

Suzana Tomašević, OŠ. "Ivan Kozarac", Nijemci
sdjurkovic23@hotmail.com

Gordana Horvat, "Breza"- Udruga za rad s mladima, Osijek

Zdravka Leutar, Studijski centar socijalnog rada, Zagreb – Katedra
za socijalni rad Filozofskog fakulteta, Mostar

Izvorni znanstveni rad



Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama

Sažetak

Cilj ovog rada bio je istražiti intenzitet stresa kod učitelja razredne i predmetne nastave u seoskim i gradskim osnovnim školama. Ovim istraživanjem želi se utvrditi postoji li statistički značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave s obzirom na mjesto rada, selo ili grad. U istraživanju je korišten psihologijski instrument za mjerenje percepcije stresa (PerceivedStressScale) (Cohen, S., Kamarck, T, Mermelstein, R. 1983). Istraživanje je provedeno u osnovnim školama Vinkovaca i vinkovačkog kraja. Uključeno je ukupno 14 osnovnih škola, sedam gradskih i sedam seoskih. U istraživanje se uključilo ukupno 217 učitelja osnovnih škola, 37 učitelja i 180 učiteljica. S obzirom da se istraživala razlika u intenzitetu stresa između učitelja razredne i predmetne nastave u seoskim i gradskim osnovnim školama, u istraživanju je sudjelovalo 102 učitelja razredne nastave i 115 učitelja predmetne nastave. Rezultati istraživanja su pokazali da je stres prisutan u učiteljskoj profesiji, ali da ne postoji značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u seoskim i gradskim osnovnim školama. Istraživanje je pokazalo da je 44,2 % učitelja razredne nastave u niskom intenzitetu stresa, 50,7% u srednjem intenzitetu stresa, a 5,1% u visokom intenzitetu stresa. U istraživanju je uočeno da je stres u učiteljskoj profesiji prisutan te da je potrebna stručna pomoć učiteljima u suočavanju sa stresom u čemu socijalni radnici imaju svoje mjesto.

Ključne riječi: učitelj, učiteljska profesija, stres, intenzitet stresa, socijalni radnici.

Stress intensity in primary school teachers

Summary

The aim of this study was to examine the stress intensity for primary school classroom and subject teachers teaching in rural and urban areas. The study aims to determine whether there is a statistically significant difference in the stress intensity between the primary school classroom and subject teachers with regard to the place of work, village or city. The study used psychological instrument to measure the perception of stress (PerceivedStressScale) (Cohen, Kamarck, Mermelstein,1983). The study was conducted in primary schools in the city of Vinkovci and its area. The study included a total of 14 primary schools, seven city and seven rural primary schools. The study included a total of 217 primary school teachers, 37 male primary school teachers and 180 female primary school teachers. As we examined the difference in the intensity of the stress between the classroom and subject teachers in rural and urban primary schools, the study included 102 primary teachers and 115 subject teachers. The results showed that the stress factor is present in the teaching profession, but there is no significant difference in the stress intensity between the classroom teachers and subject teachers teaching in rural and urban primary schools. The study showed that 44,2% primary school classroom teachers suffers from low-intensity stress, 50,7% primary school classroom teachers suffers from medium-intensity stress and 5,1% primary school subject teachers suffers from high-intensity stress. The study showed that the stress factor is present in the teaching profession and that teachers need professional help in dealing with stress in which social workers have their place.

Key words: *teacher, teacher profession, stress, stress intensity, social workers*

Uvod

Poziv učitelja jedan je od složenijih poziva u svakom društvu. Uvjeti i način rada dodatno govore o složenosti i zahtjevnosti poziva i očekivanjima od učitelja. Razvoj znanosti i tehnologije učiteljima donosi nove izazove. Svaka školska godina predstavlja jedinstveno i nepredvidivo razdoblje odgoja i obrazovanja u kojemu učitelj može očekivati i izuzetno velike razmjere promjena pred koje ga stavlja novi naraštaj djece, vlastita ustanova, društvo i prosvjetne vlasti. Učiteljska profesija, svede li se učiteljstvo na tu čisto praktičnu razinu, kao i ostale profesije temelji se na znanjima i vještinama koje se koriste pri rješavanju problema u novim, nepoznatim situacijama. Stoga se učitelj koristi i znanjima i vještinama ostalih znanstvenih disciplina, a to su psihologija, sociologija, pedagogija, informatika, metodika i dr. i sve to čini ju interdisciplinarnom, jednako kao i većinu današnjih poziva. (Cindrić, 1995) Za obavljanje učiteljske profesije treba završiti točno određenu vrstu i razinu početnog obrazovanja, potrebno je posjedovati i koristiti profesionalni jezik kako bi se olakšalo međusobno sporazumijevanje među članovima profesije. U učiteljskoj profesiji je svakako važna i neizostavna profesionalna etika koja upućuje pripadnike profesije na potrebu primjene znanja za opću dobrobit, što znači da se najprije treba nesebično brinuti o drugima, a to su u ovome slučaju učenici i roditelji. Dakle, profesionalni učitelj postavlja interese klijenta iznad svojih. (Cindrić, 1995) Zanimanje učitelja razredne nastave određuju dob učenika i njegove odgojno-obrazovne mogućnosti, zadaci i sadržaji odgoja i obrazovanja u nižim razredima, tehnologija odgojno-obrazovnog rada, sustav odgoja i obrazovanja i raspoloživo vrijeme. Dakle, učitelj razredne nastave odgaja i poučava učenike u dobi od 6 do 10 godina u razdoblju od 4 godine u razrednom sustavu. Učitelj predmetne nastave radi s učenicima u dobi od 10. do 15. godine u razdoblju od četiri godine, ovisno o predmetu koji predaju, bez mogućnosti dužeg praćenja i djelovanja.

