

# Životní styl učitelek mateřských škol

Irena Volfová

---

Bakalářská práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Irena VOLFOVÁ**  
Osobní číslo: **H09779**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Téma práce: **Životní styl učitelek mateřských škol**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti životního stylu.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvalitativního a kvantitativního výzkumu zaměřeného na životní styl učitelek mateřských škol.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, J.,L. URBAN a J. DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Pízeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

KANTOROVÁ, Jana et al. Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky 1. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80-7409-024-0.

KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

ŠMELOVÁ, Eva a Alena NELEŠOVSKÁ. Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2272-5.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ et al. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vedoucí bakalářské práce:

**doc. PhDr. Jana Kutnohorská, CSc.**

Ústav aplikovaných společenských věd


Datum zadání bakalářské práce:

**22. listopadu 2011**


Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. května 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 23.4.2012

..... Jirana Volpová

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit a porovnat životní styl učitelek mateřských škol, které žijí a pracují ve městě a na vesnici. Dále jsem se snažila nalézt dílčí rozdíly a poukázat na ně. Proto jsem do této oblasti zařadila sebevzdělávání, hodnocení, zájmy, stravovací návyky a hierarchii hodnot učitelek mateřských škol.

Pro svou práci jsem zvolila kvalitativní i kvantitativní výzkum, přičemž při kvalitativním výzkumu jsem využila polostrukturované interview a metodu vytváření trsů s prvky otevřeného kódování. Kvantitativní výzkum jsem využila pouze pro zpracování posuzovacích škál.

Výsledky výzkumu byly překvapivé. Nejdůležitější pro mne bylo zjištění objemu stresu a neznalost technik, kterými by učitelky stresové situace zvládly.

Klíčová slova: životní styl, stres, volný čas, učitelka mateřské školy, děti

## **ABSTRACT**

The main goal of my bachelor's study was to find out and compare a lifestyle of female nursery teachers, who live and work in the city and in the village. Secondly I tried to find out and show partial differences. That's the reason why I have put in this area self-education, evaluation, interests, eating habits and value hierarchy of female nursery teachers. I have chosen a quality and quantity research for my study, when doing the quality research I have used a half-structured interview and cluster making method with open coding components. I have used the quantity research only for processing of assessment scales. The study results were surprising. To me the most important detection was the volume of the stress of female nursery teachers and ignorance of techniques, how to handle the stress situations.

Keywords: lifestyle, stress, leisure, kindergarten teacher, children

## **Poděkování**

Velmi děkuji doc. PhDr. Janě Kutnohorské, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce, za její čas, obětavost, upřímnost, ochotu a trpělivost, se kterou ke mně vždy přistupovala.

Dále bych ráda poděkovala Mgr. Martině Růžičkové, které vděčím za odborné konzultace.

Na závěr bych chtěla poděkovat učitelkám mateřských škol - mým respondentkám, které byly sdílné, přívětivé a poskytly mi informace, díky kterým jsem mohla provést svůj výzkum.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 ZÁKLADNÍ POJMY</b> .....	<b>13</b>
1.1 ŽIVOTNÍ STYL.....	13
1.2 UČITELKA .....	13
1.3 MĚSTO .....	14
1.4 VESNICE.....	14
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	<b>15</b>
2.1 OBSAH ŽIVOTNÍHO STYLU .....	15
2.2 ZPŮSOB ŽIVOTA VE MĚSTĚ A NA VESNICI V SOCIOLOGICKÉM POJETÍ .....	16
2.2.1 Venkovský způsob života .....	17
2.2.2 Městský způsob života .....	18
2.3 VLIV VOLNÉHO ČASU NA ŽIVOTNÍ STYL.....	18
2.4 ŽIVOTNÍ STYL „DNEŠNÍ“ GENERACE .....	20
2.5 „NEŠVARY“ ŽIVOTNÍHO STYLU SOUČASNOSTI.....	20
<b>3 NEGATIVNÍ FENOMÉNY ŽIVOTNÍHO STYLU</b> .....	<b>22</b>
3.1 STRES .....	22
3.2 SYNDROM VYHOŘENÍ .....	23
3.3 STRES, SYNDROM VYHOŘENÍ A UČITEL.....	24
3.4 WORKOHOLISMUS .....	25
<b>4 UČITELKA MATEŘSKÉ ŠKOLY</b> .....	<b>27</b>
4.1 HISTORIE POVOLÁNÍ UČITELKY MATEŘSKÉ ŠKOLY V ČESKÉ REPUBLICE .....	27
4.2 UČITELKY MATEŘSKÉ ŠKOLY V ZÁKONECH.....	28
4.3 ŽIVOTNÍ STYL UČITELŮ U NÁS I V ZAHRANIČÍ .....	29
4.3.1 Snídaně, nezbytnost, na kterou zapomínáme .....	29
4.3.2 Jak dopomoci učitelům získat životní styl .....	30
4.3.3 Učitelé a kolo .....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>5 METODIKA</b> .....	<b>32</b>
5.1 CÍL VÝZKUMU .....	32
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	32
5.2.1 Hlavní výzkumná otázka.....	32
5.2.2 Dílčí výzkumné otázky .....	32
5.3 VOLBA VÝZKUMU .....	33
5.3.1 Vymezení kvalitativního výzkumu .....	33
5.3.2 Vymezení kvantitativního výzkumu .....	33
5.4 METODY A TECHNIKY ZÍSKÁNÍ DAT.....	33
5.5 POPIS VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	34
5.6 ZPRACOVÁNÍ DAT A JEJICH VYHODNOCENÍ.....	34
5.6.1 Zpracování kvalitativních dat a jejich vyhodnocení .....	34
5.6.2 Zpracování kvantitativních dat a jejich vyhodnocení .....	34



5.7	ČASOVÝ PLÁN .....	34
5.8	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	35
5.8.1	Interpretace kvalitativních výsledků .....	35
5.8.2	Interpretace kvantitativních výsledků .....	48
5.9	DISKUZE K VÝZKUMU .....	51
5.10	SHRNUÍ ZÁVĚRŮ .....	51
5.11	APLIKAČNÍ ROZMĚR VÝZKUMU .....	53
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>58</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>62</b>

## ÚVOD

Studium oboru Učitelství pro mateřské školy, jsem si zvolila především proto, abych mohla pozitivně působit na děti, které budu jednoho dne jako učitelka mateřské školy vzdělávat a vychovávat.

Ráda vzpomínám na svoji učitelku mateřské školy a na období, které jsem v mateřské škole strávila. Paní učitelka pro mě byla jako sluníčko, které se ve třídě rozzářilo. Vzpomínám si na její milou a přívětivou tvář, která mě vždy dokázala potěšit a polichotit, i když jsem neměla svůj den. Moje představa se však zcela rozplynula během praxe v mateřských školách, které jsem se jako studentka naší školy měla možnost v rámci studia zúčastnit. Vzhled, postava, oblékání i chování některých učitelek najednou bylo jiné. A proto jsem se rozhodla zabývat se ve své bakalářské práci problematikou životního stylu učitelek mateřských škol. Myslím si, že je velmi důležité, aby učitelka byla „zdravým“ vzorem dětem, neboť i ona u nich „buduje“ a ovlivňuje představu o životním stylu, který si jednou budou děti volit.

Poslední dobou také zaznamenávám propagaci životního stylu i na internetových stránkách, a proto si myslím, že je toto téma velmi aktuální, dynamické a diskutabilní. Například na stránkách <[www.blesek.cz](http://www.blesek.cz)> můžeme najít rubriku „Pro ženy“, která obsahuje kategorie „Zdraví a hubnutí“ a „Volný čas“. Dále na portále <[www.prozeny.cz](http://www.prozeny.cz)> objevíme rubriku „Zdravý a životní styl“. Témata, která jsou probírána na těchto, dle mého názoru čtených portálech, se týkají především pohybu, váhy, stylu oblékání, sexuálních vztahů a výživy.

Existuje také celá řada tištěných časopisů a magazínů, které se zabývají různými aspekty životního stylu. Některé z nich jsou zaměřeny na téma životního stylu: Zdraví, Moje zdraví, Svět ženy ZDRAVÍ. Tyto časopisy na jednu stranu informují, podporují péči o sebe sama, na druhou stranu se však dle mého názoru jedná i o marketingový trik – reklama, prodej. Dále vycházejí časopisy, které se zabývají otázkami sportu: Fit styl, Kondice, Run. V neposlední řadě vychází časopisy, které jsou zaměřeny na zdraví, medicínu a alternativní medicínu: Sféra, Regena, Meduňka. Informací o životním stylu je dostatek, ne všechny jsou kvalitní, ale mohou velmi ovlivňovat životní styl, protože široká veřejnost, včetně učitelek mateřských škol, nevolí odborný přístup k životnímu stylu.

Ve své bakalářské práci, která je zaměřená na tuto problematiku, jsem se snažila zakomponovat co nejvíce složek životního stylu. Mým cílem bylo zjistit a porovnat rozdíly životní-

ho stylu mezi učitelkami mateřských škol, které pracují a žijí ve městě a na vesnici. Tyto rozdíly jsem se snažila zjistit pomocí polostrukturovaného interview u respondentek, které jsem si záměrně a velmi pečlivě vybrala pro účely svého výzkumu.

V teoretické části uvádím problematiku životního stylu i jeho negativních projevů a fenoménů, které mohou postihnout učitelky mateřských škol. V jedné z kapitol jsem přiblížila historii jejich povolání, souvislost se zákony a také jsem přeložila dva články ze zahraničních časopisů, které se touto tématikou zabývají.

V praktické části jsem provedla kvalitativní i kvantitativní výzkum, který vedl ke zjištění rozdílů životního stylu, které reálně existují mezi učitelkami žijícími a pracujícími ve městě a na vesnici.

Mohu říci, že můj výzkum přinesl několik hodnotných výsledků. Ty by mohly pozitivně ovlivnit názor Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, které chystá změny ve financování škol a to podle zaplnění tříd. Odborníci i ředitelé vesnických škol a malotřídek se však obávají, že nebudou schopni zaplnit třídy a obce budou muset školu doplácet. Na to však jejich rozpočet nebude dostačující. Jestliže se tedy budou muset některé školy na vesnicích zavřít, výrazně to sníží kvalitu života na venkově. Postiženy pak mohou být jak učitelky mateřských škol, tak především rodiny s dětmi.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ZÁKLADNÍ POJMY

V této kapitole jsem si zvolila základní pojmy, které jsem se rozhodla definovat a vyjádřit k nim své osobní stanovisko. Jedná se o pojem: životní styl, učitelka, vesnice a město.

### 1.1 Životní styl

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“ (Machová, Kubátová et al, 2009, s. 16)

„Životní styl je spojnicí, mechanismem spojení a smíření dvou sfér – individuální a společenské, respektive privátní a veřejné. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. To nejsubtilnější se odehrává v privátní sféře.“ (Šmídová, 1992, s. 131)

Životní styl může být popisován jako „typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole.“ (Machonin, Tuček, 1996 cit. podle Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 390)

Životní styl je tedy styl, kterým žijeme, způsob našeho chování a jednání v určitých situacích. Je ovlivněn výchovou a vzděláním jedince. Ztotožňuji se s definicí od Machové, Kubátové, protože jednoduše vystihují celou podstatu tohoto pojmu.

### 1.2 Učitelka

Učitelka „žena, příslušnice učitelské profese, vykonávající funkce a roli učitele. Vzhledem k feminizaci školství v ČR převažují v učitelské profesi ženy. Děti mají ve škole málo mužských vzorů, podle statistiky chybí muži především na nižších stupních vzdělání. 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 pracuje 59%, na vysokých školách je situace odlišná, ženy představují pouze 35% vysokoškolských učitelů. Jako důvody nízkého zájmu mužů o učitelkou profesi jsou uváděny: nízké platy, malá možnost kariérního postupu, nízká společenská prestiž, ale také pocit osamocení“

ní 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, Walterová, Mareš, 2009, s. 326)

„Termínem učitel označujeme člověka, který soustavně odborně vzdělává a vychovává děti, mládež nebo dospělé. Učitel je rozhodující složkou ve výchovném procesu – jeho iniciátorem a organizátorem. Řídí a organizuje jak svoji vlastní pedagogickou činnost (zprostředkování vědomostí, dovedností, návyků), tak i činnost žáků, podílí se na výchově žáků a rozvoji jejich osobnosti. Musí připravovat žáky i na to, aby uměli přijímat stále rychlejší změny ve společnosti a dokázali na ně reagovat. Jeho úkolem je pečovat o tělesný, rozumový, morální, citový a volní rozvoj vychovávaného.“ (Holoušová, 2008 cit. podle Kantorová et al, 2008, s. 163)

Z těchto definic vyplývá, že učitelka je žena, která působí na jedince bez ohledu na jeho věk během výchovně-vzdělávacího procesu, který probíhá ve škole jakéhokoliv typu. Definice, které uvádím, jsou velmi odlišné. První definice, popisuje učitelky spíše kvantitativně, druhá definice popisuje učitelku a její povinnosti, a proto se přikláním k této definici. Je dle mého názoru výstižnější.

### 1.3 Město

„Větší osídlené místo, správní, obchodní, průmyslové aj. středisko určitého území.“ (Filipec, 1998, s. 177)

„Velké sídliště vyznačující se vysokou hustotou osídlení, rozsáhlou dělbou práce a koncentrací obchodu, průmyslu, soukromých a veřejných služeb. Koncentrace vzniká v důsledku ekonomických výhod prostorové blízkosti.“ (*Universum*, 2001, s. 68)

Z těchto definic vyplývá, že město je geografický útvar, který je hustě osídlen. Znakem města je velká koncentrace průmyslu, obchodu a veřejných služeb.

### 1.4 Vesnice

Definic, které popisují vesnici, je velmi málo. A proto uvádím pouze jednu.

„Převážně zemědělská sídliště na venkově, avšak dnes městskými vlivy a technizací dalece přetvořené.“ (*Universum*, 2001, s. 207)

Vesnice je dle mého názoru geograficky menší nežli město a je propojena více s přírodou a venkovem nežli město. Postrádá také kulturní a zábavní možnosti, které nabízí město.

## 2 ŽIVOTNÍ STYL

Problematikou životního stylu se začíná věda zabývat ve druhé polovině 20. století v souvislosti s prodlužováním života a vstupem řady nových technologií do společnosti. V této kapitole vycházím především z publikace Sociologie životního způsobu od Heleny Kubátové a Sociologie a životní styl od Duffkové, Urbana a Dubského. Tyto autory jsem si volila i z toho důvodu, že uvádějí také pohled mnoha našich i zahraničních autorů na problematiku životního stylu.

Životní styl je obsahově rozsáhlá oblast. Je to výraz, který využíváme v běžném životě a současně oblast vědeckého zkoumání. „Životní styl je způsob, jakým lidé žijí - tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 51 – 52)

Machová, Kubátová (2009, s. 16) upozorňují, že je nutné si uvědomit, že rozhodování člověka ve volbě životního stylu není svobodné, je podřízeno rodinným zvyklostem, tradicím, vzděláním, věku, ale i sociálnímu postavení, rase a postojům. Lze tedy usuzovat, že výchova k životnímu stylu začíná převážně v rodině.

### 2.1 Obsah životního stylu

Podle sociologických výzkumů je životní styl jedinců ovlivněn faktory, mezi které patří: „postavení v pracovním procesu, vzdělání (horizontální i vertikální), příjem, volný čas, etapa rodinného života, typ lokality, rodinná vzdělanostní a kulturní kontinuita, tradice, móda.“ (Svítková, 1992, s. 137)

Životní styl obsahuje mnoho složek a prvků, které jsou ovlivňovány faktory. Ptáme se na ně otázkami: co, kdo, kdy, kde, s kým, za čím, za kolik, podle čeho.

- „Co“ - prvek, který zkoumá způsob, jakým lidé žijí (životní projevy, zvyklosti, formy života, chování, jednání a činnosti).
- „Kdo“ - prvek, který vymezuje, koho se životní styl týká. Existují tři subjekty: jedinec, skupina, společnost.
- „Kdy“ - časová dimenze, vymezující individuální, pracovní, volný a vázaný čas.

- „Kde“ - popisuje prostředí, prostor, ve kterém se životní styl odehrává (město, vesnice).
- „S kým“ - aspekt, určující mezilidské vztahy.
- „Za čím“ – aspekt popisující cíl, kterého chce jedinec dosáhnout.
- „Za kolik“ - aspekt ekonomický.
- „Podle čeho“ - vystihuje podle jakých norem, hodnot jedinec žije.

Faktory, které ovlivňují prvky životního stylu, dělíme:

- Vnější faktor, ten obsahuje životní podmínky, např.: biologické, demografické, ekologické, politické, kulturní, technologické a ekonomické.
- Vnitřní faktor, který vystihuje jedince s jeho dovednostmi, potřebami, znalostmi, zkušenostmi, ambicemi, potřebami a hodnotami. Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 53-64; s. 69, 70)

Životní styl obsahuje kategorie, které vymezuje Čertík, Fišerová (2009, s. 25) řadí mezi ně: konkrétní podmínky práce jedince, společenský život, vzdělávání se, kulturu a využití volného času.

Šmídová (1992, s. 131) popisuje roviny životního stylu, které dělí na subjektivní a objektivní. Do subjektivní roviny řadí motivaci, hodnoty a životní cíle. Objektivní rovinu dělí na podmínky, potřeby a činnosti.

