



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Osobnostní růst pohledem učitele

## Diplomová práce

*Studijní program:* M7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obor:* 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
*Autor práce:* **Tereza Škopová**  
*Vedoucí práce:* PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza Škopová**  
Osobní číslo: **P14000466**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Osobnostní růst pohledem učitele**  
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Naplánovat a zrealizovat výzkumnou studii, s cílem zjistit, jak učitelé vnímají vlastní osobnostní růst v restrospektivním pohledu sama na sebe.

Metody: Kvantitativní metodologie (dotazníková studie) podpořena ilustrativními nestrukturovanými rozhovory.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BEDRNOVÁ, E., 2009. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. 1. vyd. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-198-0.

ČÁP, J., ČECHOVÁ, V., 1998. Psychologie. 3. vyd. Praha: Nakladatelství H 7 H. ISBN 808602236-6.

DRAPELA, V. J., 2011. Přehled teorií osobnosti. 6. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0040-6.

ERIKSON, E. H., 2002. Dětství a společnost. 1. vyd. Praha: Argo. ISBN 80-7203-380-8.

ERIKSON, E. H., 2015. Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0786-3.

NIŠPONSKÁ, M., 2006. Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu (Dizertační práce). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV v Bratislave.

ŘÍČAN, P., 2006. Cesta životem: vývojová psychologie. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 807367-124-7.

ŘÍČAN, P., 2010. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6. rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.

VÁGNEROVÁ, M., 2007. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.**


Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **1. května 2019**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
PhDr. Jana Johnová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 15. prosince 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

10. 4. 2019

Tereza Škopová

## **Poděkování**

V první řadě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce, PhDr. Magdě Nišpenské Ph.D., za odborné vedení, průběžné konzultace a podnětné rady. Mé poděkování patří také všem respondentům mého autorského dotazníku i panu učiteli E. D. za poskytnutí rozhovoru. Dále bych ráda poděkovala Univerzitní knihovně Technické univerzity v Liberci za příjemné studijní prostředí a v neposlední řadě také Ing. Jindře Drábkové, Ph.D. za pomoc s formální úpravou této diplomové práce.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá osobnostním růstem z pohledu učitele prvního stupně základní školy. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá osobnostním, ale i profesním růstem učitele. Jsou v ní vymezeny relevantní pojmy vztahující se k této tematice, popsány jednotlivé etapy vývoje profesní dráhy učitele i možná rizika učiteléské profese a možnosti předcházení a eliminace těchto rizik.

Praktická část je rozdělena na dvě části. První část se věnuje rozboru výsledků dotazníkového šetření zaměřeného na zjišťování subjektivního vnímání růstu učitelů prvního stupně základní školy, druhá část pak rozboru ilustrativního polostrukturovaného rozhovoru s učitelem prvního stupně základní školy.

## **Klíčová slova**

Osobnostní růst, učitel, profesní růst učitele, učiteléská profese.

## **Annotation**

The diploma thesis deals with personal growth from the point of view of elementary school teacher. The thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with personal and professional growth of the teacher. It defines relevant key concepts related to this topic, describes the individual stages of development of the teacher's career and the possible risks of the teaching profession and the possibilities of preventing and eliminating such risks.

The practical part is divided into two parts. The first part is focused on the analysis of the results of a questionnaire survey of the subjective perception of growth by elementary school teachers, the second part is an content analysis of an illustrative semi-structured interview with a elementary school teacher.

## **Key words**

Personal growth, elementary school teacher, teacher's professional growth, teaching profession.

# Obsah

Úvod.....	12
TEORETICKÁ ČÁST.....	14
1 Osobnostní růst.....	14
1.1 Osobnost učitele.....	14
2 Profesní růst.....	16
2.1 Profesní osobnost učitele.....	16
2.2 Učitel/učitelka.....	16
2.3 Učitelské povolání.....	17
2.4 Status učitelského povolání.....	18
2.5 Prestiž učitelů.....	19
2.6 Vývoj profesní dráhy učitelů.....	20
2.7 Volba učitelské profese.....	21
2.8 Profesní start: začínající učitel a adaptace na povolání.....	22
2.9 Zkušený učitel (expert).....	24
2.10 Konzervativní („vyhasínající“) učitel.....	24
2.11 Možná rizika učitelské profese.....	25
2.11.1 Vulnerabilita a resilience.....	25
2.11.2 Psychické potíže a neuroticismus.....	26
2.11.3 Zátěž v profesi učitele.....	27
2.11.4 Syndrom vyhoření.....	29
2.11.5 Stres.....	29
2.12 Možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu.....	34
2.12.1 Význam sebepoznávání a sebehodnocení pro zvládnání stresu.....	35
2.12.2 Duševní zdraví.....	35
2.12.3 Zásady zdravého životního stylu.....	36
PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
3 Metodologie praktické části.....	39
3.1 Cíle praktické části.....	39
3.2 Výzkumný vzorek.....	39
3.3 Metody.....	39
4 Vyhodnocení a diskuze výsledků dotazníkové šetření.....	41
4.1 Statistiky dotazníku.....	41
4.1.1 Celkový počet návštěv online dotazníku.....	41
4.1.2 Historie návštěvnosti.....	42
4.1.3 Čas vyplňování dotazníku.....	43
4.2 Analýza výsledků.....	44
4.2.1 Otázka č. 1 – pohlaví.....	44
4.2.2 Otázka č. 2 – věk.....	45
4.2.3 Otázka č. 3 – délka praxe.....	46
4.2.4 Otázka č. 4.....	48
4.2.5 Otázka č. 5.....	49
4.2.6 Otázka č. 6.....	50
4.2.7 Otázka č. 7.....	51
4.2.8 Otázka č. 8.....	52
4.2.9 Otázka č. 9.....	53
4.2.10 Otázka č. 10.....	54



4.2.11 Otázka č. 11.....	55
4.2.12 Otázka č. 12.....	56
4.2.13 Otázka č. 13.....	57
4.2.14 Otázka č. 14.....	58
4.2.15 Otázka č. 15.....	59
4.2.16 Otázka č. 16.....	60
4.2.17 Otázka č. 17.....	61
4.2.18 Otázka č. 18.....	62
4.2.19 Otázka č. 19.....	64
4.2.20 Otázka č. 20.....	66
4.2.21 Otázka č. 21.....	70
4.2.22 Otázka č. 22.....	73
4.2.23 Otázka č. 23.....	75
4.2.24 Otázka č. 24.....	77
5 Vyhodnocení a diskuze rozhovoru s učitelem.....	81
5.1 Téma č. 1: Reflexe profesního růstu v minulosti.....	81
5.2 Téma č. 2: Efektivní zvládnání zátěže podporuje růst.....	83
5.3 Téma č. 3: Podpora růstu díky studiu.....	84
5.4 Téma č. 4: Reflexe profesního růstu v přítomnosti.....	85
5.5 Téma č. 5: Reflexe osobnostního růstu.....	88
5.6 Téma č. 6: Budoucí perspektivy a vize profesního a osobnostního růstu.....	89
Závěr.....	92
Seznam použitých zdrojů.....	94
Seznam příloh.....	96

## Seznam grafů

Graf 1: Celkový počet návštěv online dotazníku.....	41
Graf 2: Historie návštěv.....	42
Graf 3: Čas vyplňování dotazníku.....	43
Graf 4: Otázka č. 1 – pohlaví.....	44
Graf 5: Otázka č. 2 – věk.....	45
Graf 6: Otázka č. 3 – délka praxe.....	46

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Otázka č. 1 – pohlaví.....	44
Tabulka 2: Otázka č. 2 – věk.....	45
Tabulka 3: Otázka č. 3 – délka praxe.....	46
Tabulka 4: Otázka č. 4.....	48
Tabulka 5: Otázka č. 5.....	49
Tabulka 6: Otázka č. 6.....	50
Tabulka 7: Otázka č. 7.....	51
Tabulka 8: Otázka č. 8.....	52
Tabulka 9: Otázka č. 9.....	53
Tabulka 10: Otázka č. 10.....	54
Tabulka 11: Otázka č. 11.....	55
Tabulka 12: Otázka č. 12.....	56
Tabulka 13: Otázka č. 13.....	57
Tabulka 14: Otázka č. 14.....	58
Tabulka 15: Otázka č. 15.....	59
Tabulka 16: Otázka č. 16.....	60
Tabulka 17: Otázka č. 17.....	61

## Seznam použitých zkratek a symbolů

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
č.	číslo
např.	například
popř.	popřípadě
resp.	respektive
s.	strana
tj.	to je
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
ZŠ	základní škola

## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem zvolila téma *Osobnostní růst pohledem učitele*, protože mě zajímá proces růstu, a to jak osobnostního, tak profesního. Chtěla jsem zjistit, jak učitelé subjektivně vnímají svůj růst, jaké podmínky považují za nezbytné a důležité pro jejich zdravý růst, jakým způsobem u nich dochází k vědomému růstu a rozvíjení vlastních růstových kvalit v rámci profesního růstu i růstu v osobním životě.

Ráda bych zjistila, jak je subjektivně vnímán osobnostní růst samotnými učiteli v průběhu vykonávání jejich učitelské praxe. Ráda bych se tedy touto cestou, především pak z výsledků dotazníkového šetření, více dozvěděla o tom, co mě v učitelské profesi reálně čeká, například jaká jsou případná rizika tohoto povolání, do jaké míry je toto povolání stresující, jak je toto povolání časově, fyzicky i psychicky náročné, jakým způsobem se lze udržovat v psychické i fyzické kondici atp. Z těchto úvah jsem vycházela při tvorbě mého autorského dotazníku, kdy jsem přemýšlela o otázkách, které mě zajímají ohledně mého budoucího povolání a snažila se je vhodně formulovat, abych získala co nejucelenější odpovědi, ale také názory samotných učitelů z praxe, zejména jejich vlastní zkušenosti.

Tuto závěrečnou práci shledávám jako důležitou nejen pro hledání výzkumných odpovědí na otázky týkající se růstu, ale také jako mapování terénu mého budoucího povolání, resp. zjišťování informací, které pro mě mohou být velmi přínosné a získat je přímo od zdroje, tedy zkušených učitelů prvního stupně základních škol, je pro mě cenné a může být cenné i pro čtenáře této práce.

Má diplomová práce je členěna na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám osobnostním, ale i profesním růstem učitele, vymezuji zde osobnostní růst a další relevantní pojmy jako učitel, učitelské povolání, status a prestiž. Dále se zabývám jednotlivými etapami vývoje profesní dráhy učitele i možnými riziky v profesi učitele jako je například pracovní zátěž či stres. Teoretickou část završuji uvedením možností rozvoje odolnosti vůči zátěži a stresu i několika málo zásadami pro zdravý životní styl.

V praktické části bude čtenář obeznámen s postupem šetření, v jehož jednotlivých fázích jsem vytvořila autorský dotazník, který jsem následně distribuovala internetovým

odkazem mezi učitele prvního stupně základních škol v celém okresu Liberec a v závěrečné fázi šetření jsem tato data kvantitativně analyzovala a vyhodnotila. Cílem dotazníkového šetření je zjistit, jak učitelé subjektivně vnímají svůj osobnostní růst a jak o něj pečují. Dotazník zahrnuje několik otázek z oblasti osobnostního růstu a několik otázek z oblasti růstu profesního. Výsledky jednotlivých otázek doplňuji komentářem.

Praktická část je dále ilustrativně obohacena o kvalitativní část v podobě polostrukturovaného rozhovoru s učitelem prvního stupně základní školy a jeho následnou obsahovou analýzou s interpretacemi.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Osobnostní růst

Osobnostní růst lze chápat jako průběžnou subjektivně vnímanou pozitivní změnu ve smyslu rozšiřování vlastního poznání a moudrosti. Jedinec profituje ze svých zkušeností, díky nimž si rozšiřuje vlastní horizont poznání (Nišpanská 2018, osobní výpověď).

Nišpanská (2006, s. 20) definuje osobnostní růst jako „*neustálou dynamiku rozvíjející a prohlubující účastné porozumění smyslu skutečnosti*.“ „Účastným“ míní plnou účast prožívání vlastního života v přítomnosti. Dále uvádí zajímavou myšlenku. Zmiňuje, že pokud je člověk otevřený změnám, je schopný na sobě pracovat a dokáže přijímat to, co mu každodenní život přináší – ať už dobré či špatné události, pak je schopen osobnostního růstu.

Jedince posouvají dál jak pozitivní, tak negativní zkušenosti, a pokud je dokáže správně a zdravě zpracovat, pak je na dobré cestě k osobnostnímu růstu.

Růst je vývojový proces, jehož průběh je zřídka hladký a bezbolestný. V určité fázi je třeba upustit od minulosti, od zažitého způsobu chování, jednání a smýšlení a zaměřit se na přítomnost. Ne vždy je toto bezbolestný proces, měl by však proběhnout v dané fázi, jinak může být růst omezen. Změna, se kterou je třeba se vyrovnat, může do jisté míry člověka vykolejit. Nejčastějším důvodem je vyhýbání se zodpovědnosti, strach ze ztráty stability a jistoty. Je však velmi důležité tyto doprovodné emoce přijmout, protože právě ony následně člověku umožňují hladší integraci (Nišpanská 2006, s. 23).

Osobnostní růst je vlastně vzájemné působení našeho vědomí a vůle, nad nimiž máme kontrolu a jsme za ně zodpovědní (Nišpanská 2006, s. 24).

### 1.1 Osobnost učitele

Vymezení pojmu „osobnost“ není v odborné literatuře jednotné. Existuje mnoho různých definic od různých autorů. Obecná charakteristika osobnosti je následující: „*Osobnost je organická jednota tělesného a psychického, vrozeného a získaného, typická pro daného jednotlivce a projevující se jeho chováním*“ (Paulínová 1998, s. 45).

*„Každá osobnost je jedinečná, neopakovatelná, individuální. Její psychické procesy, stavy a vlastnosti se odehrávají na základě činnosti celého organismu ve vztahu k prostředí“ (Paulínová 1998, s. 45).*

*„Osobnost učitele je význačným motivujícím činitelem a hybným faktorem výchovně-vzdělávacího procesu“ (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 17).*

Aby mohl učitel účinně vnímat realitu a mít k ní pozitivní vztah, měl by reflektovat sociální prostředí, ve kterém funguje, mít snahu o sebepoznání, sebehodnocení i sebekritiku (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 17).

Nejjednodušším způsobem, jak poznat osobnost učitele, je sledovat ho v jeho přirozeném pracovním prostředí, tedy ve škole. Právě tam se může osobnost učitele nejlépe projevit (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 15).

Při sledování osobnosti učitele v přirozeném pracovním prostředí je možné odhalit následující složky osobnosti ve vztahu k růstu, tzv. resilientní vlastnosti, jelikož právě ony nám umožňují profitovat ze změn, které provázejí růst (podrobněji viz kapitola 2.11.1). Zmiňovanými složkami osobnosti jsou:

- *„psychická odolnost, vzhled do podstaty a povahy problémových situací (odpovídající inteligenční úroveň, kreativita, operativní myšlení),*
- *adaptibilita a adjustabilita (schopnost alternativního řešení situací, psychická flexibilita),*
- *schopnost osvojovat si nové poznatky, učit se, schopnost účinně regulovat své vnitřní a vnější aktivity (s ohledem na aktuální situační kontexty),*
- *sociální empatie a komunikativnost“ (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 15).*



## 2 Profesní růst

V rámci osobnostního růstu lze odlišit růst profesní a růst v osobním životě. Profesní růst, včetně uspokojení a také potíží plynoucích z výkonu profese, tvoří na celkovém růstu značný podíl a zkušenosti, díky nimž člověk roste a vyvíjí se, se přirozeně přenášejí do osobnostního růstu. Platí to i obráceně: když je člověk zdravou a silnou osobností a daří se mu v jeho osobním životě, má předpoklady k tomu, že se mu bude dařit i v rámci jeho profese. V průběhu tvorby a sestavování otázek pro dotazníkové šetření jsem zjistila, že více inklinuji k oblasti profesního růstu, a proto jsem se rozhodla věnovat se ve své diplomové práci primárně růstu profesnímu.

### 2.1 Profesní osobnost učitele

*„Profesní osobnost učitele je výsledkem jeho vlastní snahy stát se učitelem, zároveň je ale formována během přípravy na učitelskou profesi i v průběhu získávání pedagogických zkušeností“ (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 17).*

Profesní úspěšnost učitele závisí na tom, do jaké míry je učitel schopen reflektovat své myšlenky, chování, ale i postoje a hodnoty. Ve svém učitelském stylu vyučování projevuje vysokou míru autonomie (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 17).

### 2.2 Učitel/učitelka

V této diplomové práci bych se ráda věnovala především učiteli/učitelce, jelikož právě učitelská profese je klíčovým pojmem této práce. Nyní uvedu charakteristiku učitele a učitelky s ohledem na genderové odlišnosti.

Význam slova „učitel“ je v odborné literatuře zcela výjimečně definován. S definicí učitele se většinou nesetkáme ani v encyklopediích či pedagogických slovnících. Existují však výjimky, v nichž definice můžeme nalézt (Průcha 2002, s. 21).

Podle hesla z pedagogického slovníku je učitel *„obecně osoba podněcující a řídící učení jiných osob, vzdělavatel. Jeden z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, vykonávající učitelské povolání. Na kvalitě učitelů do značné míry závisí výsledky vzdělávání. Sociální status učitelů je závislý na významu a hodnotě, které jsou přisuzovány vzdělávání ve společnosti. Tradičně byl učitel považován především za předavatele poznatků žákům ve vyučování. V nynějším*

*pojetí, vycházejícím ze současných funkcí školy a profesního modelu učitelství se zdůrazňují subjektivě-objektové role učitele v interakci se žáky a prostředím. Učitel spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky. Významné jsou sociální role učitele v interakci se žáky, v učitelském týmu, ve spolupráci s rodiči a veřejností“ (Průcha a kol. 2013, s. 326).*

*Podle pedagogického slovníku je učitelka „žena, příslušnice učitelské profese, vykonávající funkce a role učitele. Vzhledem k feminizaci školství převažují v učitelské profesi ženy. Děti mají ve škole málo mužských vzorů, podle statistik chybí muži především na nižších stupních vzdělávání. V ČR je nejvíce učitelek v mateřských školách, téměř 100 % (mezi 22 tisíci ženami je pouze 27 mužů), na základních školách pracuje 84 % učitelek, na středních školách 59 %, na vysokých školách je situace odlišná, ženy představují pouze 35 % vysokoškolských učitelů. Jako důvody nízkého zájmu mužů o učitelskou profesi jsou uváděny: nízké platy, malá možnost kariéerního postupu, nízká společenská prestiž, ale také pocit osamocení ve sborovnách. Termín „učitelka“ se nyní v legislativních dokumentech ČR zpravidla nepoužívá, i když jazykové rozlišení čeština umožňuje. V zahraničí se jazykové rozlišení rodu používá častěji, pokud to jazyk umožňuje“ (Průcha a kol. 2013, s. 327).*

Myslím si, že nezájem mužů o učitelskou profesi, především na nižších stupních vzdělávání, je dán hlavně tím, že muži nemají takový vztah k dětem a zájem o ně jako ženy. Ženy jsou přeci jen matkami, mají tedy mateřské pudy, jsou ochranné a láskyplné, mají k dětem blíž. Ženy většinou tíhnou k dětem, zejména k těm malým a zvláště v mateřských školách i následně na 1. stupni základní školy je třeba děti nejen vzdělávat, ale také o ně pečovat a vychovávat je, což není úplně typická mužská role, což je zřejmě utvářeno i sociálními stereotypy a tlaky kultury. Nicméně lze pozorovat, že procento mužů učitelů stoupá s vyššími stupni vzdělávání. Tam už jsou děti soběstačnější, nepotřebují tolik „mateřské“ péče.

### **2.3 Učitelské povolání**

Učitelské povolání neboli učitelská profese je podle pedagogického slovníku „sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit

na chování, přesvědčení a citění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti a návyky vytvořené kulturou předchozích generací. Pro učitelské povolání je charakteristická:

- *existence systematické pedagogické teorie, o kterou se učitelská činnost opírá;*
- *nutnost osvojení této teorie pro zvládnutí profese, jejíž formální podmínkou je vysokoškolské studium;*
- *existence specifické společenské potřeby vychovávat a vzdělávat mladou generaci a z ní plynoucí profesní autorita učitelů;*
- *existence profesních asociací učitelů, jejichž cílem je udržovat „stavovskou“ čest a rozvíjet pravidla profesního chování učitelů;*
- *existence profesní etiky, tj. etiky vztahů učitelů k žákům, rodičům i celé společnosti.*

*S charakteristikami učitelského povolání je spjata role učitele ve společnosti, jeho sociální status a prestiž. V současnosti je učitelské povolání ovlivňováno různými faktory, zvláště zvyšující se spoluprací mezi formálními a neformálními vzdělávacími institucemi, otevíráním školy společnosti, zvyšujícím se důrazem na celoživotní vzdělávání aj., a proto učitelé musí hledat nový základ své autority ve škole i ve společnosti“ (Průcha a kol. 2013, s. 328).*

## **2.4 Status učitelského povolání**

Ze sociálně-psychologického hlediska se pojem status vymezuje jako „*pozice (postavení) člověka v sociálním systému*“ (Sollárová in Výrost, Slaměník 2008, s. 61).

Podle pedagogického slovníku je „*postavení učitelů ve společnosti určované mnoha faktory, zejména:*

- *vzdělanostními předpoklady pro výkon učitelské profese (všichni učitelé by měli mít vysokoškolské vzdělání);*
- *ekonomickými hledisky (např. výškou platů učitelů, materiálními podmínkami ve školách);*

- **morálními požadavky** (např. specifickými normami a vzorci chování, kterými se učitel ve společenství školy, obce i celé společnosti musí řídit, aby si zachoval svou učitelskou existenci).

*Soulad očekávání veřejnosti a naplňování těchto podmínek konkrétními učiteli ovlivňuje status učitelského povolání v očích občanů, a tak i podmínky, které společnost učitelům pro výkon jejich profese vytváří“ (Průcha a kol. 2013, s. 286).*

## **2.5 Prestiž učitelů**

*„Prestiž profese učitelů je hodnota přisuzovaná veřejností této skupině pracovníků. Je to charakteristika měřená speciálními škálami, reflektující statusovou pozici dané skupiny mezi jinými profesními skupinami. V české škále prestiže povolání (1993) se mezi 39 profesemi hodnotila prestiž učitelů vysoko: učitel základní školy zaujímá 7. místo, docent/profesor na vysoké škole 3. místo. Také v hodnocení různých povolání podle složitosti práce jsou učitelé základních a středních škol uváděni v kategoriích s nejvyšší prestiží. Rovněž v pozdějších šetřeních prestiže povolání je profese učitele hodnocena vysoko. V rozporu s tím sami učitelé většinou zastávají mínění o nízké prestiži své profese ve veřejnosti“ (Průcha a kol. 2013, s. 218).*

S poslední větou naprosto souhlasím, protože i já mám pocit, že učitel není doceněn tak, jak by měl být. Podle mého názoru je učitel a jeho působení na každého z nás, především na prvním stupni základní školy, velmi klíčové. Právě učitel na prvním stupni základní školy má za úkol to nejdůležitější, to, co je naprosto nezbytné pro plnohodnotný život, a to je naučit žáky číst, psát a počítat, ale také je vychovat k žádoucím postojům a hodnotám. Právě učitel prvního stupně základní školy pokládá základy žakovských vědomostí, dovedností, schopností, ale i postojů a hodnot, na kterých později staví, dále se rozvíjí a učí novým věcem. Souhrnně řečeno, učitel rozvíjí klíčové kompetence žáků, které si v průběhu jejich studia dále osvojují. Učitel má tedy obrovskou zodpovědnost – závisí pouze na něm, do jaké míry bude jeho působení na žáky kvalitní a do jaké míry si jeho žáci osvojí klíčové kompetence. Právě proto, že na těchto základech staví každý žák po další roky svého studia, je velmi důležité, aby byly základy položeny dobře, stabilně a trvale, a to vše závisí z velké části na učiteli.

Pokud se učitelé nepodaří vést žáky úspěšně k osvojení základních vědomostí, dovedností, schopností, hodnot a postojů (klíčových kompetencí), a to především žáky z dysfunkčního rodinného prostředí, mohou mít tito žáci obtíže ve svém dalším vzdělávání. Proto považuji učitelkou profesi za velmi nedocenenou a názory na ni ze strany veřejnosti mě někdy až urážejí. Často se setkávám s názorem, že učitel si s žáky pouze hraje, chodí hned po vyučování domů, až do večera má volno a také má stále prázdniny stejně jako žáci. Už ale nevidí to, jak je toto povolání hektické, že se učitel musí na vyučování každý den připravovat, má také na starosti spoustu administrativy, ve škole tráví mnohem více času, než si mnozí lidé myslí, nemá tak dostatek volného času na svoji rodinu ani sám na sebe. S některými žáky je navíc těžké vyjít, a tak musí učitel řešit různorodé, mnohdy i konfliktní situace následně i s rodiči žáků, což může být pro učitele i psychicky náročné.

I proto je tato profese jedna z psychicky nejnáročnějších, což si ti, co si to nezažijí, asi nikdy neuvědomí. Neuvědomují si ani to, jak náročné je jen samotné studium na vysoké škole. Na to, že je učitel vysokoškolsky vzdělaný, se k němu někteří rodiče tak nechovají a nevnímají učitele jako odborníka, jako člověka, který má dostatek znalostí a zkušeností a ví moc dobře, jak svou práci dělat, na člověka, který se snaží dát jejich dětem tu nejlepší péči, výchovu i vzdělání.

Proto bych byla velmi ráda, kdyby prestiž mé budoucí profese vzrostla a bylo na ni nahlíženo jako např. na lékařskou či právníkou profesi.

## **2.6 Vývoj profesní dráhy učitelů**

Pro učitelkou profesi jsou typické poměrně rozdílné etapy profesní dráhy (Průcha 2002, s. 20).

Tyto vývojové etapy jsou dány staletou tradicí této profese, v níž se opakují jakési ustálené cykly profesního vývoje u všech osob dané skupiny. V profesi učitele mají zmiňované cykly specifický význam. Souvisejí totiž s výkonností učitele, tedy s kvalitou jeho práce. S přibývajícimi profesními zkušenostmi by měla být práce učitele kvalitnější, není to však pravidlem (Průcha 2002, s. 23).

Závisí především na tom, jak učitel zvládá svou profesi a činnosti s ní spojené – např. jak si umí organizovat čas, zda má čas také na svůj osobní život a sám

na sebe, jak zvládá stres, jak zvládá řešení konfliktních situací, jestli se mu daří dosahovat vytyčených cílů, jestli ho jeho práce naplňuje atp.

Vývoj profesní dráhy učitelů je poměrně prozkoumaný, a tak lze identifikovat jeho jednotlivé etapy (Průcha 2002, s. 23, 24):

- „volba učitelské profese (motivace k studiu učitelství);
- profesní start (vstup do povolání);
- profesní adaptace (první roky v povolání);
- profesní vzestup (kariéra);
- profesní stabilizace, resp. profesní migrace (změna učitelského povolání);
- profesní vyhasínání („vyhoření“), resp. profesní konzervatismus“ (Průcha 2005, s. 202).

*„Je nutné překonat pojetí profese učitele jako řemeslné činnosti a posunout se k modelu široké profesionality postavené na pojetí osobnosti učitele jako odborníka ve výchově, který je odpovědný za lidství budoucího člověka“ (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 16).*

Učitel by si měl řádně promyslet, co chce žáky naučit a jakými způsoby jim nové poznatky, dovednosti a postoje bude předávat. V roli učitele je také velmi důležité umět nahlížet na žáky jako individuality, respektovat je a brát v úvahu jejich individuální vzdělávací potřeby. Učitel by si měl být plně vědom odpovědnosti za své působení (Dytrtová, Krhutová 2009, s. 16).

## **2.7 Volba učitelské profese**

Z pohledu výzkumu je v České republice nesmírně vysoký zájem o vzdělání v oboru učitelství. Studium učitelství nabízí devět pedagogických fakult a několik dalších fakult (např. filozofických, přírodovědeckých, tělovýchovných). Každým rokem se ke studiu přihlásí daleko více uchazečů, než je možné přijmout. Studenti učitelství tak po studentech technických oborů tvoří druhou nejpočetnější skupinu vysokoškolských studentů v České republice. Zájem o studium učitelství každým rokem stoupá, a tak se

pedagogické fakulty řadí mezi nejatraktivnější vysoké školy u nás (Průcha 2005, s. 202, 203).

Z výsledků výzkumného šetření Havlíka (1995) je zřejmé, že zmiňovaný značný zájem o toto studium je u spousty studentů pouze zdánlivý, jelikož jejich přihláška na pedagogickou fakultu je pouze tzv. „druhou volbou“ pro případ nepřijetí na jimi upřednostňovanou fakultu. Tzv. „na poslední chvíli“ se o studiu učitelství rozhodovalo 59 % studentů. To vypovídá o tom, že studium na pedagogické fakultě pro ně bylo jedinou možností, jelikož na upřednostňovanou fakultu nebyli přijati. Jejich motivace ke studiu nebyla tedy dlouhodobá ani příliš vysoká. Z výsledků tohoto šetření též vyplývá, že profesi učitele chce po ukončení studia vykonávat pouze 69 % studentů učitelství (in Průcha 2005, s. 204).

## **2.8 Profesní start: začínající učitel a adaptace na povolání**

Profesní start, resp. nástup mladého člověka do zaměstnání je významným obdobím profesní i životní dráhy každého jedince. Ve výzkumné literatuře je toto období označováno souhlasným termínem **začínající učitel**. Profesní start je etapou profesní orientace. Existují tři druhy rozporů charakteristických pro tuto etapu:

- *„rozpor mezi znalostmi a zkušenostmi pracovníka;*
- *rozpor mezi osobními aspiracemi pracovníka a zájmy organizace;*
- *rozpor mezi aktuálním postavením pracovníka a hodnocením perspektivy, která se před ním otevírá“ (Průcha 2005, s. 208).*

V některých profesích je běžné, že je nový pracovník zaučen nějakým zkušenějším pracovníkem, s kterým dlouhodoběji spolupracuje a pracovní odpovědnost tak přebírá postupně. V profesi učitele je tomu u nás v České republice jinak. Učitel má od nástupu do zaměstnání plnou odpovědnost za svou odvedenou práci a ve výkonu své profese, resp. ve svých vyučovacích hodinách nemá k dispozici zkušenějšího kolegu, který by mu mohl s čímkoliv poradit či pomoci (Průcha 2005, s. 208).

