový rozhovor, který byl v obou případech velmi zajímavý a obsáhlý, a proto ho uvádím v celé délce.

K tomuto vzorku jsem přidala další dvě učitelky, které také prošli poměrně těžkými životními situacemi, ale nemají tak jasné strategie překonávání těžkostí, jako Jana a Radka. Je to Alena (37 let) a Jitka (21 let). S oběma jsem také provedla sejmутí osobní anamnézy pomocí hloubkového rozhovoru a vyplnění dotazníků.

Díky těmto dvěma skupinám bude mimo jiné možné porovnat výsledky mezi sebou. Budeme moci zjistit, zda se potvrdí nebo vyvrátí očekávané resilientní faktory u prvních dvou (nebo i u ostatních) respondentek.

6. JEDNOTLIVÉ PŘÍPADOVÉ STUDIE

6.1 Jana

Jana byla ochotná říci mi o sobě „vše“, je velmi otevřená a vstřícná. Sama sebe hodnotí jako živel, říká, že má své názory srovnané a nenechá se jen tak zviklat. Má ráda jasné a stručné informace, nesnáší „tlachání o ničem“. To považuje za ztrátu času. Je velmi přátelská, přistupuje ke každému tak, že je dobrý. Je věřící, ale tak trochu po svém. Chce znát spoustu věcí, dychtí po informacích, je velmi sečtělá. Každou situaci – dobrou i špatnou – bere jako výzvu a snaží se z ní vzít si to dobré a něco se naučit. Často se usmívá. Nelíbí se jí materiální hodnoty, důležitější jsou pro ni hodnoty duchovní.

Narodila se v roce 1969 ve znamení lva. V šestém měsíci těhotenství dostala její maminka zánět slepého střeva. I přes důrazné naléhání a výhrůžky lékařů (že bude miminko postižené) si nenechala při operaci těhotenství ukončit. Tři měsíce poté se jí

narodila krásná zdravá holčička. Její maminka je silně věřící. Jana se narodila jako druhá v pořadí (má staršího bratra a mladší sestru).

Asi od dvou let nastoupila do MŠ. Vzpomíná, že chtěla mít vždy vše dokonale připraveno, když měla do školky něco přinést. Vždy musela přinést všeho o trochu víc, aby mohla podělit děti. Byla velmi pečlivá.

Na dětství vzpomíná jako na nejkrásnější období života, kde ji vzorem byla (a stále je) maminka. Ta je pro ni člověkem s přehledem, nadhledem, tolerancí, dokáže být sebekritická, je prostě „zlatá“. Každému se snaží pomoci, když vidí, že pomoc potřebuje. (O to se snaží také Jana).

Na základní škole měla Jana samé jedničky, bavil ji dějepis, zeměpis, čeština i matematika, recitovala, hrála na housle, chodila na náboženství (za dob socialismu). Jezdila na vědomostní olympiády. Ředitel školy jí slíbil doporučení na střední pedagogickou školu, kde chtěla studovat na učitelku v mateřské škole. Jenže v osmé třídě rodiče odmítli podepsat, že se zavrhuje náboženství a ředitel ji nakonec dal doporučení jen na strojní průmyslovku. Toto dnes zpětně vidí jako první životní zradu, kterou poznala. Pro ni samotnou znamená slib věc, která se musí za každou cenu dodržet.

Rodičům je za jejich postoj dnes vděčná, vždy ji učili, aby nelhala, jsou pro ni velkým morálním vzorem.

Studium na střední škole hodnotí jako boj, z jedniček se rázem staly čtyřky. Dodnes se jí zdá o „Cremonovu diagramu“. Pak přišla maturita, kterou sice jen tak tak, ale zvládla. Bylo jí 18 let a konečně si oddychla, že už žije sama za sebe a nikdo se za ní nemusí přimlouvát.

Po škole začala pracovat v ČSAD jako valutová pokladní, což byla v té době dobrá práce, která ji bavila a kde mohla uplatnit svoji pečlivost. Časem ale čelila nepříjemnému nátlaku ze strany ředitele a poté i náměstka, kteří se s ní chtěli scházet. Protože odmítala, „šlapali jí na paty“, ale protože svou práci dělala velmi dobře a spolehlivě, nedávala jim moc důvodů ke stížnostem. V listopadu 89 podepsala jako druhá v pořadí požadavek na odstoupení KSČM a ředitel ji nabídl postel nebo výpověď. K jejímu příjemnému překvapení se za ni postavili řidiči autobusů, kteří ráno nevyjeli do práce, dokud ředitel neslíbil, že Jana výpověď nedostane. Dodnes je to pro ni silný

emotivní zážitek, který jí vhání slzy do očí. Vzpomíná na toto období jako dobu solidarity, vstřícnosti a jistot v kamarádství.

Po půl roce sama z práce odešla a šla pracovat do Německa, kde zůstala 10 let. Vykonávala všechny možné práce v oblasti pohostinství a hotelnictví, jako Češka neměla moc na výběr, často zažila i urážky od Němců. V tu dobu ale byla „hrdá Češka“, byla sebevědomá a urážky si nenechávala líbit, dokázala se bránit. Postupně se vypracovala na lepší a lepší pozice u různých zaměstnavatelů. Během této doby užívala života, „pařila“, procestovala velkou část Evropy a plnila si své sny a touhy poznávat.

Sama tuto dobu hodnotí jako „divokou“ ale zároveň i dobu, která jí hodně tvarovala a ovlivnila. Stálého partnera neměla. Možná i proto se rozhodla ve svých více než 32 letech vrátit do Čech. Cítila také tlak (hlavně z rodiny), že už by se měla usadit a mít rodinu.

S budoucím manželem se seznámila, když ho vzala na stopu. Dnes říká, že to z její strany nebyla láska, ale těžký kalkul, sobectví a pokrytectví. Oba chtěli rodinu (on byl rozvedený, měl 1 dítě). Ona už před svatbou věděla, že hodně pije, ale věřila, že se vše srovná, i láska že přijde.

V roce 2004 se vzali. Po dvou potratech se jim v roce 2006 narodil Honzík. V těhotenství chodil domů manžel často opilý a vynucoval si sex a začalo to být „hnusný“. Často jezdila s Honzou k rodičům (ale o situaci doma s nimi nemluvila, ale dnes ví, že vše tušili, o pití věděli). Manželství se pro ni stalo ponižující záležitostí.

Koncem roku 2006 se zhoršily vztahy mezi ní a manželovými rodiči, se kterými do té doby bydleli. Jejich pitbul Janu pokousal, ale psa se vzdát nechtěli. Proto se Jana i s rodinou odstěhovala do domku, na který si vzali hypotéku, Jana kvůli tomu prodala i svůj byt (dnes ví, že to byla chyba). Na dva roky to zpřetrhalo vztahy s jeho rodiči.

I přes problémy v manželství chtěli druhé dítě. Ona chtěla sourozence pro Honzika, manžel sliboval, že se srovná. Po třetím potratu se rozhodli pro umělé oplodnění. Jana přiznává, že to podstoupila spíše pro uklidnění vztahu. Byla to pro ni další špatná a ponižující zkušenost, připadala si jako kus masa. K těhotenství navíc nedošlo. Říká, že už by do toho znovu nešla.

V roce 2008 se s manželem rozhodli zažádat o adopci. Trvalo téměř tři roky, než dostali potvrzení, že jsou vhodní. Tuto dobu hodnotí Jana velmi negativně, bylo to pro ni opět degradující. Mezi tím přišly další dva potraty. Dnes si myslí, že si ji chtěl manžel dalším

dítětem pojistit. Honzík chtěl brášku a ona dnes vidí, že pro to byla schopna obětovat sama sebe.

V září roku 2009 nastoupila po mateřské do svého vysněného zaměstnání, do MŠ. Bez vzdělání, ale s dobrým doporučením od několika lidí. V roce 2010 začala studovat VŠ a doplňovat vzdělání. Navíc začala zpívat ve sboru. Časté odjezdy z domova zapříčinily eskalaci vztahu s manželem. Kromě pití začal velmi žárlit, hlídal ji, stále jí telefonoval, chodil kontrolovat do práce. Teprve v tu dobu si uvědomila, že žije s člověkem, který neovládá svůj vztah s alkoholem. Na konci roku 2010 přišel šestý potrat. Jana se pak vzdala další možnosti otěhotnění a tím pádem i možnosti sourozence pro Honzíka. Dodnes s tím ale není smířená.

V dalším roce přišly zdravotní komplikace, celkem 6 záchvatů žlučníku. Manžel měl navíc úraz a byl upoután na lůžko. Domácnost byla tedy na ní, včetně splátek hypotéky. Z pojistky manžel nedostal nic, protože se mu to stalo v těžké opilosti. V prosinci přišel dopis, že si budou moci z kojeneckého ústavu přivést tříletého chlapečka Aleška. Jana byla trochu zklamaná, že už je vlastně velký, ale euforie, Honzík bude mít bráchu.

V lednu 2012 další záchvaty žlučníku dostaly Janu do nemocnice a nakonec i na operaci. V tu dobu byl doma Honzík 4 dny v horečkách, manžel stále se zlomeným kotníkem. Zhubla 9 kg během 14 dnů. V únoru si přivezli domů Aleška. Adaptace se ale stala hororem pro všechny, Alešek si vše vynucoval násilím. Honzík začal koktat, nebyl se schopný vůbec vyjádřit, Jana zhubla dalších 5 kg. Po několika týdnech byl Alešek vrácen do kojeneckého ústavu. Když ho vrátili, Janě spadl „kámen ze srdce“.

V důsledku této události požadovali dvě kolegyně v práci, aby Jana dostala výpověď, když vrátila adoptované dítě. Takže další peripetie a strach o ztrátu milované práce. Musela vše detailně popsat a vysvětlit, postavila se za ní také vedoucí učitelka MŠ a místo si nakonec obhájila, i když ji to stálo opět spoustu sil a ponížení.

V létě 2012 se rozhodla změnit svůj režim a zvolnit. Doporučila ji to také logopedka, která řešila Honzíkovu vzniklou koktavost. Pod heslem: „Už nikdy nebudu nikam chvátat!“ začala například vstávat o hodinu dřív, na vše měla najednou více času – i na přemýšlení. S manželem přestala počítat, začala žít jen pro sebe a syna. Koncem roku 2012 mohl být syn propuštěn z logopedie.

Pití manžela se stále zhoršovalo, scény i na veřejnosti. Uvědomila si, že už je Honzík dost vnímavý a otcova pití už si začíná všimnout. Manželovi rodiče synovo pití mlčky

tolerují. Jeho otec je také alkoholik. Tchyně proto Janu chápe, ale poradit nedokáže. Jana vidí své manželství jako hlubokou díru, ze které se teď snaží vyhrabat. Koncem roku 2012 začala s manželem řešit rozvod – ulevilo se jí.

Rozhodla se, že bude dále studovat a chce získat magisterský titul. Chce být klinická logopedka, získat nové obzory, mít otevřené cesty pro další možnosti.

Mezi vyprávěním svého příběhu Jana často citovala své rodiče i babičku. Maminka doma často říkala, jaký mají krásný den, radovala se z obyčejných věcí. I ona se dnes raduje z malých věcí, váží si každého nového dne.

O své práci mluvila s láskou, má prý nejužasnější třídu s těmi nejužasnějšími dětmi. Práce ji naplňuje a baví, povedlo se jí splnit si svůj sen, přestože k němu vedla dlouhá cesta.

Na otázku, jak se vypořádává se stresem, odpověděla, že jí pomáhá fyzická práce, jízda na kole („prostě sednu a šlapu“). Také si dává diktáty a jazykolamy (čeština je její oblíbený obor), chodí objímat stromy a povídat si s vodou v řece, rýpe se v zemi, okopává, sází a pleje. Hodně ji nabíjí zpěv.

6.1.1 Shrnutí resilientních charakteristik Jany a jejích zdrojů zvládnání

Prožila láskyplné a **šťastné dětství**, miluje své rodiče. Toto považují za základ její silné osobnosti. Díky své pečlivosti je zvyklá, že **má její život řád**. Věří, že má vše ve vlastních rukou, že si svůj život řídí sama. Ze svých těžkých životních situací **si bere ponaučení**, jsou pro ni dalším krokem ke zlepšení. Dokáže se na situace podívat reálnýma očima, **ví, kde udělala chybu, ale nevyčítá si ji**. Její jednání řídí **zásady, které si nese z dětství a z rodiny** – jedná podle svého nejlepšího vědomí i svědomí, dodržuje za každých okolností své slovo, za vším, co dělá, **chce vidět smysl, jde si za svým cílem a věří si v tom**. Je samostatná, **spoléhá jen sama na sebe**. Jejím hlavním smyslem života je její syn.

V těžkých situacích jí, kromě **fyzické činnosti, pomáhá víra a zpověď**. **Miluje svoji práci**, bez které si život nedokáže představit. **Zpívá** ve sboru, **raduje se z každého nového dne**. **Má další plány a cíle**, na které se těší. Dívá se do budoucnosti a netrápí se s minulostí (ale bere si z ní ponaučení).

