



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

# Matka předškolního dítěte v roli učitelky v mateřské škole

Vypracovala: Tereza Brusnická  
Vedoucí práce: doc. PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D.

České Budějovice, 2024

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 9.4.2024

Tereza Brusnická

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Miluši Vítěčkové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a cenné rady, které mi poskytla.

Dále bych chtěla poděkovat mým rodičům za pomoc a velkou psychickou podporu, všem známým a příbuzným, kteří mi pomohli, podporovali mě a věřili ve mě, prababičce Máně za to, že mi dávala lásku, útěchu a pochopení, ale především svojí dceři Barunce, které budu navždy vděčná za to, že celé období mých studií zvládla.

## **ABSTRAKT**

Cílem práce je zjistit, jak ženy, které jsou matkami dítěte ve věku od dvou do sedmi let a zároveň učitelkami v mateřských školách, zvládají náročnost obou životních rolí. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje kapitoly, které se věnují historii učitelek v předškolních zařízeních a proměnám mateřství v historickém kontextu, učitelství v mateřské škole i mateřství v dnešní době, náročností obou rolí, psychickým a fyzickým problémům, ke kterým jsou matky i učitelky náchylnější, a různým způsobům a možnostem psychohygieny. V praktické části jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření, které bylo realizováno kvantitativní metodou, a to prostřednictvím dotazníkového šetření. Byl stanoven následující výzkumný problém: Jaký má podle učitelek mateřských škol vliv mateřství na jejich profesní život? Výzkumný soubor tvořily učitelky mateřských škol, které mají dítě nebo děti ve věku od dvou do sedmi let a zároveň byly učitelkami v mateřské škole ještě před vlastním mateřstvím.

**Klíčová slova:** učitelka MŠ; matka; předškolní dítě; psychohygienu



## **ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate how women who are mothers of children aged between two and seven years and are also kindergarten teachers cope with the demands of both life roles. The thesis is divided into two parts, the theoretical and the practical one. The theoretical part contains chapters that deal with the history of pre-school teachers and the changes in motherhood in a historical context, teaching in kindergarten and motherhood today, the demands of both roles, the psychological and physical problems to which both mothers and teachers are prone, and the different ways and options for psychological hygiene. The practical part presents the results of the research investigation, which was carried out by quantitative research, specifically by questionnaire method. The following research problem was set: According to kindergarten teachers, what is the impact of motherhood on their professional life? The research sample consisted of kindergarten teachers who have a child or children between the ages of two and seven and who were also kindergarten teachers prior to their own motherhood.

**Keywords:** kindergarten teacher; mother; preschool child; psychohygiene

## OBSAH

ÚVOD.....	8
1 HISTORIE UČITELEK V PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍCH .....	9
1.1 Předškolní zařízení před rokem 1869 .....	9
1.1.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení před rokem 1869 .....	9
1.1.2 Ženy v předškolních zařízeních před rokem 1869 .....	10
1.2 Předškolní zařízení mezi lety 1869–1948 .....	10
1.2.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení mezi lety 1869–1948	10
1.2.2 Ženy v předškolních zařízeních mezi lety 1869–1948 .....	11
1.3 Předškolní zařízení mezi lety 1948-1989.....	11
1.3.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení mezi lety 1948–1989	12
1.3.2 Ženy v předškolních zařízeních mezi lety 1948–1989 .....	12
1.4 Předškolní zařízení mezi lety 1989–2000 .....	13
2 PROMĚNY VNÍMÁNÍ MATEŘSTVÍ A DĚTSTVÍ.....	14
3 UČITELKA V MATEŘSKÉ ŠKOLE V SOUČASNOSTI .....	16
3.1 Současné vzdělání pedagožek .....	16
3.2 Osobnost předškolního pedagoga .....	16
3.3 Kompetence učitelky v mateřské škole .....	18
4 MATEŘSTVÍ V SOUČASNOSTI.....	20
5 NÁROČNOST UČITELSTVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE A MATEŘSTVÍ.....	22
5.1 Náročnost učitelství .....	22
5.2 Náročnost mateřství.....	23
5.2.1 Matka v zaměstnání .....	25
6 PSYCHICKÉ A FYZICKÉ POTÍŽE MATEK A UČITELEK V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	27
6.1 Deprese .....	27

6.2 Stres .....	27
6.3 Syndrom vyhoření.....	28
6.4 Chronická únava.....	29
6.5 Fyzické potíže .....	30
7 PŘEDCHÁZENÍ PSYCHICKÝM A FYZICKÝM POTÍŽÍM, ZPŮSOBY RELAXACE .....	31
7.1 Možnosti předcházení psychickým a fyzickým potížím.....	31
7.1.1 Zdravý životní styl.....	31
7.1.2 Duševní hygiena .....	32
7.1.3 Copingové strategie .....	32
7.2 Relaxace .....	35
8 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	37
9 METODIKA.....	38
10 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	39
11 DISKUZE.....	59
ZÁVĚR .....	63
ZDROJE .....	65
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

## ÚVOD

Téma „Matka předškolního dítěte v roli učitelky v mateřské škole“ jsem si vybrala proto, že se mě osobně velmi dotýká. Otázku, jak náročné je pracovat celý den s dětmi předškolního věku, a po skončení pracovní doby pečovat i o vlastní, jsem si pokládala od doby, kdy jsem se rozhodla stát se učitelkou v mateřské škole. Obě životní role s sebou nesou mnoho zodpovědnosti a povinností. Mateřství je krásné, ale velmi náročné, stejně jako učitelství. V pubertě jsem se proto pevně rozhodla, že děti mít nikdy nebudu, abych se mohla naplno věnovat kariéře. Vzhledem k tomu, že jsem otěhotněla ještě před začátkem prvního semestru na vysoké škole, a mám nyní roční dceru, mě otázka náročnosti mateřství a učitelství začala zajímat o to více. Nadšení pro učitelství v mateřské škole mne totiž neopustilo.

Tato bakalářská práce je zaměřena na ženy, které jsou matkami dětí předškolního věku, a zároveň pracují jako učitelky v mateřské škole. Teoretická část je zaměřena na vhled do historie žen, které byly učitelkami, jaká měly práva, povinnosti, možnosti vzdělání, a postavení ve společnosti. Také je zde stručně popsán život matky v historickém kontextu a vztah k vlastnímu dítěti. Je zde představena profese učitelky v mateřské škole, dále jsou zde uvedeny povinnosti, které musí učitelka naplňovat jak v pracovním, tak osobním životě, náročnost mateřství, stále narůstající tlak a nároky na matky i učitelky v mateřských školách, které na ně klade okolí, a mnohdy i ony samy. Od toho se odvíjí každodenní velká psychická a fyzická námaha, která často způsobuje nemalé psychické či/a fyzické potíže, kterými trpí mnoho učitelek a matek. Proto se v teoretické části dále věnuji častým psychickým a fyzickým obtížím, které matky učitelky často postihují. Dále jsou popsány různé relaxační metody a formy psychohygieny, které takové ženy mohou praktikovat, aby si odpočinuly, zrelaxovaly, a předcházely tak vyhoření, nebo vzniku zmíněných problémů.

Praktická část bakalářské práce prezentuje výsledky dotazníkového šetření. Šetření bylo zaměřeno na ženy, které jsou matkami dětí předškolního věku a zároveň pracují jako učitelky v mateřských školách. Cílem bylo zjistit, do jaké míry ovlivňuje matky dětí předškolního věku jejich zaměstnání učitelky v mateřské škole v rodinném životě a naopak, jaké psychické či fyzické problémy takové ženy nejčastěji trápí, a jak se jim pokouší předcházet, či jak je řeší, a jaké způsoby relaxace či psychohygieny praktikují.

# **1 HISTORIE UČITELEK V PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍCH**

## **1.1 Předškolní zařízení před rokem 1869**

Jak otcové, tak i matky musely na přelomu 18. a 19. století každý den docházet do práce, kterou měli nejčastěji v továrnách, kde pracovní doba mnohdy překračovala 12 hodin. Své děti museli nechávat po celou pracovní směnu doma samotné, v mnohdy nevyhovujících podmínkách, a to jak zdravotních, tak sociálních. V reakci na situaci se začaly zakládat opatrovny či útulky, do kterých byly děti umisťovány (Rýdl & Šmelová, 2015).

Prvním předškolním zařízením, které bylo v českých zemích, konkrétně v Praze, založeno, byla v roce 1832 opatrovna Na Hrádku. Ředitelem této instituce se stal Jan Vlastimír Svoboda, který pro opatrovnu vytvořil spis, jenž byl souborem aktivit a činností výchovného a vzdělávacího rázu (Šmelová, 2008). Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), opatrovna se stala inspirací a vzorem nejen pro další české, ale i zahraniční předškolní instituce, a ze Svobodova spisu čerpaly mnoho let i ostatní ústavy.

### **1.1.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení před rokem 1869**

Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), do vyšších pozic v předškolních institucích byli většinou přijímáni již znalí učitelé, kteří měli za úkol řídit chod instituce. Jako pěstounky, opatrovnice či pomocnice byly najímány ženy, které nemusely mít žádné pedagogické vzdělání, stačilo se pouze prokázat trestní a občanskou bezúhonností. Přijaty byly z většiny příbuzné vedoucích učitelů, nejčastěji manželky, z důvodu podpoření příjemné rodinné atmosféry.

Prvně se požadavek na vzdělání pěstounek či opatrovnic vyskytl v roce 1832, po založení opatrovny Na Hrádku. Jan Vlastimír Svoboda, ředitel instituce, který byl sám vzdělaným pedagogem, požadoval po pracovnících stejnou kvalifikaci – ovládat dobře psaný i mluvený jazyk český i německý, teoretické i praktické vzdělání v pedagogice a dále trestní a občanskou bezúhonnost (Štverák, 1983). Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), v jiných zařízeních ale většinou žádné podmínky pedagogického vzdělání nebyly. Výjimečně byly zaměstnankyně posílány do jiných zařízení na hospitace (nejčastěji do opatrovny Na Hrádku).

### **1.1.2 Ženy v předškolních zařízeních před rokem 1869**

Zhruba v 17. století se začaly více objevovat ženy jako učitelky v bohatých šlechtických rodinách, kde měly za úkol pečovat o děti a vzdělávat je. V 18. století se působnost domácích učitelek pro děti předškolního věku rozšířila ještě více (Lenderová, 2009).

Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), v institucích pro děti předškolního věku byly zaměstnávány ženy, které se o děti staraly. Náplní práce však nebylo především vzdělávání, ale defacto nahrazení rodiny, především mateřské péče. Zaměstnankyním se také neříkalo učitelka, nýbrž pěstounka.

## **1.2 Předškolní zařízení mezi lety 1869–1948**

Podle Rýdla a Šmelové (2015) bylo díky dalšímu rozmachu průmyslové výroby potřeba zaměstnávat čím dál více i ženy, které kvůli práci nemohly pečovat o své potomky. Proto bylo nutné zakládat další instituce, jako byly mateřské školy, opatrovny a jesle, kam mohly matky své děti odložit po dobu, kterou trávily v zaměstnání.

V této době se značně mění pohled na dítě. Díky biologickým, pedagogickým, psychologickým a medicínským výzkumům začala společnost postupně uznávat, že pro děti je předškolní období v komplexním rozvoji velmi důležité, a je třeba k nim přistupovat s respektem a ohledem na jejich potřeby (Opravilová, 2016; Rýdl & Šmelová, 2015).

Protože se v tomto období odehrávaly mimo jiné i velké změny v ideologiích, od kterých se odvíjelo i řízení státu, byly často měněny a aktualizovány výchovné programy, kterými se měly předškolní vzdělávací instituce řídit tak, aby těmto podmínkám vyhovovaly (Rýdl & Šmelová, 2015).

### **1.2.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení mezi lety 1869–1948**

Hasnerův zákon v roce 1869 vymezil předpisy pro organizaci kurzů pro pěstounky, které pracovaly v předškolních zařízeních. Nejprve existovaly kurzy jednoleté, později dvouleté. V roce 1927 se podařilo zařídit i vysokoškolské kurzy pro učitelky v mateřských školách. Na konci roku 1946 ukončily svůj provoz ústavy pro vzdělávání učitelek mateřských škol, které do té doby zřizovaly kurzy pro vzdělávání. Nahradit je měla výuka na pedagogických fakultách, která měla být rozložena do čtyř, na přechodnou dobu však

jen do dvou semestrů (Kasper & Kasperová, 2008; Opravilová, 2016; Rýdl & Šmelová, 2015; Štverák, 1983).

### **1.2.2 Ženy v předškolních zařízeních mezi lety 1869–1948**

Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), v předškolních zařízeních, v období 1869–1948, pracovaly s dětmi téměř bez výjimky pouze ženy, protože i podle oficiálních doporučení byly pro tuto pozici díky vrozeným instinktům vhodnější. Ve vyšších pozicích ale častěji figurovali muži.

Jak píše Kasper a Kasperová (2009), pěstounky i učitelky se samy snažily, aby co nejvíce zlepšily kvalitu předškolního vzdělávání. I Rýdl a Šmelová (2015) uvádí, že na několika místech vznikala sdružení, která měla za cíl zkvalitnění vzdělávání pedagogů, vyzdvižení důležitosti předškolního vzdělávání a učitelské profese, a hájení zájmů malých dětí, zakládána nejčastěji samotnými učitelkami. Snažily se pro sebe navzájem organizovat různé vzdělávací kurzy, semináře, nebo přednášky. Hlavními představitelkami reformního hnutí byly Ida Jarníková a Anna Süssová.

V roce 1903 byl v Čechách zaveden celibát učitelek (na Moravě o rok později, ve Slezsku o dva roky dříve). Jak uvádí Lenderová (2009), celibát byl ženám doporučován už před jeho zavedením. Pokud ženy chtěly pracovat v předškolních zařízeních jako učitelky, nesměly se vdát. Pokud se vdaly, vzdávaly se tím i své pracovní pozice. Důvodem k zavedení tohoto celibátu bylo přesvědčení, že po svatbě se má žena věnovat pouze domácnosti, dětem a manželovi, protože rodinný a pracovní život nejde spojit dohromady. Postupem času se však od tohoto názoru upouštělo. Úřady uznávaly, že dívky, které jsou svobodné, mají často zkreslené představy o rodinném životě, a mají jiné hodnoty než ženy, které jsou provdané a jsou matkami. Navíc takto přicházely instituce o schopné pracovnice. Proto byl celibát v roce 1919 zrušen.

Od roku 1934 se pracovnícím předškolních zařízení přestává říkat pěstounky, namísto toho se oficiálním názvem pracovní pozice stává učitelka mateřské školy. V tomtéž roce se zároveň oficiálně začíná užívat název mateřská škola (Opravilová, 2016).

### **1.3 Předškolní zařízení mezi lety 1948–1989**

V roce 1948 vydali komunisté tzv. „Zákon o jednotné škole,“ který sjednocoval vize, úkoly a cíle pro předškolní vzdělávání. Zároveň také zestátnil všechny mateřské školy a

předškolní vzdělávací zařízení. „Školné“ začalo být pro pracující matky zdarma (Rýdl & Šmelová, 2015).

Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), za vlády komunistů se několikrát měnily pracovní programy či osnovy, podle kterých se měly mateřské školy řídit. Byly v nich stanoveny výchovné požadavky, nároky, později cíle a obsahy výchovných prací. V tomto období vyšlo také velké množství metodik pro mateřské školy.

### **1.3.1 Potřebná kvalifikace pracovníků předškolních zařízení mezi lety 1948–1989**

Rýdl a Šmelová (2015) uvádějí, že vzhledem k proměně cílů, obsahu vzdělávání a organizace muselo dojít i ke změně přípravy pedagožek. Už v roce 1946 byly založeny pedagogické fakulty, na kterých probíhala výuka pro učitelky mateřských škol dva semestry. V roce 1950 bylo však vzdělávání na vysokých školách zrušeno a nahrazeno čtyřletým vzděláváním na středních pedagogických gymnáziích. Ta byla v roce 1958 zrušena a nahrazena středními pedagogickými školami, kde studium trvalo tři roky, poté proběhla maturita, a čtvrtý rok byl koncipován jako roční praxe. V roce 1960 byla opět výuka prodloužena na čtyři roky. Od roku 1970 fungovalo na některých pedagogických fakultách i vysokoškolské studium, kde se vzdělávali především zájemci o řídicí pracovní posty. Od roku 1950 bylo také zřízeno dálkové studium především pro učitelky, které neměly potřebné vzdělání a byly zaměstnány jako pedagožky, dále večerní, či externí studium.

### **1.3.2 Ženy v předškolních zařízeních mezi lety 1948–1989**

V předškolním vzdělávání byly stále téměř bez výjimky učitelkami pouze ženy. Doba komunismu byla pro pedagožky velmi náročná, musely se řídit striktně danými podmínkami pro vzdělávání dětí, což jim často působilo stres, tlak a časovou tíseň, vzhledem k množství úkolů, které musely s dětmi plnit. Hlavními povinnostmi učitelek bylo dohlížet na hru dětí, mravně je vzdělávat, podporovat přátelské vztahy a pomáhat dětem dosahovat cílů. K dětem se mělo přistupovat co nejvíce individuálně, což se však většinou nedařilo. Všechny učitelky musely inklinovat ke komunistickým ideologiím (Opravilova, 2016; Rýdl & Šmelová, 2015).



#### **1.4 Předškolní zařízení mezi lety 1989–2000**

Jak uvádí Rýdl a Šmelová (2015), po pádu komunismu se většina učitelek rozhodla odklonit se od socialistických pracovních programů, a snažily se najít nové způsoby řízení výuky, které by více vyhovovaly potřebám dětí, což bylo pro většinu pedagožek velmi náročné, protože do té doby byly zvyklé plnit přesně dané normy. Mnohé mateřské školy se inspirovaly v zahraničí, a pokoušely se zavést i alternativní výuku. Proto se období mezi lety 1989–2001 říká tzv. „období hledání a pokusů“.

## 2 PROMĚNY VNÍMÁNÍ MATEŘSTVÍ A DĚTSTVÍ

Jak postavení ženy ve společnosti, tak i postavení dítěte prošlo v historii obrovskými změnami. Proto i pojetí mateřství vypadá dnes jinak než dříve. Ve středověku bylo běžné brát dítě jako malého dospělého, a dětství nebylo bráno v potaz, nemělo žádnou hodnotu (Lenderová & Rýdl, 2006).

Podle Lenderové a kol. (2008) byla žena vždy podřízena muži. I v 19. století bylo ženě doporučováno po svatbě opustit svou práci, a věnovat se pouze muži, dětem a domácnosti.

Jak uvádí Badinter (1998), do zhruba poloviny 18. století nebyl povětšinou mezi matkou a dítětem vytvořen pevný láskyplný vztah. Matky měly jiné priority než dnes, nekladl se tak velký význam na bezpodmínečné přijetí, laskavé a láskyplné prostředí a pochopení. Podle Heluse (2004) to nebylo způsobeno tím, že by ženy neměly své děti rády, ale zacházely s nimi podle tehdejších přesvědčení, okolností a kulturních mezilidských vztahů. Matka musela dítě často odložit a mnohdy ho ani nekojila, protože musela pracovat a vydělávat peníze. Namísto matky kojila dítě jiná žena, nebo dostávalo kravské mléko. Nejen díky tomu, ale často i kvůli hygienicky nevyhovujícím podmínkám děti umíraly, nejčastěji už v novorozeneckém, nebo kojeneckém období (Badinter, 1998).