*„V některých zemích je zavedena alespoň instituce uvádějícího učitele“ (Průcha 2005, s. 209).*

Jedná se o učitele, který má ve škole na starosti učitele-začátečníka a poskytuje mu hlavně metodickou pomoc. Tato instituce byla zavedena v 70. letech i u nás, dnes se však na školách povinně neprovádí. Proto je učitel při profesním startu často na všechno sám, a pak hodně záleží na tom, jací jsou jeho noví a zkušenější kolegové a zda jsou ochotni mu pomoci či nikoliv (Průcha 2005, s. 209, 210).

*„Všeobecně se považuje první rok učitelovy práce ve škole za rozhodující období pro utváření jeho profesních dovedností a pro adaptaci na úkoly a podmínky, v nichž vykonává své povolání“ (Průcha 2002, s. 26).*

U začínajících učitelů se může projevit šok z reality (profesní náraz). To znamená, že si uvědomí, že na toto povolání nejsou dostatečně připraveni (Průcha 2002, s. 26).

Šok z reality může u některých způsobit až nechuť k učitelství či přechod k jiné profesi. Příčiny tohoto šoku jsou však různé. Může být způsoben například nedostatečnou psychickou vybaveností pro tuto profesi. Učitel si až v průběhu výkonu profese uvědomí, že pro něj není vhodná, že mu nedává to, co si představoval, že se trápí, nezvládá řešit nejrůznější problémové situace, je bezradný, vyčerpaný nebo se prostě jen nechce rozčilovat s nevychovanými žáky atp. Další možnou příčinou může být zjištěný fakt, že učitel v průběhu svého studia nezískal potřebné vědomosti a dovednosti k výkonu běžných, rutinních činností jako je například administrativa či jednání s rodiči žáků (Průcha 2005, s. 210–212).

Jinou příčinou může být zklamání z materiálních podmínek školy či z nedostatečné či neposkytnuté pomoci ze strany kolegů či vedení školy. Dále nezájem žáků o školu a učení, nepozornost, neprospěch, neukázněné chování či agresivita žáků nebo nadměrné pracovní zatížení v podobě vyššího úvazku (Průcha 2002, s. 26, 27).

Období profesního startu neboli adaptace nemusí být nutně pro každého učitele šokující, resp. šok z reality se nemusí projevit u každého začínajícího učitele. Záleží především na sociálním klimatu školy, tzn. vztazích a interakci s ostatními učiteli, s vedením školy, žáky, popř. rodiči žáků. Neméně důležitá je také úroveň psychické odolnosti učitele vůči zátěži (Průcha 2002, s. 26).

Začínající učitel nastupuje do zaměstnání s tím, že vnímá nedostatek praxe a zkušeností s ní spojených. Tento nedostatek je však způsoben tím, že je studium spíše teoreticky zaměřené. Někteří ředitelé škol vnímají tyto učitele jako nedostatečně



připravené, jiní je vnímají jako přínos pro jejich školu (Vašutová in Hanušová et al. 2017, s. 30).

Začínající učitelé se na počátcích své profesní kariéry nejčastěji potýkají s obtížemi v oblasti zvládnání kázně žáků a diagnostikování žáků. Je to způsobeno zejména tím, že začínající učitel zpočátku směřuje všechnu svou pozornost zejména na sebe. Rozšíření učitelovy pozornosti na žáky a učivo přichází později (Mareš in Hanušová et al. 2017, s. 38).

## **2.9 Zkušený učitel (expert)**

Na období profesního startu, tedy období začínajícího učitele navazuje období stabilizace. Toto období se vyznačuje tím, že učitel již nepotřebuje soustavnou odbornou pomoc poskytovanou svými zkušenějšími kolegy. Posun kariéry učitele do období stabilizace může znamenat jeho začlenění do vyššího platového stupně (Průcha 2005, s. 216, 217).

Zkušeným učitelem neboli učitelem-expertem se učitel stává po třech až pěti letech výkonu učitelské profese (v periodizaci vývoje profesní dráhy učitele není jednoznačná shoda). Právě v tomto období učitel nejvíce působí na žáky, ale především na začínající učitele, pro které je vzorem (Průcha 2002, s. 27).

## **2.10 Konzervativní („vyhasínající“) učitel**

Pro poslední období vývoje profesní dráhy učitele neexistuje přesný odborný název. Obecně bývá nazýváno jako „předdůchodová fáze“ (Průcha 2005, s. 225).

U profesionála, resp. zkušeného učitele v této etapě vývoje profesní dráhy často dochází ke změně životních hodnot. Více se zajímá o výdělek z důvodu výše budoucího důchodu, dále o pracovní podmínky, kdy se zaměřuje na své duševní i tělesné zdraví a ve větší míře o něj pečuje a v neposlední řadě o dobré interpersonální vztahy na pracovišti (Průcha 2005, s. 226).

V českých školách se lze mnohdy setkat s učiteli-důchodci, kteří jsou pro chod některých škol nepostradatelní (Průcha 2005, s. 227).

To je způsobeno nedostatkem nových, mladých učitelů, jelikož zdaleka ne všichni absolventi vysokých pedagogických škol chtějí vykonávat učitelskou profesi. Tento

problém se však v dnešní době týká především druhého stupně základních škol a středních škol (Hrdinová 2018).

Nedostatek mladých učitelů má také vliv na stále stoupající průměrný věk učitelů. Jednotlivé věkové kategorie učitelů nejsou rovnoměrně zastoupeny a odcházející učitele do důchodu nemá kdo nahradit. Učitelé starší padesáti let tvoří na základních školách přes čtyřicet procent pedagogických sborů (Hrdinová 2018).

Při výběrových řízeních na pozici učitele si ředitelé škol nemohou moc vybírat, resp. nemají z čeho vybírat. Jsou rádi, když se jim přihlásí alespoň jeden zájemce, kterého následně třeba i z nouze o učitele přijmou (Hrdinová 2018).

Tato situace ve školství je z velké části způsobena populační vlnou, která se neustále přelévá v celém vzdělávacím systému. Některé ročníky jsou populačně silnější, jiné zase populačně slabší – to samozřejmě platí jak u učitelů, tak i u žáků. Nedostatek učitelů je pak způsoben tím, že se v dané období sejdou populačně silnější ročníky žáků a populačně slabší ročníky učitelů (Hrdinová 2018).

Za nejzkušenějšího učitele je považován učitel starší padesáti let s délkou učitelské praxe asi 25–30 let. Na druhou stranu právě s přibývajícimi roky učitelské praxe „*narůstají konzervativní postoje, nastupuje rezignace a u některých učitelů vzniká tzv. efekt vyhasínání.*“ Společně s tím se na učiteli promítá stres i zdravotní potíže nahromaděné za uplynulé roky učitelské profese (Průcha 2005, s. 226).

Efekt vyhasínání či vyhoření, který se vyskytuje u starších učitelů (zejména žen-učitelek), se projevuje vyčerpáním (zvláště po psychické stránce), pocitem ochablosti ze zaměstnání a lhotejnosti ke snaze znovu se nadchnout pro tuto profesi. Učitelé tento efekt popisují jako „*pocit nadměrné únavy z dětí či ze školy vůbec*“ (Průcha 2005, s. 229).

## **2.11 Možná rizika učitelské profese**

### **2.11.1 Vulnerabilita a resilience**

Každý člověk chce být šťastný, rozvíjet se tak, aby mohl naplňovat svůj potenciál, tedy růst. Jsou však jisté vlastnosti jedince, které způsobují, že na zátěž bude reagovat nepřiměřeně, precitlivěle, bude prožívat intenzivní negativní emoce a bude mít obtíže

zvládat náročné situace a vzít si z nich ponaučení a pozitivní zkušenosti, které člověk vyznačující se resilientními vlastnostmi zvládne ve srovnání s ním lépe a efektivněji.

*„Slovo „vulnerabilita“ pochází z latiny, kde vulnerabilis znamená zranitelný, zranit se. Zranitelnost či vulnerabilitu, znamenající sklon k něčemu, zvýšenou citlivost, křehkost, vnímavost k rušivým vlivům, sníženou toleranci, náchylnost k újmě či obtížím, můžeme chápat jako důsledek (riziko hrozby, naplnění rizika, nedostatek prostředků pro obranu před hrozbou nebo pro její odstranění), ale i příčinu narušení adaptačního procesu a jeho nižší účinnosti, případně selhání. V souvislosti s adaptací na zátěž vulnerabilita představuje souhrnný pojem pro vnitřní činitele, které mají svůj podíl na nedostatečném vyrovnání se s požadavky situace. V obecném smyslu je možno ji chápat i jako opak odolnosti či vyjádření její nedostatečné úrovně a účinnosti. Při styku s podněty ohrožujícími zdraví představuje snížení obranyschopnosti organismu a zvýšení pravděpodobnosti onemocnění“ (Paulík 2017, s. 62).*

*„V naší odborné literatuře bývá pojem „resilience“ někdy uplatňován jako synonymum obecného pojmu „odolnost“, jindy jej někteří autoři chápou ve specifitějším smyslu jako druh odolnosti. (...) Při obecném vymezení pojmu „resilience“ v psychologii je zdůrazněna plasticita, pružnost a flexibilita umožňující účinnou adaptaci na nepříznivé podmínky a okolnosti (zátěž nepřiměřenou možností jedince). (...) Zřejmě základním předpokladem, na němž se různá vymezení obsahu pojmu „resilience“ v zásadě shodují, je to, že jde o schopnost účinné adaptace na situace, v nichž je přítomna nepřízeň, nebezpečí, nežádoucí riziko, tedy na situace, které zahrnují reálné či potencionální ohrožení jedince, spojené s neoptimální zátěží (stresem)“ (Paulík 2017, s. 156, 157).*

### **2.11.2 Psychické potíže a neuroticismus**

Je prokázáno, že zvyšování četnosti neurotických příznaků u učitelů ovlivňuje délka učitelské praxe: „zatímco u učitelů s praxí 1–10 let trpí neurotickými obtížemi 8,3 % osob, u učitelů s praxí 20 let a více je to již 31 % osob“ (Průcha 2005, s. 229).

Vysokou míru neuroticismu vykazuje zpravidla 40 % učitelů. Z velké části se jedná o ženy-učitelky z důvodu vysoké feminizace tohoto povolání. U 10 % z nich dosahuje neuroticismus patologických hodnot (Průcha 2002, s. 66).

*„Vysoká úspěšnost (angažovanost) některých učitelů je doprovázena různými psychickými potížemi u těchto osob (deprese, pocit vyčerpání aj.)“ (Průcha 2005, s. 232).*

Ve výzkumu Kodýma a Fitla (1987) bylo zjištěno, že úspěšní učitelé cítí neustálé vnitřní napětí, jehož důsledkem je psychická zátěž. Jsou více reaktivní, impulzivní a náladoví. Jsou často velmi nervózní, napjatí a ustrašení. Zmatkují a jsou celkově rozladění. Pociťují úzkost z důvodu obav ze ztráty prestiže a z možné změny úspěšnosti. Mají obavy z toho, aby nepřišli o postavení, které si vybudovali, o to, čeho ve svém profesním růstu dosáhli (in Průcha 2005, s. 232).

V této profesi jsou celkově úspěšnější muži-učitelé než ženy-učitelky. Na tuto úspěšnost mají vliv sociální faktory. Ženy se svému povolání většinou nemohou věnovat tak intenzivně (péče o vlastní děti, péče o domácnost atp.) a souvisle (zpravidla mateřská dovolená) jako muži. Z toho však vyplývá, že zmiňované psychické potíže postihují zejména muže (Průcha 2005, s. 232).

### **2.11.3 Zátěž v profesi učitele**

Je všeobecně známo, že profese učitele nepatří k těm snazším profesím z hlediska pracovní zátěže. To, že je učitelská profese zvláště psychicky náročná a může mít negativní dopad na zdraví učitelů, uznává i většina veřejnosti (Průcha 2002, s. 63). Určitou míru zátěže vnímám jako důležitou a podnětnou pro růst, protože na cestě růstu člověk přirozeně musí překonávat jisté překážky a těžkosti, přemýšlet o řešeních, a tím získává zkušenosti a poznání, a to ho posiluje a podněcuje k růstu.

Řehulka a Řehulková (1998) tvrdí, že se v této profesi jsou přítomny zátěže různého charakteru, které jsou nebezpečné pro udržení fyzického a psychického zdraví učitele. U některých učitelů může být v důsledku různé zátěže narušena či úplně znemožněna profesní úspěšnost, což může u učitele znamenat poškozování dětí (in Průcha 2002, s. 67).

Ne každý, kdo se rozhodl pro profesní dráhu učitele, má takové fyzické i psychické dispozice, aby úspěšně zvládal všechny zátěže, které tato profese přináší.

*„Vlastnosti dobrého učitele jsou především zakotveny v jeho vrozených predispozicích – učitelem se člověk musí narodit“ (Průcha 2002, s. 72).*

Zátěž obecně lze chápat jako „nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi, tedy mezi tím, čemu je vystaven (expozice), a jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (dispozice)“ (Řehulka, Řehulková in Průcha 2002, s. 66).

Profese učitele zpravidla nebývá samotnými učiteli hodnocena jako nadprůměrně fyzicky zátěžová. Nicméně často se u učitelů vyskytuje fyzická únava či bolesti nohou. Specifickým problémem učitelské profese je však zejména hlasová zátěž. Učitelé si mohou například nadměrným zvyšováním síly hlasu, překřikováním žáků nebo třeba nedodržováním hlasové hygieny přivodit poškození hlasivek (Průcha 2002, s. 66).

Výrazně větší dopad na zdraví učitele má psychická zátěž spojená s touto profesí (Průcha 2002, s. 66).

Nadměrná psychická zátěž, která je charakteristická pro tuto profesi, způsobuje stresové situace. Příčiny této zátěže jsou různé, především:

- „protiklad mezi rozsahem učiva vymezeného normou (např. učebními osnovami) a množstvím času (počtu vyučovacích hodin), který je pro učivo k dispozici;
- povinnosti učitelů mimo vyučování (jednání s rodiči, vypracování výkazů pro školskou administrativu);
- stále agresivnější chování žáků vůči učitelům“ (Průcha 2005, s. 230).

Příčiny zátěže učitelů netkví pouze v situacích, se kterými se setkávají ve třídě, ale také například ve vztazích v učitelském sboru, s vedením školy, s rodiči žáků, se školskými úřady atp. Projevem zátěže u učitele může být například pracovní nespokojenost (Průcha 2002, s. 68).

V důsledku dlouhotrvajícího zatížení „pociťují ztrátu životní energie, nechut' pouštět se do nových věcí, ztrácejí pocit úspěšnosti a štěstí“ (Paulínová 1998, s. 85).

Učitelovo prožívání profese a výpovědi o ni se odvíjí především od dvou osobnostních charakteristik: odolnosti učitele vůči psychické zátěži a sebedůvěry a optimismu. Učitel, který není vybaven dostatečnou kapacitou psychické odolnosti neboli resiliencí (viz kapitola 2.11.1), se patrně v práci stresuje, není v ní spokojený, trápí se atp. Sebedůvěra a optimismus učitele jsou důležitými atributy pro výkon této profese. Jinými slovy, spokojený bude takový učitel, který je optimistou, je sebejistý

a sám sebe vidí jako člověka schopného, energického a úspěšného. Pokud učitele jeho práce naplňuje, pak dokáže dobře zvládat specifické a často vysoké nároky svého povolání (Průcha 2002, s. 78).

#### **2.11.4 Syndrom vyhoření**

Často bývá uváděno, že pro poslední etapu profesní dráhy učitele je charakteristický tzv. syndrom vyhasínání či vyhoření (Průcha 2002, s. 28). Jde o nežádoucí stav, nepříjemný ze subjektivního i objektivního hlediska, ke kterému by se vývoj, tedy růst, neměl ubírat.

*„Je to stav, kdy profesionál ztrácí zájem o svou práci, provádí ji jen rutinně a bez nadšení, výkon profese jej unavuje až vyčerpává. U učitelů to je spojeno hlavně s únavou z vyučování, s obavami ze styku s rodiči, se zklamáním z vlastní profesionální úspěšnosti, s nezájmem o další sebevzdělávání, s odporem k veškerým pedagogickým inovacím aj.“* (Průcha 2002, s. 28).

Syndrom vyhoření vzniká v důsledku dlouhodobého stresu a neschopnosti vyrovnat se s psychickou či tělesnou zátěží vhodným způsobem. Je to proces, který zpravidla trvá mnoho let (Průcha 2005, s. 229).

Poslední fáze, fáze vyhoření bývá mnohdy spojována s údajným konzervatismem starších učitelů, kteří bývají zdrženlivější k inovacím atp. Toto tvrzení však není dostatečně podloženo (Průcha 2002, s. 29).

Vysokým stupněm vyhoření je postiženo asi 15–20 % pedagogů, a to především těch, kteří ve větší míře přicházejí do kontaktu s problémovými žáky. Lze se domnívat, že procentuální výskyt vyhoření u pedagogů poroste v důsledku přibývajících problémů ve školách a neustále se zvyšujícího věkového průměru pedagogů (Průcha 2005, s. 229).

#### **2.11.5 Stres**

Lidé se se stresem setkávají dennodenně, a to zejména v práci. Právě stres na pracovišti může zapříčinit vznik srdečních chorob. Podle odhadů se jedná o 16 % mužů a 22 % žen. Stres se prvotně projevuje vnitřním napětím, neklidem a strachem, než nastoupí nápadnější příznaky. Stres, a to nejen v práci, ohrožuje především zdraví člověka, má vliv na lidské prožívání, pocity i na kvalitu života. Proto by člověk

rozhodně neměl podceňovat příznaky, které mu jeho tělo dává najevo (Buchwald 2013, s. 8).

Míček a Zeman (1997, s. 14) definují stres v širším pojetí jako „*proces a stav zvýšeného opotřebování organismu.*“

Podle Buchwald (2013, s. 8) se stresem rozumí způsob reagování lidského těla na zátěž (např. bušení srdce či pocení) nebo stresová situace. Ze stresové situace (např. časová tíseň, konflikt, hluk) vyplývá stresová reakce (např. bušení srdce, pocení, strach).

### **Reakce na stres a jeho subjektivní prožívání**

Na stresovou zátěž reaguje tělo jak fyzickými, tak psychickými reakcemi. Fyzické reakce (např. silné pocení, zvýšený krevní tlak a srdeční tep, zrychlený dech) probíhají automaticky a zpravidla je není možné vědomě kontrolovat, kdežto psychické reakce, které obsahují aspekty chování, ale i aspekty emocionální a kognitivní, jsou reakce naučené. Rozhodující je tedy vnímání člověka a výklad jeho okolí (Buchwald 2013, s. 26).

Pokud člověk zhodnotí určitou situaci jako ohrožující, v emocionální oblasti se objeví stresové reakce jako je strach, vztek, popírání, podrážděnost, deprese či burn-out. Pokud je pro člověka určitá situace naopak výzvou, objevují se pozitivní reakce jako je radost a naděje na úspěch. Nicméně stres se může projevit i v kognitivní oblasti, kde může způsobit snížení koncentrace či zhoršení krátkodobé paměti. Ve velké míře je omezeno vnímání a v neposlední řadě také kreativní myšlení, které je potřebné při řešení problémů. V psychosociální oblasti má pak stres dopad na chování člověka. Jeho důsledkem může být konfliktní chování na pracovišti, komunikační problémy či potíže se žáky a výchovné problémy (Buchwald 2013, s. 27).

Buchwald (2013, s. 9) uvádí, že „*stres je do značné míry stresem psychologickým.*“

Každý člověk reaguje na zátěž jiným způsobem, danou stresovou situaci hodnotí odlišně. Záleží na osobním postoji ke stresové situaci, zejména na individuálním vnímání a hodnocení situace. Pokud člověk věří, že si s danou situací poradí, reaguje méně vystresovaně než v opačném případě. Záleží tedy především na tom, kdo určitou situaci hodnotí a do jaké míry je pro něj osobně stresující. Určitá situace se tedy stává

stresující až poté, co ji jako stresující daný člověk vyhodnotí. Pro někoho bude méně stresující, pro někoho naopak více stresující – záleží na pohledu člověka na danou situaci (Buchwald 2013, s. 9).

*„Posouzení situace je vždy subjektivní a ovlivňují ho různé faktory, například momentální nálada, dřívější zkušenosti nebo povahové vlastnosti“* (Buchwald 2013, s. 10).

Na subjektivní důležitost určité situace mají též vliv vlastní očekávání, cíle, hodnotová měřítko a přesvědčení. Vlastních očekávání či cílů zapříčiňujících stres, si je však člověk málokdy vědom. Pro lepší zvládnání stresových situací je vhodné se v jejich průběhu zaměřit na své myšlenky a pocity s cílem jejich uvědomění a změny způsobu myšlení (Buchwald 2013, s. 19).

Stres z dané situace lze zmírnit pouhou změnou pohledu na tuto situaci, která člověku otevře nové možnosti řešení, jež možná nejsou tak děsivé a stresující (Buchwald 2013, s. 12).

*„Lidé, kteří se často strachují, vnímají stresové situace spíše jako hrozbu, zatímco optimisté stejnou událost berou jako výzvu a věří, že ji zvládnou“* (Buchwald 2013, s. 18).

## **Členění stresových situací**

Motto: *„Co tě nezabije, to tě posílí.“* John Milton

Situace vyvolávající stres lze rozdělit do dvou kategorií: na kritické životní události neboli mimořádné krize (např. úmrtí blízké osoby, přírodní katastrofa), které jsou stresující prakticky pro každého a na každodenní nepříjemnosti (např. opětovné hledání klíčů, rozbitá kopírka), jež jsou stresující pouze pro někoho a někoho naopak vůbec nerozhodí (Buchwald 2013, s. 19).

Zmiňované kritické životní události se dále dělí na předvídatelné krize (např. puberta, rodičovství, náročné období v profesní kariéře), které jsou součástí životního běhu každého člověka a jsou cestou k rozvoji osobnosti a nepředvídatelné krize (např. ztráta zaměstnání, nechtěné těhotenství, těžká nemoc, přírodní katastrofy), které udeří nenadále. I tyto události jsou součástí života každého z nás. Jejich intenzita je však



silnější, neboť přinášejí bezmoc. Jejich úspěšné zvládnutí může též vést k osobnostnímu růstu. Životní zkušenosti, pozitivní i negativní, ovlivňují člověka, ať chce nebo nechce. Díky nim se člověk stále rozvíjí, stává se silnějším, vnitřně vyvrálejší (Buchwald 2013, s. 19, 20).

I když jsou každodenní nepříjemnosti méně intenzivní, zdraví člověka ohrožují více než kritické životní události, a to právě z toho důvodu, že jsou opravdu velmi časté až každodenní. Člověk je tak vystaven stresu dennodenně (Buchwald 2013, s. 20).

Mezi nejvíce stresové situace ve vyučování lze zařadit hodnocení žáků – zkoušení a klasifikování. Do stresových stavů dostává učitele i celkový rozsah pracovní doby. Učitelé vnímají nadměrnou zátěž jak ve výuce (zejména nedostatek času pro realizaci učiva), tak i mimo ni (příprava na vyučování, jednání s rodiči, administrativa atp.). Stupeň stresové zátěže je výrazně vyšší u žen-učitelek (zejména v rozmezí 40–50 let) než u mužů-učitelů, a to zejména při řešení konfliktních situací ve škole (Průcha 2005, s. 230, 231).

## **Příčiny stresu a psychosomatika**

*„Přiměřená stresová situace nutí člověka ke koncentraci a zvyšuje výkonnost. (...) Většinou je stres vnímán jako stav ohrožující, kdy dochází k přetěžování organismu a stavům vyčerpání. Narušení rovnováhy provázejí nejrůznější příznaky: třes celého těla, chvění, bušení srdce, pocení, kousání nehtů, noční pomočování, panika, pocit osamělosti mezi lidmi, koktání, negativní emoce a reakce, zvýšená chuť k jídlu atd.“* (Paulínová 1998, s. 85).

Pokud tyto příznaky projevují opakovaně a člověk je přehlíží a neřeší jejich původ, pak jsou možnou vyhlídkou různá psychosomatická onemocnění jako například *„žaludeční vředy, nespavost, žlučnickové záchvaty, vysoký krevní tlak, infarkty, cukrovka, bolesti hlavy a páteře, zažívací obtíže, snížení funkce imunitního systému a mnohé další“* (Paulínová 1998, s. 85).

Každý z nás je však jinak odolný vůči stresu, a proto je nezbytné znát činitele vyvolávající stresy neboli stresory.

„**Vnější příčiny** vyvolávající stresové situace:

- *dlouhodobé duševní vypětí bez úlevy;*
- *hluk, neustálý spěch, tlak termínů;*
- *nedostatek pohybu, monotónnost, nedostatek podnětů;*
- *narušené sociální vztahy v rodině nebo na pracovišti;*
- *nedostatek aktivního odpočinku a spánku.*

**Vnitřní příčiny** vyvolávající stresové situace:

- *negativní emoce a myšlenky;*
- *pocity viny a špatné svědomí;*
- *neustálé obavy a strach z budoucnosti;*
- *nemoc, bolest, obezita;*
- *nedostatek sebevědomí;*
- *trvalá podřízenost a neschopnost uhájit svá práva;*
- *ztráta životního smyslu“ (Paulínová 1998, s. 86).*

Negativní příčiny stresu je možno odstranit psychosomatickou cestou. Pokud se člověk rozhodne touto cestou jít, musí si v první řadě uvědomit a přiznat si přítomnost negativního stresového stavu. Následně je třeba najít a odhalit příčiny tohoto stavu. Pokud se nepodaří najít a následně vyřešit příčinu daného problému, není možné, aby se dostavila potřebná úleva a uzdravení (Paulínová 1998, s. 86).

„*Psychosomatika se zabývá vztahy mezi duševním a tělesným, které nechápe jako dvě nezávislé oblasti, nýbrž jako spojené nádoby či jako vzájemně propojené systémy“ (Poněšický 2014, s. 14).*

Psychosomatická cesta je poněkud dlouhodobější záležitostí. Žádá si zásadnější změnu životního stylu. Je třeba rovnovážně a ustavičně aktivizovat všechny důležité aspekty života, čímž je myšleno „*vědomě kultivovat vztahy s rodinnými příslušníky, s přáteli, dopřát si čas na koníčky, mít možnost radovat se z pracovních úspěchů, dbát*

*na zdravou výživu, mít čas na dostatek pohybu, na odpočinek i na aktivní péči o své zdraví“ (Paulínová 1998, s. 86).*

Paulínová (1998, s. 86) uvádí, že k odstranění negativních příčin stresu jsou vhodné účinné psychologické a psychoterapeutické techniky jako například nejrůznější relaxace, meditace, řízená imaginace, koncentrace či cvičení jógy. Principem těchto technik, které se záměrně využívají zejména k duševnímu tréninku, k prohlubování sebepoznání a ke zvyšování psychické výkonnosti, je celkové uklidnění mysli, uvolnění svalového napětí a vědomá regulace dechu.

## **2.12 Možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu**

*„Posilování psychické odolnosti lze chápat v pozitivní perspektivě jako zvyšování adaptability včetně podpory a využívání všech pozitivně působících vlivů a zdrojů (...), v negativním smyslu jako omezování zranitelnosti (vulnerability) nebo eliminování vlivu rizikových faktorů. (...) Při rozvíjení odolnosti jde v obecném smyslu o to, aby se existující potenciální stresory nestaly stresory reálnými“ (Paulík 2017, s. 245).*

Tomu lze napomoci různými způsoby, a to hned v několika rovinách. V kognitivní rovině je vhodné zaměřit se na zdroje, projevy i důsledky stresu, zejména pak vlastní osobní zdroje, kdy člověk pracuje na rozvoji poznávání sebe sama. Dále pak na možnosti využití pomoci ostatních lidí či technických prostředků. Člověk by se měl také zaměřit na to, jakým způsobem hodnotí danou situaci, jaký význam připisuje jednotlivým podnětům i svým předpokladům pro jejich zvládnutí. Zde je prostor pro možné odstraňování chyb v hodnocení (Paulík 2017, s. 245).

Pro rozvoj odolnosti je v rámci emocionální roviny vhodné zaměřit se na signály, které upozorňují na nežádoucí reakce na stres dříve, než se naplno rozvinou. Lze zde využít vlastní získané zkušenosti z řešení podobných situací (Paulík 2017, s. 246).

V rovině chování je pro zvyšování vlastní odolnosti vhodné naučit se dostávat své projevy pod kontrolu, omezovat nežádoucí projevy, pracovat na rozvoji sebekontroly, netolerovat nedostatky a umět se odměnit za dobré výsledky (Paulík 2017, s. 248).

### **2.12.1 Význam sebepoznávání a sebehodnocení pro zvládání stresu**

Pro lidskou odolnost vůči zátěži je velmi důležité realistické sebepoznávání a sebehodnocení. Spousta problémů či stresových situací vzniká v důsledku chyb v poznávání sebe samého, s čímž souvisí i nerealistické sebehodnocení a sebevědomí. Přecenění vlastních schopností či přílišná ctižádost může vést k pocitům zklamání, méněcennosti nebo viny, ale také přetížení z důvodu přijetí úkolu, který je pro daného jedince nesplnitelný, ohrožení vlastního zdraví či dokonce života kvůli jednání, ke kterému není daný jedinec potřebně disponován. Na druhou stranu i nerealistické podceňování vlastních možností, jež snižuje sebedůvěru, může být z hlediska zátěžové odolnosti problematické. Vyvolává spíše vyhýbání se problémům než snahu o jejich řešení. Tím je do jisté míry omezena možnost sebezvoje nebo pozitivních zážitků z úspěšných řešení. Zdrojem možných obtíží může být také chování ostatních lidí vůči jedinci v případě, že je v rozporu s jeho očekáváním. Daný jedinec může být frustrován, limitován příležitostmi ke kontaktu, ke společným aktivitám či získání sociální podpory atp. (Paulík 2017, s. 248, 249).