U pozadini formalne strukture obrazovanja učitelja krije se motivacija učiteljskog poziva. Razlozi odabira izbora učiteljske profesije mogu biti različiti. Altruistični razlozi odnose se na društvenu važnost učiteljskog poziva te želju za pomaganjem djeci u njihovom obrazovanju. Intrinzični razlozi podrazumijevaju želju za zanimanjem u kojemu je važno poučavanje, a učeničko postignuće je nagrada učitelju za njegov rad. Ekstrinzični se razlozi odnose na čimbenike koji predstavljaju vanjsku nagradu za rad učitelja, primjerice, dugi praznici. (Kuzijev, Topolovčan, 2013)

Poslovi i zadaci učitelja uključuju neposredan rad s učenicima, unapređivanje odgoja i obrazovanja, organizaciju rada škole, suradnju s roditeljima, poslove i zadatke u društvenom okruženju škole i vlastito stručno usavršavanje koje se ostvaruje u organiziranim oblicima permanentnog cjeloživotnog učenja.

Suvremeni čovjek u današnjem društvu ulazi u vrlo složene međuljudske odnose i rizičnu suradnju s drugim ljudima. Iz tih kontakata ponekad proizlaze zadovoljstva, a

ponekad dolazi do stvaranja napetosti, svađa i sukoba. Neki od tih kontakata s drugim ljudima pojačavaju otpornost i hrabre čovjeka, a drugi, ukoliko su jaki i neočekivani, štete zdravlju i narušavaju ga.

Stres se danas ističe kao važan društveni i profesionalni fenomen, a njegove posljedice se uvelike odražavaju na kvalitetu rada pojedinca, radne okoline i društvenog okruženja. Doživljaj stresa se danas udomaćio u društvu kao normalna pojava, često se može čuti izraz „pod stresom sam“ ili „ovo je za mene stresno“. Kada bismo tražili od svakoga posebno da nam definira svoje viđenje stresa, dobili bismo različite odgovore. Jednima je stres neki događaj, kao što je ispitna situacija, javni nastup, a drugima je određeno psihičko stanje, ono što se zbiva unutar njih i opisuju ga apstraktno. (Arambašić, 1996) Postoji niz definicija kojima se nastoji objasniti pojam stresa. Liječnik Hans Selye definira stres kao nespecifičan sklop tjelesnih promjena poznat kao adaptacijski sindrom. (Arambašić, 1996) Podražaj je stresor kad izaziva stresne bihevioralne ili fiziološke reakcije, a reakcija je stresna kad ju je izazvao neki zahtjev, ozljeda, prijetnja ili opterećenje. (Lazarus, Folkman, 2004:15) Stres predstavlja organizirajući pojam za razumijevanje širokog raspona pojava koje su izuzetno važne za ljudsku i životinjsku prilagodbu. (Lazarus, Folkman, 2004) Danas je prihvaćeno da je stres sastavni dio života i da ljudsko funkcioniranje ovisi o tome kako se ljudi s njim nose. On se najčešće definira kao podražaj ili reakcija. Podražajne definicije usmjerene su na događaje u okolini kao što su prirodne katastrofe, rizični okolinski uvjeti, gubitak posla i bolesti. Navedene situacije su normativno stresne, ali se ne uzima u obzir razlika u procjeni intenziteta stresa tih događaja. Stres se odnosina relaciju između osobe i njezina okruženja koji s jedne strane uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskih događaja (Lazarus, Folkman, 2004).

Stanje stresa na nekom radnom mjestu može se definirati kao niz za pojedinca štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije u kojima zahtjevi posla nisu u skladu sa sposobnostima, mogućnostima i potrebama pojedinca. (Sauter, Murphy, 1999., prema Poredoš, Kovač, 2004) Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom. Povećanjem gospodarske krize, nezaposlenosti, nestabilnosti i socijalne ugroženosti u društvu sve češće se spominje pojam stresa.

Sve je više jasno da u reakcijama na stres postoje važne individualne razlike. Postignuća pod utjecajem stresa postaju varijabilna, što znači da neki mogu biti uspješniji, a neki manje uspješni u izvršavanju radnog zadatka. Postignuće se ne može predvidjeti samo na temelju stresne situacije te da ishodima na stresnu situaciju doprinose psihički procesi koji izazivaju razlike u individualnim reakcijama. Ljudi se mogu razlikovati po optimalnoj razini pobuđenosti ili po načinima procjenjivanja određenih zahtjeva ili načinima na koje se s njima nose. Kada pojedinac neku situaciju shvati kao ozbiljnu ili prijeteću on doživljava stanje napetosti, strepnje i brige. U njemu se događaju fiziološke promjene i mijenja se ponašanje. Intenzitet reakcije proporcionalan je razmjerima