6.1.2 Janiny cíle a zájmy

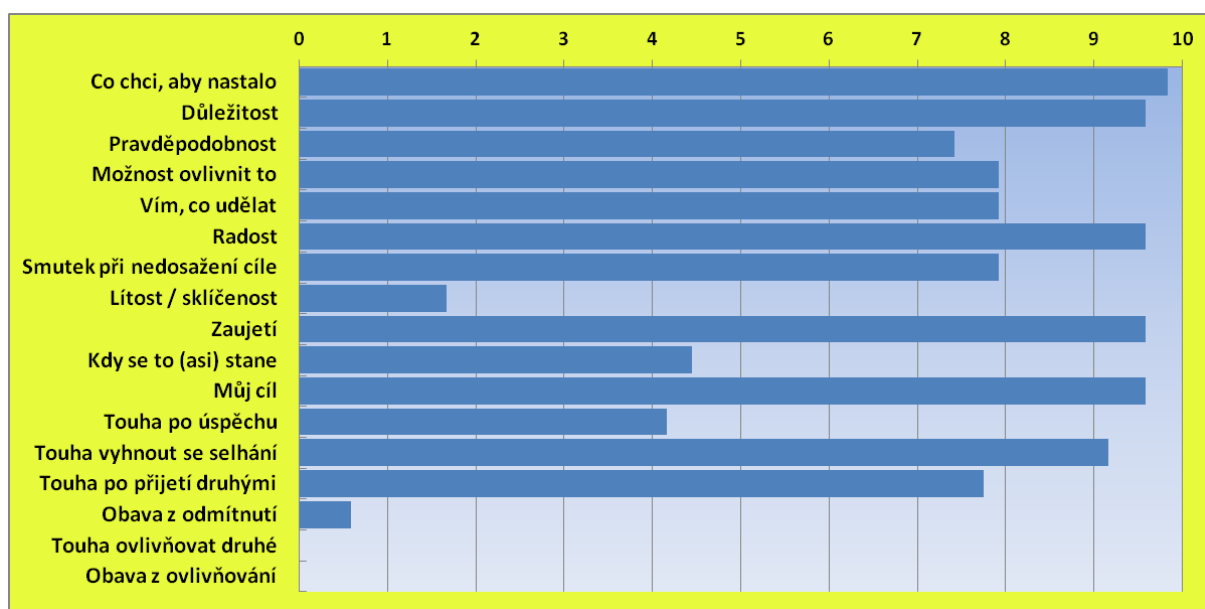
Mezi současné nejdůležitější cíle Jany patří **dokončení procesu rozvodu**. **Práce** je pro ni velmi důležitá, baví ji, těší se na děti, nechce o ni přijít – dalším cílem je proto její udržení. Jediným cílem, který nedostal v důležitosti plný počet bodů, ale jen 8 z 10, je **zvýšení platu**.

Jediným cílem je pro ni **stěhování** (hodnota cíle -10). Není to ale typický averzivní cíl (kdy by se snažila něčemu vyhnout), je to cíl, ze kterého není šťastná, ale musí ho udělat. Musí se přestěhovat ze společného domu, kde toho spoustu vytvořila, kde má svoji oblíbenou zahrádku. Sama se synem by nebyla schopná splácet hypotéku a utáhnout provoz domu.

Přála by si najít **novou lásku**, s tím souvisí také snaha **zhubnout** a snaha najít si **více času na sport**.

V oblastech zdraví, užívání návykových látek a v oblasti duchovních záležitostí je spokojena. Přeje si proto udržet současný stav.

6.1.3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI



- oproti ostatním dotazovaným **nízký počet cílů** (12): pro každou oblast uvedla Jana jeden cíl, pouze v oblasti zaměstnání cíle dva. Lze ale říci, že volila **cíle, které jsou pro ni velmi důležité**. Zároveň jsou v jejích rukách, věří v jejich naplnění, ví, co pro to musí udělat a odměnou jí bude vysoké uspokojení vyjádřené vysokou mírou radosti.

- **apetitivní cíle:** Jana volila pouze apetitivní cíle, což znamená, že se orientuje na dosahování příjemných, žádoucích stavů;
- **aktivní role:** Jana ví, co má pro dosažení cílů udělat a má vysokou možnost tyto cíle aktivně ovlivňovat;
- **vysoké zaujetí:** jediný cíl, který snižuje 100% hodnotu zaujetí, je zvýšení platu. Tento cíl je zároveň jediný, který pro Janu není 100% důležitý. Je to cíl, který jí (oproti všem ostatním cílům) přinese poloviční radost. Tím potvrdila, to, co o sobě říkala v rozhovoru – důležitější než materiální jsou pro ni duchovní hodnoty;
- celková **radost** z dosažení cílů **převyšuje smutek** v případě jejich nedosažení. Lze tedy říci, že jí její cíle přinášejí emoční satisfakci. U jednotlivých cílů se úroveň radosti shoduje se smutkem (na jejích cílech jí opravdu záleží). Pouze u dvou cílů je radost vyšší: udržet si práci (smutek 0) a udržet si přátelství (smutek 0). Oba dva cíle jsou pro ni vysoce důležité, u práce ale uvádí pouze poloviční možnost ovlivnit to. Myslím si, že **se Jana nechce trápit něčím, co nemůže zcela ovlivnit**. Možná, že je to právě jedna z jejích vlastností, díky které dokáže dobře bojovat s těžkostmi (např. s pitím manžela);
- **emoční intenzita:** silné emoce jsou spojené zejména se stěhováním a rozvodem. Vysoká radost i smutek potvrzují, že důležitost uvedených cílů je pro ni opravdu významná;
- beznaděj považují za nízkou, celková míra pravděpodobnosti dosažení cílů je 74%;
- **vzdálenost cílů je na průměrných hodnotách**, což znamená, že je považuje za středně vzdálené.
- **cíle jsou vysoce autonomní** (96%). Jsou to téměř výhradně její osobní cíle, což svědčí o její silné osobnosti, která se nenechá jen tak zviklat. Jak řekla v rozhovoru, má své názory jasně srovnané a stojí si za nimi.
- **výkonový motiv:** hraje u Jany významnou roli, a to zejména **silný motiv vyhnout se selhání** (dosahuje 92%), zatímco touha po úspěchu je mírně pod průměrem (42%). Motiv vyhnout se selhání můžeme u Jany pozorovat například v její pečlivosti – například vše muselo sedět, když pracovala jako valutová pokladní;
- **silný motiv afiliace:** už při rozhovoru bylo patrné, že je u Jany tento motiv silný. Například ve školce myslela vždy na ostatní děti (aby na ně zbylo) a v dotazníku uvedla určitou lítost/sklíčenost spojenou s dosažením cíle zvýšení platu, žije pro svého syna a byla pro něj ochotna obětovat sebe samu. **Touha po přijetí druhými** hraje u ní tedy významnou roli (78%). Naproti tomu obava z odmítnutí je velmi nízká (6%). Tyto vlastnosti dle mého názoru předurčují Janu pro výkon profese učitelky v MŠ.
- **motiv moci** Jana ohodnotila jako **nulový**. Zde ale vidím rozpor s jejím skutečným životem, kdy Jana dlouho žila s člověkem, kterým se ovlivňovat nechala. Myslím si, že v tomto případě zvítězil u Jany motiv afiliace – dělala to pro svého syna. Až v momentě, kdy cítila,

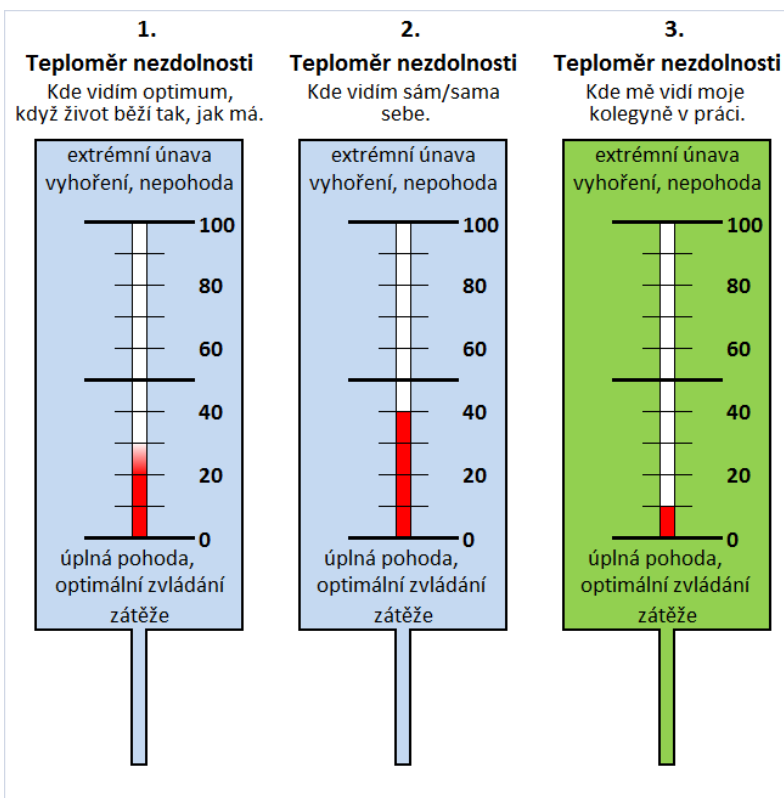
že má její manžel na syna špatný vliv, rozhodla se pro rozvod. V situaci, kdy se seznámila se svým budoucím manželem – chyběla láska, emoce, ale Jana prostě chtěla dítě. Jak sama říká, byl to kalkul. V obou těchto případech kognitivní hodnocení zcela přehlušilo její emocionální potřeby. Jana může doopravdy věřit, že její činy/cíle jsou správné, ale zároveň si nemusí uvědomovat, že nejsou v souladu s jejími vnitřními emocionálními potřebami. Tento rozpor oslabuje její životní pohodu.

6.1.4 Interpretace výsledků „teploměru“

První teploměr (hodnota 25) Jana okomentovala tak, že je normální, že život není úplně bez problémů. Vždy je něco k řešení a je to tak všude.

Nehledě na probíhající rozvod, stěhování a nedávnou hospitalizaci syna (což proběhlo až po našem rozhovoru) hodnotí Jana sama sebe na pouhých 40% - tedy že je stále v té lepší polovině škály.

Janu moc potěšilo, když ji kolegyně ohodnotila na 10.



Myslím si, že je to díky tomu, jak působí na své okolí (stále se usmívá, je milá, slušná a nestěžuje si). Navíc – jak sama uvedla – je v práci šťastná.

6.2 Radka

Radka sama o sobě říká, že oproti ostatním není silná osobnost. Bojí se bolesti, hlavně psychické. Nechce se trápit a nechce se pořád s něčím vyrovnávat, tak se naučila věci brát tak, jsou a nepřipouštět si to, co by jí mohlo ublížit. Proto si myslí, že působí na ostatní jako vyrovnaný člověk. Říká, že jsme všichni stejní, všichni s něčím zápasíme, jsou to jen naučené programy, které máme v sobě, abychom mohli žít bez bolesti.

zklamání, selhání, odmítnutí. Jsme stejní, jiné jsou jen osudy, strachy, obavy a očekávání. Záleží na cestě, kterou si každý sám vybere.

Je hodně přemýšlivá, citlivá, otevřená a přátelská, přesto si myslím, že je spíše introvertní typ. Dokáže si na věci udělat vždy vlastní názor. Má schopnost velmi dobře odhadnout lidi. I když by mohla, nestěžuje si.

Narodila se jako první v pořadí ve znamení střelce. Má o rok mladšího bratra. Dětství ale neměla ideální. Otec byl zlý na děti i na matku, říkal, že je nenávidí a také s nimi tak jednal. Byl to psychický teror. Renata nikam nesměla, prakticky neustále měla domácí vězení. „Máma byla slabá a naivní, myslela si, že to všechno přejde, neustále ho omlouvala. V podstatě až můj odchod z domu způsobil, že se vzpamatovala a podala žádost o rozvod. Když zjistila, že už nemá nikoho, kdo by jí poslouchal.“

Radka v 17ti letech utekla kvůli otci z domova. „Věděla jsem, že nemám šanci přežít, když jsem do té doby mohla maximálně k babičce, která bydlela 10 km od nás. Věděla jsem, že může nastat situace, kdy se budu muset třeba prodávat a možná budu brát drogy. Bylo mi to jedno, nechtěla jsem to, ale nechtěla jsem se ani vrátit. Taky na to došlo, pracovala jsem v nevěstinci a stala jsem se velmi oblíbenou pracovnicí tohoto podniku, užívala jsem si privilegia, která jsem měla. Ale všechna ostatní děvčata dala ode mě ruce pryč. Byla jsem sama. Abych zvládla nápor toho všeho, začala jsem brát drogy.“ Ve skutečnosti tam byla 3 měsíce a při nejbližší příležitosti odešla. Jedna holka na diskotéce jí nabídla, že u ní může bydlet, najít si práci a pak platit nájem. „Dnes je to už 16 let a jsme nejlepší kamarádky.“ Drog se dlouho nemohla zbavit. Brala je a chodila do práce. „Byla jsem pracovitá, hezká a chytrá. A smutná... Na střední pedagogickou školu jsem se vykašlala ve 4. ročníku.“

Chtěla se zbavit drog, najít sama sebe, tak se rozhodla odjet do Španělska. Cestování jí začalo bavit. „Potřebovala jsem jen zjistit, že neexistuje jen Česká republika a Češi, ale taky jiní lidé a jiné země. Někdy daleko bližší mému srdci než Čechy.“

V jednom okamžiku se rozhodla s drogami nadobro skončit. Bylo to při zjištění, že je těhotná, nic nemá, nic neznamená a nemá ani nikoho, kdo by to s ní sdílel. „Tím, že jsem se rozhodla jít na potrat, jsem zároveň pochopila, že v životě existují ještě jiné věci, než to, co znám já. Zodpovědnost a budoucnost.“

Po návratu ze Španělska pracovala v Praze a při zaměstnání si dodělala střední školu – soukromou knihkupeckou, 4 roky dálkově. V té době pracovala pro časopis, takže mohla zaplatit školné 20 000,- ročně. Dnes tvrdí, že neví, jak to mohla dokázat.

