SOUČASNÉ ZDROJE STRESU A JEHO ZVLÁDÁNÍ U UČITELŮ A UČITELEK NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE (VE VZTAHU K SYNDROMU VYHOŘENÍ)

Irena Smetáčková

Klíčová slova: stres, copingové strategie, syndrom vyhoření, učitelé, učitelky, základní škola

Příspěvek představuje část výsledků výzkumu učitelského vyhoření na základních školách. Výzkum mapoval výskyt projevů syndromu vyhoření a konkrétní zdroje stresu, které mohou vyhoření vyvolávat u současných vyučujících ZŠ, ale také strategie zvládání stresu, učitelskou self-efficacy, charakteristiky školy a životní styl. Aspirací výzkumu je vysvětlit, které faktory přispívají ke vzniku syndromu vyhoření u vyučujících na českých základních školách a které mají naopak protektivní funkci.

Učitelství bývá považováno za vysoce náročné pomáhající povolání, v němž silně hrozí vznik syndromu vyhoření. Důvodem je vysoká míra dlouhodobého stresu. Dosavadní výzkumy naznačují značnou variabilitu jak mezi jednotlivými vyučujícími, tak i mezi zeměmi, regiony a školami. Na vyhoření se tedy podílejí faktory individuální a faktory systémové. Změna podmínek ve školství (např. kurikulární reforma či posílení inkluze) tedy může vést ke změně zdrojů stresu, a je proto důležité zjišťovat vnímaný stres

a syndrom vyhoření v současných podmínkách. Nicméně shodné pracovní podmínky mohou u různých osob způsobovat různou míru stresu, a to v závislosti na jejich copingových strategiích. Proto by současné výzkumy měly větší pozornost věnovat invidiuálním rozdílům v intrapsychických i socio-demografických charakteristikách.

Výzkum byl realizován pomocí rozsáhlé dotazníkové baterie, která zahrnovala standardizované psychologické nástroje (např. SMBS, BDI II, SVF 78) a nestandardizované dotazníky (např. učitelská self-efficacy nebo pracovní podmínky). V tomto příspěvku budou představeny výsledky získané pomocí tří dílčích nástrojů, které zjišťovaly zdroje stresu, copingové strategie a projevy vyhoření. Dotazníková baterie byla zadávána v on-line aplikaci. Odpovědi byly získány od 2389 vyučujících. Vedle dotazníkového šetření výzkum zahrnoval sériovou případovou studii 13 základních škol.

Výzkum zjistil, že až polovina zúčastněných vyučujících vykazuje mírné projevy vyhoření a pociťuje velký stres související s různými aspekty učitelství. V příspěvku budou srovnány stresové profily učitelek a učitelů, a to i v závislosti na vzdělávacím stupni, věku a charakteristikách školy. Analýza ukázala, že vyučující častěji využívají pozitivní copingové strategie. Konkrétní přehled strategií bude představen v příspěvku. Negativní strategie korelují s výskytem projevů vyhoření.

Bibliografie

Kohoutek, R., & Řehulka, E. (2011). Stresory učitelů základních a středních škol v České republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky). *Škola a zdraví*, 21, 105-117.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and teacher education*, 26(4), 1059-1069.

Urbanovská, E. (2001). Profesní stresory učitelů a syndrom vyhoření. *Škola a zdraví*, 21, 309-322.

Vandenberghe, R., & Huberman, A. M. (1999). *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice.* Cambridge University Press.