percipirane opasnosti ili prijetnje. (Spielberg, 1979., prema Brkić i Rijavec, 2011) U istraživanju koje je provedeno na sveučilišnim djelatnicima i djelatnicima u industriji dobiven je zajednički rezultat da je intenzitet stresa u djelatnika na višim razinama radne organizacije vezan za donošenje važnih odluka i nošenje s kriznim situacijama, a u onih na nižim razinama vezan je za neadekvatnost plaće i nedostatak prilike za napredovanjem. Veći intenzitet stresa kod nastavnika u nižim znanstveno-nastavnim zvanjima mogu objasniti manjom razinom kontrole i autonomije, nižim prihodima, većom nesigurnošću posla. (Slišковиć, 2011) Profesionalni stres označava nesuglasje između zahtjeva radnog mjesta i okoline i naših mogućnosti, želja i očekivanja da tim istim zahtjevima udovoljimo. Stres na poslu se definira kao niz za zaposlenika štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije u kojima zahtjevi posla nisu u skladu s njegovim mogućnostima i potrebama. (Sauter i sur., 1990. prema Pavlović, Sindik 2014) Stresne situacije na poslu javljaju se u različitim situacijama. Ponekad suradnja s kolegama na poslu koji ne žele surađivati izaziva stres, situacije u kojima se zbog radnog uspjeha kolege znaju izdvojiti iz kolektiva, poslodavac koji ponekad očekuje i više nego što zaposlenik može pridonijeti poslu, uključuje ga u sve aktivnosti, očekuje od zaposlenika poznavanje svih područja rada i potpunu predanost poslu. Sve ovo može uzrokovati stres kod zaposlenika., Intenzitet stresa će se razlikovati od zaposlenika do zaposlenika ovisno o njihovom doživljaju stresne situacije. Dvije skupine čimbenika pridonose nastanku stresa na radnom mjestu. S jedne strane to su osobine posla kojim se pojedinac bavi i sredine u kojoj radi. S druge strane to su osobine samog pojedinca. Nastanku stresa u velikoj mjeri pridonosi neusklađenost između radnika i institucije u kojoj radi. Do neusklađenosti dolazi ako radnikove osobine i sposobnosti ne odgovaraju zahtjevima posla te ako radna okolina ne zadovoljava potrebe radnika. (Telebec, 2014., prema Sinković, 2015.:3)

Izvore profesionalnog stresa kod pomagača, pripadnika pomažućih poziva možemo podijeliti u dvije skupine. Jedna skupina se odnosi na same osobine pomagača koje ovise o njihovoj ličnosti, prethodnom iskustvu, stilu rada i sustavu vrijednosti. Drugu skupinu čine izvori koji su izvan pomagača, a povezani su s radnim uvjetima. Prvu skupinu definiramo kao unutrašnje izvore, a drugu skupinu kao vanjske izvore (Ajduković, Ajduković, 1996). Izvori profesionalnog stresa u učiteljskoj profesiji vezani su uz navedene izvore u pomažućim profesijama. Od samoga početka svog rada učitelji se susreću s nezadovoljavajućim uvjetima u kojima se održava nastava (zagušljiv i vlažan prostor), bez adekvatne opreme i nepostojanjem prostora za održavanje individualnih kontakata s roditeljima. Učitelji ovakvu situaciju pripisuju financijskom situaciji u školstvu. Velika je odgovornost u radu s djecom koji osim nastave podrazumijeva i odlazak na putovanja, jednodnevne izlete, vođenje na natjecanja. Ponekad je podjela zaduženja nejasna, neki učitelji pridonose svojim radom uspjehu učenika i promoviranju škole u zajednici, a neki posao učitelja odrade i ostaju nezapaženi. Narušeni odnosi među učiteljima utječu

na neslogu, učenici osjete netrpeljivost među učiteljima te dolazi do podjela. Izostanak zajedništva u školi stvara negativnu sliku u javnosti što umanjuje važnost takve profesije. Razlike u sposobnostima, motiviranosti, angažmanu, sustavima vrijednosti među učiteljima generiraju vrlo složenu dinamiku komunikacija i odnosa unutar učiteljskog zbora koja je često dodatni izvor stresa, ali i statusa učiteljskog poziva u društvu.

Nastavnički stres prepoznaje se u situacijama u kojima su nastavnici ljutiti, potišteni, zabrinuti, živčani, frustrirani ili napeti zbog posljedica svoga djelovanja. Sam pojam učiteljskog stresa javlja se već dugi niz godina, naročito u novije vrijeme kada obrazovanje prolazi kroz učestale i kontinuirane reforme. Jedno od važnih nastavnih umijeća je posjedovanje sposobnosti da se na zahtjev poučavanja odgovara tako da se izvori stresa svedu na najmanju moguću mjeru. Stres u učiteljskoj profesiji izazivaju učenici koji imaju loš odnos prema školi i kojima nedostaje motivacija za radom i napretkom, razredna nedisciplina i neposlušni učenici, učestale školske reforme, nezadovoljavajući radni uvjeti, vremenski rokovi, nepovoljna klima u kolektivu, izostanak stručne podrške i kontinuirana podcijenjenost unutar društva. (Kyriacou, 2001) Multidimenzionalni karakter učiteljskog zvanja obuhvaća mnoštvo različitih zadataka koji nisu samo kognitivne, metodičke, lingvističke i tehnološke vještine, planiranje, poduzetništvo, vodstvo, kreativnost i prilagodljivost kao kompetencije, nego se on odnosi na svakodnevno ispreplitanje i prožimanje s individualnim kompetencijama. (Domović i sur., 2010) Dosadašnja istraživanja u ovom području pokazuju da su sindromu sagorijevanja na poslu najviše izloženi oni profesionalci čiji posao uz svakodnevnu interpersonalnu interakciju uključuje i visoku razinu odgovornosti (Mazzi i Ferlin, 2004). S obzirom da je i nastavničko zanimanje stresno, zahtjevno i odgovorno (Brouwers i Tomic, 2000.; Kyriacou, 2001.; Zurlo i sur., 2007) istraživanja pokazuju da korištenje izravnih strategija suočavanja usmjerenih na problem, kao što su traženje potpore od suradnika i uprave škole ili aktivno rješavanje problema, pozitivno djeluje na ublažavanje stresa (Seidman i Zager, 1991.; Sarros i Sarros, 1992.; Rudow, 1999.; Howard i Johnson, 2002.; Betoret, 2009).

