

## STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U UČITELŮ A UČITELEK ZŠ (VE VZTAHU K SYNDROMU VYHOŘENÍ)

### COPING STRATEGIES AMONG TEACHERS AT GRAMMAR SCHOOLS (IN RELATION TO BURNOUT SYNDROME)

*Smetáčková Irena*

---

**Klíčová slova:** stres; strategie zvládání; coping; učitelé; syndrom vyhoření  
**Key words:** stress; coping strategies; teachers; burnout syndrome

Zahraniční i české výzkumy opakovaně ukazují, že učitelství patří k povoláním s vysokou mírou stresu (např. Kyriacou, 2001; Kohoutek a Řehulka, 2011). V důsledku dlouhodobého stresu dochází ke zhoršení fyzického zdraví, psychické pohody i pracovní výkonnosti a k rozvoji syndromu vyhoření (např. Johnson et al., 2005). Stres vzniká jako funkce prostředí a osobnosti, přičemž klíčovým mediátorem jsou individuálně specifické strategie zvládání stresu (Lazarus a Folkman, 1993). Příspěvek referuje o výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jaké typy copingových strategií jsou využívány učitelkami a učiteli na českých základních školách a jak jsou efektivní ve vztahu k riziku vzniku syndromu vyhoření. Brouwers a Tomic (2000) definují coping jako míru, v které jsou jedinci schopni zvládat zažívaný stres. V našem výzkumu vycházíme především z typologie vyvinuté Lazarusem a Folkmanovou (1984, 1993) a kombinujeme ji s typologiemi od Tobin et al. (1989), Kyriacou (2001) a Marroquin et al. (2010). V návaznosti na tyto typologie pracujeme se dvěma základními způsoby, jakými jedinci reagují na stres. První způsob je zaměřený na vyřešení problému – tedy na příčinu stresu, a proto jsou aktivní, pozitivní a úspěšně snižují dlouhodobý stres. Druhý způsob je zaměřený na krátkodobé utlumení nepříjemných emocí, které jedinec prožívá ve stresové situaci, a proto se jedná o strategie spíše pasivní a v dlouhodobém horizontu neúspěšné.

Výzkum měl korelační design. Jeho cílem bylo zjistit výskyt syndromu vyhoření a copingových strategií a jejich vzájemný vztah, a to ve vazbě na další učitelské charakteristiky. Data byla sbírána prostřednictvím on-line dotazníkové baterie. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 2394 vyučujících základních škol, z toho 85 % žen a 15 % mužů. Na kvantitativní část studie navazovala série případových studií 12 základních škol, kde vyučující kromě vyplnění dotazníku prošli také pozorováním a rozhovorem. Výsledky z obou částí byly analyzovány odpovídajícími kvantitativními a kvalitativními postupy a porovnány.

Studie zjistila převládající mírné projevy vyhoření. V případě 19 % vyučujících byly zjištěny projevy vyhoření, 65 % je ohrožených vznikem vyhořením a pouze u 16 % se nevyskytují žádné projevy vyhoření. Studie dále prokázala, že vyučující používají častěji pozitivní než negativní copingové strategie. Vyučující, kteří preferují negativní strategie zvládání stresu, reportovali více projevů vyhoření ( $r = 0,553$ ), a naopak vyučující preferující pozitivní strategie reportovali méně projevů vyhoření ( $r = -0,291$ ). Tato zjištění by měla inspirovat změny v přípravě a dalším vzdělávání vyučujících.

**Abstract:** Burnout syndrome is a high-risk phenomenon, because of decreasing both the health and well-being of teachers, including the quality of teaching and relationships with students. Since burnout syndrome develops as a result of long-lasting stress, for better understanding it is important to examine strategies of dealing with stress (coping strategies). The paper presents a research on the relationship between burnout syndrome and coping strategies among Czech grammar schools teachers ( $n = 2394$ ). The results show the predominance of positive coping strategies. However, these do not correlate with burnout syndrome such strongly as negative coping strategies. It means that the negative strategies are stronger predictors of burnout syndrome than the absence of positive strategies. Such findings should be inspiration for teacher training programmes into which the coping strategies should be implemented.

#### **Literatura/References:**

- Antoniou, A.-S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). *Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies*. *Psychology*, 4(3A), 349–355.
- Kyriacou, C. (2001). *Teacher Stress: directions for future research*. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). *Relation between coping strategies and burnout symptoms: A Meta-Analytic Approach*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45, 44–56.