Vztah s manželem považuje za jeden z nejlepších v porovnání s tím, co vidí kolem sebe. Tvrdí, že žádné manželství není ideální. Je to přesně o jejích vlastních myšlenkách (viz. výše podtržené v prvním odstavci). „Bud’ budu vnímat manžela a náš vztah jako neustálý boj, nespokojeně a nedůvěřivě nebo naopak. Je to o tom, jak se vnímám já. Tak budu vnímat i vztah, protože on bude moje zrcadlo.“ Říká, že když chce mít pohodu, musí ji přinést také ona sama a neočekávat od druhých to, co chce, aby se naplnilo. Miluje svého manžela a dvě malé holčičky. Všichni jim prý říkají demoliční četa. Ona sama říká, že ale ne proto, že by byly zlé nebo ničivé, ale proto, že neumí poklonkovat. Podle jejího názoru si ale umí věci v hlavě srovnat a hodnoty se jim staví správně do pyramidy. „Mají rádi lidi, mají radost, když dávají a můžou někoho potěšit. Oni mě učí.“

S manželem řešili těžkou finanční situaci. Manžel splácel půjčku z podnikání a k tomu vysoké výživné na své tři syny z prvního manželství. Manžel pracuje u svého bratra na zemědělské farmě, Radka začala studovat vysokou školu, první krok k tomu, aby si mohla splnit svůj sen a pracovat s dětmi. Po nástupu dcer do školky intenzivně hledá práci, aby zalepila rodinný rozpočet. Je vděčná za jakoukoli práci, váží si jí. Jezdila uklízet do rodin do Rakouska, kde si díky dobrým referencím postupně našla vlastní klientelu, učila na ZŠ angličtinu. V současné době pracuje na obecním úřadě, organizuje akce pro děti a seniory, vybíhá granty pro obec. Po dokončení školy a získání diplomu si chce najít místo v mateřské škole.

Dnes se situace změnila, právě díky snaze obou manželů. Půjčky už nemají a výživné se snížilo, protože jeden ze tří synů už je dospělý a samostatný. „Nemůžeme si nějak vyskakovat s financemi, ale je to hlavně kvůli zemědělství, a to v této republice není zlatý důl. Pokud necháš zem ladem nebo zaseješ řepku olejkou, po které je pak zem zdevastovaná na několik let, dostaneš dotace a z nich můžeš slušně žít. Pokud ale zaseješ nebo dojíš krávy či produkuješ nějaké potraviny, což tě stojí práci a investice, nebudeš mít moc šancí (kvůli zákonům a směrnicím) na takový odbyt, aby si zbohatla. Ale uživíš se. Můj manžel chce pracovat se zvířaty a vidí v tom smysl.“ Radčin manžel má 3 střední školy. V jisté době nemohl studovat VŠ kvůli politickému smýšlení jeho otce a pak se o to už ani nesnažil, vzdělává se samostudiem. A já chci pracovat

s dětmi.“ Na Radce je vidět, že si svého manžela váží, přestože to byl vlastně on, kvůli komu byli v tak těžké finanční situaci. „Člověk si musí zvolit, buď peníze, které vedou k blahobytu nebo smysl a radost, a to už musí být palice, aby zvládl i zbohatnout.“ Vlastní dům nemají (přestože o tom Radka sní), ale jsou spokojeni a bez dluhů.

Při druhém těhotenství jí lékaři zjistili rakovinu děložního čípku. Vzhledem k jejímu stavu museli operaci odložit. Neví, co jí pomohlo – jestli samo těhotenství – ale nakonec stačil pouze malý operativní zákrok po porodu. Stále ale musí chodit pravidelně na kontroly.

K odreagování Radce pomáhá, když vyrazí do lesa. A tanec – „vedu kroužek moderního tance a tam se vždycky vyřádím“. Má ráda jógu a zpěv. „Učím na piano dceru sousedů. Můj bratr nám o Vánocích jedno piano koupil - tak to je taky ohromný relax.“ Někdy jen tak civí na televizi a dá si víno, často si zapálí cigaretu.

Kvůli svému kouření už se netrápí tak, jako dřív, ale přiznává, že kvůli tomu má v hlavě červíka. Přestat kouřit považuje za jednu z nejtěžších věcí v jejím životě. Snaží se alespoň nad tím přemýšlet a nekouřit bezmyšlenkovitě. „Jsem při tom, když kouřím. Nemoci jsou psychosomatického rázu, a když budu cigarety nenávidět nebo sebe za to, že kouřím, rozhodně mi to neprospěje. Všechno má svůj čas.“

Když jsem byla bezdětná a měla čas na návštěvy, měla spoustu přátel. I teď je jich dost, ale už nemá čas. „A v podstatě, kdo říká, že nemá čas, tak ho nechce mít. Já ho chci mít pro své děti a pro jiné děti a pro tuhle školu a její úspěšné zakončení a pak pro těch pár lidí, co mi zbylo, které opravdu chci vidat.“

Na otázku, jak zvládá těžké situace, odpověděla, že se někdy rozpláče. Po deseti minutách intenzivního pláče a pocitu, že už dál nemůže a opouští ji síly, se jí vždy uleví. „Vždycky si uvědomím, že nežiju ve válce. Nikdo nezabíjí moje děti a nemusím se vyrovnávat s opravdovou bolestí. A to mě dělá silnou.“

6.2.1 Shrnutí resilientních charakteristik Radky a jejích zdrojů zvládnání

Odchodem z domova a **postavením se na vlastní nohy získala Radka samostatnost a víru ve vlastní schopnosti**. Musela se v životě často rozhodovat o důležitých věcech a byla na to sama, naučila se **spoléhat se jen sama na sebe**.

Ze životních těžkostí se snaží poučit. To, že sama překonala drogovou závislost, svědčí o její **silné vůli**. Má **srovnaný žebříček hodnot, ví, co dělá a proč**. Navíc je ochotná pro dosažení cíle mnohé obětovat (měla práci, přesto si platila školné, aby si dodělala maturitu).

Dokáže se na danou situaci **podívat realisticky**, i když ji přepadnou emoce. Těžké situace ji posilují, umí si je **příliš „nepřipouštět“**. **Nestěžuje si**, když je to možné, **bere věci s humorem**. **Sama sebe nepovažuje za výjimečnou nebo silnou osobnost**, ale spíše **vnímá své nedostatky a snaží se je odstraňovat a neustále se zlepšovat**.

6.2.2 Radčiny cíle a zájmy

Hodně jejích cílů je abstraktních a **týkají se především práce na sobě samé** (umět lépe naslouchat, lépe si zorganizovat svůj čas, více tolerance, snahy, uskromnit se, když je to třeba, doplňovat si kvalifikaci, nekouřit...).

Skrze **lepší rozvržení svého času** chce získat více prostoru jak pro sebe, tak pro druhé. Zajímavé je, že si nestěžuje, že má málo času, ale říká, že si ho neumí správně rozvrhnout. Tím potvrzuje, že se cítí být odpovědná pouze sama za sebe, neobviňuje okolí.

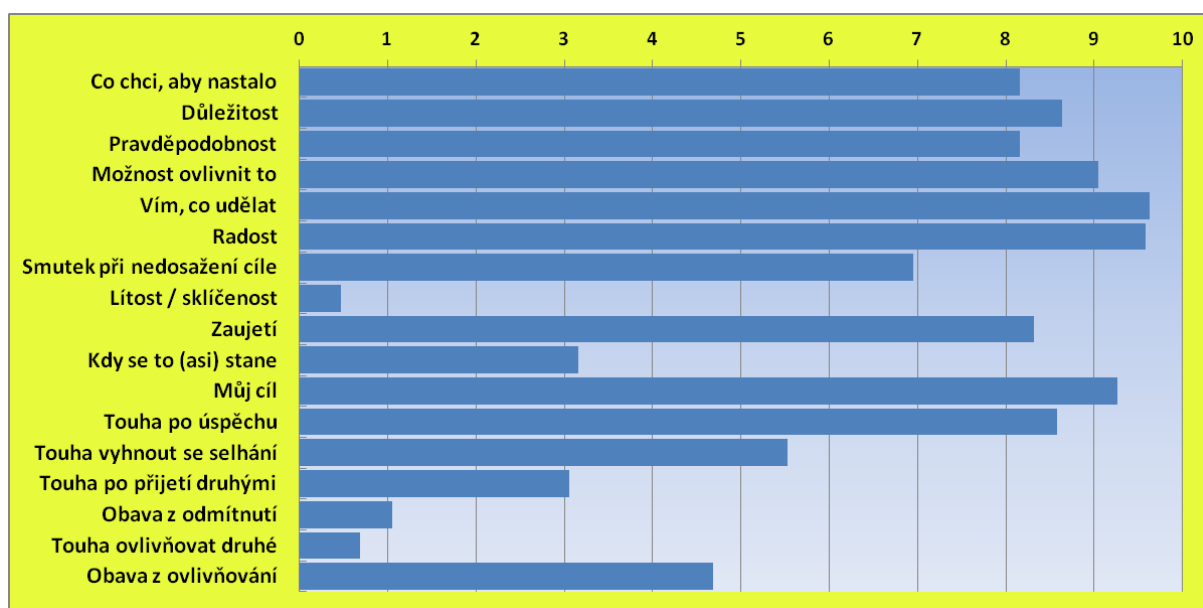
Chce se více **věnovat svým dětem** – mít více společných zážitků, ale chce i čas sama pro sebe.

Chce více **pracovat s dětmi**, případně si založit svou vlastní školku.

Je patrné i **zaměření na duchovní oblast** – více času na vykládání karet a léčitelství, chce slyšet svoji intuici. Z toho je patrné, že své intuici důvěřuje.

Zajímavým cílem je **oblíbit si nemocnice**. To souvisí s jejími častými a nutnými kontrolami v nemocnici. Sama doktorům příliš nevěří, ale zároveň na ně musí spoléhat. Proto s tímto cílem souvisí i vysoká obava z ovlivňování (ze strany lékařů).

6.2.3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI



- Radka uvedla **vysoký počet cílů** (19). Cíle souvisí nejvíce s vnímáním vlastních nedostatků a snahou o jejich zlepšování;
- pouze jeden z cílů je averzivní (nekouřit). Je tedy patrné **zaměření na cíle žádoucí**;
- **silná aktivní role** při dosahování cílů (možnost ovlivnit to 91%). Radka navíc **ví, co má udělat** pro jejich dosažení (96%);
- **vysoké zaujetí** pro stanovené cíle znamená, že Radce na nich velmi záleží. Toto potvrzuje i **silné emoční zaujetí**, kdy radost z dosažení cílů dosahuje 96%; **Radost významně převyšuje** očekávaný **smutek** při nedosažení cíle;
- **lítost a sklíčenost** spojená s dosažením cíle je **velmi nízká**. To znamená, že její cíle nejsou emočně ambivalentní;
- **zvolené cíle považuje za málo až středně vzdálené, chce jich dosáhnout kvůli sobě, jsou pro ni důležité, má je ve svých rukou a také pravděpodobnost jejich dosažení je velmi vysoká**;
- **výkonový motiv** je poměrně silný, a to zejména **touha po úspěchu** (snaha překonávat překážky). U Radky pravděpodobně souvisí tento motiv s tím, jak na sobě celý život pracuje, snaží se zlepšovat. Možná, že jí tento motiv pomohl při dodělávání střední školy, možná, že i při překonávání drogové závislosti. Jak píše Lahey (1983, in Plháková, 2003), dokážou si tito lidé vybírat takové zaměstnání, které nejlépe odpovídá jejich schopnostem, a v nichž mají reálnou šanci uspět. Mírně nadprůměrná je **touha vyhnout se selhání**. To může souviset s tím, jak si Radka uvědomuje především své slabé stránky (nepovažuje sama sebe za ničím výjimečnou) a ty se snaží tvrdou prací omezovat.

- **motiv afiliace je poměrně nízký**, přestože je z dotazníku patrná empatie a zaměření na druhé a jejich potřeby. U Radky předpokládám (spíše než touhu po přijetí druhými a touhu po odmítnutí) **potřebu intimacy**, kterou Plháková (2003) přiřazuje také k motivu afiliace. Radka nemá potřebu pobývat ve velké společnosti, zázemí má spíše v rodině, dokáže sdílet své pocity i naslouchat, dokáže odhadnout lidi a věří svojí intuici. Radčina snaha pomáhat druhým pramení podle mého názoru především z její vlastní životní zkušenosti - ona ví, jak se člověk cítí, když je „na dně“ a jak je důležité mu pomoci;
- **motiv moci** v pojetí touhy ovlivňovat je minimální. Ale Radka **má strach z toho, že bude ovlivňována** – to se týká cílů: nekouřit; dělat to, co je důležité pro mě; umět si rozvrhnout čas; oblíbit si nemocnice (má strach, že bude ovlivňována lékaři). Může to souviset s tím, že o sobě stále pochybuje.

