

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Stav flow u učitelek v mateřské škole

Diplomová práce

Autor: Bc. Lenka Klinčúchová
Vedoucí práce: Ing. et Ing. Mgr. Marie Herynková, Ph.D.
Oponent práce: doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Lenka Klinčůchová
Studium: P17K0144
Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Název diplomové práce: **Stav flow u učitelek v předškolním vzdělávání**
Název diplomové práce AJ: Flow absorption of teachers in preschool education

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je analyzovat stav flow u učitelek v mateřských školách. Dílčím cílem práce je zjistit vztah mezi spokojeností učitelek v předškolním vzdělávání a jejich zážitky flow. Teoretická část obsahuje vymezení základních pojmů vztahujících se k tématu (stav flow, spokojenost), dále jsou uvedeny podstatné charakteristiky předškolního vzdělávání. Empirická část bude zaměřena na analýzu stavu flow u učitelek v předškolním vzdělávání formou dotazníkové metody. Vztah mezi spokojeností učitelek a jejich zážitky flow bude zjišťován na základě dotazníkových metod.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. Flow. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-0918-8. SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

Garantující pracoviště: Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta
Vedoucí práce: Ing. et Ing. Mgr. Marie Herynková, Ph.D.
Oponent: doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce: 31.5.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že na této diplomové práci jsem pracovala samostatně, použitou literaturu a další prameny jsem citovala a elektronická i tištěná verze práce jsou totožné.

.....

Podpis autorky práce

Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucí této diplomové práce Ing. et Ing. Mgr. Marii Herynkové, Ph.D. za cenné rady. Poděkování patří také mým nejbližším za podporu během tvorby závěrečné práce i v průběhu celého studia. Další poděkování patří všem pedagogům, kteří si našli čas na vyplnění dotazníku a tím se zúčastnili výzkumu.

Anotace

Tato diplomová práce je zaměřena na stav flow při práci v mateřské škole. Cílem bylo zjistit, jak často tento stav prožívají předškolní pedagogové v České republice a co toto prožívání ovlivňuje. Teoretická část práce se věnuje faktorům, které souvisí se stavem flow, a tento pojem také definujeme. Praktickou částí práce je dotazníkové šetření zaměřené na zkoumání stavu flow u učitelek v předškolním vzdělávání, analýza získaných dat a závěrečné zhodnocení výsledků.

Klíčová slova: Stav flow, předškolní pedagog, životní spokojenost, pracovní spokojenost, syndrom vyhoření

Annotation

This diploma thesis is focused on the flow at work in kindergarten. The aim of the thesis was to find out how often preschool teachers in Czech republic have this experience and what have impact on it. The theoretical part is about factors that are related with the flow experience and we define this concept. Practical part is a survey which is focused on the flow of teachers in preschool education, analysis of acquired data and final evaluation.

Keywords: Flow, preschool teacher, life satisfaction, job satisfaction, burn-out syndrome

Obsah

Úvod	9
1. Životní spokojenost	10
1. 1 Kognitivní procesy.....	10
1. 2 Emoční prožívání.....	11
1. 3 Motivace.....	11
2. Flow.....	12
2. 1 Flow a práce	14
2. 2 Flow při práci v mateřské škole.....	16
3. Překážky v optimálním prožívání	17
3. 1 Znalosti a dovednosti	18
3. 2 Životní nespokojenost.....	18
3. 3 Stres	18
3. 3. 1 Syndrom vyhoření.....	19
4. Výzkumná část	21
4. 1 Cíl výzkumu	21
4. 1. 1 Hlavní výzkumné otázky.....	21
4. 1. 2 Výzkumná metoda	22
4. 1. 3 Otázky v dotazníku	22
4. 2 Ochrana soukromí respondentů.....	23
4. 3 Výzkumný vzorek.....	24
5. Analýza dat	27
5. 1 Životní spokojenost	27
5. 2 Pracovní spokojenost	30
5. 3 Prožitky flow při práci v mateřské škole	32
5. 4 Konkretizace prožitků flow	33
5. 5 Statistické souvislosti.....	42

6. Diskuse	46
6. 1 Limity výzkumu	49
Závěr.....	51
Použité zdroje.....	52
Příloha č. 1 Dotazník – vzor	56

Úvod

Vést šťastný život je asi snem každého z nás. Ať už si pod pojmem štěstí představujeme cokoliv, pořád po něm podvědomě toužíme. Po tom pocitu blaženosti a radosti z činnosti, kterou právě vykonáváme, nebo ze života obecně. Někteří lidé si štěstí zhmotňují například do podoby majetku. Většinou však ten pravý pocit trvalého štěstí nepřináší konkrétní věci nebo výsledky, ale činnosti samotné. Pokud mluvíme o činnostech, jedním z nejdůležitějších činitelů v našem životě je práce. To, jestli jsme ve své práci spokojeni, ovlivňuje i náš osobní život zásadním způsobem. Řada lidí přiznává, že do zaměstnání chodí neradi a většinou jen proto, aby měli peníze. Často jsou lidé ze svého života tak zmatení, že vlastně ani neví, co by je naplňovalo a jakou práci by dělali s radostí. Říká se, že činnost, která nás pohlcuje tak, že ani nevnímáme čas a negativní myšlenky, při které se cítíme sami sebou, by měla být právě tou, které se v životě budeme věnovat. Pro svou diplomovou práci jsem zvolila toto téma proto, abych zkoumala fenomén flow při práci učitelky v mateřské škole. Zároveň budu zkoumat, jakou má souvislost s celkovou životní spokojeností.

Inspirací mi byl především psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, který se tzv. stavem flow zabývá již mnoho let. V teoretické části se věnuji například osobnostní psychologii, profesním kompetencím pedagoga v mateřské škole, nebo různým faktorům ovlivňujícím spokojenost člověka. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník, který je také uveden v přílohách k této práci. Vyhodnocení získaných dat je zobrazeno v tabulkách a grafech, které jsou také jednotlivě popsány. Byla bych ráda, kdyby moje práce přispěla při nejmenším k zamyšlení nad spokojeností českých pedagogů při výkonu jejich povolání.

Jak kdysi řekl ruský spisovatel Maxim Gorkij: „Komu je práce radostí, pro toho je život štěstím.“

1. Životní spokojenost

Primárním předpokladem pro spokojený život je bezesporu uspokojení základních fyziologických potřeb. Uvědomujeme si i potřeby vyšší, ale dokud nemáme dostatek jídla, tekutin, spánku, nebo třeba pohybu, není pro nás jejich uspokojování na prvním místě. Nicméně životní spokojenost nestojí pouze na fyziologickém základu. Existuje řada potřeb, především v psychologické rovině, bez kterých není možné cítit se spokojeně. Od raného dětství jsou pro člověka velmi významné potřeby bezpečí a jistoty, lásky a přijetí. Vágnerová (2012, s. 115) uvádí, že „Potřeba jistoty a bezpečí má pro počáteční vývoj dítěte klíčový význam.“ Pro psychický vývoj je tedy podstatné, abychom se cítili přijímáni společností okolo nás. Potřebujeme si být jisti, že máme své místo v rodině, v okruhu přátel nebo třeba v pracovním kolektivu a tito lidé nás mají rádi, pečují o naši osobní pohodu a jsou připraveni nám kdykoliv pomoci. S narůstajícím věkem také přibývá potřeba uznání a respektu vůči našim názorům, rovnocenná role v diskusi. S tímto úzce souvisí potřeba se vyjadřovat, tvořit, seberealizovat se. Všechny tyto a další lidské potřeby hierarchicky uspořádal v minulém století americký psycholog Abraham Harold Maslow ve své koncepci do tzv. pyramidy potřeb, která se stala významným příspěvkem v oblasti psychologie. Podle Heluse (2018), který se ve své knize Maslowově teorii potřeb také věnuje, je to „koncepte, která patří mezi nejcitovanější.“ Myslím si tedy, že po zamyšlení nad svým vlastním prožíváním, si je dokáže uvědomit každý člověk.

Neméně důležitý je v tomto procesu fakt, že přitom všem co máme a co se nám děje, záleží na našem úhlu pohledu. Hrdlička a kol. (2006) uvádějí, že: „příčinou psychických potíží jsou chybné způsoby chování a myšlení.“ Z toho vyplývá, že pozitivní myšlení dokáže významně změnit náš psychický stav.

1. 1 Kognitivní procesy

Abychom byli schopni poznávat a uvědomovat si svět kolem nás, je nutná funkce kognitivních procesů. Mezi ně patří vnímání, myšlení, paměť, představivost a další. Myslím si, že nejvíce využívané v prožívání „tady a teď“ jsou první dva poznávací procesy. „Vnímání je poznávací proces, který zachycuje to, co v přítomném okamžiku

působí na naše smyslové orgány. Sám smyslový orgán však k vnímání nestačí, je zapotřebí také příslušné části v mozku a nervové dráhy, která obojí spojuje.“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 76) A vnímání je základem aktivního zpracovávání získaných vjemů a informací – tedy myšlení. „Myšlení představuje vyšší úroveň operování s psychickými obsahy.“ (Helus, 2018, s. 109)

1. 2 Emoční prožívání

Řekla bych, že všechno, co děláme nebo na co myslíme, silně ovlivňují naše emoce. „Hlavními emočními komponentami osobní pohody jsou dlouhodobě prožívané emoce, jejich frekvence a intenzita; někdy se mluví o pozitivní a negativní afektivitě. Osobní pohoda je dána vysokou mírou pozitivních emocí a nízkou mírou negativních emocí.“ (Hrdlička a kol., 2006, s. 117) Primárně se emoce dají rozdělit do dvou skupin jako libost a nelibost. Libé pocity jako radost, láska nebo pocit uvolnění v nás vytváří pozitivní prožívání. „City neboli emoce jsou těsně spjaty s motivací. Emoce mohou podněcovat, motivovat k činnosti tak, jako potřeby, v tom smyslu patří emoce k motivům.“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 97) Pozitivní emoční prožívání může tedy výrazně zlepšit nejen naši náladu, ale také chuť k práci. Proto je lidé často vyhledávají, ať už vědomě či nevědomě. Csikszentmihayi (2015) uvádí, že: „Lidé, kteří se naučí ovládat své vnitřní prožitky, budou schopni určovat kvalitu svého života, a to se nejvíce blíží tomu, co může kdokoli nazvat štěstím.“

1. 3 Motivace

Existují určité faktory, díky kterým některé činnosti provádíme raději než jiné. Tak nás mohou vést k tomu, že upřednostňujeme určitý typ reakcí a chování před jinými. Motivace je pak soubor těchto faktorů, vnějších a vnitřních, které ovlivňují naše jednání a vůli k práci nebo aktivitě.

Podle Čápa a Mareše (2001):

„Termín motivace je odvozen z latinského movere – hýbati, pohybovati. Velmi obecně formulováno, motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat. Motivace dodává činnosti, našemu prožívání a chování jednak

energii, jednak směr. Aktivizuje a zároveň směřuje. V motivaci působí jednak vnější pobídky (incentivy), jednak vnitřní motivy.“ (s. 92)

V dospělém věku s motivací často souvisí peníze, resp. finanční situace. Jedno přísloví však praví, že: „Člověk, pro kterého je motivací dostatek peněz, nikdy nezažije skutečné uspokojení.“ Obecně je známo, že trvalejší význam má vnitřní motivace, která koresponduje s lidskými potřebami (viz například Maslowova pyramida potřeb). Motivy jsou pak spíše směřovány k uspokojení základních fyziologických potřeb, nebo ke spokojenosti v sociální oblasti. Mezi takové vnitřní motivy může patřit právě i stav flow a touha po jeho prožívání.

2. Flow

V doslovném překladu znamená v češtině tento výraz „tok“. Ve své podstatě se tak i tento pojem dá popsat – jako tok času, emocí a myšlenek během činnosti. Owen Schaffer v rozhovoru pro Bílou knihu firmy Human Factors International na téma A method to facilitate flow (2013) řekl: „Flow is the experience of doing something just because you enjoy doing it.“ (Flow je prožitek děláni něčeho jen proto, že vás to baví.) Jedním z hlavních odborníků, kteří se tímto fenoménem zabývají, je Mihaly Csikszentmihalyi. Psycholog původem z Maďarska, žijící však ve Spojených státech amerických, jehož dílo mi bylo inspirací pro tvorbu diplomové práce. Právě Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že: „To, jak se v životě cítíme, a radost, kterou máme ze života, nakonec závisí přímo na tom, jak naše mysl filtruje a interpretuje každodenní prožitky.“ Pokud tedy zažíváme stav flow, přispívá to pozitivně k naší životní spokojenosti a radosti. Optimální prožívání flow je chvíle, kdy máme odlišné vnímání času, nesoustředíme se na aktuální dění okolí, starosti v osobním životě apod. Když se nad tímto pojmem zamyslíme, jistě většina z nás najde činnost, při které tento stav zažívá. A pokud ne, i tak se můžeme zamýšlet nad tím, co na to má vliv. I stav flow má typické faktory a podmínky, bez kterých ho nelze prožít.