Životní styl je chápán jako zvláštní způsob života skupin a sociálních vrstev, který se projevuje každý den i během životní dráhy jedince a je vymezen klíčovými mezníky, např.: volbou povolání a založení rodiny. Životní styl dále obsahuje: záliby, volný čas, aktivity, rodinný život, práci, biologické potřeby, udržování sociálních kontaktů atd. Matějů (2005, s. 92)

Na základě zjištění, že každý jedinec si volí svůj životní styl, může hovořit o existenci alternativních stylů: ekologický, vegetariánský, skinheadský, technařský atd. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 118)

## 2.2 Způsob života ve městě a na vesnici v sociologickém pojetí

Někteří sociologové považují pojem životní styl za synonymum k pojmům životní způsob a životní sloh. Životní styl je spíše konkrétní, naproti tomu životní způsob je více abstrakt-



ní, neboli obecný a životní sloh je velmi specifický. Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 65, 66)

### 2.2.1 Venkovský způsob života

Autorů, kteří se zabývají venkovskou společností, je málo a jejich názory se liší.

Ve 21. století již nelze nazývat venkov společností zemědělskou či tradiční a to z důvodů, které popisuje Maříková, 2007 (cit. podle Kubátová, 2010, s. 161). Jedná se o statistiku, ze které vyplývá, že na venkově žije pouze 26 % obyvatel ČR a dále rapidně klesl počet osob pracujících v zemědělství.

Venkov je spojen s pomalostí, přírodou, zemědělstvím, emocionalitou a romantikou, přičemž tradiční venkovský způsob života mizí vlivem prvků, které zde pronikají z městského života, uvádí ve své publikaci Kubátová (2010, s. 160).

Životní styl venkovských domácností můžeme dělit:

- Tradiční venkovský styl: lidé obdělávající pole a věnující se hospodářství. Tento styl uvádí pouze pětina dotazovaných. Můžeme tedy tvrdit, že tradiční venkov „mizí“ vlivem městských prvků.
- Styl obyvatel rodinného domu. Rodina pěstuje zeleninu a vlastní malá hospodářství. Tento styl uvádí 50 % dotazovaných.
- Styl obyvatel venkova, kteří většinu času tráví ve městě, zde pracující a mají přátele, nemají hospodářství. Tento styl uvádí 16% dotazovaných.
- Styl lidí toužících žít v souladu s přírodou uvádí pouze 14 % dotazovaných.

Herová, 2007 (cit. podle Kubátová, 2010, s. 161-162)

Existují také názory, které naznačují, že venkov postrádá vlastní elitu, se kterou by se hrdě ztotožnil, ubývá zde možnost společného setkání, lidé se straní sousedů, nedbají o své tělo a nebezpečně investují do svých domů. Autor dále poukazuje na závistivost a lež, se kterou přistupují vesničané k měšťanům. Na druhé straně poukazuje na podněty, které ve městě naopak chybí a upozorňuje na tvořivost venkovanů „venkov do dnes umí sám slavit a sám se bavit“. Blažek, 1998 (cit. podle Kubátová, 2010, s. 162-165)

Dle mého názoru, jedinec žijící na vesnici nemá dostatek osobní svobody, je neustále pozorován. Existují zde také jisté normy, které jsou odlišné od života ve městě.

### 2.2.2 Městský způsob života

Moderní město datujeme od první poloviny 19. století vlivem industrializace. Město je symbolem moderní společnosti. Má vliv na osobnost jedince, který v něm žije. Město znamená pokrok, hypermarkety, kina, průmysl, restaurace, kavárny, dopravní prostředky, rychlost, obchodní centra, popisuje Kubátová (2010, s. 160, 169).

Jedinec žijící ve městě je založen na „intelektuálním duševním životě“, který se vyznačuje rozumem a současným odklonem od neuvědomovaných a emocionálních stavů a vztahů k prostředí. Rozum se projevuje především v peněžním hospodářství. Jak autor dále uvádí, městský jedinec si vytváří pocit blazeovanosti neboli lhostejnosti, v jehož důsledku vzniká rezervovanost, zejména v sociálních vztazích. Díky lhostejnosti se snaží městský člověk odlišit, a proto je výstřední. Vzniká také jistý pocit osamělosti, který však umožňuje vznik vlastní individuality, která není zastíněna jinou osobou. Jedinci žijící ve městě také mají značnou osobní svobodu, která vychází z rezervovanosti, jak uvádí Simmel (cit. podle Kubátové, 2010, s. 171-172)

Naproti tomu Blažek (cit. podle Kubátové, 2010, s. 173) přirovnává město k divadlu, které má svoji scénu a zákulisí. Jeho kritika se vztahuje například ke vzniku sídlišť, která měla řešit problém s bydlením. Nyní však pouze plní funkci k přespání, s nedostatkem parkovacích míst, zeleně, orientace atd.

Myslím si, že město i když je chaotické, velké a špinavé, tak nabízí více pracovních příležitostí a aktivit, které vesnice nenabízí. Ve městě se také pořádá více kulturních aktivit, které jsou na vesnici velmi omezeny.

## 2.3 Vliv volného času na životní styl

Definice pojmu čas „v řádu daném hodinami jsou časové úseky určené prací a povinností i chvíle, ve kterých se jakoby nic neděje, nebo ve kterých může člověk se svým časem svobodně nakládat. Část doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může disponovat podle svého uvážení, je volný čas. V životě člověka se odlišují časové bloky s různým obsahem, specifickou náplní a funkcí.“ (Slepičková, cit. podle Čertíka, Fišerové, 2009, s. 6)

Způsob trávení volného času je nevýznamnější vzhledem k životnímu stylu. Čas můžeme dělit na pracovní, jeho obsah i čas je přesně vymezen a mimopracovní. Dále na vázaný, který obsahuje stereotypní činnosti jako je spánek, jídlo a hygiena. V neposlední řadě vol-

ný čas, který není obsahově i časově vymezen. Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 143-144)

Volný čas lze dělit z hlediska kvalitativního a kvantitativního. Kvalitativní neboli normativní volný čas zahrnuje činnosti, které nevedou k užítku. Kvantitativní neboli reziduální volný čas je chápán jako opak práce. Čertík, Fišerová (2009, s. 6)

Duffková, Urban, Dubský (2008, 149-151) naznačují, že volný čas lze pojmut ve vztahu k jedinci (individuální) a společnosti, ale také ve vztahu k práci a ne-práci. V rámci individuálního volného času sám jedinec rozhoduje o svých aktivitách a činnostech. V rámci volného času, který je vázán na společnost, může jedinec využít svůj volný čas k sebevzdělávání nebo pro angažování se pro společnost, jinými slovy pro ušlechtilé zájmy. Naproti tomu vztah práce ve volném čase je pojímán jako vzdělávání a regenerace pracovní síly. Sem řadíme fyzickou i duševní relaxaci. Vztah ne-práce ve volném čase lze charakterizovat jako zábavu a rozptýlení.

Dumazedier (cit. podle Duffkové, Urbana, Dubského, 2008, s. 152) popisuje tři funkce volného času: odpočinek, sebevzdělávání, zábava. Tyto funkce by měly být vyrovnané.

Pro srovnání uvádím funkce volného času od Čertíka, Fišerové (2009, s. 10), jedná se o funkce instrumentální (možnost odpočnout si po práci), humanizační (socializace) a zábavnou.

Jak uvádí Pácl (cit. podle Duffkové, Urbana, Dubského, 2008, s. 155) popisuje tři typy volného času, který se rytmicky střídá s prací: denní volný čas, víkend a dovolená.

Volný čas obsahuje činnosti, které dělíme do skupin: „kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby a manuální aktivity.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 157)

UNESCO popisuje dimenze volného času z pohledu:

- Ekonomického - popisuje volný čas, který je vymezený vůči času a práci.
- Sociologického - popisuje volný čas, který můžeme strávit jinými aktivitami než prací.
- Sociálně psychologického - vnímá volný čas, jako čas, při kterém se osoba realizuje.

- Psychologického - popisuje čas, ve kterém se člověk realizuje svůj životní styl. Čertík, Fišerová (2009, s. 7)

## 2.4 Životní styl „dnešní“ generace

Životní styl či způsob života každé generace je formován charakteristikami, které jsou dány historickými událostmi. Ty ovlivňují životní cestu jedince. „Dnešní“ generace není formovaná převratnými historickými událostmi či revolucí, což má vliv na chápání vlastní svobody a individuality. Tento vliv se projevuje a utváří životní styl/způsob „dnešní“ mladé generace. Kubátová (2010, s. 224)

Lipovetsky (cit. podle Kubátové, 2010, s. 224-225) poukazuje na důležitost vytvářet a akceptovat inovace. Inovace vytvářejí a využívají především mladí lidé. Dnešní mládež označuje jako diferencovanou. Což potvrzuje i Kosíková 2003 (cit. podle Kubátové, 2010, s. 225 - 227) která uvádí, že dnešní mládež je diferencovaná a to do různých skupin a směrů. Přičemž znakem dnešní mládeže je oblečení, které má přímou souvislost s názorem na životní styl jedince. Výsledkem výzkumu, který provedla Kosíková, je označení skupiny dnešní generace podle stylu oblečení: metalisté, punkeři, skateboardisté, skinheadi a emo styl.

V novém tisíciletí můžeme předpokládat dva trendy životního stylu:

- Cocooning - vystihuje touhu ukryt se před realitou současného světa.
- Fantasy adventure - vystihuje touhu jedince po něčem novém, nepoznaném, jak uvádí Popcornová (cit. podle Čertíka, Fišerové, 2009, s. 26).

Dle mého názoru je životní styl mladých lidí velmi rozdílný. Existují mladí a chytrí lidé, ale také mladí lidé, kteří trpí mentální anorexií, obezitou a v neposlední řadě se setkáváme se značnou brutalitou či závislostí. Podle mého názoru má velký vliv na volbu životního stylu společnost, ve které se jedinec pohybuje a jeho vlastní tížádostivost a cílevědomost.

## 2.5 „Nešvary“ životního stylu současnosti

Jak uvádí Machová, Kubátová (2009, s. 17) člověk současnosti vede spíše „sedavý způsob života“. Postupně dochází k zhoršování mezilidských vztahů, což zaznamenáváme zvýšenou rozvodovostí. Dále můžeme pozorovat pracovní vytíženost, která vede k nedostatku času na sebe sama. Výsledkem takového životního stylu může být zvýšení nových onemocnění, které v poslední době zaznamenáváme.

Životní styl je ovlivňován specifickými „nešvary“ současnosti, mezi ně je zahrnuta:

- Výživa, měla by být racionální, vyvážená a pestrá. Její příjem by měl odpovídat výdeji. Jestliže tomu tak není, člověk může trpět podvýživou, obezitou či srdečně – cévním onemocněním.
- Pohybová aktivita, je nezbytná z důvodu zajištění si základních životních potřeb, přemísťování se, rozmnožování se a dorozumívání se.
- Kouření, ovlivňuje mozek, vyvolává příjemný pocit a zahání potíže. Cigarety však obsahují nikotin a dehet, tyto látky způsobují rakovinu a cévní mozkové příhody.
- Alkohol, závislost na alkoholu může způsobit zánět jater a psychické poruchy.
- Drogy.
- Návykové chování zahrnuje patologické hráčství.
- Působení alternativních náboženských skupin, které mohou vyvolávat izolovanost jedinců, ohrožení zdraví.
- Psychická zátěž, je ovlivňována životními událostmi, sociální oporou a sociálně-ekonomickým statutem jedince. Zahrnuje především stres, který má negativní vliv na jedince, jak popisuje Machová, Kubátová (2009, s. 18 - 149).

Čertík, Fišerová (2009, s. 26) kladou důraz na „aktivní životní styl“ jedince. Pojem aktivní popisují jako synonymum k pojmu „zdravý“, přičemž zdraví je stav optimální tělesné, duševní a sociální pohody. Aktivní životní styl zahrnuje:

- „Přiměřenost v příjmu živin
- Pravidelnost pohybové aktivity
- Prevence předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.“ (Čertík, Fišerová, 2009, s. 26)

Wiegerová (2005, s. 94) popisuje zdravé/vhodné chování, které je odrazem zdravých postojů a návyků jedince. Můžeme ho dělit na pozitivní a negativní. Pozitivní chování je možné charakterizovat jako postoj, kdy není potřeba změny. Projevy pozitivního chování: aktivity podporující psychický a fyzický stav; pozitivní postoj k přírodě; podpora zdraví a adekvátní pracovní podmínky. Naproti tomu negativní chování je takové, kdy je třeba, aby jedinec změnil metody a formy svého chování a zlepšil tak stav svého zdraví.

### 3 NEGATIVNÍ FENOMÉNY ŽIVOTNÍHO STYLU

Stres, syndrom vyhoření a workoholismus jsou dle mého názoru nejznámější a nejčastější negativní důsledky, které mohou vznikat vlivem nesprávného životního stylu a jsou nejčastěji připisovány pomáhajícím profesím, mezi které patří i povolání učitelky.

Proto shledávám za potřebné pokusit se definovat možné příčiny, projevy, prevenci a možnou léčbu těchto tří negativních fenoménů, které mohou postihnout učitelku mateřské školy během její pracovní kariéry.

#### 3.1 Stres

Stres je „fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 555)

Stres lze dělit na distres, který jedinec prožívá jako ohrožení a eustres, který osoba vnímá jako příjemný. Příčinou stresu je stresor, faktor, který způsobuje stres. Stresor může být akutní a chronický. „Stresorem jsou nedobré vztahy mezi lidmi, ekonomické těžkosti, pracovní přetížení, životní podmínky, životní změny.“ (Musil, 2010, s. 25)

Musil (2010, s. 29-31) popisuje tři stádia stresu: stádium poplachové reakce, které přechází do stádia rezistence a to vyúsťuje do stádia vyčerpání. Jedinec se snaží vyrovnávat se se stresem a to pomocí strategie zaměřené na emoce a na problém. Důsledky stresu poté dělíme na krátkodobé (snižují výkon jedince), dodatečné (důsledky stresu se projeví později) a dlouhodobé (způsobují zdravotní problémy).

Hartl, Hartlová (2010, s. 698) dělí zvládání stresu na adaptivní a neadaptivní. Adaptivní zvládání stresu je úspěšné, pomáhá zmírnit naléhavost problému. Neadaptivní zvládání stresu je neúspěšné, projevuje se agresivitou, riskováním a únikem z reality.

Dále popisují poznatky, které uvádí Křivohlavý (2010, s. 22-24):

Příznaky stresu dělíme na: fyziologické, psychologické a behaviorální (chování).

Příznaky stresu se objevující se v chování, jednání: nerozhodnost, změny denního rytmu, nášky a bédování, změny v jídelníčku, nepozornost, snaha vyhnout se práci. U alkoholiků se zvyšuje příjem alkoholu, u kuřáků se zvyšuje počet vykouřených cigaret.

Psychické příznaky stresu: změny nálad, zvýšená podrážděnost, únava, neschopnost projevit sympatie ve vztazích, nadměrné snění.

Fyziologické příznaky stresu: bušení srdce, bolesti hlavy a zad, nechutenství, ztráta sexuální touhy, migréna, atd.

### 3.2 Syndrom vyhoření

„Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího (chronického) pracovního stresu, který je zvládán maladaptivně. Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně *práci s lidmi*, na jejichž hodnocení jsou závislé (nebo je pro ně důležité), a tlak na kvalitu i kvantitu výkonu. Jedná se o závažný medicínský a psychologický problém, který výrazně ovlivňuje zdraví a kvalitu života osob, u nichž se vyskytuje.“ (Švingalová, 2006, s. 49)

Příčiny syndromu vyhoření lze dělit na vnitřní a vnější.

- Vnitřní příčina se projevuje u dvou kategorií osob. První kategorií osob jsou *pomáhající profese* (pedagogové, lékaři, sociální pracovníci, policisté). Do druhé kategorie spadají například ženy v domácnosti a lidé z různých profesí. Vnitřní příčinou u těchto osob je zvýšená ctižádost, velmi zodpovědné chování, důslednost, vytrvalost.
- Vnější příčina je charakterizována kritickými zvraty a kolizí během kontaktů s jinými lidmi (komplikované rodinné vztahy, střety názorů, nahromadění pracovních úkolů, agresivita a šikana ze strany druhých, atd.) Musil (2010, s. 36-37)

Fáze syndromu vyhoření jsou pozvolné:

- Fáze nadšení (pracovník je velmi zapálený pro svoji práci i za cenu chronického pracovního přetížení).
- Fáze frustrace (výsledky práce neodpovídají, pracovník je zklamán).
- Fáze apatie a stagnace (pracovník polevuje ve své pracovní aktivitě, dochází k rutině).
- Fáze celkového vyčerpání (dostavují se psychické, citové, sociální i tělesné obtíže).

Švingalová (2006, s. 50)

Projevy syndromu vyhoření se objevují v psychické, tělesné a sociální oblasti:

Projevy v psychické oblasti: deprese, pocity bezmoci, zklamání, negativní vztah k osobám, se kterými jedinec pracuje, ztráta zájmů, nedostatek empatie, zvýšená agresivita ve vztahu k profesi, lhostejnost k práci, ztráta zájmů o pracovní témata, rutina.

Sociální oblast a projevy syndromu vyhoření: zhoršení pracovního výkonu, negativní postoj k žákům, omezení kontaktu s jedinci, negativní hodnocení vzdělávací instituce, nezájem o hodnocení ze strany druhých osob, úbytek pracovního nasazení, nárůst konfliktů.

Projevy v tělesné oblasti: celková únava, bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy krevního tlaku, svalová bolest, ochablost, apatie, jak uvádí Švingalová (2006, s. 55-56).

Léčba syndromu vyhoření. Základem léčby je psychoterapie (logoterapie, daseinanalýza a existenciální terapie). Výsledky léčby jsou závislé na úsilí vyhořelého a jeho ochotě spolupracovat s terapeutem. Během léčby je důležité obnovit životosprávu, posílit tělesnou zdatnost a výkonnost, naučit se relaxovat a v neposlední řadě vytvořit si pozitivní postoj k životu. Musil (2010, s. 38-39)

### 3.3 Stres, syndrom vyhoření a učitel

Stres učitelů „Stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů: žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu, tím že ztrácí uspokojení z práce a motivaci, a zhoršují se jeho vztahy se žáky ve třídě. Podle výzkumů značná část učitelů prožívá často stres. Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, pokud je možné užívat různých relaxačních technik, tam kde příčiny nemůže jednotlivec ovlivnit, bránit se burnout efektu.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 288) Burnout efekt lze přeložit jako vyhoření, vypálení.

