

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Volný čas začínajících učitelů na základní škole

Bc. Michaela Holinková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Volný čas začínajících učitelů na základní škole* vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou použitou literaturu a zdroje.

Datum

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Tereze Buchtové, Ph.D. za cenné rady a odborné vedení mojí diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům a respondentkám, díky kterým jsem mohla provést výzkum.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Michaela Holinková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Tereza Buchtová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Volný čas začínajících učitelů na základní škole
Název v angličtině:	Leisure of beginning teachers at primary school
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá tématem volného času začínajících učitelů na základní škole. Výzkumný problém se zaměřuje na začínající učitele na základní škole, konkrétně na jejich volný čas a volnočasové aktivity. Hlavním cílem práce je zjistit, jak začínající učitelé na základní škole tráví svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a jak často se jim věnují. Teoretická část diplomové práce je zaměřena na volný čas obecně, na začínající učitele a jejich náplň práce a na volný čas dospělých – učitelů. Empirická část je zaměřena na analyzování volného času začínajících učitelů za pomoci kvalitativní výzkumné strategie. Výzkumným nástrojem je polostrukturovaný rozhovor. Výsledky výzkumu jsou zpracovány za pomoci zakotvené teorie.
Klíčová slova:	Učitel, začínající učitel, volný čas, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině:	The thesis deals with the topic of the leisure of beginning teachers in primary school. The research problem focuses on beginning primary school teachers, specifically their leisure and leisure activities. The main aim of the thesis is to determine how beginning primary school teachers spend their leisure, what leisure activities they prefer and how often they engage in them. The theoretical part of the thesis focuses on leisure in general, on beginning teachers and their workload, and on the leisure of adult - teachers. The empirical part focuses on analysing the leisure of beginning teachers using a qualitative research strategy. The research tool is a semistructured interview. The research results are processed using grounded theory.
Klíčová slova v angličtině:	Teacher, beginning teacher, leisure, leisure activities
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Otázky k rozhovorům
Rozsah práce:	90 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

Obsah

ANOTACE	4
Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 VOLNÝ ČAS	10
1.1 Proměny vnímání volného času a práce	12
1.2 Funkce volného času	15
1.3 Faktory ovlivňující způsob trávení volného času u dospělých	18
1.3.1 Vnitřní faktory	19
1.3.2 Vnější faktory	21
2 ZAČÍNÁJÍCÍ UČITEL NA ZŠ	25
2.1 Volba učitelské profese	26
2.2 Začínající učitel a jeho kompetence	27
2.3 Adaptační období začínajících učitelů	28
2.4 Pracovní podmínky a pracovní doba učitelů	30
2.5 Pracovní povinnosti a činnosti učitele	32
2.6 Pracovní zátěž učitelů a zvládání stresu	33
3 VOLNÝ ČAS DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA – UČITELE	36
3.1 Vhodný přístup k volnému času jako prevence proti stresu u učitelů	36
3.2 Kategorie a možnosti trávení volného času u dospělých – učitelů	40
4 AKTUÁLNÍ STAV ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY	45
II. EMPIRICKÁ ČÁST	47
5 VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁJÍCÍCH UČITELŮ NA ZŠ – VÝZKUM	48
5.1 Výzkumný soubor	50
5.2 Výsledky výzkumného šetření	54
5.2.1 Otevřené kódování	54
5.2.2 Axiální kódování	70
5.2.3 Selektivní kódování	73
Diskuse	76
Závěr	80
Seznam použité literatury	82
Seznam použitých internetových zdrojů	86
Seznam právních předpisů	88
Seznam symbolů a zkratk	89

Seznam tabulek, grafů a schémat.....	89
Seznam příloh	90

Úvod

Tato diplomová práce se zabývá volným časem začínajících učitelů na základní škole. Je tedy zaměřena na volný čas dospělých jedinců na počátku jejich pedagogické profese. Konkrétně se soustředí na to, jak oni sami vnímají volný čas, jakým způsobem tráví svůj volný čas, jaké aktivity preferují, kolik volného času mají k dispozici, jaké faktory ovlivňují jejich volný čas a jaké dopady má pedagogická profese na jejich volný čas.

Správné využití volného času představuje důležitý aspekt života každého člověka. Je to čas na realizaci svých zájmů, potřeb a preferencí. Volný čas je příležitostí pro zábavu, odpočinek, odreagování se od různých pracovních a životních povinností, ale i čas na seberealizaci, sebevzdělávání, čas na rodinu a své blízké a čas na věnování se nejrůznějším aktivitám, které danému člověku přináší pocit radosti a naplnění. Každý dospělý jedinec je individuální osobnost v různé životní situaci s rozdílnými preferencemi pro trávení volného času. Pro lepší porozumění volného času začínajících učitelů se práce zabývá také jejich pracovní dobou a s tím souvisejícími pracovními povinnostmi. Ve světě rostoucích nároků a požadavků spojených s pedagogickou profesí se volný čas začínajících učitelů stává důležitým a nezbytným prvkem pro udržení jejich fyzického a obzvláště duševního zdraví. Zároveň je volný čas důležitou součástí v udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. I mezi začínajícími učiteli se však mohou názory na význam volného času lišit a každý může nacházet uspokojení v jiných aktivitách.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Hlavním cílem práce je zjistit, jak začínající učitelé na základní škole tráví svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a jak často se jim věnují. Následně byly zformulovány dílčí cíle. Dílčím cílem teoretické části práce je popsat pojmy, které se úzce vážou k tématu práce. Dílčími cíli empirické části práce jsou – analyzovat volný čas začínajících učitelů na základní škole (dále jen ZŠ), zjistit co pro začínající učitele znamená volný čas, zjistit množství volného času které mají začínající učitelé k dispozici, identifikovat hlavní faktory, které ovlivňují volný čas začínajících učitelů na ZŠ a uvést klady a zápory, které má pedagogická profese na volný čas začínajících učitelů. Na základě takto stanovených cílů byly vytvořeny výzkumné otázky.

Teoretická část práce bude rozdělena do čtyř hlavních kapitol. První kapitola se bude zabývat volným časem. V této kapitole bude popsán samotný pojem volný čas, zmíněny budou proměny vnímání volného času a práce napříč historií, funkce volného času a faktory, které ovlivňují způsob trávení volného času u dospělých. Druhá kapitola bude zaměřena na samotné

začínající učitele na základní škole. Stručně bude popsána volba učitelské profese, pojem začínající učitel a jeho kompetence, adaptační období začínajících učitelů, pracovní podmínky a pracovní doba učitelů, charakterizovány budou také pracovní povinnosti a činnosti učitele a zmíněna bude i pracovní zátěž učitelů a zvládnutí stresu. Třetí kapitola bude zaměřena na volný čas dospělého člověka – učitele. Jelikož pedagogická profese je psychicky náročnou profesí, bude v této kapitole zmíněn vhodný přístup k volnému času jako prevence proti stresu u učitelů. Ve čtvrté kapitole budou uvedeny kategorie a možnosti trávení volného času u dospělých – učitelů. Čtvrtá a zároveň poslední kapitola bude zaměřena na aktuální stav zkoumané problematiky, kde budou uvedeny výsledky jiných autorů, kteří se zabývali výzkumem volného času učitelů.

Empirická část této diplomové práce se bude zabývat konkrétními vybranými začínajícími učiteli na základních školách v okrese Šumperk. Na základě stanoveného hlavního cíle a pěti dílčích cílů bude sestaveno šest výzkumných otázek. Základním kritériem pro výběr respondentů bude podmínka, že jsou respondenti začínajícími učiteli na ZŠ, a tedy že jejich působení v pedagogické profesi nepřesahuje dva roky praxe (adaptační období). Pro zpracování empirické části této diplomové práce bude zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Pro sběr dat bude použit výzkumný nástroj, a to konkrétně polostrukturovaný rozhovor s vybranými respondenty a respondentkami. Metodou analýzy budou získané informace, které budou zpracovány za pomoci zakotvené teorie, která prochází třemi fázemi: otevřeným, axiálním a selektivním kódováním. Konečné výsledky výzkumu budou popsány v diskusi a porovnány s výsledky jiných autorů. Závěr práce se bude soustředit na zhodnocení diplomové práce v souladu se stanovenými cíli.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

„Volný čas je nesmírně cennou a zároveň nezbytnou součástí života člověka. Každý z nás jej má spojený s jinými asociacemi, ale jistě se shodneme na tom, že jsou to asociace většinou pozitivní a příjemné“ (Vyhnálková, 2013, s. 8).

Volný čas – dnes se obvykle volný čas chápe jako doba mimo pracovní či jiné povinnosti, kdy jedinec může se svým časem nakládat volně a svobodně a může rozhodovat o svých aktivitách. Během volného času jedinec neplní povinnosti vůči práci, škole či rodině, ale naopak má možnost relaxovat, bavit se nebo rozvíjet své zájmy.

Existuje spousta autorů, zabývajících se tématem volného času, kteří uvádí různé charakteristiky související s volným časem moderního člověka (Vážanský, 2001, s. 16-20). Podle Kaplánek (2012, s. 23-24) by nebylo správné předpokládat, že světová literatura zabývající se volným časem se zaměřuje pouze na dělení času a vymezení času volna v kontrastu k pracovní době. Mluví o volném čase jako o určitém časovém úseku v životě člověka, kde slovo „volný“ můžeme vnímat neutrálně – jako čas, který zatím není nijak využitý, pozitivně – jako svobodný čas, který má v sobě možnost svobody a negativně – jako čas zbytečný, promarněný a nenaplněný.

Kaplánek (2012, s. 24-26) se dále se zmiňuje o dvou zcela odlišných přístupech vymezení volného času. O kvantitativním – negativním vymezení volného času proti kvalitativnímu – pozitivnímu vymezení volného času. Negativní definice volného času vychází z vymezení volného času vůči pracovní době – mít volno od pracovních povinností. Tohle vymezení chápe volný čas jako „zbytek“ času, se kterým může člověk nakládat po pracovní době a po splnění všech dalších nutných aktivit. Pozitivní definice volného času se oproti tomu snaží vymezit volný čas na základě jeho kvality. Můžeme to chápat tak, že jde o čas, o kterém může jedinec svobodně rozhodovat a nakládat s ním, jak sám uzná za vhodné – mít volno pro sebe, pro svoji rodinu, přátele, pro svoje zájmy apod. Je to čas pro vlastní tvorbu, zábavu, ale i pro odpočinek a relaxaci. Přesto, že pedagogika volného času uplatňuje tuto definici, volný čas není možné oddělit od času pracovního, jelikož tyto dva časové úseky spolu velmi úzce souvisí, propojují se a dalo by se říct, že jsou na sobě v různých případech navzájem závislé (Kaplánek, 2012, s. 24-26).

Negativně na vymezení volného času nahlíží například Hájek, Hofbauer a Pávková (2008, s. 10) a dělí jej na:

- **čas pracovní** – pro děti představuje dobu ve škole, pro dospělé zase dobu věnovanou výdělečné činnosti
- **čas vázaný** – který zahrnuje uspokojování fyziologických potřeb, péči o chod rodiny a domácnosti, dojíždění do zaměstnání a další nutné činnosti
- **čas volný**

Podle tohoto rozdělení můžeme chápat vymezení volného času jako dobu, která nám zbývá po uspokojení našich základních životních potřeb a po splnění našich povinností, což odpovídá negativnímu vymezení pojmu volný čas (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10). Dumazedier také definuje volný čas jako mimopracovní dobu osvobozenou od času vázaného. Volný čas dle něj zahrnuje pouze určitou část mimopracovní doby, do které patří základní biologické potřeby jako je strava, hygiena a spánek a dále rodinné povinnosti jako je vaření, úklid, nákup, péče o děti a podobně (Dufková, Urban, Dubský, 2008).

Volný čas je vymezen jako čas, ve kterém se jedinec nevěnuje činnostem pod nátlakem souvisejících s jeho sociální rolí, a to především z pracovních závazků a z nutnosti zachovat a rozvíjet svůj bio fyziologický a rodinný život (Velký sociologický slovník, 1996, s. 126, Hofbauer, 2004, s. 13). Spousta (1996, s. 12) vnímá volný čas jako charakteristický znak svobody člověka, který nabývá plnosti pouze v souvislosti k pracovním a mimopracovním aktivitám, kterým se člověk věnuje.

O pozitivním vymezení volného času se zmiňuje například Pávková (2008, s. 13), která charakterizuje volný čas jako protiklad období potřebné pracovní činnosti a splnění povinností a období potřebné k obnově sil. Je to podle ní období, kdy si můžeme svobodně vybírat činnosti, kterým se věnujeme dobrovolně a s radostí, a které nám přinášejí pocit uspokojení a uvolnění.

Dále dle Pávkové (2014, s. 11) lze hlavní znaky volného času vymezit takto:

- je to doba svobodné volby činností – člověk dělá to, co chce, ne to, co musí
- zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí mu potěšení a radost
- činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji

Filipcová (1967, s.24) zmiňuje vymezení volného času dle Dumazediera jako „*souhrn činností, které člověk může provozovat zcela dle vlastního uvážení, dle vlastní vůle. Do popředí vystupuje možnost určité volby, jako podstatné určení vyznívá pozice MOHU a CHCI proti MUSÍM. Jen ve volném čase mohu, ale nemusím a tento pocit sám o sobě je bohatstvím*“.

Vážanský (2001, s. 30) volný čas také vymezuje pozitivně, a to jako dobu, ve které se jedinec může svobodně realizovat a dělat činnosti, ke kterým není ničím ani nikým nucen, a to nezávisle na různých povinnostech. Taktéž Kratochvílová (2004, s. 79) vymezuje volný čas jako čas na oddych, na regeneraci fyzických i psychických sil, čas na odpočinek po práci či po studiu, čas na setkávání s přáteli, na poznávání světa, seberealizaci, prostor pro naplnění vlastních potřeb a zájmů apod. Podle Vážanského a Smékala (1995) lze volný čas definovat jako dobu, v níž jedinec uspokojuje svou potřebu sebeaktualizace a seberealizace, získává volnočasové kompetence a především rozvíjí své schopnosti v dosažení co nejkomplexnějšího lidského potenciálu. Slepíčková (2005, s. 14) se o volném čase zmiňuje jako o období či časovém prostoru, kdy jedinec není vázán žádnými závazky vůči sobě ani ostatním lidem. V tomto časovém rámci se jedinec svobodně rozhoduje a věnuje se vybraným aktivitám, které mu přinášejí radost a baví ho, aniž by u něj vyvolávaly obavy nebo pocity úzkosti. Šerák (2009) interpretuje volný čas ve třech rovinách jako hodnotu:

- **individuální** – seberealizace, osobní zájmy
- **sociální** – prevence proti sociálně-patologickým jevům, životní styl jedince
- **edukační** – osobnostní rozvoj, vzdělávání

Vyhánková (2013, s. 9) shrnuje, že zatímco negativní vymezení volného času je spíše časové a vyjadřuje, od čeho máme volno, pozitivní vymezení volného času je proti tomu obsahové a sděluje, k čemu své volno můžeme využít. Je třeba si ale uvědomit, že jde pouze o dva různé úhly pohledu na vymezení volného času, nikoli o dva různé druhy volného času.

1.1 Proměny vnímání volného času a práce

„Ale i celý život se rozděluje v práci a volný čas, ve válku a mír, a činnosti se rozdělují jednak v nutné a užitečné, jednak v krásné. Jejich volba se nutně děje tak, jak u složek duše a jejich činností, a tak jest válka pro mír, práce pro volný čas, nutné a užitečné věci pro věci krásné“ (Aristotelés, 1998, s. 278)

V průběhu historie lidstva si pojem volný čas prošel výraznými změnami. Měnila se jak role volného času ve společnosti, tak také pohled na činnosti, které se během něj odehrávají (Patočková, 2019). První definici volného času najdeme již v období starověkého Řecka. Aristoteles se o volném čase zmiňoval jako o období vhodném pro rozjímání a intelektuální činnost. Měl člověku pomoci najít vnitřní hodnotu a byl považován za nezbytnou podmínku

k získání smyslu života. Řekové podle volného času posuzovali míru štěstí a svoboda pro ně znamenala to, že člověk nemusel pracovat (Význam volného času pro lidstvo, 2022).

Podle Patočkové (2019) přistupovali k volnému času podobně také Starověcí Římané. Například římský filosof Seneca spojoval volný čas se seberozvojem a vzděláváním. Cicero oproti tomu vnímal volný čas jako dobu odpočinku od povinností a zregenerování se.

Odpočinek si však musel člověk zasloužit. Slovy Giordana Bruna, „teprve prací se stává odpočinek morálně důstojným“ (Švigová, 1967). Ve středověku se začalo rozvíjet křesťanství a jediné uznávané volnočasové aktivity byly ty, související s náboženstvím a uctíváním boha (Bouwer, 2017). Patočková (2019) se zmiňuje, že o propojení víry a rozumu se pokoušel až Tomáš Akvinský, který byl značně ovlivněn Aristotelovým dílem. Nadřazoval rozjímavý život všem ostatním činnostem a pojem volný čas oprostil od nálepky špatnosti a hříchu. Vědu a umění nespojoval s prací. Podle něj lidé, věnující se těmto oborům nepracovali, ale věnovali se volnočasovým aktivitám. Povinnost viděl Akvinský pouze v tom, udržet se na živu, nikoli v práci.

Dále podle Patočkové (2019) nastala významná změna kolem 14. století s příchodem renesance, kdy docházelo k rozvoji měst a řemesel. Práce byla nyní vnímána jako záslužná činnost, která člověku umožňovala rozvíjet a uplatňovat své schopnosti a dovednosti. Příznivěji byl vnímán i volný čas. Rozvíjely se místa pro veřejnou zábavu – parky, zahrady, divadla, náměstí. Podle Parkera (1971) význam volného času a práce dále výrazně ovlivnili Martin Luther a Jan Kalvín, kteří položili základy protestantství. Práce byla vnímána jako podstata života, zatímco nečinnosti a potěšením bylo opovrhováno. Luther prosazoval názor, že člověk nejlépe slouží bohu tím, že svoji práci vykonává co nejlépe. Podobně Kalvín považoval za povinnost každého věnovat se takovým činnostem, které jemu osobně, ale i celé společnosti přinesou co nejvyšší prospěch. Patočková (2019) uvádí, že v době osvícenství se kladl důraz na vzdělanost a na osobní svobodu, jednání a myšlení. Volný čas získal pro populaci větší význam až s nástupem průmyslové revoluce, kdy lidskou sílu nahradily stroje. Ve srovnání s minulostí má tři hlavní odlišnosti – je individualizovaný, všeobecný a je postaven do protikladu k pracovní době. Nastávají významné společenské změny. Práce získává respekt, umožňuje sociální vzestup a rozděluje populaci. V druhé polovině 19. století dochází k rozvoji spolkové činnosti. Ta má členy spolků vzdělávat, rozvíjet jejich znalosti, schopnosti i dovednosti.

Práci v továrnách za Taylora a Forda lidé vnímali jen jako zdroj peněz, které mohou utratit za něco, co jim přináší skutečné potěšení. Volný čas je označován jako mimopracovní čas, ve kterém člověk mohl vyjádřit svoji skutečnou osobnost (Best, 2010).

Na počátku 20. století se podle Knotové a Šimberové (2006, s. 43) rozsah volného času začal podstatně rozšiřovat a stal se tak významným prostorem života moderního člověka. Kolem roku 1920 se postupně začala zkracovat pracovní doba a volný čas se dostával do popředí zájmu společnosti (Význam volného času pro lidstvo, 2022). V souvislosti s tímto faktem se poukazovalo na to, aby byl volný čas využit smysluplně a předcházelo se patologickým jevům. Na tento problém upozorňoval mimo jiné také Tomáš Garrigue Masaryk, který bojoval za osmihodinovou pracovní dobu (Patočková, 2019).

„Čím kratší práce denně, tím větší prázdeň; a pak nastává problém, ne jak nejvíce pracovat, ale jak nejlépe využít prázdně. A to je vlastně hlavní problém. Jak pracovat, to více méně každý poměrně snadno zodpoví; ale co má dělat, když nepracuje? Jak nakládat s prázdným časem? Všecko zlo společenské pochodí právě z prázdně, tj. z neumění s prázdní zacházet, a proto má otázka zkrácení doby ohromnou důležitost sociální. Jistě my také se budeme tázat, jak je postaráno o to, aby člověk mohl prázdně své využít? Co se týká nejen dělnictva, nýbrž i jiných vrstev, víme přece, jak u nás s nedělí se nakládá. Většina lidí neví, co má v neděli dělat, jak má volný čas, jak se říká, zabít. Tedy problém osmihodinové pracovní doby práce je nesmírně důležitým problémem mravním a sociálním“ (Masaryk, 1905, s. 7).

Patočková (2019) změny ve vnímání práce a volného času popisuje především u generace narozené po 2. světové válce. Země začala hospodářsky prosperovat, technicky se rozvíjet a proměnil se pohled také na význam a důležitost volného času a práce. Co se týče práce, nastal posun především v motivaci lidí vykonávat smysluplnou práci. Technický rozvoj v šedesátých letech umožnil zkracovat pracovní dobu, ale společnost volného času zatím nebyla natolik rozšířená. Proto se poukazovalo na to, aby nedostatek placené práce nevedl k negativním změnám ve společnosti a k nemorálnímu využívání volného času. Kaplánek (2012, s. 45-49) uvádí, že zatímco na počátku 20. století byl volný čas tzv. nedostatkovým zbožím, na konci tohoto století byla situace již zcela jiná. Volný čas se stal významným ekonomickým a kulturním prvkem a změna přístupu k práci a k volnému času patří mezi charakteristické znaky současné postmoderní společnosti.

V dnešní době jsou práce i volný čas vnímány jako důležité složky života. Nabízejí člověku možnost využít své schopnosti, dovednosti i něčeho dosáhnout. Člověk se může věnovat činnostem, které ho rozvíjí a přináší mu pocit naplnění (Patočková, 2019).

1.2 Funkce volného času

Volný čas plní několik důležitých funkcí, které ovlivňují celkovou kvalitu života jedince a také jeho individuální rozvoj. Duffková, Urban a Dubský (2008) uvádí funkce volného času dle Dumazediera, který je rozděluje do tří základních skupin:

- **odpočinek** – zahrnuje regeneraci a obnovu pracovní energie, umožňuje zbavit se únavy, odstranit fyzické nebo psychické potíže způsobené stresujícími situacemi a pracovními povinnostmi
- **rozptýlení** – představuje zábavu, odreagování a vyvážení monotónnosti práce, odvedení myšlenek od každodenní rutiny
- **rozvoj osobnosti** – fyzický, kulturní a sociální růst

Podle Vyhnálkové (2013, s. 12) se za autora nejucelenějšího systému funkcí volného času dá považovat německý pedagog Horst Opaschowski. Opaschowski nepoužívá výraz funkce, ale hovoří o volnočasových potřebách, které naplňují volný čas jedince. Potřeb je dle tohoto autora celkem osm:

- **rekreace** – odpočinek, relaxace, obnovení fyzické, psychické i emocionální pohody jedince
- **kompenzace** – udržování rovnováhy mezi prací a osobním životem, doplnění nedostatků, rozptýlení, potěšení
- **edukace** – vzdělávání, rozvoj osobnosti, učení
- **kontemplace** – klid, meditace, čas pro sebe, hledání vlastní identity
- **komunikace** – vztahy, kontakty, sdílení
- **integrace** – společnost, kolektiv, tvoření skupin, sociální rozvoj, bezpečí
- **participace** – aktivní účast, angažovanost, spolurozhodování, odpovědnost
- **enkulturace** – začlenění se, účast na kulturním životě, tvůrčí uplatnění

Vyhnálková (2013, s. 12) se dále zmiňuje, že zatímco první čtveřice Opaschowského volnočasových potřeb je spíše individuální a slouží k osobnímu rozvoji jedince, druhá čtveřice potřeb je více všeobecná a klade důraz na to, že člověk je společenská bytost, která navazuje sociální kontakty a vztahy. Další členění funkcí volného času můžeme najít například i u Kratochvílové (2004, s. 87-88), která funkce volného času spojuje především s prací s dětmi a mládeží. Vyhnálková (2013, s. 13) se zmiňuje, že se funkce dle Kratochvílové dají i zobecnit:

- **zdravotně hygienická funkce** – kompenzace zátěže, odpočinek, rekreace
- **seberealizační funkce** – rozvoj zájmů, nadání, schopností
- **formativně výchovná funkce** – formování osobnosti, tvořivosti, vlastností, charakteru a motivace člověka
- **socializační (společenská) funkce** – navazování sociálních kontaktů a vztahů
- **preventivní funkce** – předcházení vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů

Také Veselá (1999) se zmiňuje o funkci volného času, kterou spojuje především s regenerací pracovní síly a se získáním potřebné energie. Dále například Spousta (2007, s. 49-51) uvádí, že naprostá většina funkcí volného času má pozitivní dopad jak pro jedince samotného, tak pro danou společnost a dělí funkce volného času do pěti základních bloků, které následně detailněji rozděluje a popisuje. Jedná se o funkce:

- **kompenzačně-rekreační**
- **terapeutické**
- **formativně-výchovné**
- **kreativní**
- **axiologické**

Kompenzačně-rekreační funkce	
kompenzační	nahrazuje, doplňuje, uspokojuje a vyrovnává potřeby, potlačené při práci/výuce
rekreační	urychluje celkový proces regenerace těla
zábavná	rozveseluje, osvěžuje, rozptyluje a poskytuje chvíle oddechu a odpočinku
hedonistická	vyvolávážitky a smyslové potěšení
desolitární	podporuje navazování sociálních vztahů, pocit sounáležitosti a společenství a umožňuje propojení s okolním světem
Terapeutické funkce	
relaxační	přináší klid, uvolňuje napětí, uvolňuje psychický tlak a podporuje pocit duševní rovnováhy, regenerace a celkového zotavení
defrustrační	poskytuje dočasný únik od životních obtíží, odhání špatnou náladu, pomáhá překonat zklamání, ulevuje od deprese a pocitu beznaděje
psychoterapeutické	zmírňuje obavy, snižuje strach a bolest, přispívá k psychickému uklidnění a zlepšuje duševní stav
katarzní	očisťuje a regeneruje

Formativně-výchovné funkce	
socializační	poskytuje společenské zkušenosti, názory a pocity
stimulační	povzbuzuje citlivost, fantazii a představivost, spouští a mobilizuje nové síly, vyvolává pocit celkové energie
kognitivní	obohacuje naše poznání a pohled na svět
vzdělávací	rozšiřuje perspektivu a přispívá k celkovému rozvoji osobnosti.
výchovná	podílí se na formování názorů a postojů, přispívá k obohacování a zdokonalování charakteru
humanizační	posiluje lidskost, podporuje ochotu pomáhat, probouzí etické vnímání a smysl pro hodnoty, kompenzuje absenci lásky, porozumění a uznání
kulturní	ulehčuje poznání a získávání kulturních hodnot a ideálů
akulturační	podporuje proces adaptace a akulturace u imigrantů a etnických skupin
Kreativní funkce	
komunikativní	pomáhá budovat pozitivní mezilidské vztahy a prohlubuje vzájemné porozumění
informativní	poskytuje informace a zprávy o společenských událostech
inspirativní	inspiruje, oživuje a poskytuje nové aktivity
petrifikační	zachovává a posiluje osobní vnímání světa a doby
magická	rozšiřuje obzory a překračuje hranice smyslového vnímání
estetická	rozvíjí citlivost a lásku k estetice, podporuje péči o krásu v sobě i ve svém okolí, a vyzývá k estetickému prožitku.
Axiologické funkce	
hodnotová	zastupuje společenskou, ekonomickou a duchovní hodnotu
hodnototvorná	posiluje pozitivní sociální hodnoty
sebereflexivní	poskytuje prostor k hlubšímu poznání sebe sama a k tvůrčímu vyjádření
autodiagnostická	nabízí možnost sebezkoumání
sebehodnotící	odráží životní styl, hodnotí a vyjadřuje kvalitu vlastního života

Tabulka 1: *Funkce volného času* (Spousta, 2007, s. 49-50)

Spousta (2007, s. 50-51) dále uvádí, že stejně tak, jak se mění zájmy a aktivity během životního vývoje jedince, tak se mění i funkce volného času. Některé jsou pro něj důležité pouze v konkrétním období a jiné zastávají významné postavení ve všech jeho životních etapách. Například uvádí, že dospělý jedinec ve věku 21-60 let dominuje tvořivostí a generativitou. Nastává u něj harmonizace sociálních a individuálních rolí a stabilita. Člověk v této životní

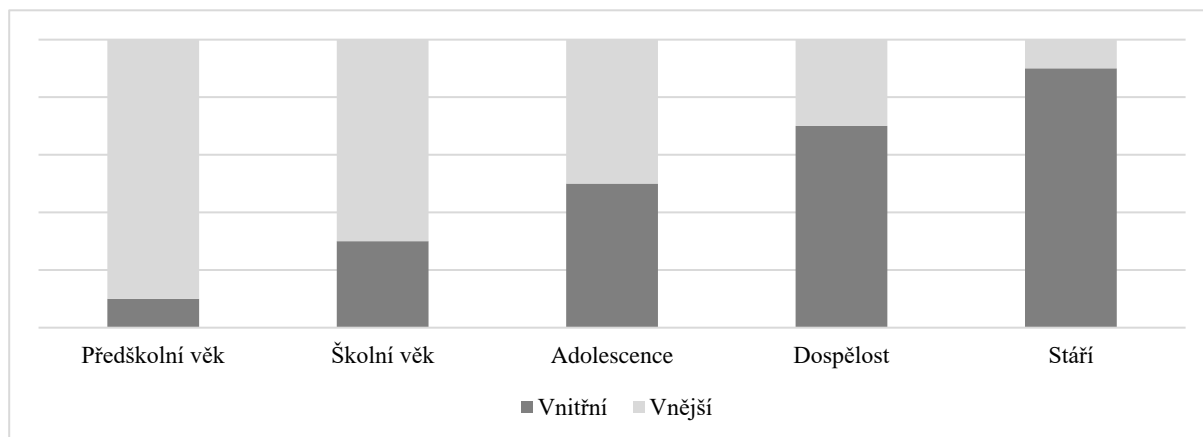
etapě obecně nejčastěji vyhledává činnosti, které vykonává pro zábavu, relaxaci a osobní potěšení, jako například kutilství, umění, cestování ale i vzdělávání, a proto u něj dominují funkce kompenzačně-rekreační, terapeutické, kreativní a axiologické (Spousta, 2007, s. 50-51).