Na konci 18. století začaly vycházet publikace, které zdůrazňovaly důležitost kojení a péče matek o dítě. Rodič byl ale i nadále chápán jako „nadřizený“ dítěte. V 19. století se postupem času začal klást větší důraz na pouto matky a dítěte, avšak jak potvrzují Rýdl a Šmelová (2015), ženy musely chodit pracovat například do továren, a malé děti nechávaly doma samotné. Jak píše Lenderová a Rýdl (2006), dvacáté století bylo přezdíváno „století dítěte.“ Na počátku se názory různily – podle některých nebylo důležité věnovat dítěti velkou pozornost, protože se dokázalo učit a rozvíjet samo. Někteří odborníci zastávali názor, že je nutné se dítěti do určité míry přizpůsobit, jiní tvrdili, že se dítě stále musí naplno podvolit vůli rodiče. Podle Matouška (1993) se ale postupně připouštělo, že matky a otcové by měly být k dětem více citově otevření a pozorní.

V době komunismu se pohled na dítě opět změnil. Měly se vychovávat především tak, aby vyznávaly komunistické ideje, znaly řád, úctu a mravnost. Každá „správná“ žena se

měla vdát a založit rodinu, ve které budou vychovávány děti pod vlivem komunistických ideologií. Matky měly odvádět s dětmi precizní práci. Potomci měli být poslušní a mravně vychovaní. Otcové do péče o děti ani o domácnost nebyli příliš angažováni. Zároveň se ženy neměly pouze starat o domácnost a rodinu, ale také chodit do zaměstnání. Nezřídka se stávalo, že dítě muselo již během prvního roku života do jeslí. Ženám bylo doporučeno nechat kojence a novorozence vyplávat, aby nebyli rozmazlení, a pěstovala se jejich fyzická i psychická odolnost (Lenderová & Rýdl, 2006; Nosál, 2002).

Jak píše Matoušek (1993), po pádu komunismu se dítě stále více dostává do pozice, kdy se pro rodinu stává středem zájmu, záleží na jeho pocitech a potřebách, a to nejen těch fyzických, ale i duševních, stává se více rovnocenným partnerem rodičů. Stále více se zdůrazňuje důležitost vazby mezi matkou a dítětem, která se vytváří především v prvním roce života dítěte.

### **3 UČITELKA V MATEŘSKÉ ŠKOLE V SOUČASNOSTI**

Průcha, Walterová a Mareš (2003, s. 261) uvádí, že „učitel je jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu“.

Jak uvádí Svobodová a kol. (2017), učitelka v mateřské škole musí ovládat velké množství dovedností, a jsou na ni kladené velké nároky a odpovědnost.

#### **3.1 Současné vzdělání pedagožek**

Dnes je potřebné vzdělání pro učitelky v mateřské škole určeno zákonem 563/2004 Sb., zákon o pedagogických pracovnících. V dílu 2 §6 můžeme najít jasně stanovené podmínky studia pro kvalifikaci na pozici učitelky v mateřské škole.

Jak ve zkratce uvádí Svobodová a kol. (2017), kvalifikace se dnes dá získat vysokoškolským magisterským, nebo bakalářským studiem v programu zaměřeném na předškolní pedagogiku, vyšším odborným vzděláním v programu předškolního vzdělávání, vzděláním na střední škole se zaměřením na předškolní vzdělávání. Učitelky prvního stupně, které mají patřičné vzdělání, a někteří učitelé a vychovatelé, kteří mají vystudovaný bakalářský obor zaměřený na předškolní pedagogiku nebo vychovatelství, si mohou doplnit kvalifikaci pro pozici učitelky v mateřské škole celoživotním vzděláváním, které uskutečňují některé vysoké školy. Učitelka mateřské školy pro děti předškolního věku se speciálními vzdělávacími potřebami studuje pro tuto pracovní pozici speciálně pedagogický bakalářský nebo magisterský obor, popřípadě speciálně pedagogické vzdělání v programu celoživotního vzdělávání.

Učitelé v mateřských školách mají povinnost se i po ukončení studia nezbytného pro vykonávání této pracovní pozice nadále vzdělávat, popřípadě si obnovovat nebo doplňovat kvalifikaci (Svobodová et al., 2017).

#### **3.2 Osobnost předškolního pedagoga**

Práce učitelky v mateřské škole není tak jednoduchá, jak si mnohdy veřejnost myslí. Jak uvádí Šmelová a kol. (2018), mateřská škola (potažmo učitelka v mateřské škole) plní následující funkce:

- pečovatelská (odborná péče),

- socializační (doplnění rodinné výchovy, setkávání s vrstevníky),
- osobnostně rozvojová (vzdělávání dítěte v souladu s RVP PV),
- kulturní (seznámení se s okolím, tradicemi a zvyklostmi),
- personalizační (vytváření vlastní jedinečné osobnosti).

Učitelka v mateřské škole zastupuje velké množství rolí. Vašutová (2004) uvádí tři hlavní, kterými jsou inspirátor (pedagožka tvoří podmínky pro rozvoj dětí, podporuje individualitu a specifika dítěte), facilitátor (tvoří podmínky a příležitosti poznávat okolní svět a prostředí, podporuje zvědavost) a konzultant (tvoří podmínky pro rozvoj komunikačních dovedností, vede děti k sebereflexi jejich vlastní tvorby).

Podle Tomanové (2000 in Šmelová, 2006) musí předškolní pedagog naplňovat role:

- pečovatele (empatický, děti se s ním cítí bezpečně, naplňuje jim potřebu lásky, učí děti čistotě, pořádku i zdravému životnímu stylu),
- komunikátora (musí umět správně komunikovat s dětmi, kolegy i rodiči),
- učitele (pomáhat dětem seznamovat se s okolním světem, poznávat okolí, musí ovládat i odborné dovednosti jako je diagnostika dítěte, hodnocení, sebehodnocení a sebereflexe),
- vůdce (organizovat běžné dny v mateřské škole, projekty, výlety a spolupráce s okolím i rodiči),
- manažera (řídí a stará se o provoz třídy, snaží se sladit přání dětí, rodičů a vedení),
- obhájce a poradce (je schopný pomoci a poradit rodičům s ohledem na kompetence učitele v mateřské škole).

Podle Šmelové (2006) ve skutečnosti existuje mnohem více rolí, které musí učitelka v mateřské škole naplňovat.

Učitelka v mateřské škole musí mít vlastnosti, bez kterých by toto povolání mohla pouze těžko vykonávat. Jak ale uvádí Opravilová (2016), důležité je především uspořádání vlastností a rysů v celek. Celý výčet vlastností, kterými by měla pedagožka v mateřské škole disponovat, je velmi dlouhý a obsáhlý. Učitel v mateřské škole by měl být bezesporu vybaven důvěrou ve vlastní pedagogické a výchovné působení, aktivním přístupem a zájmem o práci, kreativitou, nápaditostí a empatií. Učitelka může systematicky pracovat a rozvíjet své přednosti a potřebné dovednosti, i odstraňovat nedostatky. Gillernová a

kol. (2011) pro rozvoj dovedností doporučují například kurzy a cvičení vedené odborníky, čtení vhodné literatury, hospitace u kolegů a vzájemná výměna zkušeností. Kyriacou (2012) doporučuje tvořit občasně videozáznamy z vlastní praxe, které poté učitelka buď sama, nebo s kolegy vyhodnotí.

Učitelka musí brát v potaz i fakt, že je pro děti velkým vzorem. Jak uvádí Opravilová (2016), děti se učí napodobováním ostatních, především svých autorit a vzorů, čímž učitelka v mateřské škole bezesporu je. Proto musí dbát na svůj celkový projev.

### **3.3 Kompetence učitelky v mateřské škole**

Pojem kompetence je Průchou, Walterovou a Marešem (2003, s. 263) definován jako „soubor profesních a osobnostních dovedností a dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání“. Jak uvádí Šmelová a kol. (2018), kompetence učitele v mateřské škole se neustále proměňují v závislosti na proměnách světa. V dnešní době je například žádoucí ovládat technologie, které před několika málo lety ani neexistovaly. I proto se nároky na dnešní učitelky v mateřské škole stále zvyšují.

Podle Vašutové (2007) by měl učitel naplňovat následující kompetence:

- předmětové (učitel má být pro svou pracovní pozici patřičně kvalifikován, mít dovednosti v oblasti hudební, estetické, tělovýchovné, dramatické, znalosti matematiky, českého jazyka, historie, přírodních věd i přehled v environmetální oblasti),
- didaktické a psychodidaktické (učitel dokáže využívat vhodné výukové metody, vytvořit a zvolit vhodné činnosti, pomůcky),
- pedagogické (ovládá improvizaci, stanovuje a naplňuje cíle, umí děti zaujmout),
- diagnostické a intervenční (zná vývojová stádia a specifické potřeby dětí předškolního věku, ovládá diagnostické metody a provádí diagnostiku),
- sociální, psychosociální a komunikativní (zná socializační mechanismy u dětí předškolního věku, považuje děti za partnery, nikoliv za podřízené, dopřává jim prostor, respektuje individualitu každého dítěte),
- manažerské a normativní (učitel dokáže zorganizovat průběh vzdělávání tak, aby vyhovoval potřebám všech dětí, spolupracuje s rodiči i vedením mateřské školy),

- profesně a osobnostně kultivující (i nadále se vzdělává a rozšiřuje si obzory, stará se o svou psychiku, předchází psychické deprivaci, syndromu vyhoření a podobně) a ostatní.

Jak uvádí Gillernová a kol. (2011), učitel ve své podstatě není pouze učitelem. Je i preventistou, psychologem, často vedoucím zájmového kroužku a další. Pedagog musí být flexibilní, aby se dokázal přizpůsobit různým novým způsobům a situacím.

## 4 MATEŘSTVÍ V SOUČASNOSTI

Z právního hlediska je matkou dítěte podle ustanovení § 775 OZ, které vychází a navazuje na právní úpravu původní § 50a ZOR žena, která dítě porodila (Šmíd et. al., 2019). Jak uvádí Šmelová a kol. (2018), právní úprava rodinných vztahů je ukotvena v zákoně č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Jak píše Šmíd a kol. (2019), na oba rodiče se vztahuje rodičovská odpovědnost. Šmelová a kol. (2018) uvádí konkrétní povinnosti, které musí rodiče podle rodičovské odpovědnosti, vyplývající z § 858 naplňovat, a těmi jsou péče o celkové zdraví dítěte, ochrana potomka, zajištění jeho výchovy, vzdělání a komplexního rozvoje, určení jeho místa bydliště, zastupování a spravování majetku dítěte, a udržování osobního styku s potomkem.

Jak píší na webových stránkách Českého statistického úřadu (2022), podle šetření, které bylo provedeno v roce 2021, se již po jedenáct let plodnost zvyšuje, ale s ní i průměrný věk prvorodiček. V uvedeném roce byl průměrný počet dětí na jednu ženu 1,83 dítěte, což je nejvíce od roku 1992. Průměrný věk prvorodičky byl ovšem 28,8 roku. Trend odkládat rodičovství na později, z důvodu jako je například kariéra obou partnerů, potvrzuje i Procházka (2012). Z výzkumu také vyplývá, že čím vyššího vzdělání ženy dosáhnou, tím méně dětí průměrně mají.

Jak uvádí Vágnerová (2007), sociální role matky je pro ženu velmi náročná a vyčerpávající, zabere téměř veškerý čas a energii matky. Přináší ale velkou radost a uspokojení. V naší společnosti se předpokládá, že pro ženu je mateřská role naprosto přirozená a měla by ji naplňovat, protože mateřství je součástí identity každé ženy. Jak píše Dudová (2008), důležitost otcovství je v naší zemi stále bagatelizována, i když se situace postupem času zlepšuje.

Vágnerová (2007) uvádí, že od ženy, která se stane matkou se očekává, že kvůli dítěti omezí své osobní zájmy a potřeby, primárně bude naplňovat potřeby svého potomka (určitá forma sebeobětování se) a bude o něj láskyplně pečovat. Nepředpokládá se, že by v prvních letech života dítěte matka usilovala o kariérní postup, okamžitý návrat do práce či nějakou významnější formu seberealizace. Mateřství zásadně mění dosavadní život ženy, její uvažování i prožívání, povinnosti (více se stává ženou v domácnosti),



možnosti i mezilidské vztahy. Čím starší jsou děti, tím více prostoru má poté žena na své zájmy, koníčky a osobní rozvoj.

Helus (2015) zdůrazňuje důležitost tzv. rané symbiotické vazby (attachment), což je první vztah k pečující osobě (nejčastěji matce), kterou si dítě tvoří. Tato vazba později podle Bowlbyho (2010 in Helus, 2015) zrcadlí do osobnosti dítěte a stává se vzorem, podle něhož dítě navazuje vztahy se svým okolím a orientuje se v nich. Pokud se matce podaří dítěti naplňovat jeho základní potřeby, dokáže se do potomka vcítit a dodá mu pocit bezpečí a bezpodmínečné lásky, dítě získá pocit, že svět je dobré místo, kde se může cítit bezpečně.

Jak uvádí Tesařová a Lišková (2002, s. 88), ženy často samy mateřství popisují jako naplnění, smysl života a určitou přirozenost, popisují ho slovy „štěstí, radost, něha.“

Podle Nevolové a Nováčkové (2020) není podstatné být nejlepší matkou, stačí být dost dobrou. Helus (2015) zdůrazňuje, jak důležitý je pro dítě prožitek bezpodmínečné lásky, především od pečující osoby, nejčastěji matky. Podle Kohna (2019) je důležité, aby matka byla k dítěti především empatická, a aby dokázala rozeznat a naplnit jeho potřeby. Zdůrazňuje, že děti se učí především nápodobou, proto by se rodiče měli chovat tak, jak chtějí, aby se choval jejich potomek.

## 5 NÁROČNOST UČITELSTVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE A MATEŘSTVÍ

### 5.1 Náročnost učitelství

Náročnost práce učitelky v mateřské škole dokládají nejen kompetence, které vyjmenovává Šmelová a kol. (2018), nebo nároky na osobnost učitele, které zmiňuje Opravilová (2016), ale i podmínky vzdělání, které musí žena nebo dívka, která se chce stát učitelkou splnit, nebo podmínky, požadavky a pravidla vzdělávání dětí, které jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.

Jak uvádí Gillernová a kol. (2011), učitelé ve své praxi běžně pracují formou „multitaskingu,“ což Crenshaw (2021) definuje jako plnění více úkolů najednou. Opravilová (2016) zmiňuje trend individualizace ve školství, tedy v praxi přistupuje učitel ke každému dítěti s ohledem na jeho jedinečnou osobnost. V případě, kdy učitel pracuje s větším počtem dětí najednou a ke každému přistupuje individuálně, praktikuje multitasking. Tento styl práce ale není pro lidský organismus vhodný. Protože učitelka neustále vykonává více činností najednou, nebo je rychle mění, musí se, dle Crenshaw (2021), mozek neustále soustředit na nové věci, což snižuje produktivitu. Při dlouhodobém multitaskingu ztrácí mozek schopnost soustředit se delší dobu na jednu věc a podněty zpracovává pouze „povrchově“.

Podle Gillernové a kol. (2011) zabírají velkou část práce učitelky „neviditelné“ povinnosti, jako jsou například přípravy na výuku, vytváření pomůcek potřebných k aktivitám, administrativní činnosti nebo provádění diagnostiky. Týká se to především těch činností, které dělají až po odchodu dětí, nebo po příchodu domů, tedy mimo pracoviště. Dále je to například komunikace s rodiči nebo kolegyněmi, vedením a pracovní poradou.

Jak uvádí Gillernová a kol. (2011), v dnešní době se tlak na učitele v mateřské škole neustále zvyšuje. Je požadováno, aby splňoval odborné vzdělání, kompetence, které jsou pro toto povolání potřebné, projevoval se před dětmi pouze tak, jak je žádoucí, aby vytvořil vhodný sociální model. Rodiče chtějí pro své děti to nejlepší možné vzdělání, a také mají často pocit, že se děti vše naučí právě v mateřské škole, a doma s potomky již nemusí nic procvičovat. Nejen okolí, ale i učitelky samotné na sebe kladou velké nároky, kdy pro děti opravdu chtějí být tím nejlepším možným vzorem a „průvodcem“. Podle Kubitschek (2020) je hlavní zátěží profese učitelky v mateřské škole vystavování se

každodennímu hluku, velkému množství různých pracovních povinností a úkolů, množství dětí ve třídě, inkluze dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, nedostatek zaměstnanců, nemožnost odpočinku přes den a nárůst požadavků ze strany vedení i rodičů. Počty dětí, které potřebují speciální péči (nejen děti s poruchami autistického spektra a podobně, ale i ze znevýhodněných rodin nebo mluvící pouze cizím jazykem), každým rokem narůstají, a tím narůstá i množství nároků kladených na učitelku. Čas na péči o děti, nebo na krátkou relaxaci ubírá také narůstající množství administrativy. Na rozdíl od učitelů na základních školách, učitelky v mateřských školách nemají pravidelné krátké přestávky a čas odpočívat mají jen při jídlech, nebo v době odpočinku dětí. I přes náročnost povolání se od učitelek očekává neustálá dobrá nálada a optimistický přístup.

Velkým stresorem v práci učitelky v mateřské škole může být také komunikace s rodiči. Podle Šmelové a kol. (2018) jsou rodiče při setkání s učitelkou často předem připraveni bránit své dítě a zauímají tak agresivní postoj. Podle Svobodové a kol. (2017) je důležité, aby učitelka působila mile a vlídně, nezmatkovala a zachovala klid, a pokud chce s rodiči mluvit nejen o stavu dítěte, byla na rozhovor předem připravená.

Práce učitele je také velmi náročná po etické straně. Učitel je pro děti vzorem, od kterého kopírují nejen chování, ale i názory, životní postoje a etické chování. Proto musí mít učitelka jasno a být konzistentní ve svých osobních postojích, názorech i pravidlech. Sama musí dodržovat předem určená pravidla, která s dětmi stanovila (Gillernová et al., 2011).

Gillernová a kol. (2011) tvrdí, že učitelé mají občas nejasno v oblasti vztahů s dětmi v mateřské škole. Často mívají tendence chovat se k dětem až příliš mateřsky, především v případech, kdy nějaké dítě velmi trpí například rodinnou situací.

## **5.2 Náročnost mateřství**

Jak uvádí Masopustová a kol. (2018), po narození dítěte se život matky rapidně změní. I pokud má potomky v předškolním zařízení, ve většině případů si musí vybírat práci podle možností s ohledem na děti a přizpůsobovat jim i svůj volný čas. Sobotková (2012, s. 115) uvádí sedm takzvaných „obětí rodičovství,“ které musí rodiče (většinou převážně matky) z důvodu rodičovství snášet a které jsou často důvodem pro odkládání mateřství, protože výrazně narušují život ženy:

- a) zásah do kariéry matky (nejčastěji její zpomalení nebo ukončení),

- b) finanční znevýhodnění rodiny (nemalé výdaje za děti),
- c) omezení osobní svobody (matka musí své potřeby, touhy a zájmy přizpůsobit rodině),
- d) negativní dopady na partnerský nebo manželský vztah (vyčerpanost, omezení času pro sebe, dopady na sexuální život),
- e) rodičovství je nevratná záležitost,
- f) vzdělání a trh práce (komplikace v uplatnění v pracovní sféře, omezení možností v sebevzdělávání nebo vzdělávání).