„Stres pedagogů lze vymezit jako stres přímo související s výkonem jejich profese. Problémy pedagogů se mohou vystupňovat do té míry, že se objeví syndrom vyhoření.“ (Švingalová, 2006, s. 63)

Everard, Morris (cit. podle Švingalové, 2006, s. 63) poukazují na hlavní příčiny stresu učitelů: snížený kontakt mimo práci, frustrace způsobená nedosažením výkonu, apatie, vyčerpání, podrážděnost a v neposlední řadě přání vzdát se profese učitele.

Příčiny stresu a syndromu vyhoření učitelů:



- Individuální psychické příčiny (perfekcionismus, ztráta životního smyslu, nedostatek asertivity, nahromadění stresu, nereálné očekávání).
- Individuální fyzické příčiny (špatný životní styl – nadváha, nedostatek pohybu; špatná odolnost vůči stresu a zátěži).
- Institucionální příčiny (špatné řízení školy, nedostatky týkající se organizace, nárůst administrativy, klima školy, zařazování dětí se specifickými vzdělávacími potřebami – autistů, ADHD; časový stres, špatné osvětlení, nízké platy, vysoký hluk ve třídách). Švingalová (2006, s. 64)

Prevence stresu a syndromu vyhoření: dodržování zdravé životosprávy, vyhýbat se frustracím, umět říct „ne“, být pozitivní, předcházet pracovním problémům, důvěřovat si, být kreativní, naučit se požádat o radu nebo pomoc jiného kolegu, přijímat emocionální podporu, nezvyšovat své pracovní nároky, vyhnout se stresu, naučit se relaxovat a využívat svůj volný čas. Musil (2010, s. 39-41)

Švingalová (2006, s. 68-69) doplňuje prevenci stresu, syndromu vyhoření: mít realistické nároky, využívat přestávky během práce, oddělovat osobní život od pracovního.

### 3.4 Workoholismus

„Workoholik; člověk závislý na náročné práci jako jiní na *alkoholu*; člověk, který nahrazuje svůj osobní život prací; má trvalé nutkání něco dělat, zařizovat, organizovat; zpravidla má nízkou míru empatie.“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 681)

Myslím si, že workoholismus je velmi podceňován, ale na základě svého výzkumu shledávám za patřičné ho uvést. Protože jsem našla pouze jednu publikaci, která byla vydána roku 1996, začala jsem pátrat po jiných zdrojích. Nakonec jsem zvolila internetový příspěvek od MUDr. Tomáše Rektora, který je psychiatr a psychoterapeut a touto problematikou se zabývá.

Rektor (2010) workoholismus je závislost na práci.

Lidé trpící touto závislostí působí chvályhodně, ale jsou schopni zdevastovat svou rodinu i organizaci, ve které pracují. Neumí odmítnout výzvu, paradoxně však nedokončují své plány, projekty v důsledku přetíženosti. Na venek působí líně a nespolehlivě. Touto závislostí trpí především pomáhající profese, do kterých je řazeno i učitelské povolání.

Workoholismus se projevuje zejména u jedinců, kteří si nedůvěřují, a proto více pracují. Čím více mají práce, tím méně času jim zbývá na vztahy. Práce se pro ně stává jedinou bezpečnou sférou. Problém si však sami nepřiznají.

Začátek je pozvolný, jedinec se „vrhne“ do práce, kde spatřuje mnoho problémů. S velkým nasazením je začne řešit a zapomene tak na sebe sama. Postupně ztrácí své zájmy a kamarády. Výsledkem jeho stavu je deprese a úzkost, která vrcholí psychickým či fyzickým zkolabováním.

Léčba je psychologického rázu, klíčem k úspěchu je vhodný režim. Je nutno plánovat čas na pracovní a soukromý, vytvořit rovnováhu mezi braním a dáváním.

Velké organizace si uvědomují, že workoholik není „dobrý“ zaměstnanec. I když zůstává dlouho v práci, je méně výkonný a narušuje chod firmy tím, že touží ostatním pracovníkům dokázat, že i oni by měli být v práci déle. Vytváří se tím konflikty na pracovišti.

## 4 UČITELKA MATEŘSKÉ ŠKOLY

Role učitele se mění souběžně s vývojem společnosti. Učitelská profese je spojována s nestereotypní prací, všestranností, stálým kontaktem s lidmi (rodiče, děti), ovlivňováním dětské budoucnosti (utvářením hodnot, postojů) a v neposlední řadě se vztahy s dětmi. Na druhé straně je tato profese spojena s konfliktními momenty, do kterých můžeme řadit nahrazování společenství vrstevníků, multikulturní integrace, zátěž ženského kolektivu, dojem hlídače namísto učitelky, různorodost dětí. Škola se také stává prostorem k prevenci rasismu a xenofobie, obsahuje modely sociálních situací a umožňuje prostor pro komunikaci. Mertin, Gillernová (2010, s. 39-42)

„Učitelé jsou pro své žáky možné vzory k napodobení - ať to již chtějí, nebo nikoliv. Proto se od nejstarších dob požaduje, aby učitelé dávali dobrý příklad.“ (Brezinka, 1996 cit. podle Kantorové, 2008, s. 215)

### 4.1 Historie povolání učitelky mateřské školy v České republice

Učitelská profese je poměrně „mladá“. Na svém počátku měla spíše sociálně-charitativní charakter, což lze usuzovat na základě výběru učitelek podle jejich zkušeností a mravní bezúhonnosti, nežli na pedagogických zkušenostech, popisuje Šmelová, Nelešovská (2009, s. 9).

Svoboda uvádí již odlišné požadavky, kterými charakterizuje učitelku opatrovný jako člověka „bezúhonného, mravného, s vědeckým i praktickým vzděláním ve výchově a vyučování, s dokonalou znalostí obou zemských jazyků, mírného, přívětivého a klidného chování, se smyslem pro povinnost, spojený, s pílí a věrností k zaměstnání, sebeovládáním, mírností a trpělivostí, pevností charakteru, důsledným chováním, a především zbožností.“ (Svoboda, 1958 cit. podle Šmelové, Nelešovské, 2009, s. 9)

V 19. století uvádí Amerling (cit. podle Šmelové, Nelešovské, 2009, s. 9), reformátor českého školství, požadavky, které mají plnit hlídačky a učitele. Pomocí her a zábavným způsobem mají děti učit k čistotě, výřečnosti, slušnému chování, zpěvu, řádu a tělocviku.

Počátkem roku 1872 se rozvíjí organizované profesní vzdělávání předškolních pedagogů. Pěstounky se začaly vzdělávat po dobu jednoho roku při „Ženských učitelkých ústavech“. Od roku 1914 do 1945 se vzdělání prodloužilo na dva roky. Počátkem roku 1934 zaniká název „pěstounka“ a vzniká název „učitelka mateřské školy“, který se užívá doposud. Po roce 1946 je vzdělávání učitelek posunuto na vysokoškolskou úroveň. Po roce 1950 se

vzdělávání učitelek mateřských škol navrátilo na středoškolskou úroveň v důsledku požadované kvalifikace učitelek mateřských škol. Mezi roky 1950 – 1958 vznikala tříletá pedagogická gymnázia, která byla v roce 1960 upravena na čtyřleté střední pedagogické školy, ukončeny maturitní zkouškou. Po roce 1970 vzniká tzv. „duální systém“, který umožnil učitelkám mateřských škol vzdělávání se na vysoké škole při Pedagogických fakultách v Olomouci a Praze v rámci magisterského studia. Po roce 2000 zaznamenáváme velký rozvoj bakalářských studijních oborů, které nesou název: Učitelství pro mateřské školy.

Šmelová, Nelešovská (2009, s. 9-10).

## 4.2 Učitelky mateřské školy v zákonech

Existují dva důležité zákony v České republice, které charakterizují povolání učitelky, pedagoga mateřské školy. Tyto zákony stanovují osobnostní předpoklady učitele, určují stupeň dosaženého vzdělání, uvádí cíle předškolního vzdělávání a poskytují další jiné informace, které jsou směrodatné pro toto povolání. Myslím si, že zákony určují normu, která je pro učitelky mateřských škol směrodatná a měla by být dodržována. A proto si myslím, že by s nimi měly být učitelky obeznámeny. Prvním z těchto zákonů je Zákon 563/2004 Sb. ze dne 24. září 2004. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ze kterého budu citovat § 2, § 3 a § 6, které jsou dle mého názoru nejzajímavější a nejdůležitější:

§ 2: „Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu.“ (Zákon 563/2004 Sb. ze dne 24. září 2004. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů). Dále paragraf 2 uvádí, kdo je pedagogickým pracovníkem: učitel, vychovatel, speciální pedagog, psycholog, pedagog volného času, asistent pedagoga, trenér a vedoucí pedagogický pracovník.

§ 3: Informuje o předpokladech, které musí splňovat pedagogický pracovník:

„a) je plně způsobilý k právním úkonům,

b) má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává,

c) je bezúhonný,

d) je zdravotně způsobilý a

e) prokázal znalost českého jazyka, není-li dále stanoveno jinak.“ (Zákon 563/2004 Sb. ze dne 24. září 2004. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů)

§ 6: Vytýčuje způsoby získávání odborné kvalifikaci učitele mateřské školy:

- „a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na pedagogiku předškolního věku,
- b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání,
- c) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání.“ (Zákon 563/2004 Sb. ze dne 24. září 2004. o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů)

Druhý zákon, který bych ráda uvedla je Zákona č. 561/2004 Sb., ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ze kterého jsem zvolila § 33:

§ 33: Určuje cíle předškolního vzdělávání: „Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů. Předškolní vzdělávání vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciálně pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami.“ (Zákona č. 561/2004 Sb., ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání)

### **4.3 Životní styl učitelů u nás i v zahraničí**

Životní styl učitelek není pouze tématem, které je diskutováno v České republice. Pro potvrzení této skutečnosti uvádím článek z časopisu Informatorium 3-8 a dva zahraniční články, které svým obsahem odpovídají tématu „životní styl učitelek“. Anglické články jsem přeložila z anglického jazyka volně do českého jazyka. Úplné znění článků v anglickém originále s volným překladem se nachází v příloze.

#### **4.3.1 Snídaně, nezbytnost, na kterou zapomínáme**

Tento článek, nabádá učitelky mateřských škol, aby nezapomínaly na zdravou, plnohodnotnou snídani, která by měla obsahovat především dostatek kalorií, esenciálních mastných kyselin, vitamínů, minerálů a antioxidantů. Důvody, proč lidé nesnídají, jsou nedostatek

času a neschopnost po ránu cokoliv sníst. Podle odborníků je však snídaně prevencí nadváhy a proto by si lidé měli „udělat“ čas na snídani. (Těthalová, 2011)

#### **4.3.2 Jak dopomoci učitelům získat životní styl**

Tento článek popisuje, vznik tzv.: „manažerů životního stylu“ především v USA, ti pomáhají řešit specialistům ve velkých společnostech každodenní problémy života, které jsou sice malé, ale důležité. Autor článku se snaží poukázat, že tito manažeři životního stylu by mohli pomáhat řešit problémy také učitelům v Londýně, kteří by tuto pomoc velmi ocenili. Manažeři životního stylu mohou např.:

- Zajistit opravu auta.
- Zajistit vyzvednutí zásilky.
- Zařídit opravy.
- Zajistit nákup potravin atd. (Whittaker, 2002)

#### **4.3.3 Učitelé a kolo**

Cílem toho článku, bylo upozornit na jednu z oblastí životního stylu – sport. Autorka popisuje učitele, kteří jezdí do svého zaměstnání na kole a ti zdůrazňují důvody, proč si jízdu na kole vybrali. V tomto článku dle mého názoru vystupuje učitel jako „zdravý vzor“ ve vztahu k žákům, které vzdělává a vychovává. Učitelé se snaží v podstatě podpořit studenty, aby zkusily jezdit na kole do školy také. (Ebert, 2005)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 METODIKA

V této kapitole se zaměřuji na definici hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek, dále zde popisuji druhy výzkumu, využití metody a techniky, způsob zpracování dat. Uvádím zde také interpretaci a diskuzi k výzkumu. Na závěr jsem navrhla aplikační rozměr svého výzkumu.

### 5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mého výzkumu je porovnat rozdíly týkající se životního stylu učitelek mateřských škol žijících a pracujících ve městě a vesnici.

### 5.2 Výzkumné otázky

#### 5.2.1 Hlavní výzkumná otázka

Jaké jsou rozdíly životního stylu učitelek mateřských škol, které žijí a pracují ve městě a vesnici?

#### 5.2.2 Dílčí výzkumné otázky

- 1) Jaké je vzdělání a jaký je zájem o aktivity celoživotního vzdělávání učitelek mateřských škol ve městě a vesnici?
- 2) Jak učitelky mateřských škol ve městě a na vesnici subjektivně hodnotí své zaměstnání?
- 3) Jaké mají rodinné zázemí učitelky mateřských škol ve městě a vesnici?
- 4) Jaké jsou aktivity a zájmy učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?
- 5) Jaké jsou stravovací návyky učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?

Kvalitativní otázky, které budu vyhodnocovat kvantitativně (dílčí cíle):

- 6) Jaká je spolupráce učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici ve vztahu ke kolegům a rodičům dětí?
- 7) Jaké jsou rozdíly v hierarchii životních hodnot učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?



### 5.3 Volba výzkumu

Pro svůj výzkum jsem si zvolila kombinaci přístupů kvalitativního i kvantitativního. Kvantitativní výzkum využiji pouze pro vyhodnocení posuzovacích škál.

#### 5.3.1 Vymezení kvalitativního výzkumu

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů, založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 17)

#### 5.3.2 Vymezení kvantitativního výzkumu

„Jak je z názvu zřejmé, kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Zajišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů, resp. jejich míru (stupeň). Číselné údaje se dají matematicky zpracovat. Je možné je sčítat, vypočítat jejich průměr, vyjádřit je v procentech nebo použít další metody matematické statistiky (vyjádřit směrodatnou odchylku, korelační koeficient, statistickou významnost rozdílu mezi dvěma anebo více výsledky apod.)“ (Gavora, 2010, s. 35)

### 5.4 Metody a techniky získání dat

Pro kvalitativní výzkum jsem využila metodu vytváření trsů, jak uvádí Miovský (2006), tato metoda slouží k seskupení určitých výroků do skupin a to podle určitých jevů. Tyto skupiny (trsy) jsou vytvořeny na základě vzájemného překryvu mezi identifikovanými jednotkami, z kterých vychází kategorie. Přičemž jsem využila postup metody otevřeného kódování.

Metodu záměrného výběru, jsem uplatnila pro výběr výzkumného vzorku (učitelek).

Na základě polostrukturovaného interview, jsem si vytvořila otázky: otevřené, doplňovací (Kdo? Kde? Jak? Proč? Kdy?) a naváděcí (Můžete mi?).

Na závěr jsem využila numerické, intervalové posuzovací škály, které jsem využila pouze pro kvantitativní část svého výzkumu.

## **5.5 Popis výzkumného vzorku**

Pro svůj výzkum jsem si zvolila 6 učitelek mateřských škol, které jsem vybírala záměrně a to podle délky praxe 0 – 10 let, 10 -25 let a nad 25 let praxe. A dále podle shody místa, kde žijí a pracují (vesnice, město).

## **5.6 Zpracování dat a jejich vyhodnocení**

### **5.6.1 Zpracování kvalitativních dat a jejich vyhodnocení**

Odpovědi respondentů jsem na základě souhlasu zaznamenávala pomocí audio záznamu, následně jsem tyto odpovědi přepsala, přičemž jsem zachovala jejich autenticitu. Poté jsem si zvolila trsy a k nim příslušné subkategorie, které jsem uspořádala do přehledných tabulek se slovním komentářem.

### **5.6.2 Zpracování kvantitativních dat a jejich vyhodnocení**

Respondentky odpověděly na otázky, které vpisovaly do posuzovací škály, kterou jsem jim předložila. Pro vyhodnocení posuzovacích škál jsem zvolila výpočet aritmetického průměru a výpočet relativní četnosti.

## **5.7 Časový plán**

V měsíci říjnu 2011 jsem provedla předvýzkum, kterým jsem si ověřila pochopitelnost svých otázek. Na základě předvýzkumu jsem svůj výzkum přepracovala. V měsíci lednu 2012 jsem provedla výzkum. Své respondentky jsem si záměrně vybrala a na základě telefonického hovoru jsme si domluvily schůzku. Ve všech případech jsem výzkum prováděla v mateřské škole.