1.3 Faktory ovlivňující způsob trávení volného času u dospělých

„Náplň a způsob trávení volného času u každého jednotlivého člověka je jedním z nejvýznamnějších projevů životního stylu a zároveň také výslednicí působení celé řady činitelů. Poznáme-li, jak se tyto vlivy u konkrétního jedince vzájemně kombinují, můžeme lépe porozumět jemu samotnému i jeho volnému času“ (Vyhnálková, 2013, s. 13).

Podobně jako všechny lidské činnosti, jsou i aktivity člověka ve volném čase podmíněné určitým faktorům, které částečně omezují svobodnou volbu aktivit (Veselá, 1999). Spousta (2007, s. 48) se zmiňuje, že to, jakým způsobem člověk tráví svůj volný čas ovlivňuje komplexní rozvoj jeho osobnosti a taktéž se podílí na utváření jeho fyzických i psychických vlastností, dovedností, vědomostí, zdokonaluje způsoby jeho chování a jednání vůči ostatním lidem a posouvá hranice jeho myšlení. Faktory, které ovlivňují způsob chování a jednání jedince se podle Vyhnálkové (2013, s. 14) nebo také podle Šmahela (1997, s. 49-51) dají rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou tzv. **vnitřní faktory**, které vychází z charakteristiky osobnosti jedince jako je: věk, pohlaví, zdravotní stav a fyzické možnosti a psychická kondice. Oproti tomu druhá skupina tzv. **vnějších faktorů** jedince ovlivňuje nezávisle na něm samotném. Podle Vyhnálkové (2013, s. 14) tyto faktory úzce souvisí s prostředím, ve kterém daný jedinec vyrůstá a patří k nim především: rodina, vrstevnická skupina, místo bydliště, celospolečenské podmínky, masmédiá. Co se týče dospělých jedinců je volný čas do jisté míry ovlivněn také výší dosaženého vzdělání a povoláním, což značně souvisí i s úrovní finančního zabezpečení a se zařazením do určité sociokulturní a socioekonomické struktury společnosti (Vyhnálková, 2013, s. 14).

Spousta (2007, s. 48-49) se také zmiňuje, že postupem času se síla vlivu zmíněných faktorů na volný čas jedince mění s ohledem na jeho mentální vyspělost a detailněji tento fakt popisuje. V grafu 1, který je uveden níže je síla vlivu těchto faktorů znázorněna.



Graf 1: Zjednodušený graf faktorů ovlivňující způsob trávení volného času (Spousta, 2007, s. 49)

Z výše uvedeného grafu je patrné, že zatímco v předškolním věku je síla působení vnitřních faktorů oproti síle faktorů vnějších zanedbatelná, s rostoucím věkem se postupně zvyšuje a současně síla vlivu faktorů vnějších časem klesá. Dále je vidět, že v období dospělosti mají na člověka silnější vliv faktory vnitřní, které vychází z jeho osobnosti, avšak stále jej ovlivňují i faktory vnější.

1.3.1 Vnitřní faktory

Za vnitřní faktory tedy považujeme ty, se kterými se rodíme a jsou nám biologicky dané, ale získáváme je i vlivem času. Většinou je nelze změnit, pouze je můžeme ovlivnit (Spousta, 1994). Jak už bylo zmíněno výše, jedná se o věk, pohlaví, zdravotní stav a fyzické možnosti a psychickou kondici.

Vliv věku

Věk je základní faktor, který ovlivňuje to, jak se mění naše činnosti a náš zájem o různé aktivity. S přibývajícím věkem se také pochopitelně mění i množství volného času, kdy povinností přibývá a volného času zase přirozeně postupně ubývá (srov. Spousta, 1994, Šerák, 2009). Hartl (2004) se zmiňuje, že pro období mladé dospělosti (20–40 let) je charakteristická angažovanost v zaměstnání i v zájmech. Knotová a Šimberová (2006, s. 48) se zmiňují, že u mladých dospělých jedinců se dá předpokládat, že volného času mají více, jelikož ještě nejsou tolik vázáni povinnostmi týkající se rodiny. Dle Hartla (2004) je u této věkové kategorie typická také ambice k finančnímu zisku a touha po cestování a poznávání světa. Většina dospělých ve věku kolem 25–35 roku života však začíná zakládat rodiny s čímž souvisí také péče o rodinu a

domácnost a vytváření nových zájmů a aktivit společných pro celou rodinu. Volný čas dospělého člověka je i podle Vyhnálkové (2013, s.15) silně ovlivněn jeho rodinným a profesním životem. Volný čas pro tuto skupinu lidí představuje prostor pro odreagování od běžných povinností, trávení času s rodinou, ale i věnování se svým koníčkům, sportu, umění apod. Podoba volného času u dospělého člověka je však ovlivněna spoustou dalších vlivů.

Vliv pohlaví

Další významný faktor, který volný čas rozhodně ovlivňuje, je pohlaví. Jak se zmiňuje Vyhnálková (2013, s. 16) již v dětství jsme na základě pohlaví ovlivněni výběrem činností, jak biologicky, tak také vlivem okolí a danými normami společnosti. Jako příklad uvádí, že roční chlapeček dostane automaticky k narozeninám autíčko, kdežto roční holčička dostane panenku. Tyto stereotypy nás pronásledují i dál. Můžeme zmínit výběr zájmových kroužků ve školním věku, kdy si na základě pohlaví jedinci vybírají různé činnosti. Například pro chlapce je typické věnování se sportovně zaměřeným aktivitám jako je třeba fotbal. Dívky zase většinou navštěvují umělecky zaměřené činnosti jako například tanec (Spousta, 1994, Šerák, 2009).

Pohlaví má vliv na trávení volného času jedince i v dospělosti. Holland (2009) uvádí, že rozdílnost množství volného času, který mají ženy i muži k dispozici, je velmi ovlivněna tím, že ženy zastávají většinu domácích prací a péči o chod rodiny a domácnosti. Ženy také většinou nemají jasně nastavené hranice mezi prací a volným časem. Oproti tomu muži vnímají volný čas jako prostor pro aktivity vykonávané mimo domov. Také Spousta (1994) a Šerák (2009) vnímají fakt, že ženy mají obecně méně volného času než muži z důvodu povinností souvisejících se starostmi o domácnosti, ale i to se dle nich postupem času v některých domácnostech mění a muži se snaží čím dál častěji v domácnosti pomáhat. Šmahel (1997, s. 48-51) se zmiňuje, že dříve opravdu veškerá péče o domácnost a rodinu byla výhradně záležitostí žen, avšak doba jde stále dopředu a je již normální, že i někteří muži zůstávají doma na mateřské, stále více se zapojují do domácích prací a péče o děti, což ženám umožňuje věnovat se častěji svým zájmům a seberealizaci.

Vliv zdravotního stavu a fyzického zdraví

Volný čas je také značně ovlivněn zdravotním stavem a fyzickým zdravím jedince. Vyhnálková (2013, s. 16) zmiňuje, že volnočasové aktivity mohou být výrazně ovlivněny akutním i chronickým onemocněním jedince. Také dle Šmahela (1997, s. 48-51) nás právě tyto faktory limitují jak v pracovním životě, tak i ve výběru volnočasových aktivit a tím jsou dle Spousty (1994) především aktivity sportovní. Fyzická kondice jedinci udává hranice toho, zda

se danému sportu bude moci věnovat na vyšší úrovni, rekreačně anebo vůbec. Šerák (2009) uvádí, že by se tomuto faktoru mělo věnovat více pozornosti. Obzvláště v dnešní době digitálních technologií. Děti, ale i mladí dospělí věnují spoustu času sezení u počítače, na sociálních sítích, či koukání na televizi navzdory fyzickým aktivitám a dlouhodobě může takové chování ovlivnit jejich zdravotní stav. Dle Spousty (1994) je zároveň fyzické zdraví společně s psychickým stavem rozhodujícím faktorem životního stylu jedince.

Vliv psychického zdraví

Posledním vnitřním faktorem, který má vliv na trávení volného času je psychické zdraví. Dle Spousty (1994, s. 50) je psychické zdraví ovlivněno temperamentem, mírou inteligence, stupněm aktivity a dávkou energie, což ovlivňuje osobnost člověka. Stejně tak Vyhnálková (2013, s. 17) z kognitivních jevů a procesů uvádí inteligenci, která může ovlivnit to, jestli bude mít jedinec zájem věnovat se i náročnějším aktivitám jako například sebevzdělávacím. Také zmiňuje temperament. To, zda je člověk extrovert nebo introvert velmi ovlivňuje, jaké a jak zaměřené volnočasové aktivity vyhledává. Extrovert si například bude volit spíše společenské aktivity, zatímco introvert dá přednost individuální činnosti například čtení. Dále uvádí paměť, pozornost, představitost, tvořivost a v neposlední řadě také emocionální stav jedince. Své místo tady zaujímá také vůle, motivace, charakter a také hodnotová orientace člověka. Síla vůle a motivace určuje, zda jedinec u zvolené činnosti vydrží (Vyhnálková, 2013, s. 17). Dle Spousty (1994) nebo také Šeráka (2009) sem patří i duševní zdraví, které je v životě člověka bezpochyby velice důležité. Má velký dopad na zdravotní stav jedince, jelikož mnoho nemocí je zapříčiněno právě na psychosomatickém podkladu.

1.3.2 Vnější faktory

Za vnější faktory považujeme ty, které na nás mají vliv z vnějšku, tedy nevychází z nás ale, z prostředí, ve kterém žijeme. Jak již bylo zmíněno výše, jedná se o sociální vztahy (rodina, příbuzní, vrstevnické skupiny), místo bydliště, celospolečenské podmínky a masmédiá. Protože celá práce je zaměřená na dospělé, pracující jedince, je zapotřebí zmínit také jaký vliv má na volný čas člověka jeho profese.

Vliv sociálních vztahů

V první řadě je zde nejdůležitějším faktorem rodina. Od dětství jsme vystaveni vzorům a hodnotám našich rodičů, což formuje naše chování a přístup k různým aspektům života,

včetně toho, jak trávíme volný čas. I když se zde bavíme o volném čase dospělých, je důležité zmínit, že to, jak silný vliv na tyto jedince měli rodiče v dětství, je může ovlivňovat i v pozdějším věku. Dokonce je to může ovlivnit na celý život. Vyhnálková (2013, s. 17) uvádí, že jsou to právě rodiče a příbuzní, kteří jsou prvním vzorem pro děti a ovlivňují tak způsob trávení jejich volného času. Hájek (2004, s. 30) se zmiňuje, že volnočasové aktivity, které si dítě vybírá závisí na množství jeho času, na jeho osobních předpokladech, ale ve velké míře také právě na rodině. Volný čas dětí je potom ovlivněn hodnotami, jaké rodina uznává a jaké mají rodiče dítěte finanční možnosti. Často v tomto směru záleží i na představách rodičů o volném čase svých dětí a může se stát, že si rodiče přes své děti plní svá nenaplněná přání. Podle Vyhnálkové (2013, s. 17) může mít v tomto směru u dospělého jedince vliv pak životní partner, vlastní děti, ale také přátelé a známí, se kterými během života navazuje kontakty. Rodinný stav dospělého jedince ovlivňuje jak náplň jeho volného času, tak také množstvím volného času.

Vliv místa bydliště

Dalším faktorem, který značně ovlivňuje trávení volného času jedince je místo jeho bydliště. Vyhnálková (2013, s. 17) v této souvislosti zmiňuje, že možnosti pro trávení volného času jsou jiné ve městě a jiné na vesnici, s čímž souvisí i nabídka volnočasových zařízení a institucí, které jsou v daném prostředí k dispozici. S tím se shoduje také Šerák (2009), který uvádí, že jsou rozdíly nabídky možného trávení volného času v souvislosti s velikostí města či vesnice. Nabídka volnočasových zařízení na vesnicích a v menších městech je většinou nízká oproti větším městům, kde jsou možnosti pro trávení volného času rozmanitější a přístupnější.

Tento fakt potom většinou vede k trávení času na cestě za lepší nabídkou volnočasových aktivit, čímž se celkové množství volného času jedince snižuje. Pro občany vesnic a malých měst může být však tato skutečnost běžnou součástí jejich života. Hájek, Hofbauer a Pávková (2008, s. 15) život na vesnicích však vnímají i pozitivně, a to především v neomezené možnosti trávit volný čas v přírodě, což sebou nese spoustu benefitů. Nejen že tohle prostředí nabízí spoustu možností pro volnočasové aktivity, jako například sport či seberozvoj, ale má pozitivní dopad na fyzické i psychické zdraví člověka.

Vliv celospolečenských podmínek

Podle Vyhnálkové (2013, s. 17) je volný čas formován a velmi ovlivňován i celospolečenskými podmínkami. To zahrnuje například materiální, technickou, kulturní ale i vzdělanostní úroveň dané společnosti. V této souvislosti významnou roli hraje i komerční

sektor. Je zapotřebí zmínit také stát, jelikož ten má také silný vliv na volný čas. Může mu poskytovat podporu, ale také ho zanedbávat.

Vliv masmédií

Posledním vnějším faktorem, který má obzvlášť v dnešní době velký vliv na trávení volného času jedince, jsou masmédiá neboli hromadné sdělovací prostředky. Podle Hofbauera (2004, s. 128-129) jsou to právě masmédiá a moderní komunikační technologie, které mají zásadní vliv na volný čas jedinců. Masmédia prochází velkým vývojem a spočívají v dlouhodobém a zcela nepřímém působení na širokou veřejnost. Do této skupiny faktorů lze zařadit například noviny, časopisy, filmy, televizi, které v současné době doplňují počítače, internet, mobilní telefony a s tím související a momentálně nejrozšířenější způsob komunikace s veřejností – sociální sítě. O problematice masmédií se zmiňoval i Bedřich Hájek. Ten se zabýval především volným časem dětí a mládeže, avšak jeho názory se dají i zobecnit. Hájek (2004, s. 31-32) uvádí, že média mají své pozitivní, ale i negativní dopady na volný čas jedinců. Poměrně rychlým způsobem nám nabízejí velké množství zajímavých a užitečných informací, mohou nás povzbuzovat, motivovat a inspirovat k činnostem. Knollová, Křivánková a Šutová (2019, s. 18) se zmiňují, že zásadním přínosem, který sociální sítě pro jedince mají, je možnost být v neustálém kontaktu se světem. Jedinec má touto cestou možnost navazovat kontakty s kýmkoliv na světě, inspirovat se, sdílet zkušenosti, poskytovat recenze, vytvářet si názory na lidi, místa a čerpat informace o všem, co se kolem něj děje.

Na druhou stranu bychom neměli zapomínat na negativní stránku, kterou s sebou masmédiá přináší. Negativní vlivy mohou být spojeny jak s fyzickým zdravím, což může vést ke snížení fyzické kondice (dlouhodobé sezení u počítače, koukání na televizi, trávení času na telefonu), tak s psychickým zdravím jedince (snížení osobního kontaktu s veřejností, závislost na sociálních sítích, ztráta sebevědomí, apod.) Podle Knollové, Křivánkové a Šutové (2019, s. 21) v souvislosti s častým používáním mobilních telefonů a sledováním sociálních sítí může docházet k poruchám spánku, k pocitu úzkosti a snížení sebedůvěry.

Vliv vzdělání a profese

Je zapotřebí zmínit, že na způsob trávení volného času dospělých jedinců má silný vliv také úroveň jejich vzdělání a profese. Podle Šeráka (2009, s. 40) se lidé s vyšším vzděláním zajímají více o svůj všestranný rozvoj. Taktéž vidí důležitost ve svém osobnostním rozvoji a tomu přizpůsobují své zájmy a potřeby, které jsou většinou obsáhlejší a vyspělejší. Dokáží se rovněž lépe orientovat v nabídce volnočasových aktivit.

V rámci profesního života sehrává klíčovou roli také psychická a fyzická zátěž, odvozená z pracovní doby a náročnosti konkrétního zaměstnání. Na základě těchto faktorů si jedinec individuálně volí, jakým způsobem bude trávit svůj volný čas, přičemž tímto způsobem kompenzuje své individuální potřeby. Spousta (1994, s. 50) se zmiňuje, že například manuálně pracující jedinec s větší fyzickou zátěží bude ve svém volném čase vyhledávat klidové činnosti, které mu poskytnou odpočinek pro další pracovní výkon. Svůj volný čas pak vnímá jako protiklad ke své pracovní době. Oproti tomu jedinci se sedavým zaměstnáním s psychickou zátěží budou pravděpodobně upřednostňovat fyzické aktivity. Dle Filipcové (1967, s. 60-88) se nejhlubší propojení volného času zakládá právě na vztahu k práci. Pracovní aktivity a postavení jedince v pracovním procesu formují základní rysy života ve volném čase. Práce výrazně ovlivňuje nejen délku volného času, ale také způsob jeho prožívání v kontextu společnosti i jednotlivce. Kromě toho významně formuje hierarchii hodnot a zájmů jednotlivce.

Vzhledem k vysokému stupni sociální interakce v pedagogické profesi, si například dle Čápa a Mareše (2001) učitelé ve volném čase volí spíše individuálnější zájmové aktivity. To, jaký vliv má celkově učitelská profese na volný čas učitelů je podrobněji popsáno v následující kapitole 2.

2 ZAČÍNÁJÍCÍ UČITEL NA ZŠ

„Dospělí jsou skutečnou půdou, z níž vyrůstají nové generace. Výchova budoucích generací přes veškerou složitost není zdaleka takovým problémem jako výchova dospělých a práce učitelů na sobě samých. Neboť právě na tom je možné založit počátek veškerých možných změn a jakékoliv zkvalitnění výuky. Kdo není ochoten a schopen jít dlouhou cestou celoživotního sebevzdělávání, hledačství, pochybování o sobě samém, projasňování, vyhledávání a ověřování důvodů a argumentů, kdo není schopen sledovat vývoj svého oboru a kultivovat svůj životní obzor, kdo chce prostě a jednoduše žít klidný a usazený život, neměl by na učitelskou dráhu ani pomyslet, ani na ní vstupovat“ (Kořa, 2007, s. 16).

Přesto, že je pojem „učitel“ všeobecně známý, je potřeba si ho odborně definovat. Průcha, Walterová a Mareš (2003, s. 261) považují učitele ze jednoho ze základních činitelů vzdělávání. Dále ho charakterizují jako profesionálního, kvalifikovaného pracovníka, který spoluzodpovídá za přípravu, řízení, organizaci a výsledky vzdělávacího procesu. Průcha (2009) také uvádí, že učitel je jedinec, jehož pracovní náplň spočívá v předávání znalostí, postojů a dovedností, definovaných ve formálních vzdělávacích programech, žákům a studentům v rámci vzdělávacích institucí. Štverák (1999, s. 73) se o učitelské profesi zmiňuje jako o těžké a vyčerpávající práci, která je společností často podceňována. Podle Jůvy (1995) je učitel nositelem společenské odpovědnosti, je vnímán jako iniciátor a organizátor výchovně-vzdělávacího procesu a zároveň má roli hodnotitele dosažených výsledků. Popisuje také kladné rysy učitelovi osobnosti, kterými jsou dle něj – tvořivost, morální postoj, pedagogické cítění, pozitivní přístup k žákům a spravedlnost. Kořa (2007, s. 15-16) se zmiňuje, že být učitelem si žádá celoživotní vzdělávání a zdokonalování se v mnoha dovednostech, které se postupem času vyvíjí a mění. Znamená to být osobností, nositelem výchovných ideí a ideálu vzdělanosti.

„Učitelem se člověk nerodí, ale postupně se jím stává“ (Mareš, 2013, s. 435).

Začínajícího učitele můžeme chápat jako učitele, který je na počátku své profesní kariéry. Dle Šimoníka (1994) lze za začínajícího učitele považovat jedince, který prvním rokem působí v pedagogické profesi. Dle Podlahové (2004) lze začínajícího učitele chápat jako mladého, nezkušeného učitele bez praxe, ale zároveň jako perspektivního jedince s nadějí stát se dobrým učitelem. Chudý a Neumeister (2014) začínajícího učitele definují jako učitele, který má základní pedagogické znalosti, postupně se učí a zdokonaluje v edukačních postupech na základě praktických zkušeností, rad od kolegů a také sebereflexe své pedagogické činnosti.

Začínající učitel není v legislativě přesně zakotven, avšak z „§ 24a zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů“ lze usoudit, že za začínajícího učitele se považuje učitel na počátku své pedagogické profese, procházející tzv. adaptačním obdobím, které trvá 2 roky od zahájení prvního pracovního poměru ve školství.

2.1 Volba učitelské profese

Kořa (2007, s. 24-25) se zmiňuje, že se o volbě učitelského povolání často hovoří jako o „volbě na jistotu“. Může to vyplývat z faktu, že každý jedinec, který se chce stát učitelem měl možnost se již v období své školní docházky seznámit s touto profesí, získat o ní základní poznatky a taktéž navnímat, co je náplní práce učitele. Také dopředu ví, v jakých podmínkách bude přibližně pracovat a může si i částečně udělat obraz toho jací nejspíš budou jeho kolegové. V této souvislosti se Kořa také zmiňuje, že učitelskou profesi si většinou nevolí lidé s dobrodružnou povahou, nýbrž ti, kteří potřebují mít v životě určitou jistotu. Volba učitelství může pro většinu jedinců představovat usazení a stabilní životní rytmus.

Odpověď na otázku: „Proč si chtěl/chtěla být učitelem/učitelkou“ může vycházet z různých důvodů a motivací. Kořa (2007, s. 24-25) uvádí, že jedním z vnitřních důvodů volby tohoto povolání může být touha „jít ve stopách“ pedagoga, se kterým se daný člověk setkal během své školní docházky. To, proč se tento pedagog stal něčím vzorem však není zřetelné a může vycházet z různých asociací, které v daném člověku vyvolával. Většinou to však vychází z autority nebo z možnosti mít vliv na druhé. S tím se shoduje také Alan (1974, s. 91-94) který zmiňuje, že práce ve škole může některým jedincům přinášet uspokojení potřeby vlivu. Dále také uvádí, že učitelskou profesi si volí lidé (především ženy) kterým vyhovuje pracovat s dětmi, jsou tvořiví, mají rádi pestrou, zajímavou práci a zároveň si mohou dovolit určitou metodickou samostatnost práce. Do jisté míry může být volba této profese založena na značné pružnosti pracovní doby a motivujícím faktorem mohou být i prázdniny.

Ten, kdo se chce stát učitelem si také může do volby učitelství promítat představy o různých formách působení. Například může toužit být v roli vědce, psychoterapeuta, utěšitele, opatrovníka, řečníka, dramatického umělce nebo také soudce, trenéra či dozorce. Některé důvody mohou být i čistě praktické a vychází z představy o svém životě a o pozici ve společnosti. Někteří učitelé však volbu učitelské profese mohou vnímat jako poslání. Může jim to dávat možnost projevit altruismus a uspokojovat svou potřebu v pomoci druhým (Kořa, 2007, s. 24-25). To, že učitelské poslání představuje pro některé jedince víc než pouhé povolání,

může dle Podlahové a Jůvové (2012, s. 11) vycházet z přesvědčení, že je učitelství vyšší, vznešená a prospěšná činnost, kterou vykonávají lidé s výrazným etickým cítěním.