František Man a Jiří Mareš ve svém článku pro časopis *Pedagogika* (2005) předložili přehledovou studii, ve které mimo jiné uvádí následujících 6 znaků, které charakterizují prožitky typu flow:

1. Požadavky na to, jak má člověk jednat, a zpětná vazba o tom, jak jedná, jsou vnímány a prožívány jako samozřejmé, jasné, bez nutnosti nějakého podrobného vysvětlování. Člověk v průběhu činnosti „ví“, co má správně udělat, a nemusí o tom přemýšlet.
2. Člověk se cítí optimálně vytížen. I přes vysoké požadavky na svou činnost má ale pocit, že na úkoly stačí, že má průběh činnosti pod kontrolou.
3. Průběh činnosti prožívá jako bezproblémový, hladký. Jednotlivé kroky přecházejí plynule jeden do druhého, jedna fáze navazuje na další, jako by dění běželo samo, řízeno vlastní vnitřní logikou (právě z této komponenty pravděpodobně vzniklo označení „flow“).
4. Koncentrace přichází sama od sebe, velmi přirozeně, jako dýchání. Dochází k vytěsnění všech myšlenek, které bezprostředně nesouvisí s aktuální činností, s autoregulací prováděné činnosti.
5. Vnímání a prožívání času je značně pozměněno. Hodiny běží jako minuty.
6. Člověk je zcela ponořen do vlastní činnosti (jeho „já“ splývá s prováděnou činností). Ztrácí potřebu uvědomovat si sám sebe a přemýšlet o činnosti, kterou provádí (ztráta reflexivity a sebeuvědomění).

Jako synonymum bývá někdy používán také výraz „zone“. V češtině flow lze opsat slovy jako prožívání, zaujetí, plynutí, nebo ponoření se do činnosti. Je to okamžik intenzivní koncentrace a soustředění se na přítomný okamžik, kdy jsme pohlceni prožíváním činnosti. Pokud je tedy při činnosti naším cílem prožívání flow, zaměříme svou pozornost na dosažení tohoto cíle a vědomě se koncentrujeme. Tento stav je pak typický spojením akce s podvědomím, člověk tedy ztrácí pojem o čase a mnohdy schopnost nadhledu nad danou situací. Flow nám přináší pocit uspokojení a činnost samotná okamžitou zpětnou vazbu. Z toho lze usuzovat, že čím častěji takový stav prožíváme, může se pro nás daná činnost stát důležitější než její výsledek.

Jedním z odborníků, kteří se také zabývají tématem flow, je Owen Schaffer. Schaffer (2013) uvedl soubor sedmi podmínek, které jsou nutné k dosahování stavu flow:

- vědět co děláme

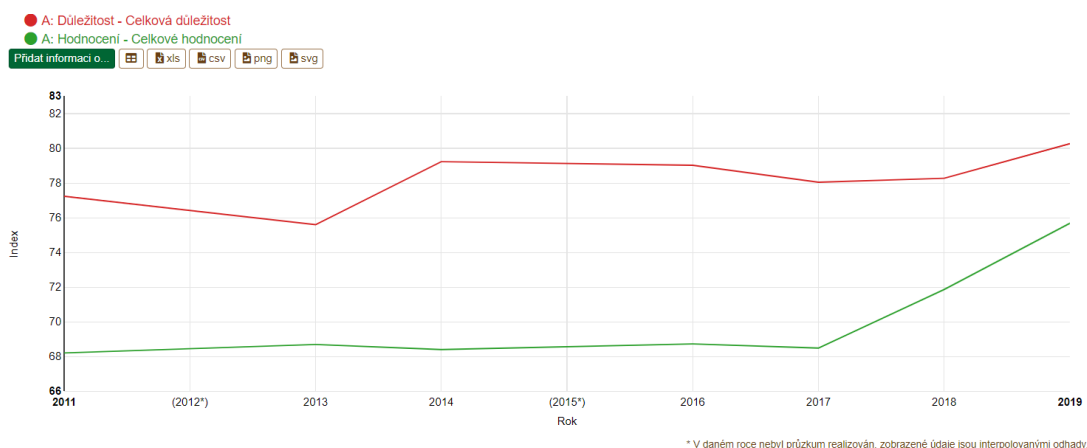
- vědět jak na to
- vědět jak dobře to děláme
- vědět kam se obrátit (je-li nápověda přípustná)
- vysoká úroveň vnímání problémů
- vysoká úroveň vnímání schopností
- osvobození od rozptýlení

S poslední podmínkou v tomto seznamu koresponduje také myšlenka, že „Člověk může učinit sám sebe šťastným nebo nešťastným bez ohledu na to, co se právě děje „venku“, jen tím, že změní obsah svého vědomí.“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 38) Naše schopnost oprostít se od okolních vlivů se tedy významně podílí na optimálním prožívání. Pokud nebudeme myslet pouze na výsledek činnosti, správné provedení, časové podmínky, osobní problémy a podobně, můžeme ji prožít daleko lépe. Helus (2018) v kapitole, kde se věnuje tématu vědomí a nevědomí, uvádí poznatek: „To, co se děje v naší psychice, tvoří proud prožívání.“ Je zajímavé, že mnoho lidí při výzkumu, který prováděl Mihaly Csikszentmihalyi v 70. letech 20. století, také přirovnávalo své prožitky flow k proudu vody, který je unáší.

2. 1 Flow a práce

To, jestli dospělý člověk má práci a zda je v ní spokojen, se také významně podílí na celkové spokojenosti v životě. Lze říci, že pokud zažíváme stavy flow v práci, jsou pro nás pozitivní motivací pro další práci. Díky zaměstnání se člověk stává soběstačnější, samostatnější, a pokud ho jeho práce baví, má tento pocit pravděpodobně významný podíl na celkové spokojenosti. Stejně jako pro efektivní studium je důležitá radost z učení, tak i k pracovní spokojenosti je potřeba mít radost z práce, kterou děláme. Naši pracovní spokojenost ovlivňuje mimo jiné třeba kvalita vztahů na pracovišti, ať už s kolegy nebo nadřízenými pracovníky, vědomí jistého místa, plat, atraktivita naší práce a podmínky k ní a podobně.

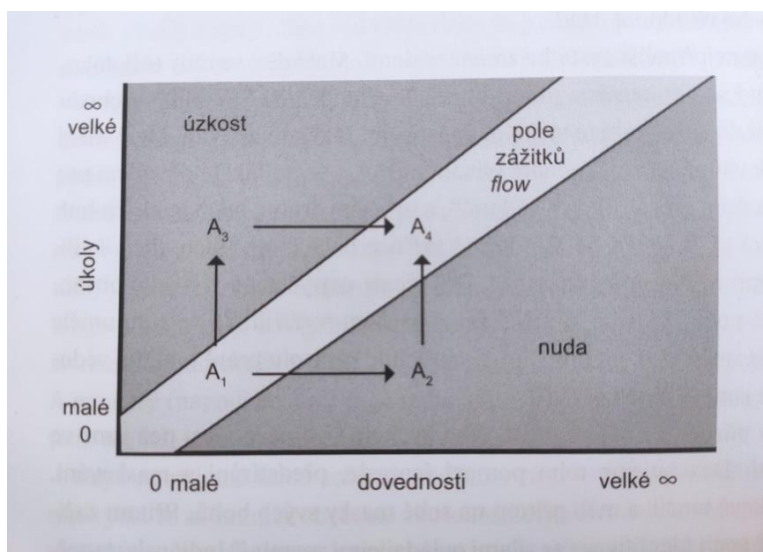
Výzkumný ústav bezpečnosti práce na základě SQWLi (Subjective quality of working life index – Subjektivní index kvality pracovního života) na své webové stránce uvádí graf z roku 2019, znázorňující vývoj kvality pracovního života v České republice v průběhu 9 let (viz Graf 1). Ten ukazuje, že se úroveň pracovního života obecně v posledních letech zvyšuje.



Graf 1: *Vývoj kvality pracovního života v ČR*

Výzkum v oblasti spokojenosti lidí je náročný, jelikož tento stav je individuální a zároveň velmi proměnlivý. Člověk, účastníci se výzkumu, odpovídá na základě aktuálního stavu, který prožívá například v posledních měsících či letech. Tento stav se však může záhy změnit vlivem změny zdravotního stavu, rodinné situace, finanční zajištěnosti apod. Tato změna pochopitelně může vést ke zlepšení stavu, ale i k jeho zhoršení. „Každá činnost a každý výkon závisí nejen na relativně stálých psychických vlastnostech – na schopnostech, vytrvalosti, svědomitosti atd. – ale také na aktuálním stavu, ve kterém se člověk právě nachází.“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 103)

Z mnoha výzkumů také vyplývá, že jednou z podmínek k prožívání flow při práci jsou praktické předpoklady k vykonávání dané činnosti. Pokud nemáme žádnou nebo minimální zkušenost s konkrétním typem práce, soustředíme se spíše na to, jak ji provést a snažíme se o správnost provedení. K prožívání flow při práci je tedy zásadní, jaké má člověk v daném směru dovednosti a zároveň jak náročnou činnost vykonává. Csikszentmihalyi (2015) ukazuje souvislost mezi úrovní dovedností a prožitkem flow v grafu (viz Obrázek 1), kde A je chlapec Alex (ve čtyřech různých časových bodech), který se učí hrát tenis.



Obrázek 1: Alex v různých časových bodech během činnosti

Stejně jako Csikszentmihalyi, tak i ostatní odborníci se zabývali a zabývají zjišťováním toho, co ovlivňuje prožívání stavu flow. Ať už obecně, nebo v konkrétních oblastech (práce, sport, hudba atd.). V knize *Handbook of competence and motivation* autoři uvádí tři podmínky k dosažení stavu flow při práci:

- jasné cíle činnosti, udávající její směr a strukturu
- okamžitá zpětná vazba – možnost reagovat na měnící se požadavky a díky tomu udržení stavu flow
- znát daný úkol, uvědomovat si své schopnosti a věřit, že díky nim úkol zvládneme

2. 2 Flow při práci v mateřské škole

Předškolní pedagogové by měli oplývat základními ctnostmi, které jsou dobrým předpokladem nejen pro jejich vlastní spokojenost, ale zároveň velmi kladně ovlivňují děti, jež jsou jim svěřené. Nejzákladnější z těchto ctností je láska, jelikož „pedagog

obecně, a učitelka v mateřské škole především, by měl mít pozitivní vztah ke světu i sám k sobě, k lidem a především k dětem.“ (Svobodová a kol., 2017, s. 178)

Práce v mateřské škole nabízí spoustu možností zapojit se do kreativních činností, zpěvu, pohybových aktivit nebo například nějaké spontánní dětské hry. Je to prostředí s dobrými podmínkami pro hlubší prožitky činnosti. Csikszentmihalyi (1990, s. 5) uvádí, že: „Čím více se práce podobá hře s rozmanitostí, přiměřeným a flexibilním výzvám, jasným cílům a okamžité zpětné vazbě, tím příjemnější bude bez ohledu na úroveň rozvoje pracovníka.“

Jak uvádíme výše, jednou z podmínek k prožívání stavu flow jsou dovednosti v daném oboru. V dnešní době člověk potřebuje minimálně středoškolské vzdělání v oboru k tomu, aby mohl být přijat na pracovní pozici učitele/učitelky v mateřské škole a v rámci studia vykonává v určité formě pedagogickou praxi přímo v mateřské škole. Z toho vyplývá, že takový člověk je teoreticky na práci předškolního pedagoga odborně připraven, a proto je pravděpodobně také v tomto ohledu blíže k tomu, aby dosahoval stavu flow při práci. Nicméně je to individuální a stále je zde několik faktorů, které tuto schopnost v prožívání ovlivňují.

Zažívání stavu flow při práci v mateřské škole může být také podmíněno autonomií učitele. V důsledku tlaku okolí může být narušena jeho schopnost autonomního chování, hladina stresu a radost z práce. „Rodiče mohou mít dojem, že v mateřské škole jde o jakýsi baby-sitting. Mají pak tendenci podceňovat práci učitelek. Veřejnost nemá vyhraněnou představu o této profesi a v očích učitelky je tak do jisté míry zpochybněn status její role.“ (Mertin a Gillernová, 2010, s. 41) Přístup rodičů a společnosti obecně je jedním z významných vlivů působících na předškolní pedagogy.

3. Překážky v optimálním prožívání

Již výše zmiňujeme to, že při optimálním prožívání člověk do určité míry ztrácí schopnost nadhledu nad situací a sebou samým. Zde může pak vzniknout riziko úplné ztráty sebekontroly. Toto riziko se na první pohled nemusí jevit jako vyložené nežádoucí, ale důsledkem přílišného pohlcení činností a následnou ztrátou sebekontroly

může být snížení schopnosti práce – v případě předškolního pedagoga se jedná například o dohled nad dětmi, dodržení časového plánu apod. Mihaly Csikszentmihalyi vytvořil koncept tzv. autotelické osobnosti, což znamená, že daný jedinec je disponován k prožívání flow a vykonávání činnosti má pro něj přednost před jejím výsledkem. Z tohoto konceptu mimo jiné vyplývá, jak jeho autor také uvádí, že mnoho překážek v optimálním prožívání tkví právě v jedinci samotném.