6.2.4 Interpretace výsledků „teploměru“

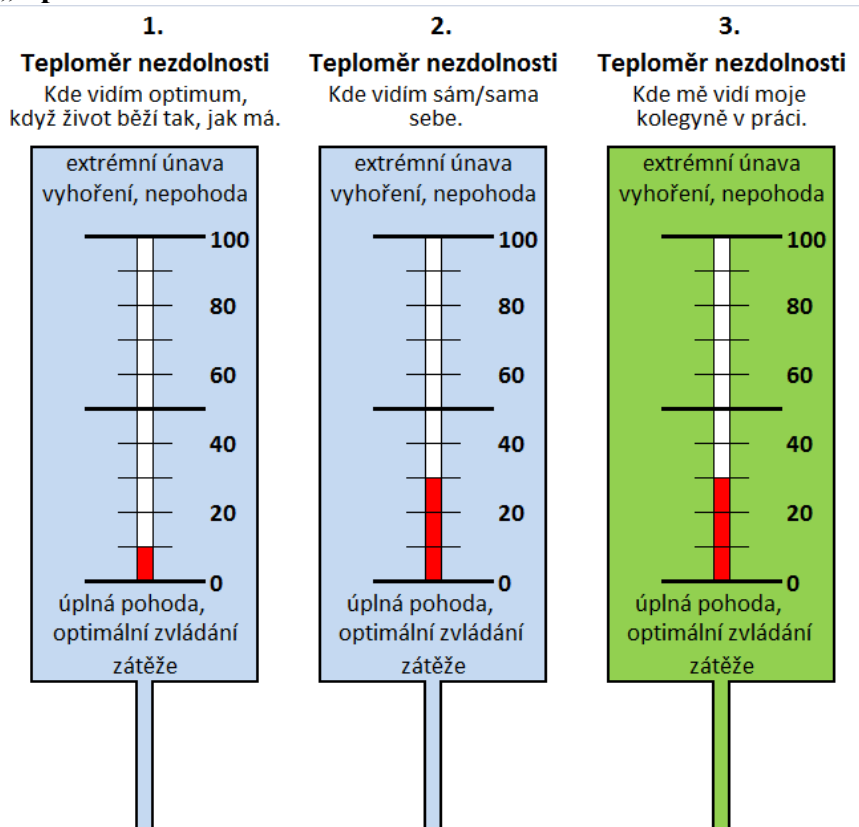
Za optimální hodnotu považuje Radka číslo 10.

Sama sebe vidí v současné době na čísle 30.

Od optima se liší, protože postrádá dostatek času – dokončuje školu, hodně pracuje, nemá dostatek času na svoje děti a své záliby. Přesto u ní převládá pocit pohody a spokojenosti.

Její kolegyně v práci ji ohodnotila číslem 30 – tedy

ve shodě s ní samotnou. Dalo by se říci, že navenek působí tak, jak se ve skutečnosti cítí uvnitř.



6.3 Dílčí závěr k výsledkům Jany a Radky

Po poznání jejich osobností a seznámení se s jejich životní cestou jsem si jistá, že jsem opravdu našla nezdolné osobnosti. Jejich motivační struktura – **cíle, o které usilují, jsou jasné a mají je ve svých rukou. Vědí, za čím jdou a proč.**

Přestože považuji obě za dosti rozdílné osobnosti s odlišným životním příběhem, ráda bych uvedla několik postřehů, kterých jsem si všimla u Jany i Radky zároveň. U obou dvou jsem měla pocit, že prostě **berou život tak, jak je, nehledají, proč se daná věc stala právě jim, ale naopak se snaží s tím něco udělat.** Nečekají na vyšší moc, ale **jednají samy za sebe, spoléhají samy na sebe.** Nestěžují si. Vidí hlavní příčinu svých potíží sami v sobě a **pokládají sami sebe za strůjce svého života.** Obě dvě **se chtějí dále se zlepšovat, pracovat na sobě. Orientují se na budoucnost.**

Obě dvě říkaly, že jim dal dotazník pořádně zabrat, ale v konečné fázi mi obě poděkovaly, že jim to pomohlo si po určité době utřídit myšlenky a zastavit se. Tady ukázaly, že se opravdu **snaží vzít si ze všeho to dobré.** Prostě nejsou našťvané, kolik času a práce jim to dalo, ale dívají se na věc z jiného úhlu pohledu.

Janě i Radce pomáhá **hudba.** Nezávisle na sobě, bez jakéhokoli vyzvání mi obě dvě poslaly odkazy na hudbu, která jim v těžkých chvílích pomáhá. **Emoce umí vypustit ze sebe ven,** nepodléhají jim, nestydí se za pláč.

Kromě informací a inspirace mi obě dvě při rozhovoru předaly kus dobré nálady a energie.

6.4 Jitka

Jitce je 21 let, má jednu starší sestru. Říká, že měla „pohádkové dětství“. Rodiče se sice jedno období strašně hádali („táta je rozený cholerik a já to mám po něm“). Otec jednu chvíli matku podváděl a ona na to přišla. Několikrát nebyli daleko od rozvodu. Matka začala pít alkohol v trochu větších mírách ale „nic hrozného“, trvalo to pár let. Rodiče odjakživa podnikají, takže se hádali i kvůli finanční stránce - po nocích i během dne. Ale na druhou stranu se sestrou vždycky měly, co chtěly. Létali třeba často na dovolené.

„Sestra možná měla dětství krušnější, ale já jsem byla taková ta milovaná holčička. Táta mě měl odjakživa raději než sestru, i když jsem se původně podle gynekologa měla narodit jako kluk.“ Otec si syna moc přál a pak byl trochu zklamaný, ale měl ji stejně

raději, možná také proto, že byla odmala často nemocná – „málem jsem umřela na střevní zánět, řada alergií, astma a narodila jsem se s rozštěpem horního rtu, takže jsem odmalička ležela po nemocnicích“.

Ale jinak dětství považuje za bezvadné, oba rodiče miluje. „Musím říct, že i teď v manželství jsem na nich závislá a musím je vidět alespoň obden.“

K práci učitelky v MŠ se dostala úplně náhodou. Má původně vystudovaný cestovní ruch. Vysokou školu (studuje předškolní pedagogiku) si vybírala tak, aby nemusela daleko dojíždět, aby ji mohla dělat dálkově a co nejméně let. „Vždy jsem chtěla učit, ale spíše první stupeň. Tam jsem se také dostala, ale bylo to na prezenční studium a to jsem bohužel nechtěla - dnes možná lituji.“ Šla na toto studium, aniž by o to někdy projevila zájem (i když její matka dlouho pracovala v jeslích). „Prostě jsem šla a v průběhu studia stále zjišťuji, že to zrovna není můj šálek kávy. Osobně bych raději učila na prvním stupni.“ Říká, že je povahově po otci, a to bohužel i co se týče přístupu k dětem – „moc je nemusím, jsem netrpělivá a nervózní“. Hned v prvním ročníku se jí naskytl možnost pracovat v mateřské škole. Nastoupila, ale bohužel narazila „na to nejhorší, co mě kdy mohlo potkat - afektovaná ředitelka, 3x léčená na psychiatrii. Děti nabírala pouze za úplatu, což v důsledku znamenalo 32 dvouletých dětí na třídě (některým prý nebyly ani 2 roky)“. V práci ale byly i další poměrně závažné problémy týkající se přístupu ostatních pedagogů k dětem a celkového vedení školy.

Jitka po těchto zážitcích nastoupila po necelém roce na neschopenku - na psychiatrické oddělení. Léčila se tam 1 rok, během kterého podala výpověď a pracovní poměr ukončila. „Ředitelka to nepřekousla a pomluvila mě, kde se dalo.“

Působení na této MŠ a hlavně fyzické a psychické týrání bývalým přítelem, které trvalo 3 měsíce, považuje za nejtěžší okamžiky svého života. Podařilo se jí od přítele utéci, ale dodnes - i po léčení na psychiatrii - si nemyslí, že by se s oběma situacemi trvale vypořádala. „Stále to ve mě je a občas se to vrací, podle mě jsem moc emocionální člověk a vše si moc beru a nechávám se tím velmi užírat. Stačí malý konflikt a já jsem z toho dva měsíce špatná.“

Této vlastnosti by se Jitka chtěla zbavit, ale bohužel neví jak. „Obdivuji lidi, kterým stačí nad něčím mávnout rukou a víc se tím nezaobírají. To já neumím. Bohužel žádné postupy v boji se stresem nemám. Neumím s ním bojovat. Snažím se, abych třeba na ostatní působila jako že OK, ale sama uvnitř vím, že to není pravda.“

„My s manželem kromě blízké rodiny žádné kamarády nemáme (opravdu žádné - jako známé jo - ty co potkávám ve škole a tak, ale žádné návštěvy, kávičky apod.). A oběma nám to vyhovuje. Nikam nechodíme (do hospody, na ples - nikam opravdu). A vůbec nás to neláká. Já jsem nikdy v životě nebyla na diskotéce, na plese a manžel taky ne. Jsme spokojení doma nebo v kruhu rodiny. Je to u nás trochu zvláštní asi proti jiným lidem.“

6.4.1 Shrnutí resilientních charakteristik Jitky a jejích zdrojů zvládnání

Jitka sama přiznává, že **se neumí se stresem vypořádat**. To se zcela určitě podepsalo i na jejím zdraví, když po velkém návalu stresu v práci skončila na psychiatrickém oddělení. K tomu se přidaly i fyzické nemoci. Dnes ji trápí strach o vlastní zdraví.

Z jejího rozhovoru a z dotazníku ale vím, že jejím koníčkem jsou ruční práce a orientální tance (vede kurzy tance). To si myslím, že jsou oblasti, ve kterých Jitka umí relaxovat a odpoutat se od stresu. Dobře a v bezpečí se cítí v rodinném kruhu.

6.4.2 Jitčiny cíle a zájmy

V současnosti je jejím největším cílem **věnovat se více rodině** – to dnes nemůže, protože tráví většinu času u počítače kvůli dokončení studia. Chce **otěhotnět**, ale bojí se, že to kvůli zdravotním problémům nebude snadné. S tím souvisí její záměr, resp. cíl, podstoupit kompletní **vyšetření zdravotního stavu** – aby mohla z hlavy vyhnat **strach z nemoci**.

Její **zaměření na rodinu** je patrné i z dalších cílů – navštívit vzdálenější příbuzné, nahlédnout do původu jejího rodu.

Z vyplněného dotazníku vyplývá, že by Jitka ráda našla „**kvalitní**“ **zaměstnání**. Po předchozích zkušenostech nehledá žádný určitý obor, ale spíše pohodu na pracovišti.

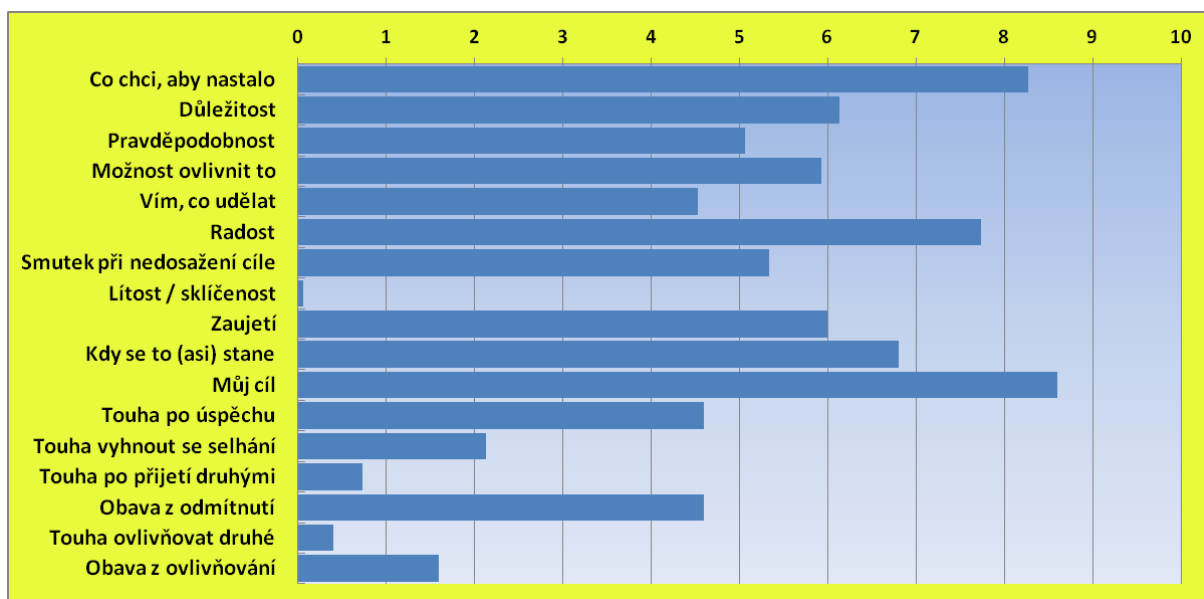
Přestože by chtěla učit na prvním stupni ZŠ (jak mi sdělila při rozhovoru), není ochotná tomu obětovat čas potřebný na další studium. V jejích cílech a zájmech v dotazníku se toto přání vůbec neprojevovalo – tohoto snu už se vzdala.

