



UNIVERZA V MARIBORU  
FAKULTETA ZA ORGANIZACIJSKE VEDE

Diplomsko delo univerzitetnega študija  
Organizacija in management delovnih sistemov

## **STRES PRI DELU UČITELJA**

Mentor: doc. dr. Janez Mayer

Kandidat: Jurij Lah

Kranj, marec 2010

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Janezu Mayerju za mentorstvo, napotke in nasvete pri pisanju diplomskega dela.

Hvala mami Ivanki Lah, ki je lektorirala mojo diplomsko delo.

Zahvaljujem se svojim najbližjim in predvsem Saši za podporo v času študija in pri pisanju diplomskega dela.

## **POVZETEK**

Ljudje smo vse bolj izpostavljeni stresu, tako v zasebnem kot tudi službenem okolju. Stres doživljamo različno in se nanj specifično odzivamo.

Obravnavali smo dejavnike, ki povzročajo stres pri delu učitelja. Najprej smo stres obravnavali teoretično. Opisovali smo fenomen stresa, opredelili ključne pojme, specifične stresorje, navedli teorije o stresu, opisali posledice, ki jih stres povzroča in pristope za obvladovanje stresa.

Nato smo izvedli raziskavo, v kateri smo s pomočjo ankete, ki smo jo podelili na različnih stopnjah izobraževalnega sistema (osnovna šola, srednja šola in višja strokovna šola), anketirali učitelje. Pridobljene podatke smo analizirali in med seboj primerjali.

Z raziskavo smo ugotavljali, ali učitelji doživljajo različne oblike stresa in kakšna je njegova jakost. Želeli smo izvedeti, kako se odzivajo na stresne situacije, na različnih izobraževalnih stopnjah. Ugotovili smo, da se stres po stopnjah izobraževalnega sistema bistveno ne razlikuje, vendar se pojavlja v različnih jakostih in oblikah. Stres največkrat povzroča zlasti zahtevnost dela z otroki, konfliktni odnosi s sodelavci, konfliktni odnosi z vodstvom, zahtevni odnosi s starši in zahteve po stalnem usposabljanju. Ti škodljivi vplivi stresa zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo, otežujejo medsebojne odnose, povzročajo izgorevanje pri delu, vendar po analizi sodeč ne vplivajo toliko na samo ustvarjalnost pri delu in ne povzročajo večje odsotnosti z dela. Učitelji se v vedno večji meri zavedajo stresa in vpliva le-tega na njihovo delo, zato se poslužujejo raznih tehnik oz. osebnih tehnik za zmanjšanje vpliva stresa na delovnem in osebnem področju. Iz pridobljenih podatkov smo ugotovili tudi, da institucije o ozaveščanju zaposlenih o stresu na delovnem mestu in obvladovanju le-tega ne poskrbijo dovolj.

Stres v izobraževalnem procesu je postal stalni učiteljev spremljevalec.

## **KLJUČNE BESEDE**

- stres
- stresorji
- oblike stresa
- jakost stresa

## **ABSTRACT**

People are exposed to stress in private and formal environment. We experience stress differently and respond to it specifically.

We discussed the factors caused by stress at teacher's work. First we discussed stress theoretically. We have presented the phenomenon of stress, specific stressors and the theories of stress. We have also identified key concepts of stress; described the consequences that are caused by stress and approaches to stress management.

Afterwards we conducted a research at different stages of the educational system by interviewing the teachers. The acquired data of the interviews were analysed and compared with each other.

With this research we have stated whether the teachers are experiencing different forms of stress and what is the strength of the stress. We also wanted to know about their reactions in stressful situations at different stages of the educational system. We have stated that stress is not significantly different at educational system stages, but it is occurring in different strengths and forms. The complexity of working with children, conflict relations with colleagues, conflict relations with the management, complex relationships with parents and requirements of continuous training are mostly the cause of stress. These harmful effects of stress reduce teacher's motivation causing difficult relations and burning out, but the analysis shows that these harmful effects do not have too much affect on the creativity at work and do not cause absence from work. Teachers are aware of stress and its impact on work and personality and that is why they are using different techniques or personal techniques to reduce the impact of stress at work and at personal level. From the obtained data we have concluded that institutions do not do enough to inform teachers of stress at work and how to manage it.

Stress has become the permanent teacher's companion in the educational processes.