Podle Thompson (2019) se v dnešní době role matky velmi ztížila, a to především díky očekáváním společnosti. Předpokládá se, že matka nebude pouze „dobrá“, ale „nejlepší“. Ženy samotné pak na sebe také kladou přehnané nároky, aby se vyrovnaly jak svému očekávání, tak i očekávání od společnosti. Podle Masopustové a kol. (2018) se od ženy neočekává pouze dokonalá výchova a péče o dítě, ale i o její zevnějšek. Velký podíl na tomto jevu mají i sociální sítě, na kterých lidé sdílí pouze podařené zážitky a většinou skrývají své nezdary, což si mnoho žen neuvědomuje, a srovnávají se s neznámými matkami na základě klamavých informací. Oproti dobám z minulého století proběhla i rapidní změna prostředí, ve kterém lidé žijí. Dříve si děti hrály samy venku, dnes jsou ale venkovní prostory více nebezpečné, ve městech ubývá prostor k bezpečným hrám bez dozoru a děti chodí ven o poznání méně, což matkám také ubírá možnost mít čas na úklid, práci nebo odpočinek.

Jak uvádí Nosál (2004), společnost přirozeně očekává, že když se žena stane matkou, obětuje kvůli dítěti veškerý svůj čas, přizpůsobí mu své potřeby, odsune stranou vlastní zájmy a částečně tak potlačí nebo promění svou identitu. Čas strávený s dítětem má matku naplňovat a dodávat jí pocit štěstí. Stále se propaguje obraz matky, která si na mateřství nemůže stěžovat, má být neustále šťastná a plná energie. Ne všechny ženy mateřství ale naplňuje natolik, jak udává společenská konvence. To potvrzují i Masopustová a kol. (2018), kteří uvádí, že matka je stavěna do role nezastupitelného jedince v péči o dítě, proto by s ním měla trávit ideálně veškerý svůj čas, a nepřenechávat péči o něj někomu jinému.

Bývá také zvykem, že ženě po příchodu ze zaměstnání domů začíná druhá práce v podobě péče o domácnost a rodinu (Nosál, 2004). Jak uvádí Thompson (2019), kromě chození do

zaměstnání má matka jakožto většinou primární pečovatel každodenní povinnosti doma, jako je vaření, praní, vytírání, utírání prachu, zemetání, mytí nádobí, vaření, nakupování, zařizování návštěv lékařů, hlídání financí a rodinného rozpočtu, péče o děti a o chod rodiny, přípravy dětí do mateřské školy a podobně.

Mateřství je emočně velmi náročné. Jak uvádí Poláčková Šolcová (2018), děti předškolního věku se teprve začínají učit, jak ovládat své emoce, nemají vyvinuty autoregulační systémy. Dítě se učí jednotlivé emoce pojmenovávat a rozlišovat, což zvládá většinou kolem pátého roku života, neumí je však plně regulovat. Mik a Templ-  
Letter (2020) uvádějí, že zvládat emoce se dítě učí za pomoci nejbližší rodiny, nejvíce primárního pečovatele (nejčastěji matky), který mu má pomoci si jimi projít, uklidnit se a poté si o prožitku promluvit. K tomu je ale důležité, aby matka sama dokázala regulovat své emoce, na dítě nekřičela, neponižovala ho a nezlehčovala prožívání situace, což je velmi obtížné, obzvláště pokud ona sama prožila s vlastními rodiči negativní reakce na své emoce, nebo nějaká traumata. Pokud matka nereaguje adekvátně, dítě si z takových situací odnáší nevhodné modely (Gillernová et. al., 2011).

Helus (2015) vyzdvihuje důležitost attachmentu (primární citová vazba, nejčastěji vytvořena k matce). Pokud však žena nedokáže svému dítěti z jakýkoliv důvodů (nejčastěji kvůli vlastní nepřipravenosti, nevyzrálosti, stresu či tlaku z okolí) představit svět jako hezké a bezpečné místo, je citově chladná a odtažitá, ignoruje potřeby a přání dítěte, které se v matce nedokáže vyznat (někdy je k dítěti empatická a jindy na něj křičí, a to i ve stejných situacích, ne vždy je dítěti oporou, věnuje se mu a poté ho ignoruje), z dítěte často vyrůstá dospělý, který se nedokáže orientovat ve společenských vztazích, nezvládá sám navázat kvalitní zdravý vztah, může být ke svému okolí agresivní a má výraznější predispozice pro závislosti. To pouze zdůrazňuje, jak náročná a důležitá je role matky.

### **5.2.1 Matka v zaměstnání**

Jak uvádí Vágnerová (2007), po ukončení mateřské a rodičovské dovolené se žena většinou vrací zpět do svého původního či nového zaměstnání. Ne každá matka se ale cítí mateřstvím naplněna, nebo si vybudovala velmi slibnou kariéru, proto se vrací do zaměstnání alespoň na částečný úvazek ještě před ukončením rodičovské dovolené.

Novou pracovní pozici matky často hledají z důvodu, že jejich původní práce byla natolik časově náročná, že je nemožné ji spojit s rodinným životem.

Podle Vágnerové (2007) je propojení rodinného života s návratem do zaměstnání nebo s hledáním nové práce často důvodem nadměrného stresu u žen. V tomto období je dítě většinou prvně umístěno do předškolního zařízení, kde se setkává s vrstevníky a učitelkami, a bývá to náročné období jak pro matku, tak pro potomka.

Podle Nosála (2004) je v dnešní době pro ženu dostupnější realizovat se i mimo rodinu, naopak muž je více vtahován do rodinných povinností, které se týkají běžného chodu domácnosti. I přes to se ale většinou stává, že matka dětí předškolního věku chodí do placeného zaměstnání, stará se o chod celé domácnosti a rodiny, a cítí se přetížena. Otcové se velmi často drží původní představy „ideální“ rodiny, a pasují se do role živitelů a ochránců, kteří se starají o finanční a hmotné zázemí, nikoliv o chod domácnosti nebo péči o potomky.

## **6 PSYCHICKÉ A FYZICKÉ POTÍŽE MATEK A UČITELEK V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

Jak píše Gillernová a kol. (2011), učitelství je velmi náročné povolání, které vyžaduje jak psychickou, tak i fyzickou odolnost. Kubitschek (2020) uvádí, že u učitelek mateřských škol se nadprůměrně často vyskytuje vysoké psychické zatížení. Podle Thompson (2019) je i mateřství především psychicky náročná role v životě ženy, ze které není úniku, což může být velmi frustrující.

### **6.1 Deprese**

Jak uvádí Thompson (2019), mnoho žen v mateřství postihne deprese, a to nejen poporodní, ale i deprese způsobená péčí o dítě a starostmi s tím spojenými. Podle výzkumu, který autorka prováděla, se většina matek s depresí pokouší stáhnout ze společenského života, více spí, některé se upnou na děti, jiné na domácí práce nebo zaměstnání, další začnou potomky zcela odmítat. Často jsou více agresivní vůči svému okolí, podrážděné, nebo naopak melancholické a bez zájmu. Bývá pro ně složité dodržovat jasně vymezené hranice, které si s dítětem stanovily. Deprese se často rozvine na základě genetických předpokladů, duševního rozpoložení nebo nadměrných nároků, stresorů, spánkové deprivace nebo dlouhodobým nenaplňováním základních potřeb i uvědomění si, že být matkou je role do konce života. Matkám s depresemi jsou většinou předepsána antidepresiva a konzultace a kontroly u psychiatra, nebo psychologa. V mírnějších projevech se dá řešit úpravami denního režimu, vymezením si času pro sebe a seberozvojem.

Deprese u učitelů v mateřské škole bývá spojena nejčastěji se syndromem vyhoření nebo nadměrným stresem. Podle Bártové (2011) i Kubitschek (2020) dochází k depresi v učitelské profesi často právě vlivem nadměrného stresu, který se nedaří dlouhodobě redukovat, neshodami na pracovišti a podobně. Projevuje se především melancholií, nechutí vykonávat svou práci, stažením se do sebe, podrážděností a únavou.

### **6.2 Stres**

Jak uvádí Smetáčková a kol. (2020, s. 51), „stres vzniká ve vzájemném vztahu mezi prostředím a psychikou člověka“. Záleží tedy na každém jedinci, jestli jednotlivé podněty vyhodnotí jako stresory, anebo nikoliv, jak na ně reaguje, jak silný stres mu podnět

působí, a jak se se stresem vyrovná. Velmi záleží na rysech osobnosti a životní situaci jedince.

Smetáčková a kol. (2020) dělí stresory učitelů do tří základních skupin:

1. Stresory spojené se vztahy s dětmi a rodiči dětí.
2. Stresory spojené s výukou a přípravami.
3. Stresory spojené s postavením učitele ve společnosti.

Podle Projektové zprávy Institutu pro zdraví a organizaci patří mezi největší stresory učitelek mateřských škol každodenní neustálý hluk, velké množství pracovních různorodých úkolů a povinností, množství dětí v jedné třídě, inkluze dětí, nedostatek zaměstnanců, a nemožnost odpočinku a relaxace během pracovní doby (Kubitschek, 2020).

Jak uvádí Leman (2012), mezi hlavní stresory matek patří děti, nedostatek času partnerské neshody, finanční potíže, péče o domácnost a kariéra. Většina matek na sebe klade velké nároky, protože chtějí být pro své dítě dokonalé, z toho však plyne značná míra stresu, především pokud se nedaří naplňovat očekávání. Thompson (2019) mezi hlavní stresory uvádí touhu po dokonalosti, očekávání od společnosti, kladení si vysokých cílů a nároků, nebo péči o domácnost. Vliv na stres mají také, dle Masopustové a kol. (2018), partnerské a rodinné vztahy, nekvalitní spánek a zaměstnání.

### **6.3 Syndrom vyhoření**

Smetáčková a kol. (2020, s. 42) definuje syndrom vyhoření u učitele jako „subjektivní pocit dlouhodobé pracovní nepohody, který se vyznačuje totálním nedostatkem energie a zájmu“. Učitelka při vyhoření prožívá zejména ztrátu energie, zájmu o okolí, zájmu o sebe samotnou a především o svou práci. Většinu času je vyčerpaná a podrážděná, cynická až pesimistická, ztrácí trpělivost a schopnost empatie. Cítí beznaděj a nespokojenost v životě. Snaží se vyhnout zbytečnému trávení času v práci, nechce dělat nic navíc, o svém zaměstnání nechce ani mluvit, nebo na něj myslet, vyhýbá se řešení problémů a konfliktů (Holeček, 2015; Kubitschek, 2020).

K vyhoření podle Smetáčkové a kol. (2020) dochází nejčastěji vlivem nadměrného stresu, který může pramenit ze špatných vztahů s kolegy nebo žáky, nevyhovující pracovní podmínky, celkové životní rozpoložení, osobní potíže a jiné. Učitelé mnohdy nastupují do



zaměstnání s velkým nadšením a nereálnými očekáváními, která když se nenaplní, dochází k frustraci, apatii a vyhoření.

Vývoj vyhoření probíhá podle Holečka (2015) většinou následovně:

1. nadšení,
2. spokojenost,
3. stagnace,
4. apatie,
5. vyhoření.

Se syndromem vyhoření se mohou setkat i matky. Podle výzkumu, který vykonala Katedra psychologie PedF UK spolu s Edulab, jsou syndromem vyhoření více ohroženi lidé, kteří se starají o své děti a žijí s nimi v jedné domácnosti (Kubitschek, 2020).

Projevuje se podobně jako u učitelek v mateřské škole, matka se cítí celkově vyčerpána, má sníženou imunitu, trápí ji zažívací potíže a nevolnosti, a není spokojená se svým životem. Často se k dětem chová agresivně a zaujímá vůči nim negativní přístup. Bývá také náladovější a nestabilní. K vyhoření často dochází kvůli střetu představ s realitou, kdy matka měla velmi vysoká očekávání a mateřství si idealizovala, často se pro ni stalo smyslem života. Když se očekávání nenaplní, nebo žena prožívá náročné stresující období, nemá možnost odpočinku, je perfekcionista a má na sebe přehnané nároky, zvyšuje se riziko vyhoření (Šance dětem, 2023).

## **6.4 Chronická únava**

Jak uvádí Praško a kol. (2006), chronická únava má mnoho příčin, od prodělání nemocí (virová infekce, borelióza, častá nemocnost a podobně) až po vyhoření v zaměstnání, nadměrný stres v životě, složité a náročné životní situace, krize a velké změny, přepracování nebo potíže ve vztazích s rodinou, partnery nebo na pracovišti. Projevuje se snížením kondice a tělesné aktivity, poklesem funkčnosti svalového aparátu, nadměrnou únavou, která nepřechází ani po kvalitním odpočinku, bolestmi hlavy, poruchami spánku, bolestmi lymfatických uzlin a závratěmi.

Chronická únava se v případě učitelek v mateřské škole objevuje především z důvodu nadměrného stresu nebo vyhoření (Smetáčková et.al., 2020).

V mateřství jsou problémy s chronickou únavou spojeny především s nedostatkem spánku, nadměrným množstvím stresu a povinností. Nedostatek spánku ovlivňuje prožívání emocí, snižuje se odolnost vůči stresu a frustraci, a to může způsobit konflikty v rodině, deprivaci, a může ovlivnit i rozvoj dítěte (Masopustová et. al., 2018).

## **6.5 Fyzické potíže**

Podle Kubitschek (2020) jsou fyzické potíže převážně spojeny s potížemi psychickými. Při stresu je dýchání mělčí, srdce bije rychleji a tělo se více potí. Mnohdy dochází k nevolnostem a zažívacím obtížím. Bolesti hlavy, únava, neschopnost se koncentrovat, roztěkanost, nervozita a potíže se spánkem jsou dalšími fyzickými projevy spojenými s nadměrnou zátěží. Praško a kol. (2006) dále mezi fyzické projevy stresu uvádí zvýšený krevní tlak, změny v distribuci krve, poruchy vidění, pocit nedostatku dechu a poruchy spánku.

Syndrom vyhoření se po fyzické stránce na jedinci projevuje únavou, která může gradovat, pocitem nedostatku energie a síly, slabostmi, poruchami spánku, oslabením imunitního systému, častějšími gynekologickými obtížemi, snížením libida, bolestmi hlavy, žaludečními potížemi a nevolností, zvýšením tepové frekvence, bolestmi svalů, kloubů a změnami hmotnosti těla (Holeček, 2015; Kubitschek, 2020; Smetáčková et.al., 2020; Švamberk Šauerová, 2018).

Při chronické únavě dochází k výraznému oslabení svalů na celém těle. Lidé trpící chronickou únavou jsou vzhledem ke změnám v kardiovaskulárním systému náchylnější k rychlejšímu zadýchání se a motání hlavy i při nízké fyzické námaze. Kvůli proměnám nervového systému mívají potíže s nemotorností a udržením rovnováhy.

V učitelské profesi se můžeme setkat s projevy fyzické zátěže ve spojení s bolestmi hlavy vzhledem k nadměrnému hluku, který v mateřské škole bývá, bolestmi nohou a nadměrnou hlasovou zátěží, kvůli které je nezbytné umět provádět správnou hlasovou hygienu a umět hlas správně používat (Kubitschek, 2020; Smetáčková et.al., 2020).

V mateřské roli se fyzická náročnost často projevuje bolestmi zad a hlavy i svalovým přetížením z neustálého nošení dětí a prací v domácnosti (Thompson, 2019).

## **7 PŘEDCHÁZENÍ PSYCHICKÝM A FYZICKÝM POTÍŽÍM, ZPŮSOBY RELAXACE**

Vzhledem k náročnosti jak mateřství, tak učitelství, je vhodné snažit se co nejvíce psychickým a fyzickým potížím spojeným s těmito dvěma rolemi předcházet (Thompson, 2019; Kubitschek, 2020).

### **7.1 Možnosti předcházení psychickým a fyzickým potížím**

#### **7.1.1 Zdravý životní styl**

Švamberk Šauerová (2018, s. 18) definuje zdravý životní styl jako „souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně kladně ovlivňují jeho celkové zdraví“. Každý jedinec si v průběhu života vytváří vlastní zvyklosti, které formují jeho životní styl. Ten ovlivňuje několik činitelů, jako jsou věk, dosažené vzdělání, rodina, místo, kde pobývá, výchova, zdravotní stav, dostupné finance a vlastní záliby a preference. Spojuje v sobě zdraví psychické, fyzické i sociální.

Mezi hlavní složky tvořící zdravý životní styl patří pravidelný denní režim, zdravá výživa, dodržování pitného režimu, vhodná a správně prováděná pohybová aktivita, osobní hygiena, odpovědné chování (vyhýbání se konzumaci alkoholu, drog, kouření a sexuální promiskuitě), budování psychické odolnosti, budování kvalitních vztahů, ochrana životního prostředí, vyhýbání se nebezpečným a nezdravým látkám, kvalitní spánek a ochrana před úrazy (Kubitschek, 2020; Praško et. al., 2006; Švamberk Šauerová, 2018).

Jak píše Kubitschek (2020), je velmi důležité si na jednotlivé činnosti v průběhu dne vyhradit dostatek času, aby se jedinec nepřiváděl do časové tísně a aby se vyhnul stresu. Vhodné je začít již ráno v poklidu, vytvořit si vlastní rituály, najít si dostatek času na snídani, krátce si zacvičit, udělat si přes den několik kratších přestávek, každý večer připravit seznam úkolů na den následující, před spaním zrekapitulovat den a vyjmenovat alespoň tři věci, které se povedly a za které je jedinec vděčný. Podle Smetáčkové (2020) je neméně důležité si také vyhradit čas pouze pro sebe a své zájmy.

Pro celkové zdraví jsou důležité i mezilidské vztahy, většinou nejvíce záleží na vztazích v rodině, na pracovišti a s nejbližšími přáteli. Jak uvádí Smetáčková a kol. (2020), každý jedinec potřebuje mít dobré rodinné zázemí, protože rodina může být velkou oporou, která pomůže vyvážit a překonat případné neúspěchy v jiné oblasti života.

### **7.1.2 Duševní hygiena**

Jak píše Švamberk Šauerová (2018), péče o duševní zdraví je pro celkové zdraví velmi důležitá. Duševní hygiena je pojem, který pod sebou zastřešuje zásady a techniky, které při správné aplikaci a dodržování pomáhají redukovat stres, zvyšovat odolnost a připravit se zvládat i náročné situace. Je důležitou součástí nejen osobního, ale i profesního rozvoje.

Podle Švamberk Šauerové (2018) je pro stav psychické pohody člověka nezbytné mít kladný vztah k vlastnímu tělu. V takovém případě se k sobě jedinec chová ohleduplně, laskavě a s úctou.