3. 1 Znalosti a dovednosti

V návaznosti na teoretické poznatky o podmínkách zažívání stavu flow lze vyvozovat, že jednou z překážek k tomuto prožívání může být neznalost nebo nedostatek dovedností k provedení konkrétní činnosti. Máme-li povědomí o tom, jak činnost provést, ideálně máme-li s ní praktické zkušenosti, jsme lépe připraveni ji prožít bez vnímání okolí a soustředění se na postup.

3. 2 Životní nespokojenost

Překážkou optimálnímu prožívání může být beze sporu negativní myšlení. Základem pro zažívání stavů flow je totiž pozitivní prožívání svého života a schopnost žít tzv. „tady a teď“. Záleží tedy na kvalitě života učitelky v různých oblastech (např. zdravotní stav, finanční situace, vztahy v rodině, nebo bydlení) a také jejím přístupu k životu jako takovému. Kvalitu života dospělého člověka z části určuje také jeho zaměstnání, vliv na ni tedy může mít jistý tlak na učitelky skrze zvyšující se profesní požadavky a náročnost práce. „S nároky kladenými na učitelky mateřských škol v oblasti vytváření vlastních školních vzdělávacích programů a v souvislosti s individualizací vzdělávání, se zvyšují také nároky na vzdělání učitelek mateřských škol.“ (Pavlovská a kol., 2012, s. 64) Což může být pro řadu učitelek, zejména těch starších s mnohaletou praxí, stresovým faktorem a překážkou k zažívání stavu flow.

3. 3 Stres

Významným faktorem, který ovlivňuje naše prožívání je stres. Krátkodobě a v nepatrné míře může být prospěšný, jelikož může fungovat jako motivace k vyššímu výkonu.

Časté nebo dlouhodobé prožívání stresu však narušuje naše psychické i fyzické zdraví. Zdeněk Helus (2018) ve své knize odkazuje na výzkumy Raye Rosenmana a Meyera Friedmana, kteří prokázali, že existují dva osobnostní typy lidí, kteří rozdílně zvládají stres. Jak uvádí: „jeden z nich představuje zvýšené riziko podléhání stresu včetně vážných zdravotních důsledků“. (s. 177) Člověk s tímto typem osobnosti si zakládá na úspěchu a stoprocentním výkonu, často se nevěnuje volnočasovým aktivitám a nedopřává si odpočinek. Druhým typem jsou lidé, kteří vyznávají kromě práce i jiné hodnoty. „Dokážou odpočívat, bavit se, odreagovat se, relaxovat. Od pohlčení závazky, úkoly, výkonovými cíli si udržují odstup.“ (Helus, 2018, s. 177) Z výzkumů a teorií vyplývá, že míru stresu lze ovlivnit tím, jak k jeho prožívání přistupujeme a zda s ním umíme efektivně pracovat. V závislosti na míře stresu, nebo naší schopnosti s ním nakládat, je více či méně ovlivněno také naše optimální prožívání přítomného okamžiku – stav flow.

3. 3. 1 Syndrom vyhoření

Dlouhodobé prožívání stresu může vést k psychickému i fyzickému kolapsu. Tzv. burn-out syndrom se často zmiňuje především v souvislosti se staršími pedagogy, respektive s těmi, kteří mají za sebou víceletou praxi. Jsou bez debat rizikovější skupinou, nicméně syndrom vyhoření postihuje i mladší, začínající učitele a učitelky. Učitel nebo učitelka s tímto problémem má potom potíže s koncentrací a bezprostředním prožíváním činností. Stav flow tedy zažívá minimálně nebo ho nezažívá vůbec.

Profese, jejichž hlavní náplní je intenzivní práce s lidmi, jsou náročné jak fyzicky, tak i psychicky. Primárně si zde asi každý představí spíše psychicky náročná zaměstnání - tedy lékaře, zdravotní sestry, pečovatele v sociálních službách nebo třeba prodavače. Samozřejmě i v těchto profesích se u pracovníků vyskytují stavy fyzického vyčerpání. Nicméně nelze vyloučit zaměstnání, která jsou náročná především fyzicky, v takových je samozřejmě také riziko syndromu vyhoření.

Riziko syndromu vyhoření se nevyhýbá ani profesi předškolního pedagoga. Náročnost práce, narůstající potřeba dalšího vzdělávání, často nutnost potlačování extrémních emočních reakcí při jednání s rodiči i dětmi, důslednost při výchově a vzdělávání dětí, profesionální přístup k dětem se speciálními vzdělávacími potřebami, nutná administrativní spojení s pedagogickou činností a další stresové faktory logicky mohou

vést k silnému vyčerpání. „Výrazu stres se užívá jak pro vlivy z prostředí (přesnější označení pro ně je stresory), tak pro vnitřní stav jimi vyvolaný, stav fyziologický, popřípadě psychofyziologický.“ (Čap a Mareš, 2001, s. 199) Pokud učitel/učitelka pociťuje dlouhodobě fyzickou i duševní nepohodu, ztrácí energii a chuť k práci v oboru, pravděpodobně je to způsobeno právě syndromem vyhoření.

Fáze syndromu vyhoření

- vyhoření předchází fáze, kdy jedinec vyvíjí veškerou snahu a přitom má pocit, že není schopen vyhovět požadavkům a jeho snaha není oceňována
- první fází je zmatečnost při práci, hromadění povinností, nedostatek času a síly na jejich plnění
- ve druhé fázi se začínají vyskytovat negativní pocity, úzkosti
- třetí fází je rezignovanost, převládá vyčerpání a ztrácí se veškerý zájem

Vhodné je tedy znát tato možná rizika, snažit se jim předcházet, umět je rozpoznat a včas na ně vhodně reagovat. Existuje například mnoho technik, které zvyšují naši odolnost vůči stresu, nebo se můžeme naučit lépe organizovat svůj čas a množství povinností. Důležitá je také schopnost rozpoznat případné problémy u ostatních lidí a včas nabídnout pomoc.

4. Výzkumná část

V primární fázi přípravy na zkoumání flow u učitelek v předškolním vzdělávání jsme věnovali pozornost vyhledávání dosavadních zjištění o míře pracovní spokojenosti učitelů. Například výsledky výzkumu, který provedla Aneta Pavlíková (2015, s. 56) v rámci své bakalářské práce týkající se pracovní spokojenosti konkrétně u učitelů v mateřských školách, ukazují „z velké části ambivalentní postoj nebo se kloní více ke spokojenosti pedagogů“. Jedna z dalších autorek bakalářských prací, zaměřených na problematiku pracovní spokojenosti předškolních pedagogů, zjistila na svém výzkumném vzorku 506 respondentů v Jihomoravském kraji, že „nejvíce respondentů (45,4 %; 220 osob) je se svou prací v mateřské škole spíše spokojena“. (Gillová, 2020, s. 64) Podle výzkumu z roku 2019, který uvádíme v této práci na straně 12, je obecně v České republice kvalita pracovního života vnímána jako vysoká, zejména pak v porovnání s předchozími roky.

V návaznosti na tato zjištění jsme se rozhodli výzkum zaměřit na prožívání stavu flow při práci učitelek v mateřských školách. Právě specifická výzkumného vzorku může mít vliv také na odlišné výsledky výzkumu pracovní spokojenosti oproti celkové populaci pracujících obyvatel v České republice (Graf 1).

4. 1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak často učitelky mateřských škol prožívají stav flow při práci a zda jsou nějaké faktory, které mají na toto prožívání vliv. V předkládaném výzkumu jsme dále zkoumali míru pracovní spokojenosti a také míru životní spokojenosti a míru souvislosti s optimálním prožíváním (flow) v práci. Zjišťovali jsme také konkrétní situace a činnosti, při kterých učitelky nejčastěji prožívají flow, ať už v práci nebo osobním životě.

4. 1. 1 Hlavní výzkumné otázky

Primárně jsme si stanovili 5 hlavních výzkumných otázek, jejichž odpovědi jsou cílem výzkumu. Jsou to následující:

1. Jak často prožívají vybrané učitelky mateřských škol stav flow při práci?
2. Souvisí vybrané proměnné (věk, vzdělání, praxe, počet pracovišť v průběhu praxe, velikost aktuálního pracoviště, životní spokojenost, pracovní spokojenost) s prožíváním stavu flow při práci?
3. Existuje souvislost mezi životní a pracovní spokojeností?
4. Souvisí vybrané proměnné (věk, vzdělání, praxe, počet pracovišť v průběhu praxe, velikost aktuálního pracoviště) s celkovou pracovní spokojeností?
5. Existují konkrétní činnosti, u kterých lze zažívat stav flow?

4. 1. 2 Výzkumná metoda

Pro účely výzkumu jsme využili kvantitativní metodu online dotazování, kde respondenti vyplňovali anonymní dotazník. Ten sestává ze 14 položek. V úvodu dotazníku jsem představila cíl dotazníku, pak následovalo zjištění základních informací. Dvě pole s možností výběru připravených odpovědí a dalších pět otevřených otázek.

Další částí dotazníku jsou tři okruhy otázek, zaměřených na prožívání flow. Každý z okruhů obsahuje několik otázek nebo tvrzení, kde respondent pomocí škály vybere odpověď, která nejvíce koresponduje s jeho stavem.

V závěru jsou čtyři otevřené otázky, vedoucí k zamyšlení nad prožitky flow v pracovním i osobním životě.

4. 1. 3 Otázky v dotazníku

Otázky pokládané v našem dotazníku korespondují s cílem výzkumu a byly tedy zaměřené na prožívání stavu flow při práci v mateřské škole, zjišťování konkrétních situací, při kterých k němu dochází a co, podle našich respondentů, má na optimální prožívání vliv.

Při tvorbě dotazníku jsme také čerpali inspiraci z Dotazníku životní spokojenosti, který vytvořil kolektiv J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher a E. Brähler. Zde jsme si vybrali okruhy, které by mohly nejvíce souviset s prožíváním flow. Jejich dotazník je velmi podrobný, obsahuje 11 skupin otázek: zdraví; práce a zaměstnání; finanční situace; volný čas; manželství a partnerství; vztah k vlastním dětem; vlastní osoba;

sexualita; přátelé, známí a příbuzní; bydlení; osobní údaje. Každá z těchto skupin obsahuje 7 tvrzení, u kterých respondent zaškrtně číslo na škále, které nejvíce odpovídá jeho postoji k tvrzení. Vzhledem k rozsahu a cílům mého výzkumu jsme vybrali pouze některá tvrzení, která byla použitelná při tomto zkoumání flow u učitelek v předškolním. Otázky použité na základě tohoto dotazníku jsou uvedeny v Tabulce 3. Konkrétně jsou to: Jste v životě spokojená/ý? Jste spokojená/ý se svým zdravotním stavem? Když myslíte na své známé a přátele, jste spokojená/ý? Jste spokojená/ý se vztahy ve Vaší rodině? Jste spokojená/ý sama/sám se sebou? Jste spokojená/ý se svým bydlením? Jste spokojená/ý se svou finanční situací? Jste spokojená/ý s kvalitou Vašeho volného času? Tyto otázky byly v našem dotazníku použity v okruhu zaměřeném na životní spokojenost.

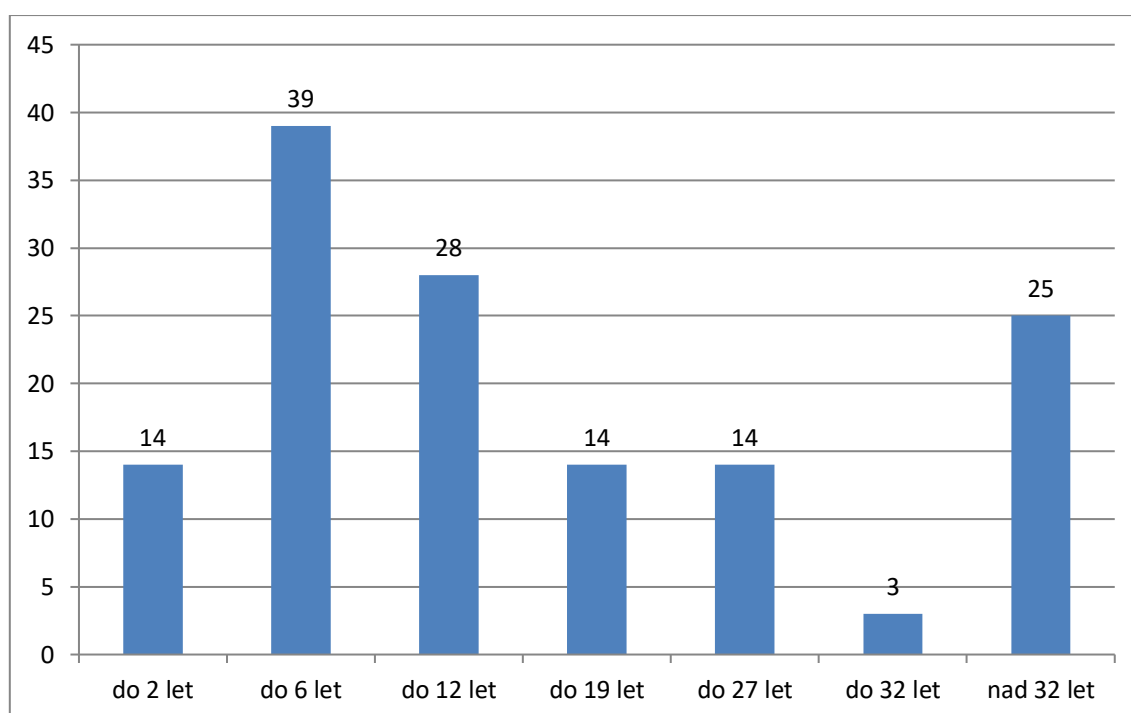
Ostatní otázky tvořící podstatu výzkumu, týkající se tématu flow, byly vytvořeny na základě těch, které jsou používané odborníky (především psycholog Mihaly Csikszentmihalyi) při měření flow, a následně po konzultaci s vedoucí práce Ing. et Ing. Mgr. Marií Herynkovou, Ph.D. Směřovaly k zjištění míry spokojenosti učitelek při výkonu profese i v osobním životě, častosti prožitků flow a ovlivňujících faktorů. V úvodu dotazníku jsme použili otázky, které rozdělí respondenty do několika skupin souvisejícím s výkonem práce učitelky/učitele v předškolním vzdělávání – podle věku, délky praxe, vzdělání, lokality v rámci České republiky apod.