2.2 Začínající učitel a jeho kompetence

V současné době může učitelskou profesi vykonávat jak absolvent vysoké školy s pedagogickým zaměřením, tak i jedinec, který zatím nemá dokončené pedagogické vzdělání, ale získává si kvalifikaci postupně v průběhu zaměstnání. „*Díky novele zákona o pedagogických pracovnících je od 1. 9. 2023 možné začít učit i bez pedagogické kvalifikace a vzdělání si doplnit v prvních třech letech práce ve školství*“ (Začni učit!, z. s., 2020). Každopádně to neznamená, že být učitelem může být úplně kdokoliv. Člověk, který chce učit, musí mít určité předpoklady a kompetence k této profesi.

Průcha, Walterová a Mareš (2003, s. 103) definují kompetence učitele jako soubor profesních dovedností a zmiňují se, že učitel musí prokázat, že je pedagogicky způsobilý, aby mohl kvalitně a efektivně předávat své znalosti a poznatky žákům. Začínající učitel by měl být již během svého studia připravován na svoji profesi a měl by disponovat určitými kompetencemi, aby ji mohl vykonávat dobře a kvalitně. Problematikou kompetencí začínajících učitelů se zabývá například Huntly (2008, s. 131-132), která uvádí základní kompetence začínajícího učitele. O kompetencích dle Huntly se zmiňují také Dyrtrtová a Kohutová (2009, s. 14):

„Začínající učitel by měl:

- *být dobře připraven k zodpovědnosti za plánování a organizaci dění ve třídě*
- *mít dobrý profesní znalostní a dovednostní základ a měl by ho umět využívat k usnadnění (facilitaci) učení žáka*
- *umět využívat metody kontroly a vhodné strategie vedení žáků v procesu učení*
- *dokázat vytvořit tvořivou sociální atmosféru a být schopen efektivní komunikace i s partnery školy*
- *být připraven udržet si profesionální image, tzn. profesionálně se rozvíjet a odpovídajícím způsobem se chovat a vystupovat*
- *být schopen sebeuvědomění a sebehodnocení, a to i prostřednictvím druhých, např. kolegů učitelů“* (Dyrtrtová a Kohutová, 2009, s. 14).

Co se týče obecného dělení kompetencí učitelů tak to není zcela jednoznačné a liší se dle různých autorů. Jedním z nich je například Věra Gošová, která dělí kompetence učitele na:

- **Kompetence oborově předmětová** – učitel je schopen v rámci své aprobace transformovat poznatky příslušných oborů do vzdělávacích obsahů vyučovacích hodin. Dovede integrovat mezioborové poznatky a vytvářet mezioborové vztahy.
- **Kompetence didaktická/psychodidaktická** – ovládá strategie vyučování a učení, dovede využívat metodický repertoár, který je schopen přizpůsobit individuálním potřebám žáků.
- **Kompetence pedagogická** – ovládá procesy a podmínky výchovy, je schopen podporovat rozvoj individuálních kvalit žáků, má znalosti o právech dítěte a respektuje je ve své práci.
- **Kompetence manažerská** – má znalosti o podmínkách a procesech fungování školy, ovládá administrativní úkony spojené s evidencí žáků, má organizační schopnosti pro mimovýukové aktivity žáků.
- **Kompetence diagnostická, hodnotící** – dovede použít prostředky pedagogické diagnostiky, je schopen identifikovat žáky se specifickými poruchami učení.
- **Kompetence sociální** – ovládá prostředky utváření pozitivního učebního klimatu.
- **Kompetence prosociální** – ovládá prostředky socializace žáků.
- **Kompetence komunikativní** – ovládá prostředky pedagogické komunikace, dovede uplatnit efektivní způsoby komunikace a spolupráce s rodiči a ostatními sociálními partnery.
- **Kompetence intervenční** – ovládá intervenční prostředky k zajištění kázně, je schopný rozpoznat sociálně patologické projevy žáků.
- **Kompetence osobnostní** – psychická a fyzická zdatnost a odolnost, dobrý aktuální zdravotní stav, mravní bezúhonnost.
- **Kompetence osobnostně kultivující** – má znalosti všeobecného rozhledu, umí vystupovat jako reprezentant své profese, má osobnostní předpoklady pro kooperaci s kolegy, je schopen reflektovat vzdělávací potřeby a zájmy žáků (Gošová, 2011).

2.3 Adaptační období začínajících učitelů

Začínající učitel na počátku své kariéry prochází tzv. adaptačním obdobím. Kadrmasová a kol. (2022, s. 2) uvádí, že toto období se vztahuje na časový úsek dvou let, během kterého nový učitel prochází procesem adaptace na nové pracovní prostředí a seznamuje se

s činnostmi spojenými s výkonem učitelského povolání. S účinností od 1. ledna 2024 je adaptační období učitele a s tím související uvádějící učitel definován v „zákonu č.563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů“. Adaptační období může dle Kadrmasové a kol. (2022, s. 2) zahrnovat seznámení s pracovním kolektivem, nastavením vztahů s žáky, osvojení si školní kultury, utváření vlastní osobnosti, tvorba a chystání materiálů na výuku a také získávání dovedností potřebných pro efektivní výuku a správu třídy. Adaptace nového učitele je klíčová pro jeho úspěšné začlenění do učitelského prostředí.

V tomto období dle „§ 24a zákona č.563/2004 Sb., právnická osoba vykonávající činnost školy podporuje začínajícího učitele po dobu jeho adaptačního období, a to zejména tím, že určí uvádějícího učitele. Adaptační období učitele je období od vzniku prvního pracovního poměru učitele do skončení 2 let trvání pracovního poměru učitele k právnické osobě vykonávající činnost školy. Adaptační období učitele se prodlužuje o dobu trvání celodenních překážek v práci, pro které učitel práci nekoná, pokud tyto překážky trvají nepřetržitě déle než 4 měsíce“.

Začínajícímu učiteli by tedy po dobu jeho adaptačního období měl být přidělen uvádějící učitel. Tím je podle Kadrmasové a kol. (2022, s. 2) obvykle zkušený učitel s praxí a s dobrou znalostí školy a její vize. Uvádějící učitel plní roli průvodce či mentora a poskytuje začínajícímu učiteli podporu, sdílí své zkušenosti, pomáhá s profesním rozvojem, přispívá k jeho adaptaci do školního prostředí, ale také mu poskytuje psychickou podporu.

Dle „§ 24b zákona č.563/2004 Sb., uvádějící učitel zejména metodicky vede začínajícího učitele po dobu jeho adaptačního období, průběžně a pravidelně s ním hodnotí jeho přímou pedagogickou činnost a výkon prací souvisejících s přímou pedagogickou činností a seznamuje ho s činností školy a s její dokumentací“.

Fryzelková a kol. (2022, s. 2-5) se zmiňují, že během adaptačního období začínajícího učitele mohou nastat chvíle jak zajímavé, kreativní a naplňující, tak zároveň i hodně náročné, vyčerpávající a složité. Začínající učitel by na sebe neměl mít přehnané nároky, a i když je jeho cílem stát se dobrým učitelem, měl by k tomu směřovat postupně, a hlavně nezapomínat na sebe. Měl by se starat o svoji psychohygienu, neměl by zapomínat na svoje koníčky a také by si měl umět dopřát odpočinek.

„Všimla jsem si, že úspěch hodiny záleží na mé vlastní pohodě. Když mám všechno připravené na 100 %, ale přijdu do školy napjatá, tak se to nevyrovná hodině, kterou nemám perfektně naplánovanou, ale jsem klidná a v pohodě. Nezdaruji a přešlapuji se s žáky

zasmějeme a jsou to právě tyhle hodiny, ze kterých si všichni nejvíc odnášíme. Hana Kuzníková, učitelka na 2. stupni ZŠ“ (Fryzelková a kol. 2022, s. 5).

2.4 Pracovní podmínky a pracovní doba učitelů

Pracovní podmínky učitelů mohou být dle Průchy (2009) definovány jako soubor předpokladů, které jsou vytvářeny společností a školními institucemi pro usnadnění výkonu a realizace profesních aktivit. Pro výkon učitelského povolání se ve školském systému vytvářejí pracovní podmínky na dvou úrovních. Za prvé existují primární podmínky, které jsou formovány celospolečenskými faktory, legislativními normami a nadřazenými rozhodnutími, tedy mimoškolní podmínky. Kromě nich, ale v závislosti na nich existují podmínky sekundární, utvářené školou samotnou, způsobem jejího řízení a samotnými učiteli uvnitř školy.

Veškerá pracovní podmínky, práva a povinnosti učitelů se v České republice řídí několika legislativními normami, včetně zákonů, vyhlášek a nařízení. Pro pedagogické pracovníky je však klíčový:

- *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*
- *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*
- *Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce*

Důležité je se pozastavit u pracovní doby učitelů, která výrazně souvisí s jejich celkovým denním režimem a může výrazně ovlivnit i jejich volný čas. Stanovená týdenní pracovní doba učitelů, pracujících na plný úvazek je určena v „§ 79 odst. 1 zákona č. 262/2006 Sb., na 40 hodin týdně“. Dále dle § 22a odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb., *se pracovní doba pedagogických pracovníků dělí na přímou pedagogickou činnost a na práci související s přímou pedagogickou činností*“. Rozsah přímé pedagogické činnosti učitelů 2. stupně základní školy s plným úvazkem je stanoven „v příloze č. 1 k nařízení vlády č. 75/2005 Sb., o stanovení rozsahu přímé vyučovací, přímé výchovné, přímé speciálně pedagogické a přímé pedagogicko-psychologické činnosti pedagogických pracovníků, ve znění pozdějších předpisů, na 22 hodin týdně“. Tento základní pedagogický úvazek pak spolu s nepřímými souvisejícími pedagogickými činnostmi, které zahrnují například přípravu materiálů na vyučování, opravu testů, dozory na chodbách apod., tvoří již zmíněných 40 hodin stanovené týdenní pracovní

doby. Dle Urbánka (2005) je však tento limit pouze orientační. Ve skutečnosti nelze přesně určit, kolik hodin učitel reálně odpracuje, ale z množství činností, které jsou po něm požadovány lze usoudit, že tuto stanovenou týdenní pracovní dobu učitel jednoznačně přesáhne. Také dle Podlahové (2004) je třeba si uvědomit skutečnost, že učitel nekončí svoji pracovní dobu se zvoněním poslední hodiny, ale čekají ho další pracovní povinnosti.

U učitelské profese je také běžné, že týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti se přizpůsobuje konkrétnímu rozvrhu, často rozdělenému podle sudých a lichých týdnů. „*Týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti lze podle § 2 odst. 3 nařízení vlády č. 75/2005 Sb., rozvrhnout nerovnoměrně na jednotlivé týdny tak, aby nebyl překročen průměrný stanovený týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti za období nejdéle 5 po sobě následujících měsíců.*“ Podle „*§ 23 odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb., stanoví ředitel školy pedagogickému pracovníkovi týdenní rozsah přímé pedagogické činnosti na období školního vyučování nebo na pololetí školního vyučování*“ a řídí se již zmíněným „*nařízením vlády č. 75/2005 Sb.*“. Může se tedy stát, že učitel v určitém týdnu vykonává méně přímé pedagogické činnosti, což mu poskytuje více času na své volnočasové aktivity a zájmy. V dalším týdnu však má přímé pedagogické činnosti více. Ve výsledku takto rozdělená pracovní doba může mít své výhody ale také nevýhody.

V rámci učitelského povolání se také často setkáváme s termínem „suplování“. Podle „*§ 23 odst. 3 zákona č. 563/2004 Sb., může ředitel školy nařídit pedagogickému pracovníkovi konání přímé pedagogické činnosti nad jemu stanovený rozsah nejvýše v rozsahu 4 hodin týdně, další hodiny s ním může dohodnout*“. Jedná se o tzv. přespočetné hodiny. Ty se dle Šimáčka (2017) nařizují například proto, že to vyžaduje provoz školy trvale a učitel má určitý počet přespočetných hodin zapsaný trvale v rozvrhu. Nařídit je může vedení školy ale i jednorázově, například kvůli zastoupení chybějícího učitele. V tomto případě se jedná o suplované hodiny.

Učitelé se tak mohou často setkávat se změnou či s narušením jejich stanovené pracovní doby, čímž může být do značné míry ovlivněna i jejich práce související s přímou pedagogickou činností, ale zároveň i jejich volný čas. Co se týče nepřímé pedagogické činnosti, tak tu podle „*§ 22a odst. 3 zákona 563/2004 Sb., může pedagogický pracovník vykonávat v pracovní době, kterou si sám rozvrhuje, a na místě, které si sám určí*“. Často se totiž můžeme setkat s tím, že si učitelé berou práci domů, což může mít jak své výhody, tak také nevýhody související s rozlišováním hranic mezi prací a volným časem.

2.5 Pracovní povinnosti a činnosti učitele

Ve stručnosti je také třeba zmínit, v čem spočívá pracovní náplň učitele, jelikož to nemusí být na první pohled zřejmé. Jak již bylo zmíněno výše, práce učitele zahrnuje mnohem víc než jen „být ve třídě a vyučovat“. Za touto hlavní činností se skrývá mnoho dalších úkolů a povinností, které musí učitel při své profesi vykonávat a častokrát těmito činnostmi může být ovlivněn i jeho volný čas.

Pracovní náplň učitele je opravdu pestrá a zahrnuje spoustu povinností, které souvisí přímo, ale i nepřímo s vyučováním. Mezi pracovní a organizační záležitosti, které musí učitel vykonávat například patří:

- přímá vyučovací činnost
- práce související s přímou vyučovací činností
- účast na schůzích předmětových komisí a pedagogických radách
- zastoupení nepřítomného jiného učitele dle pokynů zástupce ředitele školy
- vykonávání dohledu a dozoru nad žáky ve škole či na školních akcích (Škola profi, 2011)

Solfronk (2000) se zmiňuje o dvou oblastech profesních aktivit učitele. První oblast se vztahuje k obsahu výuky, která zahrnuje všeobecný kulturní rozhled a odbornou způsobilost učitele. Druhá oblast profesních aktivit souvisí s výukou žáků a zahrnuje většinu kompetencí učitele. Jako další profesní aktivity Solfronk (2000) uvádí například i přípravné aktivity. Do přípravných aktivit spadá osobní příprava učitele zahrnující studium vyučované látky a sebevzdělávání, příprava materiálů a pomůcek na vyučování, oprava testů a úkolů apod. Dále také zmiňuje, že učitel při své profesi musí vykonávat komunikační, organizační, diagnostické a hodnotící činnosti. Průcha (2002) také k práci mimo vyučování uvádí povinnost jednání s rodiči, administrativní práci apod. Dle Vašutové (1998) učitel během své profese vykonává sedm druhů profesních činností:

- **vyučovací činnost** – primární složka profesní činnosti učitele, která zahrnuje přímé vyučování, přípravu a hodnocení žáků
- **konzultační činnost** – komunikace mezi žákem a učitelem nebo mezi rodičem a učitelem. Zahrnuje třídní hodiny, třídní schůzky, konzultační hodiny apod.
- **koncepční činnost** – projektování s jednorázovým nebo průběžným charakterem

- **administrativa** – třídní kniha (absence a docházka žáků), hodnocení, korespondence, vyúčtování různých aktivit, analytické zprávy, podklady pro vedení školy
- **operativní činnost** – organizace soutěží a akcí školy
- **kontakt s veřejností** – veřejné vystupování, tvorba materiálů pro veřejnost, prezentace školy, veřejné akce
- **sebevzdělávání** – zvyšování kvalifikace, úroveň profesionální kompetence, inovace (Vašutová, 1998)

Mnoho pracovních povinností, zejména pak u začínajících učitelů, může vést k situaci, kdy si učitelé začnou brát práci domů. Solfronk (2000) se k tomuto tématu zmiňuje, že jde především o chystání přípravy a pomůcek na vyučování, chystání a opravu testů, ale také o přemýšlení nad různými činnostmi, kterým by se chtěl učitel s žáky věnovat, což může výrazně zasahovat do jeho volného času.

2.6 Pracovní zátěž učitelů a zvládání stresu

Podle Kapounkové (2022) se stres netýká pouze učitelů s dlouholetou praxí, ale může postihnout i začínající učitele, kteří ještě nedokáží správně odhadnout svoji pracovní zátěž. Průcha, Walterová a Mareš (2003) se zmiňují, že učitel se musí již na začátku své profesní dráhy vypořádat s množstvím úkolů, situací a požadavků, které jsou na něj kladeny. Od začínajících učitelů se podle Šimoníka (1994, s. 8-9) očekává, že již od prvního dne ve škole zvládnou plnění všech povinností, které jsou s učitelským povoláním spojeny. V kontrastu s některými jinými profesemi, kde náročnost úkolů postupně narůstá, učitelé zažívají takzvaný "profesní náraz", kdy jsou ve své pedagogické činnosti konfrontováni s množstvím více či méně komplikovaných situací. Podle Štveráka (1999) je celkový seznam požadavků na učitele tak rozsáhlý, že se dá považovat až za nereálný.

Podle Řehulky a Řehulkové (1998, s. 100) k zátěžové situaci dochází tehdy, když jsou na pracovníka kladeny větší nároky, než je on sám schopný zvládnout. Pracovní zátěž učitelů představuje dle Průchy (2009) komplex specifických faktorů, zahrnujících psychické, fyzické, sociální, časové a další nároky a požadavky, které jsou na učitele kladeny v průběhu jeho výkonu povolání či v souvislosti s ním. Řehulka a Řehulková (1998) dále uvádí, že učitelé po vyučování pociťují fyzickou únavu spojenou s bolestí nohou a vůbec nejčastějším problémem učitelů je pak hlasová zátěž. Učitelská práce je však podle Průchy (2009) náročná především

po psychické stránce v souvislosti s kázní žáků, se vztahy s kolegy a vedením školy, s nedostatečnou podporou zákonných zástupců a vůbec největším stresorem je pro učitele časový tlak. Také Solfronk (2000) uvádí, že učitelství je vystaveno velkému množství stresových situací, které mohou být příčinou psychických problémů či různých duševních onemocnění. Podle Průchy (2002), ve shodě s Urbánkem (2005) a Vašutovou (2004) je učitel v průběhu své práce vystaven rozsáhlému sociálnímu kontaktu. Musí budovat pozitivní vztahy s různými typy lidí. Stává se aktérem různých rolí a zaujímá různé pozice – ve vztahu se žáky, rodiči, či vedením školy. Jeho působení podléhá velkému společenskému drobnohledu, neboť vychovává a vzdělává mladou generaci, pro kterou by měl být inspirativním vzorem. Dle výsledků výzkumu Švorcové (2015) vnímají učitelky jako zátěž především velké množství školení, administrativy ale také spoustu mimoškolních aktivit. Učitele také zatěžuje komunikace s dětmi s nízkou inteligenční úrovní a se sociálně slabými dětmi a jejich rodiči. Výsledky také dále ukazují, že právě psychika je jednou z velkých nástrah práce pedagogů. Je důležité mít kvalitní spánek a umět rozdělovat hranice mezi prací a volným časem tzv. umět „zavřít dveře“ po odchodu ze školy. V neposlední řadě je pro učitele podstatné umět si správně naplánovat den a pravidelně se vzdělávat. Získají tak nadhled a budou mít dostatek porozumění pro dnešní děti.

Dle Hartla (2004, s. 302) se velké množství těchto situací může stát zátěžovými, což může zapříčinit stres a psychickou poruchu. V důsledku dlouhodobého stresu a zanedbané psychohygieny u učitelů se pak podle Stocka (2010) můžeme setkat s pojmem syndrom vyhoření. Člověk, kterého tento syndrom postihne je naprosto vyčerpaný jak po psychické stránce, kdy zažívá pocity beznaděje, bezmoci, strachu a sklíčenosti, tak také fyzicky, což se projevuje nedostatkem energie, bolestí zad či svalů a je také náchylnější k infekčním nemocem. To, jak pracovní zátěž učitel zvládá však záleží na různých faktorech. Jde o vnější faktory, jako je délka trvání, intenzita, neobvyklost či nečekanost situací a o vnitřní faktory, kterými jsou vlastnosti a osobnost člověka (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

V souvislosti s péčí o duševní zdraví, nejen u učitelů, hraje klíčovou roli již zmíněný termín psychohygienu. Blahutková, Řehulka a Dvořáková (2005) psychohygienu definují jako činnost, která naplňuje život jedince, přispívá k harmonizaci jeho biologických potřeb, osobního rozvoje a má za cíl podporovat celkové zdraví jedince. Švamberská Šauerová (2018) uvádí, že jde o soubor principů a technik, které přispívají k prevenci před náročnými životními situacemi, pomáhají jedinci připravit se na tyto situace a zvýšit vůči nim odolnost a také snižovat příčiny působení stresorů. Autoři zabývající se psychohygienou přistupují k těmto

technikám různě. Například Kapounková (2022) uvádí několik tipů pro učitele, jak pečovat o své duševní zdraví, což se pozitivně projeví jak v jejich pracovním životě, tak i ve volném čase. Je důležité se zaměřit na:

- **životní styl** – dostatečný spánek, kvalitní a vyvážená strava, pohyb
- **čas jen pro sebe** – pravidelné činnosti uzpůsobené vlastním potřebám a zájmům (vypít teplý čaj, číst oblíbenou knihu, lekce jógy apod.), být „tady a teď“
- **osobní život** – oddělit práci od osobního života, nenosit si práci domů
- **reálná očekávání** – stanovovat si reálné cíle, nemít na sebe přehnané nároky
- **schopnost říkat „NE“** – nesnažit se vyhovět všem za každou cenu, myslet na sebe a své potřeby
- **seberozvoj** – rozvíjet své zájmy, jít vstříc novým možnostem
- **inspiraci** – koukat kolem sebe, inspirovat se od kolegů apod.
- **dechová cvičení** – relaxační cvičení, mindfulness
- **reflexi** – zapisovat si své pocity, metody, aktivity z výuky pro sebereflexi a pro inspiraci do budoucna
- **schopnost umět si říct o pomoc** – přiznat si že něco nezvládám, vyhledat odborníka, nebát se změny (Kapounková, 2022)

O zvládnání stresu a stresových situacích píše také Bártová (2011) a uvádí, že učitelé mohou výrazně snížit svůj stres tím, že se zaměří na zdravější životní styl. Pomůže, když do svého života začlení vyváženou stravu, svůj volný čas budou věnovat pravidelnému pohybu a fyzickým aktivitám v přírodě, budou vytvářet pozitivní vztahy ve svém osobním i pracovním životě apod. Jak se dá dále předcházet stresu u učitelů je popsáno v následující kapitole 3.

3 VOLNÝ ČAS DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA – UČITELE

„Volný čas tvoří nejdůležitější část našeho života“ Denis Diderot

Podle Kapláňka (2012, s. 49) význam volného času stále roste a souvisí se znaky dnešní postmoderní společnosti. Zmiňuje se o pojmech jako je například individualizace neboli možnost dospělého jedince individuálně rozhodovat o svém životě. Jedinec si svůj životní styl včetně zájmů většinou volí sám, což od něj vyžaduje individuální rozhodnutí. V dnešní době se toto rozhodnutí týká i oblastí života, za které dříve měli zodpovědnost instituce jako stát, církve a v neposlední řadě také strana. Kaplánek (2012, s. 49) dále zmiňuje pojem postmaterialismus, který upravuje pořadí lidských hodnot a klade důraz na zážitek.

Význam volného času u dospělých jedinců spočívá především v tom, že mu poskytuje příležitost k odpočinku, regeneraci a vyrovnaní sil po splnění pracovních a dalších povinností. Mezi povinnostmi dospělého člověka patří dle Pávkové (2014, s. 11-12) činnosti, které jsou nutné a nezávisí na tom, zda jsou pro něj příjemné či nepříjemné. Patří sem zejména pracovní povinnosti, ale také povinnosti související s péčí o rodinu, domácnost ale i o své základní biologické potřeby. Podle Patočkové (2019) již v antice význam volného času souvisel se svobodou od pracovních a jiných povinností a většinou znamenal nezbytnou regeneraci pro další pracovní den. I v dnešní době volný čas souvisí s časem pracovním a dostává se do popředí zejména v souvislosti s hledáním rovnováhy mezi soukromou a pracovní složkou lidského života. V dnešní době je význam volného času spojován jak s oddechem a zábavou, tak i s činnostmi, které rozvíjí schopnosti, dovednosti i osobnost člověka. Často se poukazuje na to, že význam volného času má vliv na vytváření identit. Volný čas je navíc vyhrazen aktivitám, které si člověk vybírá sám, svobodně, podle svých zájmů, potřeb anebo jen čistě proto, že mu přináší pocit uspokojení a naplnění (Patočková, 2019). Význam volného času je mnohostranný a ovlivňuje celkovou kvalitu života jedince. Dle Opaschowského (1994) představuje volný čas u dospělých optimální sociální prostor pro rozvoj vlastní osobnosti skrze svobodně zvolené činnosti a aktivity. Lze říci, že správné využívání volného času má pozitivní dopady na duševní i fyzické zdraví a obohacuje kvalitu společenského života.

3.1 Vhodný přístup k volnému času jako prevence proti stresu u učitelů

Způsoby, jak učitelé tráví svůj volný čas, jsou velmi různorodé. Závisí na různých faktorech (které jsou zmíněny v kapitole 1.5), individuálních zájmech, životním stylu a preferencích každého jedince. Učitel, ostatně jako každý pracující člověk, by však neměl

zapomínat na určité činnosti ve volném čase, díky kterým může předcházet stresu ze zaměstnání. Podle Solfronka (2000) slouží jako prevence proti stresu a zároveň jako podpora imunitního systému učitelů **zdravý životní styl** (pohyb, zdravá a pravidelná strava, odpočinek), **správné využívání času, sebeřízení** a v neposlední řadě **sekundární faktory**, mezi které patří rodina a stabilní rodinné zázemí, přátelé a blízcí lidé a důležitou roli hraje dostatečná míra zájmových činností (Solfronk, 2000). Musíme si ale uvědomit, že každý člověk má jedinečnou osobnost s individuálními potřebami. Je ovlivněn různými faktory, které na něj během života působí a přirozeně se i každý vyrovnává se stresem odlišně.

Učitelská profese patří mezi tzv. pomáhající profese. Jak již bylo zmíněno v kapitole 2 této práce, tato profese s sebou často nese vysoké riziko dlouhodobého stresu a následného syndromu vyhoření. Stres je velice široké téma a není v možnostech této práce věnovat se mu podrobněji. Je však neodmyslitelnou součástí života každého člověka, a proto je vhodné ho zmínit i v kontextu volného času. Právě během této doby má učitel možnost věnovat se činnostem a zájmům, díky kterým může aktivně stresu a napětí ze zaměstnání předcházet. Svůj volný čas by tedy měl využít k regeneraci a načerpání energie pro nadcházející pracovní den. Proto je pro učitele důležité se ve volném čase zaměřit na sebe, na své koníčky a zájmy a v neposlední řadě by neměl zapomínat na to nejdůležitější – své fyzické a psychické zdraví.