### **2.12.2 Duševní zdraví**

Integrovaná a vnitřně vyvážená osobnost se vyznačuje zejména psychickou a sociální zralostí. Člověk je psychicky a sociálně zralý tehdy, když plní očekávání a požadavky, jež jsou na něj kladeny jeho okolím v souladu s jeho pozicí ve společnosti nebo určité sociální skupině, resp. rozumí, přijímá a zvládá příslušné sociální role (Paulík 2017, s. 271).

*„Psychická a sociální zralost je součástí dosažení pocitu naplnění svých možností, pohody, štěstí, příznačného pro široce pojaté duševní zdraví“ (Paulík 2017, s. 271).*

*„Duševně zdravý jedinec je emocionálně vyrovnaný, se schopností normálně prožívat a přiměřeně své emoce korigovat rozumem. Je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit efektivně problémy, postupovat podle pravidel logiky a vytvářet aktivně nové věci. Dále je schopen a ochoten komunikovat, adaptovat se na změny a respektovat normy sociální dohody. Je schopen používat svou agresi spíše k obranným než útočným účelům, má dobrý vztah k sobě a respekt k druhým, má rozvinuté sociální a kulturní hodnoty a směřuje k seberealizaci“ (Bedrnová 2009, s. 83).*

Vlastní duševní zdraví lze posoudit například na základě následujících znaků (do jaké míry jsou naplněny):

- „*realistické hodnocení světa a sebe sama*;
- *přiměřená nezávislost*;
- *schopnost dosáhnout subjektivního uspokojení*;
- *schopnost seberealizace*;
- *schopnost účinné adaptace v daných podmínkách – účinná adaptace nespočívá jen v přizpůsobení se okolí, ale i v aktivním přizpůsobování svého prostředí vlastním možnostem a představám (za předpokladu, že tím nebudou ve své realizaci podstatně omezeni ostatní)*;
- *vyváženost jednotlivých složek osobnosti – biologické (zdravá životospráva), sociální (vztahy k lidem založené na vzájemném respektování práv), psychické (rozvíjení poznávacích, citových i snahových kvalit), spirituální (duchovní) i ekologické (respektování prostředí)*“ (Paulík 2017, s. 271).

### **2.12.3 Zásady zdravého životního stylu**

Dodržování zásad zdravého životního stylu může být jedním z možných řešení zvýšené zátěže či zdrojů a příčin stresu (Bedrnová 2009, s. 273).

Bedrnová (2009, s. 274–277) uvádí několik doporučených zásad, které podporují zdravý životní styl:

- V první řadě by si měl člověk stanovit krátkodobé i dlouhodobé cíle, kterých by chtěl v životě dosáhnout a v průběhu života tyto cíle dále vylepšovat, promýšlet a doplňovat.
- Měl by umět odhadnout, na co stačí a na co nikoliv – odhadnout své individuální možnosti a usilovat o dosažení vytyčených cílů, které by neměly být příliš vysoké, ani příliš nízké. O tom, jaké si člověk dává cíle, vypovídá jeho sebevědomí a sebedůvěra.
- Aby bylo možné stanovené cíle uskutečnit, je třeba na sobě stále pracovat, rozvíjet se, nespokojit se hned s prvním úspěchem, kterého člověk dosáhne.

- Pokud chce být člověk sám se sebou spokojený a dosahovat úspěchů, měl by každou svou činnost dělat s plným nasazením a hlavně s chutí. Ideální je, pokud je práce pro člověka zároveň koníčkem, tedy pokud ho práce naplňuje.
- Neměl by však zapomínat na odpočinek, kterým by měl kompenzovat svou práci. Jako vhodný se jeví zejména aktivní odpočinek. Není nutné ho sdílet se svými přáteli, kolegy či rodinou, jelikož i od nich by si měl člověk čas od času odpočinout. Dobré je také občas změnit prostředí. Minimálně jednou ročně by měl člověk odpočívat souvisle, a to alespoň po dobu dvou týdnů. Na odpočinek, volné dny či dovolenou by se měl člověk těšit a následně si ho užít naplno – tzv. úplně vypnout. Jen v takovém případě se člověk ubrání workoholismu a následnému psychickému vyhoření.
- Dalším důležitým bodem je spánek, jemuž by měl člověk věnovat dostatek času. Spánek umožňuje hlubší odpočinek, a tak je možné zaspát i případné problémy a starosti. Člověk by měl chodit spát v přibližně stejnou dobu a jeho spánek by měl být dostatečně dlouhý (minimálně šest hodin) a nejlépe nepřerušovaný, čemuž může napomoci pohodlná matrace a klidné prostředí.
- Velmi důležité je také to, jakým způsobem se člověk stravuje. Zde je několik obecných zásah vhodného způsobu stravování: jíst v klidu; jíst pravidelně (nejlépe 5x denně) a nepřejídat se (menší porce); dopřát si alespoň jedno teplé jídlo za den; dbát na pestrou stravu; dopřát si hodně ovoce a zeleniny; pravidelně konzumovat mléčné výrobky; dodržovat pitný režim (dostatek nealkoholických nápojů); pokud možno nekouřit, černou kávu pít s mírou; alkoholické nápoje v přiměřeném množství, vyvarovat se konzumaci destilátů.
- Člověk by neměl zapomínat na pobyt na čerstvém vzduchu, který je vhodné kombinovat s nejrůznějšími pohybovými aktivitami (běhání, plavání, tenis, turistika, cyklistika, tanec, jóga apod.), jimiž lze velmi dobře kompenzovat sedavý způsob života.
- Současně s pohybovými aktivitami je vhodné mít i nějaké zájmové aktivity (sport, tanec, jóga, rybaření, ruční práce, literatura, pečení apod.). Je velmi důležité, aby měl člověk alespoň nějaký zájem, může mu totiž pomoci

kompensovat některé pracovní problémy, neúspěchy či problémy a starosti v osobním životě.

- Každý den by si měl vymezit čas také na svůj rodinný život, tedy zejména na své děti a svého partnera, ale i na domácnost a všechny činnosti s ní spojené.
- Vedle své rodiny a svých zájmů by si měl člověk najít čas také na své přátele. Neměl by si odpírat čas strávený s přáteli ani kvůli pracovním povinnostem, ani kvůli partnerovi či rodině.
- V neposlední řadě by člověk neměl zapomínat sám na sebe. Měl by si sám sebe uvědomovat jako osobnost, což zahrnuje určitou sebedůvěru, ale i skromnost. Měl by záměrně formovat svůj přístup k práci, k druhým lidem i sám k sobě a samozřejmě k životu jako takovému. Měl by mít pozitivní přístup k životu, který zahrnuje optimistické vidění světa i lidí a smysl pro humor. Neměl by bédovat nad svou nedokonalostí, ale pracovat na jejím překonání. Není však vhodné pěstovat si pocit naprosté dokonalosti.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 3 Metodologie praktické části

### 3.1 Cíle praktické části

Cílem praktické části je zjistit, jak učitelé subjektivně vnímají svůj osobnostní růst a jak o něj pečují. Tento cíl bude naplněn pomocí výzkumného dotazníkového šetření a jeho následného vyhodnocení.

Praktická část je dále ilustrativně obohacena o kvalitativní část v podobě polostrukturovaného rozhovoru s učitelem prvního stupně ZŠ a jeho následnou obsahovou analýzou.

### 3.2 Výzkumný vzorek

Na dotazníkovém šetření se podílelo celkem 96 respondentů, učitelů ze základních škol v celém okresu Liberec. Jednalo se především o učitele prvního stupně ZŠ, ale i o učitele druhého stupně ZŠ, kteří tedy nejsou primárně prvostupňovými učiteli, ale také vyučují žáky prvního stupně. Respondenti byli osloveni prostřednictvím e-mailu adresovaného ředitelům ZŠ.

Složení respondentů z hlediska pohlaví bylo následující: převážná část, resp. 87 respondentů bylo ženského pohlaví a pouhých 9 respondentů bylo mužského pohlaví.

Z hlediska věku a délky praxe byly zastoupeny všechny kategorie, rozložení však nebylo zcela rovnoměrné.

### 3.3 Metody

V této diplomové práci byla použita jak kvantitativní, tak kvalitativní metoda sběru a vyhodnocení dat. Zvolenou kvantitativní metodou je dotazník, který je hlavní metodou sběru dat. Vyhodnocení bylo provedeno pomocí deskriptivní statistiky. Pro účely této diplomové práce jsem vytvořila autorský online dotazník na webových stránkách <https://www.survio.com/cs/>.



Dotazník se skládá celkem z 24 otázek, z toho první tři otázky se týkají pohlaví, věku a délky praxe, následuje 14 tvrzení, tedy 14 uzavřených otázek s pětibodovou škálou (1 – vůbec nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální hodnocení – nevím, 4 – spíše souhlasím, 5 – zcela souhlasím) a posledních 7 otázek je otevřených.

Z důvodu většího množství otázek v dotazníku jsem většinu otázek formulovala jako tvrzení s možností jednoduché a časově nenáročné odpovědi na pětibodové škále, aby respondenty neodradila od vyplnění dotazníku přílišná časová náročnost. Ze stejného důvodu jsem posledních 7 otevřených otázek zvolila jako nepovinných proto, aby právě odpovědi na ně neodradily respondenty od odeslání již zodpovězených uzavřených otázek. Respondenti tak mohli odeslat své odpovědi bez odpovědí na otevřené otázky. Otevřené otázky jsem do autorského dotazníku zařadila proto, že mě zajímaly odpovědi respondentů, zkušených učitelů z praxe, a tímto způsobem jsem měla možnost tyto odpovědi získat.

Autorský dotazník byl distribuován prostřednictvím e-mailu, s přímým odkazem na online dotazník, ředitelům ZŠ v celém okrese Liberec.

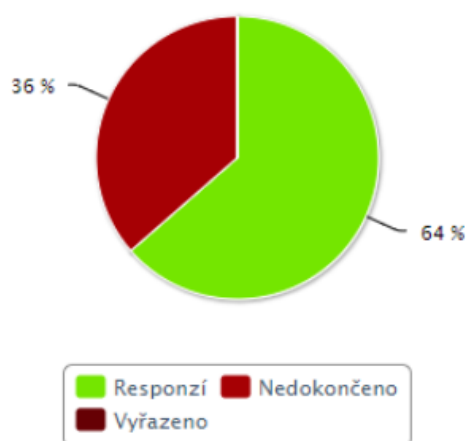
Druhou, doplňující metodou sběru dat je polostrukturovaný rozhovor, který zastupuje kvalitativní metody sběru dat. V této práci slouží především k ilustraci zmiňovaného dotazníkového šetření. V návaznosti na autorský dotazník jsem vytvořila 8 otázek s pomocnými podotázkami, které jsem při realizaci rozhovoru doplnila ještě dalšími otázkami, které vyplynuly z průběhu rozhovoru.

Rozhovor se uskutečnil ve smluvený den a čas v jedné větší liberecké základní škole, resp. v kabinetě pana učitele E. D., který byl ochoten poskytnout mi rozhovor. Rozhovor jsem začala tím, že jsem učiteli vysvětlila vlastními slovy, co je to osobnostní růst, aby následně věděl, o čem má mluvit a co do osobnostního růstu začlenit. Následně probíhal tak, že jsem vždy položila otázku a učitel na ni odpovídal. Po rozpačitém začátku se učitel rozpovídal a nakonec z našeho setkání vzešel téměř čtyřicetiminutový rozhovor, jehož vyhodnocení bylo provedeno pomocí obsahové analýzy.

## 4 Vyhodnocení a diskuze výsledků dotazníkové šetření

### 4.1 Statistiky dotazníku

#### 4.1.1 Celkový počet návštěv online dotazníku

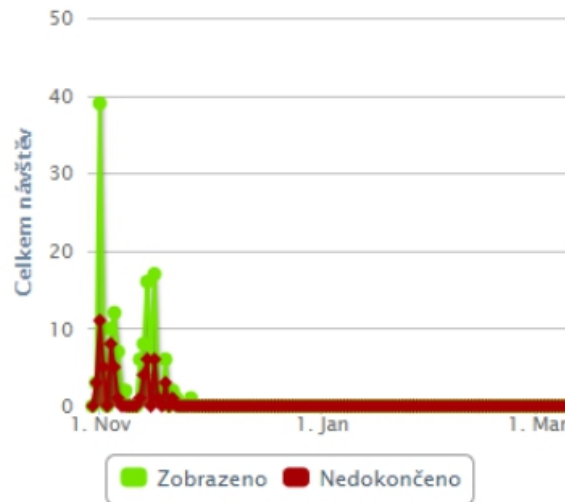


*Graf 1: Celkový počet návštěv online dotazníku*

Celkový počet získaných odpovědí od respondentů – učitelů prvního stupně ZŠ byl velmi příznivý. Autorský dotazník vyplnilo celkem 96 respondentů, tedy 64 % učitelů otevřelo odkaz na tento dotazník a následně i dokončilo jeho vyplňování. 36 %, tedy 54 učitelů tento dotazník bohužel nedokončilo. Odkaz na tento dotazník distribuovaný e-mailem ředitelům ZŠ v celém okrese Liberec tedy otevřelo celkem 150 učitelů.

Myslím si, že respondenty mohl na první pohled zaujmout vzhled dotazníku, na druhou stranu je mohlo v průběhu vyplňování dotazníku odradit větší množství otázek. Především z tohoto důvodu byla většina otázek formulována jako tvrzení, jednalo se tedy o uzavřené (škálové) otázky. Na konec dotazníku jsem zařadila pár otázek otevřených, a to z toho důvodu, že mě zajímaly odpovědi, které získám. Aby respondenty neodradila od odeslání již zodpovězených uzavřených otázek nutnost odpovídat na otevřené otázky na konci dotazníku, zvolila jsem je jako nepovinné – respondenti tedy mohli odeslat své odpovědi bez odpovědí na otevřené otázky. Překvapením pro mě bylo velké množství odpovědí na otevřené otázky, které zodpověděla většina respondentů.

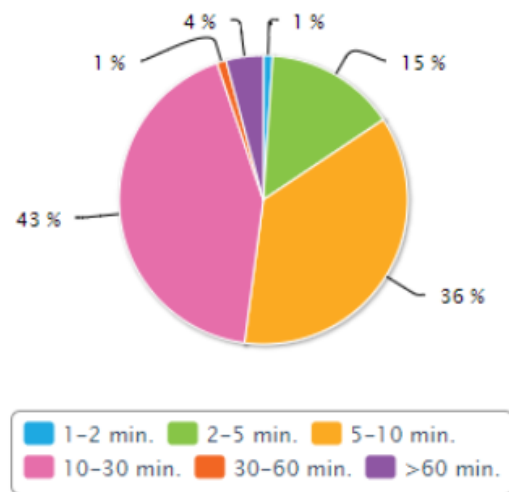
#### 4.1.2 Historie návštěvnosti



Graf 2: Historie návštěv

Největší a vlastně jediná návštěvnost byla v měsíci listopadu, jelikož právě na začátku tohoto měsíce jsem rozesílala e-maily s odkazem na tento dotazník ředitelům ZŠ v celém okresu Liberec. První návštěva odkazu na webové stránky s vytvořeným autorským dotazníkem proběhla 1. listopadu, poslední návštěva pak 26. listopadu 2018.

### 4.1.3 Čas vyplňování dotazníku



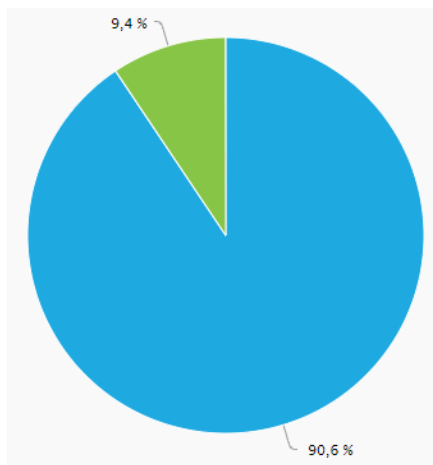
Graf 3: Čas vyplňování dotazníku

Poslední graf z pohledu statistiky dotazníkového šetření je svými výsledky nejzajímavější. Je zřejmé, že tento dotazník byl časově náročnější z důvodu většího počtu otázek. Dotazník se skládá celkem z 24 otázek, z toho první tři otázky se týkají pohlaví, věku a délky praxe, následuje 14 tvrzení, tedy 14 uzavřených (škálových) otázek se stupnicí 1–5 (1 – vůbec nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální hodnocení – nevím, 4 – spíše souhlasím, 5 – zcela souhlasím) a posledních 7 otázek je otevřených, a jak jsem již zmiňovala nepovinných.

Nejvíce respondentů, tedy 43 % potřebovalo na vyplnění dotazníku 10–30 minut. 36 % respondentů stačilo na vyplnění dotazníku 5–10 minut. 15 % respondentů zabralo vyplnění dotazníku pouze 2–5 minut. 4 % respondentů vyplňovala dotazník déle než jednu hodinu, předpokládám tedy, že ho vyplňovali například v průběhu celého dne, v průběhu přestávek, a nechali tak odkaz otevřený déle. 1 % respondentů stačila 1–2 minuty a zbylé procento respondentů vyplnilo dotazník za 30–60 minut.

## 4.2 Analýza výsledků

### 4.2.1 Otázka č. 1 – pohlaví



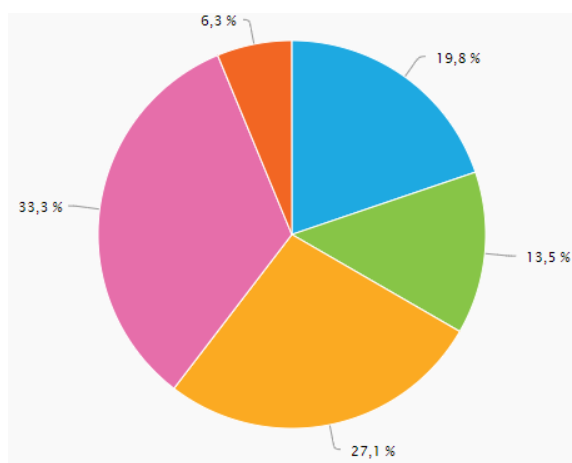
Graf 4: Otázka č. 1 – pohlaví

Tabulka 1: Otázka č. 1 – pohlaví

# ▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	žena	87	90,6 %
●	muž	9	9,4 %

Tento graf pouze dokazuje to, co se lze dozvědět z odborné literatury, a co jsem zmínila i v teoretické části této práce, a to, že feminizace je pro tuto profesi typická, v této profesi velmi obvyklá, zejména pak na nižších vzdělávacích stupních, resp. se snižujícím se stupněm vzdělání roste počet žen-učitelek. Tato situace ve školství je dlouhá léta téměř neměnná.

#### 4.2.2 Otázka č. 2 – věk



Graf 5: Otázka č. 2 – věk

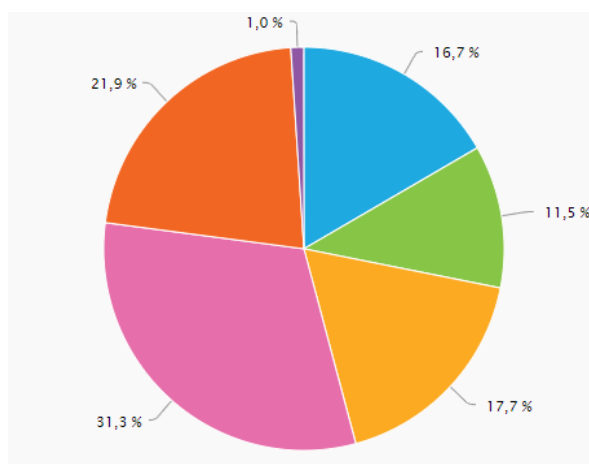
Tabulka 2: Otázka č. 2 – věk

# ▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	24-30	19	19,8 %
●	31-40	13	13,5 %
●	41-50	26	27,1 %
●	51-60	32	33,3 %
●	61 a více	6	6,3 %

Tento graf znázorňuje rozložení učitelů v pedagogických sborech z hlediska věku, které není zcela rovnoměrné. Největší skupinu tvoří učitelé ve věku 51–60 let, tedy 32 respondentů. Jedná se tedy o ty nejzkušenější učitele, což opět potvrzuje údaje zmiňované v teoretické části – průměrný věk učitelů stále stoupá, učitelé starší 50 let tvoří přes 40 % učitelských sborů. Druhou nejpočetnější skupinou respondentů jsou učitelé ve věku 41–50 let, tedy 26 dotazovaných, kteří se též řadí mezi nejzkušenější učitele z hlediska délky jejich praxe. Další nejvíce početnou skupinou, kterou tvoří 19 respondentů, jsou učitelé ve věku 24–30 let, tedy jak začínající učitelé, tak učitelé zkušenosti. Tento výsledek mě pozitivně překvapil. Další skupinu tvoří učitelé ve věku 31–40 let, tedy 13 dotazovaných. K vysvětlení tohoto výsledku mě napadlo zdůvodnění, kterým může být mateřská dovolená, jež může být příčinou dočasně menšího počtu respondentů v dané kategorii. Myslím si, že v tomto věkovém rozmezí bývají ženy často na mateřské dovolené, ať už se svým prvním či dalším potomkem. Nejméně početnou

skupinou, kterou tvoří pouze 6 respondentů, jsou učitelé nad 61 let, předpokládám tedy učitelé důchodového věku či těsně před důchodem. Výsledek dotazníkového šetření odpovídá mým odhadům. Značí, že učitelů v důchodovém věku na školách není mnoho, ale vyskytují se. Mohou zde hrát velkou roli demografické faktory (např. geografická poloha či míra nezaměstnanosti v dané lokalitě). Někteří ředitelé se tak mohou ocitnout v bezvýchodné situaci, kdy jim nezbývá nic jiného, než držet na školách učitele v důchodovém věku „zuby nehty“ déle, než jim dovolí fyzické a duševní zdraví. Je důležité podotknout, že někteří učitelé jsou i v důchodovém věku ve vynikající fyzické i psychické kondici a jejich věk tedy nepředstavuje žádné omezení pro kvalitní výkon profese učitele. Samotný věk je tedy nutné chápat v kontextu dalších faktorů.

### 4.2.3 Otázka č. 3 – délka praxe



Graf 6: Otázka č. 3 – délka praxe

Tabulka 3: Otázka č. 3 – délka praxe

#▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	0-3 roky	16	16,7 %
●	4-10 let	11	11,5 %
●	11-20 let	17	17,7 %
●	21-30 let	30	31,3 %
●	31-40 let	21	21,9 %
●	41 a více let	1	1,0 %

Tento graf logicky navazuje na graf předchozí, jelikož délka praxe samozřejmě souvisí s věkem učitele. Nejpočetnější skupinu tvoří učitelé s délkou praxe 21–30 let.

Tito učitelé tvoří téměř třetinu všech dotazovaných. Následují učitelé s praxí 31–40 let, tedy 21 dotazovaných; učitelé s praxí 11–20 let, tedy 17 dotazovaných; učitelé s praxí 0–3 roky, tedy 16 respondentů; učitelé s praxí 4–10 let, tedy 11 respondentů a poslední skupinu tvoří pouze jeden respondent s délkou praxe 41 a více let.



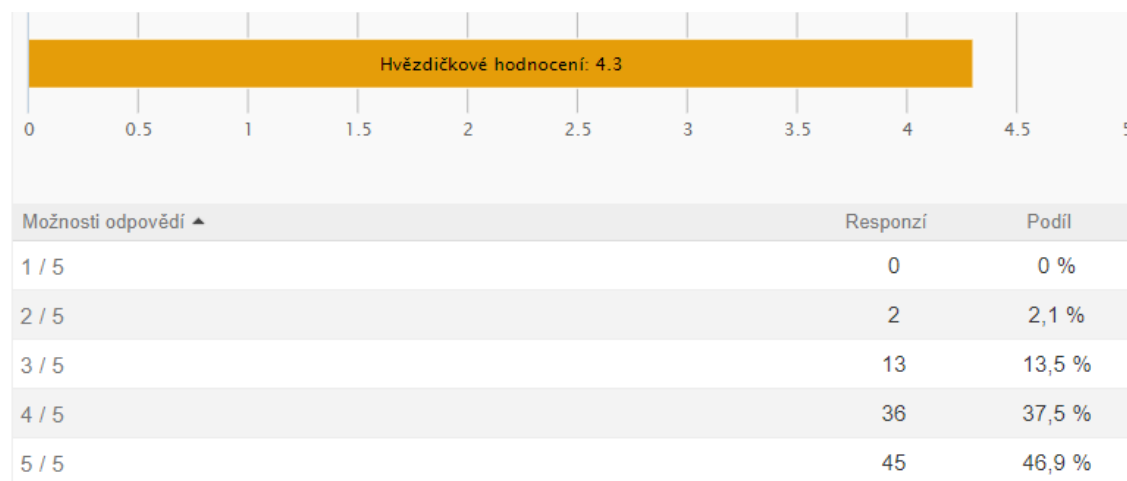
## Uzavřené otázky

Většina otázek v autorském dotazníku byla formulována jako tvrzení, jednalo se tedy o uzavřené otázky. Takové otázky bývají pro respondenty přijatelnější jak z časového hlediska, tak i z hlediska volby možnosti odpovědi, resp. označení míry souhlasu. Jedná se tedy o škálové otázky, kde respondenti označují míru svého souhlasu s daným tvrzením na pětibodové škále.

### 4.2.4 Otázka č. 4

- S přibývajícimi životními zkušenostmi roste mé sebepoznání.

Tabulka 4: Otázka č. 4

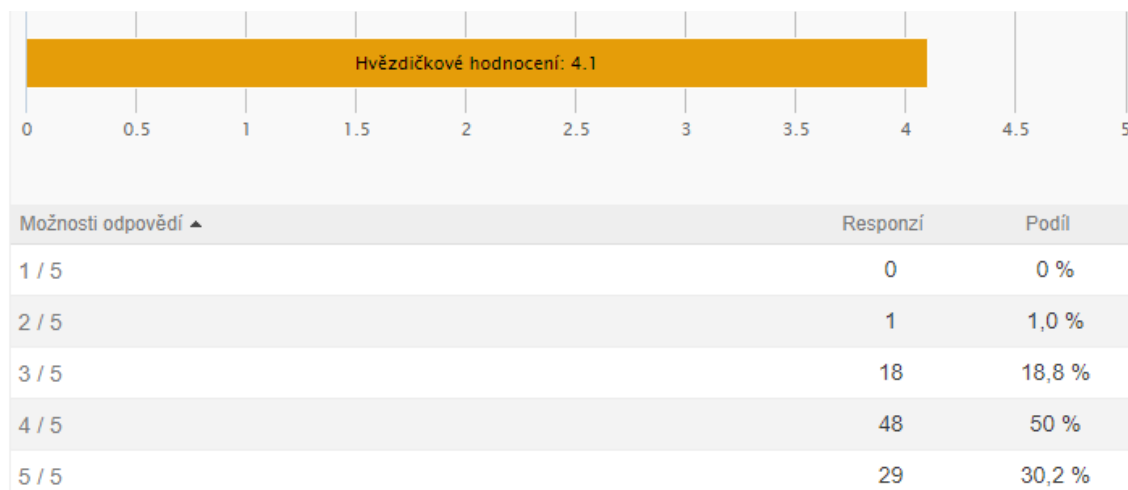


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 5 hvězdičkami, tedy zcela souhlasím. Průměrné hodnocení je 4,3, což znamená, že s tímto tvrzením souhlasila většina respondentů, resp. 84,4 % z nich. Pociťují tedy, že s přibývajícimi životními zkušenostmi roste jejich sebepoznání. Je zřejmé, že jsou schopni čerpat ze svých zažitých zkušeností a dosahují tak pozitivní změny (růstu). Právě toto je známkou duševního zdraví. Je potěšující, že je tohoto schopna většina respondentů.

#### 4.2.5 Otázka č. 5

- **Považuji se za člověka, který dokáže dobře porozumět druhým (chápu emoce i myšlení druhých).**

Tabulka 5: Otázka č. 5

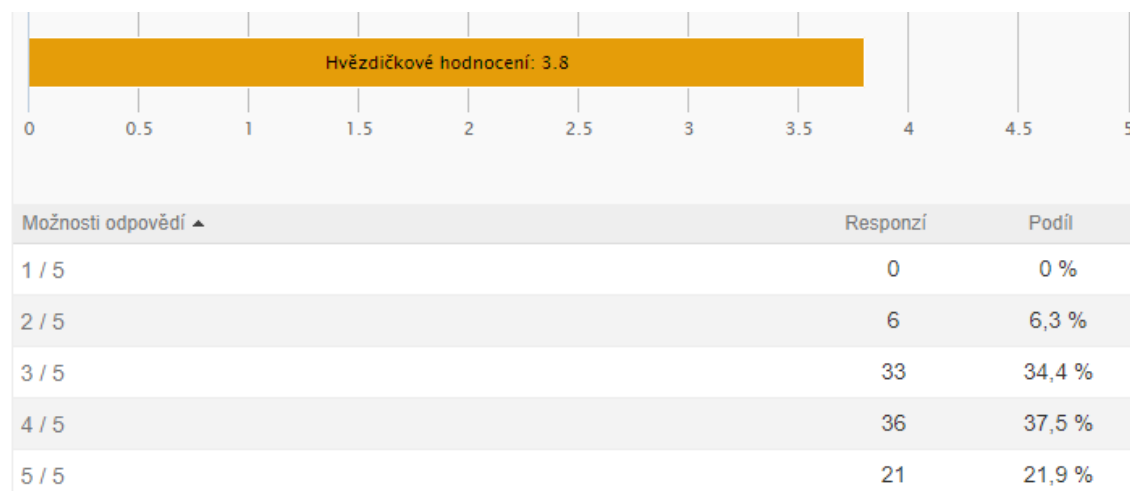


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 4,1, což znamená, že s tímto tvrzením souhlasila většina, resp. 80,2 % respondentů. Jelikož je empatie jednou z nejdůležitějších vlastností umožňujících adekvátní výkon profese učitele, zjištění, že výrazná většina se považuje za empatického člověka, je povzbudivá. Bylo by zajímavé zjistit, z jakých důvodů vnímá sebe sama jako neempatického člověka jeden z respondentů. Jakým potíží z toho plynoucím v komunikaci s žáky a kolegy čelí. Jelikož byl dotazník anonymní, nemám možnost toto blíže ověřit.