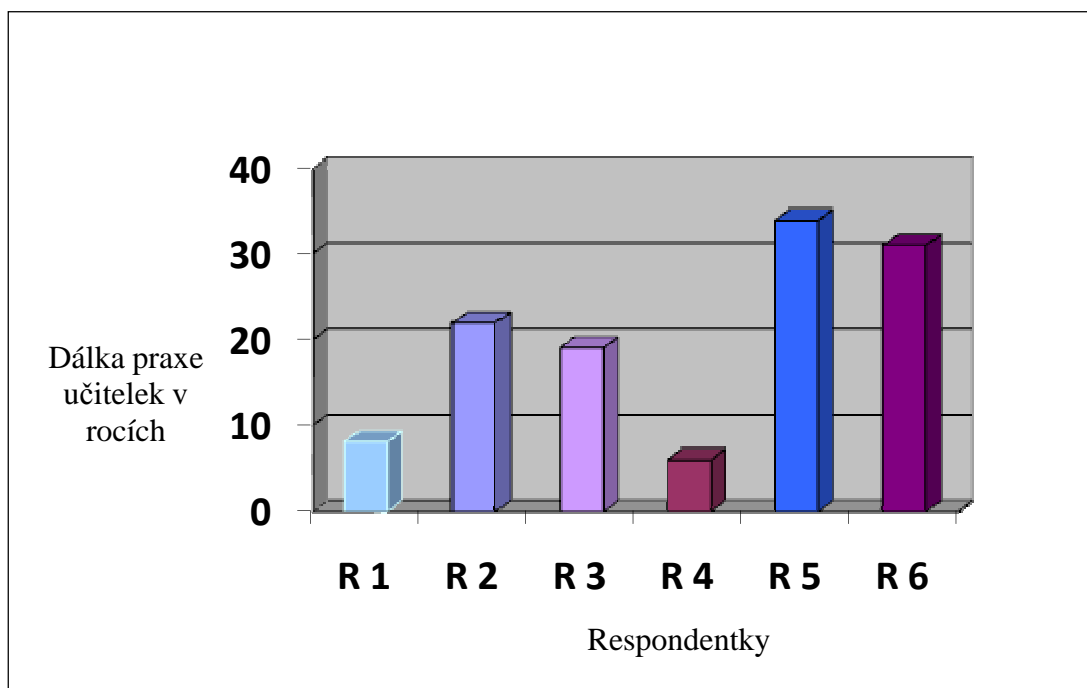
## 5.8 Interpretace výsledků

### 5.8.1 Interpretace kvalitativních výsledků

Tabulka č. 1: Identifikační údaje

Respondent číslo	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6
Délka praxe	8 let	22 let	19 let	6 let	34 let	31 let
Stav	Svobodná	Vdaná	Vdaná	Vdaná	Vdaná	Vdaná
Místo bydliště	Město	Město	Vesnice	Vesnice	Město	Vesnice
Vztah k místu bydlišti	Kladný	Kladný	Kladný	Kladný	Kladný	Kladný
Místo zaměstnání	Město	Město	Vesnice	Vesnice	Město	Vesnice

**Komentář:** respondenti, byly ženy, které jsou zaměstnány na pozici učitelka mateřské školy. Za účelem zachování identity jsem si respondentky pojmenovala následovně: R 1, R 2, R 3, R 4, R 5, R 6. Respondentky z města (R 1, R 2, R 5) jsem si záměrně označila modrou barvou, respondentky z vesnice (R 3, R 4, R 6) barvou fialovou, za účelem lepší přehlednosti. Pod jednotlivými tabulkami vždy uvádím slovní komentář, který se týká učitelek měst, vesnice. Respondentky jsem si volila záměrně podle délky praxe a především podle shody bydliště s místem povolání. Výzkum jsem prováděla ve městě Slavkov u Brna a ve vesnicích Hodějice a Křenovice.



Graf 1: Délka praxe učitelek mateřských škol.

Tabulka č. 2: Volba učitelké profese

Respondent číslo	Důvody
R 1	Životní sen. „Věděla jsem, že by mě tato práce bavila a naplňovala.“
R 2	Životní sen.
R 3	Životní sen. „Rozhodovala jsem se mezi uměleckou školou a učitelkou mateřské školy, no a jsem tu.“
R 4	Volné pracovní místo. „Poté se uvolnilo místo tady ve školce a tak jsem zde nastoupila a dálkově si dodělala školu.“
R 5	Životní sen. „Věděla jsem, že dětem můžu něco dát.“
R 6	V důsledku nepřijetí na vysněné pracovní místo, zdravotní sestry.

**Respondentky z města:** shodně uvádí, že důvodem jejich volby povolání učitelky mateřské školy byl životní sen. Což je důležité ve vztahu k výkonu jejich povolání, které dle mého názoru provádí s „láskou a citlivostí“.

**Respondentky z vesnice:** pouze R 3 uvádí jako důvod volby učitelké profese životní sen. R 4 a R 5 byly spíše „donuceny“ životními událostmi, což však neznamená, že nejsou „dobré“ učitelky.

Tabulka č. 3: Vzdělání

Respondent číslo	Dosažené vzdělání
R 1	Střední pedagogická škola s maturitou.
R 2	Střední pedagogická škola s maturitou.
R 3	Střední pedagogická škola s maturitou.
R 4	Obchodní škola a vyšší odborná škola pedagogická.
R 5	Gymnázium a nadstavbové studium pedagogické.
R 6	Střední pedagogická škola s maturitou. Je ředitelkou.

**Respondentky z města:** nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání je středoškolské vzdělání a to i u R 1, která je nejmladší učitelkou mateřské školy na základě délky praxe.

**Respondentky z vesnice:** paradoxně nejvyšší stupeň vzdělání má R 5, která vystudovala vyšší školu. Jak můžeme vidět, že R 6 je ředitelkou školy a i přesto má pouze středoškolské vzdělání, které dle mého názoru není pro tuto pozici zcela dostačující.

Tabulka č. 4: Celoživotní vzdělávání

Respondent číslo	Možnosti
R 1	Ano (akreditované kurzy).
R 2	Ano (školení, kurzy), pravidelně 1x až 2x za rok.
R 3	Ano (školení, kurzy).
R 4	Ano (školení, kurzy), 2x za rok.
R 5	Ano (semináře, kurzy, školení), 2x až 3x za rok. <i>"Ale před důchodem jsem řekla, ať už chodí mladší."</i>
R 6	Ano (kurzy, školení) 2x do roka, dle nabídky.

**Respondentky z města:** je zřejmé, že ředitelky mateřských škol podporují své zaměstnance v celoživotním vzdělávání a to formou kurzů, školení a seminářů v průměru 2x za rok.

**Respondentky z vesnice:** jsou také podporovány v celoživotním vzdělávání, stejně jako je tomu u respondentek z města, což je v zásadě velmi pozitivní zjištění.

Tabulka č. 5: Úroveň MŠ (vybavenost, provoz a personál)

Respondent číslo	Hodnocení
R 1	Velmi dobrá.
R 2	Velmi dobrá.
R 3	Dobrá, ale nedostatečné vybavení jídelny.
R 4	Velmi dobrá ve všech směrech.
R 5	Velmi dobrá ve všech směrech.
R 6	Dobrá.

**Respondentky z města:** úroveň vybavenosti, provozu a personálu hodnotí jako „velmi dobrou“, což má dle mého názoru pozitivní dopad na psychiku respondentek a výkon jejich povolání.

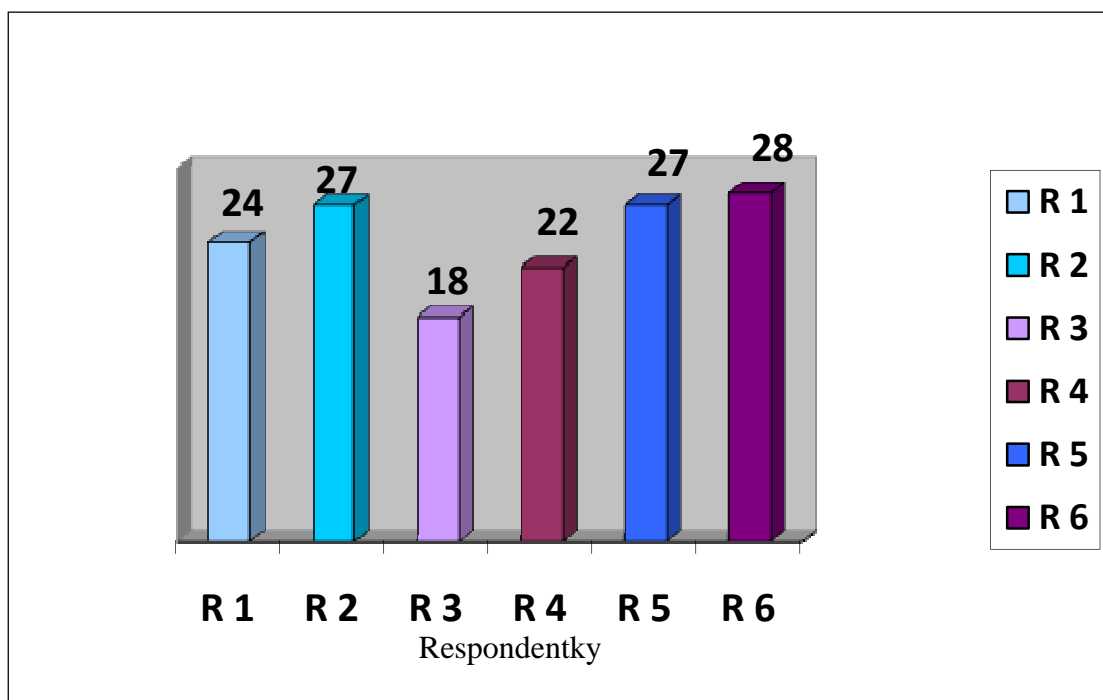
**Respondentky z vesnice:** hodnotí úroveň vybavenosti, provozu a personálu jako „dobrou“, s výjimkou R 3, která není zcela spokojena s vybavením jídelny, což může být v důsledku nižšího rozpočtu financí mateřské školy zřizovatelem.

Tabulka č. 6: Zapsané děti

Respondent číslo	Vyhovující počet dětí
R 1	Zapsaných 24, vyhovující počet 16 „lépe se pracuje“.
R 2	Zapsaných 27, „to už je moc“.
R 3	Zapsaných 18, „počet dětí mi vyhovuje“.
R 4	Zapsaných 22, „tento počet mi zcela vyhovuje“.
R 5	Zapsaných 27, k práci vyhovuje počet 20 dětí.
R 6	Zapsaných 28, „těch 20 dětí je super, 23 dětí to už je moc“.

**Respondentky z města:** počet zapsaných dětí ve třídách, ve kterých učí respondentky je dle mého názoru velmi vysoký a to především u R 2 a R 5. Všechny tři respondentky shodně uvádí, že k práci by jim vyhovoval menší počet dětí ve třídě.

**Respondentky z vesnice:** počet zapsaných dětí ve třídách je u R 3 a R 4 podstatně nižší než-li ve městě. Pouze R 6 uvádí vysoký počet dětí ve třídě. Respondentky však shodně potvrzují, že nižší počet dětí ve třídách je pro ně více vyhovující.



Graf 6: Počet dětí v jednotlivých třídách mateřské školy.

Tabulka č. 7: Vyjádření hodnocení

Respondent číslo	Sebehodnocení
R 1	Vyjadřuje potřebu celoživotního vzdělávání.
R 2	Tvůrčí, veselá, využívá dramatickou výchovu, prožitkové učení.
R 3	Netroufá se hodnotit, hodnocení ponechává ostatním.
R 4	Odpočatá a tvůrčí se hodnotí od pondělí do středy, poté spíše unavená, slabší.
R 5	Hodná, ráda poradí, dobrá organizátorka, aktivní, hodnotí se dobře, nikdy neměla problém s rodiči či s dětmi. „ <i>Myslím si, že půl roku před důchodem jsem byla úspěšná učitelka</i> “.
R 6	Hodnotí se průměrně.

**Respondentky z města:** R 2 a R 5 se hodnotí pozitivně, mají tedy dobré sebe mínění, což může mít spojitost i s délkou jejich praxe, která činí u R 2 – 22 let, R 5 – 34 let praxe. R 1 má nejkratší dobu učitelské praxe a to může být důvodem, proč se nehodnotí kladně a spíše cítí potřebu dalšího vzdělávání se.

**Respondentky z vesnice:** i když má R 3 – 19 let praxe, přesto vyjadřuje obavu ze sebehodnocení. R 6 je ředitelkou mateřské školy, délka její praxe je 31 let, ale i přesto se hodnotí pouze průměrně. Pouze R 4 se nebojí vyjádřit své sebehodnocení, i když její délka praxe je nejnížší. Dle mého názoru se respondentky R 3 a R 6 podceňují, nedůvěřují si, což může být v důsledku špatných vztahů na pracovišti či nízkou sebedůvěrou ve své schopnosti.

Tabulka č. 8: Přesvědčení o hodnocení jinou osobou

Respondent číslo	Představa
R 1	Nemá představu „ <i>musíte se zeptat přímo rodičů nebo ředitelky</i> “.
R 2	Velmi dobrá.
R 3	Dobré hodnocení na základě vyplněných dotazníků od rodičů.
R 4	Velmi dobré hodnocení.
R 5	Dobré hodnocení.
R 6	Nemá představu.

**Respondentky z města:** R 2 a R 5 mají kladnou představu o hodnocení své práce jinou osobou (ředitelkou, rodiči, kolegyněmi), pouze R 1 nemá představu, jak ji hodnotí ostatní. Můžeme pozorovat shodu s odpověďmi v tabulce č. 7.

**Respondentky z vesnice:** R 3 i R 4 jsou přesvědčeny, že jsou hodnoceny kladně. R 6 je ředitelkou a i přesto nemá představu, jak ji hodnotí zaměstnanci, což je negativní zjištění.

Tabulka č. 9: Příčina stresu

Respondent číslo	Důvody
R 1	Větší počet dětí ve třídě.
R 2	Větší počet dětí, bezpečné předání dětí, slučování tříd, suplování v jiné třídě.
R 3	Spolupráce s rodiči, reakce rodičů, začátek školního roku.
R 4	Besídky.
R 5	Začátek školního roku, neznámé děti, reakce rodičů, utíkající a plačící děti.
R 6	Bezpečnost dětí.

**Respondentky z města:** se shodují na příčinách stresu: velký počet dětí ve třídě, neznámé děti, spolupráce s rodiči, bezpečnost dětí, reakce rodičů.

**Respondentky z vesnice:** R 4 uvádí jako stresor „pouze“ besídky, což může souviset s nižším počtem dětí ve třídě, anebo s nejkratší dobou praxe – 6 let. R 3 a R 6 uvádí podobné stresory jako respondentky z města.

Tabulka č. 10: Zvládání stresu

Respondent číslo	Techniky
R 1	Televize, hudba.
R 2	„Musím“.
R 3	„Samo to odezní“.
R 4	„Musím“.
R 5	„Musím“.
R 6	„Musím“.

**Respondentky z města:** R 2 a R 5 neuvádí žádné specifické techniky zvládání stresu. Pouze R 1 uvádí poslech TV a hudby.

**Respondentky z vesnice:** neuvádí žádné specifické techniky zvládání stresu.



Tabulka č. 11: „Profesní deformace“

Respondent číslo	Projevy
R 1	Během hlasité četby „všechno čtu jako pohádku“.
R 2	Neregistruje tyto projevy.
R 3	Registruje tyto projevy, např.: „nejsme ve školce“.
R 4	Umývání rukou: „mamko, nejsme ve školce!“.
R 5	Umývání rukou a přehnaná hygiena. „No jo, mamka zase poučuje, no jo učitelka mateřské školy“. Sama uznává svoji profesní deformaci. „Je to deformace, mám potřebu druhým poroučet“.
R 6	Tyto projevy vnímala ve svých začátcích, teď si je neuvědomuje.

**Respondentky z města:** R 1 i R 5 potvrzují „profesní deformaci“. R 2 si ji nepřiznává, i když má 4 děti.

**Respondentky z vesnice:** všechny tři respondentky potvrzují existenci „profesní deformace“, R 6 uvádí, že po 31 letech praxe si ji již neuvědomuje.

Tabulka č. 12: Potomci

Respondent číslo	Počet, věk
R 1	Nemá děti.
R 2	Ano, 4 děti ve věku od 12 - 22 let.
R 3	Ano, 2 děti ve věku 6 a 18 let.
R 4	Nemá děti.
R 5	Ano, 3 děti ve věku od 32 do 35 let a 5 vnoučat.
R 6	Ano, 2 děti ve věku 32 a 38 let a jedno vnouče.

**Respondentky z města:** R 2 a R 5 mají děti, přičemž R 5 má již 5 vnoučat. R 1 nemá dítě, je svobodná, dle délky praxe nejkratší.

**Respondentky z vesnice:** R 3 a R 6 mají děti, R 6 i vnouče, R 4 nemá děti, je však vdaná.

Neměla jsem možnost vidět práci učitelek, takže nemohu nestraně říci, zda existuje rozdíl mezi učitelkou, která má nebo nemá vlastní děti. Myslím si však, že skutečnost vlastních dětí určitě ovlivňuje práci učitelky.

Tabulka č. 13: Spokojenost s partnerem

Respondent číslo	Míra
R 1	Nemá partnera.
R 2	Nespokojená „ <i>kdybych na něm nebyla existenčně závislá, tak neví, jestli bych to dál snášela</i> “.
R 3	Spokojená.
R 4	Hodně spokojená.
R 5	Spokojená „ <i>co chcete po 37 letech manželství</i> “.
R 6	Spokojená.

**Respondentky z města:** R 2 je nespokojená, důvodem je alkoholismus partnera. R 1 nemá partnera, pouze R 5 uvádí spokojenost s partnerem. Je patné, že ve městě vzniká jistá osamělost, i když má paradoxně jedinec více možností se seznámit. Také zde můžeme pozorovat závislost na alkoholu, kterou popisuje R 2 u svého manžela.

**Respondentky z vesnice:** shodně uvádí, svoji spokojenost s partnerem. Na vesnici můžeme tedy pozorovat jistou harmonii ve vztazích, která dle mého názoru přispívá k duševní vyrovnanosti učitelky.

Tabulka č. 14: Popis rodiny

Respondent číslo	Charakteristika
R 1	Temperamentní, impulzivní, spontánní, samostatná, spolehlivá.
R 2	Impulzivní, nepořádná, lenošná, zodpovědná, veselá.
R 3	Trpělivá, sportovní, česká, veselá, velká.
R 4	Velká, starostlivá, podporující, milující, dobrosrdečná.
R 5	Semknutá, přející, hlučná, veselá, pomáhající.
R 6	Vstřícná, hodná, tolerantní, pracovně vytížená, podporující.