4. 2 Ochrana soukromí respondentů

Vytvořený dotazník byl zcela anonymní, vyplňoval se v online prostředí, kam se respondent dostal pomocí hypertextového odkazu bez nutnosti zadávat jakékoliv přihlašovací údaje. Tento odkaz jsem odeslala emailem několika učitelkám a ředitelkám mateřských škol společně s prosbou o podporu mého výzkumu a byl také umístěn v několika skupinách na sociální síti Facebook. Zároveň bylo jeho vyplnění zcela dobrovolné. V úvodu dotazníku byl respondentům sdělen jeho účel a využití pro tuto diplomovou práci.

4. 3 Výzkumný vzorek

Výzkum probíhal mezi učitelkami v různých mateřských školách České republiky. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 137 osob, z nichž bylo 136 žen a jeden muž. Jsou zde respondenti z různých věkových skupin, jejichž rozmezí je od 20 do 63 let ($M = 39,01$; $SD = 12,36$). Rozmanitá byla také délka praxe respondentů v oboru předškolního vzdělávání – od 1 do 43 let ($M = 15,09$; $SD = 12,92$), která je znázorněna v následujícím grafu. Pro účely rozdělení respondentů do kategorií podle délky jejich praxe v oboru jsme využili členění, které je využíváno primárně k zařazování pedagogických pracovníků do platových tříd. Konkrétní počty respondentů v jednotlivých kategoriích jsou uvedeny v Grafu 2.



Graf 2: Počet respondentů v jednotlivých kategoriích podle délky praxe v oboru

Zatímco v otázce na pohlaví respondentů je výrazná převaha žen, například v oblasti nejvyššího dosaženého vzdělání v oboru nejsou rozdíly tak výrazné. Jak ukazuje Tabulka 1, největší zastoupení v tomto výzkumném souboru má vzdělání středoškolské s maturitou (61 respondentů) a dále vysokoškolské bakalářské (50

respondentů). Magisterské vysokoškolské studium jako nejvyšší dosažené vzdělání v oboru uvedlo 19 respondentů a dalších 7 pak vyšší odborné.

Tabulka 1: *Rozdělení respondentů podle dosaženého vzdělání*

Vzdělání	Počet respondentů	
Středoškolské s maturitou	61	44,5 %
Vyšší odborné	7	5,0 %
Vysokoškolské bakalářské	50	36,5 %
Vysokoškolské magisterské	19	14,0 %

Vliv na zažívání stavu flow u učitelek/učitelů by mohl mít i počet pracovišť (mateřských škol), ve kterých za svou praxi byli zaměstnáni. Proto byla v dotazníku také zařazena otázka na počet mateřských škol, ve kterých respondenti již učili. Odpovědi byly 1 až 7 mateřských škol ($M = 2,26$; $SD = 1,50$), viz Tabulka 2. Z našeho výzkumného souboru odpovědělo 40,9 % respondentů, že za svou pedagogickou praxi učili pouze v jedné mateřské škole. Další skupiny odpovědí byly méně početné.

Tabulka 2: *Rozdělení respondentů podle počtu pracovišť*

Počet mateřských škol	Počet respondentů	
1	56	40,9 %
2	35	25,5 %
3	23	16,8 %
4	12	8,8 %
5	3	2,2 %
6	4	2,9 %
7	4	2,9 %

Respondenti také odpovídali na otázku velikosti školy, ve které právě učí. Konkrétně jaký je její počet tříd. I velikost pracoviště by mohla mít souvislost s optimálním

prožíváním stavu flow při práci. Rozsah odpovědí byl od 1 do 10 tříd ($M = 3,55$; $SD = 1,89$), viz Tabulka 3. Největší zastoupení (27 %) mají respondenti, kteří učí v mateřské škole se čtyřmi třídami. O něco menší skupinou odpovědí jsou školky dvoutřídní (18 % respondentů). Dále jsou například také odpovědi, mezi jejichž počtem není výrazný rozdíl, což jsou jednotřídní mateřská škola (15 % respondentů) a mateřská škola se třemi třídami (16 % respondentů).

Tabulka 3: Rozdělení respondentů podle velikosti jejich pracoviště

Počet tříd v MŠ	Počet respondentů	
1	20	15,0 %
2	25	18,0 %
3	22	16,0 %
4	37	27,0 %
5	15	11,0 %
6	8	6,0 %
7	3	2,0 %
8	5	3,6 %
9	1	0,7 %
10	1	0,7 %

Zodpovězené dotazníky jsou ve 13 ze 14 krajů České republiky (viz Tabulka 4). Největší zastoupení bylo v Kraji Vysočina (22 % respondentů) a v Jihomoravském kraji (17 % respondentů). Následovalo Hlavní město Praha, odkud je 12 % respondentů. V ostatních krajích je zastoupení méně než 10 % a žádný z respondentů nebyl z Karlovarského kraje.

Tabulka 4: Rozdělení respondentů podle krajů ČR

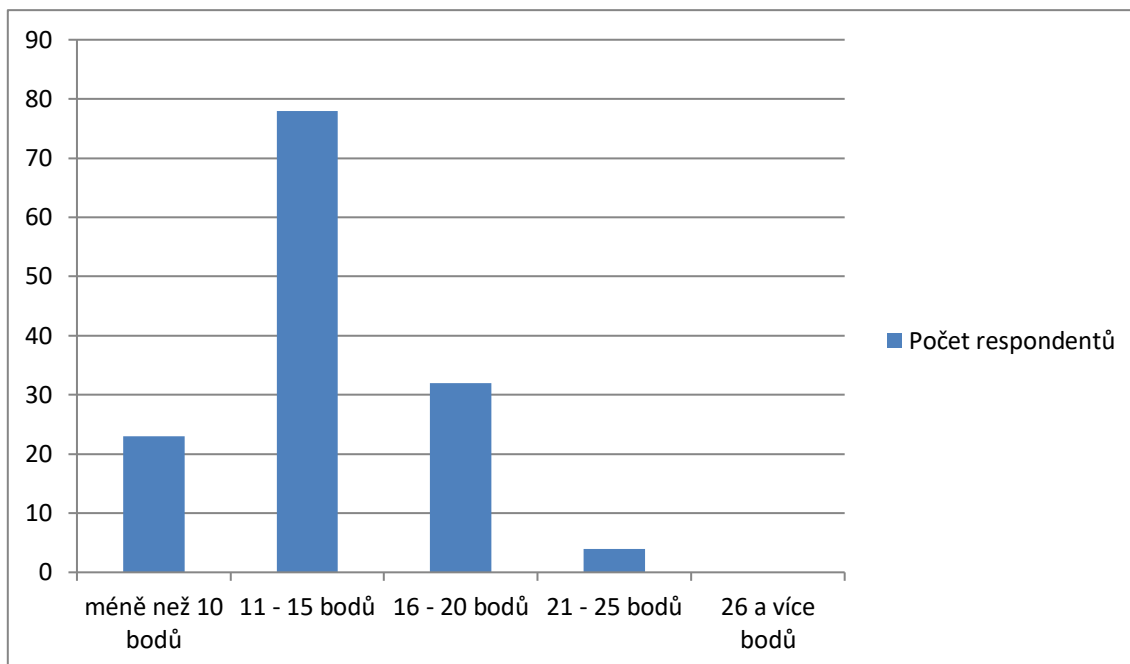
Kraj	Počet respondentů	
Kraj Vysočina	30	22 %
Jihomoravský	23	17 %
Hlavní město Praha	17	12 %
Moravskoslezský	12	9 %

Zlínský	10	7 %
Královéhradecký	8	6 %
Pardubický	7	5 %
Olomoucký	7	5 %
Středočeský	6	4 %
Liberecký	6	4 %
Jihočeský	5	4 %
Ústecký	4	3 %
Plzeňský	2	2 %
Karlovarský	0	0 %

5. Analýza dat

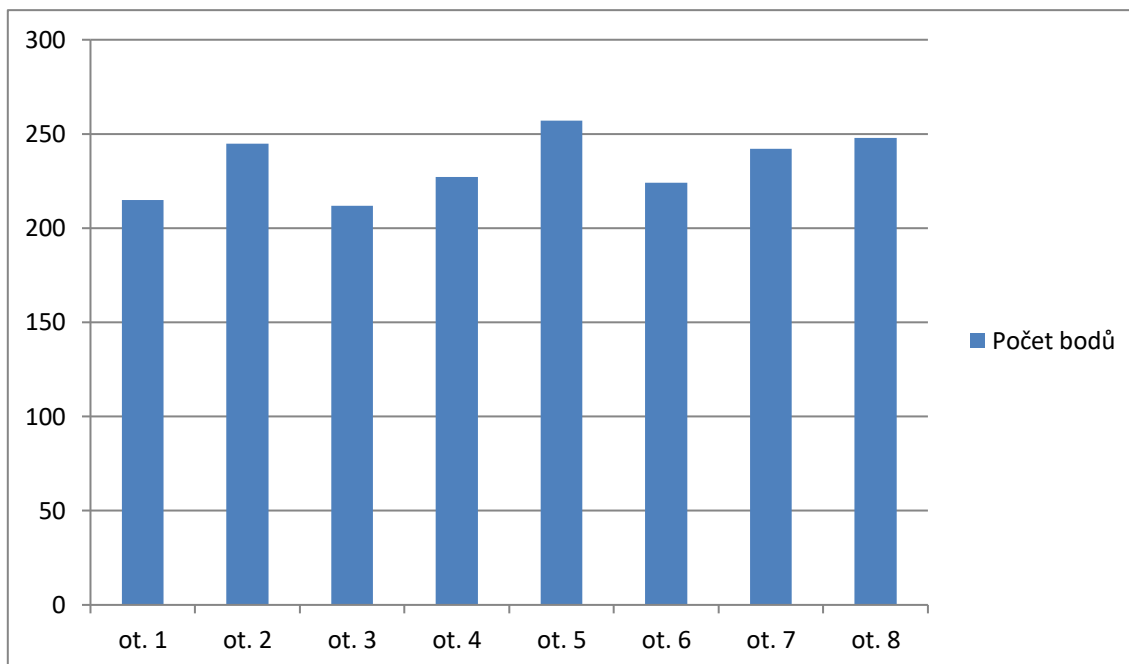
5.1 Životní spokojenost

První ze tří okruhů otázek byl zaměřen na životní spokojenost, abychom následně zjistili, zda existuje souvislost mezi ní a mezi prožíváním stavu flow při práci. Ze součtu odpovědí vyplývá, že většina dotazovaných je v životě spokojená. Životní spokojenost byla měřena 8 otázkami, ve kterých měli respondenti na čtyřbodové škále ohodnotit, jak jsou v dané oblasti spokojeni. Otázky byly zaměřeny na několik oblastí, které jsou v našem životě významné: zdravotní stav, přátelé, rodina, sebepojetí, bydlení, finanční situace a volný čas. Odpovědi byly bodovány následovně: ano = 1 bod, spíše ano = 2 body, spíše ne = 3 body, ne = 4 bod. Nejvyšší možný počet bodů, které respondent rozdělil v těchto 8 otázkách celkem, byl tedy 32 bodů a nejnižší 8 bodů. Z bodování vyplývá, že čím větší počet bodů respondent udal, tím menší je jeho spokojenost v těchto oblastech života. Výsledek tohoto bodování je zobrazen v následujícím grafu, kde jsme pro lepší přehlednost rozdělili bodové ohodnocení do 5 skupin podle rozmezí počtu bodů.