#### 4.2.6 Otázka č. 6

- S přibývajícímí životními zkušenostmi si umím lépe organizovat čas.

Tabulka 6: Otázka č. 6

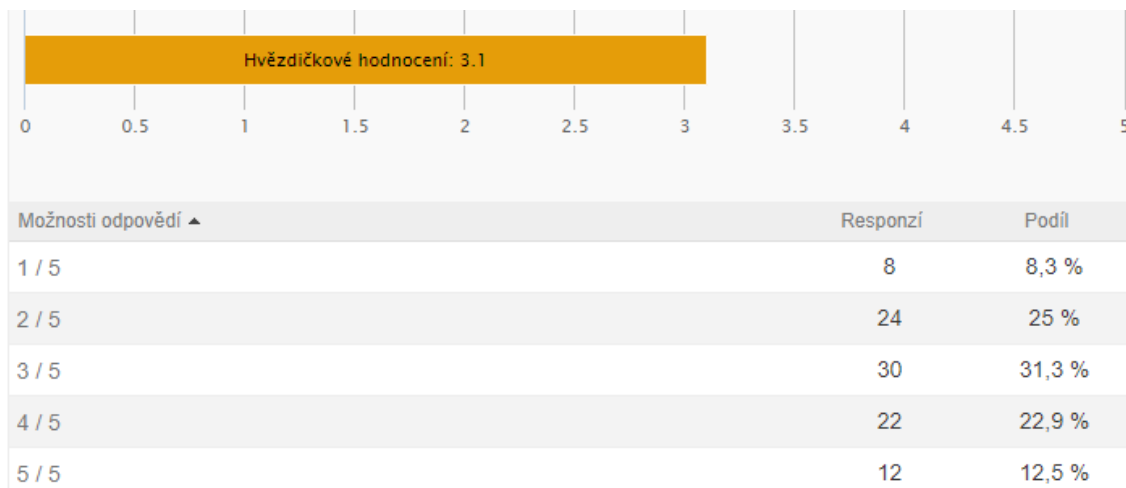


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 3,8. V součtu 59,4 % respondentů se vyjádřilo souhlasně, tedy mají pocit, že díky získaným zkušenostem dokáží efektivněji organizovat svůj čas. To se logicky projeví v dalších oblastech růstu, pro které získávají díky ušetřenému času více prostoru. 6,3 % respondentů, což je dle mého názoru poměrně vysoké číslo, to však mají naopak. Jejich odpověď lze číst tak, že navzdory přibývajícím zkušenostem nejsou schopni organizovat si svůj čas dostatečně efektivně, alespoň to tak oni sami subjektivně vnímají. Výkon učitelské profese a nároky života jim tak mohou lidově řečeno „přerůst přes hlavu“. Právě tyto respondenti mohou být ohroženi syndromem vyhoření.

#### 4.2.7 Otázka č. 7

- **Mám dostatek volného času na soukromý život včetně péče o své osobní vztahy.**

Tabulka 7: Otázka č. 7

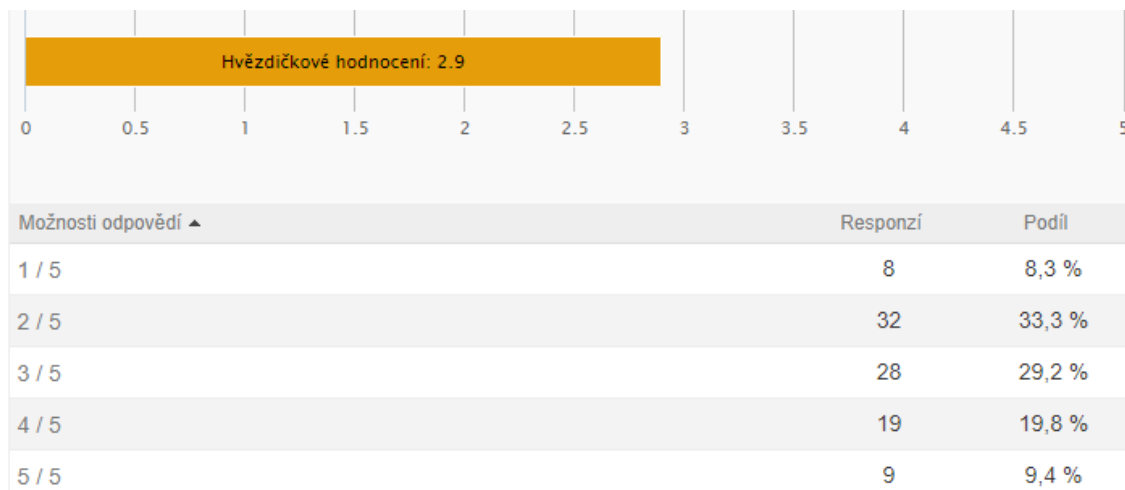


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 3 hvězdičkami, tedy neutrální hodnocení – nevím. Průměrné hodnocení je 3,1. Až 33,3 % respondentů se vyjádřilo k této otázce nesouhlasně, což značí, že mají pocit soustavného nedostatku času na péči o své osobní vztahy. Míru frustrace, kterou při tom prožívají, lze pouze odhadovat. V ilustrativním rozhovoru se tohoto tématu učitel též dotýká (viz Příloha B).

#### 4.2.8 Otázka č. 8

- **Mám dostatek volného času sám/sama na sebe, na péči o své vlastní duševní zdraví (psychohygienu) i své zájmy.**

Tabulka 8: Otázka č. 8

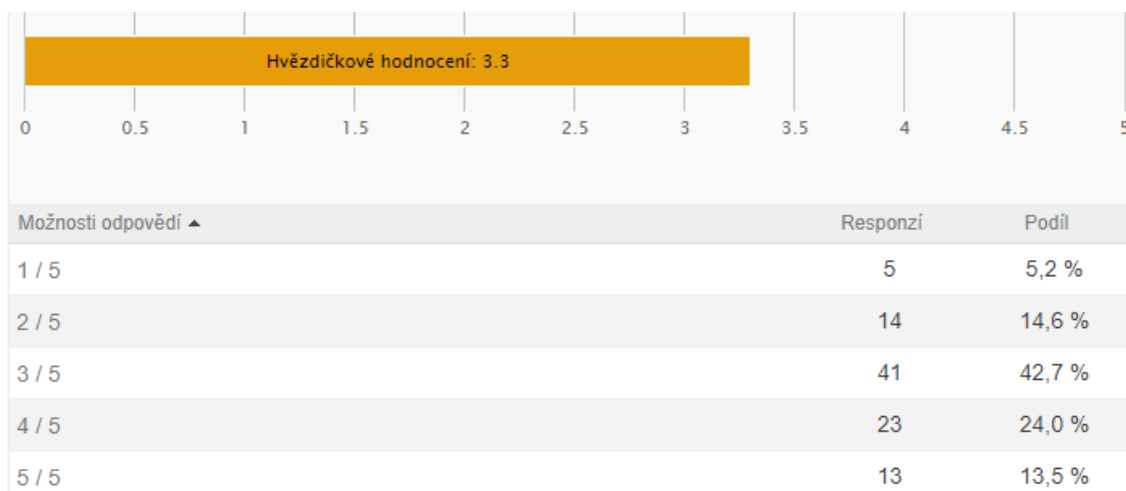


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 2 hvězdičkami, tedy spíše nesouhlasím. Průměrné hodnocení je 2,9, tedy téměř neutrální hodnocení. Až 41,6 % respondentů naproti 29,2 % respondentů vnímá nedostatek času sama na sebe, na péči o své vlastní duševní zdraví i své zájmy. Soustavné a dlouhodobé zanedbávání těchto potřeb může vést k ohrožení duševního a fyzického zdraví. I této problematice se věnuji v teoretické části této práce. Myslím si, že jde o celospolečenský, systémový problém. Dnešní doba je příliš uspěchaná, mnozí v práci tráví většinu dne, a tak jim nezbývá příliš volného času, který by mohli věnovat sobě a svým zájmům. Já sama již v průběhu studia pocítuji, že nevěnuji tolik času péči o své duševní zdraví v takové míře, v jaké by to bylo třeba. Výsledky této otázky mě tedy nijak nepřekvapily, naopak, něco takového jsem očekávala, jelikož nedostatek času vnímám jako velký problém dnešní doby.

#### 4.2.9 Otázka č. 9

- Cítím, že s přibývajícimi životními zkušenostmi dokážu lépe zvládat stres.

Tabulka 9: Otázka č. 9

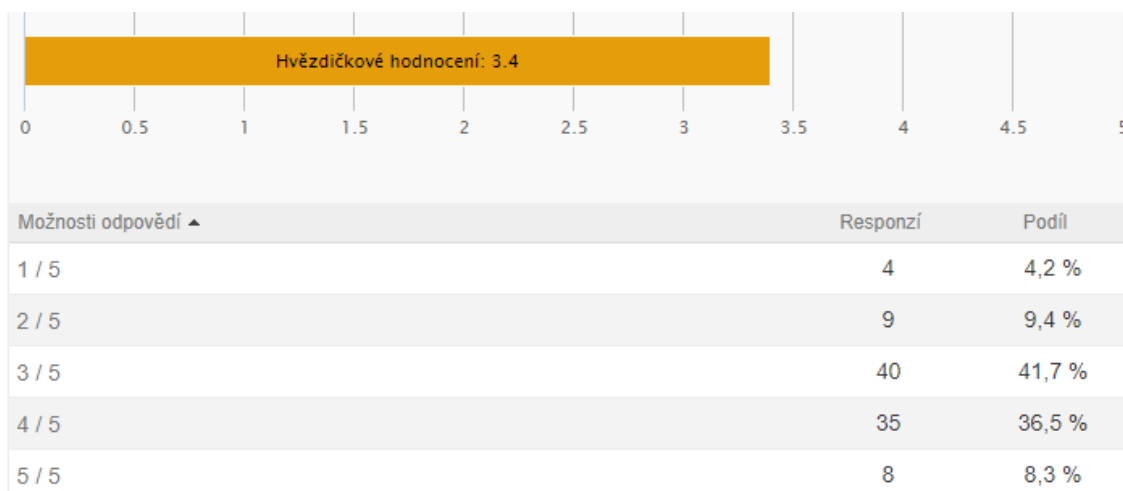


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení, kterou zvolilo 42,7 % respondentů, je hodnocení 3 hvězdičkami, tedy neutrální hodnocení – nevím. Průměrné hodnocení je 3,3. Necelých 38 % respondentů uvedlo, že právě díky přibývajícím životním zkušenostem dokážou zvládat stres, který každodenní život přináší. Na druhou stranu téměř 20 % respondentů uvedlo, že i přes získané životní zkušenosti nejsou schopni zvládat stres a situace s ním spojené. Dle mého názoru je to opravdu velké číslo, které rozhodně není dobrým ukazatelem. Stres může ohrožovat zdraví člověka, a to zejména ten dlouhodobý. Stresem se též blíže zabývám v teoretické části této práce, jelikož problematika stresu je velmi aktuální a myslím si, že hlubší nastudování této problematiky je určitě ku prospěchu každého.

#### 4.2.10 Otázka č. 10

- **Vytyčuji si přiměřené krátkodobé i dlouhodobé cíle a daří se mi jich dosahovat podle plánu.**

Tabulka 10: Otázka č. 10

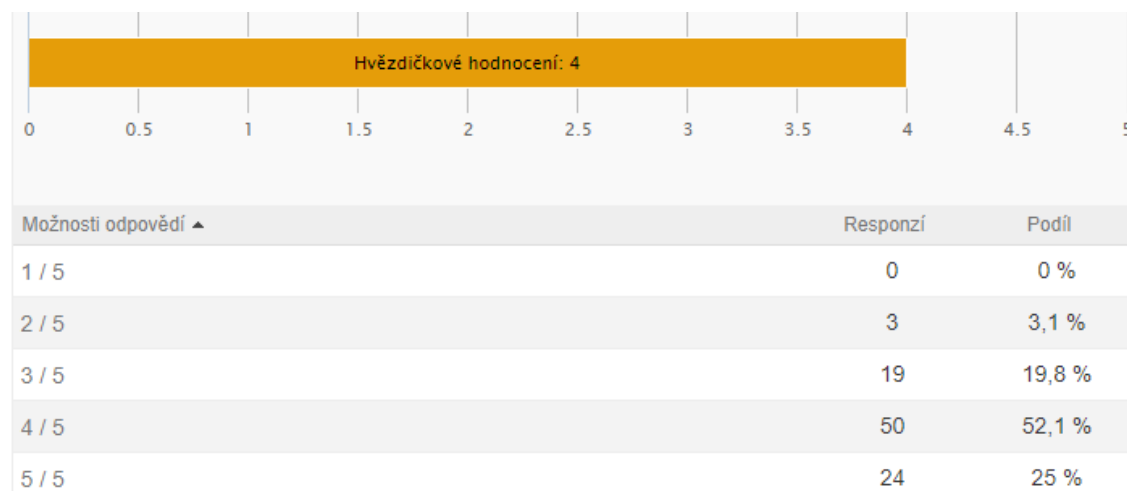


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 3 hvězdičkami, tedy neutrální hodnocení – nevím. Průměrné hodnocení je 3,4. Téměř 45 % respondentů odpovědělo, že se jim daří dosahovat vytyčených cílů. Z toho usuzuji, že si učitelé stanovují splnitelné cíle a jsou dostatečně vnitřně motivováni pro jejich dosažení. Nejspíš se tito učitelé vyznačují vlastnostmi jako je cílevědomost, svědomitost, sebekontrola, trpělivost a vytrvalost. 13,6 % respondentů uvedlo, že se jim naopak nedaří dosahovat vytyčených cílů. Lze se jen domnívat, čím je to u jednotlivých respondentů způsobeno – např. nedostatečnou motivací a chutí do práce, špatnou organizací času, nevhodnými podmínkami pro úspěšné naplňování vlastních cílů.

#### 4.2.11 Otázka č. 11

- **Jsem schopná/ý reflektovat své chyby a poučit se z nich.**

Tabulka 11: Otázka č. 11



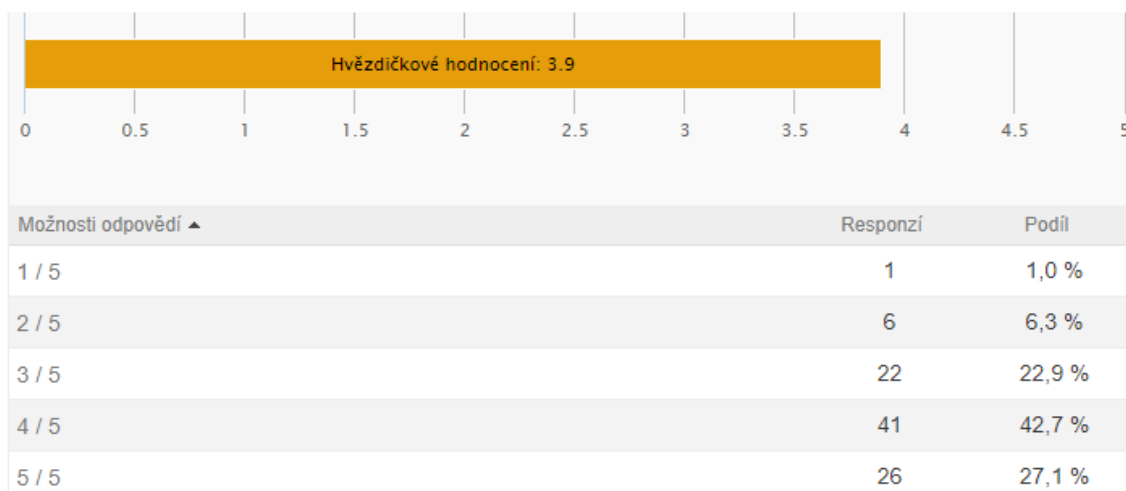
Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Takto hodnotila dané tvrzení více než polovina respondentů, resp. 52,1 %. Průměrné hodnocení je 4. Celkově se k tomuto tvrzení vyjádřilo souhlasně 77,1 % respondentů, což je více jak tři čtvrtiny všech respondentů. Z toho lze usoudit, že většina učitelů dokáže uznat svou chybu a zároveň se z ní poučit do budoucna. To je jistě znakem duševního zdraví. Takový jedinec je schopen zdravého osobnostního růstu.



#### 4.2.12 Otázka č. 12

- S přibývajícimi životními zkušenostmi je pro mě snazší komunikace v konfliktních situacích.

Tabulka 12: Otázka č. 12

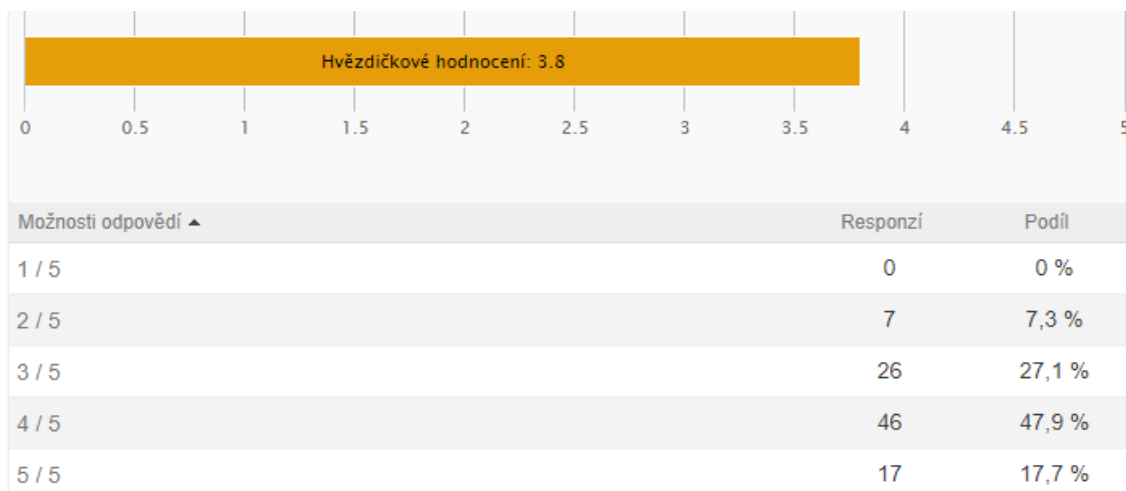


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 3,9. Necelých 70 % respondentů se k tomuto tvrzení vyjádřilo souhlasně, z čehož lze usuzovat, že díky zkušenostem získaným za roky praxe lépe zvládají komunikaci v konfliktních situacích. Naopak z odpovědí 7,3 % respondentů je zřejmé, že i přes zažitě zkušenosti stále nevědí, jak komunikovat s druhou stranou v konfliktních situacích. Je možné, že se jedná právě o ty nejmladší učitele, kteří ještě dostatek zkušeností s řešením konfliktních situací v práci mít nemohou.

#### 4.2.13 Otázka č. 13

- S přibývajícimi životními zkušenostmi si umím lépe obhájit své hranice (např. odmítnout nepřijatelné chování vůči vlastní osobě, umět říci ne, nenechat sebou manipulovat proti své vůli).

Tabulka 13: Otázka č. 13

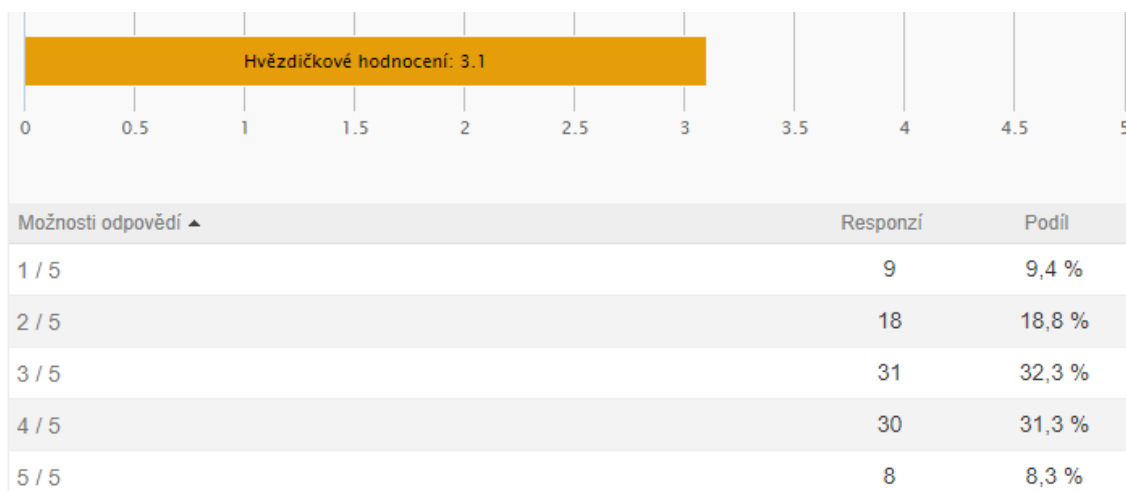


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 3,8. Souhlasně na toto tvrzení reagovalo 65,6 % respondentů, tedy více jak polovina z nich. Nesouhlas vyjádřilo pouze 7,3 % respondentů. Myslím si, že zde, u tohoto tvrzení hrají velkou roli povahové rysy člověka i subjektivní vnímání hranic – každý má své hranice nastaveny jinak. Chování, které je pro někoho neakceptovatelné, může být pro jiného člověka přijatelným, je to tedy velice individuální.

#### 4.2.14 Otázka č. 14

- S přibývajícimi životními zkušenostmi mě má práce naplňuje více než na počátku mé profesní kariéry.

Tabulka 14: Otázka č. 14

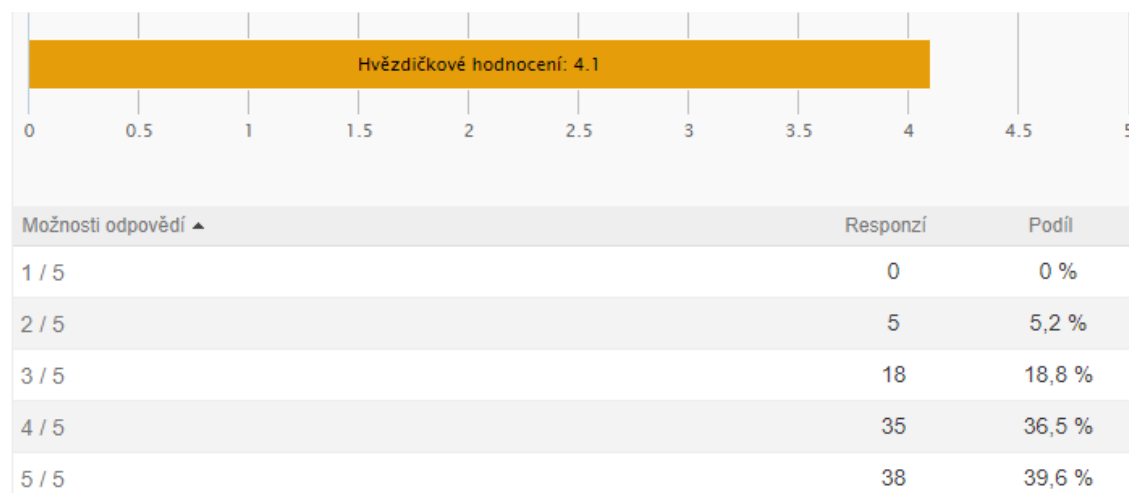


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 3 hvězdičkami, tedy neutrální hodnocení – nevím. Průměrné hodnocení je 3,1. Necelých 40 %, tedy ani ne polovina respondentů s tímto tvrzením souhlasila, z čehož usuzují, že pouze 39,6 % učitelů jejich práce naplňuje, a jejich profesní život tak bude s největší pravděpodobností úspěšný a spokojený. Dle mého názoru pouze takový učitel je dobrým učitelem a vzorem pro své žáky. Platí zde rovnost spokojený učitel, spokojený žák. Naopak 28,2 % respondentů jejich práce nenaplňuje. Z tohoto výsledku lze soudit, že čím déle jsou tito učitelé ve školství, tím méně je tato profese naplňuje. S největší pravděpodobností se bude jednat o učitele, kteří svou práci nedělají s radostí, ale vnímají ji spíše jako každodenní stereotyp.

#### 4.2.15 Otázka č. 15

- V rámci svého profesního růstu se neustále vzdělávám.

Tabulka 15: Otázka č. 15

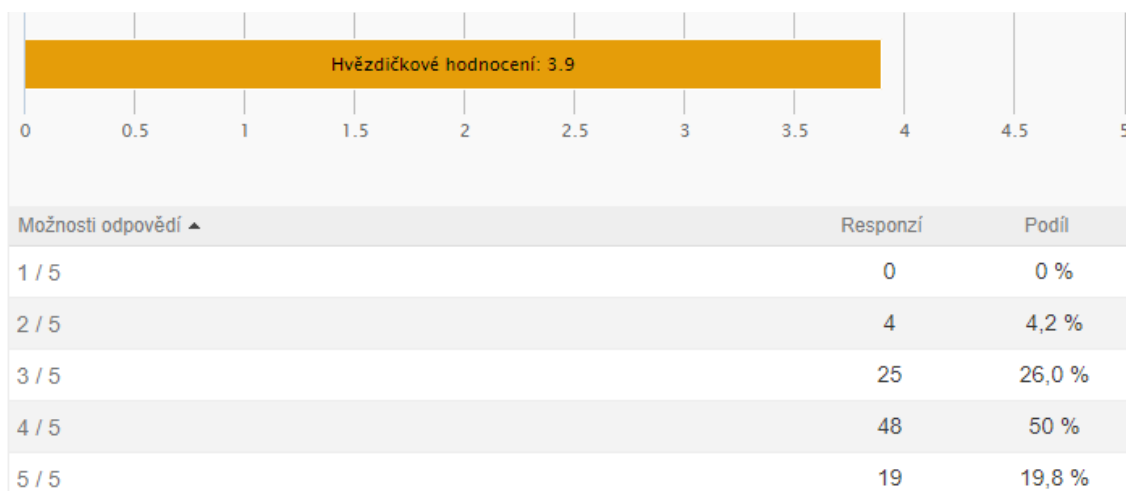


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 5 hvězdičkami, tedy zcela souhlasím. Průměrné hodnocení je 4,1. S tímto tvrzením souhlasilo 76,1 % respondentů, tedy více než tři čtvrtiny všech respondentů. Toto zjištění považuji za velice pozitivní. Z tohoto přístupu učitelů k jejich profesi se lze domnívat, že se snaží o to, aby se obeznamovali s novými trendy v oblasti vzdělávání, a aby díky tomu byli například schopni zprostředkovat žákům co nejzajímavější výuku. Pouhých 5,2 % respondentů odpovědělo nesouhlasně. Lze se domnívat, jestli se jednalo například o starší učitele nebo jedince, kteří učí stereotypně, jednotvárně atp. a nemají motivaci pro sebevzdělávání.

#### 4.2.16 Otázka č. 16

- **Považuji se za člověka, na kterého se kolegové ve škole rádi obrátí s žádostí o radu ohledně práce.**

Tabulka 16: Otázka č. 16

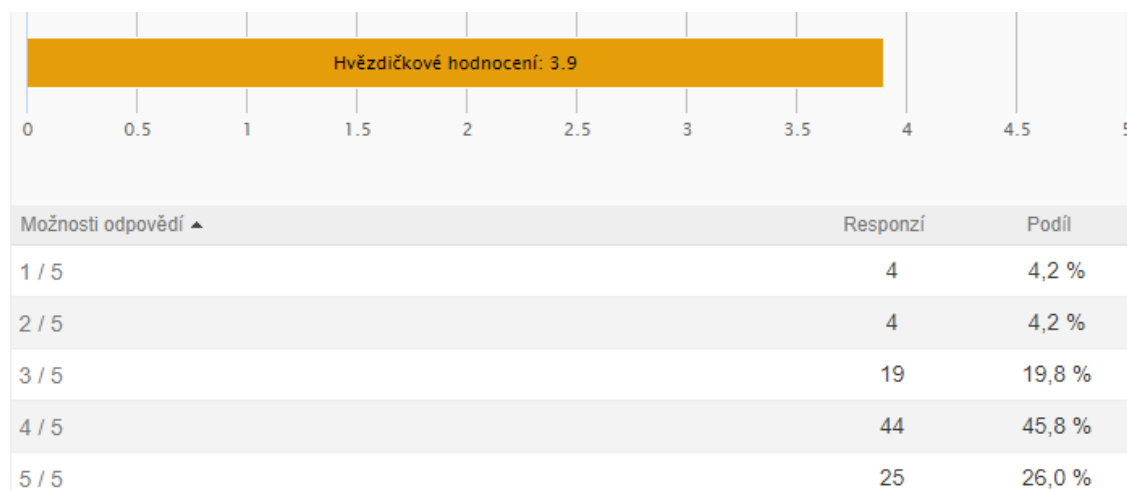


Nejčastější odpovědí na toto tvrzení, kterou zvolilo 50 % respondentů, je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 3,9. Téměř 70 % respondentů se k tomuto tvrzení vyjádřilo souhlasně, což je pozitivní zjištění. Podle mého názoru tento výsledek poukazuje na dobré vztahy v učitelských sborech, na vzájemnou důvěru a ochotu pomoci. Pouze 4,2 % respondentů vnímá sebe sama jako někoho, na koho se ostatní s žádostí o radu neobracejí. Opět je možná interpretace, že jde o mladé učitele, kteří si zatím netroufají radit starším a zkušenějším kolegům, což může být známkou slušnosti a respektu, ale může také jít o učitele, kteří si nedokázali vytvořit důvěryhodné vztahy například kvůli svým osobnostním zvláštnostem (např. nedostatek empatie).