Učitelji koji nisu sigurni i uspješni u održavanju razredne discipline često prebacuju krivnju na učenike. Ključna kompetentnost učitelja predstavlja upravo održavanje pozitivnog razrednog ozračja. Istraživanja su pokazala da su učitelji koji sebe percipiraju kompetentnima u radu s učenicima, posebno u održavanju pozitivne discipline, manje izloženi događajima koji uzrokuju stres. Jedan od važnih prediktora koji uzrokuju stres je škola u kojoj učitelj radi. Dobra suradnja i potpora pri rješavanju poteškoća koju učitelji dobivaju od uprave škole uvelike pridonosi ublažavanju stresa. (Howard i Johnson 2002., prema Koludrović i sur., 2009) Pokazatelji stresa u radu su osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti, gubitak osjećaja osobne vrijednosti, negativan stav, izostanak zanimanja i osjetljivosti za klijenta, pesimizam, osjećaj bespomoćnosti, razdražljivost, frustracija, sumnjičavost, netrpeljivost, neprilagodljivost na nove radne zadatke, povlačenje u

socijalnim odnosima i odvajanje od radne okoline, sukobi i agresivni ispadi, povećana upotreba alkohola, duhana i lijekova, osjećaj slabosti, česta bolovanja, izostajanje s posla, preosjetljivost na podražaje, komunikacijske teškoće, glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja, prehrane i sl. (Ajduković, i Adjuković, 1996) Sve ove poteškoće ne mogu ostati zatvorene unutar jedne ustanove. One se prenose i izvan nje, u druge društvene strukture, a najviše u obitelji samih djelatnika. Sukladno tome dolazi do sukoba radne i obiteljskih uloga. Različita istraživanja to potvrđuju pa tako, prema rezultatima istraživanja na ispitanicima iz lokalne samouprave, dolazi do sukoba radnih i obiteljskih uloga i u toj manje stresnoj sredini, s tim što je sukob veći na relaciji „rad-obitelj“ nego „obitelj-rad“ (Janković i Laklija, 2012). No, prema ovim autorima, činjenica je da će negativne posljedice djelovanja radnih stresnih situacija s posla na obitelj, imati i negativan povratni efekt na radnu sredinu i kvalitetu rada te će se tako pokrenuti krug međusobne patologizacije, koji će biti to teže zaustaviti što duže traje.

Nakon provedenih istraživanja u sveučilišnoj zajednici utvrđeno je da postoji nekoliko izvora stresa kod sveučilišnih nastavnika, a to su nepovoljni radni uvjeti, visoko radno opterećenje i neravnoteža radne i obiteljske ili društvene uloge. Nepovoljnost radnih uvjeta odnosi se na materijalna i kadrovska ograničenja u nastavnom i istraživačkom radu, smanjenje kontrole i autonomije, nepovoljne međuljudske odnosi, podcijenjenost profesije, neadekvatnu razinu prihoda, nesigurnost posla i nemogućnost napredovanja. (Slišković, 2011)

Učiteljski stres može umanjiti kvalitetu poučavanja na dva načina. Ponajprije će se smanjiti zadovoljstvo poslom, ako poučavanje postane izvor stresa kroz dulje razdoblje, i posao više neće biti užitak kao ranije. To će uvelike utjecati na vrijeme i trud koji se ulaže i kvalitetu poučavanja. Drugi ishod taj da nakon doživljenog stresa može doći do oslabljene i nekvalitetne komunikacije s učenicima. Djelotvoran učitelj brine o pozitivnoj razrednoj klimi, potiče učenike i osigurava im kvalitetnu nastavu. Utjecajem stresa kvalitetna komunikacija se smanjuje ili može potpuno izostati, naročito kod učitelja koji se bezuspješno nose sa stresom. (Kyriacou, 2001)

U provedenim istraživanjima utvrđeno je da stres prisutan u osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom obrazovanju. U OŠ Domovinske zahvalnosti u Kninu provedeno je istraživanje na temu Stavovi učenika i učitelja o mogućnostima poboljšanja kvalitete odnosa sudionika procesa u školi čiji je cilj bio ispitati kako se učenici i učitelji osjećaju u školi, procijeniti razinu kvalitete međusobnih odnosa te utvrditi razlog lošeg odnosa učenika međusobno i odnosa između učenika i učitelja. Između ostaloga i učitelji su procjenjivali koliko je njihov posao stresan. Rezultati su pokazali da 44% učitelja svoj posao smatra jako stresnim, a njih 8% se izjasnilo kako je posao malo stresan. Najčešći izvor stresa za njih su poučavanje nemotiviranih učenika, održavanje discipline, vremenski pritisak, administrativni poslovi, promjene, izloženost stalnoj procjeni od strane drugih osoba, odnos s kolegama, loši radni uvjeti,

samopoštovanje i status u društvu. (Vidović, 2015) Istraživanje u osnovnoj školi u Irskoj o zadovoljstvu poslom i stresu na poslu kod učitelja i ravnatelja pokazalo je da je 98% učitelja zadovoljno svojim poslom, od toga 45% učitelja doživljava umjerenu ili visoku razinu stresa na poslu. Ukupno 10% učitelja izjavilo je da ne doživljava stres na poslu, a 45% učitelja navodi nisku razinu stresa. (Darmody i Smyth, 2010., prema Sinković, 2015)

Sinković provodi istraživanje čiji je cilj bio ispitati postoje li razlike u doživljaju i izvorima stresa kod srednjoškolskih i visokoškolskih nastavnika. Osim toga, cilj je bio ispitati doprinos nekih sociodemografskih varijabli u objašnjenju doživljaja nastavničkog stresa. Prvi problem je bio ispitati ukupni doživljaj stresa na poslu kod nastavnika u srednjoj školi i nastavnika na fakultetu u prethodnih mjesec dana te razlike između njih. Rezultati su pokazali da nastavnici općenito doživljavaju umjerenu razinu stresa, postoji statistički značajna razlika u intenzitetu percipiranog stresa u posljednjih mjesec dana kod srednjoškolskih i visokoškolskih nastavnika. (Sinković, 2015) Istraživanje o izvorima stresa, suočavanju sa stresom i životnim zadovoljstvom učitelja razredne i predmetne nastave provedeno je na području grada Zagreba. Cilj istraživanja je bio utvrditi postoje li razlike u izvorima stresa, strategijama suočavanja sa stresom i u životnom zadovoljstvu između učitelja razredne i predmetne nastave. Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da nema statistički značajnih razlika u percepciji izvora stresa, strategijama suočavanja sa stresom i osjećaja životnog zadovoljstva između učitelja razredne i učitelja predmetne nastave. (Brkić, Rijavec, 2011)

Ciljevi i problemi istraživanja

Glavni cilj istraživanja je: utvrditi postoji li, i koliki je, intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama na selu i u gradu u Vinkovcima i okolici.