Zdravý životní styl

Podle Blahutkové, Řehulky a Dvořákové (2005) zdravý životní styl zahrnuje soubor zdravých životních návyků a rozhodnutí, které podporují fyzické a duševní zdraví jedince. Patří sem pravidelná a vyvážená strava, dostatek spánku, pravidelná fyzická aktivita, udržování sociálních vztahů, omezení stresu a péče o duševní pohodu. Zdravý životní styl pomáhá jedinci najít cestu k osobní vyrovnanosti. Důležitou součástí správné životosprávy je také vyhýbání se škodlivým návykům, jako je například nadměrná konzumace alkoholu a kouření.

▪ Pohyb

Pohyb je klíčovou součástí zdravého životního stylu učitelů. Nejen, že pravidelná fyzická aktivita prospívá tělu a přináší mnoho zdravotních výhod, ale také přispívá k lepšímu duševnímu zdraví, snižuje stres a úzkost a zlepšuje náladu, což je u učitelské profese obzvláště potřeba. Dle Blahutkové, Řehulky a Dvořákové (2005) je nedostatek pohybové aktivity často považován za jeden z hlavních problémů nedostatečné psychohygieny. Pravidelná fyzická aktivita posiluje zdraví, zlepšuje výkonnost a přináší

pozitivní psychické a sociální změny. Především jde o pozitivní ovlivňování depresí, snižování úzkosti a celkové zvládnání stresu.

Důležité je, aby si jedinec našel pohybovou aktivitu, která mu vyhovuje a kterou si bude moci pravidelně udržovat, ať už se jedná o cvičení, procházky v přírodě, plavání, jízdu na kole nebo jinou formu sportu. Také Henning a Keller (1996) se zmiňují, že pravidelný pohyb má významný vliv na snižování stresu. Aktivita pomáhá vyplavit negativní emocionální a fyzické napětí spojené se stresem. Zlepšuje celkovou pohodu, posiluje vyrovnanost a zvyšuje odolnost proti stresu. Pohyb také přispívá k redukci nadváhy a posiluje imunitní systém. Pro prevenci stresu jsou vhodné jak rychlé a intenzivní sporty, například tenis, squash či horolezectví, tak i vytrvalostní cvičení jako chůze, plavání, cyklistika nebo například běh.

▪ **Zdravá a pravidelná strava**

Investice do zdravé stravy je investicí do dlouhodobého fyzického a duševního zdraví. Zdravá, vyvážená a pravidelná strava hraje dle Henninga a Kellera (1996) zásadní roli v podpoře zdravého životního stylu každého člověka. U učitelů, kteří jsou vystavováni různým stresovým situacím při své práci se na zdravou a pravidelnou stravu klade o to větší důraz. Jídelníček bohatý na živiny je základem pro udržení energetické úrovně, posílení imunitního systému a zvýšení celkové pohody. Učitelé, kteří dbají o svou stravu, mají větší schopnost soustředit se, lépe zvládat náročné pracovní situace, snižovat riziko zdravotních problémů. Zároveň je důležité dodržovat pravidelné stravovací návyky a vyhýbat se nadměrné konzumaci nezdravých potravin a alkoholickým nápojům.

▪ **Odpočinek**

Odpočinek je nenahraditelnou součástí zdravého životního stylu učitelů. Po náročném dni v práci je důležité umět se uvolnit a načerpat novou energii. Kvalitní odpočinek přispívá k regeneraci těla i mysli, snižuje úroveň stresu a zvyšuje celkovou odolnost vůči každodenním výzám. Učitelé by měli vyhledávat aktivity, které jim přinášejí radost a uvolnění, ať už je to čtení oblíbené knihy, poslech hudby, cvičení jógy či meditace.

Solfronk (2000) uvádí, že je vhodné dávat přednost spíše aktivním formám odpočinku a vybírat si činnosti, které jsou odlišné od těch pracovních. Doporučuje také střídání činností odpočinku. Podle Henninga a Kellera (1996) je také důležité dbát na dostatečný spánek, který podporuje regeneraci duše i těla. Dospělému jedinci je doporučeno

spát 6 až 8 hodin denně. Pokud spí dospělý méně než šest hodin nebo je jeho spánek nekvalitní, může to vést ke snížení odolnosti vůči stresu.

Správné využívání volného času

Součástí zdravého životního stylu a udržení celkové pohody jedince je podle Bártové (2011) schopnost efektivně využívat svůj čas. Správné rozvržení činností směřuje ke kvalitnímu využívání času a poskytuje jedinci pocit stability a bezpečí. Nesprávné rozvržení času může mít naopak značný dopad na psychické zdraví jedince, neboť nedostatek času a pocit, že člověk něco nestíhá, se stává hlavním zdrojem stresu. Když člověk ztrácí kontrolu nad svým časem, může se dostat do situace, kdy nestíhá své pracovní povinnosti, což má potom výrazný dopad na jeho volný čas v podobě odpočinku, spánku, zájmových činností, času s rodinou a přáteli apod. Důležité je nejen nalézt rovnováhu mezi prací a odpočinkem, ale také vybírat činnosti, které podporují duševní a fyzickou pohodu.

Solfronk (2000) se o správném využívání času zmiňuje také jako o plánování a rozlišování mezi tím, co je důležité a co méně důležité. Základem úspěšného plánování je zaznamenávání si denní povinnosti a činnosti do časového rozvrhu s předstihem, třeba na týden dopředu. Potom má člověk přehled o svých činnostech a může dále rozhodovat a lépe řídit svůj čas. Také Henning a Keller (1996) v souvislosti s tímto tématem uvádí, že je důležité zohlednit svůj osobní denní rytmus, dávat ve vhodný čas přednost prioritním záležitostem ale nezapomínat na důležitost odpočinku.

Sebeřízení

Dle Solfronka (2000) je obzvlášť u učitelské profese důležité pozitivní vnímání vlastní osoby, být si vědom svého postavení a učitelské role ve společnosti a mít přesvědčení o správnosti svých hodnot a životních postojů. Tato oblast zahrnuje také budování pozitivních vztahů s žáky, rodiči, kolegy a vedením školy. Je důležité prosazovat svá práva a taktéž respektovat práva ostatních.

Sekundární faktory

Do skupiny sekundárních faktorů, které pozitivně působí na volný čas a mohou účinně přispět k prevenci stresu u učitelů patří podle Solfronka (2000) kvalitní rodinné vztahy a rodinné zázemí, přátelé, blízcí a bezpochyby i dostatečné množství zájmových činností a aktivit.

O kategoriích zájmových činností a možnostech, jak mohou dospělý trávit svůj volný čas se podrobněji píše v následující kapitole.

3.2 Kategorie a možnosti trávení volného času u dospělých – učitelů

Profesionální role učitele značně přesahuje i do jeho osobního života včetně společenských a dalších aktivit ve volném čase. Učitel by měl být pro společnost vzorem kultivovanosti i mimo výuku a celkově i mimo školní prostředí. Měl by dbát na svoje vystupování a svoji roli ve společnosti, obzvlášť v dnešní době pod vlivem sociálních sítí. Společnost by však neměla zapomínat, že i učitel je jen člověk, má své zájmy a potřeby. Jak již bylo v kapitole 1 této práce několikrát naznačeno, volným časem chápeme dobu pro odpočinek, rekreaci, relaxaci a zábavu. Důležitou součástí volného času jedince jsou kromě odpočinku zájmové činnosti, známé také pod označením volnočasové aktivity (Pávková, 2014, s. 11). Dle Vážanského a Smékala (1995, s. 35) jsou to právě volnočasové aktivity, které naplňují potřebu odpočinku, rekreace, zotavení, ale i sociální komunikace a v neposlední řadě potřebu produktivity. Většina aktivit ve volném čase plní více funkcí najednou, protože nejenom, že uspokojují jednu potřebu, ale současně naplňují široké množství potřeb. Právě tyto aktivity mohou mít také výrazný vliv na osobnost a kvalitu života jedince. Zájmy člověka jsou velice individuální a mohou mnohé prozradit o jeho osobnosti. Během života se však mohou měnit, rozvíjet a formovat (Vyhnálková, 2013, s. 51). Dospělý člověk si volnočasové aktivity volí na základě svých osobních zájmů, které mohou vycházet i z jeho pracovního života. Na druhou stranu může být důvod výběru zájmu naopak kompenzační vůči práci. V tomto případě je dostatečné množství volného času a zájmových činností obzvlášť důležité pro spokojený život jedince.

V oblasti učitelského povolání můžeme předpokládat určitou shodu zájmů. Právě proto, že jsou učitelé ve svém zaměstnání vystavováni nadměrné sociální interakci, mohou ve volném čase dle Čápa a Mareše (2001) tíhnout k individuálnějším zájmovým aktivitám. Věnovat se mohou především procházkám v přírodě, práci na zahradě, četbě apod. Dle výsledků výzkumu Švorcové (2015) musí učitelé ve svém volném čase změnit druh činnosti, aby se zbavili stresu. Nejčastěji proto tíhnou ke sportovním aktivitám, ale také k aktivitám společenským, vzdělávacím a rekreačním. Také Čížková (2015) se zabývala výzkumem volného času u učitelů a uvádí, že se učitelé snaží věnovat aktivnímu trávení volného času jako procházkám, cestování a sportovním aktivitám, čímž si kompenzují práci v uzavřených místnostech. Dále také zmiňuje relaxaci a pasivnímu trávení volného času jako je například čtení, koukání na televizi apod.

Podle Pávkové (2014, s. 67) lze zájmy a zájmové činnosti rozdělit na **aktivní** (produktivní) a **pasivní** (receptivní). Označení pasivní však považuje za nepřesné, jelikož i při těchto činnostech člověk nějakou aktivitu projevuje, a i tyto zájmy mohou mít vysokou kvalitu.

Například zmiňuje četbu knihy, poslech hudby, návštěvu divadla apod. Jako příklad aktivní zájmové činnosti uvádí provozování sportu. U sledování sportu jde již o pasivní činnost. Také Hofbauer (2004, s. 93) za aktivní označuje činnosti, při kterých sám jedinec vyvíjí nějakou aktivitu, kdežto u pasivní činnosti jde pouze o vnímání předmětu zájmu. Lze logicky odvodit, že za aktivní (produktivní) činnosti lze označit například fyzické a pohybové aktivity, sport, výtvarné, hudební nebo technické činnosti apod. Za pasivní (receptivní) činnosti zase můžeme považovat například sledování televize, čas na telefonu a sociálních sítích, návštěva kina nebo také trávení volného času nudou např. na ulici, v hospodě apod (Kraus, 2015, s. 156). Dále můžeme volnočasové aktivity dělit **dle orientace zaměření**. Sak (2000) je například dělí na:

- **manuální** – ruční práce, kutilství, chovatelství
- **kulturně zaměřené** – návštěva kina, divadla, výstav, koncertů
- **sportovně zaměřené** – sportovní aktivity, fyzické činnosti
- **extrovertní** – návštěva klubů, kaváren, restaurací
- **introvertně konzumní** – sledování televize, poslech hudby

Švigová (1967, s. 77-110) uvádí rozčlenění činností ve volném čase dle Dumazediera, který je dělí podobně na činnosti:

- **manuální činnost** – vhodné pro jedince s jednoduchým a jednostranně zaměřeným zaměstnáním, jedná se o činnosti jako kutilství, zahradničení apod.
- **fyzická činnost** – pozitivní dopad na fyzické i psychické zdravý člověka, jde především o pohybové aktivity v podobě – sportu, turistiky, tance, cestování, procházky v přírodě apod.
- **estetická (umělecká) činnost** – podporuje fantazii, obrazotvornost, estetický zážitek, jedná se o četbu beletrie, návštěvu divadla, galerie, koncertů ale i hru na hudební nástroje či věnování se umění
- **intelektuální činnost** – dobrovolné prohlubování znalostí, zdokonalování dovedností, rozvoj osobnosti, zahrnuje činnosti jako čtení novin, seberozejových knih, poslech televizních relací, ale také soukromé či organizované sebevzdělávání
- **sociální činnost** – trávení času s určitou osobou – přítelem, kamarádem, se skupinou lidí – rodinou, vrstevníky. Zahrnuje činnosti jako schůzky, sociální kontakt, návštěvy, hraní společných her apod. (Švigová, 1967, s. 77-110)

Švigová (1967, s. 76-77) zmiňuje, že Dumazedier tyto činnosti dělí na základě toho, která stránka lidské osobnosti je aktivní v závislosti na převládající činnosti. Jde pouze o formální dělení, protože každá činnost ve volném čase může v jistém rozsahu obsahovat i další činnosti s různou intenzitou prožívání.

Podobnému rozdělení zájmových činností dle orientace zaměření se věnují také Dufková, Urban a Dubský (2008), kteří je dělí do šesti skupin na:

- **kulturní aktivity** – které jsou dále rozděleny na činnosti receptivní (návštěva kina, divadla, koncertů, výstav, sledování televize) a perceptivní (hra na hudební nástroj, malba obrazů, kresba, tvorba dekorací). Podle Špačka a Šafra (2010) je větší zájem o kulturní aktivity v podobě návštěv divadel, koncertů, výstav a galerií mezi lidmi s vyšším sociálním postavením ve společnosti, do které je zařazen i učitel.
- **sportovní aktivity** – pohybové aktivity, kdy je fyzický pohyb méně či více náročný (jízda na kole, turistika, plavání, lyžování, posilování, tenis, fotbal, volejbal apod.) Špaček a Šafr (2010) uvádí, že i sportovní aktivity si lidé volí podle společenského postavení. Jedinci s vyšším sociálním postavením si většinou volí jízdu na kole, turistiku, plavání, lyže či běžky.
- **sociální aktivity** – jde především o udržování osobních společenských vztahů a styků (osobní kontakt s lidmi, návštěvy kaváren, barů, společenských akcí). V dnešní době vlivu sociálních sítí by se na tyto aktivity měl klást velký důraz. Sociální sítě přinášejí nové možnosti pro komunikaci a interakci mezi lidmi, ale zároveň mohou ovlivnit tradiční formy sociálních aktivit. I když umožňují snadnější a rychlejší spojení s lidmi z různých částí světa, mohou způsobit, že se lidé více soustředí na virtuální svět a méně na osobní setkávání v reálném životě. Je důležité udržovat rovnováhu mezi sociálními sítěmi a tradičními formami sociálních aktivit.
- **vzdělávací aktivity** – jako je individuální sebevzdělávání (čtení odborných knih, časopisů, sledování dokumentů, účast na přednáškách, besedách), zájmové vzdělávání (různě zaměřené kurzy, studium jazyků)
- **rekreační aktivity** – které jsou velmi rozmanité a zahrnují různé činnosti, které slouží k odpočinku, relaxaci, poznání i zábavě. Do této oblasti můžeme zahrnout

sportovní, kulturní i společenské aktivity, ale jde převážně o cestování, chataření či zahradničení

- **hobby (koníčky)** – jedinci si své koníčky vybírají dle svých vlastních zálib a zájmů a mají k nim určitý citový vztah. Jsou většinou spojeny s určitou dovedností nebo zručností (modelářství, vyšívání, tvorba dekorací, focení, včelaření apod.) Pro někoho se může stát koníčkem také sběratelství určitých předmětů (Dufková, Urban a Dubský, 2008)

Dále lze volnočasové aktivity dělit **podle způsobu jejich prožívání**. Například Slepíčková (2005, s. 22) je dělí na **spontánní** a **organizované**. Spontánní aktivity jsou typické tím, že se o nich rozhoduje jedinec sám v rámci neformální skupiny na rozdíl od organizovaných aktivit, které vychází z nabídky formálních organizací (zájmové vzdělávání).

O zájmovém vzdělávání se zmiňuje například Knotová. „*Tento typ vzdělávání slouží k uspokojování osobních zálib nebo k získání individuálně motivovaných znalostí. Zájmové vzdělávání může přispívat v individuální rovině k profesní kariéře jednotlivců, v obecné rovině ke zvyšování úrovně vzdělanosti v dospělé populaci. V zájmovém vzdělávání je respektována autonomie jedince, individuální motivace a osobní zaměřenost*“ (Knotová, 2006, s. 71).

Pávková (2014, s. 67) se zmiňuje, že zájmové činnosti poskytují jedinci příležitost k neformálnímu vzdělávání a tím podporují rozvoj jeho osobnosti ve všech jejích aspektech. Dle Knotové a Šimberové (2006, s. 46) do oblasti vzdělávání dospělých ve volném čase v České republice (dále jen ČR) vstupují různí poskytovatelé s bohatou nabídkou zájmového (neformálního) vzdělávání. Jedná se o:

- **státní sektor** – především instituce v rezortu školství, v rezortu kultury a částečně v rezortu zdravotnictví a sociálních věcí
- **nestátní sektor** – občanská sdružení, nadace, veřejně prospěšné společnosti, církve a náboženské společnosti
- **privátní komerční sféra** (Knotová, Šimberová, 2006, s. 46)

V rámci těchto organizací se může jednat například o různě zaměřené kurzy (umělecké, vzdělávací, pohybové), jednorázové akce (přednášky, workshopy, zábavné akce), sport apod. Zájmové vzdělávání dospělých je dle Knotové (2006, s. 71) dobrovolně volenou činností ve volném čase a zahrnuje výchovně vzdělávací, poznávací, rekreační, systematické, krátkodobé ale i jednorázové činnosti, které směřují k naplnění volného času jedince. Zároveň tyto činnosti

mohou být spojeny se získáváním kompetencí uplatněných v zaměstnání, ale i v osobním životě. Šerák (2009, s. 50) také definuje zájmové vzdělávání dospělých jako „*souhrn jednorázových, krátkodobých i dlouhodobých organizačních forem, které umožňují edukační, rekreační, poznávací a tvůrčí volnočasové aktivity účastníků, realizované převážně neformálním nebo informálním způsobem a směřující k saturaci individuálních zájmů, k rozvoji a kultivaci osobnosti a k celkovému zlepšení kvality života jedince*“.

Dále se zájmové činnosti mohou podle Pávkové (2014, s. 67-69) dělit například **dle počtu zúčastněných** na **individuální** a **kolektivní**, **dle frekvence** na **pravidelné**, **příležitostné**, ale také například **dle společenských norem** na **žádoucí** (sport, kultura, společenské dění) a **nežádoucí** (alkohol, drogy, gamblerství).

Můžeme si všimnout, že ne vždy lze přesně oddělit oblast volného času od oblasti povinností. Existují povinnosti, které člověk plní rád a ochotně, a tak je lze považovat za volnočasové aktivity. Mohou jimi být například aktivity, které prospívají životu člověka a nesou s sebou hmotný efekt jako například kutilství, pěstitelství, chovatelství ale také dobrovolnická práce, placené umělecké aktivity nebo vzdělávací aktivity, které směřují k profesnímu rozvoji nebo přinášejí osobní potěšení. Takové činnosti nejsou jednoznačně zařaditelné do volného času, především proto, že obsahují pracovní prvky. Pro tuto oblast zájmových činností se používá také označení polovolný čas (Pávková, 2014, s. 11-12, Veselá 1999).

4 AKTUÁLNÍ STAV ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY

V následující kapitole je uvedena stručná charakteristika a výsledky dvou závěrečných prací, které jsou svými tématy velice blízké tématu této diplomové práce. Konkrétně se jedná o bakalářskou práci – Volnočasové aktivity učitelů na středních školách a o diplomovou práci – Volnočasové aktivity pracovní zátěž učitelů 1. st. ZŠ. Obě práce jsou publikované v roce 2015 a mohou poskytnout poměrně aktuální informace a výsledky zkoumání z oblasti volného času učitelů.

Volnočasové aktivity učitelů na středních školách – Hana Čížková

V této bakalářské práci se autorka zabývá volnočasovými aktivitami učitelů SŠ z Jihočeského kraje. Hlavním cílem výzkumu této práce jsou poznatky o využívání volného času středoškolských učitelů, kde se autorka zaměřuje na jejich volnočasové aktivity v souvislosti s pracovní zátěží, péči o rodinu, dále na to, do jaké míry jsou dotazovaní spokojeni s jejich volným časem apod. Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 39 středoškolských učitelů z Jihočeského kraje, z toho 56 % žen a 44 % mužů, 29 učitelů bylo ve věku nad 41 let (Čížková, 2015).

Z výsledků dotazníkového šetření došla autorka k těmto závěrům:

- Středoškolští učitelé mají dostatek volného času. Téměř $\frac{3}{4}$ dotazovaných (72 %) tráví denně 1-2 hodiny volnočasovými aktivitami, což považují za dostatečné množství.
- Učitelé se snaží kompenzovat práci v uzavřených místnostech aktivním trávením volného času venku (procházky, cestování, zahradničení, sportovní aktivity atd.).
- Nejčastější aktivity, které učitelé ve volném čase vyhledávají jsou procházky v přírodě, sport, práce na zahradě/kutilství, odpočinek a četba.
- Muži i ženy mají volného času poměrně stejně.
- Učitelé jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas.
- Ženy dávají přednost aktivnímu trávení volného času
- Věk učitele nehraje velkou roli v čase trávení volnočasovými aktivitami. (Čížková, 2015)

Volnočasové aktivity pracovní zátěž učitelů 1. st. ZŠ – Šárka Švorcová

V této diplomové práci se autorka zaměřuje na volnočasové aktivity učitelů 1. stupně ZŠ v souvislosti s jejich pracovní vyčerpáním. V empirické části autorka pro svůj průzkum zvolila kvalitativní výzkum pomocí metody polostrukturovaného hloubkového rozhovoru s vybranými učiteli 1. stupně ZŠ. Hlavním cílem výzkumu této práce je zjištění, jestli učitelé pociťují zátěž a stres a jak, v závislosti na těchto faktorech tráví volný čas. Rozhovorů se zúčastnilo 8 žen (učitelek) ve věku od 27 do 52 let s různou délkou pedagogické praxe a s různým místem působení (Švorcová, 2015).

Pomocí výzkumného šetření v podobě rozhovorů dospěla autorka k těmto závěrům:

- Učitelky vnímají jako zátěž především nadměrné množství školení, mimoškolních aktivit a velké množství administrativy.
- Jedna z velkých nástrah práce učitele je psychika.
- Interakce mezi učitelem a žákem je pro učitele zatěžující v souvislosti s dětmi s nízkou inteligenční úrovní, se sociálně slabými dětmi a jejich rodiči.
- Ve školství chybí zdravá atmosféra, která by dokázala stmelit kolektiv učitelů.
- Je podstatné mít kvalitní spánek, naučit se „zavřít dveře“ po odchodu ze školy a umět se pochválit.
- Důležité je pro učitele plánování dne a pravidelné vzdělávání. Tyto činnosti jim umožní udržet si neustálý nadhled a mít dostatek porozumění pro problémy dnešních dětí.
- Aby se učitelky zbavily zátěže, musí absolutně změnit druh práce v porovnání s jejich prací ve škole.
- Ve svém volném čase učitelky nejraději vykonávají sportovní aktivity, společenské aktivity, ale také vzdělávací a rekreační aktivity (Švorcová, 2015).

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5 VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁJÍCÍCH UČITELŮ NA ZŠ – VÝZKUM

Empirická část diplomové práce se zaměřuje na volný čas začínajících učitelů na základní škole. Jde především o detailní průzkum jejich volného času. V této části práce je stanoven výzkumný problém, výzkumné cíle a otázky, které vedou ke zjištění a analyzování volného času začínajících učitelů. Konkrétně se výzkum zaměřuje na jejich zájmy a způsoby trávení volného času. Závěr této části práce je zakončen diskusí a shrnutím získaných poznatků.

Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Výzkumný problém v této diplomové práci se zaměřuje na začínající učitele na základní škole, konkrétně na jejich volný čas a volnočasové aktivity. Na základě stanovení výzkumného problému, byl stanoven hlavní cíl. Hlavním cílem práce je zjistit, jak začínající učitelé na základní škole tráví svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a jak často se jim věnují. Ze zde zmíněného hlavního cíle je sestaveno dalších pět dílčích cílů, a to:

- Analyzovat volný čas začínajících učitelů na ZŠ.
- Zjistit co pro začínající učitele znamená volný čas.
- Zjistit množství volného času které mají začínající učitelé k dispozici.
- Identifikovat hlavní faktory, které ovlivňují volný čas začínajících učitelů na ZŠ.
- Uvést klady a zápory, které má pedagogická profese na volný čas začínajících učitelů.

Po stanovení výše zmíněných dílčích cílů, byly vytvořeny výzkumné otázky. Konkrétně šest výzkumných otázek, které jsou následující:

- Jaký význam má pro začínající učitele na ZŠ jejich volný čas?
- Jakým způsobem začínající učitelé na ZŠ tráví svůj volný čas a jaké volnočasové aktivity preferují?
- Jak často se začínající učitelé věnují svým aktivitám ve volném čase?
- Kolik volného času mají začínající učitelé na ZŠ k dispozici?
- Které faktory primárně ovlivňují volný čas začínajících učitelů na ZŠ?
- Jaké pozitivní/negativní dopady má pedagogická profese na volný čas začínajících učitelů na ZŠ?

Výzkumná strategie, nástroj a metoda analýzy

Pro zpracování empirické části této diplomové práce byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Pro získání dat byl zvolen výzkumný nástroj, a to konkrétně polostrukturovaný rozhovor s vybranými respondentkami a respondenty. Švaříček a Šed'ová (2007) se zmiňují, že účelem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat podrobné a rozsáhlé informace, týkající se zkoumaného jevu. Dále uvádí, že právě rozhovor je jednou z nejčastějších metod, která je využívána ke kvalitativnímu výzkumu. Podle Hricové, Ondráška a Urbana (2023) jsou v rámci polostrukturovaného rozhovoru předem nachystané otázky, na které je však možné se při rozhovoru detailněji doptávat.

Základním kritériem pro výběr respondentů byla podmínka, že jsou daní respondenti začínajícími učiteli na ZŠ, a tedy že jejich praxe nepřesahuje více, jak dva roky v pedagogické profesi (adaptační období). Metodou analýzy jsou získané informace, které jsou zpracovány za pomoci zakotvené teorie, která prochází třemi fázemi: otevřeným, axiálním a selektivním kódováním. Z této teorie vyplyne nová, která se bude vázat ke konkrétním znakům volného času začínajících učitelů na ZŠ. Dle Gulové a Šípa (2013, s. 46) zakotvená teorie umožňuje hluboké proniknutí do tématu, jehož výsledkem je teoretické vyjádření zkoumaného jevu.