Graf 3: Bodování životní spokojenosti celkem

U jednotlivých otázek bylo bodování následující: **otázka č. 1** (Jste v životě spokojená/ý?) – 215 bodů, **otázka č. 2** (Jste spokojená/ý se svým zdravotním stavem?) – 245 bodů, **otázka č. 3** (Když myslíte na své známé a přátele, jste spokojená/ý?) – 212 bodů, **otázka č. 4** (Jste spokojená/ý se vztahy ve Vaší rodině?) – 227 bodů, **otázka č. 5** (Jste spokojená/ý sama/sám se sebou?) – 257 bodů, **otázka č. 6** (Jste spokojená/ý se svým bydlením?) – 224 bodů, **otázka č. 7** (Jste spokojená/ý se svou finanční situací?) – 242 bodů, **otázka č. 8** (Jste spokojená/ý s kvalitou Vašeho volného času?) – 248 bodů. Tyto výsledky jsou také znázorněny v Grafu 4.



Graf 4: Celkový počet bodů u jednotlivých otázek

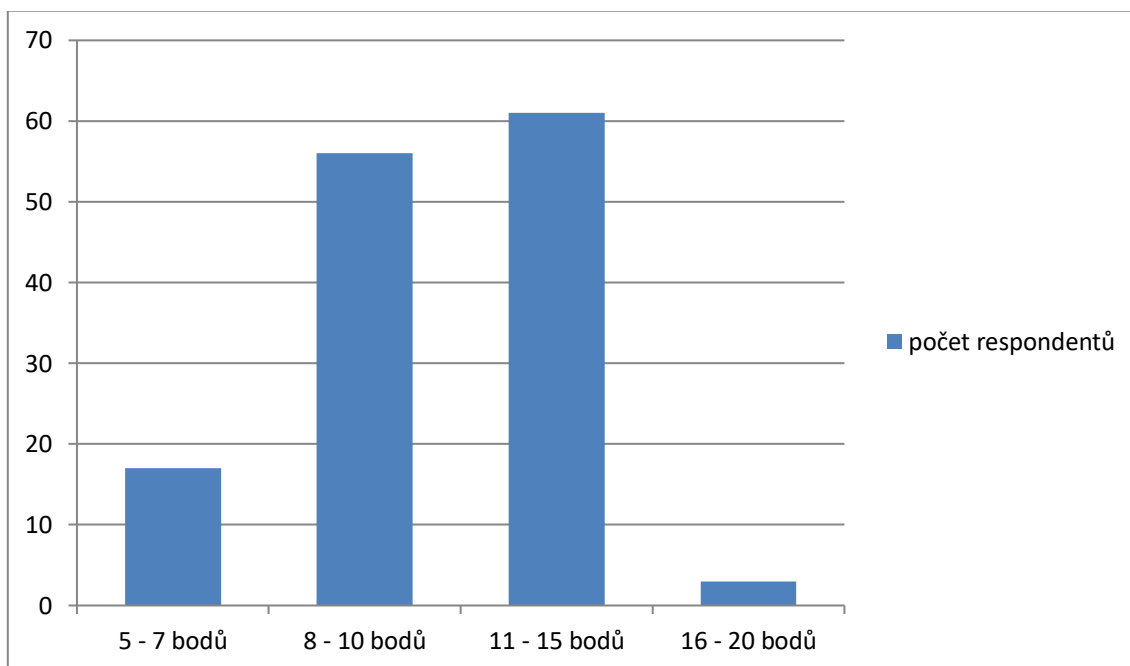
Součet odpovědí v jednotlivých škálách pak najdeme v Tabulce 5. Výraznější rozdíl v odpovědi je například u otázky na spokojenost se sebou samým – zde nejsou respondenti úplně stoprocentně spokojeni. Naopak stoprocentně spokojeno je 73 respondentů (53%) se svým bydlením.

Tabulka 5: Počet odpovědí na škále u jednotlivých otázek

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
Jste v životě spokojená/ý?	65	66	6	0
Jste spokojená/ý se svým zdravotním stavem?	49	70	16	2
Když myslíte na své známé a přátele, jste spokojená/ý?	68	64	4	1
Jste spokojená/ý se vztahy ve Vaší rodině?	65	56	14	2
Jste spokojená/ý sama/sám se sebou?	31	95	8	3
Jste spokojená/ý se svým bydlením?	73	42	21	1
Jste spokojená/ý se svou finanční situací?	55	62	17	3
Jste spokojená/ý s kvalitou Vašeho volného času?	46	71	20	0

5. 2 Pracovní spokojenost

Zatímco ve svém životě obecně je spokojeno téměř 90 % respondentů, pracovní spokojenost je podstatně nižší. Míra spokojenosti je v tomto výzkumném souboru rozmanitá, většina odpovědí je však spíše ve středu škály. Z toho můžeme usuzovat, že učitelky a učitel z našeho výzkumného vzorku nejsou vyloženě spokojeni, ani vyloženě nespokojeni. V tomto okruhu bylo použito celkem 5 otázek, kde měli respondenti ohodnotit svou spokojenost v jednotlivých otázkách pomocí čtyřbodové škály. Bodování bylo následující: ano = 1 bod, spíše ano = 2 body, spíše ne = 3 body, ne = 4 body. Nejvyšší možný počet bodů, které respondent rozdělil v těchto 5 otázkách celkem, byl tedy 20 bodů a nejnižší 5 bodů. Z výsledku pak vyplývá, že čím více bodů respondent uvede, tím méně je v dané oblasti spokojen. Celkový výsledek je také uveden v následujícím grafu, kde jsme opět pro lepší přehlednost rozdělili bodové ohodnocení do skupin podle rozmezí počtu bodů.

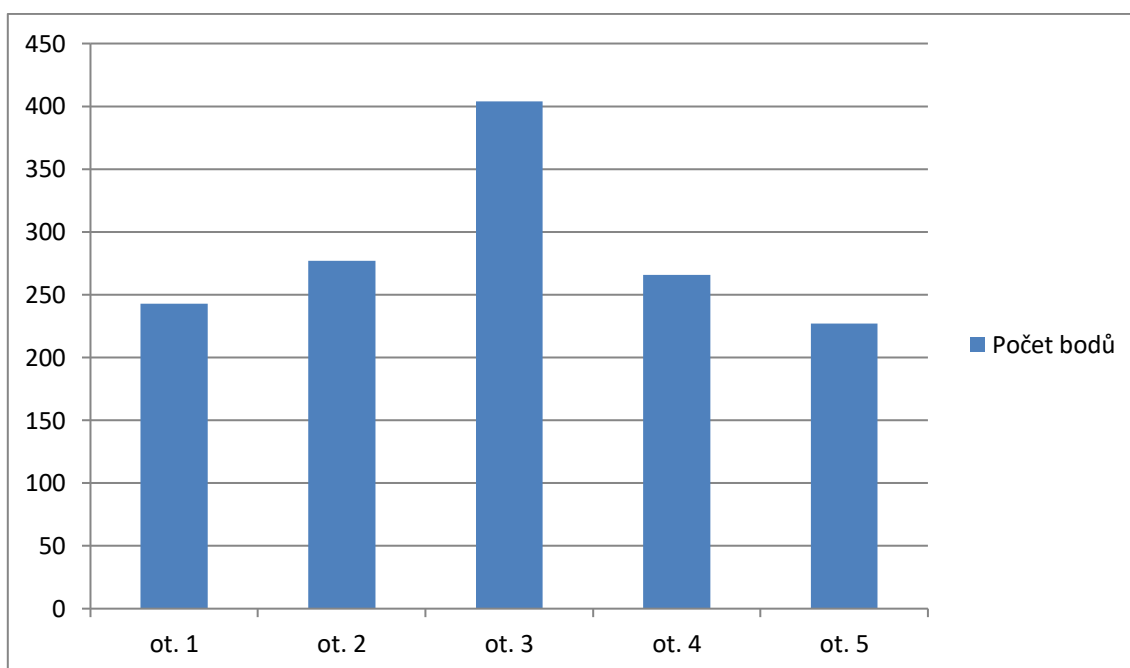


Graf 5: Bodování pracovní spokojenosti celkem

U jednotlivých otázek bylo bodové ohodnocení následující: **otázka č. 1** (Vyhovuje Vám náročnost práce učitelky/učitele v mateřské škole?) – 243 bodů, **otázka č. 2** (Jste spokojená/ý s finančním ohodnocením své práce?) – 277 bodů, **otázka č. 3** (Jste

spokojená/ý s pohledem společnosti na Vaši profesi?) – 404 bodů, **otázka č. 4** (Jste spokojená/ý s přístupem vedoucích pracovníků na Vašem pracovišti?) – 266 bodů, **otázka č. 5** (Jste spokojená/ý se vztahem a spoluprací s kolegyní/kolegou ve třídě?) – 227 bodů. Tyto výsledky jsou znázorněny v Grafu 6.

Z výsledků je mimo jiné patrné, že u otázky č. 3 je výrazně odlišné bodování – dotazované učitelky/učitelé tedy nejsou příliš spokojeni s tím, jak společnost nahlíží na jejich profesi.



Graf 6: Celkový počet bodů u jednotlivých otázek

Počet odpovědí u jednotlivých otázek je uveden v následující tabulce (Tabulka 6). Kromě otázky č. 3, kde se ptáme na spokojenost s pohledem společnosti na profesi učitele/učitelky v mateřské škole, a otázky č. 5 zaměřené na spokojenost se vztahy a spoluprací s kolegyní či kolegou ve třídě, jsou počty odpovědí na přibližně stejné úrovni.

Tabulka 6: Počet odpovědí na škále u jednotlivých otázek

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
Vyhovuje Vám náročnost práce učitelky/učitele v mateřské škole?	52	64	21	0
Jste spokojená/ý s finančním ohodnocením své práce?	32	76	23	6
Jste spokojená/ý s pohledem společnosti na Vaši profesi?	4	29	74	30
Jste spokojená/ý s přístupem vedoucích pracovníků na Vašem pracovišti?	49	57	21	10
Jste spokojená/ý se vztahem a spoluprací s kolegyní/kolegou ve třídě?	78	36	15	8

5. 3 Prožitky flow při práci v mateřské škole

Pro zjištění konkrétnějších výsledků týkajících se stavu flow bylo použito 7 výroků, u kterých respondenti hodnotili to, jak často se u nich při práci v mateřské škole vyskytují. Možnosti k určení četnosti byly: denně, minimálně jednou týdně, minimálně jednou měsíčně, minimálně jednou ročně. Výsledky tohoto okruhu otázek jsou převážně pozitivní, více než 90% respondentů (včetně odpovědí „denně“) zažívá flow při své práci alespoň jednou za týden. Celkem ze všech otázek se odpověď „minimálně jednou týdně“ objevila 446krát. Dále pak 422 odpovědí bylo u možnosti „denně“, 85 odpovědí u možnosti „minimálně jednou měsíčně“ a 6 odpovědí u možnosti „minimálně jednou ročně“.

Jednotlivé otázky z tohoto okruhu a počty odpovědí ve škálách jsou zobrazeny v následující tabulce (Tabulka 7).

Tabulka 7: Počet odpovědí na škále u jednotlivých otázek

	denně	minimálně jednou týdně	minimálně jednou měsíčně	minimálně jednou ročně
Moje práce mi přináší mnoho pozitivních emocí.	78	56	3	0
Práci učitelky/učitele provádím s nadšením.	81	55	1	0
Moje motivace vychází z práce samotné, nikoli z vnějších odměn s ní spojených.	99	38	0	0
Při práci s dětmi jsem plná/ý energie.	64	67	6	0
Jsem zcela pohlčená/ý činností, nemyslím na nic jiného.	31	83	21	2
Pracuji tak intenzivně, že ztrácím pojem o čase.	32	75	26	4
Zažívám okamžiky maximální spokojenosti při práci.	37	72	28	0

5. 4 Konkretizace prožitků flow

Jedním z cílů výzkumu bylo zjistit, zda existují nějaké konkrétní činnosti nebo situace, při kterých lze zažívat stav flow. Řadu z nich uvádí shodně více respondentů, některé jsou naopak ojedinělé. Dále jsme chtěli zjistit, co vnímají respondenti jako faktory nebo podmínky k prožívání flow při práci v mateřské škole. Abychom měli možnost posoudit souvislost mezi prožíváním stavu flow při práci a životní spokojeností, zařadili jsme také otázku na to, zda respondenti zažívají tento stav i v osobním životě. Také jsme zde vytvořili prostor pro odpověď na to, zda existují konkrétní činnosti, při kterých se tak v osobním životě děje. V této části dotazníku měli respondenti možnost odpovídat libovolně, dle vlastních slov.

Pomocí otevřených otázek jsem zjišťovala následující:

1. Při jakých činnostech v práci nejčastěji prožíváte stav flow?
2. Jak se toto prožívání stavu flow měnilo v průběhu Vaší praxe?
3. Na čem, podle Vás, závisí četnost prožitků flow v práci?
4. Zažíváte stav flow v osobním životě? Pokud ano, při jakých činnostech?

Záměrem otevřených otázek bylo zjišťování konkrétních činností a zároveň osobního názoru respondentů na ovlivňující faktory. Vedlejším záměrem bylo také to, aby vedly k hlubšímu zamyšlení nad svým prožíváním flow v práci i v osobním životě.