Posebni ciljevi su:

- procijeniti intenzitet stresa kod učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u osnovnoj školi,
- utvrditi postoje li razlike u intenzitetu stresa između učitelja predmetne nastave i učitelja razredne nastave,
- utvrditi postoje li razlike u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave seoskih i gradskih škola,
- utvrditi postoje li razlike u intenzitetu stresa između učitelja predmetne nastave seoskih i gradskih škola.

Istraživački problemi

Istraživački problemi su postavljeni prema navedenim ciljevima i definirani kao:

- P1: Utvrditi intenzitet stresa kod učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u osnovnoj školi.
- P2: Utvrditi postoji li razlika u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u osnovnoj školi.
- P3: Utvrditi postoji li razlika između intenziteta stresa kod učitelja razredne nastave u seoskim osnovnim školama i kod učitelja razredne nastave u gradskim osnovnim školama.
- P4: Utvrditi postoji li razlika između intenziteta stresa kod učitelja predmetne nastave u seoskim osnovnim školama i kod učitelja predmetne nastave u gradskim osnovnim školama.

Hipoteze

Sukladno postavljenim ciljevima, postavljene su sljedeće hipoteze:

- H1: Pretpostavlja se da su učitelji predmetne nastave i učitelji razredne nastave u svojem poslu u visokom stupnju intenziteta stresa.
- H2: Pretpostavlja se da učitelji predmetne nastave imaju veći intenzitet stresa, nego učitelji razredne nastave u osnovnoj školi.
- H3: Pretpostavlja se da učitelji razredne nastave u gradskim osnovnim školama imaju veći stupanj stresa nego učitelji razredne nastave u seoskim osnovnim školama.
- H4: Pretpostavlja se da učitelji predmetne nastave u gradskim školama imaju veći stupanj stresa nego učitelji predmetne nastave u seoskim osnovnim školama.

Metodologija istraživanja

Ovo je istraživanje, u skladu sa zahtjevima samog predmeta istraživanja, postavljenim ciljevima i metodama prikupljanja podataka, provedeno kao kvantitativno s elementima kvalitativnog.

Ispitanici

Istraživanje je provedeno u 14 osnovnih škola, 7 seoskih i 7 gradskih, u Vinkovcima, Otoku, Jarmini, Privlaci, Komletincima, Lipovcu, Starim Jankovcima, Slakovcima i Nijemcima. U istraživanju je sudjelovalo 217 ispitanika oba spola, 17% ispitanika

muškog spola i 83% ispitanika ženskog spola, što odgovara strukturi učiteljskog kadra u tim školama. S obzirom na radno mjesto, bilo je 34,6% učitelja razredne nastave, od toga je 16,6% učitelja razredne nastave na selu, a 17,8% ispitanika učitelja razredne nastave u gradu. Sudjelovalo je ukupno 142 učitelja predmetne nastave, što je 65,4% od ukupnog broja ispitanika. Od tog broja njih 30,4% radi u seoskim, a 35% u gradskim školama.

Metode prikupljanja podataka

U istraživanju je korišten upitnik socio-demografskih obilježja ispitanika i upitnik s ljestvicama percepcije stresa. Socio-demografski upitnik sastoji se od pitanja vezanih za spol, dob, stručnu spremu, radni staž, radno mjesto, radno vrijeme i sl. Upitnik ljestvice percipiranog stresa (Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R., 1983) sastoji se od 10 čestica gdje svaki ispitanik procjenjuje koliko često su se dogodile određene situacije zaokružujući stupnjeve u rasponu od 0 (nikada) do 4 (vrlo često). Prilikom obrade podataka 4 čestice upitnika (4,5,7 i 8) potrebno je rekodirati jer su postavljene u pozitivnoj formi. Upitnik ima zadovoljavajuću pouzdanost budući da Cronbach alpha iznosi 0,87.

Metode obrade podataka

Prikupljeni podaci su obrađeni statističkim paketom SPSS. Primijenjene su statističke metode, neparametrijski Mann-Whitney U test za izračunavanje povezanosti i razlika među skupinama formiranima prema vrsti posla (razredna ili predmetna nastava) te mjestu zaposlenja (selo ili grad).

Rezultati i rasprava

U istraživanju je sudjelovalo 17% ispitanika muškog spola i 83% ispitanika ženskog spola, od toga je 34,6% učitelja razredne nastave i 65,4% učitelja predmetne nastave. Obradeni podaci upitnika koji mjeri ljestvicu percipiranog stresa pokazuju da je stres u učiteljskoj profesiji prisutan. Minimalni zbroj bodova iznosi 1, a maksimalni 32. Srednja vrijednost ili aritmetička sredina iznosi 14,8, što znači da se prema razredima intenziteta stresa učitelji nalaze u rangu od 14. do 26. odnosno da su znakovi stresa prisutni kod većine učitelja. Dobivenim rezultatima se potvrđuju do sada provedena istraživanja koja navode da je posao prosvjetnih djelatnika jedno od najstresnijih zanimanja i da četvrtina nastavnika svoj posao smatra iznimno stresnim. (Kyriacou, 2001)