Navzdory tomu, že práce v mateřské škole není pro ni to pravé, v jejích cílech se objevilo, že chce navštěvovat **semináře nebo kurzy pro předškolní vzdělávání**. Je to

proto, že se smířila s prací v MŠ. Chce se proto dále vzdělávat v této oblasti. Pravděpodobnost i zaujetí pro tento cíl jsou ale velmi nízké.

Jitka nechala v dotazníku nevyplněnou oblast přátelé a známí. Důvod byl ten, že nechce nic měnit, je spokojena se současným stavem. Ze stejného důvodu nemá cíle v oblasti domov/bydlení. Užívání alkoholu ani podobných látek se jí netýká, nevyplnila také duchovní záležitosti s odůvodněním, že není věřící.

6.4.3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI



- přestože Jitka neuvedla ve čtyřech oblastech žádný cíl, celkový počet cílů je průměrný (15) – nejvíce jich je v oblasti partner, rodina, příbuzní;
- jediný averzivní cíl (nebýt vztahovačná) znamená, že se orientuje na apetitivní cíle, tedy takové, kterých chce dosáhnout, ne se něčemu vyhnout;
- **aktivní role** (hodnocená podle ukazatele možnost ovlivnit to) **sice mírně převažuje** (59%), ale považují ji za nízkou. Jitka tak trochu tápe, spíše **neví, co má pro dosažení cílů udělat**. Může to být i důsledek výchovy, kdy rodiče často rozhodovali za Jitku.
- **zaujetí pro některé cíle je velmi nízké** a koreluje u nich také s nízkou důležitostí. Týká se to zejména cílů: přivýdělek ručními pracemi, komplexní vyšetření zdravotního stavu, návštěva příbuzných;
- **radost z dosažení cílů převažuje nad smutkem z jejich nedosažení**. Otázkou ale zůstává, jak moc ona sama věří, že cílů dosáhne. **Pravděpodobnost jejich dosažení je pouhých 50%**, z čehož plyne určitá **beznaděj**. S tím souvisí i **vzdálenost cílů, kterou považují za**

vysokou (kdy se to stane 6,8¹²). Lze říci, že si cíle umí stanovit, ví, co chce, ale sama příliš nevěří, že je dokáže uskutečnit, nemá dostatek sebevědomí. Navíc si ani nemyslí, že by je měla zcela ve svých rukou.

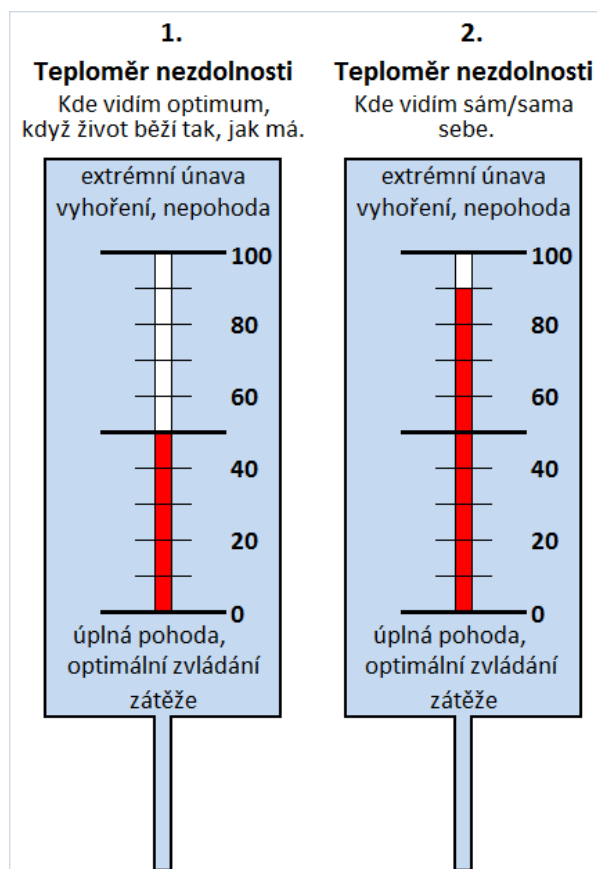
- dosažení zvolených cílů nedoprovází lítost – ta je téměř nulová. To znamená, že její cíle nejsou ambivalentní;
- **celková motivace je poměrně nízká**, zejména pak v porovnání s předchozími případovými studii. Tomu odpovídá také dobrovolné vzdání se cíle učit na prvním stupni. Nebyla ochotná věnovat potřebný čas na denní studium a raději si zvolila jiný obor.
- významnější je **výkonový motiv**, kde převažuje touha po úspěchu a ta se týká zejména cílů v oblasti zaměstnání;
- stejných hodnot dosáhla v rámci **motivů afiliace** také **obava z odmítnutí**. Podle jejích cílů lze říci, že se Jitka bojí zejména odmítnutí ze strany manžela;
- **motiv moci je na nízké úrovni**, obava z ovlivňování je zde silnější než touha ovlivňovat druhé.

6.4.4 Interpretace výsledků „teploměru“

Na teploměru je jasně patrný rozdíl v pohledu na optimální míru nezdolnosti (oproti předchozím dvěma případovým studiím), když život běží tak, jak má. Jitka uvádí, že je to v životě půl na půl. To lze hodnotit tak, že chápe život jako neustálý boj, radost ze života je vykoupena problémy.

Také **její pohled na vlastní situaci je mnohem pesimističtější**. V jejím životě převládá obava a stres. Říká, že má toho v tuto chvíli dost a myslí tím mimo jiné i dokončování vysoké školy. Musím ale dodat, že teploměr hodnotila právě v den odevzdání své bakalářské práce, což mohlo mít na její hodnocení významný vliv.

Vzhledem k tomu, že Jitka v současné době nepracuje, nemá bohužel kolegu, který by ji mohl ohodnotit z venčí. Proto zde uvádím pouze teploměry dva.



¹² na škále 0 (cíle nastanou velmi brzy) až 10 (cíle nastanou za velmi dlouho)

6.5 Alena

Alena sama sebe hodnotí jako věrnou a poctivou. Myslí si, že je hodně cílevědomá, ale brzdí ji nízké sebevědomí. Říká, že si dělá více starostí – možná zbytečně, a proto se vědomě snaží o pozitivní pohled na svět.

Narodila se před 37 lety ve znamení berana. Byla první, její sestra se narodila až o 8 let později. Říká, že měla hezké dětství, ale v zápětí si vzpomíná na negativní události. Její matka často křičela, cítila, že jsou na ni od rodičů kladené vysoké nároky na vše, které ale nespĺňuje. Často se musela starat o mladší sestru, bála se přijít domů se špatnou známku. Slyšela, jak se rodiče v noci často hádali.

Vzpomíná na jednu příhodu s matkou. Byli spolu na výletě, Alena chtěla u stánku koupit prstýnek, ale prodavač stále nikde. Nakonec jí matka řekla, ať si ho vezme a že půjdou. Alena to neudělala.

Časem pochopila, že matčin kamarád, který k nim (od Aleniných 5ti let) často chodí na návštěvy v nepřítomnosti otce, je matčin mileneček. Uvědomila si, že matka otce podvádí a to byl zřejmě důvod jejich častých hádek. Alena přilnula k otci ještě více než doposud, k matce a zejména k jejímu milenci začala pociťovat negativní vztah. Matčin vztah skončil smrtí milence, když Alena byla v pubertě.

V 17ti letech se stala rodinná tragédie, její otec náhle zemřel. S otcem měla do té doby mnohem silnější a lepší vztah než s matkou, a proto ji to velmi zasáhlo. Jezdili spolu sami na dovolené, učil ji lyžovat, programovat na počítači (jeho koníček), byl jí vzorem. Říká, že s tím dodnes není srovnaná. Možná proto, že si myslí, že tomu šlo zabránit. Otcovi bylo týden špatně, byl doma, mysleli si, že je to žlučník. Aleně to bylo podezřelé, ale nic neudělala. Otec po týdnu zemřel na infarkt. Alena k němu přišla do pokoje a tam bylo „hrozné ticho“. V tu chvíli nebyla schopná k němu přijít, zřejmě vnitřně věděla, že zemřel. Sestra pak zjistila, že nedýchá. Alena říká, že si její sestra na otce dnes vůbec nepamatuje, přestože jí bylo v tu dobu 9 let.

Nedlouho po otcově smrti přišla Alena na to, že její sestra je nevlastní – má jiného otce, matčina milence. Alena našla dopis, ve kterém otec krátce před svou smrtí psal matce, že o tom ví. Díky tomu se to dozvěděla i Alena. Je zajímavé, že sama sestra o tom dodnes neví, matka jí to odmítá říci, i když Alena by si to přála. Alena si myslí, že otec postihl infarkt z psychických problémů, které měl s matkou.

O vztahu otce se sestrou mluví pozitivně. Přestože otec věděl, že sestra není jeho dítě, choval se k ní jako k vlastní, nedělal mezi nimi rozdíly. Sestra byla doma mazánkem, s rodiči to uměla, manipulovala s nimi a na Alenu často žalovala. Alena vzpomíná, jak se matka po otcově smrti zhroutila, potřebovala být litována, ale Alena toho nebyla schopná.

Myslí si, že si vztah s matkou a sestrou už urovnala. Přesto je dost věcí, ve kterých si s matkou nerozumí – matka vše kritizuje, vše je špatně, např. způsob, jakým Alena vychovává své děti, jak řídí (přitom ona sama nemá řidičský průkaz) atp.

Už ve 14ti letech se zamilovala, ale věděla, že to není vhodná partie – držela proto vztah na kamarádské úrovni, ale vnitřně se trápila. Dotyčný byl starší, kromě ní sváděl všechny ostatní holky a doma měl manželku s miminem. Jak Alena o sobě na začátku rozhovoru říkala, je věrná a poctivá – proto s ním nikdy nešla do vztahu. Říká, že zřejmě právě proto ji stále chtěl, se vším se jí svěřoval – takže o jeho úletech věděla vše. Nakonec se ale odstěhoval, aniž by to Aleně řekl, a to ji zranilo. Bylo to navíc právě v době, kdy zemřel její otec.

Alena udělala maturitu na obchodní akademii (prosadila si to, rodiče chtěli, aby šla na gymnázium), pak začala studovat informatiku na vysoké škole. Chtěla zpětně otcovi dokázat, že na to má (on jí učil programovat, ale vzdal to, že prý Alena nemá talent). Po roce ale studium ukončila, programování jí nešlo.

Poté rok pracovala v kanceláři obchodu s vybavení do bytu. Vytvořila tam počítačovou evidenci zboží, pomohla zrušit hromady papírů. Ale protože noví prodavači často udělali chybu při zadávání čísel, vznikly na skladě mínusy. Její vedoucí jí řekl, že nemá nic v mozku, a proto odešla. Pak se rozhodla znovu studovat – ekonomii na VŠ.

Mezitím se seznámila se svým budoucím manželem. Po půl roce poznávání spolu začali chodit, ale po třech měsících se s ní rozešel. To se opakovalo celkem 4x. Vždy to byla Alena, kdo znovu nastartoval jejich vztah. Ale tentokrát už to vzdala. Nakonec přišel on sám – až když pochopil, že už Alena nepřijde. Brzy na to otěhotněla, státnice na VŠ zvládla pouhý týden před porodem. Říká, že zřejmě díky těhotenským hormonům zvládla státnice bez nervů.

Když byly synovi 3 měsíce, otěhotněla znovu a zanedlouho se jim narodila dcera. Na třetí dítě musela manžela přemlouvat. Po dalších 4,5 letech se jim narodil syn. Říká, že

manžel má na prvním místě práci – vypracoval se v rámci firmy, je vedoucí servisu, je často vyčerpaný. Alena má na prvním místě rodinu.

Protože splácí hypotéku, chtěl manžel, aby šla Alena pracovat ještě před koncem mateřské (dceři byly 2 roky). Pravděpodobně dostal strach, že nebude schopen uživit rodinu i hypotéku. Sehnal jí místo na personálním oddělení, Aleně se nechtělo, ale nakonec tam nastoupila. Musela se učit řídit, po měsíci zjistila, že nemá čas na děti. Navíc nesouhlasila se způsobem výchovy její matky, která hlídala děti. Občas neměla na hlídání nikoho, tak musela využít třeba i přítele svojí sestry. Ani vztahy v práci nebyly ideální. Po dvou měsících se rozhodla skončit. Prosadila si to i přes nepochopení manžela. Pak se snažila přivydělávat si překlady a účetnictvím ve firmě u tchýně. Často také hlídala cizí děti.

Už odmala chtěla být učitelkou v MŠ, ale rodiče si to nepřáli. Tvrdili, že má navíc. Alenu ale baví vymýšlet pro děti hry nebo s nimi tvořit a malovat. Proto se rozhodla doplnit si vzdělání v oboru a při mateřské začala studovat předškolní pedagogiku. Dnes už pracuje v MŠ, je velmi spokojená. Má radost, že ji děti mají rády, těší ji, když dostane obrázek. Jejím snem je vlastní soukromá MŠ.