„Kvalitativní výzkum může postupem času téma zpřesňovat, může nabídnout nový směr, nový pohled, nový cíl výzkumu, v podstatě záleží na řadě faktorů, přičemž je významné pracovat v tématu co nejpoctivěji, a to se týká zejména sběru dat“ (Gulová a Šíp, 2013, s. 47).

Plán výzkumu

Výzkumné šetření bylo realizováno začátkem března 2024. Rozhovory s respondenty probíhaly na předem domluveném místě. Před začátkem samotného rozhovoru byl udělen ze strany respondentů ústní souhlas s pořízením záznamu (nahrávkou na mobilní telefon). Všem respondentům bylo sděleno, že jejich výpovědi budou použity pouze pro účely psaní diplomové práce a bude zachována anonymita, a to formou fiktivních jmen a bez poskytnutí přesných údajů o jejich bydlišti nebo místě zaměstnání. Samotné rozhovory trvaly přibližně 15–20 minut. Rozhovory probíhaly plynule a přirozeně. U některých respondentů bylo zapotřebí se více doptávat, ale stále jsme se držely předem daných otázek. Záznamy rozhovorů byly následně přepsány do programu Microsoft Word, kde byly následně analyzovány.

5.1 Výzkumný soubor

Výběr a kontaktování respondentů nebylo nijak složité, jelikož každým rokem přibývá nových, začínajících učitelů na ZŠ. Respondenti byli pro tento výzkum vybráni záměrně. Základním kritériem pro výběr těchto respondentů byla podmínka, že daný respondent je začínajícím učitelem (dále jen ZU) na ZŠ a tedy, že jeho praxe v pedagogické profesi nepřesahuje více jak dva roky (adaptační období). Bylo osloveno sedm ZU z různých základních škol v okrese Šumperk, kteří souhlasili s rozhovorem. Před samotným začátkem rozhovoru byl od všech respondentů udělen souhlas s nahráváním. Záznamy z rozhovorů byly použity pouze pro účely psaní diplomové práce. Respondenti byli seznámeni s tím, že veškeré informace, které v rozhovoru poskytnou budou anonymní. Na základě toho byla v diplomové práci použita fiktivní jména, a to z důvodu zachování anonymity daných respondentů. Průměrná délka daných rozhovorů byla v rozmezí 15 - 20 minut.

ZU Lenka

Začínající učitelce Lence je 25 let. V loňském roce vystudovala vysokou školu v Olomouci, přesněji obor výchovné poradenství. Momentálně učí prvním rokem na základní škole. Převážně se pohybuje na prvním stupni, ale v rámci svého úvazku učí i na druhém stupni. Je svobodná, bezdětná a žije s přítelem na vesnici. ZU Lenka během rozhovoru uvedla: *„Význam volného času je pro mě čas, kdy dělám to, co mě baví a nemusím myslet na ostatní věci jako práce a ostatní starosti.“* Ráda tráví volný čas sama se sebou, s přítelem či rodinou. Během zimního období dává přednost spíše pasivnímu trávení volného času u televize či telefonu, ale uvedla, že ráda také občas jede na lyže. Když je pěkné počasí ráda jde ven na procházku nebo na brusle. Nevěnuje se ale žádným stálým aktivitám. Svůj volný čas se snaží skloubit s náročnou prací učitelky, která ji vyčerpává, a proto si často vyhledává čas na odpočinek, ale také na cestování. Jako nevýhodu její profese spojenou s volným časem vnímá nepravidelnost, která je spojená se suplováním a narušuje tak její volný čas. Naopak jako velkou výhodu své profese vidí ZU Lenka v prázdninách, protože si může přesně naplánovat své volno a má možnost vycestovat na delší dobu do zahraničí.

ZU Jana

Začínající učitelce Janě je 29 let. Vystudovala magisterský obor Speciální pedagogika pro druhý stupeň ZŠ a SŠ v kombinaci se zeměpisem. Momentálně ještě studuje v Pardubicích, aby mohla od září zastávat funkci ICT koordinátora. Má přítele, se kterým aktuálně plánuje

založit rodinu. Na základní škole učí druhým rokem. ZU Jana během rozhovoru uvedla: „*Tak volný čas je pro mě takovej trošku jako širokej pojem. Vnímám ho spíš jako čas na seberozvoj, odpočinek.*“ Nejraději tráví volný čas s přítelem a s rodinou. Ráda chodí na procházky do přírody, což ji uklidňuje. Preferuje sportovní aktivity v menších skupinách lidí, zejména ty, které může provádět v přírodě. Mezi její nejčastější aktivity patří procházky, bruslení, jízda na kole, ale také čtení knih a práce na zahradě, zejména v období jara a léta. Tyto aktivity jí pomáhají si psychicky odpočinout po náročné práci s dětmi. Během pracovního týdne má ZU Jana omezený čas na volno a volnočasovým aktivitám se věnuje především o víkendech a prázdninách. Zároveň uznává, že její učitelská profese ovlivňuje její volnočasové preference, protože tráví větší část dne ve třídě, kde nemá dostatek pohybu, a tak ve volném čase víc tíhne právě ke sportu. Jako výhody pedagogické profese s vlivem na volný čas vnímá ZU Jana možnost obohacení v různých směrech a zájem o nové věci, které ráda objevuje díky interakci s žáky. Naopak jako nevýhody této profese v souvislosti s volným časem vnímá náročné a mnohdy zdlouhavé přípravy na hodiny a také omezení v plánování dovolené podle školního roku a prázdnin.

ZU Marek

Začínajícímu učiteli Markovi je čtyřicet čtyři let. Žije na vesnici, je ženatý a má dvě dospělé děti. Na základní škole pracuje druhým rokem a vyučuje tělocvik, přírodopis a zeměpis. Dříve pracoval v oblasti průmyslu. Vystudoval inženýrství na Báňské univerzitě v Ostravě a také si dodělal pedagogické minimum, aby mohl učit. ZU Marek během rozhovoru uvedl: „*Já bych tak řekl, že volný čas je něco jako zábava, sranda, ale zároveň odpočinek a relax. Nebo i čas, kdy člověk neřeší, že musím toto a tamto udělat a nachystat.*“ Má rád aktivní trávení volného času, a preferuje činnosti, které mu umožňují být pánem svého času. Vyhledává aktivity, které ho nabíjejí adrenalinem. Mezi jeho oblíbené aktivity patří plavání a lezectví, ale také rád jezdí na kole, cvičí v posilovně a tráví čas v přírodě. ZU Marek má rád aktivní životní styl, což ho naplňuje a dodává mu energii. V rámci svého povolání jako učitel tělocviku si udělal lezecký kurz, a tak tento svůj zájem rád sdílí i s žáky v rámci tělesné výchovy. ZU Marek vnímá učitelskou profesi jako obohacující a inspirativní, protože ho motivuje k novým výzvám a jako učitele tělocviku podporuje jeho zájem o aktivní životní styl. Částečným omezením ve volném čase v souvislosti s pedagogickou profesí paradoxně vnímá prázdniny, jelikož si nemůže dovolit brát si dovolenou podle vlastního uvážení.

ZU Anna

Začínající učitelce Anně je třicet jedna let, žije na vesnici a má dva malé syny. Na základní škole učí prvním rokem. Vystudovala učitelství němčiny v Olomouci a tu teď také momentálně vyučuje. ZU Anna na otázku co pro ni znamená volný čas uvedla: „*Čas, na odpočinek, na rodinu. Asi to je pro mě čas kterej věnuju svým dětem a manželovi a rodině jako všeobecně. My bydlíme u rodičů manžela, tak i nějaká jako pomoc pro ně, ale mě to nevadí, dělám to ráda.*“ Ve svém volném čase se soustředí především na rodinu a děti. Často tráví čas venku na procházkách nebo na zahradě s dětmi. Maximální pozornost věnuje právě svým dětem, pro které se snaží vymyslet co nejkvalitnější volnočasové aktivity. Ráda jezdí se svou rodinou na výlety například do zoo a za kulturou. Kromě toho se věnuje také běhání či bruslení, ale má ráda i čtení knih zaměřených na seberozvoj a sebevzdělávání, kterému by se chtěla věnovat více. Ráda si odpočine i u ženských románů, ale také u televize či telefonu. Svůj volný čas považuje za dostačující, i když ho často věnuje právě svým dětem. Jako výhodu pedagogické profese vnímá prázdniny, kdy má možnost trávit kvalitní čas s rodinou. ZU Anna si je vědoma, že její volný čas je hodně ovlivněn právě dětmi, ale dle jejích slov „*s tím člověk prostě počítá, že jak má ty děti, a hlavně teda malý, tak prostě ten veškerej čas chce využít pro ně a já jsem s tím úplně takhle jako v pohodě.*“ Nevýhodu pedagogické profese v rámci volného času momentálně vidí v tom, že je na počátku profese, a proto hodně času věnuje přípravám na výuku. Ale věří, že se to postupem času ustálí.

ZU Dana

Začínající učitelce Daně je třicet devět let, žije na vesnici se svým manželem, dvěma dětmi a psem. Předtím, než začala učit, pracovala v jisté firmě a nyní je učitelkou na základní škole. Současně si ještě dodělává magisterský titul. Na základní škole učí prvním rokem a vyučuje tělesnou výchovu, angličtinu a matematiku. Také vede kroužek matematiky podle metody Hejného pro první stupeň. ZU Dana během rozhovoru uvedla: „*Volný čas je pro mě doba, kdy nemusím nad ničím přemýšlet a dělám, co mě baví a čemu se chci věnovat. To, co mě asi naplňuje, co mi dělá dobře, u čeho se odreaguju.*“ Je společenská a nerada zůstává sama. Raději tráví čas s manželem, přáteli a rodinou. Preferuje aktivní volnočasové aktivity, jako jsou horské procházky, cyklistika a lyžování, ale také si užívá relaxaci doma při sledování filmů a seriálů. Má ráda především kontakt s blízkými a kamarády, kteří ji dodávají energii. Dále se věnuje i svým koníčkům jako je focení a sociální síť – Instagram, kde sdílí své fotky z výletů a inspiruje ostatní. Ve volném čase se snaží najít rovnováhu mezi pohybem a odpočinkem, i když

momentálně pociťuje, že volného času moc nemá, jelikož hodně pracuje a také studuje. Jako výhodu pedagogické profese v souvislosti s volným časem vnímá prázdniny. Nevýhodu vidí v náhlém suplování nebo delších poradách, což může mít vliv na její volný čas.

ZU Pavel

Začínající učitel Pavel má dvacet šest let, je svobodný a žije ve městě. Na základní škole učí druhým rokem. Vyučuje informatiku a angličtinu, ale mezi jeho pracovní povinnosti patří také správa sociálních sítí školy a focení školních akcí. ZU Pavel na otázku, co pro něj znamená volný čas uvedl: *„Tak určitě čas na věci, co mě jako osobně zajímají, taky třeba na odpočinek, odreagování od práce, na svobodu (smích) možná nějaký to sportování, sebevzdělávání nebo třeba i čas na to být s rodinou nebo kámošema.“* ZU Pavel se prezentuje jako aktivní a společenský muž, co rád tráví čas venku s kamarády a preferuje sportovní aktivity jako fotbal a tenis, kterým se věnuje pravidelně. Také si ale rád zahraje hry na PlayStationu a sleduje seriály, čímž se dokáže odreagovat od práce. Lze říci, že celkově vnímá svůj volný čas jako příležitost k odreagování od učitelské práce. Mezi jeho zájmy patří také sledování aktuálních událostí ve světě a sledování dokumentů, díky kterým se sebevzdělává. Zmínil se také, že má koníček ve sbírání pивních tácků, což dělá od osmnácti let. ZU Pavel jako výhodu pedagogické profese v závislosti na volný čas vnímá prázdniny a pracovní dobu učitelů, která mu poskytuje dostatek volného času. Naopak nepociťuje žádné nevýhody nebo omezení ve svém volném čase způsobené pedagogickou profesí.

ZU Iva

Začínající učitelka Iva má dvacet osm let, je vdaná a má čtyřletého syna. Žije na vesnici, která se nachází blízko města a školy, kde pracuje. Na základní škole učí druhým rokem. Vyučuje český jazyk, výtvarnou výchovu a výchovu ke zdraví. ZU Iva na otázku, co pro ni znamená volný čas uvedla: *„Asi čas, kdy jsem s rodinou, můžu trávit čas spolu, ale kdy mám čas i na sebe a na svoje zájmy, kdy si můžu odpočnout, dělat co mě baví, být nějak produktivní, něco tvořit.“* ZU Iva je aktivní a kreativní žena, což se odráží v jejích zájmech, jako je malování nebo tvoření obsahu na sociální síť - Instagram. Zejména pak malování obrazů považuje za formu terapie, která jí pomáhá fyzicky i psychicky relaxovat. Ráda tráví čas s rodinou, chodí ven na procházky, na kolo nebo na brusle. Má ráda i odpočinek a domácí relaxaci, kdy si po náročném dni dopřeje čas jen sama pro sebe ve formě domácího wellness. Ráda si také pustí nějaký seriál nebo podcast, přičemž ale stále potřebuje být produktivní. Výhodu pedagogické profese v závislosti na volném čase jsou dle ní prázdniny, které může využít naplno ke svým

zájmům. Zároveň vnímá určitou nevýhodu pedagogické profese na svůj volný čas v tom, že pracuje blízko svého bydliště, takže ji žáci potkávají i mimo školu a nemůže tak úplně oddělovat práci a svůj osobní život.

5.2 Výsledky výzkumného šetření

Získané informace z rozhovorů byly zpracovány za pomoci zakotvené teorie, která prochází třemi fázemi: otevřeným, axiálním a selektivním kódováním. Rozhovory byly ze záznamu přepsány do programu Microsoft Word, kde bylo provedeno otevřené kódování. Úryvky rozhovorů byly pro lepší orientaci v textu barevně rozlišeny a následně označeny kódy. Z provedené analýzy a vytvořeného kódování vzešlo sedm kategorií, které jsou uvedeny v následující kapitole 4.5.1 Otevřeného kódování. Všechny kategorie byly následně analyzovány a rozepsány dle vzniklých subkategorií. Na otevřené kódování navázalo axiální kódování, jehož výsledkem je takzvaný paradigmatický model. Nakonec bylo provedeno selektivní kódování, ve kterém je vytvořena kostra příběhu, na základě které vznikla nová teorie.

5.2.1 Otevřené kódování

Podle Hricové, Ondráška a Urbana (2023) je otevřené kódování první fází kódování, která rozděluje přepsaný rozhovor na kódy a ty potom sdružuje do kategorií. Pojem otevřené kódování přesně vyjadřuje přístup výzkumníka k objevování nových významových prvků a formování konceptů. Gulová a Šíp (2013, s. 48) definují otevřené kódování jako proces, během kterého vznikají kódy, které přesně odhalují podstatu zkoumaného jevu. Tento proces často začíná identifikací konkrétních kódů, které jsou následně zařazeny do kategorií a dále podrobně analyzovány s ohledem na jejich specifické vlastnosti. Klíčové je pečlivě provést analýzu a detailní rozbor přepsaného rozhovoru, aby bylo možné přesně zachytit odpovídající kódy.

Po provedení analýzy rozhovorů a následně vytvořeného kódování vzniklo následujících 7 kategorií:

- 1. Vnímání volného času očima ZU**
- 2. Rozmanitost volnočasových aktivit**
- 3. Nedostatek volného času jako překážka ke kvalitním aktivitám**
- 4. Odreagování jako kompenzace pracovní doby**
- 5. Faktory ovlivňující volný čas ZU**

6. Výhody a nevýhody učitelské profese na volný čas dle ZU

7. Pravidelnost a kvalita volnočasových aktivit u ZU během roku

Všechny kategorie jsou rozděleny do tabulek obsahující subkategorie, které vzešly z analýzy rozhovorů a zmíněného kódování. Každá kategorie je dále rozepsána dle subkategorií, analyzována a vyhodnocena.

1. Vnímání volného času očima ZU

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Zábava a aktivita	očekávaná x neočekávaná
Odpočinek	předpokládaný x nepředpokládaný
Odreagování	žádoucí x nežádoucí
Čas s blízkými	častý x ojedinělý
Čas pro sebe	potřebný x nepotřebný

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Volný čas lze vnímat různě a pro každého člověka může mít i různý význam. Začínající učitelé, vnímají volný čas především jako čas pro zábavu, odpočinek a odreagování. Také to ale pro ně znamená čas strávený s blízkými lidmi, čas na to být nějak aktivní například sportování, sebevzdělávání nebo tvoření a v neposlední řadě vnímají volný čas i jako prostor mít čas pro sebe.

ZU Lenka vnímá volný čas především jako **čas na zábavu, čas pro sebe a čas na odreagování se** „Význam volného času je pro mě čas, kdy dělám to, co mě baví a nemusím myslet na ostatní věci jako práce a ostatní starosti“. Dále také zmiňuje „...Někdy ráda ten volný čas využívám sama pro sebe, že jsem sama se sebou a dělám věci co mi zrovna vyhovují a někdy třeba s přítelem děláme společně nějaký sporty...“. ZU Lenka ještě dodala „Nooo, ráda se vidám třeba se svojí rodinou, takže i ten volný čas využívám na setkávání s rodinou...“. Podobně volný čas vnímá také ZU Dana „Volný čas je pro mě doba, kdy nemusím nad ničím přemýšlet a dělám, co mě baví a čemu se chci věnovat. To co mě asi naplňuje, co mi dělá dobře, u čeho se odreaguju“. Dále z rozhovoru se ZU Danou vyplývá, že pro ni volný čas znamená **čas s blízkými** „...s manželem, se svými známými, kamarádama. Já jsem nerada sama. Nebo jako takhle, mám ráda i svou pohodu to jo, ale jako na nějaký třeba aktivity k sobě prostě někoho potřebuju tak bych to řekla. Neumím si ani jakoby sama něco najít. Já mám spíš tu potřebu to

s někým sdílet. A je mi asi jedno o co jde, jestli se domluví nějaký výlet, nebo jen návštěva, nebo jdu s holkama na víno jen posedět, kde nemusím řešit, co doma udělat, co do práce udělat,...“.

Také ZU Marek vnímá volný čas jako **čas na aktivity**, co ho baví, ale zároveň i čas na **odpočinek a odreagování se** „Já bych tak řekl, že volný čas je něco jako zábava, sranda, ale zároveň odpočinek a relax. Nebo i čas, kdy člověk neřeší, že musím toto a tamto udělat a nachystat“. Také zmínil „...nejvíc si volno plánuju sám. Jakože si dělám, co chci a nikdo mě neomezuje a nikdo mě nijak nenutí něco dělat a sem takovej pán svýho času a svých aktivit“.

Také pro ZU Pavla volný čas znamená čas na **zábavu a aktivity, odpočinek a odreagování** „Tak určitě čas na věci, co mě jako osobně zajímají, taky třeba na odpočinek, odreagování od práce, na svobodu, možná nějaký to sportování, sebezodělavání nebo třeba i čas na to být s rodinou nebo kámošema“. Pro ZU Janu je volný čas široký pojem, a zmínila **odpočinek, aktivity, čas pro sebe a čas s blízkými** „Vnímám ho spíš jako čas na seberozvoj, odpočinek“. Dále také zmiňuje „...i s přítelem rádi bruslíme nebo jezdíme na kole, taky jsem ráda s rodinou i tu přírodu mám ráda. To mě uklidňuje“. ZU Anna uvedla, že volný čas pro ni znamená čas na **odpočinek**, ale také **na své blízké**, kteří jsou pro ni velmi důležití „...Asi to je pro mě čas kterež věnuju svým dětem a manželovi a rodině jako všeobecně. My bydlíme u rodičů manžela, tak i nějaká jako pomoc pro ně, ale mě to nevadí, dělám to ráda“. Dále se také zmínila, že volný čas vnímá jako čas hlavně pro své děti „...Ten mladší, ten je ještě hodně na mě takovej upnutej, takže většinu času věnuju právě mu“. A také dodává „...Ale tak automaticky spíš směřuju ten volný čas podle dětí, co chtějí dělat a na co mají náladu. Já si vždycy říkám jsou malý jen chvilku užij si je co nejvíc to jde, pak času na sebe budeš mít dost“. Také ZU Iva se zmínila o trávení volného **času s blízkými**, ale je pro ni důležité mít **čas i jen sama pro sebe** a uvedla, že pro ni je volný čas „Asi čas, kdy jsem s rodinou, můžem trávit čas spolu, ale kdy mám čas i na sebe a na svoje zájmy, kdy si můžu odpočnout, dělat co mě baví, být nějak produktivní, něco tvořit“. Dále se zmiňuje „...mám ráda, když jsem sama doma. Když můžu něco tvořit, nebo jen odpočívat, koukat na seriály a u toho třeba malovat. Ale taky když jdem třeba s manželem a se synem ven, na hřiště na procházku nebo jedem na kole k našim, nebo na výlet někam“.

Z této kategorie vyplívá, že začínající učitelé vnímají volný čas především jako možnost k zábavě a aktivitám, odpočinku a odreagování se. Pro většinu představuje volný čas také možnost trávit ho se svými blízkými – rodinou či kamarády a věnovat se společně nějakým aktivitám. Zároveň je pro některé začínající učitele důležité najít si čas i jen sami na sebe a na své aktivity.

2. Rozmanitost volnočasových aktivit

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Sportovní a pohybové aktivity	potřebné x nepotřebné
Odpočinkové aktivity	spíše aktivní x spíše pasivní
Vzdělávací aktivity	časté x ojedinělé
Sociální sítě	očekávané x neočekávané
Individuální činnosti	významná x bezvýznamná
Společenské aktivity	pozitivní x negativní

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Tato kategorie je zaměřená na konkrétní volnočasové aktivity, kterým se začínající učitelé nejraději a nejčastěji věnují. Jedná se o sportovní a pohybové aktivity, odpočinkové aktivity, vzdělávací aktivity, ale i o individuální činnosti jako je například zahradničení, malování, focení. ZU také často zmiňovali sociální sítě, přesněji Instagram, který vnímají převážně jako koníček. Také byly zmíněny společenské aktivity.

Většina dotázaných ZU uvedla, že má ráda **sportovní a pohybové aktivity**. Nejvíce se sportovním aktivitám věnuje ZU Marek, který uvedl „*Já dělám všechno bych i řekl. Já sem spíš na takový ty adrenalinový sporty a prostě pohyb, mám rád i výzvy a nějaký ty limity rád překonávám*“. Dále uvedl, „*...takže tu turistiku, jezdím na kole, často plavu, lozím po skalách nebo i po těch stěnách. Já bych řekl to plavání asi momentálně nejvíc. To mě vždycky přijde jako taková dobrá volba za každé situace a počasí*“. A ještě dodal „*...Jinak lozím i venku jezdíváme sem tam s partou na hory, jezdíme na kolách a lozíme po skalách to je moje. Jo taky sem tam zajdu do posilky*“. Také ZU Dana má ráda **pohybové aktivity a sport** a nejraději je provozuje **ve společnosti** svých blízkých „*...nějaký ty horský procházky mě napadají jako první, výlety s těma kamarádama. Kdy jdeme vždycky jako skupinka kamarádů někam na výlet. To mě asi napadá jako takový první, nebo jedem na kola o víkend, v zimě na hory na lyže*“. Dále uvedla „*Jo pohyb určitě mě baví, je to pro mě důležitý někde vyrazit ven, i třeba s pejskem na procházku, nebo třeba i na kole se jet projet a vyčistit hlavu, ale mám zas ráda i ten svůj nějaký relax a pohodu, ne jen tohle...*“. Také ZU Pavel se věnuje **pohybu, sportům** „*...asi ty pohybové aktivity jako ten fotbal a tenis...*“. A dodává „*...ještě asi i nějaký třeba výlety na hory třeba hlavně teda v zimě na snowboard*“. Také ZU Jana uvádí **pohyb a sport** „*...i s přítelem rádi bruslíme nebo jezdíme na kole, taky jsem ráda s rodinou i tu přírodu mám ráda. To mě uklidňuje*“. ZU Anna má také ráda **pohyb**, konkrétně běh. Je pro ni ale někdy těžké skloubit tento její zájem s dětma „*...jdu ráda někdy i běhat. Jako já to hodně směřuju na ty děti. Jako*

úplně sama na sebe nějak čas nemám, ale ne v tom smyslu, že by mi to nějak vadilo nebo omezovalo, to ne. Třeba mladšího syna vezmu do vozičku a jdu běhat s ním...“. Celkově ráda tráví čas venku a věnuje se **pohybu** „...těm aktivitám venku na zahradě a pak tomu co chtěj dělat děti, třeba procházky do lesa, na hřiště. Ale kdybych to, jakože měla teda směřovat jenom sama na sebe, a ne na ty děti, jako já všechno dělám s těma dětma, ale ten běh no, nebo i brusle a třeba...“. ZU Anna také zmínila **společenské aktivity**, kterým se ráda věnuje s rodinou „...s manželem a těma dětma. Jezdíme na výlety, třeba do zoo, jezdíme celkově na různý výlety nebo na nějaký dětský představení, dětský hřiště a tak. Se starším jdem už i do kina občas. Kluci jsou ale i rádi na zahradě, takže já si dělám práci na zahradě a oni si hrají spolu nebo mi pomáhají“.

Také ZU Iva uvedla, že má ráda **pohyb**, ale zároveň i **odpočinkové aktivity** „...procházky, kolo, ale i brusle, ten odpočinek, což teda je konkrétně nějaký to sledování televize večer...“. A dále také zmínila, že si často ráda dopřeje **odpočinek** a čas sama pro sebe „...co vlastně ráda dělám taky tak jako takový selfcare. Že si jako po náročným dnu nebo týdnem udělám takový jako domácí wellness. Prostě si napustím vanu, dám si svíčky, pustím písničky, a tak relaxuju. To jako je pro mě důležité si udělat ten čas na sebe. Dám si masku a relaxuju“. ZU Dana také nemusí být za každé situace aktivní a má ráda jak **společenské aktivity**, tak i svoji pohodu a **odpočinek** „Jako to jsou takový ty dvě moje verze, že mě fakt baví ta turistika ty výšlapy, výlety, ale zas jsou i dny, kdy se jako zavřeme jako rodina doma a sledujeme ty filmy a seriály a uděláme si takovou tu pohodu doma. Taky ráda jdu s manželem do kina, nebo na nějaký představení. Nejsem moc ten typ ženy, že bych seděla doma a třeba si četla, ale jak říkám na druhou stranu zas jako jsou dny kdy i zůstanu radši doma pustíme si nějaký film společně a sledujeme nějakou komedii třeba. Jako taky ráda právě odpočívám, že nemusím zas být za každé situace nějak aktivní“. Také ZU Pavel dá někdy přednost **odpočinku** u her či seriálů „...jako přiznám se, že často si i radši zahraju nějakou hru na PlayStationu...“.