Tablica 1. Frekvencija intenziteta stresa

Σ	frekvencija	postotak	Σ	frekvencija	postotak
1,00	1	0,5	16,00	15	6,9
2,00	3	1,4	17,00	13	6,0
3,00	1	0,5	18,00	14	6,4
4,00	2	0,9	19,00	10	4,6
5,00	6	2,8	20,00	9	4,1
6,00	5	2,3	21,00	8	3,7
7,00	7	3,2	22,00	5	2,3
8,00	10	4,6	23,00	4	1,8
9,00	11	5,0	24,00	5	2,3
10,00	9	4,1	25,00	5	2,3
11,00	12	5,5	26,00	3	1,4
12,00	14	6,4	27,00	4	1,8
13,00	15	6,9	28,00	1	0,5
14,00	8	3,7	29,00	2	0,9
15,00	14	6,4	32,00	1	0,5

Prema tablici vidljiva je frekvencija zbrojenih bodova nakon analize upitnika percipiranog stresa. Najveću frekvenciju imaju bodovi od 8 do 20, što znači da se najviše ispitanika nalazi u ovom rangu bodova a to pokazuje kako je stres prisutan, ali ne u velikoj mjeri. Prisutni su pokazatelji stresa, ali nitko od ispitanika nije dosegao maksimalni broj od 40 bodova, niti minimalni broj - 0 bodova. S obzirom da je rang bodova od 1 do 32, ispitanici se češće identificiraju u niskoj i srednjoj razini stresa nego visokom intenzitetu stresa. Ovo istraživanje provedeno s učiteljima u osnovnoj školi podudara se s rezultatima drugih istraživanja gdje je utvrđeno da je stres na području Splitsko – dalmatinske županije prisutan, ali da je stupanj sagorijevanja nizak ili vrlo nizak. (Koludrović i sur., 2009)

Tablica 2. Percipirani stres

		frekvencija	Postotak
RAZINA STRESA	niska razina stresa	96	44,5%
	srednja razina stresa	110	50,5%
	visoka razina stresa	11	5,0%
	UKUPNO	217	100,0%

Iz podataka u tablici jasno je vidljivo da je stres prisutan u učiteljskoj profesiji. Kod polovice ispitanih učitelja stres je na srednjoj razini intenziteta, 5% učitelja ima visoko izražene znakove stresa, a 44% učitelja ima nisku razinu stresa. Dobiveni rezultati potvrđuju rezultate prijašnjih istraživanja kako su zanimanja u području obrazovanja povezana sa stresom. U istraživanju Sinkovića (2015) rezultati istraživanja provedenog na uzorku iz populacije srednjoškolskih i visokoškolskih profesora pokazali su da profesori općenito doživljavaju umjerenu razinu stresa i da ne postoji statistički značajna razlika u intenzitetu percipiranog stresa u prethodnih mjesec dana kod srednjoškolskih i visokoškolskih nastavnika. (Sinković, 2015)

Rezultati istraživanja pokazuju da je postotak učitelja razredne nastave koji su u stresu veći od postotka učitelja predmetne nastave. Rezultati pokazuju prisutnost visokog stupnja intenziteta stresa tek kod malog broja ispitanika (5%) i srednju razinu kod najvećeg broja učitelja prema ljestvici percipiranog stresa; objašnjenje za to vjerojatno je sredina u kojoj učitelji žive i rade. Gradovi Vinkovci i Otok su male gradske sredine s 35.000 odnosno 6.000 stanovnika i ne pripadaju velikim urbanim sredinama. Seoske škole se nalaze u selima koja imaju najviše oko 3 000 stanovnika i njihov način života usko je vezan za školu. Sva važnija događanja unutar zajednice vezana su uz školu i učitelji su neizostavni dio zajednice te svojim radom doprinose njenom kulturnom životu.

Tablica 3: Značajnost razlike intenziteta stresa s obzirom na radno mjesto (učitelj razredne nastave/učitelj predmetne nastave)

	INTENZITET STRESA
Mann-Whitney U	5174,000
Z	-,388
Asymp. Sig. (2-tailed)	,698

Na temelju provedenog Mann – Whitney U testa za dva nezavisna uzorka (učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave) utvrđeno je da je koeficijent značajnosti ($p=0,698$; $p>0,05$) veći od 0,05 što znači da nije pronađena statistički značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave. Istraživanje provedeno sa učiteljima razredne i predmetne nastave u zagrebačkim školama na temu Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave pokazali su, isto tako, da ne postoji statistički značajna razlika između procjena učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u percepciji uvjeta na poslu kao izvora stresa niti u pogledu odnosa na poslu. (Brkić i sur., 2011)

