STRES A SYNDROM VYHOŘENÍ UČITELŮ V KONTEXTU KOMUNIKACE S RODIČI ŽÁKŮ

Ida Viktorová

Klíčová slova: učitelé, stres, vyhoření, komunikace s rodiči

Příspěvek popisuje faktory, které se podílejí na vzniku stresu a vyhoření u učitelů. Sleduje výběrově převážně tz faktory, které souvisejí s komunikací a tlakem ze strany rodičů žáků.

Syndrom Burnout je vícerozměrný konstrukt, který zahrnuje: 1) emoční a fyzické vyčerpání; 2) pocit odcizení (z pracovních činností) a cynický postoj k pracovnímu prostředí a kolegům; 3) snížený výkon, který se týká hlavně každodenních úkolů v práci, doma nebo při péči o rodinné příslušníky (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996; Stock, 2010). Taková situace vzniká, když je člověk vystaven vysokému a dlouhodobému stresu.

Podle Friedmana (1996) existují dvě různé cesty k vyhoření: kognitivní cesta, která zahrnuje kognitivní konflikt mezi skutečným a žádaným výkonem práce a/nebo afektivní cesta, která souvisí s pocity přepracování a emocionálního vyčerpání. Profese učitele je zdrojem mnoha podob stresu, které za určitých okolností mohou vést až k vyhoření.

Výzkum kombinuje dotazníkové šetření zjišťující výskyt vyhoření u učitelů (škály sledují míru vyhoření, deprese, self-efficacy a sociální podporu) a sérii případových studií na deseti školách. V rámci případových studií projde

dotazníkovým šetřením celý učitelský sbor. Rozhovory potom proběhnou s učiteli s nejnižšími a nejvyššími hodnotami vyhoření.

Komunikace s rodiči se významně podílí na množství stresu ve škole. Věk učitelů a jejich spokojenost v profesi jsou významné faktory ve zvládání stresu. Podpora vedení školy učitelům a celková kvalitní práce s rodiči mají pozitivní vliv na míru stresu u učitelů.

Bibliografie

Friedman, I.A. (2000). Burnout in Teachers: Shattered dreams of impeccable proffesional performace. *Journal of clinical psychology*, 56(5), 595 – 606.

Ptáček, R., Raboch, J. & Kebza, V.(2013). *Burnout syndrom jako mezioborový jev.* Praha: Grada.

Stoeber, J.& Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress, appraisals, coping styles and burnout. *Anxiety , Stress and Coping*. 21, 37 – 53.

Stock, Ch. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada.

Židková, Z. & Martinková, J. (2003). Psychická zátěž učitelů základních škol. *Pracovní lékařství*, 3, 6-11.