

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou náročných a stresujících situací u učitelů a jejich možným zvyšováním odolnosti (resilience) prostřednictvím programu, který je na to zacílen. Cílem práce je proto na základě prostudování konceptu odolnosti (resilience) vytvořit a následně zrealizovat program zaměřený na zvyšování psychické odolnosti učitelů vůči náročným situacím, zvláště ve spojitosti s přímou prací v ZŠ.

Dvě úvodní kapitoly se věnují pojmům odolnost – resilience, jejich vývoji, vymezení a charakteristice. Dále je pojem odolnost (resilience) zacílen konkrétněji, podrobněji jsou zkoumány možnosti rozvoje odolnosti u učitelů/učitelek na ZŠ. Druhá kapitola se rovněž soustředí na pojmy náročná situace či stres a jeho druhy, uvedeno je několik příkladů souvisejících s učitelským prostředím. V bakalářské práci jsou také popsány metody vhodné k rozvoji odolnosti vůči náročným situacím pro danou cílovou skupinu.

Třetí kapitola popisuje tvorbu programu a následnou realizaci praktických aktivit pro učitele na ZŠ. Program tvořilo osm dílčích aktivit a sestaven byl takovým způsobem, aby měl oporu v teoretické rovině a zároveň byl zacílen převážně prakticky. V této kapitole jsou detailněji uvedeny zvolené postupy a strategie. Důležitým aspektem programu jsou taktéž reflexe jednotlivých aktivit, a to jak od vyučujících zapojených do programu, tak reflexe autorky této práce.

Závěrečná část práce obsahuje shrnutí jednotlivých aktivit programu, jejich přínos pro cílovou skupinu i možné návrhy na využití získaných poznatků při další práci s učiteli. Přílohy obsahují ukázky vyplněných dotazníků účastníků programu, které byly použity na konci realizace každé z připravených aktivit programu, a vyplněné ukázkové formuláře související s jednotlivými body programu.

Klíčová slova

Odolnost, resilience, učitelé, stres, program odolnosti, aktivity.