Rezultati su nadalje pokazali da je stres prisutan kod učitelja u ispitanim školama. Provedenim testom utvrdilo se da ne postoji statistički značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja u seoskim i gradskim osnovnim školama. Isto tako su rezultati pokazali da nema statistički značajne razlike u intenzitetu stresa između učitelja razredne i učitelja predmetne nastave s obzirom na mjesto rada, ruralnu ili urbanu sredinu. S aspekta pojedinca u pogledu intenziteta stresa može se uočiti da učitelj tijekom rada u školi samostalno, u suradnji s drugim kolegama prolaze kroz različite situacije, pronalaze rješenja za različite probleme, ali stručna pomoć institucije izostaje. Prema Zakonu o odgoju i obrazovanju u Republici Hrvatskoj u sklopu zapošljavanja stručnih suradnika nisu predviđeni socijalni radnici kao stručni kadar koji bi pridonosio razrješavanju problema nepoželjnih oblika ponašanja učenika, povezivanju obitelji sa školom, a posebno napretku rada učitelja kroz osobni rast i razvoj i superviziju njegova rada gradeći i pojačavajući tako njegovo samopoštovanje. Učitelj u suvremenom svijetu susreće se s toliko složenih situacija, problema, nizom različitih ljudi koje percipira kao nepovoljne pa i opasne za sebe, bližnje i svoju okolinu, a to uvelike utječe na njegov odnos prema radu, prema učeniku! Učitelj se tako stalno poistovjećuje s brojnim nepovoljnim situacijama, posao i složene, nerazriješene teškoće nosi kući i bez stručne pomoći ne zna i ne može se nositi sa svim time bez ozbiljnih posljedica. Učitelj unutar svoje grupe, bilo da je riječ o kolektivu u kojem djeluje, poslodavcu ili razredu u kojem radi, zbog preopterećenosti administriranjem i sve zahtjevnijim generacijama učenika sve teže se nosi s novonastalim situacijama. Zahtjevi poslodavca, u ovom slučaju ravnatelja, i izostanak potpore u radu utječu na percepciju stresa. Uza sve to učitelji nisu dovoljno educirani za nošenje s posljedicama velikog intenziteta stresa, mogućnosti pojave sagorijevanja i utjecaj stresa na rad. Stručna usavršavanja kroz koja prolaze učitelji uglavnom se odnose na edukaciju o novim promjenama u sustavu obrazovanja, vrednovanju učeničkih postignuća i primjeni neki novih alata u radu. O stručnoj potpori, osobnom rastu i razvoju, superviziji učitelja još uvijek se malo govori. Učitelj unutar zajednice u kojoj radi, bez obzira je li riječ o ruralnoj ili urbanoj sredini,

pridonosi funkcioniranju zajednice. U ovom istraživanju su sudjelovale i područne škole u kojima učitelji rade u kombiniranim razrednim odjelima i gdje je zajednica u odnosu na gradsku sredinu puno manja, tradicionalnija, a rezultati istraživanja su pokazali da je stres prisutan.

Završna razmatranja

Pojava stresa danas predstavlja globalni javnozdravstveni problem, a prema objavljenim radovima postoji niz zanimanja koja u posljednjih nekoliko desetljeća pripadaju skupini izrazito stresnih. Među tim zanimanjima je i učiteljska profesija koja u posljednjih nekoliko godina doživljava velike promjene i reforme. Napredak tehnologije, znanosti i društva općenito, pokrenuo je nagle promjene u sustavu obrazovanja. Promjene u društvu prate spore promjene u sustavu obrazovanja. Visokoobrazovani učitelji nakon završenog formalnog školovanja suočavaju se s učenicima koji su, kada je riječ o elektroničkoj tehnologiji, često korak ispred njih. Učitelj kao pojedinac djeluje u okolini svoga razreda, školskog kolektiva unutar zbornice i roditelja učenika koji dolaze iz lokalne zajednice sa sve većim očekivanjima i brojnijim zahtjevima. O percepciji svih tih činitelja i njima izazvanih spornih situacija ovisit će razina stresa kod učitelja.

U ovom istraživanju se u skladu sa stanjem u našem društvu i školskom sustavu pokušalo odgovoriti na nekoliko ključnih istraživačkih problema i dosljedno tome su postavljene četiri hipoteze koje se odnose na intenzitet stresa u učiteljskoj profesiji u našim gradskim i seoskim sredinama. Prva hipoteza pretpostavlja da su učitelji predmetne nastave i učitelji razredne nastave u svojem poslu u visokom stupnju intenziteta stresa. Nakon provedenog istraživanja rezultati su pokazali da je prva hipoteza dijelom potvrđena budući da je stres prisutan kod učitelja predmetne nastave i učitelja razredne nastave. Utvrđeno je da je kod 45% učitelja iz obje skupine stres prisutan u blažoj mjeri, kod 50% ispitanika je stupanj stresa nešto značajniji, a kod 5% učitelja znakovi stresa su izraženi u visokom stupnju. Druga hipoteza pretpostavlja da učitelji predmetne nastave imaju veći intenzitet stresa nego učitelji razredne nastave u osnovnoj školi. Podaci dobiveni istraživanjem obrađeni su u SPSS programu statističkim Mann – Whitney U testom pri čemu je utvrđeno da ne postoji statistički značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja predmetne nastave i učitelja razredne nastave u osnovnoj školi. Na temelju dobivenih rezultata druga hipoteza se odbacuje. Treća hipoteza pretpostavlja da učitelji razredne nastave u gradskim osnovnim školama imaju veći stupanj stresa nego učitelji razredne nastave u seoskim osnovnim školama. Nakon obrade podataka uočeno je da učitelji razredne nastave u seoskim i gradskim školama imaju podjednak intenzitet stresa. Dakle, iz rezultata je jasno vidljivo da ne postoji razlika u intenzitetu stresa između seoskih i gradskih učitelja razredne nastave. Prema navedenom, treća hipoteza se odbacuje. Četvrta hipoteza pretpostavlja da učitelji predmetne nastave u

gradskim školama imaju veći stupanj stresa nego učitelji predmetne nastave u seoskim osnovnim školama.

Analizom podataka utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika između učitelja predmetne nastave u gradskim školama i učitelja predmetne nastave u seoskim školama. Na temelju dobivenih rezultata i četvrta hipoteza se odbacuje.