**Respondentky z města:** popisují svoji rodinu pozitivně, R 1 a R 2 se shodují v charakteristice: impulzivní, R 2 a R 5 se shodují v pojmu: veselá. R 2 charakterizovala svoji rodinu pozitivně, i když je nespokojená v manželství, což je patné v tabulce č. 13, což naznačuje, že její odpověď není v této otázce zcela pravdivá.

**Respondentky z vesnice:** popisují svoji rodinu pozitivně, R 3 a R 4 se shodují v pojmu: velká.

Tabulka č. 15: Koníčky a záliby

Respondent číslo	Zájmy
R 1	Hudba, četba, divadlo a členství v ochotnickém divadle.
R 2	Hudba, hra na klavír a varhany, členství v ochotnickém divadle, luštění křížovek, pletení. Svoji rodinu vnímá jako omezení vůči svým koníčkům.
R 3	Zpěv, hra na klavír, tanec a práce na zahradě.
R 4	Sport, četba, zvířata.
R 5	Knihy, příroda, pletení, šití, návštěva divadla.
R 6	Sport „ <i>nejsem ten typ, který plete a vyšívá</i> “.

**Respondentky z města:** pořadí zájmů: hudba, návštěva divadla, členství v ochotnickém divadle. R 2 uvádí, že vnímá svoji rodinu jako omezení, což vyplývá z vysokého počtu dětí (4) a z nefunkčního manželství. R 5 je nejstarší respondentkou a připadá mi, že svému věku podřizuje své zájmy, což je patrné i u R 1, která je nemladší a jako jediná uvádí poslech hudby.

**Respondentky z vesnice:** uvádí více sportovních/pracovních aktivit, které provozují ve svém volném čase, což je pozitivní zjištění.

Tabulka č. 16: Sportovní činnosti

Respondent číslo	Aktivity
R 1	Nesportuje.
R 2	Tanec, plavání.
R 3	Kolo, plavání, tanec, turistika.
R 4	Lyže, běžky, kolo, kolečkové brusle, plavání a tenis.
R 5	Nesportuje, její jedinou aktivitou je chůze. V MŠ s dětmi cvičí a tancuje. V mládí provozovala atletiku a běh na 300 metrů.
R 6	Lyžování, kolo, túry, procházky se psem.

**Respondentky z města:** pouze R 2 je aktivní „sportovkyně“, což je zarážející, protože město nabízí velké množství sportovních aktivit.

**Respondentky z vesnice:** jsou sportovně založené. Nejčastější sport: kolo, procházky/túry, lyže.

Tabulka č. 17: Prožívání víkendů

Respondent číslo	Činnosti
R 1	Příprava do práce, občas aktivní.
R 2	Vaření, uklízení „ <i>doháním to, co za celý týden nestihnu</i> “.
R 3	Úklid, vaření, nákupy, výlety, túry.
R 4	Vaření, sport.
R 5	Hlídkání vnoučat, výlety.
R 6	Kino, výlety s vnoučetem, kolo, divadlo.

**Respondentky z města:** R 1 jako jediná tráví víkendy přípravou do práce, je nutné připomenout, že je svobodná, bezdětná s nejkratší délkou praxe, může být tedy do značné míry ohrožena workoholismem, tedy závislostí na práci. R 2 a R 5 tráví čas s rodinou.

**Respondentky z vesnice:** tráví čas s rodinou, neuvádí přípravu do zaměstnání, což může být způsobeno délkou jejich pracovní praxe.

Tabulka č. 18: Trávení dovolené

Respondent číslo	Způsob
R 1	Přímořské oblasti.
R 2	Pronájem chaty.
R 3	Koupaliště, moře, zahrada.
R 4	Sportovně. Nerada se „ <i>povaluje</i> “.
R 5	S vnoučaty a manželem tráví týden v ČR a týden v zahraničí.
R 6	Sportovně. Kolo a lyže.

**Respondentky z města:** tráví dovolenou s rodinou, žádná z respondentek neuvádí „sportovní/aktivní dovolenou“.

**Respondentky z vesnice:** preferují „sportovní/aktivní dovolenou“, kterou tráví se svojí rodinou, což je pro mě pozitivní zjištění.

Tabulka č. 19: Kulturní akce

Respondent číslo	Preference a častost
R 1	Preferuje divadlo, její častost je podřízena financemi.
R 2	Volí divadlo, 1x až 2x za rok dle financí.
R 3	Uvádí obě kulturní akce s častostí 2x za rok.
R 4	Divadelní představení navštěvuje 1x za rok, koncerty 6x za rok především rokové.
R 5	Preferuje divadlo, dva roky už nebyla.
R 6	Preferuje obě akce, naposledy byla v prosinci.

**Respondentky z města:** v tabulce č. 15 uvedly R 1, R 5 jako svoje zájmy divadelní představení, jak můžeme vidět, jejich odpovědi nejsou zcela „aktuální“. Je však patrné, že častost kulturních akcí je podřízena financím.

**Respondentky z vesnice:** navštěvují kulturní akce častěji, nežli respondentky z města, což jsem nepředpokládala, považuji to tedy za velmi zajímavé a pozitivní zjištění.

Tabulka č. 20: Výstavy

Respondent číslo	Návštěvnost
R 1	V osobním životě nenavštěvuje, s MŠ ano.
R 2	V osobním životě málo, s MŠ 2x za rok.
R 3	V osobním i pracovním životě navštěvuje.
R 4	V osobním životě nenavštěvuje, v pracovním životě ano.
R 5	V osobním životě příležitostně, v pracovním životě 2x za rok.
R 6	V osobním životě příležitostně, v pracovním životě ano, jezdí i do Brna na výstavy.

**Respondentky z města:** spíše výstavy nenavštěvují, ale všechny respondentky navštěvují výstavy s mateřskou školou, což je velmi pozitivní zjištění.

**Respondentky z vesnice:** pouze R 3 sebejistě uvádí, že navštěvuje výstavy ve svém osobním životě. Ostatní respondentky spíše nenavštěvují výstavy. Ale jak můžeme vidět, s dětmi v MŠ navštěvují výstavy.

Tabulka č. 21: Pracovní den

Respondent číslo	Sled událostí
R 1	Vstává v 5 <sup>30</sup> hodin. Do práce jde pěšky. V 7 hodin začátek pracovní doby, konec pracovní doby ve 13 hodin, příchod domů a relaxace.
R 2	Vstává v 5 <sup>30</sup> hodin. Do práce jde pěšky. Začátek pracovní doby v 7 hodin, konec pracovní doby ve 13 <sup>15</sup> hodin, příchod domů, hraje na klavír, stará se o rodinu a učí se divadelní texty.
R 3	Vstává v 6 hodin. Do práce jde pěšky. V 7 hodin začíná její pracovní doba, která končí ve 12 hodin, následuje nakupování, péče o rodinu a domácnost.
R 4	Vstává v 6 hodin. Do práce jede autem. Začátek pracovní doby v 7 hodin. Konec pracovní doby ve 13 hodin, po návratu domů si pravidelně chodí lehnout na 1 hodinu, poté následuje úklid, sport a společné chvíle s manželem.
R 5	Vstává v 5 <sup>45</sup> hodin. Do práce jde pěšky, pracovní doba začíná v 7 hodin. Konec pracovní doby ve 13 <sup>30</sup> hodin, po práci navštěvuje vnoučata a stará se o svého starého tatínka, vyřizuje mu vše potřebné.
R 6	Vstává v 5 <sup>30</sup> hodin, do práce jde pěšky, začátek pracovní doby v 6 <sup>30</sup> hodin, končí ve 14 až 14 <sup>30</sup> hodin. Po návratu z práce jde ven se psem. Zbytek dne tráví "porůznu".

**Respondentky z města:** mají shodnou pracovní dobu, po návratu z práce se věnují rodině, relaxují, až na R1, která je svobodná a uvádí, že relaxuje po příchodu domů.

**Respondentky z vesnice:** R 6 má dlouhou pracovní dobu, což je však podmíněno její funkcí ředitelky. Po návratu z práce domů se respondentky věnují své rodině.

Tabulka č. 22: Stravovací návyky

Respondent číslo	Životaspráva během týdne
R 1	Nesnídá, obědvá v MŠ, večeře má studené.
R 2	Snídá ovesnou kaši, obědvá i svačí v MŠ, večeře teplé.
R 3	Nesnídá, pije kávu, obědvá v MŠ, večeře teplé.
R 4	Snídá a obědvá v MŠ, pije kávu. Večeře lehké.
R 5	Snídá a obědvá v MŠ, doma jí.
R 6	Snídání si nosí do práce. Obědvá v MŠ. Doma jí.

**Respondentky z města:** stravují se pravidelně, obědvají v zaměstnání. Pouze R 1 nesnídá.

**Respondentky z vesnice:** stravují se pravidelně, obědvají v zaměstnání. Pouze R 3 nesnídá, namísto toho pije kávu.

Tabulka č. 23: Stravovací návyky

Respondent číslo	Životospráva během víkendu
R 1	Snídá, vaří obědy i večeře. Ovoce i zeleninu moc nejí.
R 2	Vaří.
R 3	Vaří, snaha zařazovat ovoce a zeleninu.
R 4	Nepije kávu, snídá a vaří oběd. Večeře lehké.
R 5	Vaří i pro nemocného otce.
R 6	Pravidelně vaří.

**Respondentky z města:** stravovací návyky během víkendu jsou správné a pravidelné, až na R 1, která uvádí, že ovoce i zeleninu moc nejí.

**Respondentky z vesnice:** stravovací návyky během víkendu jsou pravidelné a správné.

R 4 uvádí, že nepije kávu, kterou pije pouze během pracovního týdne.

Tabulka č. 24: Kuřáctví

Respondent číslo	Závislost
R 1	Nekuřačka.
R 2	Nekuřačka.
R 3	Nekuřačka.
R 4	Kuřačka.
R 5	Nekuřačka.
R 6	Nekuřačka.

**Respondentky z města:** jsou nekuřačky.

**Respondentky z vesnice:** pouze R 4 je kuřačkou.

## 5.8.2 Interpretace kvantitativních výsledků

Tabulka č. 25: Spolupráce

Hodnocení spolupráce	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6
Mezi rodiči a vámi v MŠ	2	3	3	2	1	2
Mezi vámi a kolegy v MŠ	1	1	3	2	2	1
Mezi vámi a kolegy mimo MŠ	2	1	2	1	2	"nesetkávají se"
Mezi vámi a nadřízeným	2	1	3	1	2	2

**Komentář:** tabulka popisuje výsledky hodnocení spolupráce učitelkami, které numericky zaznamenávaly do hodnotících škál. U výsledků jsem vypočítala aritmetický průměr a relativní četnost. Na základě aritmetického průměru jsem vytvořila pořadí jednotlivých položek od nejlepšího průměru (1) po nejhorší (2,33). Naproti tomu relativní četnost popisuje, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou kategorii, vyjadřuji ji procentuálně. Za účelem porovnání jsem vyhodnotila zvlášť učitelky z města a zvlášť učitelky z vesnice.

## Respondentky z města:

Aritmetický průměr		
Hodnoty	Průměr	Pořadí
Mezi vámi a kolegy v MŠ	1,33	1
Mezi vámi a kolegy mimo MŠ	1,66	2
Mezi vámi a nadřízeným	1,66	2
Mezi rodiči a vámi v MŠ	2	3

Relativní četnost		
n	F i	%
1	5	41,66%
2	6	50%
3	1	8,33%

## Respondentky z vesnice:

Aritmetický průměr		
Hodnoty	Průměr	Pořadí
Mezi vámi a kolegy mimo MŠ	1,5	1
Mezi vámi a kolegy v MŠ	2	2
Mezi vámi a nadřízeným	2	2
Mezi rodiči a vámi v MŠ	2,33	3

Relativní četnost		
n	F i	%
1	3	27,27%
2	5	45,45%
3	3	27,27%

Výsledek 1,5 není zcela „validní“ protože R 6 ne zvolila ani jednu z možností.

Výsledky relativní četnosti nejsou zcela přesně v důsledku R 6, která nevyplnila jednu položku.



Tabulka č. 26: Hierarchie hodnot

Hodnocení	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6
Vzdělání	2	2	3	3	2	1
Prestíž v zaměstnání	3	2	3	3	2	2
Spokojenost v zaměstnání	2	2	1	1	1	1
Spokojené děti ve škole	2	2	1	1	1	2
Peníze	3	2	5	1	3	2
Psychická pohoda	2	2	1	1	2	2
Sociální status	3	2	1	1	2	2
Rodina	1	1	1	1	1	1
Záliby, volný čas	1	2	2	1	2	3
Kultura	1	2	3	1	3	3
Zdravá výživa	4	2	3	1	3	2
Zdraví	2	2	1	1	2	1
Životní styl, úroveň	2	2	2	1	3	2
Pocit svobody v osobním životě	1	2	1	1	2	2
Osobní spokojenost se sebou	1	2	2	3	3	3
Vzhled	3	2	4	3	2	2
Víra	3	2	1	3	4	2

**Komentář:** tabulka popisuje výsledky hierarchie hodnot učitelkami, které numericky zaznamenávaly do hodnotících škál. U výsledků jsem vypočítala aritmetický průměr a relativní četnost. Na základě aritmetického průměru jsem vytvořila pořadí jednotlivých položek od nejlepšího průměru (1) po nejhorší (3). Naproti tomu relativní četnost<sup>1</sup> popisuje, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou kategorii, vyjadřuji ji procentuálně. Za účelem porovnání jsem vyhodnotila zvlášť učitelky z města a zvlášť učitelky z vesnice.

<sup>1</sup> Výsledek relativní četnosti jsme získala součtem jednotlivých druhů odpovědí, výsledek jsem vyjádřila procentuálně.

## Respondentky z města:

Aritmetický průměr		
Hodnoty	Průměr	Pořadí
Rodina	1	1
Pocit svobody v osobním životě	1,66	2
Spokojenost v zaměstnání	1,66	2
Spokojené děti ve škole	1,66	2
Záliby, volný čas	1,66	2
Kultura	2	3
Osobní spokojenost se sebou	2	3
Psychická pohoda	2	3
Vzdělání	2	3
Zdraví	2	3
Prestiž v zaměstnání	2,33	4
Sociální status	2,33	4
Vzhled	2,33	4
Životní styl, úroveň	2,33	4
Peníze	2,66	5
Víra	3	6
Zdravá výživa	3	6

Relativní četnost		
n	F <sub>i</sub>	%
1	9	17,64%
2	30	58,82%
3	10	19,61%
4	2	3,92%

## Respondentky z vesnice:

Aritmetický průměr		
Hodnoty	Průměr	Pořadí
Rodina	1	1
Spokojenost v zaměstnání	1	1
Zdraví	1	1
Pocit svobody v osobním životě	1,33	2
Psychická pohoda	1,33	2
Sociální status	1,33	2
Spokojené děti ve škole	1,33	2
Životní styl, úroveň	1,66	3
Záliby, volný čas	2	4
Zdravá výživa	2	4
Víra	2	4
Vzdělání	2,33	5
Kultura	2,33	5
Osobní spokojenost se sebou	2,66	6
Peníze	2,66	6
Prestiž v zaměstnání	2,66	6
Vzhled	3	7

Relativní četnost		
n	F <sub>i</sub>	%
1	24	47,06%
2	13	25,49%
3	12	23,52%
4	1	1,96%
5	1	1,96%

## 5.9 Diskuze k výzkumu

Na základě výsledků svého výzkumu jsem prokázala, že se v učitelské profesi vyskytují stresové situace. Třídy mateřských škol, které jsem navštívila, jsou extrémně naplňovány a některé z nich již dosahují „stropu“, čili maximálního možného počtu dětí. Jak můžeme vidět, většině respondentek by pro lepší zvládnutí výchovně vzdělávacího procesu vyhovoval nižší počet dětí, což by dle mého názoru snížilo možné riziko stresových situací. Mezi důvody stresových situací řadí respondentky: větší počet dětí ve třídě, obavy ze spolupráce s rodiči, strachu o bezpečnost dětí, reakce rodičů, besídky, atd. Z výpovědí je patrné, že respondentky neznají, nevyužívají antistresové metody či programy. Všechny dotazované uvádí, že stres „musí“ zvládat. Proto si myslím, že je velmi důležité, aby učitelky mateřských škol uměly pracovat a zvládat stresové situace a znaly antistresové programy, které by mohly využívat.

Po vyhodnocení své práce jsem zjistila, že pojem „profesní deformace“ reálně existuje. Respondentky si „profesní deformaci“ plně uvědomují a každá se s ní setkala během své praxe. Některé z nich uvádí, že ji po určité době přestaly vnímat. Profesní deformaci popisují jako potřebu někoho řídit, organizovat či poučovat. Některé z nich si ji uvědomují samy, jiné jsou upozorňovány na tento stav jejich rodinnými příslušníky.

V žádné dostupné literatuře jsem nenašla definici pojmu „Profesní deformace“. Proto jsem se rozhodla uvést vlastní „profesní deformaci lze charakterizovat jako nutkání neustále někoho napomínat, organizovat a lze ji sledovat u skupiny, kterou nazýváme pomáhající profese.“

Na základě svého výzkumu jsem zjistila, že workoholismus, který popisuje MUDr. Tomáš Rektor, je reálný a i mladé učitelky k němu mohou mít velmi blízko, což je patrné u R1, která potvrzuje, že pracuje i během víkendu.

## 5.10 Shrnutí závěrů

Dílní výzkumné otázky a jejich závěry:

- 1) Jaké je vzdělání a jaký je zájem o aktivity celoživotního vzdělávání učitelek mateřských škol ve městě a vesnici?