6.5.1 Shrnutí resilientních charakteristik Aleny a jejích zdrojů zvládnání

Myslím si, že Alena odmala bojuje s nízkým sebevědomím, je zvyklá spíše ustupovat. Proto **ji hodně posiluje každý úspěch, kterého se jí podaří dosáhnout** (získání zaměstnání, získání diplomu).

Sama **si uvědomuje svoje slabé stránky** a snaží se s nimi bojovat (například cíleně mluvit zřetelně a nahlas, aby se uměla prosadit).

Když je ve stresu nebo špatné náladě, pomáhá jí **malování, čtení** nebo hodně přemýšlí, jak z toho ven. Ráda pracuje a **relaxuje na zahradě, miluje zvířata** (doma se s dětmi starají o psa, kočku, morče) a přírodu. S dětmi ráda tvoří a vyrábí, **děti jí její zájem vrací svou přízní a láskou**. A to je pro ni významná emoční satisfakce.

6.5.2 Aleniny cíle a zájmy

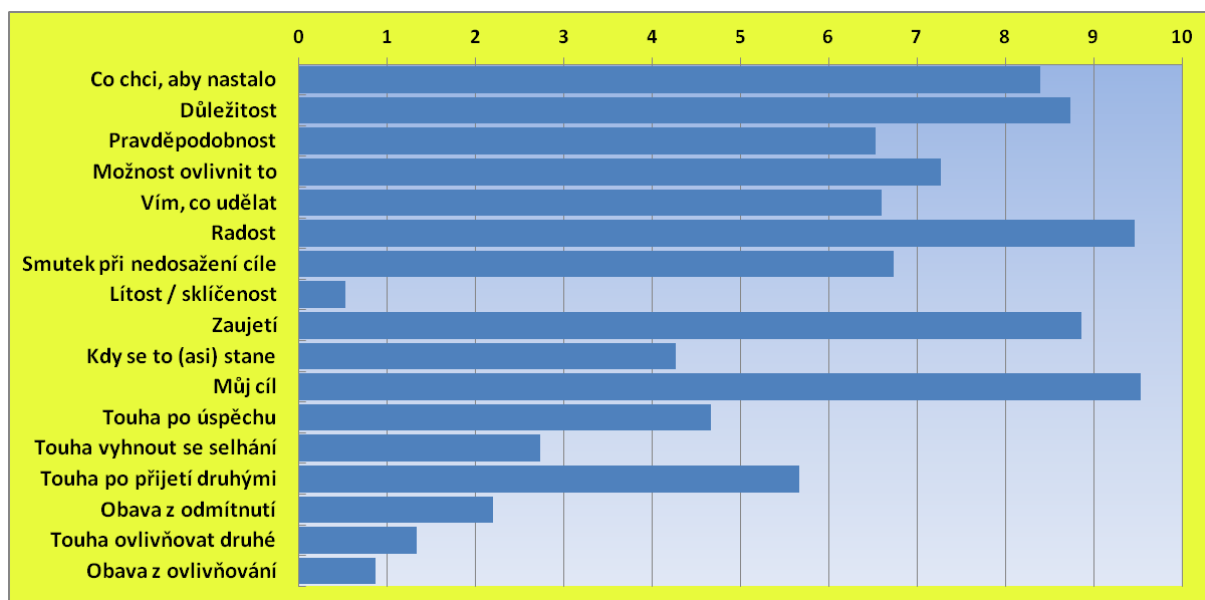
Nejvíce cílů se týká **rodinných vztahů**. Je hodně citlivá, dobré vztahy jsou pro ni velmi důležité. Spory ji deptají, proto je to často ona, kdo je chce urovnávat.

Při procházení dotazníku jsem si všimla silné **empatie**, Alena chce **pomáhat druhým** (pomoci tetě se závislostí na alkoholu, pomáhat přátelům pomocí léčivých obrázků), řešit jejich problémy (smíření dědy a strýcovy rodiny) a urovnávat vztahy (zlepšení vztahu s maminkou).

Dále **chce pracovat sama na sobě**. Je si vědoma svých slabých stránek a chce s nimi bojovat (věřit si a posílit svoje sebevědomí, mluvit nahlas, aby se dokázala ozvat a prosadit, zbavit se stresu spojeného se studiem).

Také Alena **bojuje s nedostatkem času**, což se promítá v oblasti zájmů/koníčků (chodit cvičit, mít čas jen pro sebe) a v oblasti přátel.

6.5.3 Interpretace výsledků v dotazníku PCI



- **průměrný počet cílů** (15), nejvíce se jich týká oblasti rodiny – což je v souladu s tím, co uvedla při rozhovoru – rodina je u ní na 1. místě;
- Alena volila i takové **cíle, které se týkají druhých osob** a nemůže je proto přímo ovlivnit – i když by chtěla. Jsou to věci, kterými se trápí.
- jediným averzivním cílem je zbavit se stresu spojeného se studiem. Stejně jako ostatní respondentky má celkově **apetitivní motivaci**;
- při plnění cílů má sice **aktivní roli**, možnost ovlivnit cíle je vysoká (73%), ale **s některými cíli si neví rady** – neví, co udělat (neví, jak se zbavit stresu, jak získat více času pro sebe a rodinu, nebo jak posílit svoje sebevědomí). Nízká hodnota „vím, co udělat“ je také u cílů,

kteřé se týkají druhých osob (smíření dědy a strýcovy rodiny, více projevů lásky od manžela). Její cíle jsou zcela autonomní;

- u všech cílů **převládá radost** nad smutkem. Ta **dosahuje velmi vysokých hodnot (95%)** – dosažení cílů tedy přináší významnou emoční satisfakci. Hodnoty smutku jsou celkem o 28% nižší. Pravděpodobně se nechce příliš trápit, pokud se jí cílů nepodaří dosáhnout. Možná, že o zvolené cíle vnitřně tolik nestojí, nemyslím si ale (vzhledem ke zvoleným cílům), že by se jednalo o emoční ambivalenci, kdy by cílů chtěla dosáhnout kvůli okolí;
- lítost/sklíčenost je nízká, neukazuje tedy na emoční ambivalenci;
- **pravděpodobnost dosažení cílů je 65%**. Alena pocítuje **mírnou beznaděj**, možná je to opět odraz nižšího sebevědomí, možná by chtěla změnit věci, které nejsou v její moci. Alenino hodnocení míry pravděpodobnosti je ale poněkud rozporuplné – pravděpodobnost trávení více volného času s rodinou je pouhých 50%, ale pravděpodobnost, že se jí podaří mít více času na přátele je 100%;
- celková **vzdálenost cílů** – tedy kdy se to stane – **je poměrně krátká**. Souvisí to zejména s cíli, které se týkají volného času. Po očekávaném dokončení studia se jí v této oblasti výrazně uleví;
- celková motivace je – stejně jako u Jitky – podprůměrná, hodnoty Alenina **výkonového motivu** jsou téměř shodné. **Převažuje touha po úspěchu** nad touhou vyhnout se selhání. Vzhledem k dosaženým hodnotám ale nepovažují tento motiv za hlavní;
- nejvyšší motivace byla naměřena u **motivů afiliace**, konkrétně u **touhy po přijetí druhými (57%)** – Alena potřebuje především oporu v rodině a manželovi. Pokud jí občas nemá, velmi ji to stresuje. Má potřebu mít dobré přátele, kterým se může svěřit, sdílet s nimi svoje problémy. Chce být v kontaktu s druhými lidmi. Když Alena přišla o otce, přišla zároveň o svůj vzor a životní jistotu. S matkou si v tu dobu příliš nerozuměli. Ví, co to znamená přijít o rodinu, proto je pro ni dnes její rodina vším. Myslím si, že Alena velmi potřebuje cítit, že jí má někdo rád. Sama ve svých cílech uvedla, že by si přála více projevů lásky od manžela. Pravděpodobně si jejich vztahem není jistá, když už se vlastně 4x zbořil. Děti v MŠ Aleně lásku projevují, jí to nabíjí a žene dál.
- **motiv moci** pokládám za **bezvýznamný**.

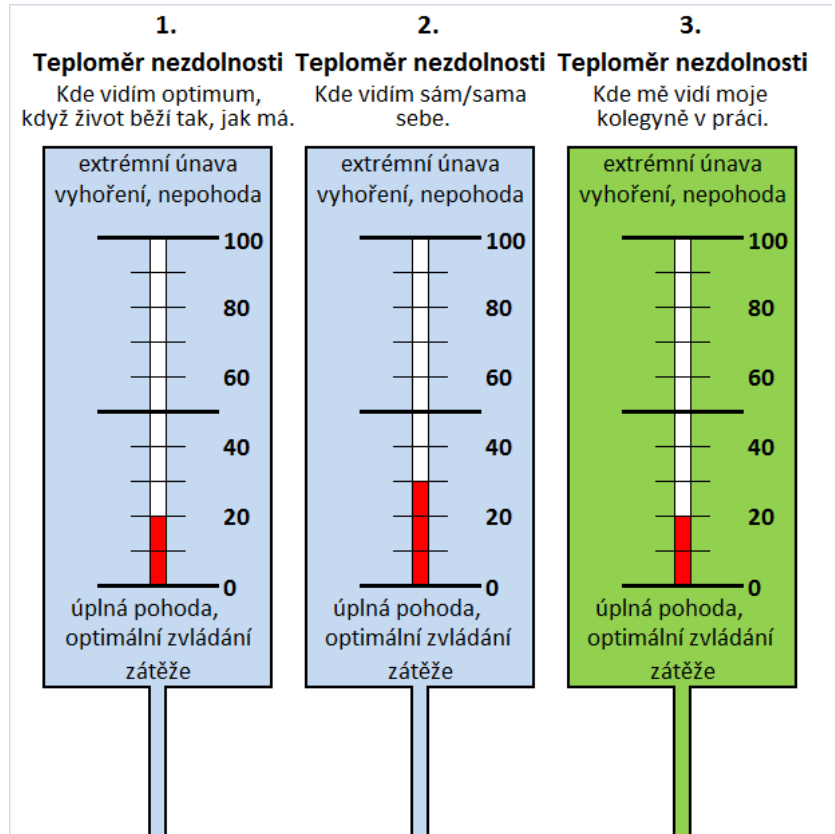
6.5.4 Interpretace výsledků „teploměru“

Alena se v hodnocení optimální zátěže na teploměru téměř shoduje s Janou a Renatou. Tedy mírný stres k životu patří.

Při hodnocení sama sebe mi nejdříve dala teploměr, kde se ohodnotila na 80. Ale bylo to právě v době, kdy měli s manželem „tichou domácnost“ (manžel, když je naštvaný, nemluví). Proto pak teploměr upravila na svůj běžný stav, který ona vidí na hodnotě 30.

Kolegyně v práci ji ohodnotila na 20. Myslím si, že Alena je

v práci šťastná a nemyslí na problémy, když nějaké má. Proto působí v práci vyrovnaně.



7. SHRUTÍ A POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ VŠECH PŘÍPADOVÝCH STUDIÍ

Sledováním osobních cílů všech čtyř respondentek jsem se snažila porozumět jejich motivační struktuře, zjistit jaké cíle volí a proč. Osobní cíle, nebo také aktuální zájmy, jsou základem ovlivňování našich psychických procesů a mají tedy významný dopad na naše vnitřní regulační mechanismy a chování. Cíle jsou klíčové pro pochopení jak motivace, tak celé osobnosti člověka.

U Jany a Radky lze po analýze říci, že se opravdu jedná o **silné resilientní osobnosti** disponující komplexem protektivních faktorů, které jim pomáhají zvládnout nepříznivé situace. Potvrdilo se u nich to, co kromě jiného říká Lazarus (in Křivohlavý, 2001), a co bylo zmíněno v teoretické části práce:

- zvládnání vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu jednajících osoby;
- zvládnání je snahou řídit dění (stress management).

Jejich **motivační strukturu** spojuje vysoce nadprůměrné kognitivní hodnocení, emoční hodnocení je rovněž vysoké. Tedy vědí, co chtějí, co pro to musí udělat, věří, že to dokážou a při dosažení svých cílů pocítí odpovídající emoční satisfakci.

Při zvládání stresu využívají copingové strategie zaměřené na řešení problému. Věří, že problém lze řešit a že jsou schopny toho dosáhnout vlastními silami.

Janu a Radku spojují také následující charakteristiky:

- mají jasně srovnaný žebříček hodnot;
- jdou za svým cílem a věří si v tom;
- mají své vlastní zásady/názory, kterým dlouhodobě věří a kterými se řídí;
- dělají jen to, v čem vidí smysl;
- jsou pracovití;
- netrápí se minulostí, dívají se do budoucnosti – pozitivně;
- ze životních těžkostí se snaží poučit;
- hledají chybu u sebe;
- spoléhají pouze sami na sebe;
- vědí, co jim pomáhá při stresu a umí ze sebe vypustit emoce ven;
- pracují na sobě;
- nestěžují si;
- jsou realistické;
- nemají touhu ovlivňovat;
- nechybí jim humor;
- mají své koníčky.

Radka se od Jany liší nejen svým životním příběhem, ale lze u ní pozorovat vyšší obavu z ovlivňování a určité pochybování o sobě. Věří svojí intuici, necítí se být čímkoli výjimečná.