Švamberk Šauerová (2018) uvádí, že pro udržení dobrého duševního zdraví je důležité:

- každý den dostatečně a kvalitně spát (dodržovat spánkovou hygienu, ulehat v podobnou dobu každý den), vhodně se stravovat (pestře a vyváženě, pravidelně jíst a nehladovět), průběžně zařazovat relaxační techniky a pohybovou aktivitu,
- každý týden realizovat alespoň dvakrát pohybovou aktivitu trvající alespoň hodinu, navštívit saunu nebo masáž a věnovat se svým koníčkům,
- každý měsíc navštívit kadeřnictví, kosmetický salon nebo nehtové studio, účastnit se různých sebevzdělávacích kurzů,
- každý čtvrtrok si vyhradit čas na prodloužený víkend, kdy si jedinec najde čas na sebe a na své nejbližší,
- každý rok jet na dovolenou.

Švamberk Šauerová (2018) vyzdvihuje techniku psaní dopisu jako vysoce terapeutickou záležitost, kdy se jedinec ze svých pocitů „vypíše“. Dále doporučuje cestování, netradiční aktivity, které jedince lákají (například let balonem, výlety na zajímavá místa), pobyt v přírodě, a humor, který doporučuje jako léčivý prostředek i Kubitschek (2020). Vhodnou formou prevence i řešení potíží může být také návštěva psychologa nebo psychoterapeuta.

### **7.1.3 Copingové strategie**

Jak uvádí Švamberk Šauerová (2018), coping lze chápat jako vyrovnávání se s náročnou situací a její zvládnutí. Jde o snahu zvládnout podmínky, které již přesáhly adaptační míru jedince. Vyrovnávání se s určitou zátěžovou situací je děleno na tři fáze:

1. Primární hodnocení – vyhodnocení závažnosti situace, do jaké míry se jedinec týká a brání jeho osobním cílům a zájmům.
2. Sekundární hodnocení – zmapování vlastních možností, jak na danou situaci zareagovat, výběr vhodné zvládací strategie (tento krok má tři fáze: uvědomění si kdo získá uznání a kdo vinu, zvládnutí požadavků problému, zvládnutí regulace emocí a zhodnocení dopadů do budoucna).
3. Přehodnocení – zpětný pohled na situaci a stresory.

Copingové strategie jsou postaveny na myšlence, že emoční reakce jedince na danou situaci závisí na subjektivním rozumovém hodnocení na základě osobních zkušeností, vnímání, prostředí, osobních názorových postojích a aktuálním emočním ladění. V průběhu používání těchto strategií se mění emoční reakce tím, že se upravují významy vztahů mezi prostředím a jedincem, tím se mění i hodnocení jednotlivých situací. Když jedinec vnímá situaci jako řešitelnou, snaží se najít strategie, které vedou k vyřešení problému. V případě situací, které jsou vnímány jako neřešitelné, se používají strategie, které vedou ke zmírnění, případně ventilaci negativních emocí (Smetáčková et. al., 2020; Švamberk Šauerová, 2018).

Smetáčková a kol. (2020) uvádějí, že velmi užitečný může být pozitivní coping, pomocí něhož se jedinec zaměřuje na příčinu, kvůli které cítí stres, a snaží se ji pomocí kladných formulací odstranit. Příklad pozitivní copingové strategie můžeme vidět v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: pozitivní copingové strategie

Pozitivní strategie	Charakteristika	Příběhy vyhoření
Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím	František jezdí na kole a chodí ze školy pěšky, aby si vyčistil hlavu
Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému	Helena ví, že jednotlivým úkolům věnovat vždy jen určité množství času a sil. Když se dostane do problémů, snaží se je promyslet a přijít na to, co může dělat jinak. Ale i tomu věnuje jen určité množství času, protože odmítá dlouhodobě se zabývat prací na úkor rodiny a svých osobních aktivit.
Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí	Katka se rozhodla ovládat vlastní emoce při jednání s rodiči
Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly	Helena si je vědoma svých schopností. Je-li znejistěna, připomíná si, že se jí úkoly obvykle daří a aktuálně slabší výkon je svázán jen s konkrétní situací, kdy např. neměla dostatek času.

Zdroj: Smetáčková a kol. (2020)

## 7.2 Relaxace

Relaxace je pro lidský organismus velmi důležitá. Jak uvádí Kubitschek (2020), děti fungují v rytmu, kde se střídají fáze akce s relaxací. Dospělý jedinec si tento systém vlivem okolního prostředí a nároků často naruší. Podle Švamberg Šauerové (2018, s. 133) je relaxace „vědomé uvolnění v oblasti těla a mysli“. Podle Praška a kol. (2006) to je dovednost, která se dá naučit, podstatná je ale pravidelnost a konzistentnost v praktikování relaxačních technik.

Relaxace může mít mnoho podob. Podle Kubitschek (2020) může jít například o procházky v přírodě, návštěvu posilovny, odpočinek na pohovce, lehká protahovací cvičení, meditaci, poslech hudby nebo kontakt s milovanou osobou. Je důležité najít způsob, který konkrétnímu jedinci nejvíce vyhovuje. Při stresu vzniká napětí, které se v těle hromadí, a zůstává i po skončení stresové situace. Proto je nezbytné toto napětí neutralizovat vhodnými relaxačními technikami kvůli prevenci vzniku závažných zdravotních problémů. Vhodné je také provádět relaxační cvičení před spaním z důvodu prevence spánkových potíží nebo při nespavosti (Praško et. al., 2006; Švamberg Šauerová, 2018).

Relaxace může být provedena v krátkém časovém úseku i během dne, a dokáže člověka připravit a povzbudit, zklidní mysl a pomáhá zlepšit koncentraci. Jak uvádí Švamberg Šauerová (2018), relaxační techniky pracují zejména se svalovým uvolněním a vědomým dýcháním. Kombinace těchto dvou jednotek napomáhá ke zmírnění stresu, depresí a úzkostí, umírnění bolesti, při vyčerpání, únavě a podílejí se na vytváření harmonie a rovnováhy v těle jedince.

### ***Bodová relaxace***

Jak uvádí Švamberg Šauerová (2018), v případě bodové relaxace se jedná se o velmi častou formu relaxace. Jedinec zaujme uvolněnou polohu v leže na zádech, a postupně si uvědomuje, jak se každá jednotlivá část jeho těla uvolňuje. Nedochozí k žádným fyzickým pohybům, jde pouze o mentální uvolňování a procitování jednotlivých oblastí. Na konci relaxace je vhodné uvědomit si celkové uvolnění těla. Velmi podobná je forma meditace „body scan“, kdy se jedinec postupně soustředí na jednotlivé části těla a vnímá pocity v jednotlivých partiích.

### ***Jógová relaxace***

Podle Švamberk Šauerové (2018) se jedná v případě jógové relaxace v dnešní době o jednu z nejpoblárnějších relaxačních technik. Jde o soubor cvičení a metod, který pomáhá snižovat stres, napětí, deprese a úzkosti, zlepšuje rovnováhu organismu a posiluje ho ve všech spektrech.

### ***Blesková relaxace***

Podle Švamberk Šauerové (2018) spočívá blesková relaxace v okamžité rychlé úlevě od napětí. Provádí se v téměř libovolné poloze a jedinec si snaží navodit pocit „hadrového panáka“.

### ***Meditace***

Meditace je v dnešní době velmi populárním způsobem relaxace, zároveň je ale již po tisíce let součástí různých náboženství. Hlavní cíl meditace je zklidnění mysli a její „vyčištění“, zlepšení koncentrace, urovnání emocí, odpoutání od reality, popřípadě soustředění se pouze na přítomnost. Provádí se v pozici, ve které se jedinec cítí příjemně, dokáže se v ní uvolnit a zároveň se udrží v bdělém stavu (Švamberk Šauerová, 2018).

### ***Dechová cvičení***

Dýchání má pro uvolnění těla velký význam. Praško a kol. (2006) uvádí, že v případě, kdy se jedinec cítí ve stresu nebo ohrožení, dýchá pouze mělce a rychle, zároveň se zvýší jeho tepová frekvence. V opačném případě je dýchání pomalé a hluboké. Jak uvádí Švamberk Šauerová (2018), dechovými cvičeními a ovládním dechu může jedinec významně přispět ke snížení stresu a jeho ovládní. Výhodou cvičení s dechem je jeho nenápadnost, proto se dá provádět téměř kdykoliv. Mezi nejpoužívanější praktiky patří rytmické dýchání do břicha, dýchání za pomoci opakovaného zvuku nebo hluboké dýchání.

### ***Podpůrné prostředky a techniky pro relaxaci***

Existuje několik druhů podpůrných prostředků a technik, které je vhodné při relaxaci používat, protože napomáhají uvolnění. Můžeme sem zařadit například aromaterapii, relaxační omalovánky, tvorba mandal, nebo masáže či automasáže.



## **8 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

### ***Cíl výzkumného šetření***

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký má podle učitelek v mateřské škole, které jsou zároveň matkami dítěte ve věku od dvou do sedmi let vliv mateřství na jejich profesní život, ale i naopak, jaký má jejich profese vliv na rodinný život, jak se tato náročná kombinace mateřství a učitelství odráží na psychickém i fyzickém zdraví jednotlivých žen, a jakou formou provozují relaxaci a psychohygienu. Na základě těchto kritérií byl stanoven výzkumný problém: Jaký má podle učitelek v mateřské škole vliv mateřství na jejich profesní život?

### ***Výzkumné otázky***

K výzkumnému problému se váží následující výzkumné otázky:

1. Jaký má podle učitelek mateřských škol, které jsou zároveň matkami dítěte předškolního věku, vliv mateřství na profesní život?
2. Jak se promítá profese učitelky v mateřské škole do rodinného života s předškolním dítětem?
3. Jakých technik využívají učitelky mateřských škol, které jsou matkami předškolního dítěte k relaxaci, odpočinku a psychohygieně?

## 9 METODIKA

Pro výzkumné šetření byla použita metoda anonymního dotazníkového šetření, byl tedy proveden kvantitativní výzkum, jehož hlavním záměrem byla odpověď na otázku: Jaký má podle učitelek v mateřské škole vliv mateřství na jejich profesní život?

### ***Dotazníkové šetření***

Jak již bylo zmíněno, pro výzkumné šetření byla zvolena metoda anonymního dotazníkového šetření. Jak uvádí Gavora (2010), dotazník je způsob kladení otázek a získávání odpovědí, které se odehrává písemnou formou. Dotazník obsahoval sadu celkem 24 otázek. První čtyři otázky se týkaly zaměstnání v mateřské škole, délky praxe a počtu vlastních dětí ve věku dva až sedm let, dalších sedm otázek proměně vnímání náročnosti práce učitelky v mateřské škole před a po vlastním mateřství, následující čtyři otázky zjišťovaly vliv povolání na rodinný život, pět otázek vliv mateřství a učitelství na psychický a fyzický stav ženy a poslední čtyři otázky zjišťovaly, jak matky učitelky relaxují a jaké techniky využívají k psychohygieně. Otázky v dotazníku byly uzavřené, otevřené, polouzavřené a škálované. Celé znění dotazníku je uvedeno v příloze č. 1.

### ***Výzkumný soubor***

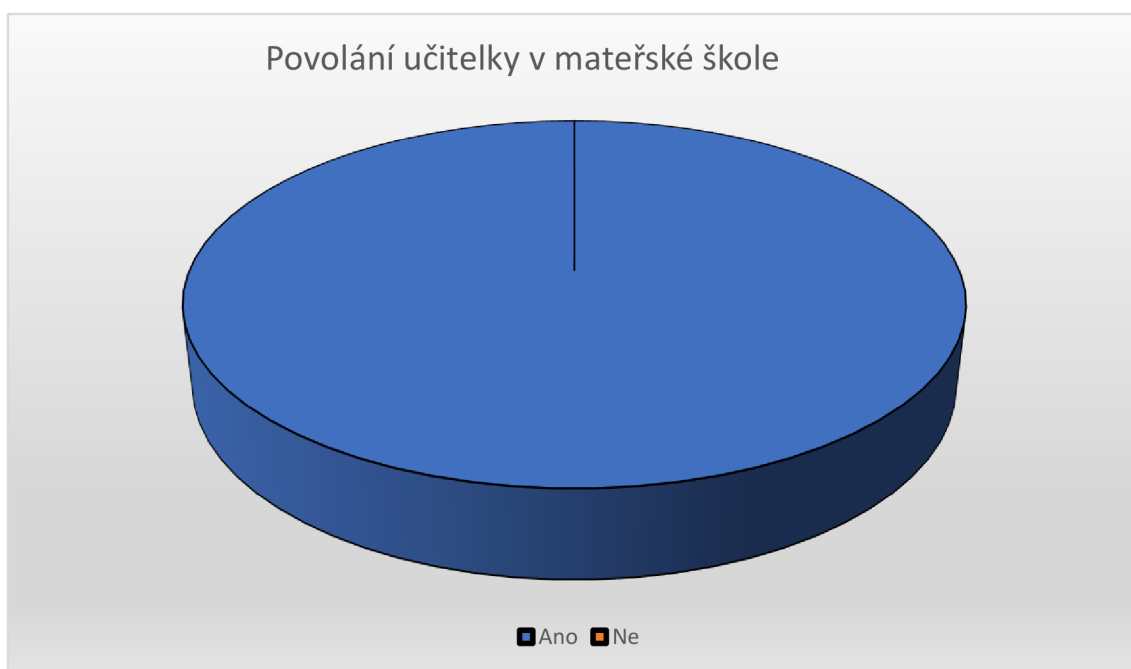
Výzkumný soubor tvořily učitelky mateřských škol, které jsou matkami alespoň jednoho dítěte ve věku od dvou do sedmi let, a pracovaly v mateřské škole ještě před vlastním mateřstvím. V lednu 2024 byl zrealizován předvýzkum pro prověření kvality a srozumitelnosti dotazníku, sběr dat probíhal v lednu a únoru roku 2024. Dotazník vyplňovali respondenti online formou, byl rozesílán pomocí emailu a na sociálních sítích. Celkem dotazník vyplnilo 123 respondentů. Výběr respondentů byl náhodný.

## 10 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumný soubor tvořilo 123 respondentů. Těmi byly učitelky v mateřské škole, které jsou matkami alespoň jednoho dítěte ve věku od dvou do sedmi let a v mateřské škole pracovaly již před vlastním mateřstvím.

Graf č. 1 znázorňuje odpovědi na otázku: „Jste aktuálně učitelkou v mateřské škole?“ Zde všech 123 učitelek odpovědělo „ano“ (100 %).

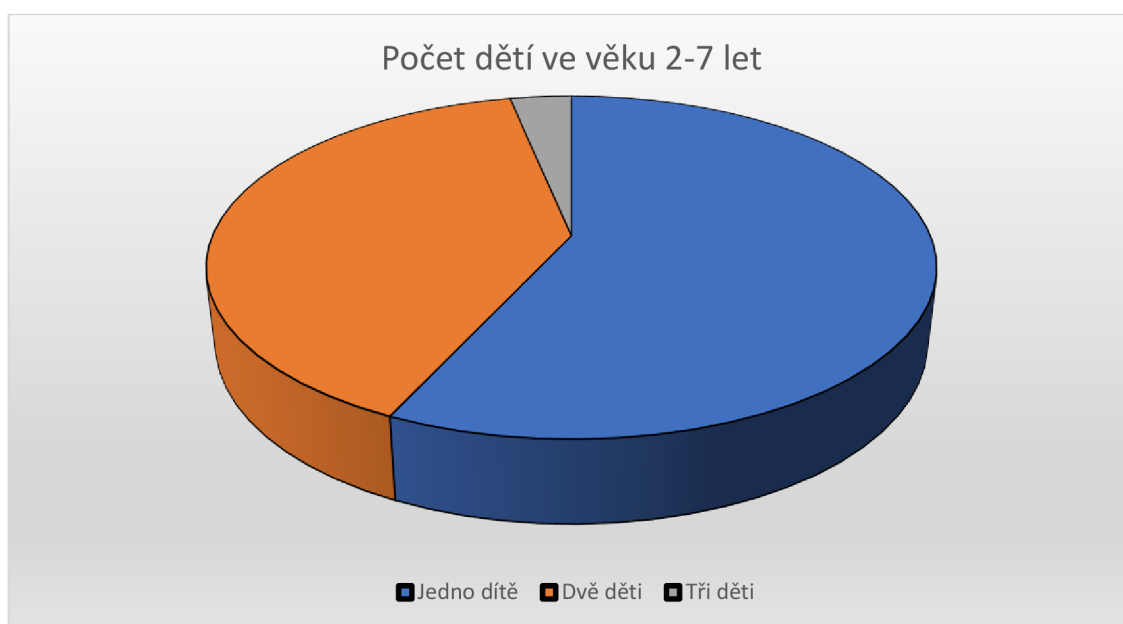
*Graf č. 1: Povolání učitelky v mateřské škole*



Zdroj: vlastní výzkum

Jak je patrné z grafu č.2, nejvíce učitelek má jednoho potomka ve věku od dvou do sedmi let, a to konkrétně 70, tj. 56,9 %. Dvě děti v daném věku má 49 respondentek, tj. 39,8 % a tři děti v daném věku mají čtyři učitelky (tj. 3,3 %).

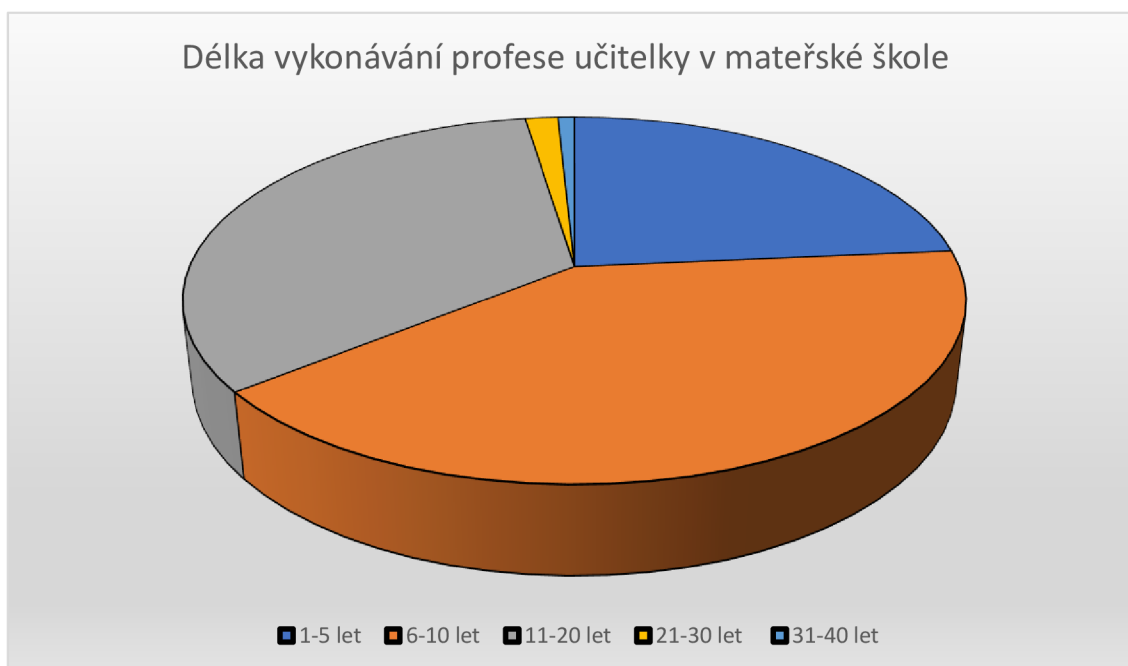
Graf č. 2: Počet dětí ve věku 2-7 let



Zdroj: vlastní výzkum

Další otázka v dotazníku zněla následovně: „Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?“ Jak lze na grafu č. 3 vidět, nejvíce učitelek, celkem 50 (tj. 40,7 %) odpovědělo, že délka jejich praxe je 6–10 let. Druhou nejpočetnější skupinou bylo 11–20 let, s počtem 41 respondentek (tj. 33,3 %), dále 1–5 let označilo 29 učitelek (tj. 23,6 %), 21–30 let praxe uvedly dvě (tj. 1,6 %) a 31–40 let označila jedna učitelka (tj. 0,8 %).