Vzdělání učitelek mateřských škol je na úrovni středoškolského vzdělání, což však nijak dle mého názoru nesnižuje kvalitu jejich pracovního výkonu. Zájem o aktivity celoživotní-

ho vzdělávání jsou patrné u učitelek ve městě i na vesnici, což je velmi pozitivní přístup, ze kterého můžeme předpokládat, že učitelky budou mít kladný postoj k inovacím. Ve městě i na vesnici zabezpečují ředitelky mateřských škol pravidelné kurzy a školení, což je velmi důležité, protože nároky kladené na učitelky mateřských škol se stále zvyšují a proto je podstatné, aby přistupovaly ke vzdělávání se pozitivně.

- 2) Jak učitelky mateřských škol ve městě a na vesnici subjektivně hodnotí své zaměstnání?

Učitelky mateřských škol z města pocítují méně obav ze sebehodnocení, namísto toho učitelky z vesnic se hodnotí nerady. Sebehodnocení tedy není dle mého názoru závislé na délce praxe, ale na osobnosti jedince a pravděpodobně i na postavení jedince v sociální skupině, ve které se pohybuje.

- 3) Jaké mají rodinné zázemí učitelky mateřských škol ve městě a vesnici?

Zázemí učitelek mateřských škol na vesnici je silnější, „sepjaté“ než-li ve městě. Ve městě se projevuje spíše osamělost a „nešvary“ životního stylu, jako je alkoholismus. Rodinné zázemí je však velmi důležité, protože ovlivňuje psychický stav jedince.

Věkově mladší učitelky mateřských škol z města i vesnice preferují spíše kariéru, než-li mateřství, což může být způsobeno finanční, politickou situací atd.

- 4) Jaké jsou aktivity a zájmy učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?

Na výběr sportovních aktivit nemá vliv místo zaměstnání, bydlení ani věk. Z výsledků překvapivě vyplynulo, že učitelky mateřských škol z vesnic jsou více sportovně/aktivně založeny než-li učitelky žijící ve městě, i když paradoxně učitelky ve městě mají větší možnost a využití sportovní zařízení. Své zájmy, včetně způsobu dovolené a víkendů učitelky podřizují spíše rodině, pokud jsou vdané.

- 5) Jaké jsou stravovací návyky učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?

Stravovací návyky učitelek mateřských škol ve městě i na vesnici jsou „dobré“. Učitelky jí pravidelně a pokud možno zdravě. Pouze jedna respondentky z celkového počtu uvádí „nešvar“ životního stylu – kuřáctví.

- 6) Jaká je spolupráce učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici ve vztahu ke kolegům a rodičům dětí?

Spolupráce je na dobré úrovni, avšak můžeme vidět rozdíly mezi učitelkami ve městě a vesnici, týkající se důležitosti spolupráce. Na základě průměru je patrné jiné pořadí jednotlivých položek, jak můžeme vidět v tabulce č. 25. Nejhorší hodnotící položkou, která získala nejnižší průměr, je spolupráce mezi učitelkami a rodiči v mateřské škole. Dle mého názoru je však vztah mezi rodiči a školou nesmírně důležitý, protože mateřské školy doplňují rodičovskou výchovu.

7) Jaké jsou rozdíly v hierarchii životních hodnot učitelek mateřských škol ve městě a na vesnici?

Rozdíly v hierarchii životních hodnot jsou patrné a rozdílné, jak můžeme vidět v tabulce č. 26. Např.: pro učitelky mateřských škol ve městě je nejdůležitější rodina. Naproti tomu pro učitelky mateřských škol z vesnic je nejdůležitější rodina, spokojenost v zaměstnání a zdraví.

Cílem mého výzkumu bylo, zjistit a porovnat rozdíly životního stylu učitelek mateřských škol, které žijí a pracují ve městě a vesnici. Na základě dílčích výzkumných otázek jsem zjistila, že v některých dílčích oblastech životního stylu existují markantní rozdíly, naopak v jiných se odpovědi učitelek shodují a některá zjištění byla až paradoxní.

### 5.11 Aplikační rozměr výzkumu

Na základě výsledků svého výzkumu bych navrhla Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy v ČR, aby namísto zavírání mateřských škol snížilo počet dětí ve třídách. Tím by zajistilo kvalitnější vzdělávání dětí a částečně by tím i odbouralo stres učitelek.

Mám v úmyslu realizaci kurzu a aktivit, jejímž cílem by bylo zajistit podporu vztahů rodiny a školy a to formou přednášek pro rodiče a učitelky, dále bych zorganizovala aktivity pro rodiče s dětmi v rámci školy (společné cvičení, dílny) a společné výlety.

Závěry výzkumu bych mohla také poskytnout České školní inspekci, aby zajistila řádnou kontrolu úrovně vzdělání ředitelek mateřských škol.

V neposlední řadě bych vytvořila edukační materiál s antistresovým programem pro učitelky mateřských škol, který by obsahoval kurzy s tematikou typu: Asertivní chování; Pozitivní myšlení; Jak si zachovat chladnou hlavu během pracovního dne; Zdravá životospráva a pohyb ruku v ruce s dětmi; Emoce v mateřské školce a jejich vyjádření; Jak s dětmi relaxovat. Také bych navrhla hry a činnosti pro děti, které mohou učitelky využívat a snižovat tak svůj stres a zvyšovat prožívání humoru a kladných citů.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- AMERLING, cit. podle ŠMELOVÁ, Eva a Alena NELEŠOVSKÁ, 2009. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2272-5.
- BLAŽEK, Bohuslav, 1998 cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.
- BREZINKA, 1996 cit. podle KANTOROVÁ, Jana et al., 2008. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-024-0.
- ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2009. ISBN 978-80-86578-93-4.
- ČESKO. Zákon č. 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 190, s. 10273. Dostupné také z: <http://aplikace.msmt.cz/predpisy1/Sb190-04.pdf>.
- ČESKO. Zákon č. 563 ze dne 24. září 2004 o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 109, s. 10333. Dostupný také z: <http://aplikace.msmt.cz/predpisy1/Sb190-04.pdf>.
- DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- DUMAZEDIER. cit. podle DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. *Učitel: Příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
- EBERT, Lisa. FC Teachers Pedal Lifestyle by Biking Their Way to Work. *Virginian - Pilot*. 2005, č. 42, s. 42. ISSN 0889-6127. Dostupné také z: <http://search.proquest.com/docview/386992508?accountid=15518>.
- EVERARD, MORRIS, 1996 cit. podle ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7372-105-8.
- FILIPEC, Josef et al. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy*. Praha: Academia, 1998. 647 s. ISBN 80-200-0493-9.

GAVORA, Peter et al. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010. ISBN 978-80-223-2951-4. Dostupnost z: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk>.

GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HAVEL, Milan et al. *Jak žít dobře, zdravě a ekologicky šetrně*. Praha: Arnika, 2009. ISBN 978-80-904409-9-9.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeské univerzita v Plzni, 2002. ISBN 80-7082-739-4.

HOLOUŠOVÁ, Drahomíra, 2008 cit. podle KANTOROVÁ, Jana et al., 2008. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-024-0.

HEROVÁ, Irena, 2007 cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.

KOSÍKOVÁ, Jiřina, 2003 cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

LIPOVETSKY, cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ et al. *Výchove ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MACHONIN, TUČEK, 1996 cit. podle PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník: nové, rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Portál. ISBN 978-807367-647-6.

MAŘÍKOVÁ, 2007 cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.

MATĚJŮ, Martin. Sociokulturní rozměry životního stylu. In: FAZIK, Alexander a Martin MATĚJŮ, ed. *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času*. Praha: Universita Karlova, 2005, s. 91-96. ISBN 80-7308-131-8.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, eds. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MUSIL, Jiří. V. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima: v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.

PÁČL, 1980 cit podle DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

POPCORNOVÁ, Faith, cit. podle ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ, 2009. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová. ISBN 978-80-86578-93-4.

PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník: nové, rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807367-647-6.

SIMMEL, cit. podle KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.

SLEPIČKOVÁ cit. podle ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ, 2009. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová. ISBN 978-80-86578-93-4.

SVÍTKOVÁ, Tamara. Teze k problematice analýzy a predikce životního stylu jako sociálně strukturovaného faktoru. In: ALAN, Josef a Pavel MACHONIN. *Jak se rodí sociologický výzkum: k problémům výzkumu transformace sociální struktury československé společnosti*. Praha: Karolinum, 1992, s. 135-141. ISBN 80-7066-660-9.

SVOBODA, Jan, 1958 cit. podle ŠMELOVÁ, Eva a Alena NELEŠOVSKÁ, 2009. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2272-5.

ŠMELOVÁ, Eva a Alena NELEŠOVSKÁ. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2272-5.



ŠMÍDOVÁ, Olga. Životní styl a styl života. In: ALAN, Josef a Pavel MACHONIN. *Jak se rodí sociologický výzkum: k problémům výzkumu transformace sociální struktury československé společnosti*. Praha: Karolinum, 1992, s. 128-134. ISBN 80-7066-660-9.

ŠVARŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 80-7372-105-8.

TĚTHALOVÁ, Marie. Snídaně: Nezbytnost, na kterou zapomínáme. *Informatorium 3-8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. 2011, č. 4, s. 21. ISSN 1210-7506.

Tomáš Rektor. In: *Youtube* [online]. 17. 09. 2010 [cit. 2012-03-14]. Dostupné také z: <http://www.youtube.com/watch?v=7xbjKlBPJCo>. Kanál uživatele MediaArchitectCZ.

UNIVERSUM: *všeobecná encyklopedie U-Ž*. Praha: Odeon, 2001. ISBN 80-207-1072-8.

UNIVERSUM: *všeobecná encyklopedie Mb-Op*. Praha: Odeon, 2001. ISBN 80-207-1068-X.

WHITTAKER, Martin. Teachers Helped To Get a Lifestyl. *Times Educational Supplement*. 2002, č. 4470, s. 51. ISSN 0040 - 7887. Dostupné také z: <http://www.tes.co.uk/article.aspx?storycode=360447>.

WIEGEROVÁ, Adriana. *Učitel' - škola - zdravie, alebo, Pohl'ad na ciel'ový program zdravotnej výchovy cez názory a postoje učitel'ov 1. stupňa základných škôl*. Bratislava: Regent, 2005. ISBN 80-88904-37-4.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Např. Například.

Atd. A tak dále.

Cit. Citace.

MŠ. Mateřská škola.

Resp. Respektive.

Aj. A jiné.

Č. Číslo.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Graf 1: Délka praxe učitelek mateřských škol .....	35
Graf 6: Počet dětí v jednotlivých třídách mateřské školy .....	38

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Identifikační údaje .....	35
Tabulka č. 2: Volba učitelské profese .....	36
Tabulka č. 3: Vzdělání .....	36
Tabulka č. 4: Celoživotní vzdělávání .....	37
Tabulka č. 5: Úroveň MŠ (vybavenost, provoz a personál) .....	37
Tabulka č. 6: Zapsané děti .....	38
Tabulka č. 7: Vyjádření hodnocení .....	39
Tabulka č. 8: Přesvědčení o hodnocení jinou osobou .....	39
Tabulka č. 9: Příčina stresu .....	40
Tabulka č. 10: Zvládání stresu .....	40
Tabulka č. 11: „Profesní deformace“ .....	41
Tabulka č. 12: Potomci .....	41
Tabulka č. 13: Spokojenost s partnerem .....	42
Tabulka č. 14: Popis rodiny .....	42
Tabulka č. 15: Koníčky a záliby .....	43
Tabulka č. 16: Sportovní činnosti .....	43
Tabulka č. 17: Prožívání víkendů .....	44
Tabulka č. 18: Trávení dovolené .....	44
Tabulka č. 19: Kulturní akce .....	45
Tabulka č. 20: Výstavy .....	45
Tabulka č. 21: Pracovní den .....	46
Tabulka č. 22: Stravovací návyky .....	46
Tabulka č. 23: Stravovací návyky .....	47
Tabulka č. 24: Kuřáctví .....	47
Tabulka č. 25: Spolupráce .....	48

Tabulky: Aritmetický průměr .....	48
Tabulky: Relativní četnost .....	48
Tabulka č. 26: Hierarchie hodnot .....	49
Tabulky: Aritmetický průměr .....	50
Tabulky: Relativní četnost .....	50

**SEZNAM PŘÍLOH**

P I	Jak dopomoci učitelům získat životní styl.
P II	Učitelé a kolo.
P III	Respondentka – R 1.
P IV	Respondentka – R 2.
P V	Respondentka – R 3.
P VI	Respondentka – R 4.
P VII	Respondentka – R 5.
P VIII	Respondentka – R 6.
P IX	Polostrukturované interview.
P X	Posuzovací škály.

## **PŘÍLOHA P I: JAK DOPOMOCI UČITELŮM ZÍSKAT ŽIVOTNÍ STYL**

Celý článek jsem z anglického originálu překládala sama, což mohlo způsobit drobné či naopak větší chyby. Na začátek této přílohy jsem umístila anglický článek a za něj jsem vložila jeho překlad.

**Teachers Helped To Get a Lifestyle**, By: Martin Whittaker, 2002.

Westminster plans to lure new recruits by employing helpers to do the chores. Martin Whittaker reports.

WORRIES about mundane domestic chores such as food shopping, finding a plumber or tracking down a babysitter for a late-night meeting could soon be a thing of the past for stressed-out teachers in central London.

Westminster Council is considering offering new teachers lifestyle managers to help organize their day-to-day lives outside the class room. It wants to add the service to its package of incentives to woo teachers into its schools.

Fortune magazine last year listed lifestyle management services as one of the top 10 benefits offered by companies in the United States.

A growing number of UK businesses now offer the service to firms whose professionals are too busy to deal with the everyday tasks at home. But Westminster is believed to be the first education authority to propose it for teachers.

The idea was put forward by Tory councilor Tim Joiner, the borough's cabinet member for schools, who said the council was consulting lifestyle management companies on a package for teachers.

"You're leaving the house in the morning and the washing machine has overflowed," he said. "These are the people who have access to a key-holder and a list of approved companies who do washing machine repairs. They can sort it for you while you're at school.

"It's the sort of stress that really makes life difficult."

Britain's biggest lifestyle management company Ten UK has a number of school heads on its books. The company arranged for one head to have her hair done at home early each morning during the week of her school inspection.

"It would be incredibly innovative of Westminster Council if they did it," said spokeswoman Martine Schaffer. "We haven't come across any other public-sector organisation that has done anything like this.

"There is so much a teacher could use this for. They can never get to a phone during the day and have no privacy in a staffroom to sort out anything for themselves. And the day is not short – there really is no time to do anything for yourself."

John Bangs, head of education for the National Union of Teachers, said: "We have to get to the root cause of excessive demands on young teachers. But if down the track an authority tries to tackle the symptoms, you can't knock it."

#### LIFESTYLE MANAGERS CAN:

- Get your car serviced.
- Organise someone to wait in for deliveries at home.
- Arrange repairs and find tradesmen.
- Do the food shopping.
- Find places to visit and things for your family to do during holidays and weekends.
- Help organise end-of-year trips or parties for classes.
- Organise staff nights out – organizing tickets for shows or booking restaurants.
- Help to research projects for lesson planning.
- Find out about new exhibition sat museums and galleries.
- Help to find property to buy or rent and assist with moving.

#### Překlad k článku: **Jak dopomoci učitelům získat životní styl**

Westminster plánuje lákat nové pracovní síly na pomocníky, zaměstnané pro vykonávání domácích prací. Zpráva Martin Whittaker.

Starosti o běžné domácí práce jako nákup potravin, zajištění instalatéra nebo shánění hlídání pro děti na pozdní večer by pro vystresované učitele z centra Londýna brzy mohly být minulostí. Westminsterská obecní rada zvažuje nabízet učitelům manažery životního stylu, kteří by pomáhali s organizováním každodenního života mimo učebny. Tuto službu chtějí připojit ke svému motivačnímu balíčku na získání učitelů do svých škol.

Časopis Fortune, minulý rok uvedl služby manažerů životního stylu jako jeden z deseti nejlepších pracovních výhod nabízených společnostmi v USA. Vyrůstající počet britských firem nyní nabízí tuto službu podnikům, jejichž specialisté jsou příliš zatíženi vyřizováním



každodenních domácích úkolů. Westminster je ale považován za první úředně vzdělávací orgán, který toto nabízí učitelům. Nápad byl předložen konzervativním členem městské rady Timem Joinerem, členem rady škol městské samosprávy, který řekl, že obecní rada jedná se společnostmi manažerů životního stylu o balíček pro učitele. „Ráno opouštíte dům a vyteče vám pračka," říká. „Existují lidé, kteří mají přístup k majiteli a seznam firem, které provádějí opravy praček. Můžou to za Vás vyřešit, zatímco jste ve škole.“ „Je to ten typ starostí, které opravdu dělají život složitým.“ Největší britská společnost manažerů životního stylu Ten UK má na svých účtech několik ředitelů škol. Během inspekčního týdne takhle společnost zařídila jedné ředitelce každodenní ranní úpravu vlasů v jejím domově. „Bylo by neuvěřitelně pokrokové, kdyby to Westminsterská obecní rada udělala," řekla mluvčí, Martine Schaffer. „Nepřišli jsme na žádnou jinou organizaci z veřejného sektoru, která by něco podobného udělala.“ „Je tady tak mnoho učitelů, pro které by se to dalo využít. Během dne si nikdy nemůžou zavolat a mít ve sborovně soukromí a cokoliv osobního vyřešit. A den opravdu není krátký, opravdu není čas si udělat něco sám pro sebe.“

John Bangs, ředitel vzdělávání Národní Učiteléské unie říká: „Musíme jít ke kořenu příčiny pro přehnané požadavky na mladé učitele, ale pokud se úřední orgány snaží vyléčit příznaky, nemůžeme to zarazit.“

Manažeři životního stylu mohou:

- Nechat opravit vaše auto.
- Zajistit někoho, aby počkal na zásilku, která má dorazit k vám domů.
- Zařídít opravy a najít obchodníky.
- Nakoupit potraviny.
- Najít místo pro výlet a vymyslet, co dělat o prázdninách a víkendech s rodinou.
- Pomoci zorganizovat výlety na konci školního roku nebo třídní večírky.
- Zorganizovat večery s kolegy, zajistit lístky na představení a zamluvit restaurace.
- Pomoci najít projekty pro plánování výuky.
- Vyhledávat nové výstavy v muzeích a galeriích.
- Pomoci najít nemovitost ke koupi či pronájmu a pomoci se stěhováním.