#### 4.2.17 Otázka č. 17

- **Domnívám se, že s přibývajícimi životními zkušenostmi je pro mě snazší udržet kázeň ve třídě.**

Tabulka 17: Otázka č. 17



Nejčastější odpovědí na toto tvrzení je hodnocení 4 hvězdičkami, tedy spíše souhlasím. Průměrné hodnocení je 3,9. Necelých 72 % respondentů reagovalo na toto tvrzení souhlasně, což podle mého názoru poukazuje na to, že čím starší učitel je, tím větší má autoritu jak u žáků, tak u kolegů. Nesouhlas s tímto tvrzením vyjádřilo 8,4 % respondentů. Ti vnímají, že ani s přibývajícimi životními zkušenostmi pro ně není snadné udržet kázeň ve třídě. Lze se domnívat, že se jedná o začínající učitele nebo učitele, kteří si z důvodu osobnostních dispozic nedokáží vybudovat neformální autoritu.

## Otevřené otázky

Na konec dotazníku jsem zařadila několik otázek otevřených, jelikož mě zajímaly odpovědi respondentů, zkušených učitelů z praxe, a tímto způsobem jsem měla možnost tyto odpovědi získat. Tyto otázky jsem zvolila jako nepovinné z toho důvodu, aby nutnost odpovědi na ně respondenty neodradila od odeslání odpovědí na předchozí, již zodpovězené uzavřené otázky. Dotazník jsem distribuovala s tím, že možné získané odpovědi na otevřené otázky budou pouze ilustrativní. Počítala jsem s tím, že je většina respondentů spíše nezodpoví, jelikož to vyžadovalo věnovat dotazníku o pár minut navíc. Nakonec jsem byla překvapena, kolik odpovědí jsem od respondentů získala. Pro účely ilustrování odpovědí respondentů jsem u každé otevřené otázky vybrala ty nejvíce vypovídající a zároveň zajímavé výroky respondentů, jelikož si myslím, že by právě odpovědi učitelů z praxe mohly čtenáře zajímat a zaujmout nejvíce.

### 4.2.18 Otázka č. 18

- **Co pokládáte za zdroje Vašeho osobnostního růstu? Co Vás naplňuje, posouvá vpřed a dělá Váš život smysluplným?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: rodina (23x), sebevzdělávání (19x) – školení, semináře; děti/žáci (14x) – jejich výsledky, spokojenost, pokroky; zkušenosti (12x) – jejich sdílení s kolegy; přátelé (8x), koníčky/zájmy/záliby (8x), praxe (6x), vlastní děti (4x), kolegové (4x), partner (2x), sebepoznání (2x), smysluplnost zaměstnání (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- *„Zdrojem mého osobnostního růstu je sám život a situace, které přináší, soužití s ostatními lidmi, vlastní rodina i její zvířecí členové, každodenní problémy, které je nutno řešit v profesním i soukromém životě. Naplňuje mě téměř vše, co dělám, každá činnost, ve které vidím smysl. Vpřed mě posouvá to, že je pořád na co se těšit, poznávat nové věci i lidi, číst knihy, užívat si každou chvíli, radovat se z maličkostí a netrápit se tím, co stejně nemůžu změnit.“*

- *„Ráda se vzdělávám a zpřijemňuji práci i sobě. Mám radost, když práce vyjde, protože jsem se na ni připravila. Odměnou je mi i kladné hodnocení žáků, že je práce bavila.“*
- *„Pozitivní zpětná vazba, která převažuje.“*
- *„Ve školství mě nenaplnuje nic, vpřed mě posouvá jen to, že doufám, že se to změní. Smysluplný život dělají mé zájmy a lidi kolem mě.“*
- *„Naplnuje mě to, když vidím, že moje práce má nějaký smysl... Že se žáci něco naučili, obrátí se na mě s čímkoliv. Žáci dokáží být velice vděční a dávají to najevo, to je hrozně veliká hnací síla, i přes jiné problémy a potíže.“*
- *„To, že mě práce pořád baví, hledám nové zdroje informací, nové formy práce.“*
- *„Sdílení zkušeností s ostatními pedagogy, čerpání podnětů a informací ze všech možných zdrojů, porozumění žákům, jejich potřebám, zájmům i starostem, ...“*
- *„Hledat stále nové cesty, metody spolupráce a zvládat mezilidské vztahy (u dětí, učitelů i rodičů).“*
- *„Osobní zájmy, koníčky, přátelé, jóga, zdravý životní styl, zájem o nové věci, novinky uvedené do praxe, kurzy a školení, knihy, mezinárodní média, inspirace pro školství ze zahraničí.“*
- *„Zkušenosti, nadhled, sebereflexe, jógová praxe, humor, parta lidí v tanečním klubu.“*
- *„Klid v rodině, spokojené vztahy a hlavně nekonfliktní vztahy ve škole mezi kolegy, příjemná pracovní atmosféra. Mou práci naplňuje odraz dětí a jejich znalosti.“*
- *„Práce s dětmi a zpětná vazba – spokojené dítě, dítě, které se těší do školy, posunulo se ve svých dovednostech, návycích, ...“*
- *„Můj život naplňuje moje rodina a přátelé, rozhodně ne práce učitelky :-).“*
- *„Řešení krizových a konfliktních situací.“*
- *„Samozřejmě praxe s různými typy lidí a žáků, v současné době především nevychovaná generace rodičů, která má neustálý problém, útočí na učitele“*



*a myslí si, že by to dokázala lépe. Častější setkávání s nimi mě utužuje. Na druhou stranu mě naplňuje možnost odpoutání se od práce, především čas trávený s blízkými, s rodinou.“*

- *„Upřímné vztahy, smysluplná práce, čisté svědomí, práce pro druhé, duchovno.“*
- *„Zvědavost, chuť předávat zkušenosti dalším osobám.“*
- *„Pozitivní myšlení a otevřená osobnost.“*
- *Poznání, že děti nějakou látku zvládají, vidí její uplatnění v životě, posun v jejich znalostech.“*

**Komentář:** Z uvedených odpovědí je zřejmé, že většina respondentů považuje za zdroje svého osobnostního růstu zejména rodinu a sebevzdělávání. Dále také své žáky, zkušenosti, přátelé, zájmy, přibývajících léta praxe, vlastní děti či kolegy, partnera, sebepoznání či smysluplnost zaměstnání. Na základě často se opakujících odpovědí usuzuji, že respondenti, resp. učitelé mají velmi podobné, ne-li stejné zdroje růstu, které jsou jimi ověřené přímo v praxi a bylo by možné považovat je za univerzální lidské zdroje osobnostního růstu.

#### **4.2.19 Otázka č. 19**

- **Co pokládáte za bloky Vašeho osobnostního růstu? Existuje něco, co Váš osobnostní růst blokuje/brzdí?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: administrativa (23x), nedostatek času (18x), únava, vyčerpání (7x), finanční ohodnocení (6x), byrokracie (5x), nevím (4x), inkluze (4x), nedostatek sebedůvěry (4x), nic (3x), stres (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- *„Neustálé zbytečné papírování – školní dokumenty všeho druhu, dohledy na chodbách – vše, co by za učitele mohl dělat někdo jiný a on by na sebe a svůj růst osobní i profesní našel více času i chuti. Brzdí mě tedy především čas nepřímé pedagogické činnosti, který je přeplněný mnoha činnostmi, které bych dle mého názoru dělat sama nemusela.“*

- *„Malé finanční ohodnocení, psychická vyčerpanost, podryvání autority ze strany rodičů a společnosti, zastaralé osnovy, pomůcky, metody školství, pracovní vytíženost z hlediska papírování a integrovaných žáků, obecné a obsáhlé učivo pro žáky ZŠ.“*
- *„Neustávající boj o pozici autority ze strany rodičů.“*
- *„Plýtvání časem i silami na nesmyslné požadavky nesoudných rodičů a jejich neustálý pocit, že učitel je ve škole jen proto, aby jejich dětem „škodil“.“*
- *„Spousta papírování, učitelská profese je některými lidmi v naší společnosti stále neuznávána, učitel pro ně je „nic“, stále více rodičů „radí“, co dělat a nedělat.“*
- *„Málo času a naopak hodně času věnovaného dokumentacím a sepisování povinných pracovních záležitostí.“*
- *„Nedostatek času, vzrůstající administrativa, více péče o děti, které vyžadují péči SPU, SPCH.“*
- *„Přílišná tréma a sebedoceňování.“*
- *„Nedostatek sebedůvěry, nemám se dost ráda, resp. málo si to připomínám.“*
- *„Lenost.“*
- *„Předsudky, strach z neznámého/nového.“*
- *„Hloupé předpisy a zákony. Předsudky a stereotypy, na kterých společnost stále trvá.“*
- *„Čas. Neustálý nedostatek času. Jako začínající učitelka mám pocit, že poslední dva měsíce žiji v každodenním chaosu a shonu, že něco nestíhám.“*
- *„Špatná vlastní organizace času.“*
- *„Nedostatek času na odpočinek, psychohygienu, koníčky.“*
- *„Ve škole není žádná vidina povýšení, člověk je stále na stejné pozici a málokdo dokáže ocenit práci učitelů (rodiče, vedení školy, okolí).“*
- *„Blokem jsem pouze sama sobě.“*

- „*Osobní nastavení – uznat, že druhý „to“ můžou vidět jinak.*“
- „*Slušné vychování – neumím starším říct to, co mladším.*“
- „*Stydím se mluvit v cizím jazyce.*“
- „*Únava a občasné rozčarování ze společenského nastavení vůči školství, chování dětí i jejich rodičů, ztráta prestiže učitele, únava a pocity marnosti mého konání.*“
- „*Přebujelá administrativa ve školství, nekompetentní rozhodnutí ministerstva školství, ... současný stav společnosti, a tím i vliv na vývoj nové generace.*“

**Komentář:** I u této otázky se některé odpovědi vyskytovaly častěji. Největším blokem z pohledu respondentů je zajisté administrativa, která je velmi zatěžuje zejména z časového hlediska. Uvádí, že je nadměrná, někdy až zbytečná a také vzrůstající. Dalším výrazným blokem je nedostatek času, který byl zmiňovaný zvláště v rovině obecné. Mezi další bloky osobnostního růstu respondenti zařadili únavu, nedostatečné finanční ohodnocení, byrokracii či inkluzi, která je pro učitele jistě velmi náročná, což nedostatek času konkretizuje. Někteří respondenti přiznali, že je blokuje zejména nedostatek sebedůvěry.

#### **4.2.20 Otázka č. 20**

- **Co by podle Vás měl pedagog dělat, aby se stal dobrým učitelem, kterého práce naplňuje a zvládá i zátěž s ní spojenou?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: mít rád děti, resp. svou práci (10x), umět rozlišit osobní a profesní život, nezapomínat na svůj osobní život (10x), vzdělávat se (9x), umět odpočívat (8x), mít nadhled (6x), být trpělivý (5x), narodit se pro toto povolání (4x), být empatický (3x), nadšení (3x), nebrat si nic osobně (3x), mít koníčky (3x), mít smysl pro humor (3x), být tolerantní (2x), psychohygienu (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- „*Měl by mít čas učit, a ne papírovat.*“

- „Měl by se pedagogem narodit, chtít tu práci dělat, mít rád děti a lidi, rozumět sám sobě, udržovat pozitivní vztahy apod.“
- „Měl by být spokojený sám se sebou.“
- „Měl by mít vyrovnaný rodinný život / osobní vztahy.“
- „Upřímně mít rád druhé lidi, být k sobě přísný minimálně stejně jako k ostatním, neustále se vzdělávat a dbát o svůj charakter.“
- „Myslím si, že naučit se dá mnoho, ale s tím, aby to člověk zvládl, byl dobrým učitelem, je toto povolání musí bavit a musí k tomu mít asi určitý vztah už od malička. Prostě se pro to povolání narodit.“
- „To je na osobnosti každého, nemyslím si, že se dá něco dělat pro to, aby byl člověk dobrým pedagogem a práce ho naplňovala tím, že dělá něco navíc. Podle mne je přílišný nutný zájem o to, aby byl lepší, pokud ho nebaví práce, bude spíše zatěžovat.“
- „Měl by být spokojený ve vztazích, měl by mít koníčky, u kterých se odreaguje od náročné práce. Umět si říct, kde jsou mé hranice, co již nejsem schopný zvládnout v rámci péče o děti, kterým to nejde. Pamatovat na sebe.“
- „Vystudovat i psychologii, aby věděl, jak vystupovat proti drzým a čím dál drzejším rodičům a pozor, i dětem.“
- „Pracovat s nadhledem, nebrat osobně děje, které nemůže ovlivnit = nesystémovost MŠMT, nevychovanost rodičů i žáků. Snažit se posouvat hranice své i žáků.“
- „Nesmí ho opustit životní a pedagogický optimismus, musí být spravedlivý a zároveň důsledný, musí si umět plánovat svůj čas.“
- „Předpoklad dobrého učitele je, když ho práce baví, má pedagogický talent a kladný vztah k dětem. Dále pak chuť se dále vzdělávat a prohlubovat své didaktické schopnosti.“
- „Čerpat nápady od ostatních učitelů, navštěvovat semináře, mít kladný vztah ke svým žákům.“

- *„Najít si systém, jak časově zvládat svou práci tak, aby se mohl dostatečně věnovat svým koníčkům a psychohygieně, stále se vzdělávat.“*
- *„Najít vhodnou školu se vstřícným vedením a dobrými kolegy. Zároveň by člověk neměl žít jen pro školu, ale mít i osobní život.“*
- *„Práci pedagoga dělat podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, s láskou, s nadšením a nadhledem, ale zároveň se nenechat prací zcela „pohltnout“ a žít i vlastní osobní život. Připustit si, že ne vždy lze se všemi žáky dosáhnout ideálu (ve vzdělávání i výchově).“*
- *„Být důsledný, hodnotit spravedlivě, nenechat se ovlivnit sympatiemi, či antipatiemi k žákovi, formulovat jasně své požadavky, jednat fér a férové jednání vyžadovat.“*
- *„Být důsledný, otevřený a zároveň si udržet zdravý odstup od kolegů i žáků, řešit věci s nadhledem. Pamatovat na svůj osobní život.“*
- *„Být vnímavý ke svému okolí, přístupný novým trendům, umět odpočívat.“*
- *„Být asertivní, umět vypnout. Nepřetěžovat se a hlavně si uvědomit, že nemůže vyhovět všem. Vždy se najde někdo, kdo bude nespokojený, ať uděláte, co uděláte. Je asi dobré držet se hesla: „Všeho s mírou.“ Úkolů ani málo, ani moc...“*
- *„Dělat práci, která odpovídá jeho představám. Mít dobré zázemí doma i ve sborovně. Chtít stále dělat něco nového a zajímavého pro své děti ve třídě.“*
- *„Obrnit se trpělivostí, brát práci s humorem a pokud možno s klidem, vytvořit si přátelský kolektiv ve třídě i mezi kolegy, umět odpočívat a aktivně relaxovat, „netahat“ si práci s sebou domů (problémy nechat ve škole, nezatěžovat se jimi i ve volném čase).“*
- *„Umět zvládat zátěž, stres, být v pohodě a někdy nad věcí.“*
- *„Proč by měl něco dělat pedagog? Důležité je, aby i prostředí pro pedagogy bylo podnětné, např. rok placeného volna po odsloužených letech. Jinak pedagog by měl být člověk, který svou práci dělá rád a vybral si toto povolání, protože chce, nikoliv proto, že ho na jiné škole nevzali.“*

- „Pracovat na sobě z psychického i fyzického hlediska, dbát na duševní hygienu, nezapomínat na své zájmy i osobní život, pracovat v dobrém, pevném a kladně vedeném kolektivu, mít rád svou práci, pomáhat žákům.“
- „Chápat postavení dětí mladšího školního věku a chápat jejich problémy. Stát se jejich kamarádem.“
- „Umět uznat vlastní chybu, tolerovat spoustu věcí a podporovat i tam, kde je pocit, že to nemá cenu.“
- „Snažit se nevyvyšovat se nad děti, umět si i ze sebe udělat legraci, nevidět vzdělávání jen jako nutnost, ale jako hledání cesty, protože informací je moc a cesta hledání je cíl vzdělání.“
- „Být rád mezi dětmi, neustále se vzdělávat – být v obraze, vzpomenout si a umět se na svět podívat dětskýma očima, umět se zasmát i sobě a být trpělivý.“
- „Nebrat vše příliš vážně, mít nadhled, uchovat si smysl pro humor. Nevracet se stále k již vyřešeným problémům. Uvědomit si, že nemůžu spasit svět a že nemám zodpovědnost za všechny a za všechno. Umět odpočívat.“
- „Nečekat, že spasí svět. Snažit se dělat svou práci s úsměvem. Umět odpouštět a být schopen snižovat své nároky úměrně situaci v dané třídě či u daného jednotlivce. Nikdo nejsme dokonalý. Nemohou všichni umět vše na 100 %.“
- „Snažit se porozumět žákům, umět říkat ne, volit vhodná slova, jen nevyhrožovat trestem, ale opravdu tak učinit, být přísný, ale spravedlivý. Používat individuální přístup tam, kde je to třeba. Jít příkladem, slušně se oblékat, dodržovat pravidla. Nabídnout pomoc žákům i rodičům a neměl by se bát sám sebe obhájit, zdůvodnit proč to udělal tak a ne jinak. Nepomlouvát ostatní kolegy, raději s nimi vycházet. A především se z práce nezbláznit, každému trvá jinak dlouho, než se „zaběhne“ a půjde mu to lépe od ruky, zjistit, že není potřeba vše udělat ze dne na den. Odpočinek je také důležitý!“
- „Pochopit vady jednotlivců. Jakmile učitel neakceptuje individualitu nebo přistupuje k některým žákům s předsudkem, není dobrý pedagog. Má být vzorem,

*i když je to klišé. Po práci a přípravách by se měl od školy dokázat naprosto oprostit.“*

- *„Chtěla bych to vědět...“*

**Komentář:** Respondenti se shodovali zejména v názoru, že by měl mít učitel rozhodně vztah k dětem – mít rád děti, a tedy i svou práci. Další častou shodou byla odpověď, že by měl učitel umět rozlišit pracovní život od toho osobního – tyto dvě části života každého z nás by měly být v rovnováze. S tím souvisí i umění odpočívat, udělat si čas sám pro sebe, na své zájmy i psychohygienu, na což respondenti v odpovědích kladli opravdu velký důraz. Dobrý učitel by se dle respondentů měl stále vzdělávat a rozšiřovat si obzory. Měl by být trpělivý, empatický, tolerantní, měl by umět brát vše s nadhledem, nebrat si nic osobně.

#### **4.2.21 Otázka č. 21**

- **Co je Vaší vizí pro Váš profesní růst? Čeho byste chtěl/a ve své učitelské profesi dosáhnout?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: dožít se ve zdraví důchodu (8x), spokojení žáci (8x), aby žáci chodili do školy rádi (5x), jsem spokojená (4x), zlepšit se v cizích jazycích (4x), nevím/netuším (4x), zlepšit se v ICT (3x), pozice zástupce ředitele (2x), držet krok s dobou (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- *„Užívat si učitelské povolání, radovat se z úspěchů svých žáků, mít dobrý pocit, že jsme spolu strávili čas, který dal hodně nejen jim, ale i mně.“*
- *„Být spokojená ve své třídě i ve škole, co se týče vedení.“*
- *„Těžko říct. V učitelství není moc možný kariérní posun. Ideál pro mě je ten, že mě mají děti rády, rády chodí do školy a umí použít to, co se ve škole učíme, co si říkáme. Nemůžu ale říct, čeho bych konkrétně chtěla dosáhnout.“*
- *„Práci s dětmi zvládat bez větších emocí.“*
- *„Nechci se celý život věnovat učitelské práci. Ale pro mě je nejdůležitější aby mě měli rádi žáci.“*

- „Momentálně netuším, jak bych na tuto otázku odpověděla. Zatím se snažím zvládnout začátek své kariéry a nenechat se semlít problémy a rodiči žáků.“
- „Využívat nové metody a formy výuky, čerpat inspiraci ze zahraničí, ulehčit učení méně nadaným a integrovaným žákům, spolupracovat s mateřskou školou, školit se v cizím jazyku.“
- „Vytvořit další učebnice pro děti.“
- „Stálého porozumění u dětí a důvěry u rodičů.“
- „Chci se ve zdraví dožít důchodu, abych si ho stihla aspoň pár let užít. Ač to vypadá směšně a nikdy bych nevěřila, že toto napíšu, je to tak.“
- „Nemám vizi. Snad jen udržet tempo a vydržet do důchodu.“
- „Už jen v klidu se dožít důchodu, naučit děti kvalitním základům vzdělání a pokud to půjde, vyhnout se rodičům „prudičům“.“
- „Aby děti školu nebraly jako zátěž, ale zdroj poznání a měly z úspěchů upřímnou radost. Aby se dokázaly mezi sebou respektovat a být dobrými lidmi.“
- „Přicházet s novými informacemi, stále zaujímat děti ke spokojenosti jejich i mé.“
- „Vědět, že jsem děti naučila vše, co bylo možné a že jsem je jako lidi posunula někam dál.“
- „Umět dětem předat co nejvíc životních zkušeností a znalostí, aby se v životě uplatnily.“
- „Vzhledem k věku a dosažené pracovní pozici již netoužím po pracovním růstu, chci se vrátit z pozice ředitelky na pozici dobré učitelky.“
- „Zůstat učitelkou, která dokáže připravit děti pro život, naučit děti vážit si sebe a práce ostatních, aby z nich vyrostl šťastný a spokojený člověk.“
- „Dosáhnout spokojenosti na všech frontách – u mě, vedení, žáků, rodičů, ...“
- „Dosáhnout toho, aby mě rodiče respektovali jako osobnost, která jejich dítě vzdělává a je k tomuto účelu plně kvalifikovaná.“



- „Snaha podniknout kroky pro to, aby byly ve škole spokojené děti, které mají chuť se učit něčemu novému a v budoucnu si budou moci plnit své sny.“
- „Ráda bych přispěla k tomu, aby z dětí, které učím, jednou byli vyrovnaní a spokojení lidé, kteří se dokáží chovat ohleduplně k druhým.“
- „Slovo víze moc nemám ráda. Chtěla bych být dobrou učitelkou, co nejvíce naučit, vytvořit dobrou atmosféru ve třídě, zvládat konfliktní situace mezi dětmi, ...“
- „Zvládat práci beze stresu a napětí.“
- „Nebýt vyhořelá učitelka a stále dávat dětem něco navíc.“
- „Vyučovat nejrůznější předměty – pestrost povolání.“
- „Zůstat dobrým učitelem i v pokročilém věku a umět zvýhodnit své nedostatky.“
- „Aby na mne žáci i po letech rádi vzpomínali...“
- „Chci potkávat své žáky jako spokojené a úspěšné dospělé, kteří se nestydí za svoji základní školu. A mám to štěstí, že o několika takových vím :-).“
- „Tento rok jsem vystudovala druhou vysokou školu – Školský management v Praze a ráda bych se jednou stala zástupkyní ředitele. Ta má možnosti, vliv, ale za školu celkově zodpovídá ředitel školy. Pokud by se nepodařilo, ráda bych do školy chodila ráda a méně se stresovala. Třeba se jednou toho zvýšení platu vážně dočkáme...“
- „Plat 50 tisíc korun měsíčně.“

**Komentář:** Odpovědi na tuto otázku jsou již více rozmanité, každý z respondentů má trochu jiné víze, což je naprosto logické. Někdo by se rád zlepšil například v cizím jazyce či informatice, někdo chce držet krok s novými generacemi a moderními trendy ve výuce, někdo touží po tom, stát se zástupcem ředitele, někdo doufá ve zvýšení platu, někdo by rád dosáhl respektu ze strany rodičů žáků, někdo je v tuto chvíli spokojený. Co má však hodně odpovědí společného, je pojem děti/žáci. Hodně respondentů uvádí, že by si přáli, aby byli jejich žáci spokojení, aby chodili do školy rádi, aby uměli

v životě použít to, co se ve škole naučili atp. Najde se ale i pár jedinců, kteří žádnou vizi nemají nebo se chtějí pouze ve zdraví dožít důchodu.

#### **4.2.22 Otázka č. 22**

- **Podle čeho poznáte, že jste se posunul/a vpřed ve svém profesním růstu?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: podle zpětné vazby/ohlasů od dětí, rodičů i vedení školy (18x), podle vnitřního/dobrého pocitu, klidu, radosti, spokojenosti (11x), podle výsledků (8x), nepoznám/nevím (7x), lepší zvládnání různých situací (5x), podle zájmu žáků (4x), podle finančního ohodnocení (3x), podle většího nadhledu (3x), daří se ve všech oblastech (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- „*To ukáže čas a zpětné reakce od dětí a jejich rodičů.*“
- „*Srovnáním, jak to bylo dříve a jak je to teď.*“
- „*Něco se (většinou) pozitivně změní.*“
- „*Když mám z učení radost, baví mě.*“
- „*Podle dobrého pocitu, radosti, klidu.*“
- „*Učení bez přípravy.*“
- „*Naučení i slabších žáků.*“
- „*Daří se mi v práci realizovat nové metody, daří se mi řešit složité situace apod.*“
- „*Daří se ve všech oblastech.*“
- „*Podle zpětné vazby od svých žáků. Je radost, když studují nebo se vyučí a řeknou vám, že jste je naučila a neměli ve škole problémy.*“
- „*Mám lepší pocit z výsledků a menší náklady na realizaci ideálů.*“
- „*Když práce přináší hmatatelné nebo viditelné výsledky.*“

- „Když poznatky z nějakého semináře či kurzu využiji ve výuce, předám poznatky kolegyním, osvědčí se mi získané znalosti ve výuce, zkvalitní pochopení učiva např. netradiční, zábavnou formou.“
- „Lepší schopnost vedení třídy, efektivně odučená vyuč. hodina, dobré výsledky žáků, větší jistota v pedagog. krocích, ...“
- „Podle toho, že dokážu pohotově zareagovat na danou situaci a nedělá mi problém příprava učiva (čas na přípravu je kratší, než tomu bývalo doposud).“
- „Věci se zautomatizují, již o nich není třeba přemýšlet.“
- „Zpětně se mi vybaví mé dřívější reakce na nějaké situace. V případě, že k podobné dojde opětovně, reaguji jinak, ať z pozice vlastní zkušenosti nebo po zásahu zkušenějšího kolegy – už vím, jak jednat.“
- „Musím se méně ptát kolegů na rady, jsem méně ve stresu, více samostatná, flexibilnější, nebojím se vyjádřit svůj názor. Žáci v mých hodinách se mnou pracují s úsměvem a nemusím tak často zvyšovat hlas jako v prvním roce zaměstnání.“
- „S dětmi umím jednat mile, ale zároveň rázně, když je potřeba. Nenechám se jimi přemluvit, když se snaží ulít.“
- „Jsem klidnější, stresové situace zvládám lépe a s nadhledem.“
- „Větší spokojenost v práci, klid při řešení problémů, ...“
- „Platové ohodnocení, zvládání zátěžových situací lépe než v minulých letech.“
- „Zvládám situace, se kterými jsem měla v minulosti potíže.“
- „Pomocí nově osvojených postupů snadněji zvládám nejen výklad, ale i kolektiv jako takový.“
- „Budu spokojená sama se sebou, práce mě bude více bavit, finanční ohodnocení.“
- „Respekt ze strany kolegů, vedení i žáků.“
- „Práce s dětmi mě nestresuje, stojím si za svým hodnocením i vystupováním.“

- „Organizace práce, zvládnání krizových situací, stresu.“
- „Nevím. Poznává to člověk? Možná dle elánu, nové energie a nových nápadů, které má.“

**Komentář:** Zde mě překvapily odpovědi některých respondentů, kteří uvedli, že nepoznají, jestli se posouvají vpřed ve svém profesním růstu či nikoliv, nebo že nevědí, podle čeho profesní růst poznají. Respondenti, kteří poznají a vnímají posun vpřed ve své profesi, nejčastěji uvádějí, že si zmiňovaný posun uvědomí zvláště na základě zpětné vazby či ohlasů zejména žáků, ale také rodičů či vedení školy. Dalším ukazatelem profesního růstu je z pohledu respondentů jejich dobrý pocit, vnitřní klid, pocit radosti a spokojenosti. Dále též zmiňují viditelné výsledky odvedené práce, zkušenosti, díky nimž zvládají různé situace lépe než dříve, a s nimiž opadá i stres. Někteří respondenti uvádějí také zájem žáků, finanční ohodnocení či větší nadhled.