Graf č. 3: Délka vykonávání profese učitelky v mateřské škole



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 4 znázorňuje odpovědi na otázku, jestli učitelky pracovaly v mateřské škole ještě před vlastním mateřstvím. Zde všech 123 učitelek odpovědělo „ano“ (tj. 100 %).

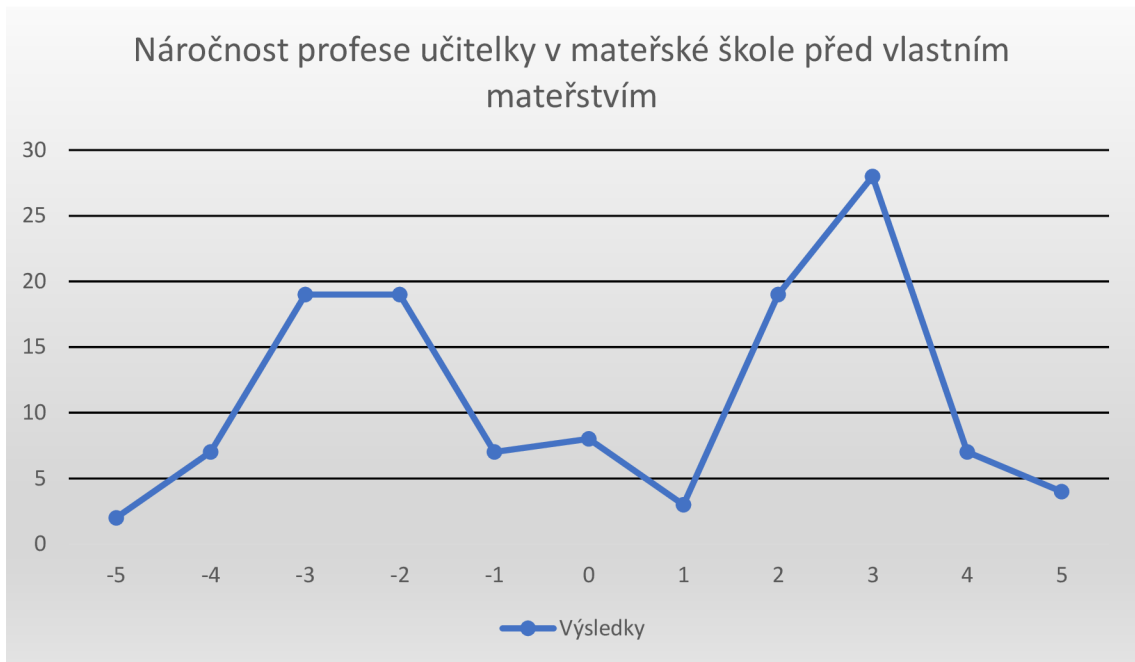
*Graf č. 4: Práce v mateřské škole před vlastním mateřstvím*



Zdroj: vlastní výzkum

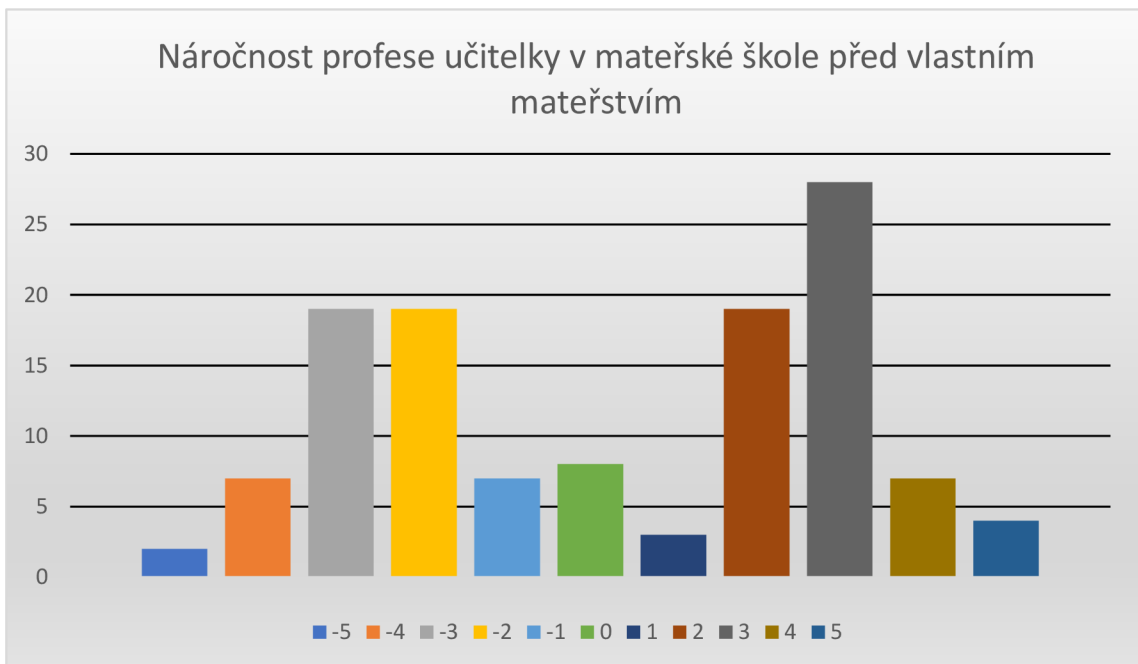
Následující grafy č. 5.1 a 5.2 ukazují odpovědi na otázku, jak náročná učitelkám přišla práce v mateřské škole předtím, než měly vlastní děti. Odpovědi respondentky označovaly na desetibodové škále. Hodnota -5 značila největší náročnost, hodnota +5 nejmenší náročnost. Nejčastěji označovanou hodnotou byla +3 (takovou odpověď uvedlo 28 učitelek, tj. 34,4 %). Naopak nejméně označovanou hodnotou byla -5 (dvě učitelky, tj. 1,6 %).

Graf č. 5.1: Náročnost profese učitelky v mateřské škole před vlastním mateřstvím



Zdroj: vlastní výzkum

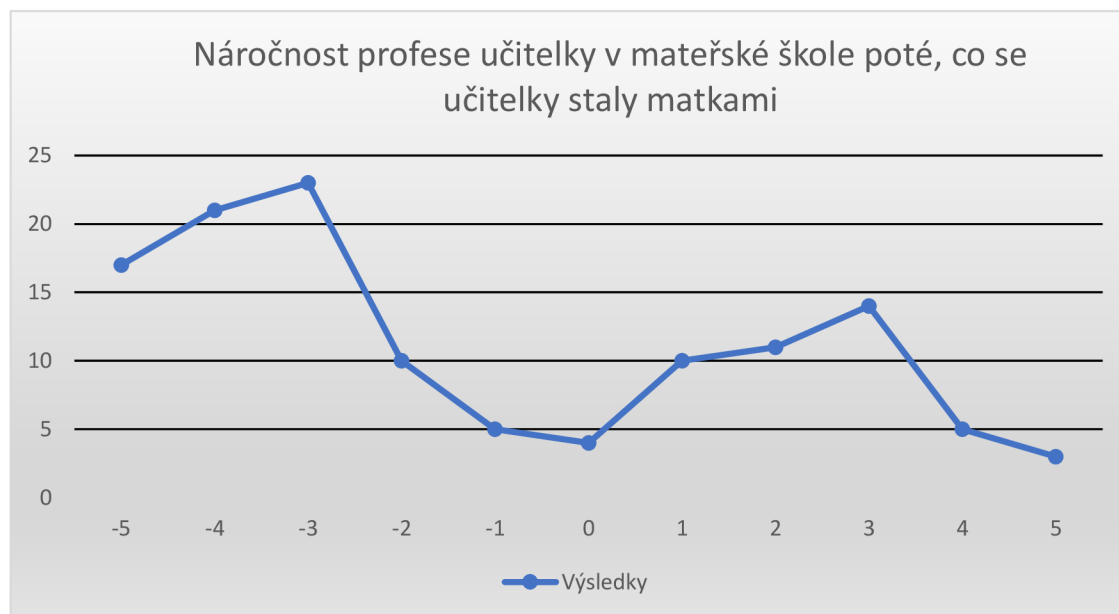
Graf č. 5.2: Náročnost profese učitelky v mateřské škole před vlastním mateřstvím



Zdroj: vlastní výzkum

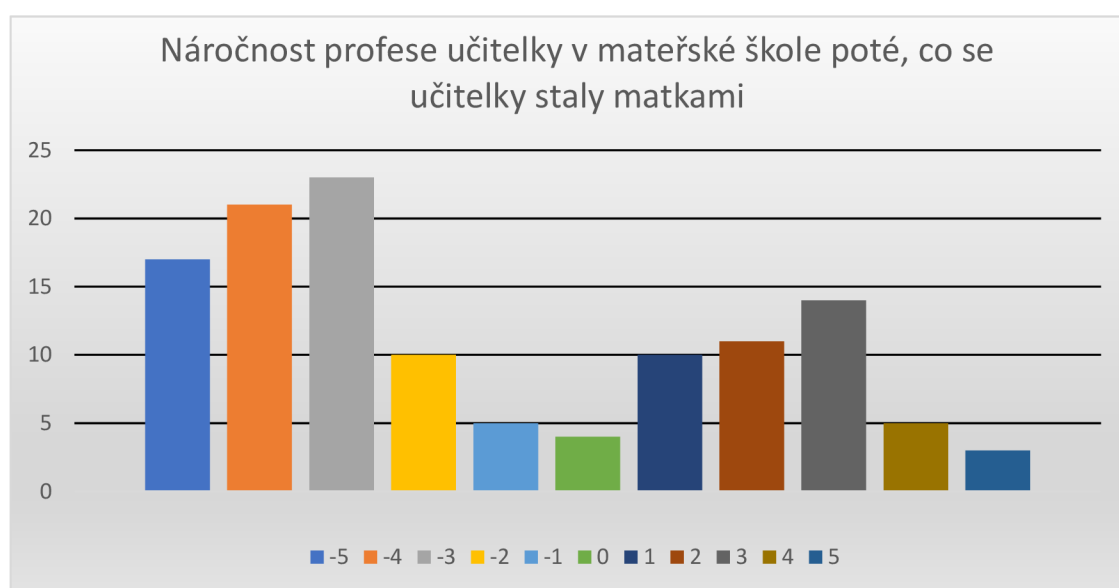
Odovědi na další otázku, jak učitelky vnímají náročnost učitelství v mateřské škole poté, co se samy staly matkami, znázorňují grafy č. 6.1 a č. 6.2. Učitelky měly opět možnost vyjádřit svůj postoj na desetibodové škále. Hodnota -5 značila největší náročnost, hodnota +5 nejmenší náročnost. Nejčteněji označovanou hodnotou byla -3 (23 učitelek, tj. 18,7 % z celku) a nejméně označovanou hodnotou byla 5 (tři učitelky, tj. 2,4 %).

*Graf č. 6.1: Náročnost profese učitelky v mateřské škole poté, co se učitelky staly matkami*



Zdroj: vlastní výzkum

*Graf č. 6.2: Náročnost profese učitelky v mateřské škole poté, co se učitelky staly matkami*



Zdroj: vlastní výzkum

Následující tabulka č. 2 a graf č. 7 ukazují odpovědi učitelek na otázku, zdali vnímají některé z uvedených změn v jejich profesi od té doby, co se staly matkami. Respondentky mohly označovat libovolné množství odpovědí, nebo zvolit možnost „jiné“ a uvést, jaké. Nejvíce učitelek zvolilo možnost „více empatie“ (106 respondentek). Dále 65 učitelek uvedlo, že mají více trpělivosti, 54 sdělilo, že se zvýšila jejich odolnost vůči zátěži a 44 respondentek označilo, že jsou méně zásadové. Celkem 34 učitelek uvedlo, že od doby, co se staly matkami, jsou více kreativní, 27 respondentkám se snížila odolnost vůči zátěži a 17 odpovědělo, že mají méně trpělivosti, 10 učitelek označilo odpověď „jiné“. Šest z nich sdělilo, že vnímají změnu v komunikaci s rodiči k lepšímu, tři si dokáží lépe stanovit zásady ohledně práce a jednu respondentku trápí méně času na realizaci nápadů. Jedna respondentka odpověděla, že má méně empatie.

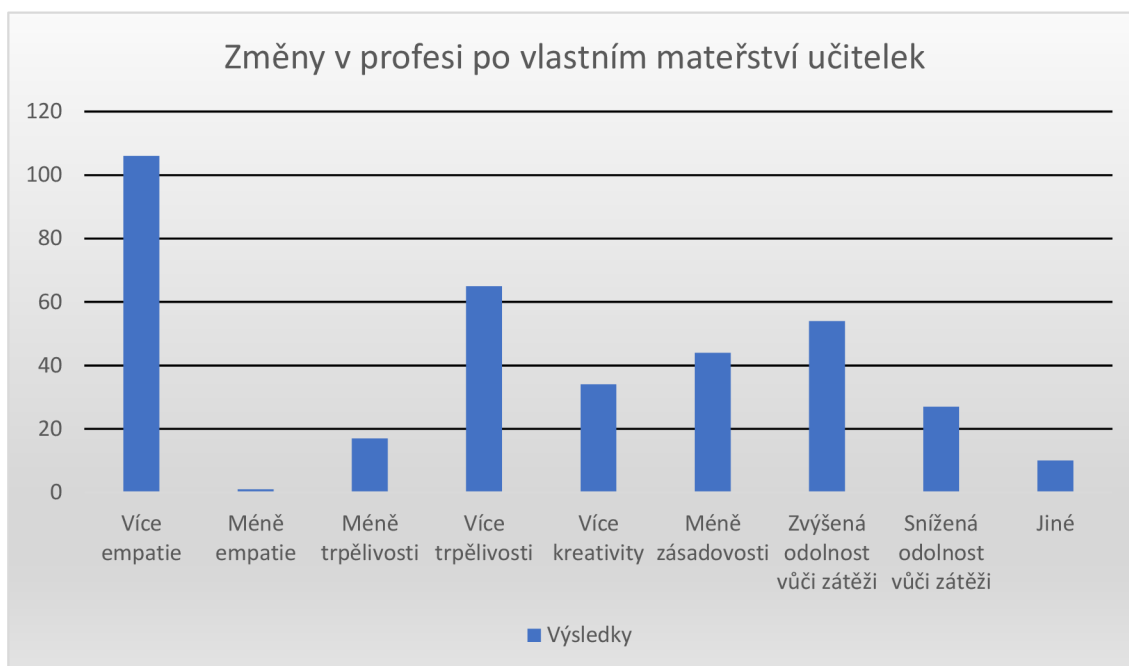
*Tabulka č. 2: Změny v profesi po vlastním mateřství učitelek*

<b>Možnost k označení</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Více empatie	106
Méně empatie	1
Více trpělivosti	65
Méně trpělivosti	17
Více kreativity	34
Méně zásadovosti	44
Zvýšená odolnost vůči zátěži	54
Snížená odolnost vůči zátěži	27
Jiné	10

Zdroj: vlastní výzkum



Graf č. 7: Změny v profesi po vlastním mateřství učitelek



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 3 znázorňuje odpovědi na otázku, co je pro učitelky náročnější v jejich zaměstnání poté, co mají vlastní dítě/děti. Protože se jednalo o otevřenou otázku, byly odpovědi rozřazeny do několika kategorií. Respondentky mohly uvádět i více odpovědí. Nejvíce respondentek, konkrétně 46 uvedlo, že se potýkají s časovou náročností povolání (mají méně času na přípravu, méně času na realizaci svých nápadů). Dále 26 respondentek hůře snáší únavu a nemožnost odpočinku (cítí se unaveně, nevyhovuje jim ranní vstávání, trpí snížením aktivity a roztěkaností z důvodu vyčerpání), 25 učitelek sdělilo, že mají potíže skloubit rodinné a pracovní povinnosti tak, aby obě významné životní role zvládaly. Celkem 25 respondentek uvedlo, že jim nevyhovuje celodenní společnost dětí (mít neustále děti kolem sebe, celodenní hluk dětí, pocit, že nikdy neodchází z práce). Celkem 13 učitelek po návratu do zaměstnání nesouzní s chodem v mateřské škole (potíže s kolegyní, nesouhlas s kolegyní, administrativa, přístup k dětem), 12 učitelek má potíže s vysokou nemocností a 10 učitelek hůře zvládá náročnost povolání (méně trpělivosti, bezzásadovost, problémy s koncentrací, zvládat velký kolektiv dětí, pocity větší zodpovědnosti). Patnáct respondentek uvedlo, že neví, nebo nepociťují větší náročnosti v zaměstnání poté, co se staly matkami.

Tabulka č. 3: Co je pro učitelky náročnější v zaměstnání poté, co se staly matkami

Co je pro učitelky náročnější v zaměstnání poté, co se staly matkami	Počet odpovědí
Časová náročnost povolání	46
Únava, nemožnost odpočinku	26
Neustálá celodenní přítomnost dětí	25
Skloubit rodinné a pracovní povinnosti	25
Nesouznění s chodem mateřské školy	13
Nemocnost	12
Zvládat náročnost povolání	10
Nic, nevím	15

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 4 shrnuje odpovědi na otázku, co je pro učitelky v jejich zaměstnání jednodušší poté, co mají vlastní děti. Opět se jednalo o otázku otevřenou, proto byly odpovědi také rozřazeny do kategorií. Respondentky mohly uvádět i více odpovědí. Celkem 84 učitelek sdělilo, že poté, co se samy staly matkami, jsou více empatické a vnímavější vůči dětem, jejich potřebám a tužbám (chápavější, lépe naslouchají, nekladou na děti přehnané nároky, lépe vnímají jedinečnost a individualitu každého jedince). Dohromady 35 respondentek uvedlo, že mají lepší vztahy s rodiči, dokáží se do nich lépe vcítit a snáze se jim s nimi komunikuje, 15 respondentek se cítí vyrovnaněji (jsou více nad věcí, odolnější, lépe zvládají hlučné prostředí, mají více trpělivosti), pro 10 učitelek jsou jednodušší organizační záležitosti (přípravy, lepší organizace dne, zvládají být důslednější, praktičtější a rozhodnější, lépe vysvětlují) a tři pedagožky uvedly, že je pro ně snazší být více autentickou. Dvě učitelky sdělily, že je pro ně jednodušší si věřit a být více sebevědomou a shodný počet učitelek uvedl, že je pro ně jednodušší orientovat se v trendech pohádek. Jedna učitelka sdělila, že pro ni je jednodušší nastavit si hranice a priority. 13 respondentek uvedlo, že neví, nebo pro ně není nic jednodušší, než bylo před vlastním mateřstvím.