1. Otázka: Při jakých činnostech v práci nejčastěji prožíváte stav flow?

Tabulka 8: *Konkrétní činnosti v práci*

Zařazení odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v procentech
Výtvarné, tvořivé činnosti	39	29 %
Hudební činnosti	28	21 %
Komunikační činnosti	28	21 %
Pohybové činnosti	26	19 %
Spontánní hry s dětmi	19	14 %
Obecné	16	12 %
Pobyť venku	13	10 %
Dramatizace	11	8 %
Akce, výlety	5	4 %
Ojedinělé	4	3 %

V prvním sloupci Tabulky 8 jsou jednotlivé kategorie odpovědí, sloupec uprostřed obsahuje údaj o tom, u kolika respondentů se daná činnost v odpovědi vyskytla a ve třetím sloupci je tento počet vyjádřen v procentech. Procentuální vyjádření je počítáno z celkového počtu respondentů – tedy 137. Většina respondentů ve své odpovědi uvedla více činností, proto jsou zařazeni ve více kategoriích. Součet odpovědí je tedy vyšší než počet respondentů.

Jeden z respondentů uvedl, že stav flow v práci téměř neprožívá. Někteří uvádí, že jakákoliv činnost s dětmi jim někdy přináší prožitky flow. Některé činnosti se v odpovědích často opakovaly, proto jsem je rozdělila do několika okruhů. Jsou to následující:

- Výtvarné, tvořivé činnosti

Do této kategorie patří činnosti, kde se učitelka zapojuje a tvoří společně s dětmi. Odpověď tohoto typu se objevila u 39 respondentů. Kromě stručných odpovědí, kde jednoduše respondent uvádí „výtvarné činnosti“ nebo „výtvarná výchova“, se v této kategorii objevovaly odpovědi jako: „*tvoření s dětmi, pokusy*“, „*při výrobě dekorací*“ nebo „*při tvoření s dětmi i netradičním např. pečení nebo vaření s dětmi*“.

- Hudební činnosti

Zde jsou zařazeny odpovědi týkající se zpěvu, práce s melodií, rytmizace apod. Tyto odpovědi uvedlo 28 respondentů. Někteří opět uvádějí obecnější odpovědi jako „zpěv“, „*hudební činnosti*“ nebo „*při zpěvových činnostech*“. Někteří odpověděli konkrétněji například: „*zpěv s dětmi, poslech relaxační hudby*“, „*zpěv u klavíru*“, „*práce s písní, tanečky*“ nebo „*zpěv písní, říkanky a písničky s pohybem, přechodové písně*“.

- Komunikační činnosti

Toto je skupina odpovědí zahrnující rozhovory s dětmi, logopedická cvičení, komunikační kruhy apod. V tomto okruhu odpovědělo 28 respondentů. Respondenti například uvádějí: „*čtení pohádek*“, „*komunikace s dětmi při sdílení zážitků*“ nebo „*když děti v kruhu vypráví své zkušenosti a jsme v tom všichni ponořeni a máme k tomu všichni co říct*“.

- Pohybové činnosti

Tento typ odpovědí se objevil u 26 respondentů. Jak název napovídá, mezi odpovědi v této kategorii patří například: „*pohybové hry*“, „*při cvičení*“ nebo „*sport*“.

- Spontánní hry s dětmi

Do této skupiny odpovědí patří činnosti, které většinou nejsou řízené učitelkou, ta v nich vystupuje jako herní partner dětí. Tyto činnosti se vyskytly v odpovědích 19 respondentů. Tuto skupinu činností celkem vystihuje jedna z odpovědí: „*Při činnostech, které se dějí náhodně, nejsou předem naplánované a*

jejich uskutečnění vyžaduje rychlou improvizaci. Nejsou vázány plánem, ale vzniknou z iniciativy dětí.“

- Obecné

Někteří respondenti (16) odpověděli spíše obecně, bez uvedení konkrétní činnosti. Celkem bylo takových odpovědí. Byly to například odpovědi: „*při řízených činnostech*“, „*při individuální práci s dětmi*“, „*při interakci s dětmi*“ nebo „*při odpoledním odpočinku dětí*“.

- Pobyt venku

Ve 13 odpovědích také zazněly například: „*venkovní hry*“, „*pobyt v přírodě*“ nebo „*pobyt venku*“.

- Dramatizace

Tato kategorie zahrnuje, kromě odpovědí typu „*dramatizace*“, dramatické činnosti, jako například: „*při hraní pohádky*“. Takto odpovědělo 11 respondentů z našeho výzkumného souboru.

- Akce, výlety

Pět respondentů také odpovědělo, že stav flow zažívají při různých vystoupeních pro veřejnost, besídkách nebo výletech a exkurzích s dětmi.

- Ojedinělé

U 4 respondentů se také objevily zcela ojedinělé odpovědi – „*každý den*“, „*radost dětí*“, „*když se daří*“ a „*když se mazlíme, když si děláme srandu*“.

2. Otázka: Jak se toto prožívání stavu flow měnilo v průběhu Vaší praxe?

Někteří respondenti zde odpověděli tím, že neví nebo se v odpovědi zamýšlí pouze nad možnými vlivy, které působí na prožívání flow, a tyto odpovědi tedy nejsou zahrnuty v žádné ze 3 možností. Proto součet odpovědí uvedených v tabulce níže (Tabulka 9) není 137 (celkový počet respondentů). V prvním sloupci tabulky jsou jednotlivé

skupiny odpovědí, v prostředním sloupci je pak údaj o tom, kolikrát se daná odpověď v dotaznících vyskytla a ve třetím sloupci je tento počet vyjádřen v procentech. 43 % respondentů z našeho výzkumného souboru uvedlo, že četnost jejich prožívání flow v práci roste. Dalších 20 % respondentů uvedlo, že se toto prožívání v průběhu jejich praxe nijak nemění. Klesající četnost prožívání stavu flow v práci pak uvádí 20 % respondentů.

Tabulka 9: *Změna prožívání flow v průběhu praxe*

Zařazení odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v procentech
Graduje	59	43 %
Nemění se	27	20 %
Klesá	27	20 %

Respondenti zde často ke svým odpovědím přidávali možné příčiny změny prožívání flow v průběhu praxe. Některé z nich se opakují u více z nich.

U respondentů, kteří uvádějí, že častost zažívání stavu flow u nich graduje, se často vyskytuje informace, že je to díky nabývání zkušeností a zvětšující se sebejistotě. Mezi odpověďmi byly například tyto: *„čím víc zkušeností, tím více flow“*, *„s léty praxe se to lepší, ale ubývají síly“*, *„s věkem je intenzivnější“*, *„s přibývajícím zkušenostmi bylo jednodušší se do toho dostat, jelikož jsem nebyla svázaná nervozitou“* podobně pak *„ze stresu se stal čas užívání“*

Naopak respondenti, u kterých prožitků flow ubývá, uvádějí jako důvod nejčastěji zvyšující se náročnost práce a zhoršující se zdravotní stav. Z odpovědí například: *„bývala jsem z práce nadšenější“* nebo *„klesá s přibývajícím věkem a zhoršujícím se zdravotním stavem“*, *„s věkem ubývá na intenzitě“*, *„na začátku praxe bylo prožívání tohoto stavu větší, v současnosti téměř nulové“*.

Některé odpovědi ukazují individuálnost v prožívání flow nebo v zamýšlení se nad otázkou – zatímco někteří respondenti uvádějí přibývajícím věkem jako příčinu častějšího prožívání flow, někteří naopak jako příčinu méně častého prožívání stavu flow při práci.

3. Otázka: Na čem, podle Vás, závisí četnost prožitků flow v práci?

Tabulka 10: *Faktory ovlivňující prožitky flow v práci*

Zařazení odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v procentech
Pracovní podmínky	63	46 %
Psychologické faktory	46	34 %
Vztahy na pracovišti	39	29 %
Motivace k práci	28	18 %
Různé	7	5 %
Nevím	7	5 %

V prvním sloupci tabulky (Tabulka 10) jsou jednotlivé kategorie odpovědí, sloupec uprostřed obsahuje údaj o tom, u kolika respondentů se daná činnost v odpovědi vyskytla a ve třetím sloupci je tento počet vyjádřen v procentech. Velká část dotazovaných v odpovědi uvedla více možností, proto jsou zařazeni ve více kategoriích. Součet odpovědí je tedy vyšší než počet respondentů.

Odpovědi se často opakovaly u více respondentů, proto jsem je shrnula do několika tematických okruhů. Jsou to:

- Pracovní podmínky

Tato kategorie, do které patří 63 odpovědí, zahrnuje především celkový přístup zaměstnavatele, téma a kvalita přípravy, složení třídy (věk dětí, počet dětí, kolektiv, počet dětí se speciálními potřebami apod.). Podle jednoho z respondentů četnost prožitků flow závisí „na zpětné vazbě, ať už u dětí, rodičů a okolí, okolnosti, zahlcení papírováním, nedostatek času, roztěkanost a nezáměr dětí“, podle dalšího zase „na atmosféře školy, podpoře vedení“.

- Psychologické faktory

46, „na náladě a osobnosti učitele“ „na pozitivním myšlení“ „fyzická i psychická pohoda“ „zaujetí činností, psychický stav“.

- Vztahy na pracovišti

Dalším významným vlivem na optimální prožívání při práci jsou podle 39 respondentů také vztahy s kolegy, dalšími zaměstnanci školy a potažmo i rodiči dětí. Z odpovědí je to například „*pozitivní klima na pracovišti, dobré vztahy mezi kolegy*“, „*dobrá kolegyně, milí rodiče*“ nebo „*pozitivní klima, dobrá nálada jak u kolegyně, tak u dětí*“.

- Motivace k práci

V odpovědích této kategorie je osobní zájem a radost z práce učitelky v mateřské škole. Z těchto 28 odpovědí to byly například: „*radost z práce, práce s dětmi, snížení se na úroveň dětí*“, „*láska k dětem, radost z toho, že můžeme spolu trávit čas*“, „*na činnosti, která zajímá i učitelku*“ nebo „*když téma baví a zajímá i mě*“.

- Různé

Také se objevovaly nejrůznější odpovědi jako například: „*umět vypnout ostatní myšlenky*“ nebo dokonce „*na ročních obdobích*“. Těchto odpovědí bylo 7.

- Nevím

Sedm respondentů odpovědělo stručně: „*nevím*“.

4. Otázka: Zažíváte stav flow v osobním životě? Pokud ano, při jakých činnostech?

Tabulka 11: *Konkrétní činnosti v osobním životě*

Zařazení odpovědi	Počet odpovědí	Počet odpovědí v procentech
Aktivity s rodinou, přáteli	59	43 %
Záliby, kreativní činnosti	48	35 %
Sport	23	16 %
Pobyt v přírodě	20	15 %
Četba	18	13 %
Domácí práce	13	10 %
Práce na zahradě	10	7 %
Relaxace	9	7 %
Nezažívám	6	4 %
Sex	2	2 %
Nevím	2	2 %

V prvním sloupci tabulky uvedené výše (Tabulka 11) jsou jednotlivé kategorie odpovědí, sloupec uprostřed obsahuje údaj o tom, u kolika respondentů se daná činnost v odpovědi vyskytla a ve třetím sloupci je tento počet vyjádřen v procentech.

Někteří respondenti odpověděli pouze „ano“, dva neodpověděli vůbec, vyskytly se také ojedinělé odpovědi jako „*při duchovní práci*“, „*někdy při učení*“, „*kulturní představení*“ nebo „*pokud se mi něco povede*“. Většina se však opakovala u více respondentů, proto jsem je rozdělila do následujících skupin:

- Aktivity s rodinou, přáteli

Nejčastěji se objevovala odpověď, že stav flow respondenti prožívají v čase stráveném s rodinou nebo přáteli. Celkem u 59 respondentů. Například „*při pobytu venku s manželem, rodinou u krbu, při práci s rodinnými příslušníky na společném projektu*“, „*návštěva rodiny a přátel, společná dovolená, oslava*“, „*při hraní s vlastními dětmi, společný čas s manželem*“, „*aktivity s vnoučaty*“,

„při hře s dětmi, při hlubokých duchovních rozhovorech s přáteli, při vyprávění a sdílení“.

- Záliby, kreativní činnosti

Další z velmi častých odpovědí (48 odpovědí) byly zájmy respondentů. Například *„většinou při kreativních – šití, kreslení, hudba a zpěv“*, *„pletení“*, *„malování obrazů“*, *„čas strávený s koněm, psem“*, *„píšu povídky, to je absolutní top, někdy tím strávím celou noc, aniž bych se zastavila“*, *„sledování oblíbeného seriálu“*, *„při činnostech tvořivých“*, *„na rybách, při tanci, při hraní společenských her“*, *„Při zpěvu – zpívám od malička a zpěv je činnost, která mě pohltí vždy. Při zpěvu se dokážu do hudby naprosto ponořit a často zapomenout na věci kolem mě. Myslím, že hudba obecně ve mně vzbuzuje opravdový stav flow.“*

- Sport

Celkem 23 respondentů uvedlo sport jako činnost, při které zažívají stav flow ve svém osobním životě. Konkrétněji například *„při sportu, při jízdě na motorce“*, *„při cvičení jógy“* nebo *„jízda na koloběžce“*.