#### 4.2.23 Otázka č. 23

- **Co Vás nejvíce posunulo ve Vašem osobnostním růstu (např. osobní či pracovní úspěch, láska, ztráta, trauma, nemoc)?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: pracovní úspěchy (21x), zkušenosti (10x), láska (9x), osobní úspěchy (9x), rodina (8x), vlastní děti (8x), nemoc (7x), ztráta (5x), kolegové (4x), spokojenost žáků i rodičů (3x), trauma (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- „Motivace a podpora manžela. To, že neznehodnocuje a nepodceňuje učitelské povolání. Dále veškeré kladné ohlasy a uznání od okolí (maminka, ředitel, kolegyně, žáci).“
- „Spokojený celoživotní vztah, děti, starosti s nimi, vnouče, maminka, nemoci, práce, která mě baví, pracovní úspěchy.“
- „Sladění osobního a profesního života.“
- „Setkání s lidmi, kteří jsou osobnostmi a odborníky (bohužel jich ubývá).“

- *„Změna v 50 letech, kdy jsem přešla z druhého stupně k prvňáčkům a začala učit jako první v Liberci genetické čtení.“*
- *„Stížnosti rodičů proti mé osobě. Vymezení pozice učitele ve třídě. Zkušenosti spojené s integrovanými dětmi.“*
- *„Je to paradox, ale vyhoření a vstání zpět pomocí příma kolegyně-psycholožky, rodiny a kamarádky.“*
- *„Rady kolegů, podpora rodiny, vlastní cílevědomost.“*
- *„Pracovní úspěchy, pracovní pozice, spolupráce se skvělými lidmi.“*
- *„Touha zlepšovat se a svou práci.“*
- *„Nedostatek financí.“*
- *„Osobní problémy.“*
- *„Otec.“*
- *„V minulém roce mi zemřel tatínek. Druhou vysokou školu jsem začala už při jeho vážné nemoci, ač mu bylo velmi zle, často se ptal, jak jde studium. Školu jsem dodělala především kvůli němu, aby na mě mohl být hrdý. Zároveň jsem si uvědomila, že bych toho chtěla více sama sobě dokázat a v životě něčeho dosáhnout. Člověk se musí naučit mít se rád, aby mohl mít rád lidi kolem a svět jako takový.“*
- *„Nejvíce mě posunulo vpřed zaměření se na sebe. Děláním toho, co mě baví, vymýšlení nových nápadů. Děláním výuky zábavné nejen pro žáky, ale také pro mě, vyrábění pomůcek, atd. I když je to neuvěřitelně časově náročné, tak i toto se vrací zpět a posouvá mě to dále.“*
- *„Postupné nabírání zkušeností, 3 dlouhodobé pobyty v zahraničí, výchova dětí.“*
- *„Vlastní děti, vlastní zkušenost z dětství, úspěchy v praxi – spokojení žáci i rodiče.“*
- *„Změna školy.“*
- *„Dobrý kolektiv na škole.“*

- „Vzájemná setkávání s učiteli z jiných škol.“
- „Život samotný.“
- „Pracovní úspěchy, školení 7 návyků, studium čínské medicíny, ale i nemoc a ztráta blízkých v rodině.“
- „Dodělání VŠ, získání práce, ztráta v osobním životě, zaměření se na práci, všeobecný rozhled.“
- „Pochopení, že i když každá hodina není didakticky dokonalá, přesto je pro žáky přínosem.“
- „V každém období něco jiného – v mládí osobní ambice, později děti (změna přístupu k žákům, studentům), absolvování seminářů apod.“
- „Velké zdravotní postižení zaviněné jinou osobou a následné trauma.“
- „Události v osobním životě a mnohaletá snaha dělat práci s chutí.“

**Komentář:** Výpovědi respondentů jsou vcelku rozmanité, avšak jedno je spojuje. Je to nějaká životní zkušenost, ať už dobrá či špatná, která každého z nich posunula v jejich osobnostním růstu. Nejčastější odpovědi byly pracovní úspěchy, zkušenosti, láska, osobní úspěchy, rodina a vlastní děti. Dále pak také nemoc, ztráta či trauma, ale i kolegové či spokojenost žáků i rodičů.

#### 4.2.24 Otázka č. 24

- **Co Vás ve Vaší profesi nejvíce stresuje?**

V odpovědích na tuto otázku se vyskytovaly opakující se odpovědi jako: rodiče (33x), administrativa (30x), nedostatek času (12x), inkluze (6x), počet žáků ve třídě (4x), nadměrný hluk (4x), kolegové (4x), hospitace (3x), byrokracie (2x).

#### **Vybrané ilustrativní příklady odpovědí respondentů:**

- „Vlezlí rodiče, rodiče, kteří „vše“ dělají za děti, jejich názor jim nelze vyvrátit, stojí si na svém, líné a drzé děti, mnoho z nich s papíry z PPP – kopírovat umí každý, kdyby alespoň vyměnili jména úplně všude, děti, které nemají od rodičů stanovené hranice, chovají se jako zvířátka a bohužel, rodiče to podporují

*v rámci volné výchovy. Ne všichni jsou takoví, ale i jedno takové dítě a jeden takový rodič stačí. “*

- *„Obrovské pracovní zatížení. Rodiče, kteří stále chtějí řešit nějaké malichernosti – je jich stále více. “*
- *„Rodiče dětí. Často řeší věci, které by nemuseli, říkají, co dělat a nedělat. Nerespektují učitele jako odborníka. Samozřejmě ne všichni. “*
- *„Věčně nespokojení rodiče a nevychované děti. “*
- *„Komunikace s problémovými žáky, nízký stupeň úrovně žáků, nezáměr o učivo, hloupost. “*
- *„Hluk, obtížnost časově zvládat svou práci, nutnost soustředit se na mnoho věcí najednou (multitasking). “*
- *„Současné chování dětí, jejich nezáměr, stejně jako nezáměr rodičů. Hledají chyby v učiteli a neadekvátně reagují v dost zásadních věcech. “*
- *„Nelehká pozice učitele, střety s rodiči, změna role učitele ve vzdělávání, učitel primárně neučí, ale vychovává a neustále řeší problémy s rodiči. “*
- *„Ultimáta, stanovení cílů osnov, které je třeba dodržovat, číselné hodnocení, dělat práci za někoho jiného, nepříjemná kolegyně. “*
- *„Zodpovědnost za práci ostatních lidí. “*
- *„Množství různých projektů a když si někteří kolegové neplní svou práci pořádně a následně to zasahuje do mé práce. “*
- *„Žabomyší války s některými urputnými rodiči, jejich neúcta k naší práci a slepé podporování dětí, ať dělají cokoliv. “*
- *„Komunikace s některými rodiči, administrativa, zodpovědnost za žáky během výletů a tělesné výchovy. “*
- *„Vlastní perfekcionalismus a vysoké cíle, velká zodpovědnost. “*
- *„Ztráta respektu a ubývání sil. “*
- *„Špatný kolektiv ve škole a rodiče, kteří se nestarají o své děti. “*

- „Vzájemné vztahy pedagogických pracovníků školy, rodičů a dětí.“
- „Závist, zloba, pomlouvání, žalování, ... u malých dětí, které vidí vzor v rodičích (dnešní svět?).“
- „Neposlušající generace rodičů, kteří si myslí, že jejich dítě je nejhodnější na světě a nic zlého by nikdy neudělalo, že je to pouze o „neschopném“ pedagogovi. A také puberta žáků, která přichází stále dříve.“
- „Řešení konfliktů mezi dětmi, administrativa.“
- „Neustále narůstající objem administrativy (často nesmyslné), chci učit, vymýšlet, vyrábět, a ne papírovat.“
- „Práce s žáky, kteří mají problémy v rodině. Nepochopitelná a zbytečná administrativa.“
- „Tlak veřejnosti, rodičů na učitelskou profesi, uhlídat si včasné vyplňování různých formulářů.“
- „Nekázeň žáků, nesmyslné předpisy, stále se měnící zákony, vyhlášky, ..., papírování, nízký plat.“
- „Hodně papírování, málo času pro všechny, kteří by potřebovali větší pomoc či péči.“
- „Nedostatek času, rodičovské schůzky, nepozorní žáci, hospitace.“
- „Nedostatek času, bezcharakterní lidé a jejich jednání.“
- „Rychlé tempo během dopoledne (dozory, řešení problémů), inkluze.“
- „Vyplňování různých tiskopisů, dotazníků, málo času na vlastní přípravu na výuku, málo času na jednotlivá témata ve výuce, např. v PRV, VL, PŘ.“
- „Čas na kvalitní přípravu, technické možnosti školy.“

**Komentář:** U této otázky mě překvapil velký počet odpovědí respondentů, kteří za největší stresor považují komunikaci s rodiči, resp. rodiče jako takové. Jedná se zejména o rodiče s náročnou povahou, se kterými je těžké vyjít či se jim zavděčit. Někteří rodiče svých chování či jednáním znepríjemňují učitelů práci či mu práci přidělávají. Myslím



si, že se s tímto ve své praxi setkává každý učitel, a tak mu nezbývá nic jiného, než se obrnit trpělivostí, rodiče vyslechnout a snažit se jim co nejvíce vyjít vstříc s využitím poznatků z oblasti profesní komunikace. Dalším významným bodem je zajisté administrativa, která učitele velmi časově zatěžuje. S tím se opět pojí již zmiňovaný nedostatek času, s kterým se potýká mnoho učitelů a je tedy velkým problémem. Mezi stresory respondenti dále zařadili inkluzi, vysoký počet žáků ve třídách a s tím spojený nadměrný hluk na školách. Někteří jedinci zmínili také své kolegy, hospitace či byrokracii.

## 5 Vyhodnocení a diskuze rozhovoru s učitelem

Rozhovor byl doslovně přepsán a pasáže, které považuji za nejlépe ilustrující klíčové téma růstu, jsou uspořádány do 6 kategorií uvedených a popsaných níže.

### Vysvětlivky:

... – odmlka

(...) – vynechaná pasáž textu

Metodou analýzy rozhovoru byla obsahová analýza, kterou jsem prováděla samostatně pod vedením mé vedoucí práce. Shodly jsme se na tom, že respondent se ve svých úvahách zabýval 6 následujícími hlavními tématy.

Vybrané výroky jsou doplněny mým komentářem. Vzhledem k tomu, že tato část práce pouze doplňuje a ilustruje dotazníkové šetření, nepovažovala jsem za nutné rozhovor hlouběji analyzovat a interpretovat.

### 5.1 Téma č. 1: Reflexe profesního růstu v minulosti

**Výrok:** „*Tak na vysoké škole... sem moc si neuvědomoval (...) sem se v tom úplně nevyznal. (...) v té době sem si úplně neuvědomoval, co je potřeba a co není a ta škola eee po nás chtěla nějaké požadavky a... a já sem prostě eee... na... jakoo to plnil jako požadavky, které přichází, úkoly, které přicházejí, alee úplně sem jako nespatořoval jejich hloubku a, a potřebu do budoucna, no. (...) No, určitě tam nějaký posun musel přijít, eee protože každou praxí, každou zkušeností, která přicházela sem určitě získával větší a větší zs... eee cvik a trénink v tom a, a ty zkušenosti eee přicházely, takže určitě tam nějaké zlepšení bylo – nevím, jak významné, to sem nedokázal v té době jako odhadnout, ale jakoby je pravda, že, že třeba poprvé přijít před třídu bylo těžké, alee když už sem šel na nějakou mmm několikátou praxi, tak pak už mi to nedělalo problém jakoby... eee fu, fungovat s dětmi a, a reagovat na ně ee pro mě nebyl problém nikdy, ale jakoby přece jenom mmm... na konci to bylo určitě lepší než, než na začátku studia. (...) věděl sem jakoby, co to bude obnášet tak jakoby teoreticky. Samozřejmě, že sem si ne, neuvědomoval do plné ee ee šíře ee to nejdůležitější, co sem zjistil až ve chvíli, kdy sem vopravdu měl svoji třídu a začal se o ní starat. Eee tam pro mě největší překvapení bylo eee, žeee třeba přípravy, které sem na, na, při, přípravy,*

*které sem dělal během studií, tak eee na jednu hodinu sem se připravoval vždycky víc než jednu hodinu, takže jakoby doma sem strávil dvě hodiny, tři hodiny přípravou jedné vyučovací hodiny, a to je jasné, že to v reálném, jakoby v reálném provozu školy nejde takhle dělat, takže muselo se změnit nejenom ee umění zrychlit ty přípravy, ale třeba e neuvěřitelná věc, pro mě předtím nepředstavitelná byla, kolik administrativy kolem eee ještě s tím je spojeno, kolik jakoby dokumentů musím doplnit, jakoby ee vyplňování třídních knih, vyplňování výkazů eee a, a co je nejhorší, tak eee reakce na nebo ee, ee, ee... zodpovídání dotazů, neustálých dotazů, co děti maj, takže vlastně neustále o přestávkách ee nemam čas na to, abych eee třeba eee si připravil na další hodinu věci nebo abych se nasvačil, ale ee neustále řeším, kdo co potřebuje, že někdo přinese peníze na výlet, že někdo něco nemá nebo naopak, že mi někdo dává omluvenky – prostě je toho eee spousta kolem (...) a nejde jenom vo to učení, jde o všechny ty eee řešení konfliktů mezi dětmi ve třídě, žejo, to je neustále co, co mě, co se děje, že někdo něco nemá nebo někdo něco měl a ztratilo se mu pero nebo že, že, že někdo někomu něco řek, co se tomu druhému nelíbí, takže ono to je vopravdu takovej kolotoč eee kolotoč eee žádostí dětí, které se musej řešit. (...) Asi to, co sem očekával, tak se naplnilo. (...) třeba sem si neuvědomoval, jak rodiče budou vstupovat do toho procesu, že vlastně to není jenom o učiteli a o těch žácích ve škole, ale to, že rodiče budou řešit neustále nějaké věci další, které prostě toho učitele eee víceméně zdržují od práce a vlastně mu komplikují i, i tu jeho mmm pozici, tak, tak to je věc, která prostě eee mě předtím během studií jako ani nenapadla a až ve chvíli, kdy to přišlo, tak sem to řešil a bylo to tak prostě a vono to je zase logické, ale předtím sem si to prostě neuvědomoval, no. (...) stoprocentně jakoby s přibývajícimi lety eee a i s životními zkušenostmi mi, mimo školu právě přehodnocuju právě svůj postoj třeba eee... k tomu aaa stoprocentně těma zkušenostma to roste. Je otázka, jestli ee ty věci, které se udály v minulosti, jestli neudělám znova stejnou chybu, toho se bojím, protožee třeba eee jak sem říkal, to, co se mi stalo v tom minulém zaměstnání, a to, co mě vedlo vlastně do, k té krizi, kterou sem měl, ee tak eee... po narození dcery sem si říkal, to byly absolutní hlouposti a malichernosti, které sem v té době řešil a které mě trápily, otázka je, kdyby se podobná situace měla zopakovat, jestli opět by ty věci mě jako netrápily tak zásadně, že bych se od toho dos, dokázal odprostit, jesli jakoby tou chy... to, to ani není chyba, to je s, prostě souhra okolností, které se stanou eee... nevím, jak, jak bych reagoval, ale*

*určitě bych se snažil e vyvarovat chyb, který sem udělal dřív, jo, že, že prostě věřím tomu, že mě obohatily, ty všechny ss, všechny věci, které se udály, ať dobré či špatné, určitě mě posunuly dál, eee je otázka, abych znova neudělal podobnou chybu a samozřejmě se z toho snažim vyvarovat a emm todle je věc, která třeba jako – ale jak říkám, to prostě se musí stát, abys viděla, jestli obstojíš nebo ne, (...) Ale určitě jakoby sem třeba zkušeněj... něj, zkušenější v rámci třeba školy a tak dále – jako těch úkolů, eee stoprocentně jakoby mam větší přehled, víc eee..., všechno je rychlejší – právě třeba s téma přípravama – jako není problém pro mě přijít do hodiny, že budu vědět, co udělat a, a ee zaimprovizovat tak, aby to bylo zajímavý, mělo to spád, eee aby to bylo různorodé. Ee, ee... je to o kreativitě a o prostě o nápaditosti..., no. A to je všechno asi e výsledek toho, že, že máš ty zkušenosti a, a h a em čerpáš z toho, co se stalo, co už sme zažili, no.“*

**Komentář:** Z výpovědi respondenta je zřejmé, že je schopen hlubšího seberefektivního náhledu na vlastní zkušenost z minulosti, ke které je schopen se opakovaně vracet a přehodnocovat jí tak, aby se stala smysluplnou součástí jeho nahlížení sebe sama, což je pro růst nezbytné. Je schopen a ochoten se poučit z vlastních chyb, a tím dosáhnout potřebné změny, což je vlastním růstem.

## **5.2 Téma č. 2: Efektivní zvládnání zátěže podporuje růst**

**Výrok:** *„(...) sem eee trochu nervózní typ, jakoby mmm... se stresem bojuju od malička a musim říct, že mně pomohlo třeba mmm... moje zkušenost ee, že sem byl průvodce na zámku, tam taky jakoby mluvíš před cizími lidmi a, a to, to mi třeba pomohlo, ale v rámci studia eh... sem byl nervózní, zvlášť, když na mě em koukali vyučující, když, když mě někdo hodnotil následně, takže jakoby to stres s sebou přinášelo... určitě, ale eee co je podstatné, a to už sem si uvědomil na, na té škole, že, že je potřeba v tu chvíli, kdy, kdy mám ten výkon před sebou, tak jako zaprvé mám skvělou přípravu – jakoby, když si vytvořím přípravu, tak to mám ve svých rukou a samozřejmě se může něco stát s tou hodinou, ale, ale ee já sem tam ten pán, kterej to jakoby organizuje, vim, co bude a vim, co můžu dělat a když mám dobrou přípravu, tak se v podstatě nemůže nic ee extra stát, co by mě vykojelo. Takže jakoby v rámci toho stresu, já sem přišel před tří, tu třídu a byl sem v nějaké roli, hrál sem roli jakoby, jako, jako na divadle v podstatě, měl sem přesně dané, co se bude dít a jak to bude, a pak už*

*sem reagoval jenom na ty situace, co přicházely. Takže jakoby eeh... určitě sem byl nervózní v té době jakoby na začátku, když sem šel poprvé před třídu, určitě to bylo, byl nezvyk, ale eee... ta nervozita mě nějak zásadně nesvazovala následně, určitě sem se s ní naučil nějak pracovat a i teď ve třídě ee, když, když sem, tak jakoby nervozitu si nepřipouštím. Samozřejmě, když přijde paní ředitelka na hospitaci, tak, tak jakoby nervózní sem. Nebo když přijde Česká školní inspekce, tak samozřejmě. Když přijde někdo cizí, tak to je trošku nestandardní situace už z toho, že jakoby mam ten pocit, že, že to musí, to očekávání je, že to bude perfektní nebo že to by mělo být perfektní, tak to samozřejmě nervo, nervozitu způsobí, ale ehm hraju divadlo, jakoby neustále před těmi dětmi eee se snažim em eee... tu nervozitu ne, nepřipouštět, aby, aby to nějak ovlivnila (úsměv).“*

**Komentář:** Respondent si svou nervozitu způsobenou stresem, který je s tímto povoláním zajisté spojen, plně uvědomuje. Díky tomu s ní umí pracovat, ví, co ji způsobuje a jak na něj působí, a tak ho žádná stresová situace nevykolejí, jelikož ji dokáže reflektovat a uvědomuje si vlastní hranice i limity druhých lidí (pravděpodobné psychopatologické rysy u zmiňované ředitelky).

### **5.3 Téma č. 3: Podpora růstu díky studiu**

**Výrok:** *„(...) přestože sem nikdy neměl nějak blízko k matematice, tak ta katedra matematiky, ve, vedená profesorem Milanem Hejným, mně opravdu dala strašně moc, a to i s přesahem mimo matematiku – jakoby tam eee ta, ta Hejného filozofie o tom, o té práci s chybou mě strašně moc obohatila a ovlivnila a úplně vlasně mě po všech stránkách v rámci k tomu, v rámci toho ee budoucího zaměstnání. (...) mě ovlivnila ee katedra matematiky, katedra anglického jazyka, protože sem měl specializaci na angličtinu, aleee ty, tydle dvě katedry mně daly opravdu eee hodně moc a i v mém jakoby tom růstu v rámci studií si myslim, že tyhle dvě emm ee katedry eee mi udělaly opravdu velký pokrok nebo v tom sem udělal velký pokrok, jo. (...) nikdy mě nenapadla otázka, že bych třeba odešel z té školy. (...) přijde mi to jako škoda ve chvíli, kdy už se k něčemu rozhodneš aaa když eee strávíš spoustu času a mnoho práce na, na plnění všech těch povinností, tak jako ukončit – nikdy mě to nenapadlo, že bych to třeba skončil. (...) byly věci a úkoly, které mě nebavily, které pro mě byly jako eee vopravdu ee nepřijemné – třeba eee časové limity na plavání – nejsem úplně extra dobrý plavec*

*a, a třeba tohle byly věci, které, které jako mě docela i stresovaly v té chvíli, jakože sem se bál, abych ty jakoby dané limity za, jakoby za, zvládnul a nakonec se to teda podařilo, alee vim, že tohle sou jako vzpomínky, které nejsou úplně šťastné jakoby v rámci studií. Ale sou zase řada dalších, který, který, em z kterých mám radost. A měl sem i skvělou partu. Jako ta, eem spolužáci, kteří, kteří tam se mnou studovali, tak byli fakt skvělí lidé a dodnes se s nima scházím a, a i tohle je ta druhá stránka toho studia, no. (...) Jako od začátku sem měl tu vizi, že, že tohle je věc, která by mi šla, (...) ten vztah k těm dětem už sem měl právě a, a už nějaký cit pro práci s dětma sem měl právě z té střední pedagogické školy. Takže vlasně na, ee sem šel dál na, na vysokou aaa, a jakoby vesměs mmm... když sem volil to zaměstnání, (...) Jakoby někdy mě mrzelo, žeee – ale to už bylo to rozhodnutí třeba na tu střední pedagogickou školu, protože já ve chvíli, kdy sem se odklonil po základce tady na tu, na tu oblast kvůli tomu, že sem měl vztah k hudbě a, a, a byl sem umělecky za, založenej, tak jakoby eee už tam to rozhodnutí přišlo a já sem pak stavěl vlastně na těch rozhodnutích bejvalých a, a bylo jasné, že třeba jakoby ze středního pedáku nemůžu jít třeba na architekturu jako, protože prostě tam se nevěnuješ matematice v té míře, která by byla potřeba eee, takže to sou takové rozhodnutí, které zpětně mě jako ee mrzí, ale to, to bylo rozhodnutí, které fakt sem už neměl, nemohl ovlivnit, no, to, to, to bylo po konci základní školy.“*

**Komentář:** Respondent zmiňuje, že v rámci svých studií byl pozitivně ovlivněn katedrou matematiky, resp. profesorem Hejným a jeho filozofií, kterou rád ve své výuce využívá, a dále také katedrou angličtiny. Má pocit, že tyto dvě katedry ho obohatily. Dále vzpomíná na své studium v souvislosti s některými požadavky a povinnostmi, které pro něj nebyly příjemné a snadné. Zmiňuje však i plusy studia, za které považuje navázání přátelství na celý život. Také zde zmiňuje, že již při volbě zaměření svých studií věděl, že má vztah k dětem, k hudbě, že je umělecky založený a tím pádem směřuje tím správným směrem.

#### **5.4 Téma č. 4: Reflexe profesního růstu v přítomnosti**

**Výrok:** „ (...) ve chvíli, kdy sem dokončil školu, tak sem se vrhl do ee zaměstnání a musím říct, že sem na začátku eem měl spoustu energie, nápadů a, a byl sem na takové pozitivní vlně, kdy sem po té škole začal pracovat a měl sem vopravdu ee čistou hlavu aaa musím říct, že, že sem měl i ze svojí práce vopravdu radost a, a, a pořád to

narůstalo ta, ta jakoby eee ta..., takovej ten potenciál v tom, jako ten můj rozhled a vopravdu sem eee šel na pozitivní vlně nahoru, ehh... byl sem pyšnej na svoje výkony, výsledky, prostě vopravdu sem viděl, že to, co dělám, že má smysl, a, a že, a že, mmm, že i jakoby sem viděl zpětnou vazbu nejenom od dětí, ale i od rodičů a od, od vedení školy eee, takže jakoby eee to byla velká euforie první dva, tři roky řekněme, eee pak, pak to začalo přicházet do takového stereotypu, kdy sem i dokonce měl jakoby pocit, že, že mi to nedává to, co chci, jakoby že, že z, z té velké, z, z toho velkého začátku najednou eee se to měnilo v takový stereotyp, který prostě mě úplně jakoby přestával naplňovat ehh... aaa emm, pak se k tomu přidalo ještě, že sem eee změnil zaměstnání – byl sem v jiné škole, kde sem nenarazil na úplně jakoby šťastné kolegy nebo, nebo ehh... respektive, že, že ten kolektiv ehhe, kte, ee to, ten, ten školní tým, ten, ee ten pedagogický sbor nebyl eee tak ideální. Tam sme narazili na vedoucí, která prostě ehh... mi jako dost značně znepríjemňovala život aaa, a musím říct, že, že to byla pro mě jakoby obrovská rána, eee přestože si neustále, sem si uvědomoval svoje kvality, tak ona se neustále snažila mě jakoby ehmm... dostat na dno, jo, ona se mě snažila zničit, prostě dost, snažila se mě dostat pryč z té školy, což eee ee taky ve finále byl, bylo moje rozhodnutí, že tam nemůžu pokračovat, protože jako to, to by mě úplně jako zničilo, ee takže já sem se rozhod od, odejít z té školy eee aaa emmm po změně zaměstnání a přestěhovali sme se do Liberce a, a od chvíle, co sem ee tady v Liberci, tak zase prostě emm mám radost z toho, co dělám a mam chuť do toho eee a musím říct, že sem tady spokojenej. Takže ee je zajímavé zpětně osm let zpátky bylo jak na houpačce – nejdřív opravdu ee velkej nástup, pak prostě propad ee v návaznosti na ty e události, které se děly a, a teď zase eee směřuju nahoru a mám radost z toho, co dělám. (...) Učitel, kterej ee učí děti, musí ee k těm dětem mít vztah. Musím říct, žeee nevím, jestli bych chtěl pracovat jako učitel, kdybych eee k těm dětem vztah neměl, takže jakoby eee naplňuje mě například to, žee někoho pobavím v té třídě, když, když eee, když eee, snažím se, aby ty děti mm chodily do školy rády. (...) možná i v, v propojení s tou Hejného metodou mně přijde, že, že je to škoda, že, že děti by přece jenom měly ee si tu školu i užívat aaa snažit se pozdá, poznávat věci kolem sebe s radostí, takže jakoby naplní mě třeba to, když připravím nějakou zajímavou hru, kdy děti něco maj objevit aaa ta hra je baví, když se hodina povede, když, když vidím z reakcí dětí, že je něco zaujalo, když bereme téma, které se mi podaří podat tak, že, že ty děti třeba přijdou druhý, třetí den a začnou o tom mluvit nebo

*kdy, kdy vidím, že je to jako zaujme... no, to asi, to asi mě mmm potěší, no. (...) Když sem nastoupil do prvního zaměstnání, určitě to sebevědomí nebylo nějak velké. Já si eee pamatuju, žeee b, třeba první třídní schůzky – to byla pro mě noční můra aaa eee až, až těmi-hle zkušenostmi vlastně to sebevědomí rostlo. Jak sem říkal, na začátku té mé praxe eee ve škole byl, bylo to, že, že mi to fakt šlo, že sem viděl svoje výsledky, měl sem spoustu nápadů, které sem mohl uplatnit, měl sem v tomhle volnou ruku, vedení mě jakoby dost podporovalo v tom, takže jakoby tohle bylo skvělé, tohle všechno mně vytvořilo docela ee velké sebevědomí v rámci, v rámci ee školy. Takže jakoby věděl sem o sobě, že mám cit k těm dětem, to sem věděl, už když sem jako volil tu školu, věděl sem, že, že jakoby umím s těma dětma prostě reagovat na ně, umím, umím eee, umím na ně reagovat tak, aby to bylo prostě dobrý, dokážu je skvěle motivovat. Todle všechno sem věděl, eee to sebevědomí rostlo právě i tím, že, že sem viděl tu zpětnou vazbu od rodičů, že byli spokojeni a tak dále. Noo, aaa tam, tam jako hodně narostlo. Eee je pravda, že sem měl, jak sem říkal, i ty negativní zkušenosti – třeba to, co se dělo následně, kdy, kdy eee na té další škole eee sem se nesešel eee s tou oporou těch eee, toho vedení, eee té paní ředitelky, která opravdu jako po mně šla a ta se neustále snažila mě jako dostat do role, že něco dělám špatně, neustále jakoby se snažila a hledala, hledala chyby. Já samozřejmě, když někdo hledá chyby, tak, tak jakoby je najde, a když je nenajde, tak si je vymyslí a já sem prostě neustále věděl, že to, co ona dělá, je špatně, neměl sem ale absolutně šanci se bránit, ale je pravda, že uvnitř mě to neustále – to bylo hrozně zajímavé právě sledovat to sebevědomí, že já sem neustále byl plně přesvědčen o tom, že dělám všechno tak, jak se má, věděl sem to, věděl sem to uvnitř, ale nedokázal sem to jakkoliv emm..., jakkoliv obhájit prostě, protože pokud někdo chce ee proti tobě jít, tak, tak bude říkat argumenty, který se mu hoděj nebo, nebo upravený argumenty, prostě bude vylhaný ee věci říkat aaa pude proti tobě a ty nemáš obranu. To bylo pro mě jako hrozná situace, protože fakt sem nemoh ee na to adekvátně eee reagovat, nemoh sem adekvátně se bránit a tam nebyla jiná cesta, než prostě z toho místa odejít. Eee takže to byla situace, kdy moje sebevědomí bylo jako nahlodaný. Značně sem cejtil, že sem i si sám říkal otázky, jestli opravdu nedělám já něco špatně, jestli vopravdu e nejsem já ten, ten, kdo to dělá e blbě. Eee a vlastně až zpětně, když sem třeba odešel, začal sem pracovat eee tady v Liberci eee a pokračoval sem v tom, co sem dělal, tak sem viděl, že, že je všechno v pohodě a že, že, že, že všechno to, co, co mně předtím prostě vyčítal,*



*vyčítalo vedení, tak vlastně nen, nebyla pravda, že vopravdu sem se potvrdil v tom, že, jo, že, že to bylo..., že to bylo hrozný, jakoby že, že to bylo jednostranná akce z jejich, e z jejich pozice, no... Mmm moje svědomí sem neustále jakoby držel, věděl sem, že pořád sem dobrej, že, že prostě v eem... s těma dětma umim, že, že se snažim, že nejsem žádněj jakoby ee člověk, kterej by byl ne, ne, nezodpovědněj a tak..., ale bylo zajímavý, když je soustavnej tlak vůči tobě, kterej tě má přesvědčit o tom, že děláš všechno špatně, že, že fakt i sám sem začal přemejšlet, jestli to tak není... To bylo hrozně... jako hrozně zlý, no. A to je o tom, na koho narazíš... Věřim, že ty se v budoucnu jako s takovým případem nesetkáš. To byli, to byla soukromá škola a bylo to vopravdu, že sem narazil na blbýho člověka, no... na hnusnýho člověka uvnitř, kterej prostě mmm, kterej prostě rozsévá jenom zlo kolem sebe..., hm.“*

**Komentář:** Respondent popisuje průběh jeho dosavadní kariéry – nadšený nástup a prvotní euforie, poté stereotyp a pocit nenaplnění, změna zaměstnání a zničující vedení školy (problémy s vedením školy), další změna zaměstnání, usazení a spokojenost v novém zaměstnání. Uvádí velmi hezkou myšlenku toho, že učitel, který učí děti, k nim také musí mít vztah. Zmiňuje, co ho v jeho práci nejvíce naplňuje. Dále ze své vlastní zkušenosti zmiňuje, jak důležitá je podpora vedení a kolegů v učitelském sboru.