V další případové studii Jitka uvedla, že se stresem neumí bojovat. Z dotazníku bylo patrné, že příliš neví, jak dosáhnout cílů, dostatečně nevěří, že jich dosáhne. Lze říci, že má pesimistický pohled na svět, což se potvrdilo v teploměru nezdolnosti. Její hodnocení stresové situace považují za příliš vysoké, může v ní vzbuzovat pocit beznaděje. Myslím si, že jí chybí správná motivace, která by ji hnala kupředu. Možná také, že její rodiče byli příliš dominantní a často rozhodovali za Jitku.

U Jitky lze pozorovat copingovou strategii zaměřenou ne na problém samotný, ale na zvládání emocí. Tato strategie vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto

je nutné se s ním například smířit. Smíření se situací nemusí být vždy negativním řešením, vzdání se toho, co je nedosažitelné, vede k vyrovnání. Jitka se ale tímto způsobem vzdala cíle, o kterém předpokládám, že byl v její moci.

Jitka má možnost svoji situaci zlepšit. Pro pozitivní závěr připomínám věty z teoretické části práce: Dokonce i člověk, který má vrozené dispozice ke špatné reakci na stresové situace, může udělat hodně. Můžeme například zaujmout k problémům pozitivní postoj, díky kterému jsme méně vystaveni negativním vlivům.

Alena v pubertě přišla o milovanou osobu. Myslím si, že důsledky této události v ní dodnes přetrvávají, má o svou rodinu o to větší strach. Má obavy, že by ji mohl opustit manžel, kterého miluje – stejně jako to už několikrát udělal na začátku jejich vztahu. V dětství se bála matčina křiku, bála se přijít ze školy se špatnou známkou. Pravděpodobně na ni rodiče měli vysoké nároky, na které nestačila. Jejich výchova zřejmě ovlivnila Aleninu sebedůvěru. Ale na druhou stranu je schopná vidět svět reálnýma očima, je si vědoma svých nedostatků a je připravena na nich pracovat. Myslím si, že se díky vysněné práci učitelky v MŠ může realizovat, získat více sebevědomí.

Od Jany a Radky se v některých oblastech odlišuje. Nejvýraznější je podle mého názoru Alenina nejistota, velká citlivost, bere věci velmi vážně a bojuje s nevyořádanou minulostí. Jana i Radka berou věci častěji s humorem a nadhledem. Myslím si, že Alena svoje emoce nedokáže zcela ventilovat a drží si je v sobě.

Při zátěži využívá spíše copingovou strategii zaměřenou na problém. Umí problém dobře kognitivně zhodnotit, někdy potřebuje určitou podporu svého okolí. Sociální opora je pro ni velmi důležitá.

8. POROVNÁNÍ S VÝSLEDKY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE VERONIKY KUBAŠTOVÉ – Případová studie motivační struktury resilience (2010)

Veronika ve své práci zkoumala tři resilientní osobnosti - ženy, které prošly těžkým dětstvím a postrádaly rodičovskou péči a podpůrné rodinné prostředí. Byly nuceny postarat se samy o sebe, některé i o své sourozence. Veronika pro hodnocení jejich motivační struktury také využila dotazník PCI.

Výsledky našich prací jsou velmi podobné. Níže uvádím charakteristiky, které Veronika zjistila u všech tří resilientních dotazovaných. Tyto charakteristiky zároveň považuji za shodné s mými vlastními výsledky zjištěnými u resilientních žen (Jany a Radky):

- všechny tři ženy vykazují velkou potřebu odpovědnosti za svůj život;
- všechny překážky, kterým musely čelit, hodnotí jako smysluplné, umožnily jim další duchovní růst;
- vždy spoléhaly jen samy na sebe a nehledaly pomoc zvenčí. Rovněž tyto překážky vnímali jako výzvu;
- mezi jejich zdroje sil patří láska k umění;
- výsledky v dotazníku PCI vykazují vysokou úroveň kognitivního hodnocení (vysoká autonomie, možnost ovlivnění cílů, pravděpodobnost dosažení cílů a zaujetí);
- radost je u všech vysoká;
- motiv moci je u všech tří žen nejnižší.

Pro porovnání uvádím i **výsledky, které se v mojí práci u resilientních žen nepotvrdily:**

- všechny tři ženy vykazují velkou potřebu samostatnosti, nezávislosti (tyto potřeby jsem nezjistila, jednoznačně ale mohu říci, že obě resilientní respondentky samostatné jsou, umí se nezávisle rozhodovat);
- u každé z žen lze nalézt přítomnost důležité osoby, která jim sloužila jako sociální opora (u Radky jsem žádnou takovou osobnost nezjistila, přesto byla schopna se s těžkými situacemi vypořádat);
- všechny tři ženy spojuje jejich víra, která jim velice pomáhala v náročných životních okamžicích (toto se potvrdilo u jedné dotazované, druhé ženě pomáhá spíše její intuice);
- u všech žen je vysoký výkonový motiv, afiliační motiv nabývá téměř totožných hodnot (taková motivace se v této práci nepotvrdila. Vzhledem k vysoké rozdílnosti lze pouze říci, že výkonový motiv nabýval nejvyšších hodnot, druhý v pořadí byl motiv afiliace).

9. ZÁVĚR

Profese učitelky MŠ je specifická zejména tím, že vzdělává a vychovává děti ve specifickém vývojovém období. Specifické zejména proto, že je v životě člověka obdobím nejdůležitějším. A nejdůležitějším činitelem výchovy a vzdělávání v mateřské škole je zase učitel. Děti se od něj učí nejvíce tím, jak vidí, jak se učitel chová, jak jedná, jak dokáže řešit nastolené situace.

A proto považuji za důležité, aby byl učitel schopen být dětem dobrým vzorem. Myslím si, že resilience není nejdůležitější charakteristikou dobrého učitele. Při osobních rozhovorech jsem pochopila, že jedním z nejdůležitějších kritérií pro dobrého učitele je láska k povolání, k dětem. Pak jsou to jeho postoje, hodnoty, chování.

Dalším výsledkem bylo zjištění, že resilientní jedinec ví, co chce a jde za svým cílem. Můžeme tedy s nadsázkou říci, že bude-li učitel v MŠ disponovat nezdolností, je zároveň vysoce pravděpodobné, že tuto práci bude dělat s láskou. V opačném případě by si totiž zvolil jiné povolání. Resilientní učitel pak bude schopen vypořádat se lépe se zátěží, se stresem, bude odolnější vůči vyhoření. Vyrovnaný učitel pak není užitečný jenom sám sobě, ale především dětem.

Otázkou této práce nebylo zjišťovat, jak moc se lze resilienci naučit, respektive jak moc je člověku daná. Po napsání této práce si myslím, že je možné změnit náš pohled na problém, že lze také vědomě usměrňovat naše chování nebo se naučit určité postupy.

Životní příběhy, o kterých vlastně tato práce je, jsou samy o sobě inspirací a návodem. Pomohly mi, abych se zamyslela nad tím, co je vlastně důležité, že na každou věc je možné dívat se z různých úhlů pohledu. Že je zbytečné trápit se minulostí, ale je důležité se z ní poučit. Lépe se žije, mám-li před sebou nějaký cíl, posílí mne, když se mi podaří překonat překážky vlastními silami a dojít k cíli – a stanovit si další, o kousek obtížnější cíl.

Literatura

1. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2.vyd. Chrudim: Mach, 1991.
2. BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
3. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7376-273-7.
4. FIŠAROVÁ, H. *Syndrom vyhoření u učitelů logopedických tříd v mateřských školách*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
5. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*.
6. HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
7. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7066-976-4.
8. JŮVA, V. sen., a jun. *Úvod do pedagogiky*. Brno: Paido, 1999.
9. KOHOUTEK, R. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 1996. ISBN 80-85867-94-X.
10. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 2. rozš. vydání. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 978-80-247-2362-4.
12. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
13. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Portál, Praha: Portál, 2003.
14. MERTIN V., GILLERNOVÁ I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2010. ISBN 80-7367-627-3.
15. MOHAPL, P. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. ISBN 80-7067-127-0.
16. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
17. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie Obecné psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7

18. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1387-3.
19. PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
20. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
21. RÖMANOVÁ, M. *Syndrom vyhoření u učitelky mateřské školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010.
22. RUSH, M. D. *Syndrom vyhoření*. Přeložila Miroslava Čejková. 1. vydání. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN 80-7255-074-8.
23. ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O., *Učitelé a zdraví 1*, Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
24. ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Struktura kvality života ve vztahu k pracovní zátěži učitelů*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 2006.
25. STUHLÍKOVÁ, I. *Psychologické aspekty vzdělávání učitelů 1. stupně ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2005.
26. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.
27. STUHLÍKOVÁ, I. Motivace a osobnost. In *Psychologie osobnosti*. BLATNÝ, M. (Ed.) Academia, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
28. STUHLÍKOVÁ, I., KLINGER, E., MAN, F. Dotazník motivační struktury srovnávací studie českých a amerických studentů. *Československá psychologie*, 1998, roč. 42, č. 1, s. 206-217.
29. STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F. Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. *Československá psychologie*, 2009, roč. 53, č. 2.
30. ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.
31. ŠOLCOVÁ, I. *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007. ISBN 80-86174-12-3.
32. ŠOLCOVÁ, I. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

33. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti („hardiness“) u vzorku americké a české populace. *Československá psychologie*, 1996, roč. 40, č. 6.
34. STIBŮRKOVÁ, L. *Syndrom vyhoření v učitelské profesi*. Brno: Masarykova univerzita, 2007.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha č. 1: Dotazník osobních zájmů (PCI)

Příloha č. 2: Dotazník osobních zájmů (JANA)

Příloha č. 3: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (RADKA)

Příloha č. 4: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (JITKA)

Příloha č. 5: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (ALENA)

Příloha č. 1: Dotazník osobních zájmů PCI

DOTAZNÍK OSOBNÍCH ZÁJMŮ (PCI)

Úvod

V různých oblastech svého života sledujete nepochybně určité cíle nebo zájmy. Možná přemýšlíte i nad tím, jak některé věci ve svém životě změnit a vyřešit. Slovy „cíl“ nebo „zájem“ máme na mysli dobré i špatné věci. Můžete mít cíle, které se týkají nepříjemných záležitostí, jichž se chcete zbavit nebo se jim vyhnout, případně jim zabránit. Stejně tak můžete mít ale i cíle/zájmy, které se týkají příjemných záležitostí, které byste rádi měli, dostali je, nebo je získali.

Část 1

Instrukce pro tuto část:

Prosím, pročtete si na papíru označeném **Část 1**, pečlivě oblasti života uvedené níže a o každé z nich pečlivě popřemýšlejte. Potom ke každé oblasti запиšte své důležité cíle, zájmy, nebo záležitosti, se kterými byste rádi něco udělali (krok 1) a vedle nich to, co byste rádi aby nastalo (krok 2).

V některých oblastech Vás možná ani po pečlivé úvaze nenapadne žádný osobně důležitý

cíl, někde můžete mít cíl jeden, jinde i více než tři. Pokud Vám místo na archu **Část 1** nepostačuje pro zachycení všech Vašich cílů v dané oblasti, použijte volné řádky na konci.

Tato část dotazníku Vám zůstane, neodevzdáváte ji. Můžete být tak osobní, jak jen potřebujete, abyste mohli o svých cílech v klidu přemýšlet.

Pokud by Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte dole, na konci seznamu

Dotazník osobních zájmů (PCI)

Část 1

ID:

.....

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 12: Další oblasti. Uveďte jaké _____. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Pokud Vám v některé oblasti nestačil vymezený prostor, pokračujte zde. Vyplňte, prosím, vždy i oblast a číslo cíle.

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Část 2

Instrukce pro tuto část:

Vezměte si papír označený **Část 2**. V řádcích v záhlaví tabulky je označení oblasti a pořadí Vašeho cíle (např. první cíl v oblasti 1 je prvním sloupečkem, do kterého můžete zapisovat). Zapisujte svoje cíle jeden po druhé do připravených sloupečků a hodnotěte je pomocí škál uvedených na druhé straně.

Následuje hodnocení podle škál:

Do prvního řádku k hodnocení **Co chci, aby nastalo**, napište zhodnocení toho, co si přejete, aby nastalo na následující škále – **nezapomeňte zapsat znaménko**:

-10 ----- 0 ----- +10
zbavit se, zabránit, získat,
dosáhnout, dostat apod.
uniknout apod.

Další řádky hodnotěte na škále od 0 do 10 takto:

0 ----- 10
vůbec maximum

Důležitost: Jak je pro mne důležité, aby věci dopadly tak, jak chci (jak jsem popsal(a))?

Pravděpodobnost: Jak je pravděpodobné, že věci dopadnou tak, jak chci?

Možnost ovlivnit to: Jak dalece mohu ovlivnit, aby se věci odehrály způsobem, který chci?

Vím, co dělat: Vím, co udělat, aby se událo to, co chci.

Radost: Jak mnoho radosti budu mít, když věci dopadnou, jak chci?

Smutek při nedosažení cíle: Jak mnoho smutku budu pociťovat, když věci nedopadnou, jak chci?

Lítost/ sklíčenost: Někdy cítíme lítost/sklíčenost, i když věci dopadnou, jak chceme (například když úspěšně ukončíme střední školu). Jak moc líto by vám bylo (jak moc sklíčení byste byli) kdyby věci dopadly tak, jak chcete?