- Pobyt v přírodě

V této kategorii jsou odpovědi týkající se procházek, výletů apod. Z 20 odpovědí to jsou například: *„při procházkách v přírodě“*, *„když jsem v přírodě (ideálně sama)“*, *„při činnostech rekreačních – příroda, cestování“* nebo *„na procházkách venku, na výletech“*.

- Četba

Do této skupiny patří 18 odpovědí. Například: *„četba“*, *„čtení knih“* nebo *„hlavně při čtení knihy, časopisu nebo internetového článku, který mě zaujme“*.

- Domácí práce

Méně často se v odpovědích vyskytovaly domácí práce. Objevily se v odpovědích 13 respondentů. Kromě obecné odpovědi *„domácí práce“* se objevilo několik odpovědí jako *„při uklízení“* nebo *„pečení, vaření“*.

- Práce na zahradě
Stav flow při práci na zahradě se objevuje u 10 respondentů. Odpovědi v této kategorii byly stručné, jsou pouze ve třech tvarech: „*práce na zahradě*“, „*při práci na zahradě*“ nebo „*zahrada*“.
- Relaxace
Kromě odpovědi „*odpočinek*“ nebo „*relaxace*“ zde byly odpovědi jako „*doma když odpočívám*“, „*občas úplná samota a snění*“ nebo „*při meditaci*“. Celkem takto odpovědělo 9 respondentů z našeho výzkumného souboru.
- Nezažívám
To, že stav flow v osobním životě nezažívají, uvedlo 6 respondentů.
- Sex
Dva respondenti uvedli sex jako činnost, při které prožívají stav flow ve svém osobním životě.
- Nevím
Dva respondenti zde odpověděli stručně „*nevím*“.

5. 5 Statistické souvislosti

Z výsledků dotazníku se zkoumaly souvislosti mezi některými kategoriemi v návaznosti na hlavní výzkumné otázky. K měření závislosti mezi daty byl použit Pearsonův korelační koeficient. Tato statistická metoda ukazuje míru vazby mezi proměnnými, kde je Pearsonův koeficient vždy mezi -1 a 1. Hodnota korelace -1 znamená negativní výsledek, tedy to, že spolu dané proměnné souvisí, ale ovlivňují se negativně – např. porovnáme-li proměnné X a Y, vychází nám, že čím více X, tím méně Y. Vyjde-li hodnota 0, znamená to, že spolu proměnné souvisí, ale vzájemně se nijak výrazně neovlivňují. Naopak hodnota korelace 1 ukazuje na přímou závislost mezi proměnnými, vzájemně se tedy pozitivně ovlivňují – porovnáme-li X a Y, z tohoto výsledku vyplývá, že čím více X, tím více Y.

V následující Tabulce 12 jsou porovnávány tyto údaje: Věk – do jaké věkové skupiny se respondent řadí, Vzdělání – úroveň nejvyššího dosaženého vzdělání, Praxe – délka praxe na pozici učitelky v předškolním vzdělávání, Počet MŠ – počet mateřských škol, ve kterých respondent učil, Počet tříd – údaj o velikosti školy, ve které aktuálně pracuje, ŽS celkem – celková životní spokojenost, Flow celkem – častost prožívání stavu flow, PS celkem – celková pracovní spokojenost.

Z výsledků je patrné, že s prožíváním flow při práci významně souvisí celková životní spokojenost ($r = 0,338$; $p < 0,01$) i celková pracovní spokojenost ($r = 0,346$; $p < 0,01$). Z vybraných proměnných s prožíváním flow při práci nejvíce souvisí vzdělání v oboru ($r = 0,115$). Naopak mezi prožíváním flow v práci a věkem respondentů je spíše negativní hodnota souvislosti ($r = -0,036$).

Existuje také souvislost mezi životní a pracovní spokojeností, kde je hodnota $r = 0,448$ ($p < 0,01$). Jinými slovy můžeme říct, že čím častěji je prožíván stav flow, tím je vyšší celková životní spokojenost i celková pracovní spokojenost.

Velkou souvislost samozřejmě výsledek korelace ukazuje u proměnných Věk a Praxe, kde je patrný vliv mezi proměnnými ($r = 0,913$; $p < 0,01$). Z toho vyplývá, že čím je vyšší věk respondenta, tím je vyšší počet let jeho praxe v oboru. Poměrně vysoká hodnota vyšla také mezi počtem mateřských škol, kde respondent již učil, a délkou jeho praxe ($r = 0,575$; $p < 0,01$).

Z výsledků korelace také vyplývá, že čím vyšší je věk respondentů, tím nižší je jejich dosažené vzdělání v oboru ($r = -0,230$; $p < 0,01$). S podobným výsledkem vychází také porovnání délky praxe a vzdělání ($r = -0,286$; $p < 0,01$) – zde můžeme říci, že čím vyšší má respondent vzdělání, tím kratší má praxi v oboru.

Tabulka 12: Korelační tabulka s proměnnými

	Věk	Vzdělání	Praxe	Počet MŠ	Počet tříd	ŽS celkem	Flow celkem	PS celkem
Věk	1	-.230**	.913**	.453**	.041	-.189*	-.036	-.077
Vzdělání	-.230**	1	-.286**	-.182*	.003	.076	.115	.119
Praxe	.913**	-.286**	1	.575**	.079	-.121	.013	-.091
Počet MŠ	.453**	-.182*	.575**	1	.054	-.043	.031	-.123
Počet tříd	.041	.003	.079	.054	1	.128	.019	.113
ŽS celkem	-.189*	.076	-.121	-.043	.128	1	.338**	.448**
Flow celkem	-.036	.115	.013	-.031	.019	.338**	1	.346**
PS celkem	-.077	.119	-.091	-.123	.113	.448**	.346**	1

**p < 0.01, *p < 0.05

Následuje Tabulka 13, kde jsou korelovány tyto údaje: ŽS celkem – celková životní spokojenost, PS celkem – celková pracovní spokojenost, flow 1 – 7 – jednotlivá tvrzení z okruhu otázek na prožívání stavu flow při práci (viz Tabulka 7). Jednotlivá tvrzení se mezi sebou navzájem ovlivňují. Nejvyšší korelační koeficient je mezi Flow 5 (Jsem zcela pohlcená/ý činností, nemyslím na nic jiného.) a Flow 6 (Pracuji tak intenzivně, že ztrácím pojem o čase.), kde $r = 0,693$ ($p < 0,01$) a také mezi Flow 2 (Práci učitelky/učitele provádím s nadšením.) a Flow 4 (Při práci s dětmi jsem plná/ý energie.), kde $r = 0,578$ ($p < 0,01$). Ukázalo se také, že Flow 6 (Pracuji tak intenzivně, že ztrácím pojem o čase.) se výrazně neovlivňuje ani s celkovou životní spokojeností ani s celkovou pracovní spokojeností – hodnota korelačního koeficientu je $r = 0,085$ s životní spokojeností a $r = 0,069$ s pracovní spokojeností.

Tabulka 13: Korelační tabulka flow

	ŽS celkem	PS celkem	flow 1	flow 2	flow 3	flow 4	flow 5	flow 6	flow 7
ŽS celkem	1	.448**	.290**	.222**	.285**	.288**	.249**	.085	.287**
PS celkem	.448**	1	.404**	.273**	.320**	.172*	.115	.069	.418**
flow 1	.290**	.404**	1	.485**	.447**	.381**	.199*	.149	.475**
flow 2	.222**	.273**	.485**	1	.488**	.578**	.316**	.258**	.456**
flow 3	.285**	.320**	.447**	.488**	1	.512**	.263**	.165	.464**
flow 4	.288**	.172*	.381**	.578**	.512**	1	.335**	.360**	.521**
flow 5	.249**	.115	.199*	.316**	.263**	.335	1	.693**	.510**
flow 6	.085	.069	.149	.258**	.165	.360	.693	1	.494**
flow 7	.287**	.418**	.475**	.456**	.464**	.521	.510	.494	1

**p < 0.01, *p < 0.05

6. Diskuse

V této kapitole uvedeme shrnutí zjištění vyplývajících z analýzy dat. Zároveň budeme některá tato zjištění porovnávat s teorií problematiky flow nebo výsledky jiných výzkumů, které již byly provedeny v této oblasti. Je nutné se také zamyslet nad skutečnostmi, které vnímáme jako limity tohoto výzkumu.

Cílem výzkumu bylo zmapovat spokojenost českých pedagogů v mateřských školách při výkonu jejich profese. Konkrétně zjišťování toho, jak často prožívají stav flow a jaké faktory ovlivňují toto prožívání. Při analýze získaných dat jsme se také zaměřili na hledání souvislostí mezi spokojeností v práci a spokojeností v osobním životě. Na základě zjištění výzkumu a porovnání s teoretickými poznatky lze získat odpovědi na předem vymezené hlavní výzkumné otázky.

1. Jak často prožívají vybrané učitelky mateřských škol stav flow při práci?

V návaznosti na pozitivní výsledky zkoumání spokojenosti při práci, nejen v našem výzkumu, lze očekávat také kladné hodnoty v této konkretizaci otázky – častost prožívání stavu flow při práci učitelky v mateřské škole. Například výzkumy Pavlíkové (2015) nebo Gillové (2020) také dokazují spokojenost předškolních pedagogů při práci.

Z výsledků hodnocení výroků, předložených v našem dotazníku, (viz Tabulka 7) lze usuzovat, že respondenti zažívají flow při své práci v mateřské škole poměrně často. Ukázalo se, že v tomto výzkumném souboru 137 českých předškolních pedagogů, zažívá stav flow při práci přibližně 46 % z nich minimálně jednou týdně a 44 % dokonce denně.

V této části respondenti hodnotili na škále, kde měli na výběr možnosti: denně, minimálně jednou týdně, minimálně jednou měsíčně, minimálně jednou ročně.

U výroku „Moje motivace vychází z práce samotné, nikoli z vnějších odměn s ní spojených“ odpovědělo 99 ze všech respondentů (137) možností „denně“. Tuto odpověď zvolilo 81 ze všech respondentů (137) také u výroku „Práci učitelky/učitele provádím s nadšením“.

2. Má některá z proměnných (věk, vzdělání, praxe, počet vystřídaných mateřských škol, velikost školy, životní spokojenost, pracovní spokojenost) výrazný vliv na prožívání stavu flow při práci?

Na prožívání flow při práci má podle Pearsonova korelačního koeficientu největší vliv celková životní spokojenost a celková pracovní spokojenost, dále pak v malé míře vzdělání. Mezi jednotlivými tvrzeními (viz Tabulka 7) jsou ale rozdíly. Například Flow 5 (Jsem zcela pohlcená/ý činností, nemyslím na nic jiného.) se ovlivňuje s pracovní spokojeností jen mírně ($r = 0,115$) a Flow 6 (Pracuji tak intenzivně, že ztrácím pojem o čase.) se také pouze mírně ovlivňuje s celkovou pracovní spokojeností ($r = 0,069$) i celkovou životní spokojeností ($r = 0,085$).

Podle teoretických poznatků o stavu flow je pro jeho prožívání stěžejní mít v dané činnosti nějaké praktické dovednosti. Korelace nám ukázala, že mezi prožíváním stavu flow při práci a mezi vzděláním ($r = 0,115$) nebo délkou praxe ($r = 0,013$) existuje vzájemná souvislost, ale není statisticky příliš významná.

3. Existuje souvislost mezi životní a pracovní spokojeností učitelek?

Podle korelace je míra souvislosti mezi celkovou životní spokojeností a celkovou pracovní spokojeností dotazovaných pedagogů na hodnotě $r = 0,448$ ($p < 0,01$), což poukazuje na poměrně silnou souvislost mezi těmito proměnnými. Lze tedy říci, že čím vyšší je životní spokojenost učitelek v mateřských školách, tím vyšší je také jejich pracovní spokojenost. Toto zjištění se vztahuje k respondentům z našeho výzkumného souboru a pochopitelně ho tedy nelze brát jako obecně platné pro celou populaci předškolních pedagogů v ČR.

V jedné z otevřených otázek v dotazníku (Na čem, podle Vás, závisí četnost prožitků flow v práci?) 34 % respondentů uvedlo psychologické faktory jako významný vliv, na kterém závisí prožívání stavu flow v práci. Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že: „... kvalita života nezávisí přímo na tom, co si o nás myslí jiní lidé nebo co vlastníme. Na čem nejvíce záleží, je spíš to, jaký pocit máme z vlastní osoby a z toho, co se s námi v životě děje.“ Z toho vyplývá, že osobní spokojenost figuruje jako významná součást životní spokojenosti. Přibližně ¼

respondentů si tedy pravděpodobně uvědomuje, že jejich životní spokojenost má vliv na četnost prožitků flow v práci, potažmo na celkovou míru pracovní spokojenosti.

4. Má některá z proměnných (věk, vzdělání, praxe, počet vystřídaných mateřských škol, velikost školy) výrazný vliv na celkovou pracovní spokojenost?