Oproti tomu ZU Lenka uvedla, že na sporty moc není a dává kolikrát raději přednost **odpočinku** a pasivnímu trávení volného času „...Tak v zimě spíš dávám přednost těm lyžím a nebo tomu sezení u té televize a seriály a v létě procházky venku a brusle. A taky dost času trávím na telefonu...“.

Dva ZU zmínili také zájem o **vzdělávací aktivity**. ZU Anna se mimo její zájem o pohyb zaměřuje i na **vzdělávání**, osobní rozvoj a čtení knížek „...i nějaké to sebevzdělávání možná taky. Čtení knížek po večerech a tak“. Dále uvedla, že i přesto, že se snaží **sebevzdělávat** právě čtením knížek, někdy si raději odpočine u **sociálních sítí** „...Takový o seberozvoji i třeba jako

zaměřený právě na tu výchovu nebo vzdělávací články, ale i nějaký ty ženský romány. To jako u toho si dost odpočnu no. Ale to spíš večer před spaním, kdy mám čas vypnout a nikdo mě neruší. No a nebudu lhát kolikrát skončím večer spíš u televize nebo na mobilu. ZU Pavel se také rád **sebevzdělává** „...jako zajímám se tak všeobecně třeba o různé věci ve světě, sleduju nějaký zajímavý stránky na Instagramu nebo mě baví třeba koukat na dokumenty, nebo sledovat prostě aktuální věci ve světě, být v tom obraze prostě“.

Je zřejmé, že **sociální sítě** se nevyhýbají ani začínajícím učitelům. Většina je považuje za koníček. Například ZU Dana se zmínila „Taky se dá říct že i ráda fotím, ale jen tak pro radost jako, to dávám pak třeba i na Instagram z těch výletů no“. A ještě dodala „...focení mám ráda a ten Instagram, to je takový koníček se dá říct. To mě baví. Sdílet ty moje aktivní dny na výletech a třeba inspirovat někoho, aby ty místa taky navštívil, dávat tipy no a být v tom kontaktu s těma lidma i skrz tohle“. Také ZU Lenka uvedla **sociální sítě** „...dost času trávím na telefonu, mám celkem ráda sociální sítě například Instagram, tik tok.“ I ZU Pavel se zmínil **sociální sítě** „...zajímám se tak všeobecně třeba o různé věci ve světě, sleduju nějaký zajímavý stránky na Instagramu...“. Také ZU Iva zmínila **sociální sítě**, které považuje za koníček a kreativní sebevyjádření, „...taky asi musím zmínit ten mobil. Hlavně teda Instagram mě baví, ale spíš jako v tom smyslu, že ráda tvořím ten obsah. Jakože fotky, videa, ladím si nějak ten můj profil a tak. A dále uvedla, co nejraději sdílí „Tak běžně prostě můj život, recepty třeba, nebo videa z výletů a tak no“.

Co se týče **individuálních činností** tak například ZU Iva uvedla, že se ráda věnuje tvorbě obrazů „...to malování mě baví. Já jsem taková kreativní, prostě i když třeba mám puštěný seriál tak u toho musím něco dělat neumím asi jen sedět a koukat. Spíš to tak poslouchám a u toho buď uklízím, vařím nebo právě tvořím ty obrazy“. ZU Jana se ráda stará o zahradu „...mám ráda práci na zahradě, ale to je asi jako spíš za pěkného počasí a nejvíc teda v období jara nebo léta“. A ZU Dana zmínila, že ráda fotí „...i ráda fotím, ale jen tak pro radost jako“. Dále také ZU Lenka zmínila „Mmmm no, já nejsem moc na sporty, takže úplně nevyhledávám žádný jako volnočasový aktivity například plavání nebo běh nebo jízda na kole to úplně není můj favorit, takže jediné takhle co mám ráda tak ty brusle, případně v zimě někdy lyže, ale nejvíc ten volný čas mám ráda doma u seriálu u toho vypnu.“ Lze říci, že ZU Lenka nevyhledává moc společnost a raději se věnuje **individuálním aktivitám** „...jsou to aktivity u kterých se cítím dobře a vím že u nich na nic jiného nemyslím a dělám je třeba s tím přítelem se kterým je mi dobře a nebo když jsem sama, protože si myslím že jsem docela introvert, takže potřebuju i čas, kdy jsem fakt jen sama se sebou...“ Což ostatně zmiňuje i ZU Jana „Dávám

přednost aktivitám v menších skupinách nejsem moc ten typ člověka, co musí mít pozornost jak v práci, tak ještě doma a převážně aktivity sportovně zaměřené a nejlíp teda v té přírodě“.

Z této kategorie je zřejmé, že většina ZU ve svém volném čase vyhledává nějaký pohyb venku na čerstvém vzduchu a sport. Nejčastěji byly zmiňované procházky, jízda na kole, bruslích a turistika. Také bylo v ojedinělých případech zmíněno plavání, běh, hraní tenisu a fotbalu. Rozhodně nechybí ani nějaký pasivní druh odpočinku. Většinou ZU zmiňovali sledování seriálů, filmů, čas na mobilním telefonu a sociálních sítích. Také byly zmíněny společenské aktivity v rámci výletů a turistiky. Dva ZU mají také rádi vzdělávací aktivity ve formě četby nebo sledování dokumentů a tři ZU se rádi věnují individuálním činnostem jako například malování, zahradničení a focení.

3. Nedostatek volného času jako překážka ke kvalitním aktivitám

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Pracovní povinnosti	očekávané x neočekávané
Rodinná situace	předpokládané x nepředpokládané
Domácí povinnosti	zjevné x nepatrné
Časově náročné aktivity	časté x ojedinělé

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Dostatek volného času není měřitelný a jde o jeho individuální vnímání. Každý jedinec je ale schopný určit, zda pociťuje, že má volného času málo či nikoli. Tato kategorie je zaměřená na množství volného času ZU a na to, jak oni sami vnímají množství svého volného času. Většina ZU pociťuje, že volného času má nedostatek. Je to způsobeno především pracovními povinnostmi, ale také rodinnou situací, domácími povinnostmi nebo se zkrátka zajímají o aktivity, které jsou více časově náročné.

Co se týče **pracovních povinností**, tak ZU Lenka uvedla „*Já to řeknu takhle. Já mám v týdnu dvě odpoledka. Úterý, středa učím odpoledko a to si myslím, že volný čas nemám v rámci ještě přípravy na další dny, takže tam je to hodně omezený...*“. Také ZU Jana uvedla **pracovní povinnosti** „*Během školního roku přes ten pracovní týden moc času za mě není. Denně mám tak 1-2 hodiny volného času, dostačující množství to určitě za mě teda není!!! Dostačující množství vnímám tři hodiny denně minimálně, ale to já prostě nemám*“. ZU Iva také zmiňuje **pracovní povinnosti**, ale zároveň již uvádí také **povinnosti domácí** „*No, takže mě končí vyučování většinou o půl druhé, ale ještě tak do tří jsem ve škole, kdy si dělám*

přípravy, ty si někdy беру i teda domů, takže ze školy odcházím dřív. Ale většinou sem doma kolem asi třetí no...“. Dále dodává „...jako není úplně hned volný no. Tam jsou další věci, co musím dělat doma. Ale tak asi třeba dvě až tři hodiny, ale jak kdy. A to teda počítám spíš k večeru až. Takže třeba od sedmi do deseti což jako není úplně ideální“. A nakonec zmiňuje „Jako nejlíp abych měla třeba od čtyř do osmi čas na to, co chci. Takže ty čtyři hodiny asi“.

ZU Anna přisuzuje nedostatek volného času také **pracovním povinnostem**, ale zároveň i její **rodinné situaci** a s tím souvisejícím **domácím povinnostem** „...Jako mám pocit, že někdy nestíhám to, co bych i třeba s těma dětma chtěla. Jako jo, snažím se věnuju těm dětem času, co to jde. Ale to máte prostě práci, teď chystání výuky, vyzvednou děcka, na nákup, něco doma pouklidit, úkoly pak nějaké to volno, ale hned už zas přemýšlím, co vařit na večeri a pořád tak dokola. A jsem ráda že večer sednu k té knížce nebo k televizi a nebo k tomu mobilu“. A k tomu dodává „Ideálně bych chtěla přijít z práce domů a hned mít čas na to volno. Takže třeba tak 3-4 hodiny? Jako vlastně, ale pokud má i člověk tu hodinu, dvě jen tak a nemusí nic, tak si myslím, že to je v pořádku. Ale záleží no, co chcete zrovna dělat. Třeba na nějaký výlety to nestačí, ale krátká procházka na to hřiště nebo jen tak jít ven na zahradu to jo“. Také ZU Dana uvádí, že kvůli **pracovním povinnostem** a **rodinné situaci** nemá volného času dostatek anebo pociťuje, že ho netráví kvalitně „Moc toho času teď upřímně nemám, skrz tu školu právě teďka. Ideálně si myslím, že tak ty 4 hodiny denně, kdybych měla volny, to by bylo fajn. Ale to teď rozhodně nemám. Jako možná bych mohla mít třeba i ty tři hodiny, ale já ten čas spíš využiju na tu školu nebo práci, takže jsem ráda, že reálně pak mám chvíli na to si sednout na gauč a chvíli si odpočnout u televize nebo u toho Instagramu“.

Někteří ZU ale také uvedli, že volného času mají dostatek. Například ZU Lenka se zmínila „...Ve dvě jsem většinou doma v to pondělí čtvrtek a pátek a to si myslím, že je jako dosti času na to si udělat přípravu a pak ještě na to co mám ráda. Jako možná se fakt i někdy nudím a ten volnej čas ani nevyužiju“. Také ZU Marek vnímá, že volného času má dostatek avšak zmínil se, že ne na některé aktivity čas, jelikož jsou to **časově náročnější aktivity** „Ty čtyři hodiny bych řekl, že mám a prostě když člověk chce čas si najde na cokoliv. Dostačující jsou ty čtyři hodiny určitě. Ne jako na ty túry zrovna to určitě ne, ale na ty klasický věci co dělám to stačí“. Nakonec i ZU Pavel uvedl „...jako z práce jsem doma většinou ve tři , půl čtvrté takže asi šest hodin cca no než jdu spát a stačí mi to v pohodě“. Potom se ještě zamyslel „...jako asi míň, tak možná spíš čtyři pět hodin“. A nakonec dodal „No ty čtyři hodiny, to je tak jako ideální bych řekl. Jako končit třeba každej den po obědě a pak už mít volno by taky ale bylo fajn“.

Tato kategorie podhalila to, kolik volného času přibližně ZU mají a co bývá příčinou toho, že ho většinou nemají dostatek. Je to způsobeno především pracovními povinnostmi, ale také rodinnou situací, domácími povinnostmi nebo se zkrátka zajímají o aktivity, které jsou více časově náročné, a proto nemají prostor se jim věnovat během pracovních dní. Množství volného času, které mají ZU denně k dispozici se pohybovalo průměrně kolem 2 hodin, což většina respondentů vnímá jako nedostatek. Ideálně by si volného času každý představoval kolem 3-4 hodin denně.

4. Odreagování jako kompenzace pracovní doby

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Psychický odpočinek	potřebný x nepotřebný
Pohyb venku	žádoucí x nežádoucí
Čas s blízkými	pozitivní x negativní
Adrenalin	častý x ojedinělý

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Tato kategorie je zaměřena na kompenzaci pracovních povinností, kde hraje důležitou roli odreagování se od práce. Pro ZU je důležité se odreagovat po pracovní době, a právě odreagování vidí především v čase pro psychický odpočinek. Také je pro většinu ZU důležitý čas strávený venku a čas, kdy mohou být s blízkými lidmi. Z rozhovoru s jedním ZU také vyplývá, že je pro něj určitou kompenzací adrenalin, který při učitelské profesi moc nepocituje.

Odreagování v podobě **psychického odpočinku** po práci vyhledává ZU Lenka, která uvedla „*mám ten pocit, že v té práci jsem hodně taková v tom kolektivu aktivní a musím tam být hodně v kontaktu jak se svými kolegy, tak s dětma a právě když přijdu domů a mám ten svůj volný čas a mám na něj ten prostor, tak potřebuju klid a být sama*“. Také se zmínila „*...jsou to aktivity u kterých se cítím dobře a vím že u nich na nic jiného nemyslím a dělám je třeba s tím přítelem se kterým je mi dobře a nebo když jsem sama, protože si myslím že jsem docela introvert, takže potřebuju i čas, kdy jsem fakt jen sama se sebou...*“. A také ještě dodala „*...musím hodně hledat věci co mi dělají radost, na co se můžu těšit, že třeba během školního roku, kdy už fakt toho je hodně mám záchytny body třeba prázdniny nebo nějaký ředitelský volno a v tom si hledám věci, který bych mohla dělat z čeho budu mít radost*“. Také ZU Iva uvedla **psychický odpočinek** „*...obecně proč se věnuju těm aktivitám no tak protože mě baví, odpočinu si u nich a jsem sama sebou. Třeba to malování. U toho si odpočnu, jak fyzicky, tak*

psychicky, to je pro mě taková terapie...“. Podobně to vnímá i ZU Jana, pro kterou je důležitý **psychický odpočinek** a také **pobyt venku** „*Hlavně abych si psychicky odpočila. Jako je to náročný s těma dětma a potřebuju právě vypnout něčím, v čem mi je dobře. Dávám nejvíc přednost pohybu a asi celkově tomu sportu. Já v práci toho pohybu nějak moc nemám, takže to pak hledám po práci sem si všimla“.* Také ZU Anna vyhledává odreagování se po práci v **pohybu venku**, „*...ven na čerstvý vzduch a mám ráda si venku pročistit tu hlavu od stresu a povinností...“.* Pro ZU Pavla je také důležité se odreagovat a znamená to pro něj jak **psychický odpočinek**, tak také být s **blízkými lidmi** „*...hry hraju často no. Jakože hlavně třeba jak dojdu z práce, tak si potřebuju chvílku dát takovej relax, jídlo a pak zas třeba jdu ven nebo tak“.* A dále dodal „*...Odreaguju se u toho od práce, vypnu. Hlavně se vždycky sejdem s kámošema a pokecáme, taky si zaspportuju. Asi jako nejde až tak o ten danej sport, ale spíš že jsem s těma lidma a můžem pokecat, trochu zaspportovat, pak jdem na pívko a prostě se odreaguju.* Stejně to vnímá také ZU Dana a uvedla **čas s blízkými** „*hlavně jsem ráda v kontaktu s těma lidma který mám ráda. Prostě ten kontakt s těma mýma blízkýma mi dodává energii bych řekla no“.* A také dodala **pohyb venku** „*...skrz to že jsem učitelka. Možná ještě víc tíhnu k tomu pohybu protože ho nemám asi teď tolik kolik bych chtěla“.* Pro jediného ZU Marka je důležité se ve volném čase odreagovat pomocí **adrenalinových zážitků** „*...tyto aktivity vnímám jako akční, adrenalinový, a to mě právě baví. Jako nevidím moc žádný uspokojení ve čtení knížek nebo tak, to mě spíš unavuje. Já sem spíš asi typ, co potřebuje ten pohyb a akci a ty zážitky“.*

Z této kategorie vyplívá, že pro ZU je důležité odreagovat se od práce učitele. Pro většinu je důležité zaměřit se na psychický odpočinek. Každý jedinec tento odpočinek však může vidět v jiných činnostech. Důraz je kladen ale také na pohyb venku, což začínajícím učitelům kompenzuje pracovní dobu, kterou musí trávit uvnitř učeben. Někteří ZU se odreagují kontaktem s blízkými lidmi. Pro jednoho ZU hraje při odreagování od práce důležitou roli adrenalin.

5. Faktory ovlivňující volný čas ZU

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Místo bydliště	vyhovující x nevhovující
Pracovní povinnosti	časté x ojedinelé
Vlastní děti	ovlivňující x neovlivňující
Přátelé a blízcí	pozitivní vliv x negativní vliv

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Mezi nejčastěji zmiňované faktory, které ovlivňují volný čas ZU patří místo bydliště, pracovní povinnosti, vlastní děti a také přátelé a blízcí.

Místo bydliště vnímá negativně například ZU Lenka „...faktor takovej hlavní, tak to je to místo bydliště. Protože bydlím na vesnici a většina tady těch zájmových útvarů je ve městě a většinou se mi nechce jako jezdit do města kvůli nějaké aktivitě, takže bych hledala spíš alternativy v té vesnici, ale tam nic není. Takže mě ovlivňuje to místo a právě to pak dopadá tak, že pak chodím jen na to cyklo na brusle nebo na procházku, protože tam nejsou žádné ty útvary, kde by třeba byla zumba nebo tak něco co by mě bavilo. Takže co mě nejvíc ovlivňuje je to místo bydliště“. A ještě dodává „...jsem se věnovala tanečním a to mi jako docela chybí a úplně bych jako třeba chtěla právě aby na těch vesnicích byla možnost například nějaké té zumbky nebo nějakýho aerobiku aby se to dostalo k těm lidem i na těch vesnicích a ne jen do těch měst, protože ne vždy se dá dostat do toho města a je to další čas navíc“. Také ZU Iva vnímá **místo bydliště** jako faktor, který negativně ovlivňuje její volný čas a zároveň to souvisí také s její profesí učitelky „...Bavil by mě i ten aerobik, ale tady to nikde v nabídce asi není, takže bych musela dojíždět do toho města, ale zatím si teda nic aktivně o tom nezjišťuju“. A ještě dodává „...jak jsem říkala, že je fajn mít tu práci blízko domova tak na druhou stranu to je i trochu nevýhoda. To že jsem prostě učitelka a žáci mě potkávají i mimo školu asi není pro mě úplně příjemný. Jak jsem říkala, tak já to mám tak rozdělený. V práci jsem ta učitelka, ale pak doma a v tom svym volnu jí být nechci“. Tohle podobně vnímá také ZU Lenka, která se zmínila „vyhledávám víc cestování, kdy můžu jako utýct v uvozovkách tady jakože od toho místa kde mám tu práci a tu roli učitelky a vím, že někde v zahraničí mě nikdo neřeší a nezná“. Naopak ZU Jana, která žije ve městě, **místo bydliště** nevnímá jako problém „...Mám právě tu možnost v tom městě si vybrat víc, než třeba kdybych byla někde na samotě“. A ještě dodává „...takže tady se vždy i něco najde za možnost, kam jít nebo co dělat...“.

Dalším často zmiňovaným faktorem, který ovlivňuje volný čas ZU jsou **pracovní povinnosti**. ZU Jana tento faktor vnímá spíš negativně a uvedla „Přípravy na hodiny jsou náročné a zabírají velikou část toho volného času...“. Také ZU Lenka se zmínila o **pracovních povinnostech** „Hodně mě omezuje suplování. To totiž často bývá v podstatě ze dne na den, i z hodiny na hodinu se mění učitelé, někdo onemocní a zavolá, že nepřijde do školy a to pak ten volný čas je pro mě jinej...“. Také ZU Dana uvedla **pracovní povinnosti** „mě momentálně ovlivňuje to studium no, práce jako taky někdy, když třeba musím zůstat dýl ve škole, mám víc chystání věcí do hodin nebo když mám supl a pak musím tu přípravu odložit na pozdějš...“. A ještě dodala „...skrz tu školu, práci, ty povinnosti no, ono jako člověk se vždycky má na co

vymluvit proč něco nejde nebo proč nemůže. Ale záleží no jakou máte tu prioritu, co zrovna je pro vás důležitější v tom životě“. Také ZU Iva se zmínila o **pracovních povinnostech** „...to, že si občas vezmu tu práci domů, to pak mám hodně narušený ten volný čas a snažím se to nedělat, ale někdy to prostě nestíhám“. Naopak ZU Anna vnímá **pracovní povinnosti pozitivně**, protože ji právě její práce motivuje vzdělávat se ve volném čase „...došlo mi, že jak učím tu němčinu, tak že bych se vlastně chtěla více věnovat těm jazykům právě. Baví mě to učit, a i mě to zajímá hodně. A vidím, že ty děti dnešní to taky potřebujou do života. Jako dneska bez těch jazyků se nějak neobejdou. To je určitě do života potřeba, a proto bych i já chtěla se nějak v tomto víc posunout“. Také ZU Marek se zmiňuje o **pracovních povinnostech pozitivně** „Ty děcka jsou tahouni. Právě i kvůli nim a že měli zájem o tu lezeckou stěnu, tak jsem si právě udělal ten kurz. To jako kdyby mi někdo řekl, ve firmě jak sem byl..pojd' jdeme si udělat nějaký kurz lezení, tak řeknu proč...na co. Takhle to je pro ty děcka, a to mě baví. To má pak smysl“.

Dalším zmiňovaným faktorem, který ovlivňuje volný čas ZU jsou **vlastní děti**. Dvě ZU, které mají malé děti tento faktor nevnímají úplně pozitivně. Například ZU Anna se zmínila „...ty děti musím říct, že mě jako asi ovlivňují. Jako ten volný čas prostě směřuju na ně a k nim. A jako vnímám, že jak budou větší, tak toho zaměření nějak sama na sebe bude asi víc. A jako není to nějak pro mě negativní ani jako pozitivní. Takový, že s tím člověk prostě počítá, že jak má ty děti, a hlavně teda malý, tak prostě ten veškerý čas chce využít pro ně...“. Také ZU Iva uvedla **vlastní dítě** „...to, že mám dítě, on potřebuje tu moji pozornost a ne vždycky můžu dělat to co bych chtěla no. Někdy to je trochu frustrující. Ale ono jde o to jak to mám naplánovaný. Že když prostě mám v plánu něco dělat a pak to nevyjde tak mě to frustruje ale když nemám nic v plánu tak jsem víc v klidu“.

Posledním zmiňovaným faktorem jsou **přátelé a blízcí**. ZU Lenka se zmínila, že její přítel má na ni a její volný čas pozitivní vliv „...přítel určitě, ten se snaží mě vždycky vytáhnout ven, i když nemám úplně náladu, protože některý dny jsou ve škole náročnější...“. Také ZU Marek se zmiňuje „tak s manželkou sem tam jedem na nějaký wellnesko, odpočnout si...“. A ještě dodává „to ona spíš vždycky navrhne, že bysme jako mohli zas někam jet a já sem vlastně rád, ale sám bych to asi nevyhledával“. I ZU Dana uvedla „...co má na mě vliv? Teda na ten čas můj? No Jako asi ta moje rodina a známí, máme dobré vztahy, rádi se setkáváme a plánujem ty naše aktivity“. A také pro ZU Pavla jsou důležitými faktory ovlivňující jeho volný čas přátelé „...ti moji kámoši, že prostě mám ským trávit ten čas no. Sám bych asi k tomu takovej vzhah neměl“.

Tato kategorie obsahovala hlavní faktory, které ovlivňují volný čas začínajících učitelů. Jedná se tedy především o místo bydliště, které narušuje jejich volný čas jak obsahově, tak také v souvislosti s profesí o čemž se zmínily dvě ZU. Dalším faktorem jsou pracovní povinnosti, které většina vnímá negativně, avšak jsou i tací, kteří uvedli, že tento faktor má pozitivní dopad na jejich volný čas. Dalším faktorem jsou také vlastní děti, které v nízkém věku potřebují hodně pozornosti, a nakonec byl zmíněný také faktor přátelé a blízcí, kteří volný čas ZU ovlivňují pozitivně.

6. Výhody a nevýhody učitelské profese na volný čas dle ZU

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Prázdniny	vyhovující x nevyhovující
Práce s dětmi	motivující x demotivující
Pracovní doba a povinnosti	stálé x nestálé
Práce v místě bydliště	omezující x neomezující

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Tato kategorie je zaměřená na výhody a nevýhody učitelské profese v závislosti na volný čas ZU. Začínající učitelé nejvíce jako výhodu zmiňovali prázdniny, práci s dětmi ale také například pracovní dobu. Jako nevýhody někteří zmínili opět prázdniny, pracovní povinnosti a také práci v místě bydliště.

Jako výhodu učitelské profese v závislosti na volný čas vnímá většina ZU **prázdniny**. ZU Lenka uvedla „...*Největší výhodou jsou prázdniny! Protože tak víte, kdy přesně máte volno, takže si můžete naplánovat nějakou delší dovolenou nebo cokoliv i třeba se zapsat na nějaký kurzy nebo něco...*“. Stejně to vnímá i ZU Anna „...*Jako výhodu třeba co tak vnímám jsou určité ty prázdniny. To můžu s dětma na nějaký výlet a můžu s něma být víc doma a věnovat jim kvalitnější čas...*“. ZU Dana je stejného názoru „...*Určitě prázdniny to je asi největší výhoda té profese. A nemyslím jen ty letní ale celkově. Myslím, že jako lidi co nejsou učitelé tak ty prázdniny nám učitelům asi závidí no*“. Také ZU Iva zmiňuje **prázdniny** „*Určitě prázdniny. To mě i docela motivovalo k tady této profesi, protože většinou o těch letních prázdninách chci delší dobu cestovat a věnovat se těm svým věcem, a to třeba v jiné práci vám nedají měsíc volna jen tak...*“. **Prázdniny** zmiňují i další ZU ale vnímají je spíše **jako nevýhodu**. Například ZU Jana uvedla „...*Velkou nevýhodu vidím i v tom, že si učitelé nemohou brát dovolenou kdykoliv v roce, ale musí se řídit prázdninami. To mně strašně nevyhovuje, že sem taková jakoby*

omezená“. Stejně to vidí i ZU Marek „...sem omezenej možná v tom volnu, že třeba manželka si chce vzít volno třeba v lednu a vyrazit někam na wellnesko, ale já si nemůžu vzít pár dní volna jen tak. Spíš plánujem tyhle akce podle těch mých prázdnin no. Nebo jako asi by to možná šlo, ale nedělá se to, protože máme ty prázdniny. Jezdíme třeba i někam dál jenom v tom létě, a to je zas všude moc lidí a turistů, ale zas až takovej problém to jako není, ale jako je to takový určitý omezení ty prázdniny...“.

Další výhodu vidí ZU také v **práci s dětmi**. ZU Jana uvedla „...Žáci v mé třídě jsou individuální a každého zajímá něco jiného, vždy podle toho, co je zajímá se snažím zjistit o tom tématu co nejvíc, abych mohla hodiny přizpůsobit a nějak je zaujala. Vnímám to jako obohacení v různých směrech a nebýt tady té profese, tak bych ani o některý věci nejevila ani takovej zájem. Že teďka sem zrovna hledala nějaký zajímavosti o letadlech a vlacích, protože to zajímalo žáky. Jako za mě je tady ta profese pozitivní a fakt obohacující, pokud vás to baví“. Také ZU Marek vnímá, že učitelská profese a **práce s dětmi** pozitivně ovlivňuje jeho zájmy „...uvědomuju jednu věc a to, že vlastně mi to pozitivně ovlivnilo volný čas, jako mám pocit, že toho času mám víc, než v té práci předtím a že to ani nějak netahám domů. A že mě i ty děcka tak nakopnou k tomu něco dělat. I jak učím ten tělocvik, tak mám pohybu dostatek a prostě mě to baví a cítím se takovej víc aktivní, než dřív v té jiné práci“.