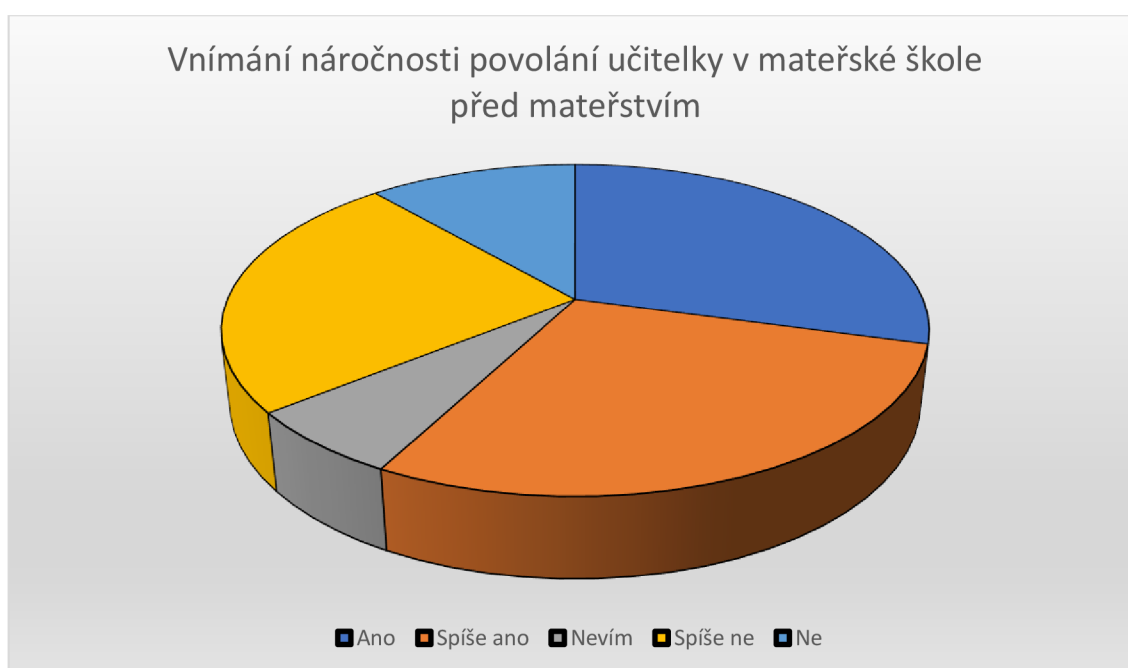
Tabulka č. 4: Co je pro učitelky v zaměstnání jednodušší poté, co se staly matkami

Co je pro učitelky v zaměstnání jednodušší poté, co se staly matkami	Počet odpovědí
Více empatie a vnímavosti vůči dětem	84
Vztahy s rodiči, komunikace	35
Vyrovnanost	15
Organizace	10
Větší autentičnost	3
Sebevědomí, sebedůvěra	2
Znalost trendů v pohádkách	2
Nastavení a přehodnocení priorit	1
Nic, nevím	13

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 8 a tabulka č. 5 znázorňují odpovědi na otázku, zdali byla pro učitelky práce v mateřské škole jednodušší předtím, než měly vlastní dítě. Nejvíce z nich odpovědělo, že pro ně práce byla před mateřstvím jednodušší (celkem 36 učitelek, tj. 29,3 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo „spíše ano“ (celkem 35, tj. 28,5 %), dále „spíše ne“ (odpovědělo 30 učitelek, tj. 24,4 %), 14 učitelek označilo odpověď ne (tj. 11,4 %) a 8 odpovědělo, že neví (tj. 6,5 %).

Graf č. 8: Vnímání náročnosti povolání učitelky v mateřské škole před mateřstvím



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 5: Vnímání náročnosti povolání učitelky v mateřské škole před mateřstvím

Vnímáte, že pro Vás byla práce učitelky v MŠ jednodušší před vlastním mateřstvím?	Počet odpovědí
Ano	36
Spíše ano	35
Nevím	8
Spíše ne	30
Ne	14

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 9 ukazuje odpovědi na následující otázku: „Zvažovala jste někdy odchod z pozice učitelky v mateřské škole poté, co jste se stala matkou, protože Vám již toto zaměstnání nevyhovovalo z důvodu přílišného celodenního kontaktu s dětmi?“ Nejčastější odpovědí bylo, že nezvažovaly (celkem 70 učitelek, tj. 56,9 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo „ano, občas“ (celkem 36 odpovědí, tj. 29,3 %). Devět učitelek odpovědělo „ano“ (tj. 7,3 %) a osm učitelek nevědělo (tj. 6,5 %).

Graf č. 9: Zvažování odchodu z pozice učitelky v mateřské škole



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 6 znázorňuje odpovědi na otázku, jak učitelky ovlivňuje jejich zaměstnání v rodinném životě. Jednalo se o otázku otevřenou, proto byly všechny odpovědi rozděleny do kategorií. Respondentky mohly uvádět i více odpovědí. Celkem 73 učitelek uvedlo, že jejich zaměstnání negativně ovlivňuje jejich rodinný život (mají méně trpělivosti na vlastní děti, nechtějí trávit čas s vlastními dětmi, méně času na vlastní i rodinné aktivity a zájmy, nemožnost vzít si dovolenou přes školní rok, negativní pocity z neustálého obklopení dětmi, jsou více tvrdé a panovačné na vlastní potomky apod.). Dále 29 respondentek sdělilo, že cítí větší potřebu odpočinku a mají méně energie po práci (velké vyčerpání, únava, zvýšená potřeba klidu, ticha a relaxace), 24 učitelek uvedlo, že mají potíže s oddělením pracovního a rodinného života (pracují i o víkendech, berou si práci domů, tráví čas přípravami do zaměstnání místo s rodinou, neustále přemýšlejí o práci apod.). Dalších 13 respondentek uvedlo, že je práce v rodinném životě ovlivňuje kladně (větší psychická pohoda, více si váží vlastních dětí, jsou kreativnější a dokáží lépe využít čas), 11 učitelek uvedlo, že práce a rodina se do určité míry propojily (s vlastními dětmi zkouší aktivity připravené do mateřské školy, rodina pomáhá s přípravami v mateřské škole). Celkem 22 učitelek sdělilo, že jejich rodinný život práce nijak neovlivňuje, nebo nevědí.

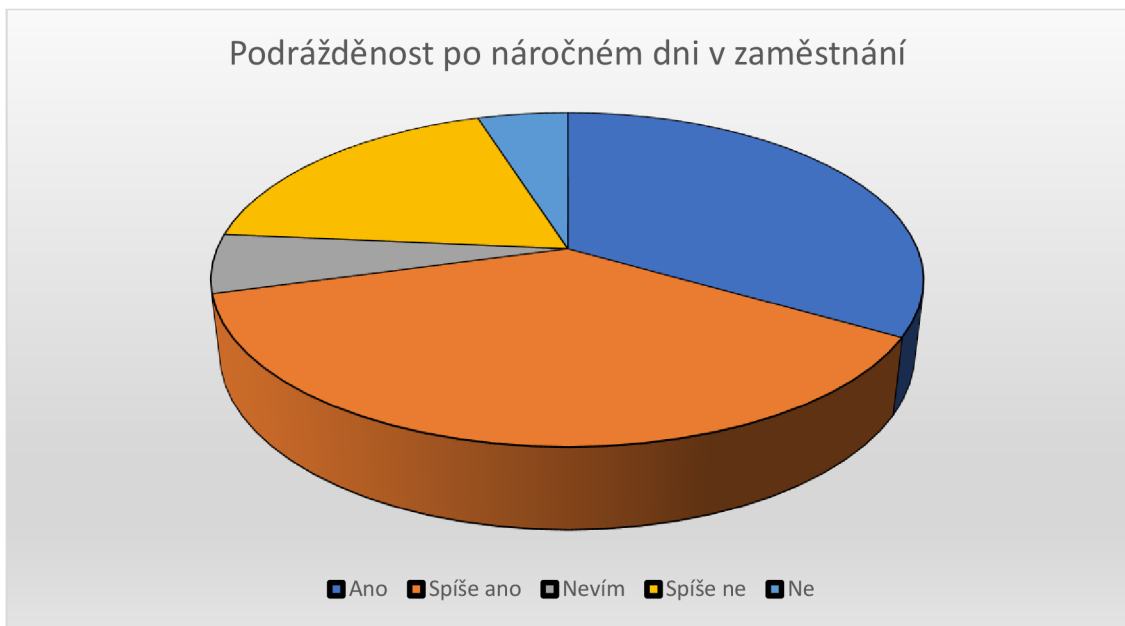
Tabulka č. 6: Vliv zaměstnání na rodinný život

Jak Vás Vaše práce ovlivňuje v rodinném životě?	Počet odpovědí
Negativně	73
Větší potřeba odpočinku, méně energie	29
Neschopnost oddělit práci a rodinu	24
Kladně	13
Propojení rodiny a zaměstnání	11
Nijak, nevím	22

Zdroj: vlastní výzkum

Odpovědi na otázku, jestli je respondentka po příchodu ze zaměstnání, kde prožila náročný den, více podrážděná a nepříjemná na svoji rodinu, znázorňuje graf č. 10. Celkem 46 učitelek odpovědělo „spíše ano“ (tj. 37,4 %), 41 respondentek odpovědělo „ano“ (tj. 33,3 %). Třetí nejčastější odpovědí s počtem 23 označení bylo „spíše ne“ (tj. 18,7 %). Sedm učitelek nevědělo (tj. 5,7 %) a šest odpovědělo „ne“ (tj. 4,9 %).

Graf č. 10: Podrážděnost po náročném dni v zaměstnání



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 11 vyobrazuje, jak odpovídaly učitelky na otázku, zdali je jejich práce inspiruje i při výchově a péči o vlastní dítě (dělají s vlastními potomky stejné aktivity, jako v mateřské škole, mají stejně nebo alespoň podobně nastavený režim apod.). Celkem 91 učitelek odpovědělo, že je práce ve výchově vlastních dětí inspiruje (tj. 74 %), dalších 52 zvolilo zápornou odpověď (tj. 26 %).

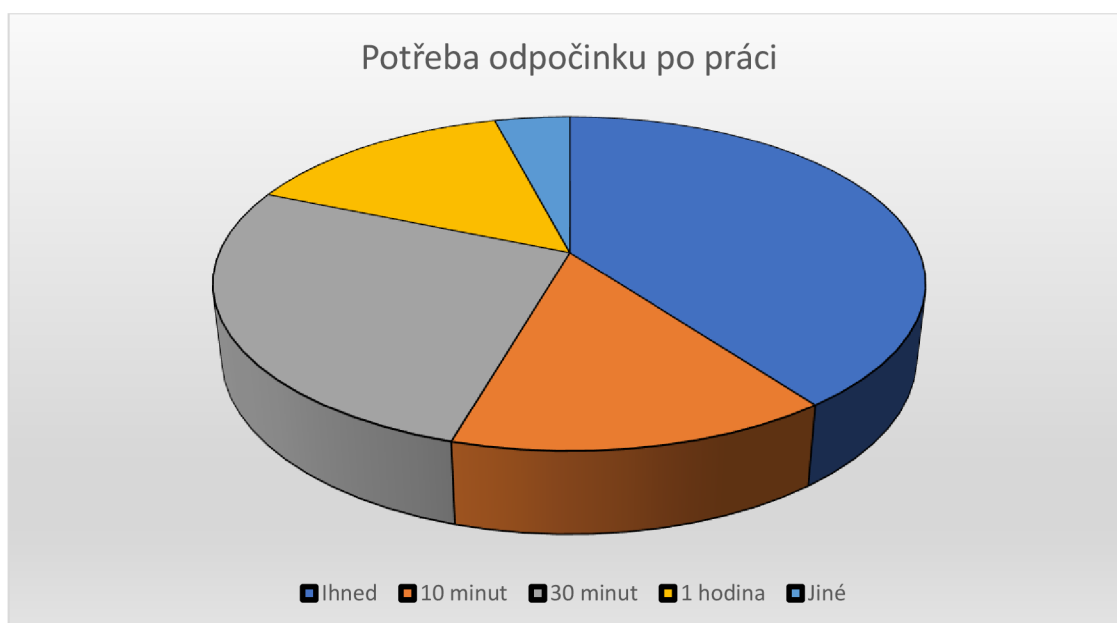
Graf č. 11: Inspirace v zaměstnání při výchově vlastních dětí



Zdroj: vlastní výzkum

Následující graf č. 12 znázorňuje odpovědi na otázku: „Po jak dlouhé době od příchodu ze zaměstnání se zvládáte věnovat rodině?“ Nejpočetnější skupinou byly učitelky, které se své rodině věnovaly ihned po příchodu domů (49, tj. 39,8 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo „30 minut“ (33 učitelek, tj. 26,8 %). Celkem 18 učitelek označilo odpověď „10 minut“ (tj. 14,6 %). Shodný počet učitelek odpověděl, že potřebují 1 hodinu (tj. 14,6 %). Pět učitelek zvolilo odpověď „jiné“ (tj. 4,1 %), všechny se vyjádřily shodně – rády by měly po práci chvíli času, musejí se však ihned věnovat svým potomkům.

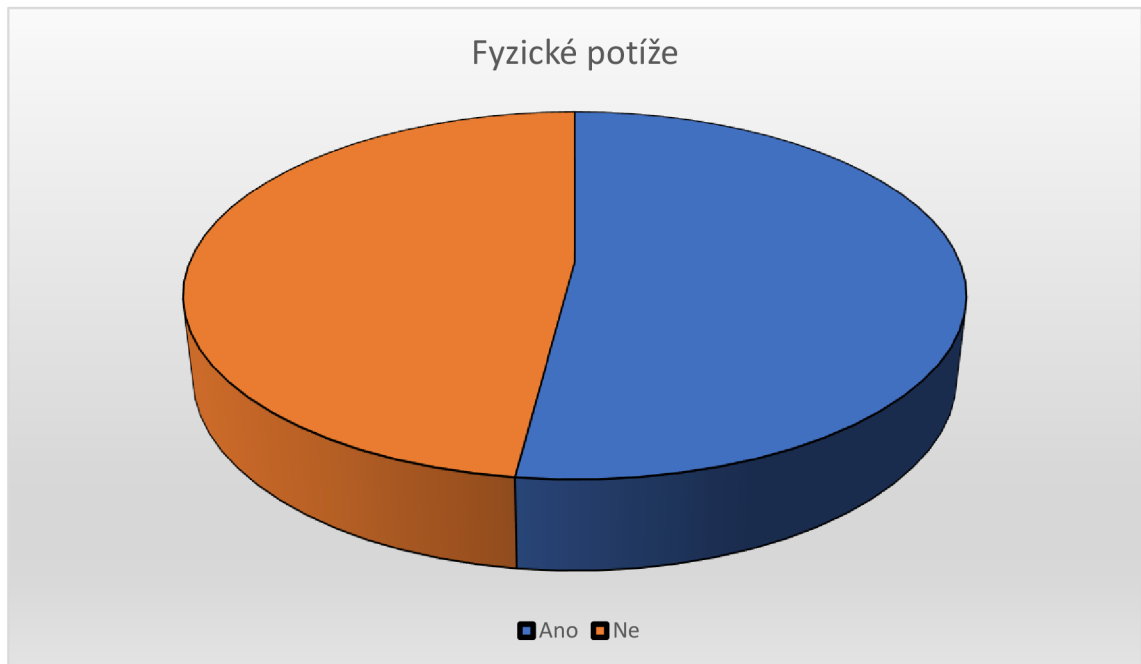
Graf č. 12: Potřeba odpočinku po práci



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 13 znázorňuje odpovědi na otázku, zda učitelky trpí vzhledem ke svému povolání a mateřství nějakými fyzickými potížemi. Ze 123 učitelek jich 64 uvedlo, že trpí fyzickými potížemi (tj. 52 %). Zbýlých 59 učitelek odpovědělo, že žádnými fyzickými potížemi netrpí (tj. 48 %).

Graf č. 13: Fyzické potíže



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 7 ukazuje výsledné odpovědi na otázku, jakými konkrétními fyzickými potížemi učitelky, které jsou samy matkami dítěte předškolního věku trpí. Otázka byla otevřená, proto byly odpovědi rozděleny do kategorií a odpovídaly na ni pouze respondentky, které v otázce, zdali trpí nějakými fyzickými potížemi, označily odpověď „ano“. Respondentky mohly uvádět i více odpovědí. Celkem 50 učitelek odpovědělo, že je nejvíce trápí bolesti zad a krční páteře, především z důvodu neustálého ohýbání a zvedání dětí, 25 respondentek sdělilo, že trpí bolestmi hlavy. Sedm učitelek trápí bolesti nohou a zad, dvě mají potíže s hlasivkami, jedna trpí bolestmi rukou a záněty karpálních tunelů z důvodu zvedání dětí a těžkých předmětů, a jednu učitelku trápí bolesti břicha z důvodu nedostatečného klidu na konzumaci jídel. Čtyři respondentky uvedly, že trpí fyzickými potížemi především v souvislosti s vlastní vysokou nemocností.