## **KEYWORDS**

- stress
- stressors
- forms of stress
- the strength of stress

## KAZALO

1	UVOD .....	1
1.1	PREDSTAVITEV PROBLEMA .....	1
1.2	PREDSTAVITEV OKOLJA.....	1
1.3	PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE.....	2
1.4	METODE DELA .....	2
2	TEORETIČNI DEL .....	3
2.1	OPREDELITEV STRESA.....	3
2.1.1	PRISTOPI K OPREDELITVI STRESA .....	5
2.2	TEORIJE O STRESU.....	8
2.3	STRES PRI DELU UČITELJA .....	13
2.3.1	STRESORJI.....	14
2.3.2	KLJUČNI STRESORJI PRI DELU UČITELJA .....	16
2.3.3	POSLEDICE DELOVANJA STRESA .....	21
2.3.3.1	VRSTE STRESA .....	21
2.3.3.2	SIMPTOMI STRESA .....	25
2.3.3.3	VZROKI ZA STRES.....	26
2.3.4	PREVENTIVA PRED STRESOM .....	28
3	EMPIRIČNI DEL.....	30
3.1	POSTAVITEV HIPOTEZ .....	30
3.2	OPREDELITEV SPREMENLJIVK (STRESORJEV) .....	31
3.3	OBLIKOVANJE VPRAŠALNIKA.....	31
3.4	DOLOČITEV VZORCA ANKETIRANCEV .....	32
3.5	NAČIN PODELITVE VPRAŠALNIKA .....	32
3.6	ZBIRANJE IN OBDELOVANJE PODATKOV .....	32
3.7	PRIKAZ IN INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	32
3.7.1	PRIKAZ IN INTERPRETACIJA REZULTATOV PO POSAMEZNIH IZOBRAŽEVALNIH STOPNJAH.....	32
3.7.1.1	OSNOVNA ŠOLA.....	33
3.7.1.2	SREDNJA ŠOLA .....	50
3.7.1.3	VIŠJA STROKOVNA ŠOLA.....	66
3.7.2	PRIKAZ IN INTERPRETACIJA SKUPNIH REZULTATOV .....	82
3.8	PREVERJANJE HIPOTEZ.....	100
3.8.1	TABELARIČNI PRIKAZ OCENJENIH HIPOTEZ .....	103
4	ZAKLJUČEK .....	104
5	NASVETI UČITELJEM ZA PREPREČEVANJE STRESA.....	106
6.	LITERATURA IN VIRI .....	108
7.	SEZNAM KART, TABEL IN GRAFIKONOV .....	110
8.	PRILOGE .....	112

# 1 UVOD

Marsikdo med nami se sploh ne zaveda, da je prav stres krivec za njegove težave in nesreče. Ljudje smo vse bolj izpostavljeni stresu, tako v zasebnem kot tudi službenem okolju. Stres doživljamo različno in se nanj specifično odzivamo. Stres je sklop telesnih in duševnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo v človeku zmedenost, nejevoljo, vznurjenost, izčrpanost idr. Te reakcije izvirajo tako iz stresnih dejavnikov kot tudi iz našega zaznavanja, doživljanja in odzivanja nanj.

## 1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

Obravnavali smo dejavnike, ki povzročajo stres pri delu učitelja. Najprej smo stres obravnavali teoretično. Opisovali smo fenomen stresa, opredelili ključne pojme, specifične stresorje, navedli teorije o stresu, opisali posledice, ki jih stres povzroča in pristope za obvladovanje stresa.

Nato smo izvedli raziskavo, v kateri smo s pomočjo ankete, ki smo jo podelili na različnih stopnjah izobraževalnega sistema (osnovna šola, srednja šola in višja strokovna šola), anketirali učitelje. Anketiranje smo izvedli na:

- osnovni šoli
- srednji šoli
- višji strokovni šoli

Pridobljene podatke smo analizirali in med seboj primerjali.

Z raziskavo smo ugotavljali, ali učitelji doživljajo različne oblike stresa in kakšna je njegova jakost. Želeli smo izvedeti, kako se odzivajo na različne stresne situacije.

## 1.2 PREDSTAVITEV OKOLJA

Raziskava diplomske naloge je bila opravljena na različnih stopnjah izobraževalnega sistema.

Raziskavo smo opravljali s podeljevanjem anketnih vprašalnikov na Osnovni šoli Ljudski vrt v Ptuj, Srednješolskem centru (ekonomska šola) v Ptuj in Višji strokovni šoli v Ptuj.

### **1.3 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE**

V diplomski nalogi smo se osredotočili na delovno mesto učitelja na različnih stopnjah izobraževalnega sistema in izhajali iz predpostavke, da učitelji v različnih oblikah in jakostih doživljajo stres in se z njim spoprijemajo.

Pri izdelavi diplomskega dela smo se spoprijemali z majhnim vzorcem anketiranih po posameznih stopnjah izobraževalnega sistema.