Zaujetí: Jak Vám záleží na tom, aby se věci udály tak jak chcete?

Kdy se to (asi) stane: Jak dlouho to bude trvat, než věci, které chcete, nastanou? (0= velmi krátce, 10= velmi dlouho)

Můj cíl: usilujete o tento cíl pod vlivem důležitých druhých osob, či jej pociťujete jako výlučně svoji osobní touhu? Jak dalece je to Váš osobní cíl?

Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás

touha po úspěchu... jak souvisí s úspěchem, snahou zlepšovat se, zvládat, dokázat něco

touha vyhnout se selhání jak souvisí se snahou vyhnout se neúspěchu, selhání

touha po přijetí druhými ... jak souvisí s potřebou, aby druzí lidé ke mně byli vstřícní, přijímali mne

touha vyhnout se odmítnutí jak souvisí s obavou, že druzí nebudou mít o mne zájem, dají mi najevo odmítnutí

touha ovlivňovat druhé jak souvisí se snahou získat vliv, prestiž, rozhodovat

obava z ovlivňování jak souvisí s nechutí být ovlivňován, usměrňován, ovládán jinými

Dotazník osobních zájmů

ID:

Část 2

Oblast	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Cíl číslo	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Hodnocení podle škál															
Co chci, aby nastalo															
Důležitost															
Pravděpodobnost															
Možnost ověřit to															
Vím, co udělat															
Radost															
Smutek při nedosažení cíle															
Litost / sklíčenost															
Zaujetí															
Kdy se to (asi) stane															
Můj cíl															
Když přemýšlíte o tomto cíli, napadá Vás															
Touha po úspěchu															
Touha vyhnout se selhání															
Touha po přijetí druhými															
Obava z odmítnutí															
Touha ověřňovat druhé															
Obava z ověřňování															

Příloha č. 2: Dotazník osobních zájmů (JANA)

ČÁST 1

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Dořešit rozvod	Aby to bylo už dokončené

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Udržet si práci	mít stále zaměstnání
2	Zvýšení platu	abychom mohli slušně žít

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Stěhování	aby se nám v novém líbilo

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Udržet přátelství s kamarádkami	

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Najít novou lásku	abych se zamilovala do správného chlapa

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zhubnout	abych se cítila dobře

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Udělat přijímačky na specku do Prahy	Chci dále studovat

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zachování stávajícího stavu	

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zachování současného stavu	

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zachování současného stavu	

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Víc času na sport	

ČÁST 2

Dotazník osobních zájmů

Část 2

ID: Jana

	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Co chci, aby nastalo	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Důležitost	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Pravděpodobnost	5	10	5	0	10	10	7	5	10	10	10	7
Možnost ovlivnit to	5	5	5	0	10	10	10	10	10	10	10	10
Vím, co udělat	0	10	5	0	10	10	10	10	10	10	10	10
Radost	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Smutek při nedosažení cíle	10	0	5	10	0	10	10	10	10	10	10	10
Lítost / sklíčenost	5	0	5	10	0	0	0	0	0	0	0	0
Zaujetí	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Kdy se to (asi) stane	5	5	5	5	0	0	8	2				10
Můj cíl	10	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Touha po úspěchu	0	10	0	0	0	10	10	10	0	0	0	10
Touha vyhnout se selhání	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Touha po přijetí druhými	8	5	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10
Obava z odmítnutí	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	2
Touha ovlivňovat druhé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obava z ovlivňování	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Příloha č. 3: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (RADKA)
ČÁST 1

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Věnovat se více dětem	Více kreativity a zážitků
2	Sociální oblast	Dát lidem, co potřebují – umět naslouchat

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Vyjít s tím, co mám – s humorem	Uskromnit se, když je třeba
2	Práce s dětmi, vlastní školka	Založit si školku, dělat smysluplné věci

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Mít domov podle svých představ	Vlastní dům – srub

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Více se scházet a hrát si	Prostřednictvím činností se lidé lépe sblíží

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Více tolerance, více snahy	Mít čas pro sebe, vyjádřit svůj názor

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Umět si rozvrhnout čas	Umět pracovat systematicky, zvládat víc věcí

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Dělat to, co je důležité pro mě	Doplňovat si kvalifikaci podle potřeby, ne podle zákonů. Podle aktuálnosti.
2	Německý, anglický jazyk- státnice	Rozšířit si obzory
3	Hudební nástroje	Aby byla legrace

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Nekouřit	Abych to zvládla někdy
2	Sport	Souvisí s organizací času

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zachování současného stavu	Víno ano, drogy ne

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Více času na karty a léčitelství	Baví mě to, pomoc lidem
2	Čas pro sebe	Slyšet svoji intuici

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Malování	Relaxace
2	Setkávání dětí a rodičů	Někteří lidé stojí za to

ČÁST 2

Dotazník osobních zájmů																			
Část 2	ID: Radka																		
	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7	7	8	8	8	9	10	10	11	11
Co chci, aby nastalo	10	8	9	7	8	10	8	10	10	10	10	-10	8	10	8	10	10	10	9
Důležitost	10	8	7	6	9	10	8	10	10	10	8	9	8	7	9	9	7	10	9
Pravděpodobnost	10	9	6	6	8	6	8	7	9	10	9	6	9	7	9	9	7	10	10
Možnost ovlivnit to	9	8	7	8	7	8	9	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	9
Vím, co udělat	10	9	9	9	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Radost	10	9	10	9	10	10	9	10	10	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10
Smutek při nedosažení cíle	10	7	8	4	9	7	9	7	10	8	7	9	5	3	0	8	7	8	6
Litost / sklíčenost	0	0	0	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Zaujetí	8	8	10	6	10	10	7	8	10	10	8	6	8	6	9	10	7	9	8
Kdy se to (asi) stane	2	1	4	8	5	1	1	1	4	2	3	8	1	3	10	2	2	1	1
Můj cíl	10	8	10	9	8	10	7	10	10	10	10	10	10	4	10	10	10	10	10
Touha po úspěchu	10	8	10	7	10	8	4	10	10	10	10	10	10	6	0	10	10	10	10
Touha vyhnout se selhání	10	8	7	0	6	0	7	9	8	10	0	10	8	10	0	10	0	2	0
Touha po přijetí druhými	10	8	2	3	0	7	8	0	2	6	0	0	0	0	0	3	0	0	9
Obava z odmítnutí	4	4	1	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0	0
Touha ovlivňovat druhé	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0	0
Obava z ovlivňování	2	0	0	0	6	7	6	9	9	8	0	10	7	10	3	0	7	5	0

Příloha č. 4: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (JITKA)
ČÁST 1

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Trávít více času s manželem a rodinou	dokončit studium, tím se omezí práce na PC
2	Založit rodinu	otěhotnět
3	Navštívit vzdálené příbuzné	volný víkend, návštěvy příbuzných
4	Nahlédnout do původu svého rodu	nechat si vypracovat rodokmen

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Získat kvalitní zaměstnání	dostatek pracovních nabídek
2	Zlepšit finanční stránku v domácnosti	odpovídající výše platu
3	Prívýdělek – ruční práce	poptávky po ručních pracech

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
	PLNĚ SPOKOJENA	

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
	PLNĚ SPOKOJENA	

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Věnovat více času sexu	Snížení napětí a stresu z každodenních problémů a studia

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Celkové zklidnění organismu	získat větší nadhled
2	Nebyť vztahovačná	
3	Dělat více pro své tělo	zdravější strava, pravidelný režim, více pohybu

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Navštěvovat semináře či kurzy pro předškolní vzdělávání	

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Podstoupit komplexí vyšetření organismu	

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
	NEJSEM VĚŘÍCÍ	

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Absolvovat kurzy výtvarného tvoření	
2	Věnovat se orientálním tancům	

ČÁST 2

Dotazník osobních zájmů															
Část 2	ID: Jitka														
	1	1	1	1	2	2	2	5	6	6	6	7	8	11	11
Co chci, aby nastalo	10	10	10	4	10	10	10	10	10	-10	10	10	10	10	10
Důležitost	9	10	5	4	8	9	1	7	9	4	6	5	3	6	6
Pravděpodobnost	10	9	6	6	4	5	0	5	5	2	5	3	2	8	6
Možnost ovlivnit to	6	1	7	9	3	4	1	9	8	5	6	7	7	8	8
Vím, co udělat	7	1	6	8	3	2	4	5	2	2	4	4	4	8	8
Radost	9	10	6	5	9	9	7	9	9	6	7	7	7	8	8
Smutek při nedosažení cíle	9	10	6	3	8	8	1	7	7	2	4	3	2	6	4
Litost / skličenosť	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zaujetí	9	10	5	2	9	9	1	7	7	5	6	4	3	7	6
Kdy se to (asi) stane	7	8	9	5	6	8	8	5	6	9	6	6	9	5	5
Můj cíl	6	9	9	4	8	5	10	8	10	10	10	10	10	10	10
Touha po úspěchu	6	4	4	1	10	8	9	3	3	3	4	8	2	2	2
Touha vyhnout se selhání	1	3	0	1	6	8	2	2	2	2	1	3	1	0	0
Touha po přijetí druhými	2	0	3	1	0	0	0	0	0	3	0	2	0	0	0
Obava z odmítnutí	7	5	6	1	7	8	3	6	4	8	6	2	2	2	2
Touha ovlivňovat druhé	0	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Obava z ovlivňování	1	0	0	3	7	5	0	0	0	6	0	2	0	0	0

Příloha č. 5: Dotazník osobních zájmů a tabulka ohodnocení cílů (ALENA)

ČÁST 1

Oblast 1: Partner, rodina, příbuzní. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Smíření dědy a strýcovy rodiny	Aby děda více chválil a méně kritizoval
2	Zlepšení vztahů se svojí maminkou	Odpustit mamince
3	Trávit co nejvíc času s rodinou	Větší část dne věnovat dětem a rodině

Oblast 2: Zaměstnání a finanční záležitosti. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zřídit si soukromou MŠ	Aby práce byla mým koníčkem

Oblast 3: Domov a domácnost/bydlení. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Dodělat a zkrášlit zahradu	Krásná kvetoucí a plodící zahrada, skleník

Oblast 4: Přátelé a známí. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Mám teď málo času na přátele	Moci jim věnovat více času

Oblast 5: Láska, intimní záležitosti, sex. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Více projevů lásky od manžela, více komunikace	Aby mi manžel více dával najevo, že mne má rád (květiny, hlazení, mazlení..., každý den si chvíli v klidu povídat

Oblast 6: Co chci na sobě změnit. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Věřit si, posílit své sebevědomí	Abych si věřila a dovedla se rychle rozhodovat
2	Silnější hlas	Abych se dokázala ozvat a prosadit se, hodně nahlas zpívat

Oblast 7: Vzdělání a kvalifikace. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Ukončit studia	Získat diplom

Oblast 8: Zdraví. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Zbavit se stresu spojeného se studiem	naučit se nestresovat se ze zkoušek

Oblast 9: Užívání alkoholu, drog nebo podobných látek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Pomoci tetě psychicky	Aby nepila alkohol

Oblast 10: Duchovní záležitosti, víra, náboženství. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Pomáhat přátelům pomocí léčivých obrázků	Naučit se pomocí obrázků diagnostikovat, co je špatně a co mají dělat

Oblast 11: Zájmy, koníčky, zábavy, odpočinek. Když přemýšlíte o této oblasti, jaké cíle/zájmy Vás napadají?

Cíl č.	Poznačte si Vaše cíle / zájmy (krok 1):	Popište, co chcete, aby nastalo (krok 2):
1	Chodit cvičit,	Zpevnit svaly a postavu,
2	mít čas jen pro sebe	Hodinu času denně jen pro sebe

ČÁST 2

Dotazník osobních zájmů															
Část 2	ID: Alena														
	1	1	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	11
Co chci, aby nastalo	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	-10	10	10	10	8
Důležitost	10	8	9	10	5	10	9	10	7	10	10	10	8	8	7
Pravděpodobnost	2	7	5	5	5	10	3	5	6	9	8	8	7	9	7
Možnost ovlivnit to	5	10	5	8	10	10	5	5	6	10	5	8	8	9	5
Vím, co udělat	5	8	5	5	8	10	3	5	6	9	3	8	8	9	3
Radost	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	5	9	10
Smutek při nedosažení cíle	8	8	8	8	1	10	9	10	3	10	5	10	5	1	5
Lítost / skličenosť	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	3
Zaujetí	8	8	10	10	8	10	10	10	5	10	10	10	8	9	7
Kdy se to (asi) stane	8	5	3	5	5	2	6	6	5	2	2	1	4	2	8
Můj cíl	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	5	10	10	10
Touha po úspěchu	5	5	0	10	5	0	5	8	8	8	0	8	8	0	0
Touha vyhnout se selhání	0	5	0	0	0	0	5	8	5	8	10	0	0	0	0
Touha po přijetí druhými	3	10	5	5	0	10	10	8	5	8	0	8	8	5	0
Obava z odmítnutí	0	7	5	0	0	3	5	8	5	0	0	0	0	0	0
Touha ovlivňovat druhé	0	0	0	0	0	0	5	2	5	0	0	5	3	0	0
Obava z ovlivňování	0	5	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0