## **5.5 Téma č. 5: Reflexe osobnostního růstu**

**Výrok:** „ (...) ohledně toho osobnostního musim říct, že mě mmm neuvěřitelně obohatilo to, že sem, že se mi narodila dcera, (...) musim říct, že tohle mi kompletně změnilo jako život, že, že na všechno sem se díval najednou úplně z jiného úhlu a to, čemu sem dřív dával jakoby důležitost, a, a co sem pokládal za, za, za důležité, třeba i v návaznosti na ty e věci s tou školou, že sem řešil řadu věcí, eee který se mi nelíbily v té škole, jak sem pak měnil to zaměstnání, tak vlasně po narození dcery sem si říkal, že to byly úplně hlouposti, že, že, že vůbec to nestálo za to se tím třeba trápit, jo, že eee najednou sem prostě viděl ten svět úplně jinak a, a před, do té doby sem totiž neustále eee... možná mmm povyšoval tu, tu dráhu, tu, tu profesní dráhu nad, nad ten osobní život, že vlasně sem pořád žil tou školou a, a pořád sem tomu jakoby dával eee sebe sama i během volného času a právě až narozením dcery sem prostě najednou si říkal, že, že ten čas prostě musim investovat nejenom jakoby – samozřejmě v pracovní době

*ee dětem, to je jasné a to, že ta pedagogická profese nese s sebou i to, že si to mm vemeš někdy domu a připravuješ se doma – jasný, ale, ale eee ta radost prostě z toho, že, e že máš ee dítě, kterému se jako rád věnuješ a, a seš s ním, to, to je prostě nádhera. Takže jakoby tohle mě asi nejvíc ovlivnilo, jakoby za poslední dobu určitě. (...) stoprocentně rodina – mmm mam manželku, kterou miluju aaa dceru, kterou miluju aaa bez nich by mně přišel svět absolutně prázdněj aaa nesmyslněj. Takže určitě, určitě rodina, jakoby rodina, ta úzká rodina, ta m, moje manželka aa e dcera. (...) chtěl bych eee, abysme s manželkou byli šťastný tak, jak sme doted', chtěl bych, aby moje dcera byla emm veselá, aby dělala to, co jí baví, abych já jí podporoval, abych eee jim byl dobrým tátou a manželem, abych eee, aby, abysme, protože ted' řešíme třeba bydlení, tak ee jedním z cílů, jedním z přání jako je, abysme si postavili někde hezkej domeček, abysme se tam měli hezky eee..., abysme prostě, abysme byli spolu rádi, no. Ten cíl v osobním životě je moje rodina, a to je jediné, no. (...) Určitě... přáli bysme si mít víc než jedno miminko, ale uvidíme, jesli, jesli nám e bude dáno na, na druhé dítě, no... chtěli bysme určitě... (...) ...a poznávat celej svět, cestovat, žejo...“*

**Komentář:** Z výpovědi respondenta je zřejmé, že jeho manželka s dcerou jsou pro něj vším a ve svém osobním životě je velmi spokojený. Uvádí, že dříve povyšoval profesní dráhu nad svůj osobní život, to se však změnilo narozením dcery, kdy změnil své priority a veškerý volný čas věnuje své rodině. Rodina je nyní na vrcholu jeho žebříčku hodnot.

## **5.6 Téma č. 6: Budoucí perspektivy a vize profesního a osobnostního růstu**

**Výrok:** „ (...) Když sem přemýšlel nad tím, jakým učitelem bych chtěl být, tak e chtěl bych být učitelem, kterej je oblíbeněj u žáků, že vlastně nemusí si autoritu budovat křičením aaa nějakýma represema, měl by být os, jakoby přirozenou autoritou. Žee samozřejmě e musí umět ty děti něco naučit, eee a to naučit ideálně tak, aby ty děti se učily eee rády a samy, žejo, jakoby tím svym poznáním, protože mm pokud nepodchytím tu motivaci u těch dětí, že oni to nem, nesměj dělat kvůli mně nebo kvůli rodičům, že chtěj dobrý známky, musej jakoby pochopit, dostat je na tu roli, že vlastně oni chtějí se naučit něco, jako něco je zaujme, takže tohle je hrozně těžký jakoby. Já bych hrozně chtěl e umět tohleto dokonale jako e zvládnout. Jakoby eee snažim se je

*motivovat a hledat ee u té velké třídy je těžké prostě – pořád tam máš jako spoustu dětí v té třídě, takže jakoby každéj má tu motivaci trochu jinak nastavenou a je hrozně těžké jakoby je všechny na, nam, namotivovat jako, jako, jako, jako třídu, žejo, protože to bys musela individuálně s každým nějak, jo, takže třeba jakoby dokázat je namotivovat a dokázat vytvořit ee to schéma tak, že ty děti prostě budou ee nadšené jakoby všechny, jo, tak to, to by bylo fajn jako dokázat je (lusknutí prsty) takle zaujmout, no. Chtěl bych... (...) To, co sem říkal předtím, že jakoby vopravdu, aby to ty žáky naplňovalo a né vždycky to je úplně jednoduchý, protože můžeš zaujmout ee nějakou část té třídy, ale je těžké zaujmout úplně všechny, to je opravdu eee dost extrémní situace, aby se tohle podařilo, ale jako kdyby, kdybych takovoudle, ee takovédle umění měl, tak to by bylo fajn, to, to by se mi líbilo. (...) chtěl bych být dobrým učitelem, učitelem, kterého si ty žá, ee žáci váží, eem... rodiče, kteří prostě mmm... občas můžou bejt až nespravedlivě nějak jakoby předpojatí vůči tobě jako učiteli, protože ta opora v těch rodičích není úplně jako ideální, (...) ale je řada lidí, který ti daj najevo, že si vážej tvojí práce, alee taky se najdou lidi, který, u kterejch vidíš, že jejich reakce eee a, a úplně jako nepochopení třeba toho, co se děje nebo, nebo naopak, že oni reagujou na informaci, na, na často zkreslenou informaci, kterou dostanou od svého dítěte, tak oni následně reagujou neadekvátně vůči tobě, takže jakoby chtěl bych, abych měl uznání nejenom uuu, u žáků, ale samozřejmě taky u rodičů aaa, aaa eee to, co znova zmiňuju, jakoby mít zastání a, a, a tu podporu v rámci eee školy, jakoby tvých kolegů aa, a vedení je strašně důležité, a to sem viděl právě v tom předchozím zaměstnání, že ve chvíli, kdy všechno bylo v pohodě, kromě to, to jednoho člověka ve vedení, kterej po tobě de eee, tak ti i tohle může úplně fakt jako zpřeházet celej svět a m, a, aaa m, takže i, i ta podpora eee v tom vedení a v, a v, v e v tě, v tvých kolezích ve škole je strašně důležitá. (...) ... Takže tydle tři piliře. A ohledně budoucího nějakýho růstu, studuju ještě ten školskej management, takže samozřejmě se zamýšlim nad tím, žeee, žeee mmm, co dál, protože přece jenom učitelské zaměstnání – ted' ho dělám aa, a naplňuje mě, ale eee taky ee se zamýšlim, jestli, jestli bych eee – určitě mě láká představa, že bych chtěl to víst dál aa, a třeba zkusit si někdy být eee ředitelem nějaké školy eee, takže tohle je věc, kterou, kterou teďka studuju, chci, chci být připraven naa, naa e nějakou možnost a mít – e chci v tuhle chvíli vlastně se připravit na to, co by mohlo nastat. (...) No, stoprocentně, stoprocentně bych měl mnohem víc práce, to, to jakoby ted'ka je jasný.*

*Eem, jasně, je to, je to víc práce, je to úplně jiná práce, žejo, tam to obnáší řadu ee jinejch věcí, které ee, ee které sou – je to o plánování, o rozvoji té školy, nejenom o tom materiálním, ale i o těch vizích té školy aa emm, je to o spolupráci s městem, se zřizovatelem. Je tam řada úkonů, který prostě, na který nejsem zvyklej aaa samozřejmě jsou to věci, které eee sou v něčem nové aaa myslim si, že to má eee řadu negativ ta šk, ta práce – velká zodpovědnost, spousta administrativy, ale má to i svoje pozitiva – můžeš prostě vést, eee vést školu směrem, kterym chceš ty a kterym seš přesvědčená. Jako je to věc, která mě láká, ale v tuhle chvíli nejsem uplně přesvědčenej, zda to chci dělat nebo nechci, ale jakoby v rámci... výhledu do budoucna – eee neumim si uplně představit, že, že před důchodem nebo v, v šedesáti letech budu stát před třetí třídou (smích) a učit je, jakoby i, i takle. Jako bojim se toho, že dělat to celý život, že bych eee se z toho mohl zbláznit, takže jakoby nějaká změna i třeba timhle směrem jako mě napadá, že, že je docela reálná a zajímavá, no.“*

**Komentář:** Z výpovědi, resp. z přístupu učitele k učitelské profesi je zřejmé, že je dobrým učitelem. Přál by si, aby jeho žáci chodili do školy rádi, aby měl uznání jak u žáků, tak u jejich rodičů. Opět zmiňuje nezbytnou podporu vedení školy a kolegů. Jeho budoucí vizí, kvůli které ještě nyní studuje školský management, je stát se ředitelem školy.

## Závěr

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak učitelé subjektivně vnímají svůj osobnostní růst a jak o něj pečují.

V teoretické části této práce jsem se tedy zabývala osobnostním, ale i profesním růstem učitele, vymezila osobnostní růst a další relevantní pojmy jako učitel, učitelské povolání, status a prestiž. Dále jsem se zabývala jednotlivými etapami vývoje profesní dráhy učitele i možnými riziky v profesi učitele jako je například pracovní zátěž či stres. Teoretickou část jsem završila uvedením možností rozvoje odolnosti vůči zátěži a stresu i několika málo zásadami pro zdravý životní styl.

K naplnění cíle této práce jsem vytvořila autorský online dotazník, při jehož tvorbě jsem zjistila, že inklinuji spíše k růstu profesnímu, a tak jsem se rozhodla rozšířit ho o otázky týkající se profesního růstu. Dotazník jsem distribuovala prostřednictvím e-mailů ředitelům základních škol v celém okrese Liberec, respondenty tedy byli především učitelé prvního stupně základních škol, ale také učitelé druhého stupně základních škol, kteří zároveň vyučují žáky prvního stupně. Výsledky dotazníkového šetření byly v některých případech zajímavé, získané odpovědi jsem jednotlivě okomentovala.

Z odpovědí respondentů pociťuji, že většina z nich příliš nerozlišuje osobnostní růst od růstu profesního. Je však pozitivní, že většina respondentů zná a dokáže popsat zdroje a bloky svého osobnostního růstu, ví, čeho by chtěla ve svém profesním růstu dosáhnout, pozná posun vpřed ve svém profesním růstu, ví, co je posunulo v osobnostním růstu a dokáže říct, co je pro ně nejvíce stresující v rámci jejich profese. Z výsledků dotazníkového šetření je zcela zjevný uvědomělý přístup těchto učitelů k jejich osobnímu i profesnímu životu. Je zřejmé, že tito učitelé vědomě pracují na svém růstu, například i skrze sebevzdělávání, což je dle mého názoru velmi pozitivní zjištění.

Za nejzajímavější odpovědi respondentů, které jsem v rámci celého dotazníkového šetření měla šanci získat, považuji následující zjištění: 33,3 % učitelů má pocit soustavného nedostatku času na soukromý život včetně péče o své osobní vztahy, 41,6 % učitelů pak vnímá nedostatek času na péči o sebe sama, své vlastní duševní zdraví a své zájmy. Téměř 20 % učitelů uvedlo, že i přes získané životní zkušenosti

nejdou schopni zvládat stres a situace s ním spojené. Dále pak 28,2 % učitelů odpovědělo, že je jejich práce nenaplňuje.

Za největší bloky svého osobnostního růstu učitelé považují zejména administrativu a nedostatek času, za největší stresory v rámci jejich profese pak rodiče a rovněž administrativu a nedostatek času. Z těchto zjištění tedy vyplývá, že přílišná administrativa a nedostatek času s ní související jsou zásadními problémy učitelské profese.

Praktická část je ilustrativně obohacena o kvalitativní část v podobě polostrukturovaného rozhovoru s učitelem prvního stupně základní školy. Rozhovor byl doslovně přepsán a vybrané pasáže, které nejlépe ilustrují klíčové téma růstu, byly uspořádány do několika kategorií a následně okomentovány. Témata, kterých se učitel v rozhovoru dotýká, korespondují s dotazníkovým šetřením i jeho výsledky. Čtenář má tak možnost hlouběji nahlédnout do problematiky růstu z perspektivy konkrétního učitele.

Učitel má velkou zodpovědnost za své žáky a měl by se udržovat v dobré psychické kondici, k čemuž patří seberozvoj, tedy růst. Učitel svým působením všestranně ovlivňuje žáky a formuje jejich osobnost. Proto je velmi důležité, aby byl duševně vyrovnanou a zralou osobností. Právě tehdy má dobrý vliv na duševní rovnováhu jeho žáků. Nervozita učitele, neklid a celková duševní nevyrovnanost může negativně ovlivnit psychiku žáků, a to poměrně výrazně a trvale (Míček, Zeman 1997, s. 11).

Přínos této práce pro praxi shledávám v šíření odborných poznatků mezi učiteli z praxe. Domnívám se, že zejména výsledky dotazníkového šetření mohou být pro čtenáře velmi zajímavé a zvláště pro učitele pak také přínosné, podnětné či inspirativní pro jejich praxi.

V neposlední řadě měla tato práce velký přínos pro můj vlastní osobnostní a profesní růst díky tomu, že jsem měla možnost nahlédnout do toho, jak vnímají vlastní růst učitelé působící v praxi, což považuji za velmi cenné.

## Seznam použitých zdrojů

### Knižní zdroje

BEDRNOVÁ, E. a kol., 2009. *Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-198-0.

BUCHWALD, P., 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1. vyd. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0159-3.

DYTRTOVÁ, R., KRHUTOVÁ, M., 2009. *Učitel: Příprava na profesi*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2863-6.

MÍČEK, L., ZEMAN, V., 1997. *Učitel a stres*. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum. ISBN 80-86041-25-5.

NIŠPONSKÁ, M., 2006. *Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu* (Dizertační práce). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV v Bratislave.

PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.

PAULÍNOVÁ, L., 1998. *Psychologie pro Tebe*. 2. dopl. vyd. Praha: Informatorium. ISBN 80-85427-30-0.

PONĚŠICKÝ, J., 2014. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: Souvislosti mezi zvládáním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí*. 2. dopl. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-804-7.

PRŮCHA, J., 2002. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, J., 2005. *Moderní pedagogika*. 3., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-047-X.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2013. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.), 2008. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1428-8.

### Internetové zdroje

HANUŠOVÁ, S., PÍŠOVÁ, M., KOHOUTEK, T., et al., 2017. *Chtějí zůstat nebo odejít?: začínající učitelé v českých základních školách* [online]. Brno: Masarykova

univerzita. [vid. 31. 3. 2019]. ISBN: 978-80-210-8922-8. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1015/3149/795-1/>

HRDINOVÁ, R., 2018. Důchodci zachraňují školy. Průměrný věk učitelů roste, mladí chybějí. In: *iDNES.cz – s námi víte víc* [online]. 16. 9. 2018 [vid. 14. 1. 2019]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/ucitele-nedostatek-zakladni-skoly-stredni-skoly-ministerstvo-skolstvi-platy.A180910\\_111328\\_domaci\\_lesa](https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/ucitele-nedostatek-zakladni-skoly-stredni-skoly-ministerstvo-skolstvi-platy.A180910_111328_domaci_lesa)



## **Seznam příloh**

**Příloha A:** Dotazník

**Příloha B:** Přepis rozhovoru s učitelem

# Příloha A: Dotazník

## Osobnostní růst pohledem učitele

---

### Osobnostní růst pohledem učitele

Vážená paní učitelko / pane učiteli,

jmenuji se Tereza Škopová a jsem studentkou 5. ročníku studijního oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci.

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci, zaměřenou na osobnostní růst učitele prvního stupně ZŠ. Jejím cílem je zjistit, jak učitelé vnímají svůj osobnostní růst a jak o něj pečují.

Vaše odpovědi budou zcela anonymní a budou použity výhradně pro účely mé diplomové práce.

Předem Vám moc děkuji za Vaši ochotu i Váš čas věnovaný tomuto dotazníku.

#### 1. Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- žena  
 muž

#### 2. Věk

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 24-30  
 31-40  
 41-50  
 51-60  
 61 a více

### 3. Délka praxe

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0-3 roky
- 4-10 let
- 11-20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41 a více let

### 4. S přibývajícím životními zkušenostmi roste mé sebepoznání.

Nápověda k otázce: *Znázměte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

### 5. Považuji se za člověka, který dokáže dobře porozumět druhým (chápu emoce i myšlení druhých).

Nápověda k otázce: *Znázměte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

### 6. S přibývajícím životními zkušenostmi si umím lépe organizovat čas.

Nápověda k otázce: *Znázměte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

### 7. Mám dostatek volného času na soukromý život včetně péče o své osobní vztahy.

Nápověda k otázce: *Znázměte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

### 8. Mám dostatek volného času sám/sama na sebe, na péči o své vlastní duševní zdraví (psychohygienu) i své zájmy.

Nápověda k otázce: *Znázměte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

9. Cítím, že s přibývajícimi životními zkušenostmi dokážu lépe zvládat stres.

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

10. Vytyčuji si přiměřené krátkodobé i dlouhodobé cíle a daří se mi jich dosahovat podle plánu.

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

11. Jsem schopná/ý reflektovat své chyby a poučit se z nich.

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

12. S přibývajícimi životními zkušenostmi je pro mě snazší komunikace v konfliktních situacích.

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

13. S přibývajícimi životními zkušenostmi si umím lépe obhájit své hranice (např. odmítnout nepřijatelné chování vůči vlastní osobě, umět říci ne, nenechat sebou manipulovat proti své vůli).

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

14. S přibývajícimi životními zkušenostmi mě má práce naplňuje více než na počátku mé profesní kariéry.

Nápověda k otázce: *Znázorněte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-vůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).*

☆☆☆☆☆  / 5

15. V rámci svého profesního růstu se neustále vzdělávám.

Nápověda k otázce: Znádomíte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-nůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).

☆☆☆☆☆  / 5

16. Považuji se za člověka, na kterého se kolegové ve škole rádi obrátí s žádostí o radu ohledně práce.

Nápověda k otázce: Znádomíte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-nůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).

☆☆☆☆☆  / 5

17. Domnívám se, že s přibývajícímí životními zkušenostmi je pro mě snazší udržet kázeň ve třídě.

Nápověda k otázce: Znádomíte míru Vašeho souhlasu s tímto tvrzením (1-nůbec nesouhlasím, 5-zcela souhlasím).

☆☆☆☆☆  / 5

18. Co pokládáte za zdroje Vašeho osobnostního růstu? Co Vás naplňuje, posouvá vpřed a dělá Váš život smysluplným?

Nápověda k otázce: Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.

19. Co pokládáte za bloky Vašeho osobnostního růstu? Existuje něco, co Váš osobnostní růst blokuje/brzdí?

Nápověda k otázce: Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.

20. Co by podle Vás měl pedagog dělat, aby se stal dobrým učitelem, kterého práce naplňuje a zvládá i zátěž s ní spojenou?

Nápověda k otázce: Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.

21. Co je Vaší vizí pro Váš profesní růst? Čeho byste chtěl/a ve své učitelské profesi dosáhnout?

Nápověda k otázce: *Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.*

22. Podle čeho poznáte, že jste se posunul/a vpřed ve svém profesním růstu?

Nápověda k otázce: *Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.*

23. Co Vás nejvíce posunulo ve Vašem osobnostním růstu (např. osobní či pracovní úspěch, láska, ztráta, trauma, nemoc)?

Nápověda k otázce: *Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.*

24. Co Vás ve Vaší profesi nejvíce stresuje?

Nápověda k otázce: *Prosím odpovězte stručně v rozsahu několika vět.*

## **Příloha B: Přepis rozhovoru s učitelem**

**Já: Takže, osobnostní růst jako vlastními slovy – eee je to subjektivně vnímaná pozitivní změna ve smyslu toho, že si rozšiřuješ vlastní poznání a moudrost a profituješ ze svých zkušeností a rozří, rozšiřuješ tím vlastní horizont poznání o ty své životní zkušenosti.**

Eda: Ehm. (odsouhlasení, pochopení, uvědomění si)

**Já: Tak, první otázka zní: Jak si vnímal svůj osobnostní růst v minulosti, v době tvých studií na vysoké škole?**

Eda: (přemýšlí, výdech) Tak na vysoké škole... sem moc si neuvědomoval... asi, moc sem nevěděl jakoby, neměl sem zkušenosti eee třeba s... de přímo o práci ve třídě a jako s dětma?

**Já: Ne, tady de...**

Eda: ... nebo obecně?

**Já: ... tady de právě o tebe – osobnostní růst, takže, takže o tebe, jakože o tebe jako osobu a osobnost.**

Eda: Ehm. (ve smyslu „aha, dobře, chápu“)

**Já: Ee jesi si třeba měl pocit, že tě ta škola jako naplňuje nebo naopak, že ti nedává to, co potřebuješ atp.**

Eda: ... Noo, mmm... Bylo to takové, že sem se v tom úplně nevyznal. Během studií eem sme měli řadu předmětů, které třeba v té době mně přišly nepodstatné neboo, nebo některé mě bavily, některé mě nebavily, eee některé mě naplňovaly, některé naopak a bral sem je čistě jako povinnost a třeba zpětně ee, když jako po, teďka po deseti letech můžu říct, žeee, žeee to bylo potřebné a nevnímals sem to tak, jak bych měl, takže v té době sem si úplně neuvědomoval, co je potřeba a co není a ta škola eee po nás chtěla nějaké požadavky a... a já sem prostě eee... na... jakoo to plnil jako požadavky, které přicházejí, úkoly, které přicházejí, alee úplně sem jako nespatoval jejich hloubku a, a potřebu do budoucna, no.

**Já: A myslíš, že ses třeba jakoby nějak právě zlepšoval jako v průběhu těch let – e jakoby v souvislosti s tou budoucí profesí, co si jakoby měl, že si byl jakoby třeba, nevím, v pátáku už prostě na tom líp než třeba v prváku, že ses jako posouval, prostě cejtils tam nějakej posun od toho prváku nebo, nebo ne?**

Eda: No, určitě tam nějaký posun musel přijít, eee protože každou praxí, každou zkušeností, která přicházela sem určitě získával větší a větší zs... eee cvik a trénink v tom a, a ty zkušenosti eee přicházely, takže určitě tam nějakej... eee nějaké zlepšení bylo – nevím, jak významné, to sem nedokázal v té době jako odhadnout, ale jakoby je pravda, že, že třeba poprvé přijít před třídu bylo těžké, alee když už sem šel na nějakou mmm několikátou praxi, tak pak už mi to nedělalo problém jakoby... eee fu, fungovat s dětmi a, a reagovat na ně ee pro mě nebyl problém nikdy, ale jakoby přece jenom mmm... na konci to bylo určitě lepší než, než na začátku studia.

**Já: Ehm. A třeba když by si měl zmínit třeba stres, tak ten se taky zlepšoval postupně nebo, nebo to bylo na, stejné, když si předstoupil před tu třídu?... Jesis měl z toho třeba stres nebo...?**

Eda: Dneska po deseti letech je jako těžké analyzovat, jak to přesně bylo, aleee musím říct, že mně ee se stresem pomohla řada věcí – jakoby sem, sem eee trochu nervózní typ, jakoby mmm... se stresem bojuju od malička a musím říct, že mně pomohlo třeba mmm... moje zkušenost ee, že sem byl průvodce na zámku, tam taky jakoby mluvíš před cizími lidmi a, a to, to mi třeba pomohlo, ale v rámci studia eh... sem byl nervózní, zvlášť, když na mě em koukali vyučující, když, když mě někdo hodnotil následně, takže jakoby to stres s sebou přinášelo... určitě, ale eee co je podstatné, a to už sem si uvědomil na, na té škole, že, že je potřeba v tu chvíli, kdy, kdy mám ten výkon před sebou, tak jako zaprvé mám skvělou přípravu – jakoby, když si vytvořím přípravu, tak to mám ve svých rukou a samozřejmě se může něco stát s tou hodinou, ale, ale ee já sem tam ten pán, ktorej to jakoby organizuje, vim, co bude a vim, co můžu dělat a když mám dobrou přípravu, tak se v podstatě nemůže nic ee extra stát, co by mě vykolejilo. Takže jakoby v rámci toho stresu, já sem přišel před třídu, tu třídu a byl sem v nějaké roli, hrál sem roli jakoby, jako, jako na divadle v podstatě, měl sem přesně dané, co se bude dít, a jak to bude, a pak už sem reagoval jenom na ty situace, co přicházely. Takže jakoby eee... určitě sem byl nervózní v té době jakoby na začátku, když sem šel poprvé před třídu, určitě to bylo, byl nezvyk, ale eee... ta nervozita mě nějak zásadně nesvazovala následně, určitě sem se s ní naučil nějak pracovat a i teď ve třídě ee, když, když sem, tak jakoby nervozitu si nepřipouštím. Samozřejmě, když přijde paní ředitelka na hospitaci, tak, tak jakoby nervózní sem. Nebo když přijde Česká školní inspekce, tak samozřejmě. Když přijde někdo cizí, tak to je trošku nestandardní situace už z toho, že jakoby mam ten pocit, že, že to musí, to očekávání je, že to bude perfektní nebo že to by mělo být perfektní, tak to samozřejmě nervo, nervozitu způsobí, ale ehm hraju divadlo, jakoby neustále před těmi dětmi eee se snažim em eee... tu nervozitu ne, nepřipouštět, aby, aby to nějak ovlivnila (úsměv).

**Já: Ehm. Eště sem se chtěla zeptat emm... no, jestli, jesi si měl pocit, že tě jakoby škola připravila dostatečně na tu pro, profesi, nebo jestli si prostě do toho skočil a jako na ty zkušenosti si až tady jakože si...**

Eda: To je hodně zajímavá otázka a myslím si, že to může bejt různé na různých školách. Já sem studoval v Praze na Karlově univerzitě a musím říct, že eee fakulta od fakulty. Jako je zajímavé, jak, jak eee, jak různej pohled mam na různé fakulty, protože třeba musím říct, že přestože sem nikdy neměl nějak blízko k matematice, tak ta katedra matematiky, ve, vedená profesorem Milanem Hejným, mně opravdu dala strašně moc, a to i s přesahem mimo matematiku – jakoby tam eee ta, ta Hejného filozofie o tom, o té práci s chybou mě strašně moc obohatila a ovlivnila a úplně vlasně mě po všech stránkách v rámci k tomu, v rámci toho ee budoucího zaměstnání. Na druhou stranu sou, sou tam katedry, které eee si myslím, že by měly podobně toho člověka eee nasměrovat nebo obohatit – eee katedra třeba psychologie nebo katedra primární pedagogiky a mm takovej pocit z toho prostě jako nemám. Že mě ovlivnila ee katedra matematiky, katedra anglického jazyka, protože sem měl specializaci na angličtinu, aleee ty, tydle dvě katedry mně daly opravdu eee hodně moc a i v mém jakoby tom růstu v rámci studií si myslim, že tyhle dvě emm ee katedry eee mi udělaly opravdu velký pokrok nebo v tom sem udělal velký pokrok, jo.



**Já: Ehm. Aaa takže myslíš, že tě, že tě jakoby... bavila tě škola, bavilo tě tam chodit nebo, nebo ne? (úsměv)**

Eda: Asi, asi jak kdy, ale bavilo mě to, samozřejmě neb, neb, neb, nebral sem to jakoo nepodstatnou věc nebo nebra, nebral sem to jakoo zbytečnou věc, že by mě to nudilo, že bych jako to nechtěl absolvovat. Přece jenom vždycky sem reagoval na, na ty rozhodnutí předchozí. Jakoby dal sem si přihlášku, dostal sem se na tu školu, rozhodl sem se, že se v téhle, v, v tomhle oboru chci vzdělávat a následně už sem neřešil, jestli jakoby bych chtěl opustit – nikdy mě nenapadla otázka, že bych třeba odešel z té školy. Jako řada mých kamarádů eee tu školu nedokončila, aleee přijde mi to jako škoda ve chvíli, kdy už se k něčemu rozhodneš aaa když eee strávíš spoustu času a mnoho práce na, na plnění všech těch povinností, tak jako ukončit – nikdy mě to nenapadlo, že bych to třeba skončil. Myslím si, že mě bavila. Jako samozřejmě něco bylo tak, že mě to bavilo, něco bylo tak, že, že sem musel splnit nějaké požadavky, které byly dané, ee byly věci a úkoly, které mě nebavily, které pro mě byly jako eee vopravdu ee nepříjemné – třeba eee časové limity na plavání – nejsem úplně extra dobrý plavec a, a třeba tohle byly věci, které, které jako mě docela i stresovaly v té chvíli, jakože sem se bál, abych ty jakoby dané limity za, jakoby za, zvládnul a nakonec se to teda podařilo, alee vim, že tohle sou jako vzpomínky, které nejsou úplně šťastné jakoby v rámci studií. Ale sou zase řada dalších, který, který, em z kterých mám radost. A měl sem i skvělou partu. Jako ta, eem spolužáci, kteří, kteří tam se mnou studovali, tak byli fakt skvělí lidé a dodnes se s nima scházím a, a i tohle je ta druhá stránka toho studia, no.

**Já: Takže jakoby šel sis prostě od začátku za svým, chtěl si být učitelem a nechtěl si to jakoby vzdát prostě kvůli ničemu.**

Eda: Hmm. (souhlas) Přesně tak.