ZU Pavel jako jediný uvedl **výhodu pracovní doby** „...Jako kdybych měl pracovat v nějaké firmě třeba asi bych to nechtěl. Tohle mi přijde jako celkem fajn práce vlastně. I ta pracovní doba je v pohodě. Takže vlastně mám dost toho volného času“. Další ZU vidí v **pracovní době** a povinnostech spíš **nevýhody**. Například ZU Lenka uvedla „Hodně mě omezuje suplování. To totiž často bývá v podstatě ze dne na den, i z hodiny na hodinu se mění učitelé, někdo onemocní a zavolá, že nepříjde do školy a to pak ten volný čas je pro mě jinej. Protože pak toho je moc a jsem unavená a už úplně není energie se odpoledne něčemu věnovat a chystat se ještě na další den...“. A ještě dodává „...Já to mám ráda všechno naplánovaný a ráda vím co mě čeká a takhle mi to někdo naruší. Sice to je jako zaplacený, takže nadruhou stranu jsem ráda, že budu mít víc peněz, ale spíš mě to vždycky jako rozhodí a někdy i rozčilí“. Také ZU Dana se zmínila o **pracovních povinnostech** spíše negativně „...nečekany suplování nebo třeba delší porady, delší přípravy na hodiny, kdy už prostě se vidím doma a takhle musím ještě zůstat v té práci dýl. Ale v podstatě to není nic jako co bych vnímala úplně že negativně nebo jako co by mě nějak hrozně omezovalo to ne. Ale jako není to příjemný“. ZU Jana to vnímá podobně „Přípravy na hodiny jsou náročné a zabírají velikou část toho volného času. Každou neděli dělám přípravy, a to mně zabere i celej den klidně“. Také ZU Anna se zmiňuje o

pracovních povinnostech „...Možná že jak teprv najíždím na tu učitelkou dráhu tak teprv musím všechno vstřebávat a připravovat si, učit nejdřít sebe a pak ty děcka. Jako myslím si, že jak budu třeba už zaběhlá v tom víc a budu mít víc i nachystaných materiálů z předešlých let k výuce tak budu mít i přes normální pracovní den času víc no“.

Jediná ZU Iva vidí nevýhodu učitelké profese s vlivem na volný čas v tom, že má práci **v místě bydliště** „...mě zná hodně dětí jako žáků z okolí a vnímám, že musím pořád být v té roli učitelky, i když jdu ven na procházku a potkám cestou moje žáky. Ale ono je to tím, že mám tu práci v blízkým okolí bydliště a není jakoby kam se schovat. Jak jsem říkala, že prostě ráda tu roli učitelky vypnu, když jsem doma nebo jako mimo školu, tak někdy to takhle nejde“.

Tato kategorie byla zaměřená na výhody a nevýhody učitelké profese v závislosti na volný čas začínajících učitelů. ZU nejvíce jako výhodu zmiňovali prázdniny. Překvapivě je někteří vnímají spíše jako nevýhodu a určité omezení. Dále ZU často zmiňovali pracovní dobu, kterou jeden ZU vnímá jako výhodu, jelikož ji dokáže srovnat s jiným časově náročnějším zaměstnáním. Také pracovní povinnosti jako například suplování a chystání materiálů na hodiny jsou vnímány ze strany ZU jako nevýhoda. Dále dva ZU zmínili jako výhodu práci s dětmi, jelikož je to motivuje k zajímavým činnostem ve volném čase a vzbuzuje to jejich zájem například o sebevzdělávání. Nakonec jedna ZU uvedla, že vnímá jako nevýhodu místo bydliště, jelikož musí být i ve svém volném čase stále v roli učitelky.

7. Pravidelnost a kvalita volnočasových aktivit u ZU během roku

Subkategorie	Dimenzionální rozsah
Roční období	omezující x neomezující
Víkend a prázdniny	žádoucí x nežádoucí
Nálada a energie	stálá x měnicí se

(zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Poslední kategorie je zaměřena na pravidelnost a kvalitu volnočasových aktivit ZU během roku. Nejčastěji ZU zmiňovali, že na pravidelnost a kvalitu jejich volnočasových aktivit má vliv roční období, víkend a prázdniny, ale také nálada a energie, která se během roku mění. Zároveň všechny tyto aspekty spolu hodně úzce souvisí.

ZU Lenka se vyjádřila, že pravidelnost a kvalitu jejich volnočasových aktivit nejvíce ovlivňuje **roční období** a s tím související **nálada** „...když už jako je hezky počasí tak venku a když je hnusny počasí v zimě, tak spíš trávím volný čas doma u televize“. A dále zmínila „...Tak

v zimě spíš dávám přednost těm lyžím a nebo tomu sezení u té televize a seriály a v létě procházky venku a brusle...“. Ještě dodala „...třeba ty brusle, těm se věnuju v podstatě od malička a s pravidelností no nejvíc od jara do léta, když je hezký počasí a většinou tak jednou maximálně dvakrát týdně třeba na hodinku – dvě. Ale že bych to dělala pravidelně, jako že bych fakt v pondělí a ve středu chodila to ne. Spíš kdy mám prostě čas a chuť“. A nakonec uvedla „...ted' jak začíná pomalu jaro, kdy už jako se to chýlí k tomu konci školního roku úplně a začíná být víc hezky tak už cítím jak bych ráda šla někam ven na procházky, na ty brusle nebo tak a už je ted' taková lepší energie bych řekla no lepší nálada“. Také ZU Dana se v této souvislosti zmínila **roční období, náladu a energii** „...asi to záleží prostě na tom ročním období. Prostě jak je na podzim brzo tma tak to na člověka pak tak padá a radši zůstává doma. Jako cítím, jak se ted' už blíží jaro, že zas bude prostě lepší energie a chuť do těch aktivit“. Také ZU Iva uvádí **roční období a náladu a energii** „...jakoby je to ovlivněný tím počasím nebo jako tím ročním obdobím, kdy ještě září a říjen se dá být venku a můžu jet do práce třeba i na kole a odpoledne jít na procházku nebo brusle. Ale pak přes tu zimu jsem spíš doma a maluju a koukám na ty seriály. Ale já moc to období zimní nemusím, nemám nějak moc motivace něco dělat, spíš víc odpočívám a těším se na jaro“. ZU Marek naopak v **ročním období** problém nevidí „...mně, to je vlastně jedno. Já se zahrabu někam i venku i vevnitř. Vždycky si něco najdu, ať venku prší nebo je zima nebo pěkně, já se tomu tak nějak přizpůsobím a dělám, co je prostě zrovna za možnost. Mám rád třeba turistiku, plavání a to za každého počasí, to mě nezastaví“.

Také ZU Jana uvedla **roční období**, ale zmínila se také o **víkendu a prázdninách** „Já bych řekla, že od té doby, co pracuju, tak čas na ty moje aktivity je o hodně míň. Já se těm aktivitám spíš věnuju o víkendu a asi jednou týdně nějak víc. Taky ono hodně záleží na počasí a teda i na prázdninách. V létě mám času hodně“. Také ZU Marek zmínil **víkend** „...Třeba to lezení úplně na to čas během školního roku popravdě tolik není, ale jako dá se to, ale spíš o víkendech...“. A dále ještě uvedl **prázdniny** „...to lezení po skalách nebo nějaký delší túry na hory, to si spíš nechávám na ty víkendy nebo prázdniny, kdy toho času je víc“. I ZU Anna uvedla, že **víkend** je ideální pro aktivity, kterým se ráda věnuje „...v tom pracovním režimu a ty děti do toho, starost o domácnost a syn je už ve škole, tak někdy nestíhám. A asi i spíš ten víkend je takovej lepší na nějaký ty výlety a aktivity, kdy jde s náma někam i manžel a jsme všichni spolu“. Také ZU Dana zmínila **víkend** „...Třeba s těma kamarádama se vidáme o tom víkendu hlavně no, přes týden toho času není tolik no“. I pro ZU Ivu je **víkend** vhodnou dobou pro její zájmy „...Malování se snažím vyhradit vždycky aspoň jeden nebo dva dny v týdnu, ale spíš o víkendu, kdy je na to víc času i lepší nálada. Ono přes týden na to není moc času, protože

se věnuju i tomu synovi a dělám si občas ještě i přípravy na výuku na další dny a pak už radši jsem u té televize nebo na telefonu“.

Jediný ZU Pavel se věnuje pravidelným aktivitám, které provozuje během celého roku „...každý čtvrtek mám fotbal a ten tenis v neděli. Tomu se věnuju fakt jako pravidelně každé týden...“. Jediné, co uvedl je změna **nálady a energie**, kterou během roku pociťuje, ale kterou si udržuje pozitivní právě díky jeho zájmům „...jako to záleží asi na náladě a té energii. Ze začátku roku je energie dost máte prostě čistej stůl pak přibívá těch věcí, chystání, do toho řešíte i problémy s děckama s kolegama něco, už jsou učitelé třeba podráždění z děcek. Tak to asi trochu té energie ubývá, ale právě mě jako pomáhá že právě pak po práci vypnu tu hlavu od těchhle věcí a jdu prostě s těma kámošema ven a řeším jiny věci“.

Z této kategorie vyplývá, co nejčastěji ovlivňuje pravidelnost a kvalitu volnočasových aktivit začínajících učitelů. Nejvíce ZU zmiňovali roční období, jelikož se obecně věnují spíše venkovním aktivitám a vnímají, že přes zimní období nemají tolik času a energie. Často zmiňovaným aspektem je také víkend a prázdniny, jelikož je to doba, kdy na své zájmy mají ZU více času.

5.2.2 Axiální kódování

Po otevřeném kódování následuje axiální kódování, jehož výsledkem je takzvaný paradigmatický model. Cílem axiálního kódování je popsat vztahy mezi kategoriemi a subkategoriemi. Při tomto procesu obvykle rozlišujeme několik vztahů:

- **Jev** – který můžeme chápat jako klíčovou kategorii
- **Příčinné podmínky** – souvisí s jevem a vedou ke vzniku kategorií popsaného jevu
- **Kontext** – označuje konkrétní soubor souvislostí a vztahů mezi jevy
- **Intervenující podmínky** – popisují různé souvislosti jevů
- **Strategie jednání a interakce** – jsou vytvořené pro řešení či odpověď na jev
- **Následky** – jsou pozitivní či negativní výsledky (Hricová, Ondrášek, Urban, 2023).

Jako hlavní **jev** byla zvolena kategorie – **Faktory ovlivňující volný čas ZU**. Tento jev byl zvolen na základě zjištění, že volný čas jednotlivých respondentů je ovlivněn různými faktory, kterými jsou: místo bydliště, pracovní povinnosti, děti, přátelé a blízcí.

Jako **příčinná podmínka** byla vybrána kategorie – **Rozmanitost volnočasových aktivit**. Existuje spousta oblastí volnočasových aktivit, kterým se ZU věnují. Jedná se o:

sportovní a pohybové aktivity, odpočinkové aktivity, společenské aktivity, vzdělávací aktivity, věnování se sociálním sítím a individuální činnost.

Jako **kontext** byla zvolena kategorie – **Odreagování jako kompenzace pracovní doby**. Dle respondentů je nutné se po práci odreagovat a nabrat novou energii, což jim dodává: psychický odpočinek, pohyb venku, čas s blízkými a zmíněn byl také adrenalin.

Jako **intervenující podmínka** byla stanovena kategorie – **Pravidelnost a kvalita volnočasových aktivit u ZU během roku**. Pravidelnost a kvalita aktivit ve volném čase je podle ZU omezená především: ročním obdobím, víkendem a prázdninami, náladou a energií, přičemž všechny tyto aspekty spolu úzce souvisí.

Za **strategii jednání a interakci** byla zvolena kategorie – **Vnímání volného času očima ZU**. Respondenti jsou během své profese i osobního života vystavováni různým situacím a povinnostem. Uvedli několik možností, jaký pro ně má volný čas význam: zábava a aktivita, odpočinek, odreagování, čas s blízkými, čas pro sebe.

Za **následky** byly zvoleny dvě kategorie – **Výhody a nevýhody učitelské profese na volný čas dle ZU a Nedostatek volného času jako překážka ke kvalitním aktivitám**. Mezi pozitivní výsledky lze označit prázdniny a práci s dětmi. Respondenti právě tyto body uvedli jako důležité aspekty, které mají pozitivní vliv na jejich volný čas. Za negativní výsledky lze považovat pracovní dobu a povinnosti, domácí povinnosti, práci v místě bydliště, životní situaci a zájem o časově náročné aktivity.

Tímto způsobem přiřazené kategorie k daným bodům jsou základem pro vytvoření paradigmatického modelu axiálního kódování v rámci zakotvené teorie autorů Strausse a Corbinové (1999). Níže vytvořený paradigmatický model je inspirovaný modelem dle Gulové a Šípa (2013, s. 61).

Schéma axiálního kódování

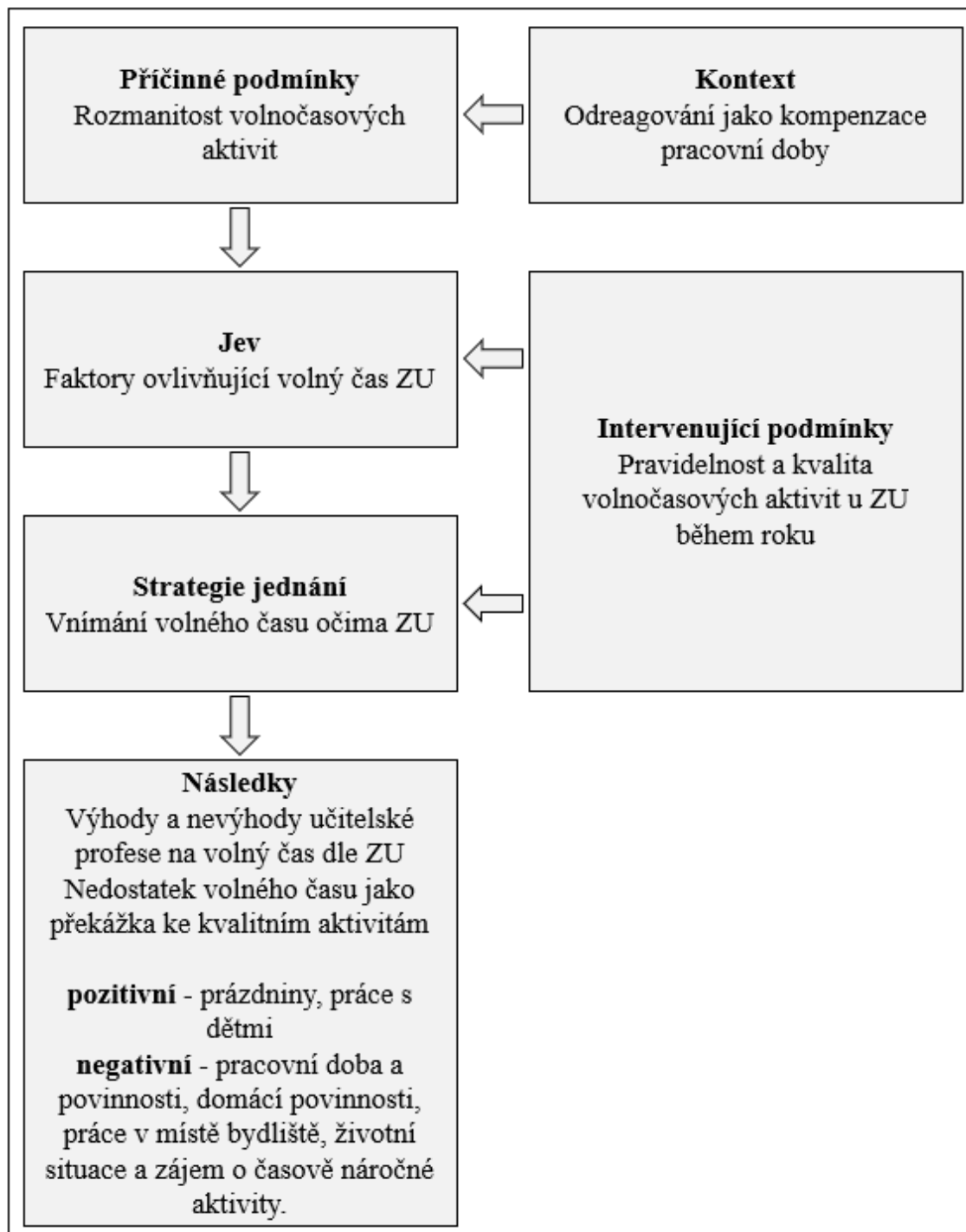


Schéma 1: Paradigmatický model axiálního kódování (zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

5.2.3 Selektivní kódování

V poslední fázi zakotvené teorie se provádí selektivní kódování, které má za cíl znovu uspořádat a přeorganizovat kategorie (Švaříček a Šedřová, 2007, s. 232). V úvodu selektivního kódování se stanoví klíčová centrální kategorie neboli kostra příběhu, která je systematicky začleněna do vztahu k ostatním kategoriím. Kostra příběhu slouží k vytvoření zakotvené teorie, kterou můžeme následně ověřit pomocí původních dat. Axiální kódování v tomto případě slouží jako podstata, díky které získáváme konkrétní představu o vztazích mezi jednotlivými kategoriemi (Gulová a Šíp, 2013, s. 62). Za centrální kategorii byla zvolena kategorie – **Vnímání volného času očima ZU**. Tuto kategorii vnímám jako hlavní, jelikož má vztah ke všem ostatním kategoriím a navzájem je propojuje.

Kostra příběhu

Respondenti vnímají volný čas podobně, avšak pro každého mají zmiňované oblasti jinou váhu. Všichni vnímají volný čas především jako čas pro zábavu a čas na aktivity, které je osobně zajímavé, a u kterých se odreagují od pracovních či jiných povinností. Pro většinu jsou to aktivity zaměřené na pohyb a sport, přičemž z rozhovorů vyplývá, že nejraději tyto aktivity provozují venku v přírodě a nejlépe ve společnosti blízkých lidí. Jedná se hlavně o procházky, turistiku, jízdu na kole a jízdu na bruslích. Často zmiňovaný byl také odpočinek. Odpočinek pro některé znamená aktivní trávení volného času právě například pohybem v přírodě, či věnování se individuální činnosti. O odpočinku se ale respondenti vyjadřovali spíše jako o pasivním trávení volného času. Nejčastěji bylo zmiňováno sledování televize a čas na mobilních telefonech a sociálních sítích. Sociální sítě byly často zmiňované a označované jako koníček, kde někteří rádi inspirují druhé svými aktivitami a jiní zase naopak rádi vyhledávají zajímavé a inspirativní profily pro sebevzdělávání.

Důležitou roli ve volném čase respondentů hraje odreagování se od pedagogické profese. Pro většinu je zásadní zaměřit se na psychický odpočinek od veškerého shonu ve školním prostředí. Každý jedinec tento odpočinek vidí v jiných činnostech. Pro některé to znamená být sám se sebou a věnovat se individuální činnosti například malování, zahradničení, čtení knihy nebo koukání na televizi. Většina respondentů se ráda odreaguje ve společnosti blízkých lidí a věnuje se společným aktivitám. Celkově je hodně kladen důraz na pohyb venku, což respondentům kompenzuje pracovní dobu, kterou musí trávit uvnitř učeben.

Jako potřebný je vnímán také čas pro sebe, kdy se ZU mohou soustředit pouze na sebe a své zájmy a odreagovat se. Tento čas je obzvlášť pro respondentky, které mají malé děti

vzácný. Právě vlastní děti jsou totiž jedním z faktorů, který ovlivňuje jejich volný čas. Dalším faktorem, který má vliv na volný čas respondentů je místo bydliště, které narušuje jejich volný čas jak obsahově, tak také v souvislosti s jejich profesí. Přátelé a blízcí mají většinou pozitivní vliv na volný čas respondentů. Nejčastěji zmiňovaným faktorem, který má vliv na volný čas ZU byly pracovní povinnosti, které většina respondentů vnímá negativně.

Jako výhodu učitelské profese v závislosti na volný čas vnímá většina respondentů prázdniny, kdy mají možnost věnovat se naplno svým aktivitám a zájmům, které jsou mnohdy časově náročnější. Jedná se především o turistiku a cestování. Výjimečně jsou prázdniny ze strany respondentů považovány za nevýhodu, jelikož to pro ně znamená určité omezení jejich svobodné volby dovolené. Další výhodu vidí někteří respondenti v práci s dětmi, jelikož je to samotné motivuje k zajímavým činnostem ve volném čase a vzbuzuje to jejich zájem také o sebevzdělávání. Za nevýhodu většina považuje pracovní povinnosti, jako neplánované suplování a chystání materiálů na výuku, což často může začínajícím učitelům zasahovat do jejich volného času.

Většina respondentů také uvedla, že má nedostatek volného času, což je z jejich strany vnímáno jako překážka ke kvalitním aktivitám. Nedostatek času vychází zejména z pracovních povinností, z rodinné situace a z domácích povinností. Zmiňován byl také zájem o časově náročnější aktivity, na které během pracovního týdne není čas, jako je cestování či turistika. Proto také většina respondentů uvedla, že se svým zájmům raději věnuje o víkendu. Co se týče pravidelnosti aktivit, tak ta je většinou ovlivněna ročním obdobím, zmiňovaným víkendem a prázdninami, ale důležitou roli hraje také nálada a energie jednotlivců.

Schéma selektivního kódování

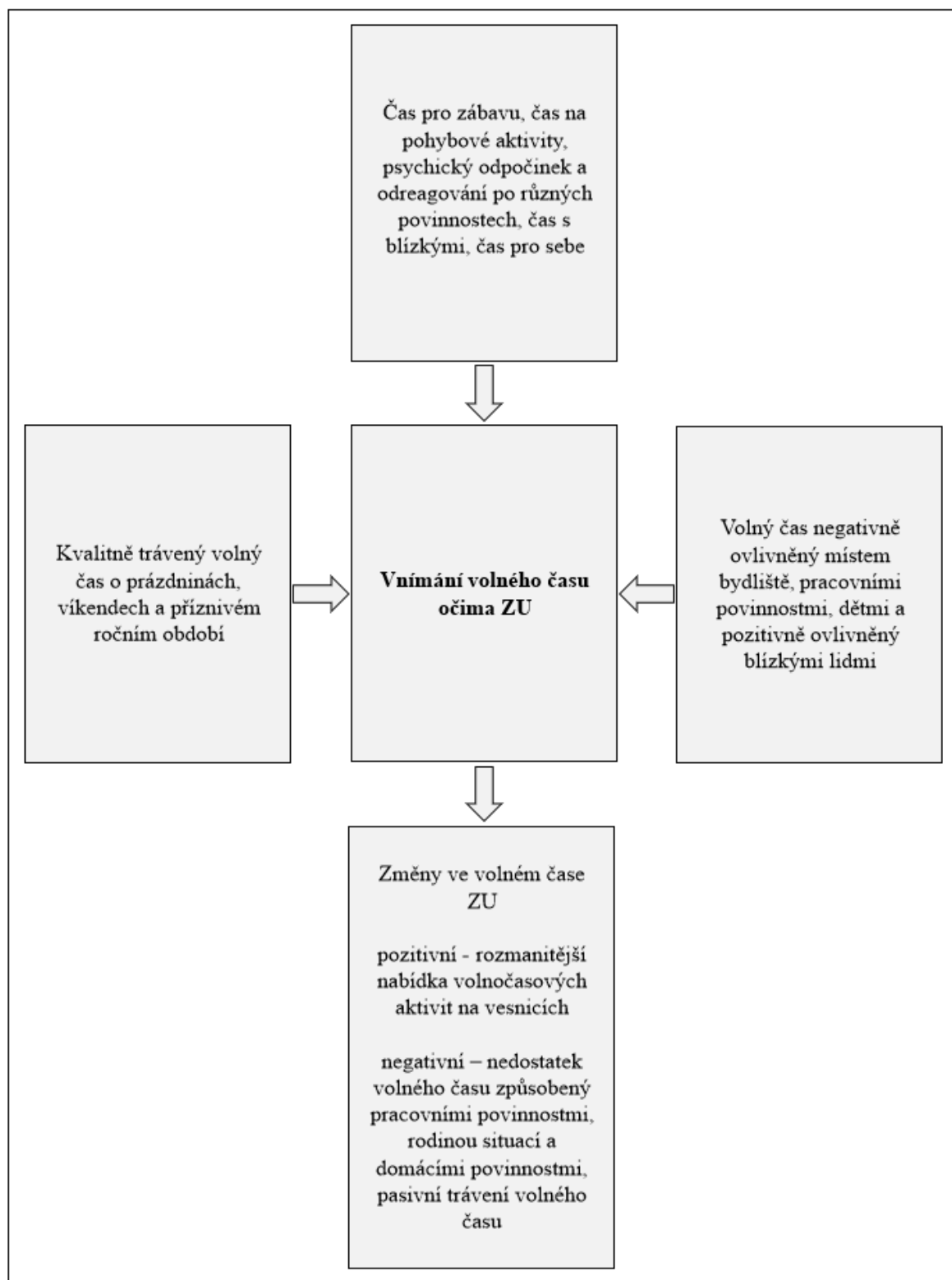


Schéma 2: Paradigmatický model selektivního kódování (zdroj: Vlastní výzkumné šetření)

Diskuse

Výzkum této diplomové práce se soustředil na volný čas začínajících učitelů na ZŠ. Výzkumu se zúčastnilo sedm respondentů z různých škol v okrese Šumperk. Tito respondenti byli vybráni záměrně s podmínkou, že jsou začínajícími učiteli na ZŠ, a že jejich působení v pedagogické profesi nepřesahuje dva roky praxe (adaptační období). Po dohodě s respondenty a po udělení souhlasu s nahráváním byl uskutečněn rozhovor, který byl následně přepsán a analyzován. V rámci analýzy rozhovorů a kódování vzešlo sedm kategorií, které byly následně zpracovány metodou zakotvené teorie, která prochází třemi fázemi: otevřeným, axiálním a selektivním kódováním. Před samotným výzkumem byl stanoven hlavní cíl diplomové práce a to zjistit, jak začínající učitelé na základní škole tráví svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a jak často se jim věnují. Na základě takto definovaného hlavního cíle byly formulovány dílčí cíle a následně bylo vytvořeno šest výzkumných otázek.