Ovakvo stanje u školama potvrđuje ranija istraživanja o stresnosti učiteljskog poziva, ali i zahtijeva prikladan odgovor društva, a osobito odgojno-obrazovnog sustava. Uz provedbu deklariranog i obećanog cjeloživotnog obrazovanja, čime je jedino moguće pratiti stalno prisutnu plimu novih spoznaja i njima izazvanih zahtjeva na učitelje u odgojno-obrazovnom sustavu, potrebno je osigurati učiteljima, posebno onima koji pripadaju u visokorizičnu skupinu, pomoć u suočavanju sa stresom. To je, osim kroz seminare, radionice i druge oblike obrazovanja i rada na sebi, moguće postići uvođenjem novih oblika rada s učiteljima, učenicima i roditeljima kao što su dovođenje supervizije u sustav osnovnoškolskog obrazovanja, intenzivan, kontinuiran rad s djecom i njihovim roditeljima korištenjem pristupa Male kreativne socijalizacijske skupine (Janković i Rihter, 2010., Janković i sur. 2012), kako bi se mogla stvarno realizirati ideja povezivanja doma i škole te uspješno suočiti s problemima i pojavom poremećaja u ponašanju učenika, čemu bi najviše pripomoglo uvođenje/vraćanje socijalnog radnika u osnovno-obrazovni sustav. Upravo rad socijalnog radnika u školi pridonosio bi razvoju i napretku međuljudskih odnosa kolega u zbornici te između učitelja i roditelja, učenika, stručnih suradnika i vodstva škole. Socijalni radnik je jedini stručnjak educiran za rad s obiteljima, zajednicom u kojoj škola funkcionira, savjetovatelj, medijator u jednoj osobi, a uz određenu doedukaciju na svom matičnom fakultetu, postaje kvalitetnim i stručnim supervizorom te može provoditi i superviziju u školi. On posjeduje kompetencije potrebne za rješavanje brojnih problema koji opterećuju odgojno- obrazovni proces u školi pa i situacije i procese koji uzrokuju pojavu stresa u učiteljskom poslu koliko god učitelji bili dobro pripremljeni za svoj poziv.

Literatura

- Ajduković, M. i Ajduković, D. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Betoret, F. D. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach, *Educational Psychology*, 29 (1): 45-68.
- Brkić, I., Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152 (2) 211 – 225 (2011).
- Brouwers, A. i Tomic, W. (2000). *A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management*, Teaching and Teacher Education, 16:239-253.
- Cindrić, M. (1995). *Profesija učitelj u svijetu i u Hrvatskoj*. Zagreb: Persona.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, Vol. 24, No. 4 (Dec 1983) 385-396
- Dennick, R., Tavakol, M. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*. 2011; 2:53-55.
- Domović, V., Jurčec, L., Martinko, J. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. *Napredak*, 151 (3 – 4) 350 – 369 (2010).
- Howard, S. i Johnson, B. (2002). *Resilient Teachers: Resisting Stress and Burnout*. Proceedings of the Australian Association for Research in Education Conference, Problematic Futures: Education Research in an Era of Uncertainty, 1.–5. prosinca 2002. <http://www.aare.edu.au/>.
- Janković, J., Laklija, M., Berc, G. (2012). Percepcija sukoba radne i obiteljske uloge u kontekstu nekih obilježja obitelji i posla. *Kriminologija i socijalna integracija*. Vol. 20 (2012) Br. 1, 1-132.
- Janković, J. i Rihter, M. ur. (2010). *‘Ajmo skupa! – male kreativne socijalizacijske skupine za predškolce*, Zagreb: Poticaj.
- Janković, J. i suradnici (2012). *Male kreativne socijalizacijske skupine 1982 – 2012.*, Zagreb: Poticaj.
- Koludrović, T., Jukić, I., Reić Ergovac (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja razredne i predmetne nastave te srednjoškolskih nastavnika. *Život i škola*, br. 22 (2/2009), god. 55., str. od 235. do 249.
- Kovač, M., Poredoš, D. (2004). Stres i mobbing na radnom mjestu. *Kriminologija i socijalna integracija*, Vol. 12, br. 1, 63 - 70.

- Kovač, M., Poredoš, D. (2006). Stres i psihološko zlostavljanje na radnom mjestu. *Ljetopis socijalnog rada*, Vol. 12, br. 2.
- Kyriacou, C. (2001). *Temeljna nastavna umijeća*. Zagreb: Educa.
- Kuzijev, J., Topolovčan, T. (2013). Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi. *Andragoški glasnik*, Vol. 17, br. 2, str. 125 - 144.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Mazzi, B. i Ferlin, D. (2004). *Sindrom sagorjelosti na poslu: Naš profesionalni problem*, IV. Kongres HDOD-HLZ, Rovinj, http://www.hdod.net/rad_drustva/
- Pavlović, Ž., Sindik, J. (2014). Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja. *Sigurnost* 56 (3) 187 - 201 (2014).
- Rudow, B. (1999). Stress and Burnout in the Teaching Profession: European Studies, Issues, and Research Perspectives. U: Vandenberghe, R. i Huberman, A. M. (ur.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (str. 38 – 58), UK, Cambridge University Press.
- Sarros, J. C. i Sarros, A. M. (1992). Social Support and Teacher Burnout, *Journal of Educational Administration*, 30 (1), 55-70
- Sauter, S. i Murphy, L. (1999). *Stress at work*. DHHS (NIOSH) Publication No. 99 - 101. Cincinnati: NIOSH.
- Seidman, S. A. i Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout, *Work & Stress*, 5(3): 205 – 216.
- Sinković, D. (2015). *Usporedba izvora i doživljaja stresa kod srednjoškolskih i visokoškolskih nastavnika* (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji.
- Slišković, A. (2011). Stres kod nastavnika u visokom obrazovanju. *Psihologijske teme* 20 (2011), 1, 67 - 90.
- Telebec, S. (2014). *Stres na radu: priručnik za poslodavce, radnike i njihove predstavnike te stručnjake za zaštitu na radu*. Zagreb: ZIRS.
- Telebec, S. (2014). Stres na radu – Zašto, što i kako djelovati. *Sigurnost* 56 (4) 381 - 384 (2014).
- Zurlo, M. C., Pes, D. i Cooper, C. L. (2007). Stress in teaching: a study of occupational stress and its determinants among Italian schoolteachers. U: *Stress and Health*, 23: 231-241.