Z výsledků statistiky vyplývá, že žádná z těchto proměnných nemá na pracovní spokojenost výrazný vliv. V největší míře, podle výzkumného vzorku, působí na pracovní spokojenost vzdělání daného pedagoga ($r = 0,119$), takže lze říci – čím vyšší dosažené vzdělání respondent má, tím vyšší je jeho pracovní spokojenost. Další v pořadí je velikost mateřské školy, kde je hodnota $r = 0,113$. Například věk má na pracovní spokojenost respondentů spíše negativní vliv ($r = -0,077$), stejně jako na životní spokojenost ($r = -0,189$). Negativní vliv na pracovní spokojenost má, podle našich respondentů, také počet mateřských škol, ve kterých již pracovali ($r = -0,123$).

Na základě myšlenek, které předkládá například psycholog Csikszentmihalyi, lze říci, že vzdělání a následná praxe jsou pro stav flow, nejen při práci v mateřské škole, důležité. Podstatou je teoretické znalosti procvičovat v praxi, aby se z nich staly dovednosti. V jedné z otevřených otázek na prožívání flow v práci (Jak se toto prožívání měnilo v průběhu Vaší praxe?) respondenti často uvádí, že s praxí získávají větší sebejistotu, jsou při práci uvolněnější, a díky tomu častěji zažívají stav flow. I přesto je v našem výzkumu mezi těmito proměnnými nízká míra korelace.

V porovnání s jinými výzkumy jsme získali velmi podobné odpovědi. Například průzkum pracovní spokojenosti učitelů v mateřských školách, který prováděla Pavlíková (2015), ukazuje, že jsou spíše spokojeni. Nicméně tento její výzkum byl prováděn pouze v Moravskoslezském kraji, takže ho nelze úplně srovnávat s naším, který byl zaměřen na všechny kraje České republiky.

5. Existují konkrétní činnosti, u kterých většina dotazovaných zažívá stav flow?

Podle odpovědí v otevřených otázkách dotazníku, v práci nejčastěji respondenti zažívají stav flow při výtvarných, tvořivých činnostech (29 %), hudebních činnostech (21 %) a komunikačních činnostech (21 %). V osobním životě pak při aktivitách s rodinou, přáteli (43 %), při zálibách, kreativních činnostech (35 %) a sportu (16 %).

Tato zjištění korespondují s faktem, že v nejrůznějších výzkumech je velmi často prožívání stavu flow spojováno s uměním nebo sportem. Co se týče umění, lze ho rozdělit na dvě skupiny – prožívání stavu flow při tvořivém procesu (člověk sám vykonává tvořivou činnost, např. malování, modelování, hra na hudební nástroj) nebo při smyslovém prožitku (sledování divadelního představení, poslech hudby na koncertě apod.). Smyslem hudby odjakživa bylo vytvořit něco, co se nám bude líbit a bude to v nás probouzet emoce. Většinou je cílem prožívat pozitivní emoce, ale i pochmurná skladba nás může hluboce zaujmout. Melodie a rytmus hudby můžou upoutat naši pozornost natolik, že při jejím poslechu zažíváme stav flow. Při sportu a dalších pohybových činnostech nám jako prostředek k prožívání radosti slouží primárně tělo. Člověk si užívá fyzickou aktivitu samotnou, nejčastěji se tak děje při tanci, kde lze uplatnit improvizaci a prožívat své vyjádření pohybem v maximální možné míře. Dva respondenti (2%) v našem výzkumu uvedli také sex, jako fyzickou aktivitu, při které zažívají stav flow ve svém osobním životě.

6. 1 Limity výzkumu

Zkoumání fenoménu jako je stav flow sebou nese určité riziko, že některé odpovědi mohou být nepřesné nebo nepodstatné pro cíle našeho výzkumu. To, jak jednotliví respondenti uvažují nad svou spokojeností a prožíváním flow při práci je velice individuální. Stejně tak jako pochopení některých otázek v dotazníku.

Důvodem pro odlišné zjištění oproti jiným výzkumům zaměřených na stav flow, může být také specifčnost výzkumného vzorku – učitelky/učitelé v mateřských školách.

Velmi důležité je také zmínit, že výsledky našeho výzkumu a z nich vyplývající závěry se vztahují pouze k našemu výzkumnému souboru (137 českých předškolních pedagogů) a nelze je tedy chápat jako poznatky o všech učitelích a učitelkách v České republice. Výběr respondentů k našemu výzkumu byl spíše nahodilý, s cílem oslovit co nejširší skupinu, což může být také limitem pro tento výzkum. Ke zkreslení výsledků by také mohl vést fakt, že se zúčastnil pouze jeden muž, takže nebylo možné porovnávat případné rozdíly z hlediska pohlaví respondentů.

Určitým limitem tohoto výzkumu je také jeho rozsah, jelikož problematika prožívání stavu flow při práci v mateřské škole by si jistě zasloužila hlubší zkoumání, což vyžaduje práci s mnoha ovlivňujícími faktory. Pro tyto účely by bylo zapotřebí mnohem více respondentů a také rozšířená oblast otázek. Věříme, že tato diplomová práce nabízí možnost k navázání na téma výzkumu nebo jako podklad ke srovnávání výsledků.

Závěr

Prožívání stavu flow ovlivňuje řada okolností a v menší či větší míře souvisí s celkovou životní spokojeností, zdravotním stavem, vzděláním či věkem respondentů a dalšími proměnnými. Záměrem teoretické části práce tedy bylo vymezení těchto faktorů, souvisejících s prožíváním flow a definování samotného pojmu flow. O teoretickou část jsme se částečně opírali při vymezování výzkumných otázek a také při porovnávání s výsledky výzkumu v závěrečné diskusi.

V praktické části práce jsme se věnovali výzkumu, kde hlavním cílem bylo zjistit, zda učitelky v mateřských školách prožívají stav flow při své práci. Nejprve jsme určili hlavní výzkumné otázky, které směřovaly k cílům práce a zjišťování souvislostí mezi prožíváním flow a několika proměnnými. Na tyto otázky se po analýze získaných dat podařilo získat odpovědi. V rámci dotazníkového šetření byli osloveni předškolní pedagogové z celé České republiky, z nichž 137 dotazník vyplnilo, a tím se zúčastnili tohoto výzkumu.

Z výsledků výzkumu se podařilo zjistit, že většina pedagogů, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu, zažívá tento stav při práci v mateřské škole vcelku často. Zároveň se ukázalo, že existuje souvislost mezi prožíváním stavu flow a životní spokojeností. Některé z vybraných proměnných pozitivně ovlivňují prožívání flow, některé ho naopak svou měrou snižují. Nicméně žádná z těchto proměnných nemá výrazně pozitivní či výrazně negativní vliv na prožívání stavu flow u učitelek v mateřské škole.

V návaznosti na limity výzkumu, které mohou jeho výsledky zkreslovat, není možné je brát celoplošně. Práce by proto mohla být například podkladem pro další rozšíření výzkumu této problematiky. Věříme, že tato práce povede při nejmenším k zamyšlení nad vlastním prožíváním flow čtenáře.

Použité zdroje

Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál. ISBN 978-80-262-0918-8.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. ISBN 0060162538.

Čáp, J. a Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Portál. Pedagogika (Grada). ISBN 80-7178-463-X.

Elliot, A. J. & C. S. Dweck. (2007). *Handbook of Competence and Motivation*. Guilford Press.

Gillová, A. (2020). *Pracovní spokojenost a ohrožení syndromem vyhoření u učitelů mateřských škol*. [Bakalářská práce, Brno: Masarykova univerzita.]

Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie*. 1. vydání. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

Hrdlička, M., Kuric, J. a Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Portál. ISBN 80-736-7168-9.

Kalhous, Z., Obst, O. a kol. (2002). *Školní didaktika*. Portál. ISBN 80-7178-253-X.

Man, F. a Mareš, J. (2005). *Výkonová motivace a prožitek typu flow*. Pedagogika: Časopis pro vědy o vzdělávání a výchově. 55., s. 151 - 171. ISSN 0031-3815.

Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Portál. ISBN 978-80-262-0174-8.

Mertin, V. a Gillernová, I. (2003). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Portál. ISBN 80-7178-799-X.

Pavlíková, A. (2015). *Pracovní spokojenost učitelů mateřských škol*. [Bakalářská práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně].

Pavlovská, M., Syslová, Z. a Šmahelová, B. (2012). *Dějiny předškolní pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5981-8.

Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník*. Portál. ISBN 80-7178-579-2.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2004) Praha: VVÚP. ISBN 80-87000-00-5.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada. ISBN 978-80-247-3507-8.

Svobodová, E. a Vítečková, M. (2017). *Osobnost předškolního pedagoga: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. Portál. ISBN 978-80-262-1243-0.

Syslová, Z. (2013). *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4309-7.

Šimoník, O. (2005). *Úvod do didaktiky základní školy*. Brno: MSD. ISBN 80-86633-33-0.

Šmelová, E. (2004) *Mateřská škola. Teorie a praxe I*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0945-8.

Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

Vališová, A. a Kasíková, H. (2007). *Pedagogika pro učitele*. Grada. ISBN 978-80-247-1734-0.

Vágnerová, Marie. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

Flow – The psychology of optimal experience [online]. 1990. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience

Crafting fun users experiences: A method to facilitate flow [online]. 2013. Dostupné z:
http://www.researchgate.net/publication/272181532_Crafting_Fun_User_Experiences_A_Method_to_Facilitate_Flow

Kvalita pracovního života v České republice [online]. 2019. Dostupné z:
<http://kvalitapracovnihozivota.vubp.cz>

Příloha č. 1 Dotazník – vzor

Dobrý den, vážené kolegyně a kolegové,

jmenuji se Lenka Klinčúchová a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Ve své diplomové práci zjišťuji, jak často učitelky/učitelé v mateřských školách zažívají stav flow a co má na jejich spokojenost v práci vliv. Tímto Vás prosím o pár minut Vašeho času, k zodpovězení několika otázek. Tento dotazník je anonymní, jeho výsledky budou sloužit pouze k mé diplomové práci.

Co si představit pod pojmem „stav flow“?

Je to stav, kdy jste zcela pohlcení činností, kterou právě děláte. Nevnímate čas, cítíte se být absolutně sami sebou, uvolnění a plní radosti. Flow je stav plynutí, který se může vyskytovat pravidelně i nahodile a může trvat různě dlouho v závislosti na Vašem prožívání. Pokud zažíváte stavy flow v práci, jsou pro Vás pozitivní motivací.

Pohlaví	muž	žena
---------	-----	------

Věk	let
-----	-----

Nejvyšší dosažené vzdělání v oboru	středoškolské maturitou	s	vyšší odborné	vysokoškolské bakalářské	vysokoškolské magisterské
------------------------------------	-------------------------	---	---------------	--------------------------	---------------------------

Délka praxe v letech	
----------------------	--

Počet MŠ, ve kterých jste učil/a	
----------------------------------	--

Kraj, ve kterém se nachází Vaše MŠ	
------------------------------------	--

Počet tříd ve Vaší MŠ	
-----------------------	--

U každé otázky vyberte jednu možnost a tu označte X.

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	ano	spíše ano	spíše ne	ne
Jste v životě spokojená/ý?				
Jste spokojená/ý se svým zdravotním stavem?				
Když myslíte na své známé a přátele, jste spokojená/ý?				
Jste spokojená/ý se vztahy ve vaší rodině?				
Jste spokojená/ý sama/sám se sebou?				
Jste spokojená/ý se svým bydlením?				
Jste spokojená/ý se svou finanční situací?				
Jste spokojená/ý s kvalitou vašeho volného času?				

PRACOVNÍ SPOKOJENOST	ano	spíše ano	spíše ne	ne
Vyhovuje vám náročnost práce učitelky/e v mateřské škole?				
Jste spokojená/ý s finančním ohodnocením své práce?				
Jste spokojená/ý s pohledem společnosti na vaši profesi?				
Jste spokojená/ý s přístupem vedoucích pracovníků na vašem pracovišti?				
Jste spokojená/ý se vztahem a spoluprací s kolegyní/kolegou ve třídě?				

PROŽITKY FLOW V MŠ	denně	minimálně jednou týdně	minimálně jednou měsíčně	minimálně jednou ročně
Moje práce mi přináší mnoho pozitivních emocí.				
Práci učitelky/e provádím s nadšením.				
Moje motivace vychází z práce samotné, nikoli z vnějších odměn s ní spojených.				
Při práci s dětmi jsem plná/ý energie.				
Jsem zcela pohlcená/ý činností, nemyslím na nic jiného.				
Pracuji tak intenzivně, že ztrácím pojem o čase.				
Zažívám okamžiky maximální spokojenosti při práci.				

Otevřené otázky

Při jakých činnostech v práci nejčastěji prožíváte stav flow?

Jak se toto prožívání stavu flow měnilo v průběhu Vaší praxe?

Na čem, podle Vás, závisí četnost prožitků flow v práci?

Zažíváte stav flow v osobním životě? Pokud ano, při jakých činnostech?

Děkuji Vám za ochotu k vyplnění dotazníku, přeji krásný zbytek dne a mnoho zážitků flow nejen v práci, ale i v osobním životě.