**Já: Tak...**

Eda: Jako od začátku sem měl tu vizi, že, že tohle je věc, která by mi šla, protože já vlasně sem předtím studoval ještě střední pedagogickou školu, takže jako vlasně já sem v návaznosti na střední ped'ák šel ee na vysokou eee aaa ten vztah k těm dětem už sem měl právě a, a už nějaký cit pro práci s dětma sem měl právě z té střední pedagogické školy. Takže vlasně na, ee sem šel dál na, na vysokou aaa a jakoby vesměs mmm... když sem volil to zaměstnání, přišlo mi to, že, že má to samozřejmě svoje nevýhody, ta škola, jakoby nebo to zaměstnání budoucí, ale taky to má svoje výhody aaa s tím sem do toho šel. Takže jakoby nelitoval sem nikdy jako toho, že sem to začal studovat, i když někdy sem – jako když sem měl hodně špatnou náladu, tak sem třeba přemejšlel nad tím, že ta škola jako tě nepřipraví – jakoby připraví tě na to učitelství, ale když bys chtěla ee s ee pracovat v něčem jiném, tak vlastně ti to nedá nic moc, jakoby že, že tě ne... ti... ee nepřipraví tě jakoby eh... v, na jiné oblasti, že to, ehmm – kdybys chtěla něco dělat jiného, tak se to musíš naučit všechno úplně vod začátku, že ta škola tě fakt připravuje na, na, na, na to učitelství, což je jako logický, no. Jakoby někdy mě mrzelo, žeee – ale to už bylo to rozhodnutí třeba na tu střední pedagogickou školu, protože já ve chvíli, kdy sem se odklonil po základce tady na tu, na tu oblast kvůli tomu, že sem měl vztah k hudbě a, a, a byl sem umělecky za, založenej, tak jakoby eee už tam to rozhodnutí přišlo a já sem pak stavěl vlastně na těch rozhodnutích bejvalých a, a bylo jasné, že třeba jakoby ze středního ped'áku nemůžu jít třeba na architekturu jako, protože prostě tam se nevěnuješ matematice v té míře, která by byla potřeba eee, takže

to sou takové rozhodnutí, které zpětně mě jako ee mrzí, ale to, to bylo rozhodnutí, které fakt sem už neměl, nemohl ovlivnit, no, to, to, to bylo po konci základní školy.

**Já: Ehm. Tak asi můžeme přejít k druhé otázce a ta zní: Jak vnímáš svůj osobnostní růst nyní? ... Ted'kon, jak to vidíš v tudle chvíli.**

Eda: Eee... ve chvíli, kdy sem dokončil školu, tak sem se vrhl do ee zaměstnání a musím říct, že sem na začátku eem měl spoustu energie, nápadů a, a byl sem na takové pozitivní vlně, kdy sem po té škole začal pracovat a měl sem vopravdu ee čistou hlavu aaa musím říct, že, že sem měl i ze svojí práce vopravdu radost a, a, a pořád to narůstalo ta, ta jakoby eee ta..., takovej ten potenciál v tom, jako ten můj rozhled a vopravdu sem eee šel na pozitivní vlně nahoru, eh... byl sem pyšnej na svoje výkony, výsledky, prostě vopravdu sem viděl, že to, co dělám, že má smysl, a, a že, a že, mmm, že i jakoby sem viděl zpětnou vazbu nejenom od dětí, ale i od rodičů a od, od vedení školy eee, takže jakoby eee to byla velká euforie první dva, tři roky řekněme, eee pak, pak to začalo přicházet do takového stereotypu, kdy sem i dokonce měl jakoby pocit, že, že mi to nedává to, co chci, jakoby že, že z, z té velké, z, z toho velkého začátku najednou eee se to měnilo v takový stereotyp, který prostě mě úplně jakoby přestával naplňovat eh... aaa emm, pak se k tomu přidalo ještě, že sem eee změnil zaměstnání – byl sem v jiné škole, kde sem nenarazil na úplně jakoby šťastné kolegy nebo, nebo eh... respektive, že, že ten kolektiv eh... kte, ee to, ten, ten školní tým, ten, ee ten pedagogický sbor nebyl eee tak ideální. Tam sme narazili na vedoucí, která prostě eh... mi jako dost značně znepríjemňovala život aaa, a musím říct, že, že to byla pro mě jakoby obrovská rána, eee přestože si neustále, sem si uvědomoval svoje kvality, tak ona se neustále snažila mě jakoby ehmm... dostat na dno, jo, ona se mě snažila zničit, prostě dost, snažila se mě dostat pryč z té školy, což eee ee taky ve finále byl, bylo moje rozhodnutí, že tam nemůžu pokračovat, protože jako to, to by mě úplně jako zničilo, ee takže já sem se rozhod od, odejít z té školy eee aaa emmm po změně zaměstnání a přestěhovali sme se do Liberce a, a od chvíle, co sem ee tady v Liberci, tak zase prostě emm mám radost z toho, co dělám a mam chuť do toho eee a musím říct, že sem tady spokojenej. Takže ee je zajímavé zpětně osm let zpátky bylo jak na houpačce – nejdřív opravdu ee velkej nástup, pak prostě propad ee v návaznosti na ty e události, které se děly a, a ted' zase eee směřuju nahoru a mám radost z toho, co dělám.

**Já: Ehm. Takže ty učíš už teda osm let.**

Eda: Ehm. Od roku 2010.

**Já: Ehm. Aaa..., jo – Jaké byly tvé představy o učitelské profesi do nástupu do zaměstnání?... Předtím, než si ještě nastoupil, jaký byly tvoje představy?... A následně jak se potom změnily?**

Eda: Hm. Eee asi mmm během studií sem měl nějakou představu krátkodobou, ff ee která vycházela z praxí, které sme absolvovali, takže, takže eee věděl sem jakoby, co to bude obnášet tak jakoby teoreticky. Samozřejmě, že sem si ne, neuvědomoval do plné ee ee širě ee to nejdůležitější, co sem zjistil až ve chvíli, kdy sem vopravdu měl svojí třídu a začal se o ní starat. Eee tam pro mě největší překvapení bylo eee, žeee třeba přípravy, které sem na, na, pří, přípravy, které sem dělal během studií, tak eee na jednu hodinu sem se připravoval vždycky víc než jednu hodinu, takže jakoby doma sem strávil dvě hodiny, tři hodiny přípravou jedné vyučovací hodiny, a to je jasné, že to v reálném, jakoby v reálném provozu školy nejde takhle dělat, takže muselo se změnit nejenom ee umění zrychlit ty přípravy, ale třeba e neuvěřitelná věc, pro mě předtím

nepředstavitelná byla, kolik administrativy kolem eee ještě s tím je spojeno, kolik jakoby dokumentů musím doplnit, jakoby ee vyplňování třídních knih, vyplňování výkazů eee a, a co je nejhorší, tak eee reakce na nebo ee, ee, ee... zodpovídání dotazů, neustálých dotazů, co děti mají, takže vlastně neustále o přestávkách ee nemám čas na to, abych eee třeba eee si připravil na další hodinu věci nebo abych se nasvačil, ale ee neustále řeším, kdo co potřebuje, že někdo přinese peníze na výlet, že někdo něco nemá nebo naopak, že mi někdo dává omluvenky – prostě je toho eee spousta kolem a vlastně já sem tam ten ee mmm průvodce těch dětí a samozřejmě musím eee vůči nim být jakoby e otevřený, takže samozřejmě ee tohle je jasné, že, že jsou děti na prvním místě, a že, a že, že prostě je, je ee to negativní v tom, že nestíhám se nasvačit, no... (smích, úsměv) Takže, takže asi tak... že, že toho kolem je fakt hodně a, a nejde jenom vo to učení, jde o všechny ty eee řešení konfliktů mezi dětmi ve třídě, žejo, to je neustále co, co mě, co se děje, že někdo něco nemá nebo někdo něco měl a ztratilo se mu pero nebo že, že, že někdo někomu něco řek, co se tomu druhému nelíbí, takže ono to je vopravdu takovej kolotoč eee kolotoč eee žádostí dětí, které se musej řešit.

**Já: Ehm, toho sem si v rámci praxe všimla teda... (smích) ... že si lítal zleva, zprava a už zazvonilo, no... Takže emm a naplnila se tvá očekávání o té, o té učitelské profesi?**

Eda: (přemýšlí, nádech) Asi to, co sem očekával, tak se naplnilo. Samozřejmě, že sem předtím nevěděl, co všechno to obnáší, takže jakoby eee ta moje představa se musela změnit v návaznosti na realitu, takže jakoby prostě eee to se pozměnilo, ale jakoby asi to, co sem očekával, tak vlastně i je. Možná některé věci jsou e trochu jinak, jakoby třeba i jak ru, ee – třeba sem si neuvědomoval, jak rodiče budou vstupovat do toho procesu, že vlastně to není jenom o učiteli a o těch žácích ve škole, ale to, že rodiče budou řešit neustále nějaké věci další, které prostě toho učitele eee víceméně zdržují od práce a vlastně mu komplikují i, i tu jeho mmm pozici, tak, tak to je věc, která prostě eee mě předtím během studií jako ani nenapadla a až ve chvíli, kdy to přišlo, tak sem to řešil a bylo to tak prostě a vono to je zase logické, ale předtím sem si to prostě neuvědomoval, no.

**Já: Ehm. Tak přejdeme ke třetí otázce: V jakém období tvého života si cítil, že tvůj osobnostní růst je nej, nejintenzivnější?... že de tvůj život jakoby správným směrem, že se odvíjí správným směrem?**

Eda: A de o život nebo de ooo jakoby čistě tu pedagogickou dráhu?

**Já: Ted' de čistě jakoby o tebe, o ten osobnostní růst, ne profesní, ten budem... no mít potom...**

Eda: Dobře. Eee ohledně toho osobnostního musím říct, že mě mmm neuvěřitelně obohatilo to, že sem, že se mi narodila dcera, takže jako eee pře, před rokem a půl eee se mi narodila dcera, což eee sem nečekal, samozřejmě, že sem se na to těšil a, a byla to věc jako, kterou sem jako radostně očekával, ale, ale když se narodila a když následně eee... musím říct, že tohle mi kompletně změnilo jako život, že, že na všechno sem se díval najednou úplně z jiného úhlu a to, čemu sem dřív dával jakoby důležitost, a, a co sem pokládal za, za, za důležité, třeba i v návaznosti na ty e věci s tou školou, že sem řešil řadu věcí, eee který se mi nelíbily v té škole, jak sem pak měnil to zaměstnání, tak vlasně po narození dcery sem si říkal, že to byly úplně hlouposti, že, že, že vůbec to nestálo za to se tím třeba trápit, jo, že eee najednou sem prostě viděl ten svět úplně jinak a, a před, do té doby sem totiž neustále eee... možná mmm povyšoval tu, tu dráhu, tu, tu

profesní dráhu nad, nad ten osobní život, že vlastně sem pořád žil tou školou a, a pořád sem tomu jakoby dával eee sebe sama i během volného času a právě až narozením dcery sem prostě najednou si říkal, že, že ten čas prostě musím investovat nejenom jakoby – samozřejmě v pracovní době ee dětem, to je jasné a to, že ta pedagogická profese nese s sebou i to, že si to mm vemeš někdy domu a připravuješ se doma – jasný, ale, ale eee ta radost prostě z toho, že, e že máš ee dítě, kterému se jako rád věnuješ a, a seš s ním, to, to je prostě nádhera. Takže jakoby tohle mě asi nejvíc ovlivnilo, jakoby za poslední dobu určitě.

**Já: Ehm, dobře, děkuju. Tak, další otázka zní: Emm, mohl by si mi prosím tě říct, co tě v tvém osobním životě nejvíce naplňuje, co ži, co činí tvůj život smysluplným?**

Eda: St...

**Já: ... A ted' myslím opět osobní.**

Eda: Ehm, stoprocentně rodina – mmm mam manželku, kterou miluju aaa dceru, kterou miluju aaa bez nich by mně přišel svět absolutně prázdněj aaa nesmyslněj. Takže určitě, určitě rodina, jakoby rodina, ta úzká rodina, ta m, moje manželka aa e dcera.

**Já: Dobře, děkuju. Aaa ted' teda přejdeme k tomu profesnímu životu – emm, co tě naplňuje právě v tom profesním životě?... Co činí tvůj život smysluplným v té profesní rovině?**

Eda: (přemýšlí, výdech) Učitel, kterej ee učí děti, musí ee k těm dětem mít vztah. Musím říct, žeee nevim, jestli bych chtěl pracovat jako učitel, kdybych eee k těm dětem vztah neměl, takže jakoby eee naplňuje mě například to, žeee někoho pobavím v té třídě, když, když eee, když eee, snažím se, aby ty děti mm chodily do školy rády. Eee to mně přijde, že, že řada učitelů jakoo dělá přirozeně, ale někteří učitelé třeba eee to pořád berou jako povinnost, dávaj, snažej se tu školu mít eee jakoby eee postavenou na autoritě toho učitele a mmm možná i v, v propojení s tou Hejného metodou mně přijde, že, že je to škoda, že, že děti by přece jenom měly ee si tu školu i užívat aaa snažit se pozdá, poznávat věci kolem sebe s radostí, takže jakoby naplní mě třeba to, když připravím nějakou zajímavou hru, kdy děti něco maj objevit aaa ta hra je baví, když se hodina povede, když, když vidím z reakcí dětí, že je něco zaujalo, když bereme téma, které se mi podaří podat tak, že, že ty děti třeba přijdou druhý, třetí den a začnou o tom mluvit nebo kdy, kdy vidím, že je to jako zaujme... no, to asi, to asi mě mmm potěší, no.

**Já: Dobře, tak děkuji za další odpověď. Tak, jj další otázka zní: Máš pocit, že tvé sebepoznání roste s přibývajícimi životními zkušenostmi?**

Eda: (přemýšlí, hluboce se nadechuje) U, určitě by to tak mělo být, nevim, jesli se dokážu jako, jestli to dokážu analyzovat tak jakoby rychle, ale e stoprocentně jakoby s přibývajícimi lety eee a i s životními zkušenostmi mi, mimo školu právě přehodnocuju právě svůj postoj třeba eee... k tomu aaa stoprocentně těma zkušenostma to roste. Je otázka, jestli ee ty věci, které se udály v minulosti, jestli neudělám znova stejnou chybu, toho se bojím, protožee třeba eee jak sem říkal, to, co se mi stalo v tom minulém zaměstnání, a to, co mě vedlo vlastně do, k té krizi, kterou sem měl, ee tak eee... po narození dcery sem si říkal, to byly absolutní hlouposti a malichernosti, které sem v té době řešil a které mě trápily, otázka je, kdyby se podobná situace měla zopakovat, jestli opět by ty věci mě jako netrápily tak zásadně, že bych se od toho dos, dokázal odprostit, jesli jakoby tou chy... to, to ani není chyba, to je s, prostě souhra okolností, které se

stanou eee... nevim, jak, jak bych reagoval, ale určitě bych se snažil e vyvarovat chyb, který sem udělal dřív, jo, že, že prostě veřim tomu, že mě obohatily, ty všechny ss, všechny věci, které se udály, ať dobré či špatné, určitě mě posunuly dál, eee je otázka, abych znova neudělal podobnou chybu a samozřejmě se z toho snažim vyvarovat a emm todle je věc, která třeba jako – ale jak říkám, to prostě se musí stát, abys viděla, jestli obстоjíš nebo ne, jestli uděláš tu samou chybu nebo podobnou chybu... nebo ne, ale to sme na teoretické bázi, no... Ale určitě jakoby sem třeba zkušeněj... něj, zkušenější v rámci třeba školy a tak dále – jako těch úkolů, eee stoprocentně jakoby mam větší přehled, víc eee..., všechno je rychlejší – právě třeba s téma přípravama – jako neni problém pro mě přijít do hodiny, že budu vědět, co udělat a, a ee zaimprovizovat tak, aby to bylo zajímavý, mělo to spád, eee aby to bylo různorodé. Ee, ee... je to o kreativité a o prostě o nápaditosti..., no. A to je všechno asi e výsledek toho, že, že máš ty zkušenosti a, a h a em čerpáš z toho, co se stalo, co už sme zažili, no.

**Já: Ehm a když se tě zeptám třeba na sebevědomí, myslíš, že, že se jako taky zvýšilo jako v průběhu let od těch studií, potom, když si nastoupil, tak asi úplně nebylo jako úplně... a pak, pak rostlo třeba po pěti, deseti, no osmi letech? (úsměv)**

Eda: Když sem nastoupil do prvního zaměstnání, určitě to sebevědomí nebylo nějak velké. Já si eee pamatuju, žee b, třeba první třídní schůzky – to byla pro mě noční můra aaa eee až, až těmi-hle zkušenostmi vlastně to sebevědomí rostlo. Jak sem říkal, na začátku té mé praxe eee ve škole byl, bylo to, že, že mi to fakt šlo, že sem viděl svoje výsledky, měl sem spoustu nápadů, které sem mohl uplatnit, měl sem v tomhle volnou ruku, vedení mě jakoby dost podporovalo v tom, takže jakoby tohle bylo skvělé, tohle všechno mně vytvořilo docela ee velké sebevědomí v rámci, v rámci ee školy. Takže jakoby věděl sem o sobě, že mám cit k těm dětem, to sem věděl, už když sem jako volil tu školu, věděl sem, že, že jakoby umim s téma dětma prostě reagovat na ně, umim, umim eee, umim na ně reagovat tak, aby to bylo prostě dobrý, dokážu je skvěle motivovat. Todle všechno sem věděl, eee to sebevědomí rostlo právě i tím, že, že sem viděl tu zpětnou vazbu od rodičů, že byli spokojeni a tak dále. Noo, aaa tam, tam jako hodně narostlo. Eee je pravda, že sem měl, jak sem říkal, i ty negativní zkušenosti – třeba to, co se dělo následně, kdy, kdy eee na té další škole eee sem se nesetkal eee s tou oporou těch eee, toho vedení, eee té paní ředitelky, která opravdu jako po mně šla a ta se neustále snažila mě jako dostat do role, že něco dělám špatně, neustále jakoby se snažila a hledala, hledala chyby. Já samozřejmě, když někdo hledá chyby, tak, tak jakoby je najde, a když je nenajde, tak si je vymyslí a já sem prostě neustále věděl, že to, co ona dělá, je špatně, neměl sem ale absolutně šanci se bránit, ale je pravda, že uvnitř mě to neustále – to bylo hrozně zajímavé právě sledovat to sebevědomí, že já sem neustále byl plně přesvědčenej o tom, že dělám všechno tak, jak se má, věděl sem to, věděl sem to uvnitř, ale nedokázal sem to jakkoliv emm..., jakkoliv obhájit prostě, protože pokud někdo chce ee proti tobě jít, tak, tak bude říkat argumenty, který se mu hoděj nebo, nebo upravený argumenty, prostě bude vylhaný ee věci říkat aaa pude proti tobě a ty nemáš obranu. To bylo pro mě jako hrozná situace, protože fakt sem nemoh ee na to adekvátně eee reagovat, nemoh sem adekvátně se bránit a tam nebyla jiná cesta, než prostě z toho místa odejít. Eee takže to byla situace, kdy moje sebevědomí bylo jako nahlodaný. Značně sem cejtil, že sem i si sám říkal otázky, jestli opravdu nedělám já něco špatně, jestli vopravdu e nejsem já ten, ten, kdo to dělá e blbě. Eee a vlastně až zpětně, když sem třeba odešel, začal sem pracovat eee tady v Liberci eee a pokračoval sem v tom, co sem dělal, tak sem viděl, že, že je všechno v pohodě a že, že, že, že všechno to, co, co mně předtím prostě vyčítal, vyčítalo vedení, tak vlastně nen, nebyla

pravda, že vopravdu sem se potvrdil v tom, že, jo, že, že to bylo..., že to bylo hrozný, jakoby že, že to bylo jednostranná akce z jejich, e z jejich pozice, no...

**Já: Ehm.**

Eda: ... Mmm moje svědomí sem neustále jakoby držel, věděl sem, že pořád sem dobrej, že, že prostě v eem... s těma dětma umim, že, že se snažim, že nejsem žádněj jakoby ee člověk, kterej by byl ne, ne, nezodpovědnej a tak..., ale bylo zajímavý, když je soustavnej tlak vůči tobě, kterej tě má přesvědčit o tom, že děláš všechno špatně, že, že fakt i sám sem začal přemejšlet, jestli to tak není...

**Já: Ehm.**

Eda: ... To bylo hrozně... jako hrozně zlý, no. A to je o tom, na koho naraziš... Věřim, že ty se v budoucnu jako s takovym případem nesetkáš. To byli, to byla soukromá škola a bylo to vopravdu, že sem narazil na blbýho člověka, no...

**Já: Ehm.**

Eda: ... na hnusnýho člověka uvnitř, kterej prostě mmm, kterej prostě rozsévá jenom zlo kolem sebe..., hm.

**Já: Dobře, děkuju.**

Eda: Hm.

**Já: Tak, emm další otázka: Co bys chtěl se svým osobním životem udělat, jaké máš vize vlastně do budoucna ohledně toho svého osobnostního růstu?**

Eda: Hm. (výdech) Když sem přemýšlel nad tím, jakým učitelem bych chtěl být, tak e chtěl bych být učitelem, kterej je oblíbeněj u žáků, že vlastně nemusí si autoritu budovat křičením aaa nějakýma represema, měl by být os, jakoby přirozenou autoritou. Žee samozřejmě e musí umět ty děti něco naučit, eee a to naučit ideálně tak, aby ty děti se učily eee rády a samy, žejo, jakoby tim svym poznáním, protože mm pokud nepodchytim tu motivaci u těch dětí, že oni to nem, nesměj dělat kvůli mně nebo kvůli rodičům, že chtěj dobrý známky, musej jakoby pochopit, dostat je na tu roli, že vlastně oni chtějí se naučit něco, jako něco je zaujme, takže tohle je hrozně těžký jakoby. Já bych hrozně chtěl e umět tohleto dokonale jako e zvládnout. Jakoby eee snažim se je motivovat a hledat ee u té velké třídy je těžké prostě – pořád tam máš jako spoustu dětí v té třídě, takže jakoby každej má tu motivaci trochu jinak nastavenou a je hrozně těžké jakoby je všechny na, nam, namotivovat jako, jako, jako, jako třídu, žejo, protože to bys musela individuálně s každym nějak, jo, takže třeba jakoby dokázat je namotivovat a dokázat vytvořit ee to schéma tak, že ty děti prostě budou ee nadšené jakoby všechny, jo, tak to, to by bylo fajn jako dokázat je (lusknutí prsty) takle zaujmout, no. Chtěl bych...

**Já: A teď si nejsem jistá, jesi si mi spíš neodpovídal jakoby na, na ten profesní život jakoby...**

Eda: Jo a já, já...

**Já: ... vizi v profesním...**

Eda: ... Ty ses ptala na osobní...

**Já: ... Já sem se ptala jako na osobní, ehm.**

Eda: ... Ježiš, tak pardon, tak to sem, tak to sem... (s úsměvem) Tak za, zacouváme zpátky a pudeme na osobní život. Eee, co bych chtěl dosáhnout v osobním životě? Chtěl, chtěl bych eee...

**Já: ... Nějaký vize do budoucna?...**

Eda: (s úsměvem) ... Chtěl bych eee, abysme s manželkou byli šťastný tak, jak sme doted', chtěl bych, aby moje dcera byla emm veselá, aby dělala to, co jí baví, abych já jí podporoval, abych eee jim byl dobrým tátou a manželem, abych eee, aby, abysme, protože teď řešíme třeba bydlení, tak ee jedním z cílů, jedním z přání jako je, abysme si postavili někde hezkej domeček, abysme se tam měli hezky eee..., abysme prostě, abysme byli spolu rádi, no. Ten cíl v osobním životě je moje rodina, a to je jediné, no.

**Já: (s úsměvem) A plánujete třeba nějaký přírůstek do rodiny?**

Eda: (s úsměvem) Určitě... přáli bysme si mít víc než jedno miminko, ale uvidíme, jesli, jesli nám e bude dáno na, na druhé dítě, no... chtěli bysme určitě...

**Já: (s úsměvem) Takže další dětátko možná aaa, a domeček a žít si šťastně a spokojeně...**

Eda: Ehm, ehm, až do smrti. (smích)

**Já: (smích) To je krásný, no a teda když se...**

Eda: ... A poznávat celej svět, cestovat, žejo...

**Já: Ehm.**

Eda: ... To se úplně nekloubí s tím miminkem, to teď řešíme, jesli pojedeme někam, nebo ne, protože..., no... no, prostě tak. (smích)

**Já: (smích) Dobře, děkuju. No a když se vrátíme k tomu profesnímu, k té vizi v, v tom profesním životě, tak ještě něco navíc by si měl než k té motivaci žáků?**

Eda: To, co sem říkal předtim, že jakoby vopravdu, aby to ty žáky naplňovalo a né vždycky to je úplně jednoduchý, protože můžeš zaujmout ee nějakou část té třídy, ale je těžké zaujmout úplně všechny, to je opravdu eee dost extrémní situace, aby se tohle podařilo, ale jako kdyby, kdybych takovoudle, ee takovédle umění měl, tak to by bylo fajn, to, to by se mi líbilo. Eee... co se profesního růstu týče, chtěl bych být dobrým učitelem, učitelem, kterého si ty žá, ee žáci váží, eeem... rodiče, kteří prostě mmm... občas můžou bejt až nespravedlivě nějak jakoby předpojatí vůči tobě jako učiteli, protože ta opora v těch rodičích není úplně jako ideální, ta pozice učitele opravdu eeem... Jako učitel pro, pro, pro lidi často – jakoby není to tak, jakoby zase nechci generalizovat, jo nebo jakoby z, zobecňovat, ale, ale je řada lidí, který ti daj najevo, že si vážej tvou práci, alee taky se najdou lidi, který, u kterejch vidíš, že jejich reakce eee a, a úplně jako nepochopení třeba toho, co se děje nebo, nebo naopak, že oni reagujou na informaci, na, na často zkreslenou informaci, kterou dostanou od svého dítěte, tak oni následně reagujou neadekvátně vůči tobě, takže jakoby chtěl bych, abych měl uznání nejenom uuu, u žáků, ale samozřejmě taky u rodičů aaa, aaa eee to, co znova zmiňuju, jakoby mít zastání a, a, a tu podporu v rámci eee školy, jakoby tvých kolegů aa, a vedení je strašně důležité, a to sem viděl právě v tom předchozím zaměstnání, že

ve chvíli, kdy všechno bylo v pohodě, kromě to, to jednoho člověka ve vedení, kterej po tobě de eee, tak ti i tohle může úplně fakt jako zpřeházet celý svět a m, a, aaa m, takže i, i ta podpora eee v tom vedení a v, a v, v e v tě, v tvých kolezích ve škole je strašně důležitá.

**Já: Ehm.**

Eda: ... Takže tydle tři pilíře. A ohledně budoucího nějakýho růstu, studuju ještě ten školskej management, takže samozřejmě se zamýšlím nad tím, žeee, žeee mmm, co dál, protože přece jenom učitelské zaměstnání – teď ho dělám aa, a naplňuje mě, ale eee taky ee se zamýšlím, jestli, jestli bych eee – určitě mě láká představa, že bych chtěl to víst dál aa, a třeba zkusit si někdy být eee ředitelem nějaké školy eee, takže tohle je věc, kterou, kterou teďka studuju, chci, chci být připraven naa, naa e nějakou možnost a mít – e chci v tuhle chvíli vlastně se připravit na to, co by mohlo nastat. Hrozně nerad bych byl v situaci nebo, nebo asi bych si netroufnul jít doo třeba konkurzu, přestože je to možné, abych šel třeba i teď do konkurzu naa, naa ředitele emm, protože tam jsou podmínky, že musíš mít jakoby eee pedagogic eee, tam musíš mít třeba praxi e v rámci té školy, eee to znamená, v tuhle chvíli bych mohl jít do konkurzu na ředitele, alee vlastně nevím, co to obnáší, takže proto sem začal studovat a, aa emm s, seznámit se s tou legislativou a s, a s těmi úkoly, co všechno to obnáší. Protože přijít, e... byt' třeba ee budu v, chvíli jako... přemyslet, jo – kdybych, kdybych vyhrál konkurz, dostal se na tu pozici, tak začít se to učit za pochodu, v tu chvíli, kdy se, kdy sem už na té židli, tak mně přijde hrozně-eeemm eee..., nevím, jak to říct... eee... jako nezodpovědné v rámci eee té práce, kterou bych měl odvádět, protože tam se očekává, že už tu školu povedeš a né, že se to teprv začneš učit, takže proto bych ee to takle nechtěl, a proto sem se třeba rozhodl eee na to studium, abych eee na to byl připravenej, abych věděl, co to obnáší, abych vůbec věděl třeba, jestli to chci nebo nechci dělat, no, takže, takže tak. Takže tohle je jedna z věcí, na které teď pracuju.

**Já: Ehm. A nebojíš se, že kdyby si byl ředitelem, tak budeš mít tý práce eště víc, že to je jakoby eště zodpovědnost větší?**

Eda: No, stoprocentně, stoprocentně bych měl mnohem víc práce, to, to jakoby teďka je jasný. Eem, jasně, je to, je to víc práce, je to úplně jiná práce, žejo, tam to obnáší řadu ee jinejch věcí, které ee, ee které sou – je to o plánování, o rozvoji té školy, nejenom o tom materiálním, ale i o těch vizích té školy aa emm, je to o spolupráci s městem, se zřizovatelem. Je tam řada úkonů, který prostě, na který nejsem zvyklej aaa samozřejmě jsou to věci, které eee sou v něčem nové aaa myslím si, že to má eee řadu negativ ta šk, ta práce – velká zodpovědnost, spousta administrativy, ale má to i svoje pozitiva – můžeš prostě vést, eee vést školu směrem, kterým chceš ty a kterým seš přesvědčená. Jako je to věc, která mě láká, ale v tuhle chvíli nejsem úplně přesvědčeněj, zda to chci dělat nebo nechci, ale jakoby v rámci... výhledu do budoucna – eee neumím si úplně představit, že, že před důchodem nebo v, v šedesátí letech budu stát před třetí třídou (smích) a učit je, jakoby i, i takle. Jako bojím se toho, že dělat to celý život, že bych eee se z toho mohl zbláznit, takže jakoby náká změna i třeba tímhle směrem jako mě napadá, že, že je docela reálná a zajímavá, no.

**Já: Ehm. Tak jo, tak ti moc děkuju za rozhovor.**

Eda: (smích) Děkuji..., no.