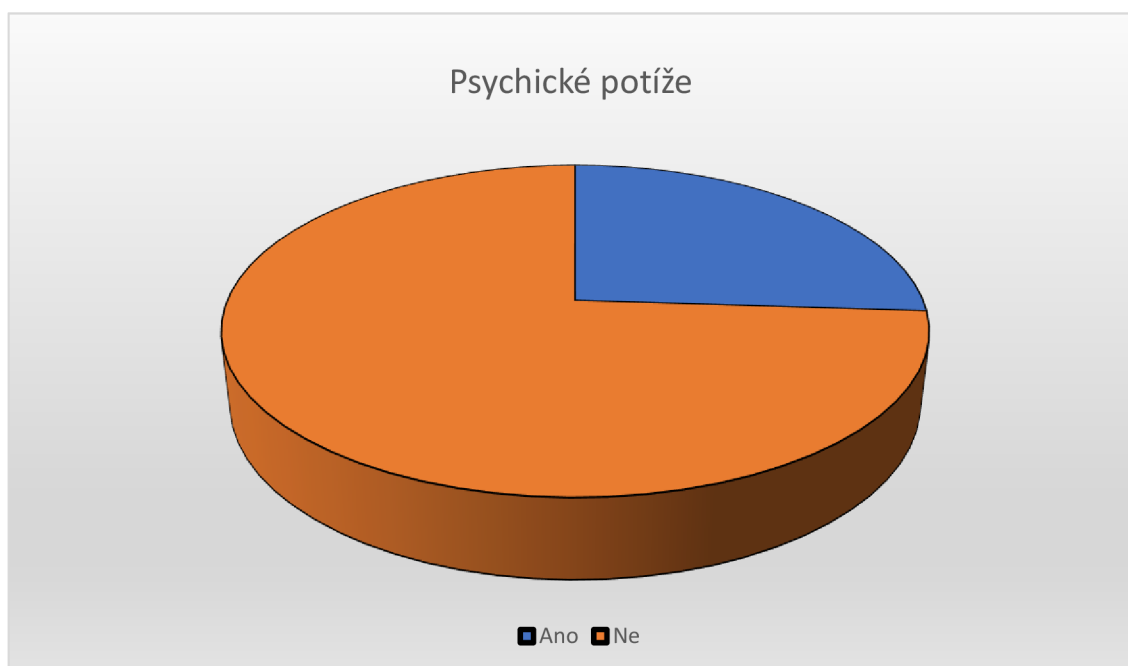
Tabulka č. 7: Konkrétní fyzické potíže

Jakými fyzickými potížemi vzhledem k zaměstnání a mateřství trpíte?	Počet odpovědí
Bolest zad a krční páteře	50
Bolesti hlavy	25
Bolest nohou a kolen	7
Častá nemocnost	4
Potíže s hlasivkami	2
Bolesti rukou, záněty karpálního tunelu	1
Bolesti břicha	1

Zdroj: vlastní výzkum

Následující graf č. 14 ukazuje odpovědi na otázku, zdali trpí učitelky vzhledem ke svému povolání a mateřství nějakými psychickými potížemi. Celkem 91 učitelek (tj. 74 %) označilo odpověď „ne“. Zbýlých 32 respondentek (tj. 26 %) označilo „ano“.

Graf č. 14: Psychické potíže



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka č. 8 znázorňuje odpovědi učitelek na otázku, jakými konkrétními psychickými potížemi vzhledem ke svému povolání a mateřství trpí. Otázka byla otevřená, proto byly odpovědi rozděleny do kategorií a odpovídaly na ni pouze respondentky, které v otázce, zdali trpí nějakými psychickými potížemi, označily odpověď „ano“. Respondentky mohly uvádět i více odpovědí. Celkem 13 respondentek uvedlo, že trpí úzkostmi, 10 učitelek

sdělilo, že je trápí chronická únava. Dohromady devět respondentek odpovědělo, že mají deprese a sedm učitelek již trpí syndromem vyhoření. Tři učitelky jsou nadměrně podrážděné a mají chronický stres, dvě jsou labilní či trpí mániemi. Jedna respondentka uvedla, že ji trápí psychicky způsobená nespavost.

*Tabulka č. 8: Konkrétní psychické potíže*

Jakými psychickými potížemi trpíte?	Počet odpovědí
Úzkost	13
Chronická únava	10
Deprese	9
Syndrom vyhoření	7
Podrážděnost, chronický stres	3
Labilita, mánie	2
Nespavost	1

Zdroj: vlastní výzkum

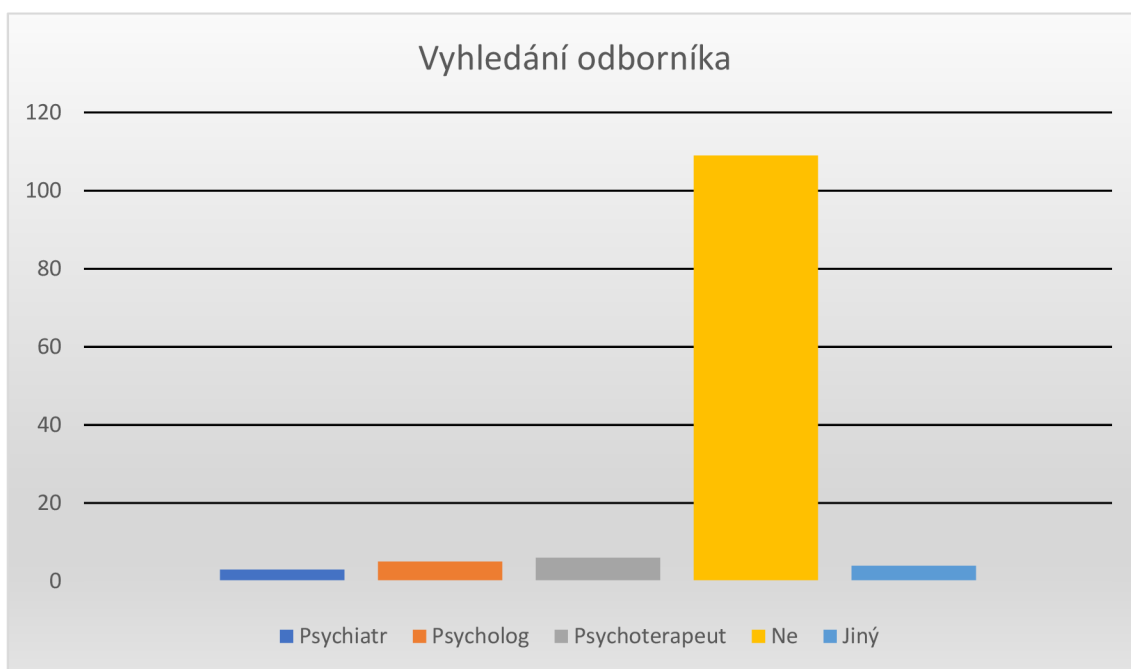
Následující tabulka č. 9 a graf č. 15 znázorňují odpovědi na otázku, zdali učitelky někdy vyhledaly pomoc odborníka, a to v souvislosti s psychickými potížemi způsobenými jejich povoláním a mateřstvím. Respondentky mohly označit libovolný počet odpovědí, nebo dopsat vlastní. Celkem 109 učitelek označilo možnost „ne“. Šest respondentek uvedlo, že navštívilo, nebo pravidelně navštěvuje psychoterapeuta, pět učitelek psychologa a tři respondentky psychiatra. Čtyři učitelky označily odpověď „jiný“ a doplnily, o jakého odborníka se jedná (kazatel, kraniosakrální terapie, praktický lékař pro napsání antidepresiv, intervenční centrum).

*Tabulka č. 9: Vyhledání odborníka*

Vyhledala jste někdy pomoc odborníka a pokud ano, jakého?	Počet odpovědí
Psychiatr	3
Psycholog	5
Psychoterapeut	6
Ne	109
Jiný	4

Zdroj: vlastní výzkum

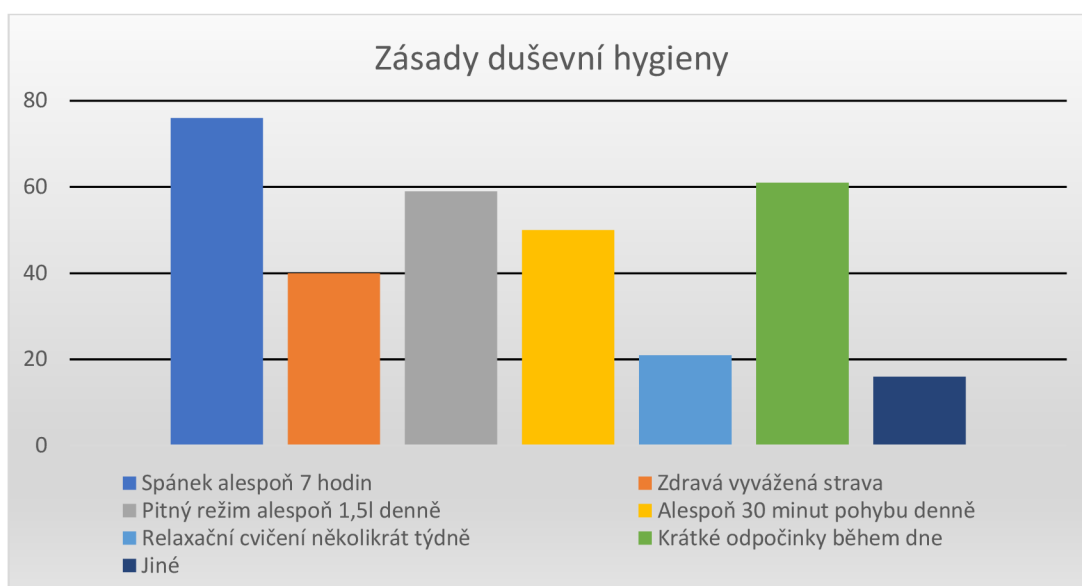
Graf č. 15: Vyhledání odborníka



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 16 znázorňuje odpovědi na otázku, jaké dodržují respondentky zásady duševní hygieny. Učitelky mohly označit libovolný počet odpovědí, nebo dopsat vlastní. Dohromady 76 respondentek označilo, že spí každý den alespoň sedm hodin, 61 učitelek si dopřává krátké odpočinky přes den, 59 dodržuje pitný režim alespoň 1,5 litru denně a 50 učitelek má alespoň 30 minut pohybu každý den. Celkem 40 respondentek dodržuje zdravou vyváženou stravu a 21 cvičí několikrát týdně relaxační cvičení. Dohromady 16 učitelek označilo odpověď „jiné“ a doplnily, jaké další zásady duševní hygieny praktikují – věnují se svým zálibám (devět učitelek), duchovní cestě (dvě učitelky) a praktikují cílené odpočinky od sociálních sítí (dvě respondentky). Tři učitelky odpověděly, že nedodržují žádné zásady.

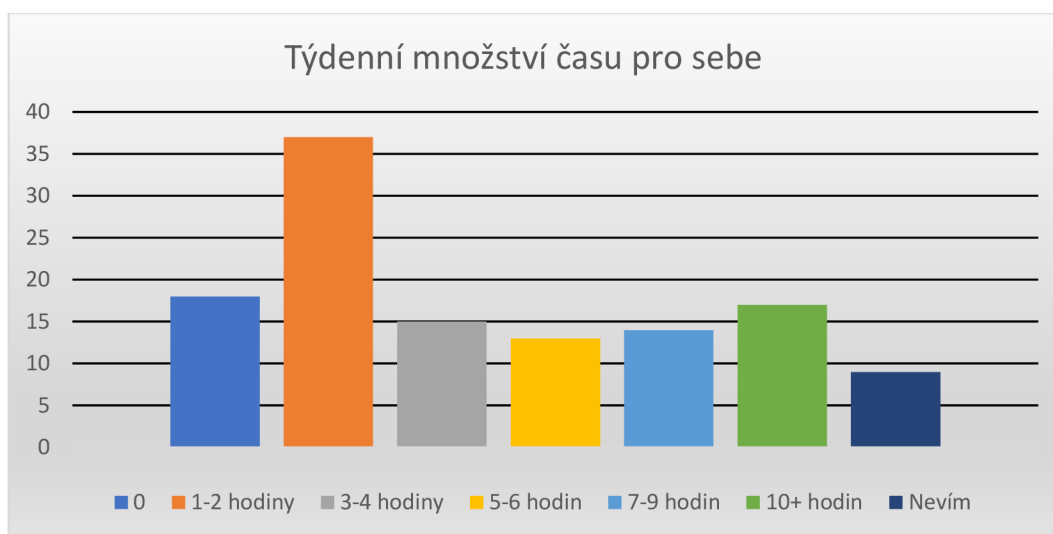
Graf č. 16: Zásady duševní hygieny



Zdroj: vlastní výzkum

Následující graf č. 17 ukazuje odpovědi na otázku, kolik hodin týdně má učitelka, která je zároveň matkou předškolního dítěte času pro sebe. Otázka byla otevřená, proto byly odpovědi rozděleny do kategorií. Nejvíce respondentek (37, tj. 30,1 %) označilo, že má týdně pro sebe 1–2 hodiny. Celkem 18 učitelek (tj. 14,6 %) nemá ani hodinu času pouze pro sebe, dalších 17 označilo, že týdně pro sebe mívají 10 a více hodin (tj. 13,8 %), 15 učitelek má 3–4 hodiny (tj. 12,2 %), 14 si může týdně dopřát 7–9 hodin (tj. 11,4 %) a 13 učitelek 5–6 hodin (tj. 10,6 %). Devět učitelek uvedlo, že neví (tj. 7,3 %).

Graf č. 17: Týdenní množství času pro sebe



Zdroj: vlastní výzkum

Následující tabulka č. 9 ukazuje výsledné odpovědi na otázku, jakou formou učitelky, které jsou matkami předškolního dítěte, nejraději relaxují. Jedná se o otevřenou otázku, proto byly odpovědi rozděleny do kategorií. Respondentky mohly uvádět více než jednu odpověď. Celkem 57 učitelek sdělilo, že jejich nejoblíbenější formou relaxace je pohyb (cvičení, procházky), 52 učitelek nejraději relaxuje spánkem a odpočinkem v tichu, 47 odpočívá u četby knih. Dále 23 respondentek uvedlo, že odpočívají u sledování televizních seriálů a filmů, 20 se věnuje sebepéči (masáže, péče o pleť, wellness, horká koupel) a 18 nejraději odpočívá u svých koníčků a zálib (zahradničení, ruční práce, výtvarné činnosti, sociální sítě apod.). Pro 14 učitelek znamená odpočinek čas strávený s přáteli a osm nejraději relaxuje u domácích povinností (úklid, nákupy, vaření).

*Tabulka č. 10: Nejoblíbenější forma odpočinku*

<b>Nejoblíbenější forma odpočinku</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Pohyb	57
Spánek, odpočinek	52
Četba	47
Sledování televizních seriálů a filmů	23
Sebepéče	20
Koníčky	18
Čas s přáteli	14
Domácí práce	8

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 18 ukazuje odpovědi na otázku, jak často si mohou učitelky dopřát jejich oblíbený odpočinek. Celkem 63 respondentek označilo odpověď „několikrát týdně“ (tj. 51,2 %). Dalších 22 uvedlo, že si odpočinek mohou dopřát 1x týdně (tj. 17,9 %), 16 učitelek odpovědělo „několikrát měsíčně“ (tj. 13 %). Devět respondentek označilo odpověď „1x měsíčně“ (tj. 7,3 %) a tři označily „nikdy“ (tj. 2,4 %). Celkem 10 žen označilo možnost „jiný časový údaj“ (tj. 8,1 %) a uvedly, jak často si mohou dopřát oblíbený odpočinek. Pět z nich uvedlo, že pouze výjimečně a dalších pět napsalo, že mají volný čas na odpočinek velmi nepravidelně.

Graf č. 18: Možnost vykonávání oblíbeného odpočinku



Zdroj: vlastní výzkum

## 11 DISKUZE

Před začátkem výzkumného šetření jsem si stanovila následující výzkumný problém: „Jaký má podle učitelek mateřských škol vliv mateřství na jejich profesní život?“

Dále jsem stanovila tyto výzkumné otázky:

1. Jaký má podle učitelek mateřských škol, které jsou zároveň matkami dítěte předškolního věku, vliv mateřství na profesní život?
2. Jak se promítá profese učitelky v mateřské škole do rodinného života s předškolním dítětem?
3. Jakých technik využívají učitelky mateřských škol, které jsou matkami předškolního dítěte k relaxaci, odpočinku a psychohygieně?

Jak uvádí Kubitschek (2020) i Gillernová a kol. (2011), práce učitelky v mateřské škole je velmi náročná, a to z několika důvodů – množství práce, tlak veřejnosti, rodičů, ale i učitelek samotných, individualizace, inkluze, nadměrný hluk, nemožnosti přestávek a další. Dokládají to i výsledky výzkumného šetření. Na otázku „Jak náročná Vám přišla práce učitelky v mateřské škole jako bezdětné?“, kde učitelky označovaly odpověď na škále od -5 (nejnáročnější) do +5 (nejlehčí), bylo sice nejčastější odpovědí +3 (28 učitelek) a odpovědi se o něco více pohybovaly v kladných hodnotách, mnoho učitelek ale označilo, že svou práci vnímají jako velmi náročnou (ku příkladu druhými nejčastějšími odpověďmi se shodným počtem 19 označení byly hodnoty -3, -2 a +2). Další otázka byla taktéž škálová a zjišťovala, jak náročná přijde učitelkám jejich práce poté, co se samy staly matkami. Jak uvádí Vágnerová (2007), díky mateřství se kariéra ženy mnohdy z různých důvodů rapidně promění. Podle Masopustové a kol. (2018) i Thompson (2019) zůstává matka ve většině případů primárním pečovatelem o dítě a domácnost i po nástupu do zaměstnání. Učitelka, která má vlastní dítě v předškolním věku, má tedy mnohem více povinností, než měla jako bezdětná. Na zmíněnou otázku, jak náročná přijde učitelkám jejich práce poté, co se staly matkami, jich nejvíce označilo hodnotu -3 (celkem 23 učitelek), a celkově se odpovědi pohybovaly mnohem více v záporných hodnotách.

Na otázku „Vnímáte, že pro Vás byla práce učitelky mateřské školy jednodušší před vlastním mateřstvím?“ odpovědělo z celkového počtu 123 respondentek 71 kladně (buď

„ano“ nebo „spíše ano“), tedy pro ně je práce učitelky v MŠ poté, co mají vlastní děti, náročnější. Mateřstvím se tedy pro většinu učitelek jejich profese ztížila.

Jak uvádí Vágnerová (2007) i Thompson (2019), mateřství ženu změní, jak po fyzické, tak psychické stránce. Změna žen se poté promítá do všech sfér života, včetně pracovní. Respondentky nejčastěji uváděly, že ve své profesi jsou nyní více empatické, trpělivé, více odolné vůči zátěži a jsou méně zásadové. Na otázku, co je pro učitelky v jejich profesi jednodušší poté, co se staly matkami nejvíce odpovědělo, že se snáze vcítí do dětí a jejich potřeb, jsou empatičtější a lépe jim rozumějí (konkrétně 84 respondentek), více chápou rodiče a mají s nimi lepší vztahy (35 respondentek), cítí se vyrovnanější (15 respondentek) a jsou lepší v organizaci (10 respondentek). Mezi věci, které jsou pro ně v profesi náročnější poté, co se staly matkami, uváděly nejčastěji potíže zvládat časovou náročnost povolání (přípravy, administrativu apod.), nevyhovuje jim neustálá celodenní přítomnost dětí a pociťují velkou únavu až vyčerpání, bez možnosti odpočinku. Nedostatek prostoru pro odpočinek uvádí i Kubitschek (2020), jako velkou zátěž povolání učitelky v mateřské škole, kvůli které mnoho učitelek pociťuje velkou únavu i další potíže. Dále se mnohým učitelkám nedaří skloubit rodinné a pracovní povinnosti.

Vágnerová (2007) tvrdí, že matky mají mnohdy potíže po nástupu do zaměstnání na pozici, kterou vykonávaly před mateřstvím, protože se často neslučuje s rodinným životem a může ho i značně komplikovat. To se týká i profese učitelek v mateřských školách. Většina žen uvedla, že je práce v rodinném životě ovlivňuje hlavně negativně, protože pociťují nechuť po celém dni v práci s dětmi trávit poté čas se svými potomky, nemají na ně energii, trpělivost a potřebnou empatii. Většina respondentek také uvedla, že po náročném dni v práci bývají na svou rodinu podrážděné a nepříjemné (celkem 87 respondentek označilo odpověď „ano“ nebo „spíše ano“).