První výzkumná otázka zněla: **Jaký význam má pro začínající učitele na ZŠ jejich volný čas?** K této otázce se váže **kategorie 1 – vnímání volného času očima ZU**. Začínající učitelé vnímají volný čas především jako možnost k zábavě, odpočinku a odreagování se. Pro většinu ZU představuje volný čas také možnost trávit ho se svými blízkými, rodinou či kamarády a věnovat se společně nějakým společenským a pohybovým aktivitám. Zároveň je pro ZU důležité najít si čas i jen sami na sebe a na své zájmy. Čížková (2015) se zabývala výzkumem volného času učitelů a výsledky jejího výzkumu ukazují, že učitelé vyhledávají především aktivní způsob volného času, ale také určitou formu odpočinku, což se shoduje i s výzkumem této práce.

Druhá výzkumná otázka zněla: **Jakým způsobem začínající učitelé na ZŠ tráví svůj volný čas a jaké volnočasové aktivity preferují?** K této otázce se váže **kategorie 2 – rozmanitost volnočasových aktivit a také kategorie 4 – odreagování jako kompenzace pracovní doby**. Pro většinu respondentů je důležité zaměřit se na psychický odpočinek. Každý tento odpočinek však vidí v různých činnostech. Většina ZU ve svém volném čase vyhledává nějaký pohyb venku na čerstvém vzduchu, což jim kompenzuje pracovní dobu, kterou musí trávit uvnitř učeben. Dále vyhledávají sportovní aktivity, kulturní a společenské aktivity, ale rozhodně nechybí ani nějaký pasivní druh odpočinku. Většinou ZU zmiňovali sledování seriálů, filmů, čas na mobilním telefonu a sociálních sítích. Zmiňovaný byl také čas pro sebe a věnování se vzdělávací či individuální činnosti. Dle výsledků výzkumu Švorcové (2015) učitelé nejčastěji tíhnou právě ke sportovním aktivitám, ale také k aktivitám společenským,

vzdělávacím a rekreačním, jelikož mají potřebu kompletně změnit činnosti, aby se zbavili stresu ze zaměstnání. Je to právě psychika, která je velkou nástrahou pro práci učitele, a proto ve svém volném čase musí absolutně změnit druh práce v porovnání s jejich profesí. Také Čížková (2015) uvádí, že se učitelé snaží věnovat převážně aktivnímu trávení volného času jako procházkám v přírodě, cestování a sportovním aktivitám, čímž si kompenzují práci v učebnách. Dále také zmiňuje relaxaci a pasivní trávení volného času, jako je například čtení, koukání na televizi či čas na telefonu, což se shoduje s výzkumem této diplomové práce. V porovnání s rokem 2015 je současná doba daleko více ovlivněna sociálními sítěmi, což znamená, že tendence trávit volný čas na telefonu jsou mnohem výraznější.

Třetí výzkumná otázka zněla: **Jak často se začínající učitelé věnují svým aktivitám ve volném čase?** K této otázce se váže **kategorie 7 - pravidelnost a kvalita volnočasových aktivit u ZU během roku**. Z rozhovorů vyplynulo, že většina ZU se nevěnuje žádným pravidelným aktivitám. Četnost a pravidelnost aktivit je ovlivněna převážně ročním obdobím. Jelikož se respondenti obecně raději věnují aktivitám, které mohou provozovat během teplejších měsíců, během zimního období dají přednost spíše pasivnímu trávení času. Často zmiňovaným aspektem v souvislosti s pravidelností je také víkend a prázdniny, jelikož je to doba, kdy na své zájmy mají ZU více času než během pracovních dní.

Čtvrtá výzkumná otázka zněla: **Kolik volného času mají začínající učitelé na ZŠ k dispozici?** K této otázce se váže **kategorie 3 - nedostatek volného času jako překážka ke kvalitním aktivitám**. Většina ZU pociťuje, že volného času má nedostatek. Je to způsobeno především pracovními povinnostmi, ale také rodinnou situací, domácími povinnostmi nebo se zkrátka zajímají o aktivity, které jsou více časově náročné, a proto nemají prostor se jim věnovat během pracovních dní. Množství volného času, které mají ZU denně k dispozici se pohybovalo průměrně kolem 2 hodin, což většina respondentů vnímá jako nedostatek. Z výzkumu Čížkové (2015, s. 40-43) vyplívá, že učitelé středních škol jsou spokojeni s tím, jak tráví volný čas. Množství volného času učitelů se pohybuje většinou kolem 1-2 hodin denně. Narozdíl však od respondentů tohoto výzkumu, učitelé středních škol tohle množství vnímají jako dostatečné. Respondenti výzkumu této práce by byli spokojeni ideálně s 3-4 hodinami volného času denně.

Pátá výzkumná otázka zněla: **Které faktory primárně ovlivňují volný čas začínajících učitelů na ZŠ?** K této otázce se váže **kategorie 5 – faktory ovlivňující volný čas ZU**. Za faktor, který ovlivňuje volný čas začínajících učitelů bylo označeno místo bydliště, které ovlivňuje volný čas respondentů žijících převážně na vesnicích, jelikož tam není dostatečně vyhovující nabídka aktivit. Také bylo místo bydliště zmíněno negativně

v souvislosti s učitelskou profesí, kdy nelze práci dostatečně oddělit od svého osobního života a volného času. Dalším zmiňovaným faktorem jsou pracovní povinnosti, které většina respondentů vnímá negativně, jelikož jim často zasahují do jejich volného času. Zmiňované bylo převážně suplování a chystání materiálů na výuku. Švorcová (2015) se ve svém výzkumu také negativně zmiňuje o pracovních povinnostech a uvádí, že učitelky vnímají jako zátěž především nadměrné množství školení, mimoškolní aktivity a velké množství administrativy. Dalším faktorem jsou také vlastní děti, které v nízkém věku potřebují hodně pozornosti a potom není dostatek času na vlastní zájmy. Také byl zmíněn faktor přátelé a blízcí, kteří volný čas ZU ovlivňují pozitivně.

Šestá výzkumná otázka zněla: **Jaké pozitivní/negativní dopady má pedagogická profese na volný čas začínajících učitelů na ZŠ?** K této otázce se váže **kategorie 6 - Výhody a nevýhody učitelské profese na volný čas dle ZU**. Respondenti jako výhodu nejčastěji zmiňovali prázdniny. Z rozhovorů vyplývá, že právě prázdniny většina vnímá jako prostor a čas na své zájmy a na věnování se kvalitnějším a časově náročnějším aktivitám. Překvapivě byly prázdniny ojediněle označeny jako nevýhoda a určité omezení, jelikož si učitelé nemohou vzít dovolenou dle svého uvážení. Dále respondenti často zmiňovali jako nevýhodu pracovní dobu a povinnosti. Jedná se především o povinnosti jako suplování a chystání materiálů na hodiny což respondenti vnímají negativně v souvislosti s jejich volným časem. Pozitivně byla uvedena také práce s dětmi, která respondenty motivuje k zajímavým činnostem ve volném čase a vzbuzuje jejich zájem například o sebevzdělávání. V této souvislosti Švorcová (2015) uvádí, že je důležité udržovat si nadhled a pravidelně se vzdělávat, aby měli učitelé dostatek porozumění pro problémy dnešních dětí.

Výsledky výzkumu této diplomové práce ukazují, že volný čas začínajících učitelů na základní škole je ovlivněn celou řadou faktorů, jako místem bydliště, pracovními povinnostmi, domácími povinnostmi, ale i rodinnou situací každého člověka. Respondenti se shodují na tom, že je pro ně důležité trávit volný čas nejlépe venku v přírodě a věnovat se aktivním pohybovým činnostem, které mohou sdílet nejlépe se svou rodinou a přáteli. Jedná se především o procházky, jízdu na kole, turistiku, cestování a výlety. Právě tyto činnosti jim pomáhají k odreagování se od různých pracovních ale i domácích povinností a kompenzují si tím nejspíš pracovní dobu, kterou musí trávit uvnitř učeben. Zároveň je pro ZU důležitý odpočinek, který tráví spíše pasivním způsobem – u televize na mobilních telefonech a sociálních sítí, což ale zároveň závisí na jejich náladě a energii. Sociální sítě jsou však často vnímány pozitivně. Je to místo, kde někteří rádi inspirují druhé svými aktivitami a jiní zase naopak rádi vyhledávají

zajímavé a inspirativní profily pro sebevzdělávání. Z rozhovorů také vyplynulo, že průměrné množství volného času, které mají ZU denně k dispozici je kolem 2 hodin denně, což většina respondentů považuje za nedostačující. Ideálně by si respondenti představovali 3-4 hodiny volného času denně. V důsledku tohoto faktu dávají začínající učitelé po pracovním dni častěji přednost právě pasivnímu trávení volného času, což vede k nekvalitním aktivitám ve volném čase. Kvalitnímu trávení volného času se pak věnují spíše o víkendu a prázdninách, kdy mají více času a prostoru na své zájmy.

Závěr

Volný čas a jeho správné využití představuje důležitý aspekt života každého člověka. Tato diplomová práce se zabývala volným časem začínajících učitelů na základní škole. Byla tedy zaměřena na volný čas dospělých jedinců na počátku jejich pedagogické profese. Konkrétně se zabývala tím, jak ZU sami vnímají volný čas, jakým způsobem tráví svůj volný čas, jaké aktivity preferují, kolik volného času mají k dispozici, jaké faktory ovlivňují jejich volný čas, a jaké dopady má pedagogická profese na jejich volný čas. Hlavním cílem této diplomové práce bylo **zjistit, jak začínající učitelé na základní škole tráví svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a jak často se jim věnují**. Tento cíl byl splněn v empirické části diplomové práce. Respondenti uvedli, že nejčastěji ve volném čase vyhledávají nějaký pohyb venku na čerstvém vzduchu a sportovní aktivity – jízda na kole, brusle, procházky, turistika, výlety, které mohou sdílet se svými blízkými. Také často provozují pasivní druh odpočinku. Respondenti většinou zmiňovali sledování seriálů, filmů, čas na mobilním telefonu a sociálních sítích. Zmíněny byly také vzdělávací aktivity a aktivity individuální, které jsou vnímány hlavně jako psychický odpočinek. Pravidelnost aktivit respondentů je nejčastěji ovlivněna ročním obdobím, víkendem a prázdninami, ale také náladou a energií.

Práce byla rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část byla rozdělena do čtyř hlavních kapitol. Jednalo se o kapitoly – volný čas, začínající učitel na ZŠ, volný čas dospělého člověka – učitele a aktuální stav zkoumané problematiky. Na teoretickou část navázala empirická část, která se zabývala konkrétními začínajícími učiteli na ZŠ v okrese Šumperk. Do empirické části bylo vybráno sedm respondentů. Respondenti byli do výzkumu vybráni záměrně. Podmínkou bylo, že jsou začínajícími učiteli na ZŠ, a tedy jejich působení v pedagogické profesi nepřesahuje dva roky praxe (adaptační období). Výzkumným nástrojem byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Rozhovory s respondenty byly následně přepsány a analyzovány. Získané informace byly zpracovány za pomoci zakotvené teorie, která procházela třemi fázemi: otevřeným, axiálním a selektivním kódováním. Konečné výsledky výzkumu byly okomentovány a porovnány s výsledky jiných výzkumů v diskusi. Na základě stanoveného hlavního cíle diplomové práce byly vytvořeny další dílčí cíle.

Prvním dílčím cílem bylo **popsat pojmy, které se úzce vážou k tématu práce**. Tento cíl byl splněn v teoretické části diplomové práce.

Druhým dílčím cílem bylo **analyzovat volný čas začínajících učitelů na ZŠ**. Tento cíl byl splněn na základě rozhovoru s vybranými respondenty a následném analyzování získaných informací.

Třetím dílčím cílem bylo **zjistit, co pro začínající učitele znamená volný čas**. Tento cíl byl také splněn. Respondenti se ve většině případů shodli, že volný čas pro ně znamená čas pro zábavu, odpočinek, odreagování se, čas být se svými blízkými, ale také čas, který mohou mít jen pro sebe.

Čtvrtým dílčím cílem bylo **zjistit množství volného času, které mají začínající učitelé k dispozici**. Tento cíl se také podařilo splnit. Množství volného času, které mají ZU denně k dispozici se pohybovalo průměrně kolem 2 hodin, což většina respondentů vnímá jako nedostatek. Tento fakt vychází převážně z pracovních povinností, rodinné situace a domácích povinností.

Pátým dílčím cílem bylo **identifikovat hlavní faktory, které ovlivňují volný čas začínajících učitelů na ZŠ**. Také tento cíl se podařilo splnit. Faktory, které byly zmiňované spíše v negativním důsledku byly místo bydliště, pracovní povinnosti a děti. Faktor, který má naopak pozitivní dopad na volný čas respondentů jsou přátelé a blízcí.

Posledním šestým dílčím cílem bylo **uvést klady a zápory, které má pedagogická profese na volný čas začínajících učitelů**. Tento cíl byl také splněn. Ze získaných informací z rozhovorů vyplynulo, že nejčastějším kladem, který má pedagogická profese na volný čas ZU jsou prázdniny, a také práce s dětmi. Tyto výhody respondenty motivují ke kvalitnějším aktivitám ve volném čase. Naopak o pracovní době a povinnostech se respondenti vyjadřovali záporně.

Celkově lze říci, že respondenti obecně vnímají svůj volný čas jako nedostatečný, což převážně souvisí s vytížeností a náročností práce na počátku jejich kariéry. Z toho lze vyvodit, že pro začínající učitele na ZŠ je důležité nalézt vyváženost mezi pracovními povinnostmi a volným časem. Možnosti pro zlepšení kvality volného času u ZU by mohly zahrnovat lepší organizaci pracovních povinností, podporu v oblasti rodinných a domácích záležitostí, ale také například lepší nabídku volnočasových aktivit na vesnicích. Současně je významná i osobní motivace každého jedince, která může vést k aktivnímu trávení volného času i ve všední dny a ke snížení pasivních aktivit.

Seznam použité literatury

ALAN, Josef, 1974. *Společnost - vzdělání - jedinec*. 1. Praha: Sociologická knižnice. ISBN 25-135-74.

ARISTOTELÉS a Antonín KRÍŽ, 1998. *Politika*. 2. vyd. Praha: Rezek. ISBN 80-860-2710-4.

BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-7402-110-7.

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DVOŘÁKOVÁ, 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. Brno: Paido. ISBN 80-731-5108-1.

BOUWER, Johan a Marco VAN LEEUWEN, 2017. *Philosophy of Leisure Foundations of the good life*. 1. London/New York: Routledge. ISBN 9781138369108.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2001. *Psychologie pro učitele*. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8463-X.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. 2. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.

FILIPCOVÁ, Blanka, 1967. *Člověk, práce, volný čas*. 2. Praha: Svoboda. ISBN nevedeno.

GULOVÁ, Lenka, ŠÍP, Radim, ed., 2013. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4368-4.

HÁJEK, Bedřich, 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. 1. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-8678-406-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.9875

HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8803-1.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER, 1996. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8093-6.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. Praha : Portál. ISBN 80-7178-927-5.

HOLLAND, Samantha, 2009. Preparation and determination: three vignettes of gendered leisure. *Journal of gender studies*. **18**(1), 35-45.

CHUDÝ, Štefan a Pavel NEUMEISTER, 2014. *Začínající učitel' a zvládání disciplíny v kontexte 2. stupňa základnej školy*. 1. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-250-5.

KAPLÁNEK, Michal. 2012. *Čas volnosti - čas výchovy. Pedagogické úvahy o volném čase*. 1. Praha: Portál, s. 15-56. ISBN 978-80-262-0450-3.

KNOTOVÁ, Dana, 2006. Neformální zájmové vzdělávání dospělých ve volném čase. *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity*. **54**(11), 67–78.

KNOTOVÁ, Dana a Zuzana ŠIMBEROVÁ, 2006. Vzdělávání – jedna z činností dospělých ve volném čase? *Pedagogická orientace*. **16**(4), 42-52. ISSN 1211-4669.

KOŤA, Jaroslav, 2007. Učitelství jako povolání. In: VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a kolektiv. *Pedagogika pro učitele*. 1. Praha: Grada Publishing. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1734-0.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. 1. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1930-9.

KRAUS, Blahoslav, 2015. *Životní styl současné české rodiny*. 1. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-544-8.

MAREŠ, Jiří, 2013. *Pedagogická psychologie*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0174-8.

MASARYK, Tomáš Garrigue, 1905. *Osm hodin práce: O boji hospodářském a sociálním*. 2. Praha: Čas. ISBN není uvedeno.

OPASCHOWSKI, Horst W., 1994. *Einführung in die Freizeitwissenschaft. Freizeit- und Tourismusstudien*. 2. Opladen : Leske + Budrich. ISBN 9783810012371.

PARKER, Stanley, 1971. *The Future of Work and Leisure*. 1. London: MacGibbon and Kee. ISBN 0261632221.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogika volného času*. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

PODLAHOVÁ, Libuše, 2004. *První kroky učitele*. 1. Praha: Triton. První pomoc pro pedagogy. ISBN 80-725-4474-8.

PODLAHOVÁ, Libuše a Alena JŮVOVÁ, 2012. *Učitel sekundární školy I*. 1. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-234-5.

PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8621-7.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8772-8.

PRŮCHA, Jan, ed., 2009. *Pedagogická encyklopedie*. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-546-2.

ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, 1998. Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání. In: ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed. *Učitelé a zdraví I*. 1. Brno: Psychologický ústav (Akademie věd ČR), s. 99-104. ISBN 80-902653-0-8.

SAK, Petr, 2000. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. 1. Praha: Petrklíč. ISBN 80-722-9042-8.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

SOLFRONK, Jan, 2000. *Učitelství jako profese*. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-708-3390-4.

SPOUSTA, Vladimír, et al., 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.

SPOUSTA, Vladimír, 1996. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1275-7.

SPOUSTA, Vladimír, 2007. Proměny funkcí volného času v závislosti na věku. In: ČECH, Tomáš, ed. *Výchova a volný čas 2: sborník příspěvků ... mezinárodní konference o výchově a volném čase*. Brno: MSD. Sborníky. ISBN 978-80-86633-97-8.

STOCK, Christian a Natalie VRAJOVÁ, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. Grada Publishing. ISBN 9788024785158.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce. SCAN. ISBN 80-858-3460-X.

ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3675-516.

ŠIMONÍK, Oldřich, 1994. *Začínající učitel: (některé pedagogické problémy začínajících učitelů)*. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0944-6.

ŠMAHEL, Ivan, 1997. Osobnost a volný čas. In: SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. Brno: Masarykova univerzita, s. 48-51. ISBN 80-210-1007-X.

ŠPAČEK, Ondřej a Jíří ŠAFR, 2010. Volný čas, sport a kulturní vkus: rozdíly podle společenského postavení. In: MAŘÍKOVÁ, Hana, Tomáš KOSTELECKÝ, Tomáš LEBEDA a Markéta ŠKODOVÁ. *Jaká je naše společnost? Otázky, které si často klademe*. 1. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, s. 81-99. ISBN 978-80-7419-025-4.

ŠTVERÁK, Vladimír, 1999. *Obecná a srovnávací pedagogika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0003-X.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

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

ŠVIGOVÁ, Milada, 1967. *Volný čas a my*. 1. Praha: Svobodné slovo. ISBN neuvedeno.

URBÁNEK, Petr, 2005. *Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza*. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická. ISBN 80-708-3942-2.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 1998. *Kapitoly z pedagogiky: (studijní text)*. 1. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-860-3954-4.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. 1. Brno: Paido. ISBN 80-731-5082-4.

VÁŽANSKÝ, Mojmir, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. Brno: Print-Typia. ISBN 80-86384-00-4.

VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMĚKAL, 1995. *Základy pedagogiky volného času*. 1. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.

Velký sociologický slovník, 1996. 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-164-1.

VESELÁ, Jana, 1999. *Základy sociologie volného času*. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN 80-719-4187-5.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla, 2013. *Základy pedagogiky volného času*. 1. Olomouc: Agentura Gevak. ISBN 978-80-86768-73-1.

Seznam použitých internetových zdrojů

ČÍŽKOVÁ, Hana, 2015. *Volnočasové aktivity učitelů na středních školách* [online]. České Budějovice [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: https://theses.cz/id/sw85ja/Cizkova_Volnocasove_aktivity_ucitelu_na_strednich_skolach.pdf. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce PhDr. Olga Jílková.

FRYZELKOVÁ, Jana, Kateřina KOCIÁNOVÁ, Hana KUZNÍKOVÁ, Veronika MÜLLEROVÁ, Radka PLECHÁČKOVÁ a Adéla PLOUŽKOVÁ, 2022. Adaptační období

začínajícího učitele: Z pohledu začínajícího učitele. In: NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT. NPI Systém podpory profesního rozvoje učitelů a ředitelů [online]. [cit. 2024-01-14]. Dostupné z: https://www.projektsypo.cz/dokumenty/ZU_prirucka.pdf

GOŠOVÁ, Věra, 2011. *Kompetence učitele*. Metodický portál RVP.cz [online]. [cit. 2024-01-28]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kompetence_u%C4%8Ditel_e#Obecn.c4.9b_kompetence_m.c5.af.c5.beeme_rozd.c4.9blit_na.3a

HRICOVÁ, Alena, Stanislav ONDRÁŠEK a David URBAN, 2023. *Metodologie v sociální práci* [online]. 1. Praha: Grada [cit. 2024-03-15]. ISBN 978-80-247-4104-8. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Metodologie_v_soci%C3%A1ln%C3%AD_pr%C3%A1ci/mRznEAAAQBAJ?hl=cs&gbpv=1&dq=otev%C5%99en%C3%A9+kodovani&pg=PT87&printsec=frontcover

HUNTLY, Helen, 2008. Teachers' work: Beginning teachers' conceptions of competence. *The Australian Educational Researcher* [online]. **35**(1), 125-145 [cit. 2024-01-08]. ISSN 0311-6999. Dostupné z: doi:10.1007/BF03216878.

KADRMASOVÁ, Jitka, Klára KOUBSKÁ, Hana SEDLÁKOVÁ, Helena ŠILHÁNKOVÁ a Marcela TESAŘOVÁ, 2022. Adaptační období začínajícího učitele: Z pohledu uvádějícího učitele. In: NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT. NPI Systém podpory profesního rozvoje učitelů a ředitelů [online]. [cit. 2024-01-14].

Dostupné z: https://www.projektsypo.cz/dokumenty/UU_prirucka.pdf

KAPOUNKOVÁ, Kristýna, 2022. Desatero psychohygieny pro učitele. *Infra* [online]. [cit. 2024-01-29]. Dostupné z: <https://www.infracz.cz/desatero-psychohygieny-ucitele>

KNOLLOVÁ, Josefina, Kateřina KŘIVÁNKOVÁ a Marijana ŠUTOVÁ, 2019. Průvodce po sociálních sítích. In: *Zvol si info* [online].

Dostupné z: https://zvolsi.info/app/uploads/2020/01/zvolsi_brozura_digitalni.pdf

PATOČKOVÁ, Věra, 2019. Volný čas a práce v proměnách času. *Ostium* [online]. 15(1) [cit. 2023-12-01]. ISSN 1336-6556. Dostupné z: <https://ostium.sk/language/sk/volny-cas-a-prace-v-promenach-casu/>

ŠIMÁČEK, Petr, 2017. Jak je to s těmi odsuplovanými hodinami zadarmo? WAGNER, Janek, ed. *Pedagogicke.info* [online]. [cit. 2024-01-19].

Dostupné z: <https://www.pedagogicke.info/2017/07/pavel-simacek-jak-je-to-s-temi.html>.

ŠKOLA PROFI, 2011. *Vzorová pracovní náplň učitele ZŠ - 12. platová třída* [online]. [cit. 2024-01-28]. Dostupné z: <https://www.skolaprofi.cz/33/vzorova-pracovni-napl-n-ucitele-zs-12-platova-trida-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4Eg8Fp49xLJwTTN1pFwJda40LjsPJ-ZML9g/>

ŠVORCOVÁ, Šárka, 2015. *Volnočasové aktivity pracovní zátěž učitelů 1. st. ZŠ* [online]. České Budějovice [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: https://theses.cz/id/2e116b/_vorcov__rka_-_Volno_asov_aktivita_a_pracovn_zt___u_itel_.pdf. Diplomová práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Luboš Krninský.

Význam volného času pro lidstvo, 2022. *Fill Your Free Time* [online]. [cit. 2023-12-02]. Dostupné z: <https://www.fyft.cz/fyft-news/vyznam-volneho-casu/>

ZAČNI UČIT!, Z. S., 2020. Můžu učit? ZAČNI UČIT!, Z. S. *Začni učit!* [online]. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://zacniucit.cz/muzu-ucit/>

Seznam právních předpisů

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce

Nářízení vlády č. 75/2005 Sb., o stanovení rozsahu přímé vyučovací, přímé výchovné, přímé speciálně pedagogické a přímé pedagogicko-psychologické činnosti pedagogických pracovníků, ve znění pozdějších předpisů.

Seznam symbolů a zkratk

ČR	Česká republika
ZŠ	Základní škola
ZU	Začínající učitel

Seznam tabulek, grafů a schémat

Tabulka 1	Funkce volného času dle Spousty
Graf 1	Zjednodušený graf faktorů ovlivňující způsob trávení volného času dle Spousty
Schéma 1	Paradigmatický model axiálního kódování
Schéma 2	Paradigmatický model selektivního kódování

Seznam příloh

Otázky k rozhovoru:

1. Řeknete mi prosím něco o sobě?
- Kolik vám je let? Máte rodinu a děti? Kolikátým rokem učíte na ZŠ? Máte pedagogické vzdělání nebo ještě studujete?
2. Co pro vás znamená volný čas?
3. Jak /S kým/ Kde nejraději trávíte svůj volný čas?
4. Jaký druh volnočasových aktivit nejčastěji vyhledáváte?
5. Kterým konkrétním aktivitám se nejčastěji věnujete?
6. Proč se věnujete právě těmto aktivitám?
7. Máte nějaké další zájmy a koníčky?
8. Jak často se věnujete svým volnočasovým aktivitám a s jakou pravidelností? Mění se preference vašich zájmů ve volném čase během školního roku?
9. Kolik hodin volného času máte během školního roku denně k dispozici? Je to pro vás dostačující množství? Kolik hodin volného času vnímáte jako dostačující?
10. Jaké faktory nejčastěji ovlivňují váš volný čas? (pozitivně/negativně)
11. Chtěl/chtěla byste se začít věnovat nějaké aktivitě ve vašem volném čase, ale z nějakého důvodu jste tak zatím neučinil/neučinila? Pokud ano, jaké a jaký je důvod?
12. Změnili se vaše zájmy ve volném čase v souvislosti s učitelským povoláním? (v pozitivním či negativním smyslu)
13. Vnímáte nějaké výhody, které s sebou nese pedagogická profese v souvislosti s vaším volným časem?
14. Naopak, existují nějaké nevýhody nebo omezení ve vašem volném čase kvůli učitelské profesi?