## ŘÍLOHA P II: UČITELÉ A KOLO

Celý článek jsem přeložila z anglického originálu sama, což mohlo způsobit drobné či naopak větší chyby. Na začátek této přílohy jsem umístila anglický článek a za něj jsem vložila jeho překlad.

**FC teachers pedal lifestyle by biking their way to work**, by Lisa Ebert, 2005.

Seven First Colonial High School teachers were practicing conservation long before President Bush's recent speech during Americans to drive less. But saving gas is only one of their motives. "I do it for my heart and health", said AP government teacher Harry Jackson, an admitted gym rat.

Jackson rides the one mile from his house to school at 5:30 a.m. He sets up class for the day, then bikes to Great Neck Recreation Center for a workout, before returning to FC. He's been doing this for four or five years.

Sue Parentis a special education teacher. She also lives nearby, and began biking to school last spring. She often encourages students waiting at the bus stop to join her. Some day Im convinced some ones going to have their bike and be ready to go, she said.

Wendy Jo Peterson hopes so. She started biking to school at the start of the year with math teacher Avery Solomon, and wants more people to discover the health benefits and cost savings of pedaling to work. One healthy action encourages another action, she said. Peterson, who teaches culinary arts and leadership, has also begun a nutrition and walking club after school for teachers and students. She plans to use her platform as fresh man class sponsor to get teachers and students to take alternative transportation to school on Commuters Day next spring. Peterson said her students ask a lot of questions about the bike she keeps parked in the classroom. When she and her husband lived in San Diego they needed only one car because they biked everywhere, she said. San Diego offered a commuter card with rewards for people who chose alternate modes of transportation. She and her husband used their cards to get free bagels, coffee, ferry passes and smoothies from local businesses. Peterson hopes some of the businesses near First Colonial will contribute similarly for the schools Commuters Day event. Peterson uses the Commuter Connections Web site [www.mwcog.org/commuter/Bdy-Cost.html](http://www.mwcog.org/commuter/Bdy-Cost.html) to calculate the amount of gas she saves by bicycling. Commuter Connections is a network of transportation organizations coordinated by the Metropolitan Washington Council of Governments.

Peterson calculated that with gas at \$2.99 a gallon she saves an estimated \$75 per month. She also calculated that she burns 300 calories each time she rides. That in itself is incentive to keep biking. But there are intangible benefits, as well. They are baking at the Sugar Plum on Laskin Road as we pass by, she said. The smells are delightful, but she and Solomon never stop in, Peterson said.

#### Překlad k článku: **Učitelé a kolo**

Sedm učitelů First Colonial High School pracovalo na úsporách dávno před tím, než nedávná řeč prezidenta Bushe naléhala na Američany, aby méně jezdili autem. Ale úspora benzínu je pouze jedním z jejich motivů. „Dělám to pro své srdce a zdraví,“ říká učitel Harry Jackson, „upřímná krysa z posilovny“. Jackson jezdí na kole jednu míli od 5:30 ráno ze svého domu do školy. Připraví si vyučování na nadcházející den a pak jede na kole do Great Neck Recreation Center, zacvičit si, než se vrátí do FC. Tohle dělá už 4 nebo 5 let.

Sue Parentová je učitelka speciálního vzdělávání. Také bydlí nedaleko a do školy začala dojíždět na kole minulé jaro. Často nabádá studenty, kteří čekají na autobusové zastávce, aby se k ní připojili. „Někdy, jsem přesvědčená, někdo vezme své kolo a bude připraven vyrazit,“ říká.

Wendy Jo Petersonová také doufá. Začala jezdit na kole do školy začátkem roku spolu s učitelem matematiky Averym Solomonem a chce, aby více lidí objevilo zdravotní výhody a uspořené náklady, které přináší šlapání do práce.

„Jedna zdravá akce podporuje další akce,“ říká.

Petersonová, která učí kuchařské mistry a šéfkuchaře založila taky výživový a chodecký kroužek pro učitele a studenty. Na „Dni dojíždění“ příští rok na jaře plánuje použít svůj program pro podporu studentů a učitelů prvního ročníku, k využívání alternativních dopravních prostředků. Petersonová řekla, že její studenti mají spoustu otázek na kolo, které nechává zaparkované ve třídě. Když se svým manželem žila v San Diegu, potřebovali jen jedno auto, protože všude jezdili na kole, řekla. San Diego nabízelo dojíždějí kartu s odměnami pro lidi, kteří volí alternativní druhy dopravy. Ona a její manžel využívali své karty k získání housek, kávy, jízenek na trajekt a ovocných koktejlů zdarma od místních obchodníků. Petersonová doufá, že nějaký obchod blízko First Colonial přispěje podobně na školní akci „Den dojíždění“. Petersonová používá internetové stránky Commuter Connections [www.mwcog.org/commuter/Bdy-Cost.html](http://www.mwcog.org/commuter/Bdy-Cost.html) k výpočtu objemu benzínu ušetřeného ježděním na kole. Commuter Connections (Spojení dojíždějí) je síť dopravních or-

ganizací řízená Washingtonskou městskou vládní radou. Petersonová spočítala benzín za \$2.99 (2,99 dolarů) za litr, který ušetří, což přibližně dělá \$75 (75 dolarů) za měsíc. Taky spočítala, že spálí 300 kalorií pokaždé, když jede na kole. Což je samo o sobě motivací pro ježdění na kole i nadále. Ale jsou tady i nevyčíslitelné přínosy. „Na Lakinově ulici (Laskin Road) v Sugar Plum právě pečou, když projíždíme kolem. Ty vůně jsou nádherné, ale ona ani Solomon se nikdy nezastaví," říká Petersonová.

## PŘÍLOHA P III: RESPONDENTKA - R 1

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 28. 01. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 1
<b>Délka praxe</b>	0 – 10 let (8 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Svobodná
<b>Místo bydliště</b>	Slavkov u Brna (město), je zde spokojená
<b>Místo zaměstnání</b>	Slavkov u Brna (město)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Byl to můj životní sen. Já, už jako dítě jsem si hrozně ráda hrála na učitelku a vyučovala jsem všechno, co dýchalo i nedýchalo, panenky i medvídky. Když jsem končila základní školu, tak jsem věděla, že mám vztah k dětem a věděla jsem, že by mě tato práce bavila a naplňovala, a tak jsem se rozhodla pro pedagogickou školu.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Střední pedagogická škola s maturitou.  Ano, podporuje. Ve školce jsme zaměřeni na pedagogiku Franze Ketta. Školka pořádá akreditované kurzy a setkání, kde máme možnost jet. Přes léto jsem byla na pohádkovém kurzu.
<b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a</b>	Mám pocit, že naše mateřská škola má velmi dobrou úroveň, i co se týká vzdělání i úrovně pedagogů, i co se týká vybavenosti mateřské školy. Myslím si, že naše mateřská škola je velmi dobře vybavená. Nemáme tak vysoké počty dětí, což je

<p><b>její vybavenost?</b></p>	<p>výhoda, protože se zde lépe pracuje. Mohu říci, že co se týče komunikace s personálem, tak nemám problémy, spíše pocítuji snahu o spolupráci a o předávání si informací.</p>
<p><b>Jak byste vy sama zhodnotila vaši práci v této mateřské škole? Jak vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?</b></p>	<p>Nevím, musíte se zeptat přímo rodičů nebo ředitelky. Jestliže se mám hodnotit sama, tak stále je zde, co se učit a jak se zdokonalovat a vzdělávat.</p>
<p><b>Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:</b></p> <p><b>1 - zcela spokojena</b>  <b>2 - velmi spokojena</b>  <b>3 - spíše spokojena</b>  <b>4 - nespokojena</b>  <b>5 - velmi zklamána</b></p> <p>mezi rodiči a vámi v MŠ</p> <p>mezi vámi a kolegy v MŠ</p> <p>mezi vámi a kolegy mimo MŠ</p> <p>mezi vámi a nadřízeným</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Jak často pocítujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?</b></p>	<p>Stres v práci nepocítuji často, ale občas se to stane. Odbourám ho tak, že když přijdu domu, tak se dívám na televizi, nebo si pustím hudbu.</p> <p>Stres pocítuji vždy, když se sejde moc dětí (počet zapsaných dětí 24, průměr dětí na 1 den 16).</p>
<p><b>Dává vám vaše rodina najevo, že občas trpíte „ profesní deformací“? Jakým způsobem?</b></p>	<p>Moji bratři. A dávají mi to najevo, především když čtu, protože mají pocit, že všechno čtu jak pohádku.</p>
<p><b>Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?</b></p>	<p>Nemám děti.</p>



<b>spokojenost v zaměstnání</b>	2
<b>spokojené děti ve škole</b>	2
<b>peníze</b>	3
<b>psychická pohoda</b>	2
<b>sociální status</b>	3
<b>rodina</b>	1
<b>záliby, volný čas</b>	1
<b>kultura</b>	1
<b>zdravá výživa</b>	4
<b>zdraví</b>	2
<b>životní styl, úroveň</b>	2
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	1
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	1
<b>vzhled</b>	3
<b>víra</b>	3
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna:</i></p> <p>Vstávám v 5<sup>30</sup> hodin, na 6<sup>30</sup> hodin jsem v práci a chodím pěšky. Poté následují ranní hry, komunitní kruh, cvičení, svačinka a činnosti. Ven chodíme za každého počasí. V práci končím v 13<sup>00</sup> hodin. Až dojdu domů, tak relaxuji.</p> <p><i>Stravování:</i></p> <p>Nesnídám, s dětmi ve školce jím pouze oběd a večeřím mezi 16 a 17 hodinou. Večeře mívám studené.</p>
<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	<p>O víkendu snídám. Ovoce a zeleninu moc nejím. Vařím si oběd a večeři.</p>



**Jste kuřáček?**

Nekouřím.

## PŘÍLOHA P IV: RESPONDENTKA - R 2

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 28. 01. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 2
<b>Délka praxe</b>	10 – 25 let (22 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Vdaná
<b>Místo bydliště</b>	Slavkov u Brna (město) bydlí tu ráda
<b>Místo zaměstnání</b>	Slavkov u Brna (město)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Od dětství se mi toto povolání líbilo, chtěla jsem ho dělat. Byl to můj sen. Takže když jsem se rozhodovala mezi povoláním zdravotní sestra a učitelka, tak učitelka pro mě byla prvořadá.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Mám střední pedagogickou školu v Brně, ukončenou maturitou. Kurz mám logopedický a rekondiční kurz na zobcovou flétnu. V rámci kurzů nás posílá ředitelka, jednou či dvakrát do roka. Paní ředitelka nás také posílá na různá školení.
<b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybavenost?</b>	Úroveň je velmi dobrá. Spolupráce je perfektní, vybavenost je velmi dobrá, ale co se týče počtu dětí, máme jich zapsáno 27, to už je moc (průměrně na den chodí 23 až 24 dětí).
<b>Jak byste vy sama zhodnotila vaši</b>	Jsem tvůrčí, veselá, mám ráda prožitkový učení a

<p><b>práci v této mateřské škole? Jak vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?</b></p>	<p>dramatickou výchovu. Myslím si, že rodiče dětí i ředitelka mě hodnotí velmi dobře.</p>
<p><b>Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:</b></p> <p><b>1 - zcela spokojena</b>  <b>2 - velmi spokojena</b>  <b>3 - spíše spokojena</b>  <b>4 - nespokojena</b>  <b>5 - velmi zklamána</b></p> <p><b>mezi rodiči a vámi v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy mimo MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a nadřízeným</b></p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p><b>Jak často pocítujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?</b></p>	<p>Ojedinele, pouze jestliže zaskakuji za jinou kolegyni a já neznám ty děti anebo je jich hodně. Anebo se slučují třídy. Z toho mám stres, abych je předala v pořádku jejich rodičům. Stres zvládám tak, že si řeknu že „musím“.</p>
<p><b>Dává vám vaše rodina najevo, že občas trpíte „ profesní deformací“? Jakým způsobem?</b></p>	<p>Musím říct, že mi to najevo nedávají.</p>
<p><b>Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?</b></p>	<p>Mám čtyři děti v rozmezí od 12 let do 22 let.</p>
<p><b>Pokud máte partnera, může mi říci, v jaké míře jste s ním spokojena?</b></p>	<p>Jsem s ním nespokojená. Je cholerický a začíná dost pít. Je to čím dál horší. Kdybych na něm nebyla existenčně závislá, tak nevím, jestli bych to dál snášela.</p>
<p><b>Jak byste v pěti přídavných jmé-</b></p>	<p>Ono je to vše rozhozený tím manželem. Impulziv-</p>

<b>nech charakterizovala svoji rodinu?</b>	ní, nepořádní, lenošní, zodpovědní, třeba veselí.
<b>Jaké jsou vaše koníčky, záliby?</b>	Hudba, hra na klavír, varhany, hraji v ochotnickém divadle. Dále luštění křížovek. Na varhany hraji v kostele. Koníčky mám omezené tím, že veškerou svoji energii věnuji své rodině. Ráda pletu a vyšívám a vařím.
<b>Jaké jsou vaše neoblíbenější sportovní aktivity, které provozujete?</b>	Pravidelně provozuji tanec a občas jdu plavat.
<b>Jak trávíte víkendy?</b>	Vaření, úklid, doháním to, co za celý týden nestihnu.
<b>Jak trávíte dovolené?</b>	Jednou za rok na týden jezdíme na chatu někam k vodě.
<b>Chodíte raději do divadla nebo na koncerty populární či vážné hudby, proč? Jak často?</b>	Preferuji divadlo, ale chodím jednou za dva roky a důvodem je nedostatek financí.
<b>Chodíte ráda na výstavy? Jak často?</b>	Sama chodím málo na výstavy.  S mateřskou školou chodíme asi dvakrát za rok.
<b>Co je pro vás v životě důležité na škále od 1 do 5, jestliže:</b>  <b>1 - nezbytné</b> <b>2 - velmi důležité</b> <b>3 - středně důležité</b> <b>4 - málo důležité</b> <b>5 – bezvýznamné</b>  <b>vzdělání</b>  <b>prestíž v zaměstnání</b>  <b>spokojenost v zaměstnání</b>	           2  2  2

<b>spokojené děti ve škole</b>	2
<b>peníze</b>	2
<b>psychická pohoda</b>	2
<b>sociální status</b>	2
<b>rodina</b>	1
<b>záliby, volný čas</b>	2
<b>kultura</b>	2
<b>zdravá výživa</b>	2
<b>zdraví</b>	2
<b>životní styl, úroveň</b>	2
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	2
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	2
<b>vzhled</b>	2
<b>víra</b>	2
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna</i></p> <p>Vstávám v 5<sup>30</sup> hodin, chodím pěšky, v 6<sup>30</sup> hodin jsem v práci. Končím v 13<sup>15</sup> hodin a jdu domů. Po práci se věnuji hře na varhany a učím se texty k divadelní hře, protože hraji ochotnické divadlo. Také se učím s dětmi.</p> <p><i>Stravování</i></p> <p>Snídám ovesnou kaši, obědvám s dětmi a někdy si dám i svačinku. Večeře se snažím dělat teplé, nějaké „rychlovky“.</p>
<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	Během víkendu vařím.
<b>Jste kuřáček?</b>	Nejsem kuřáček.

## PŘÍLOHA P V: RESPONDENT KA- R 3

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 30. 01. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 3
<b>Délka praxe</b>	10 – 25 let (19 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Vdaná
<b>Místo bydliště</b>	Hodějice (vesnice), je zde šťastná
<b>Místo zaměstnání</b>	Hodějice (vesnice)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Od malička jsem si ráda hrála s dětmi. Jako malá jsem také chodila do výtvarných a hudebních kroužků. Ráda jsem pomáhala mladším a vytvářela jsem si tak pěkný vztah k dětem. Na základní škole jsem se rozhodovala mezi uměleckou školou a učitelkou mateřské školy, no a jsem tu.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Mám střední pedagogickou školu s maturitou. Paní ředitelka mě podporuje, navštěvuji různé školení a kurzy, třeba výtvarný.
<b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybavenost?</b>	Vše je dobré, až na vybavení v jídelně. Představovala bych si tu nové stoly a židličky. Počet dětí mi vyhovuje. V mé třídě je 18 dětí zapsaných (průměrně na 1 den chodí 15 dětí).
<b>Jak byste vy sama zhodnotila vaši</b>	Netroufám se hodnotit, to musí ostatní. Dostáváme

<p><b>práci v této mateřské škole? Jak vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?</b></p>	<p>dotazníky, které vyplňují rodiče a vždy v nich „vyjdu“ dobře.</p>
<p><b>Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:</b></p> <p><b>1 - zcela spokojena</b>  <b>2 - velmi spokojena</b>  <b>3 - spíše spokojena</b>  <b>4 - nespokojena</b>  <b>5 - velmi zklamána</b></p> <p>mezi rodiči a vámi v MŠ</p> <p>mezi vámi a kolegy v MŠ</p> <p>mezi vámi a kolegy mimo MŠ</p> <p>mezi vámi a nadřízeným</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Jak často pocítujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?</b></p>	<p>Stres pocítuji na začátku školního roku, když jsou zde nové děti. Mám strach z reakce rodičů a jejich spolupráce s nimi. Samo to odezní.</p>
<p><b>Dává vám vaše rodina najevo, že občas trpíte „ profesní deformací“? Jakým způsobem?</b></p>	<p>Ano, především můj syn má „pubertácké“ výlevy, typu: „nejsme ve školce“.</p>
<p><b>Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?</b></p>	<p>Mám dvě děti. Osmnáct a šest let.</p>
<p><b>Pokud máte partnera, můžete mi říci, v jaké míře jste s ním spokojena?</b></p>	<p>Jak on semnou, tak já s ním.</p>
<p><b>Jak byste v pěti přídavných jménech charakterizovala svoji rodinu?</b></p>	<p>Trpělivá, sportovní (jsem žena fotbalisty, jak jinak), česká, veselá, velká.</p>





<b>zdravá výživa</b>	3
<b>zdraví</b>	1
<b>životní styl, úroveň</b>	2
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	1
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	2
<b>vzhled</b>	4
<b>víra</b>	1
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna</i></p> <p>Vstávám v 6 hodin, do práce chodím pěšky, do školky přicházím v 6<sup>45</sup>, škola otevírá v 7 hodin. Končím ve 12 hodin, jdu do obchodu, dojdu domů a vařím a uklízím.</p> <p><i>Stravování</i></p> <p>Nesnídám, piji pouze kávu. Obědvám v mateřské škole. Večeře vařím teplé.</p>
<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	<p>Vařím. Teplé míváme vždy obědy a občas večeře. Do jídelníčku se snažím zařazovat ovoce a zeleninu.</p>
<b>Jste kuřáček?</b>	Ne.