Zaměstnání ale neovlivňuje rodinný život učitelky jen negativně. Většina žen uvedla, že je jejich práce inspiruje i v péči a výchově jejich dětí (například používají stejné aktivity jak v mateřské škole, tak i se svými potomky, mají nastavený podobný režim jako v mateřské škole, který rodině vyhovuje apod.). Několik málo žen také uvedlo, že si nyní více váží svých dětí, jsou více kreativní a dokáží lépe využít čas.

Podle Kubitschek (2020) i Švamberk Šauerové (2018) je povolání učitelky v mateřské škole nejen psychicky, ale i fyzicky náročné. Thompson (2019) uvádí, že mateřství je jak



psychicky, tak fyzicky velmi náročné, často se objevují bolesti zad, hlavy a svalové přetížení. To potvrzují i výsledky výzkumného šetření. 52 % respondentek odpovědělo, že trpí fyzickými potížemi, nejčastěji uváděly bolesti zad, krční páteře a hlavy.

Nejčastějšími psychickými potížemi, kterými učitelky mateřských škol trpí, jsou úzkosti, deprese, syndrom vyhoření a chronická únava (Holeček, 2015; Smetáčková et.al., 2020; Švamberk Šauerová, 2018). Podle Thompson (2019) matky často trpí depresemi, nadměrným množstvím stresu a nepřiměřenou únavou. Podle mého výzkumu trápí psychické potíže 26 % respondentek. Nejčastěji uváděnými byly úzkosti, deprese, chronická únava a syndrom vyhoření. Na otázku, zda respondentky někdy v souvislosti s učitelstvím či mateřstvím vyhledaly pomoc odborníka, zvolily téměř všechny odpověď „ne“. Pouze pár z nich navštívilo psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra, a několik žen využilo alternativní možnosti léčby. Osobně mě velmi překvapilo, kolik málo respondentek vyhledalo odbornou pomoc, vzhledem k náročnosti obou životních rolí. Na základě výsledků se domnívám, že mnoho žen nenavštívilo odborníka i přes to, že by jim mohl být velmi užitečný.

Švamberk Šauerová (2018) zdůrazňuje důležitost psychohygieny a relaxace v profesi učitelky. I Kubitschek (2020) uvádí, že je velmi důležité, aby každá učitelka v mateřské škole měla adekvátní množství času pro sebe, mohla dělat své zájmy i koníčky a věděla, jak se dokáže nejlépe zrelaxovat. Podle Thompson (2019) může být mateřství velmi frustrující především protože je rolí, která se nedá opustit. Proto je důležité, aby se i matky naučily odpočívat a našly si své vlastní zájmy, aby neztratily samy sebe (Masopustová et. al., 2018). Většina respondentek se snaží dodržovat alespoň některé z naprostých základů duševní hygieny jako je spánek alespoň sedm hodin denně, krátké odpočinky během dne, pitný režim 1,5 litru a denně mít alespoň 30 minut pohybu.

Mezi nejoblíbenější formy odpočinku a relaxace zařazovaly učitelky, které jsou zároveň matkami, především pohyb (cvičení, procházky, výlety do přírody apod.), spánek a odpočinek, četbu knih, sledování televizních filmů a seriálů nebo péči o sebe. Nejvíce respondentek (konkrétně 30,1 %) uvedlo, že týdně pro sebe mají 1–2 hodiny. Na otázku „Jak často si můžete dopřát svůj oblíbený odpočinek?“ odpověděla většina respondentek (konkrétně 51,2 %) „několikrát týdně“.

Osobně jsem si na základě výzkumného šetření vytvořila názor, že poté, co se učitelka stane matkou, se v její profesi změní téměř vše. Přibude jí velké množství povinností v rodinné sféře života, a díky tomu mají takové ženy méně času na přípravu do zaměstnání. Práce učitelky je časově náročná, pokud ji chce vykonávat opravdu dobře a svědomitě. Proto je potřeba, aby si žena uměla velmi dobře rozvrhnout čas, aby jí práce příliš nezasahovala do soukromého a rodinného života, a naopak. Zároveň je práce učitelky i mateřská role velmi psychicky i fyzicky náročná.

Když má učitelka, která pracuje v mateřské škole děti, které jsou také v předškolním věku, musí být velmi vyčerpávající zvládat celodenní přítomnost dětí (téměř) stejného věku. Určitě je důležité, aby každá žena měla čas i pro sebe a využila možnost odpočinku, který jí dělá radost a cítí se po něm dobře, a aby dodržovala alespoň naprosté základy duševní hygieny a zdravého životního stylu.

## ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký má podle učitelek mateřských škol vliv mateřství na jejich profesní život, jak se promítá profese učitelky v mateřské škole do rodinného života ženy a jaké techniky využívají učitelky, které jsou matkami dítěte předškolního věku k relaxaci, odpočinku a psychohygieně.

Teoretická část byla zaměřena na vhled do historie žen, které byly učitelkami nebo pečovatelkami o děti předškolního věku. Také byl stručně popsán život matky v historickém kontextu a vztah k vlastnímu dítěti, který se časem proměňoval v závislosti na proměnách vnímání dítěte společností. Byla zde představena profese učitelky v mateřské škole, povinnosti, kompetence a náplň povolání, mateřství v současné době, náročnost mateřství, stále narůstající tlak a nároky na matky i učitelky v mateřských školách, které na ně klade okolí, a mnohdy i ony samy. V teoretické části byly dále popsány nejčastější fyzické a psychické potíže učitelek v mateřských školách a matek, důležitost psychohygieny, a byly uvedeny různé relaxační metody, techniky a formy odpočinku, které mohou pomoci jak v prevenci, tak i v léčbě fyzických nebo psychických potíží.

Praktická část práce byla věnována výzkumnému šetření, které bylo prováděno dotazníkovou metodou, jednalo se tedy o výzkum kvantitativní. Výzkumný soubor tvořily ženy, které pracují jako učitelky v mateřské škole, jsou matkami dítěte ve věku od dvou do sedmi let a zároveň na pozici učitelky v mateřské škole pracovaly již před vlastním mateřstvím. Tímto šetřením jsem zjišťovala vliv mateřství na profesní život učitelky, jak se promítá profese do rodinného života a jakých relaxačních technik a odpočinku využívají takové ženy.

Podle mého názoru byly cíle bakalářské práce naplněny. Z výsledků je patrné, že pro většinu učitelek je jejich práce od té doby, co mají vlastní děti, náročnější. Mají problémy s časovou náročností zaměstnání, únavou a nemožností odpočinku, a s neustálou přítomností dětí. Mateřství jim ale vneslo do jejich profese i mnoho kladů. Jsou většinou vůči dětem více empatické a lépe chápou jejich potřeby, mají více trpělivosti, lépe zvládají zátěž a mají lepší vztahy s rodiči, které díky vlastnímu mateřství dokáží lépe pochopit. Na rodinu má profese učitelky podle výsledků spíše negativní vliv, protože

respondentky nechtějí být po celém dni stráveném v práci s dětmi ještě doma s vlastními potomky, nemají na ně tolik trpělivosti a celkově mají méně času na rodinu. Pociťují, že potřebují více odpočinku a po náročném dni v práci je většina respondentek více podrážděná a nepříjemná na vlastní rodinu. Ale ženy uváděly i řadu kladů, které jim jejich povolání učitelky do rodiny přináší, jako například inspiraci, kreativitu a že si více váží vlastních dětí. Více než polovina respondentek má fyzické potíže, a zhruba pětina psychické potíže. Co se týká duševní hygieny, většina respondentek dodržuje alespoň některé její základní prvky. Jako neoblíbenější formu odpočinku a relaxace uvádělo nejvíce respondentek pohyb, spánek a odpočinek, četbu, sledování televizních seriálů a filmů, a sebeděče.

Věřím, že bakalářská práce by mohla pomoci ženám, které jsou matkami předškolního dítěte a zároveň učitelkami v mateřské škole, aby si uvědomily, jak náročné životní role zvládají, protože ženy mívají někdy sklon příliš se podceňovat. Věřím, že by si mohly začít více vážit samy sebe a dopřávat si odpočinek, který si zaslouží. Tím prospějí nejen sobě, ale i svému okolí.

## ZDROJE

- Badinter, É. (1998). *Materská láska od 17. století po současnost*. Aspekt.
- Bártová, Z. (2011). *Jak zvládnout stres za katedrou*. Computer Media.
- Crenshaw, D. (2021). *Myth of multitasking*. Mango Media.
- Dudová, R. (2008). *Otcovství po rozchodu rodičovského páru*. Sociologický ústav AV ČR.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.
- Gillernová, I., Kebza, V., & Rymeš, M., et.al. (2011). *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Grada.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Portál.
- Helus, Z. (2015). *Sociální psychologie pro pedagogy* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- Holeček, V. (2015). *Psychologie v učitelské praxi*. Grada.
- Kasper, T., & Kasperová, D. (2008). *Dějiny pedagogiky*. Grada.
- Kohn, A. (2019). *Bezpodmínečné rodičovství*. Malvern.
- Kubitschek, G. (2020). *Antistresová knížka pro učitelky mateřských škol*. Portál.
- Kyraciou, Ch. (2012). *Klíčové dovednosti učitele*. Portál.
- Leman, K. (2012). *Ženy, přemožte stres, než stres přemůže vás*. Návrat domů.
- Lenderová, M. (2009). *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Lenderová, M., & Rýdl, K. (2006). *Radostné dětství?: dítě v Čechách devatenáctého století*. Paseka.
- Lišková, K., Tesařová, J. (2002). *Ženská práva jsou lidská práva*. Nesehnutí.
- Masopustová, Z., Daňsová, P., & Lacinová, L., et. al. (2018). *Jak to mají mámy: psychologický výzkum mateřství*. Masarykova univerzita.
- Matoušek, O. (1993). *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Sociologické nakladatelství.

- Mik, J., Teml-Jetter, S. (2020). *Maminko, nekřič! jak zkrotit emoce a porozumět dětem*. Grada.
- Nevolová, D., Nováčková, J. (2020). *Respektovat a být respektován*. PeopleComm.
- Nosál, I. (2002). České dětství v kontextu socialismu a post-socialismu: diskurzy a reprezentace. *Sociální studia*, 2002(8), 53-75.
- Nosál, I. (Ed.). (2004). *Obrazy dětství v dnešní české společnosti: studie ze sociologie dětství*. Barrister & Principal.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulurní souvislosti, měření emocí*. Grada.
- Praško, J., Adamcová, K., Prašková, H., & Vyskočilová, J. (2006). *Chronická únava: zvládání chronického únavového syndromu*. Portál.
- Procházka, M. (2012). *Sociální pedagogika*. Grada Publishing.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Rýdl, K., & Šmelová, E. (2015). *Vývoj institucí pro předškolní výchovu (1869–2011)*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Smetáčková, I., Štech, S., Viktorová, I., Martanová, V., Páchová, A., & Francová, V. (2020). *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Portál.
- Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny* (2., přepracované vydání). Portál.
- Svobodová, E. & Vítečková, M., et. al. (2017). *Osobnost předškolního pedagoga*. Portál.
- Šmelová, E. (2006). *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn: teorie a praxe II*. Univerzita Palackého.
- Šmelová, E. (2008). *Ohlédnutí do historie předškolní výchovy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šmelová, E., & Prášilová, M., et.al. (2018). *Didaktika předškolního vzdělávání*. Portál.
- Šmíd, O., Demjanová, R., et. al. (2019). *Povinnosti a práva rodičů k dětem*. Leges.
- Štverák, V. (1983). *Stručné dějiny pedagogiky*. Státní pedagogické nakladatelství.

Švamberk Šauerová, M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada.

Thompson, T. (2019). *Mateřství se mi stalo pastí: příběhy matek s depresí*. Portál.

Vašutová, J. (2004). *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Paido.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Karolinum.

### **Elektronické zdroje**

Labusová, E. (2023, 19. prosince). *Mohou syndromem vyhoření trpět i rodiče? Šance Dětem*. <https://sancedetem.cz/mohou-syndromem-vyhoreni-trpet-i-rodice>

Český statistický úřad. (2022, 15. prosince). *Úroveň plodnosti v Česku patřila loni k nejvyšším*. <https://www.czso.cz/csu/czso/uroven-plodnosti-v-cesku-patrila-loni-k-nejvyssim-v-eu?fbclid=IwAR2iG8EulhNNvT6oQ0ToL-hWKbzygaK8db33k5BY9-FfggPRlgxH0xqq6xo>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Dotazník



DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Brusnická a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy na Jihočeské univerzitě. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto **anonymního** dotazníku, který slouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma „Matka předškolního dítěte v roli učitelky mateřské školy“. Dotazník se týká všech žen, které aktuálně pracují v mateřské škole na pozici učitelky, jsou matkou dítěte ve věku 2-7 let a pracovaly jako učitelky v mateřské škole před vlastním mateřstvím.

Předem děkuji za Váš čas, který věnujete vyplnění dotazníku.

*Zvolenou odpověď prosím zakroužkujte, u některých je možno zakroužkovat i více možností. Pokud zvolíte možnost „jiné“, dopište prosím konkrétní odpověď.*

**1. Jste aktuálně učitelkou v mateřské škole?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano x ne

**2. Kolik máte dětí ve věku 2-7 let?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

1

2

3

jiné.....

**3. Jak dlouho pracujete jako učitelka v mateřské škole?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

1 - 5let

6 - 10let

11-20 let

21 - 30let

31 - 40let

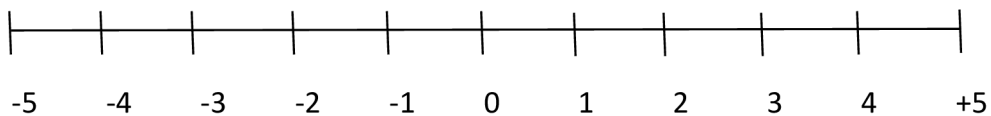
**4. Pracovala jste jako učitelka v mateřské škole předtím, než jste měla vlastní dítě?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano x ne

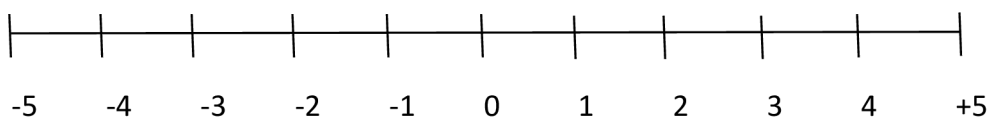
**5. Jak náročná Vám přišla práce učitelky v mateřské škole jako bezdětné?**

*-5 je nejvíce náročná, +5 nejméně náročná, zakroužkujte zvolenou hodnotu*



**6. Jak náročná Vám přijde práce učitelky v mateřské škole poté, co jste matkou?**

*-5 je nejvíce náročná, +5 nejméně náročná, zakroužkujte zvolenou hodnotu*



**7. Vnímáte některé z následujících možností jako změny ve Vaší profesi, od té doby, co jste matkou?**

*Můžete označit libovolný počet odpovědí, pokud označíte „jiné“, prosím uveďte konkrétně*

*Více empatie*

*Méně empatie*

*Méně trpělivosti*

*Více trpělivosti*

*Více kreativity*

*Méně zásadovosti*

*Zvýšená odolnost vůči zátěži*

*Snížená odolnost vůči zátěži*

*Jiné změny + jaké.....*

**8. Co je pro Vás ve Vašem zaměstnání náročnější poté, co máte vlastní dítě?**

*Uveďte prosím libovolný počet odpovědí*

**9. Co je pro Vás ve Vašem zaměstnání jednodušší poté, co máte vlastní dítě?**

*Uveďte prosím libovolný počet odpovědí*

**10. Vnímáte, že pro Vás byla práce učitelky jednodušší před vlastním mateřstvím?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano

Spíše ano

Nevím

Spíše ne

Ne

**11. Zvažovala jste někdy odchod z pozice učitelky v mateřské škole poté, co jste se stala matkou, protože Vám již toto zaměstnání nevyhovovalo z důvodu přílišného celodenního kontaktu s dětmi?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano, často

Ano, občas

Nevím

Ne

**12. Jak Vás Vaše práce ovlivňuje v rodinném životě?**

*Napište prosím libovolný počet odpovědí*

**13. Stává se Vám po náročném dni v práci, že jste doma více podrážděná a nepříjemná na svoji rodinu?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano

Spíše ano

Nevím

Spíše ne

Ne

**14. Inspiruje Vás Vaše práce při výchově a péči o vlastní dítě (například s ním děláte stejné aktivity jako s dětmi v mateřské škole, máte nastavený stejný režim)?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano

Ne

**15. Po jak dlouhé době od příchodu ze zaměstnání se zvládáte věnovat rodině?**

*Vyberte prosím jednu odpověď, pokud zvolíte odpověď „jiné“, uveďte prosím konkrétně*

*Ihned*

*Po 10 minutách*

*Po 30 minutách*

*Po 1 hodině*

*Jiné.....*

**16. Vzhledem k povolání učitelky mateřské školy a matky, trpíte nějakými fyzickými potížemi (například bolest zad ze zvedání dětí apod.)?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano

Ne

**17. Pokud jste na předchozí otázku odpověděla „Ano“, jakými konkrétními fyzickými potížemi trpíte?**

*Dopíšte prosím, jakými konkrétními fyzickými potížemi vzhledem k Vaší profesi učitelky v mateřské škole a matky předškolního dítěte trpíte*

**18. Vzhledem k povolání učitelky mateřské školy a matky, trpíte nějakými psychickými potížemi (deprese, úzkosti, syndrom vyhoření apod.)?**

*Vyberte prosím jednu odpověď*

Ano

Ne

**19. Pokud jste na předchozí otázku odpověděla „Ano“, jakými konkrétními psychickými potížemi trpíte?**

*Dopište prosím, jakými konkrétními psychickými potížemi vzhledem k Vaší profesi učitelky v mateřské škole a matky předškolního dítěte trpíte*

**20. Vyhledala jste někdy v souvislosti s pozicí učitelky v mateřské škole a mateřstvím pomoc odborníka, a pokud ano, kterého?**

*Můžete označit libovolný počet odpovědí, pokud označíte „jiné“, prosím uveďte konkrétně*

Psychiatr

Psycholog

Psychoterapeut

Ne

Jiné.....

**21. Jaké zásady duševní hygieny dodržujete?**

*Můžete označit libovolný počet odpovědí, pokud označíte „jiné“, prosím uveďte konkrétně*

Spánek alespoň 7 hodin denně

Zdravá vyvážená strava

Dostatečný pitný režim alespoň 1,5 litru denně

Alespoň 30 minut pohybu denně

Relaxační cvičení několikrát týdně

Krátké odpočinky během dne

Jiné.....

**22. Kolik hodin týdně máte čas pro sebe?**

*Uveďte prosím odpověď*

**23. Jaká je Vaše nejoblíbenější forma odpočinku?**

*Uvedte prosím libovolný počet odpovědí*

**24. Jak často si můžete dopřát Váš oblíbený odpočinek?**

*Vyberte prosím jednu odpověď, pokud zvolíte „jiné“, uveďte prosím konkrétně*

Několikrát týdně

1x týdně

Několikrát za měsíc

1x za měsíc

Nikdy

Jiné.....