## PŘÍLOHA P VI: RESPONDENTKA - R 4

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 30. 01. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 4
<b>Délka praxe</b>	0 – 10 let (6 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Vdaná
<b>Místo bydliště</b>	Hodějice (vesnice) je zde šťastná
<b>Místo zaměstnání</b>	Hodějice (vesnice)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Vždy jsem si přála jít na vojenskou školu, abych ostatní mohla „sekýrovat“, nezvládla jsem přijímací zkoušky a tak jsem šla na obchodní školu, poté se uvolnilo místo tady ve školce a tak jsem zde nastoupila a dálkově si dodělala školu.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Mám obchodní školu a vyšší odbornou školu pedagogickou v Litomyšli.  Ano, zabezpečuje kurzy a školení, většinou chodíme dvakrát za rok.
<b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybaveností?</b>	Úroveň je velmi dobrá. Jsem zde zcela spokojena ve všech směrech. Co se týče počtu dětí, je zde 22 přijatých dětí a tento počet mi zcela vyhovuje (průměrně na 1 den chodí 20).
<b>Jak byste vy sama zhodnotila vaši práci v této mateřské škole? Jak</b>	Od pondělí do středy se hodnotím na 120 %, jsem odpočatá a tvůrčí. Ve čtvrtek a pátek je to slabší,

<p><b>vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?</b></p>	<p>jsem unavenější. Co se týče hodnocení od rodičů a paní ředitelky, doufám, že mě hodnotí dobře, víc než dobře.</p>
<p><b>Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:</b></p> <p><b>1 - zcela spokojena</b>  <b>2 - velmi spokojena</b>  <b>3 - spíše spokojena</b>  <b>4 - nespokojena</b>  <b>5 - velmi zklamána</b></p> <p><b>mezi rodiči a vámi v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy mimo MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a nadřízeným</b></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p><b>Jak často pociťujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?</b></p>	<p>Ano, pociťuji stres, ale jen ve výjimečných situacích, třeba před besídkou. Zvládám. Prostě si řeknu, že „musím“.</p>
<p><b>Dává vám vaše rodina najevo, že občas trpíte „ profesní deformací“? Jakým způsobem?</b></p>	<p>Ano dává, vadí mu, když ho napomínám, jestli si umyl ruce. Vždy řekne „mamko, nejsme ve školce“.</p>
<p><b>Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?</b></p>	<p>Ne, nemám.</p>
<p><b>Pokud máte partnera, může mi říci, v jaké míře jste s ním spokojena?</b></p>	<p>No, jsem spokojená, hodně spokojená.</p>
<p><b>III Jak byste v pěti přídavných jménech charakterizovala svoji rodinu?</b></p>	<p>Velká, starostlivá, podporující, milující, dobrosděčná.</p>



<b>kultura</b>	1
<b>zdravá výživa</b>	1
<b>zdraví</b>	1
<b>životní styl, úroveň</b>	1
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	1
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	3
<b>vzhled</b>	3
<b>víra</b>	3
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna</i></p> <p>Vstávám v 6 hodin, do práce jedu autem, i když to mám jen 10 minut. V 7 hodin otevírá škola. V 13 hodin jdu domů. A každý den po příchodu z práce si jdu lehnout na jednu hodinu, potřebuji k tomu absolutní klid. Pak uklízím a sportuji. Trávím čas s manželem.</p> <p><i>Stravování</i></p> <p>Snídám a obědvám ve školce s dětmi. A vždy odpoledne piju kávu. Večeře míváme s manželem lehké.</p>
<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	Snídám, kávu nepiji. Obědy míváme teplé a večeře studené.
<b>Jste kuřáčka?</b>	Ano, jsem.

## PŘÍLOHA P VII: RESPONDENTKA - R 5

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 01. 02. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 5
<b>Délka praxe</b>	Nad 25 let (34 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Vdaná
<b>Místo bydliště</b>	Slavkov u Brna (město), je zde šťastná
<b>Místo zaměstnání</b>	Slavkov u Brna (město)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Vždy jsem pečovala o mladší děti a říkala jsem si, až já budu velká, tak bych chtěla být učitelkou ve školce. Chtěla jsem být také zpěvačkou a herečkou a vždy jsem si říkala, že ve školce můžu být to i to a vůbec bych se u toho nestyděla. Věděla jsem, že dětem můžu něco dát.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Navštěvovala jsem gymnázium, protože jsem se nedostala na pedagogickou školu a poté jsem šla na nadstavbové studium, kde jsem se nedostala, takže jsme šla pracovat do školky a po roce praxe jsem se dostala na nadstavbové studium pedagogické v Kroměříži. Takže mám dvě maturity.  Ano podporuje, ale před důchodem jsem řekla, ať už chodí mladší. Jinak mě podporovala pořád různými semináři. Jezdila jsem asi tak 2x až 3x za rok, teď je velká nabídka různých kurzů a školení. Je to dobré.

<p><b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybavenost?</b></p>	<p>Úroveň této třídy je velice dobrá, jak můžete vidět je úplně nová. Spolupráce je taky dobrá. Mám kolegyni, která má také aspoň 25 let praxe, takže se skvěle doplňujeme. Můžu říct, že úroveň je strašně dobrá. Vzájemně si pomáháme mezi učitelkami, je nás tu 6 tříd, kopírujeme si materiály ze seminářů.</p> <p>My jsme broučci a mám zapsáno 27 dětí. Průměrně na den chodí 17, protože je velká nemocnost. Jinak průměrně od začátku školního roku chodilo 24 dětí. Podle mého názor se ale pracuje nejlépe s 20 dětmi ve třídě.</p>
<p><b>Jak byste vy sama zhodnotila vaši práci v této mateřské škole? Jak vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?</b></p>	<p>Jsem hodná, vždy poradím, jsem dobrá organizátorka, jsem aktivní, hodnotím se dobře, nikdy jsem neměla problém s rodiči či s dětmi, myslím si, že půl roku před důchodem jsem byla úspěšná učitelka.</p> <p>Ale je to náročná práce, především ta zodpovědnost za děti, které nejsou vychovaní.</p> <p>Tak rodiče dětí a ředitelka mě hodnotí dobře, myslím si.</p>
<p><b>Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:</b></p> <p><b>1 - zcela spokojena</b>  <b>2 - velmi spokojena</b>  <b>3 - spíše spokojena</b>  <b>4 - nespokojena</b>  <b>5 - velmi zklamána</b></p> <p><b>mezi rodiči a vámi v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy v MŠ</b></p> <p><b>mezi vámi a kolegy mimo MŠ</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>

<b>mezi vámi a nadřízeným</b>	2
<b>Jak často pocítujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?</b>	<p>Vždy na začátku školního roku, když mám absolutně neznámý děti, který ale vůbec neznám a ty děti brečí a utíkají, tak pocítuju stres. Prostě, když ty děti neznám. Měla jsem stres i z toho, že když to dítě hned neutěším, tak co si ty rodiče o mě pomyslí, ale to nejde.</p> <p>Je hrozně těžký, když ty děti dojdou z domácího prostředí do cizího, je to pro ně šok a proto děláme adaptační kurzy pro rodiče, aby dítě uklidnili, ale je to individuální, někdy je lepší když rodič hned odejde.</p> <p>No prostě si řeknu, že „musím“, jinak to nejde.</p>
<b>Dává vám vaše rodina najevo, že občas trpíte „ profesní deformací“? Jakým způsobem?</b>	<p>Jasně, nutila jsem je umývat si ruce a pořád jsem jim organizovala obědy, když si dovedly svoje partnery. Teď, už to berou, ale předtím to bylo „no jo, mamka zase poučuje, no jo učitelka mateřské školy“.</p> <p>Je to deformace, mám potřebu druhým poroučet. Jsem prostě „trhlá“ tou školou.</p>
<b>Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?</b>	Mám tři děti a pět vnoučat. Dětem je od 32 let do 35 let.
<b>Pokud máte partnera, můžete mi říci, v jaké míře jste s ním spokojena?</b>	Tak normálně, už to není jak za mlada, co chcete po 37 letech manželství.
<b>Jak byste v pěti přídavných jménech charakterizovala svoji rodinu?</b>	Semknutá, přející, hlučná, když tam máme těch pět vnoučat, potom veselá a pomáhající.





<b>peníze</b>	3
<b>psychická pohoda</b>	2
<b>sociální status</b>	2
<b>rodina</b>	1
<b>záliby, volný čas</b>	2
<b>kultura</b>	3
<b>zdravá výživa</b>	3
<b>zdraví</b>	2
<b>životní styl, úroveň</b>	3
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	2
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	3
<b>vzhled</b>	2
<b>víra</b>	4
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna</i></p> <p>Vstávám v 5<sup>45</sup> hodin, vycházím v 6<sup>15</sup> hodin a mám na sedmou a chodím pěšky. Domů chodím v 13<sup>30</sup> hodin. Po práci se stavuji k vnučatům a starám se o svýho otce, je starý a nechodí, takže mu vše vyřizuji a nakupuji mu a vařím mu o víkendu jídlo, přes týden mu vozí jídlo tady ta pečovatelka.</p> <p><i>Stravování</i></p> <p>Stravuji se ve školce a pak doma, tak normálně.</p>
<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	No, stravuji se pravidelně, vařím i pro tatínka.

<b>Jste kuřáček?</b>	Ne.
----------------------	-----

## PŘÍLOHA P VIII: RESPONDENTKA - R 6

**Zpracovala:** Irena Volfová

**Datum:** 02. 02. 2012

**Obor:** Učitelství pro mateřské školy

Při přepisu rozhovoru byla zachována jeho autenticita.

<b>Respondent číslo</b>	R 6
<b>Délka praxe</b>	Nad 25 let (31 let)
<b>Stav (vdaná/svobodná/rozvedená/vdova)</b>	Vdaná
<b>Místo bydliště</b>	Křenovice (vesnice), je zde šťastná
<b>Místo zaměstnání</b>	Křenovice (vesnice)
<b>Co pro vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?</b>	Tak původně jsem chtěla být dětská sestra, jenže jsem se nedostala na školu a tak jsem zvolila povolání učitelky.
<b>Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak vás podporuje nadřízený k celoživotnímu vzdělávání?</b>	Mám střední pedagogickou školu s maturitou. Já jsem ředitelka, ale mám samozřejmě částečný úvazek u dětí. Zajišťuji různé semináře. Teď je moc nabídek z Brna, různé kurzy. Učitelky si můžou samy zvolit kurz. Jezdí tak 2x za rok, prostě podle nabídky.
<b>Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybaveností?</b>	Dobře, ve všech směrech. Máme zapsaných 28 dětí a průměrně na den chodí asi 20, 23 dětí. Těch 20 dětí je super, 23 dětí to už je moc. Kvůli zvýšené kapacitě jsme museli otevřít ještě třetí třídu, ta je smíšená, takže ta práce je na-





<b>spokojené děti ve škole</b>	2
<b>peníze</b>	2
<b>psychická pohoda</b>	2
<b>sociální status</b>	2
<b>rodina</b>	1
<b>záliby, volný čas</b>	3
<b>kultura</b>	3
<b>zdravá výživa</b>	2
<b>zdraví</b>	1
<b>životní styl, úroveň</b>	2
<b>pocit svobody v osobním životě</b>	2
<b>osobní spokojenost se sebou</b>	3
<b>vzhled</b>	2
<b>víra</b>	2
<b>Můžete mi popsat, jak začíná váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?</b>	<p><i>Ranní směna</i></p> <p>Vstávám v 5<sup>30</sup> hodin, do práce jdu pěšky, školku otevíráme kolem 6<sup>30</sup> hodin. Končím celkem pozdě, ale to je tím, že jsem ředitelka, takže mám i jiné povinnosti. Končím mezi 14<sup>00</sup> až 14<sup>30</sup> hodinou. Když dojdu domů, tak jdu se psem a pak nevím, tak porůznu. Nevím.</p> <p><i>Stravování</i></p> <p>Snídani si nosím do práce. Tady jím s dětmi obědy. Doma jím tak normálně.</p>

<b>Jak se stravujete během víkendu?</b>	Pravidelně vařím.
<b>Jste kuřáček?</b>	Ne.



## PŘÍLOHA IX: POLOSTRUKTUROVANÉ INTERVIEW

Vážená slečno, paní,

Mé jméno je Irena Volfová a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor: Učitelství pro mateřské školy. Na konci svého studia píšete bakalářskou práci na téma: Životní styl učitelek mateřských škol. Tímto Vás prosím o pravdivé zodpovězení všech položených otázek a o souhlas, kterým mi umožníte využít Vaše odpovědi ve svém výzkumu.

Velice Vám děkuji za Vaši vstřícnost a čas, který mi budete věnovat.

1. délka praxe: 0 – 10 let praxe  
10 – 25 let praxe  
nad 25 let praxe
2. Stav: vdaná/svobodná/rozvedená/vdova
3. Místo bydliště: město – venkov (jste zde šťastná?)
4. Místo zaměstnání: město – venkov
5. Co pro Vás bylo klíčovým impulzem stát se učitelkou v mateřské škole a jakou jste měla představu o svém budoucím povolání, když jste končila ZŠ?
6. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání, včetně vzdělávacích kurzů? Jak Vás podporuje nadřazený k celoživotnímu vzdělávání?
7. Jak byste zhodnotila úroveň mateřské školy, kde nyní pracujete? Včetně počtu dětí, spolupráce s personálem, provozem školy a její vybavenost?
8. Jak byste Vy sama zhodnotila Vaši práci v této mateřské škole? Jak Vás hodnotí rodiče dětí a ředitel/ka?
9. Viz. škála.
10. Jak často pociťujete v práci stres a proč? Jak ho zvládáte?
11. Dává Vám Vaše rodina najevo, že občas trpíte „profesní deformací“? Jakým způsobem?
12. Máte děti? Jestliže ano, kolik a jaký je jejich věk?

13. Pokud máte partnera, může mi říci, v jaké míře jste s ním spokojena?
14. Jak byste v pěti přídavných jménech charakterizovala svoji rodinu?
15. Jaké jsou Vaše koníčky, záliby?
16. Jaké jsou Vaše neoblíbenější sportovní aktivity které provozujete?
17. Jak trávíte víkendy?
18. Jak trávíte dovolené?
19. Chodíte raději do divadla nebo na koncerty populární či vážné hudby, proč? Jak často?
20. Chodíte ráda na výstavy? Jak často?
21. Viz. škála.
22. Můžete mi popsat, jak začíná Váš pracovní den, jeho průběh včetně stravování a dopravy do práce? Co děláte po návratu z práce domů?
23. Jak se stravujete během víkendu.
24. Jste kuřačka?

## PŘÍLOHA P X: POSUZOVACÍ ŠKÁLY

Vážená slečno, paní,

Mé jméno je Irena Volfová a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor: Učitelství pro mateřské školy. Na konci svého studia píšete bakalářskou práci na téma: Životní styl učitelek mateřských škol. Prosím Vás tedy o pravdivé zodpovězení tohoto krátkého dotazníku. Odpovědi zakroužkujte, u škál označte X Vaši odpověď k jednotlivým otázkám.

Velice Vám děkuji za Vaši vstřícnost a čas, který mi budete věnovat.

5. délka praxe: 0 – 10 let praxe

10 – 25 let praxe

nad 25 let praxe

6. Stav: vdaná/svobodná/rozvedená/vdova

7. Místo bydliště: město – vesnice

8. Místo zaměstnání: město – vesnice

9. Jak byste zhodnotila spolupráci na škále od 1 do 5, jestliže:

1 - zcela spokojena

2 - velmi spokojena

3 - spíše spokojena

4 - nespokojena

5 - velmi zklamána

1      2      3      4      5

mezi rodiči a vámi v MŠ \_\_\_\_\_

mezi vámi a kolegy v MŠ \_\_\_\_\_

mezi vámi a kolegy mimo MŠ \_\_\_\_\_

mezi vámi a nadřízeným \_\_\_\_\_

21. Co je pro Vás v životě důležité na škále od 1 do 5, jestliže:

- 1 - nezbytné
- 2 - velmi důležité
- 3 - středně důležité
- 4 - málo důležité
- 5 - bezvýznamné

	1	2	3	4	5
vzdělání	_____				
prestiž v zaměstnání	_____				
spokojenost v zaměstnání	_____				
spokojené děti ve škole	_____				
peníze	_____				
psychická pohoda	_____				
sociální status	_____				
rodina	_____				
záliby, volný čas	_____				
kultura	_____				
zdravá výživa	_____				
zdraví	_____				
životní styl, úroveň	_____				
pocit svobody v osobním životě	_____				
osobní spokojenost se sebou	_____				
vzhled	_____				
víra	_____				