### **1.4 METODE DELA**

- a.) Preučevanje literature (knjižno gradivo, strokovni članki v revijah, internetni viri,...)
- b.) Teoretični prikazi, rezultati raziskav o stresu pri delu učitelja, analiziranje dela učitelja, pri katerem je najbolj izpostavljen stresu
- c.) Izdelava anketnega vprašalnika, izvajanje anketiranja, obdelava anketnih vprašalnikov, preučitev, prikazi in interpretacija dobljenih podatkov.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 OPREDELITEV STRESA

Pojem stres v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo. Ko slišimo besedo stres, najprej pomislimo na nekaj neprijetnega, na nekaj, kar nam grozi in na kar nimamo vpliva. Prav stres je pomagal preživeti ljudem skozi tisočletja, v današnjem svetu pa je postal sovražnik številka ena. Je vzrok številnih nesreč, bolezni, prezgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti. (cv: Treven, 2005, str. 14)

Izraz stres izvira iz latinščine (stringere). Prvič je bila beseda uporabljena v angleščini, in sicer v fiziki za označevanje mehanske obremenitve. Pomeni zunanji pritisk, napetost, obremenitev nekega predmeta.

V medicino je izraz stres uvedel Hans Selye leta 1949. Po njegovi definiciji je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje. (cv: Treven, 2005, str.14)

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres lahko prizadene vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. (cv: Treven, 2005, str. 14)

Looker in Gregson opredeljujeta stres kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojetjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega (Looker, Gregson, 1993, str. 31).

Stres je sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo v človeku zmedenost, nejevoljo in vzbujenost. Te reakcije ne izvirajo zgolj iz samih stresnih dejavnikov, temveč predvsem iz našega odziva nanj (Youngs, 2001, str. 13).

»Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja; vključuje znake obrambe in prilagajanja.« pravita Luban Plozza in Pozzi. Po Lookerju je stres »neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani.« (cv: Treven, 2005, str. 15)

Seličeva je o stresu zapisala, da je stres možno opisati kot dogajanje, ki ga sproži vsaka sprememba, ki zmoti človekovo notranje ravnotežje in aktivira njegove prilagoditvene potenciale.

Stres je univerzalni fenomen, ki ga opredeljuje množica definicij, v vseh pa je možno najti dva temeljna poudarka:



- Stres v večini primerov povzroča nekdo/nekaj zunaj človekovega organizma
- Posledice stresa so notranje, psihološke in fiziološke narave, navadno so opisane kot napetost, napor (Selič, 1999, str. 53).

Ivancevich in Matteson definirata stres preprosto kot »interakcijo posameznika z okoljem«. Ta pojem pa opredelita tudi podrobneje, in sicer kot: »prilagojen odziv osebe, ki je odsev njenih lastnosti in/ali psihičnih procesov na dejavnosti, stanje ali dogodke iz okolja, ki ustvarjajo pri njej čezmerne psihične in fizične potrebe«. (Treven, 2005, str. 15)

Greenberg in Baron (2000) opredelita stres kot »kompleksen vzorec čustvenih stanj, psihičnih odzivov in s tem povezanih misli, ki nastane kot odgovor na zunanje zahteve«. Te zahteve, ki izhajajo iz okolja, pa označita kot stresorje. Primeri stresorjev so: zahteve delovnih nalog, medosebne zahteve med sodelavci, odnosi s partnerjem in otroki, družbene odgovornosti. (Treven, 2005, str. 15)

Tyrer je postavil svojo definicijo stresa: »Gre za duševno in telesno reakcijo na spremembo.« (Tyrer, 1987, str. 14)

Starc je podal naslednje definicije stresa (Starc, 2008, str. 41, 42):

- Stres je zapleten psiho-nevro-endokrini in imunski odziv osebe (stresna reakcija) na izziv (stresogeni dejavniki) v luči posameznika in po osebnem borbenem načrtu. Stres je torej individualna biološka reakcija duše in telesa posameznika na izziv po lastnem borbenem načrtu, če izziv oceni kot stresogen. Pomemben je torej odziv, ne sam stresogeni dejavnik.
- Stres je odziv posameznika na stresogene dejavnike, ki se sproži v možganih in se preko živcev in hormonov hitro razširi po celem telesu, kjer povzroči čustvene, mentalne, telesne in vedenjske spremembe, ki pripravijo um in telo na spopad ali umik ali na prilagajanje na novo situacijo. Odziv in stopnja stresnega odziva sta odvisna od posameznikovega dojetja stresa.
- Stres je prirojena, primitivna, avtomatična in skozi evolucijo razvita fiziološka reakcija, lastna vsem sesalcem, ki pripravi telo na spopad ali umik (pobeg), če mu preti napad ali mu napad ogroža življenje.
- Stres je psihološki in telesni odziv na zahteve vsakodnevnega življenja, ki presegajo posameznikove sposobnosti za uspešen spopad z izzivom.

Nihče ni povsem odporen proti stresu. Stres zadeva prav vsakogar, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati (Looker, Gregson, 1993, str. 27).

### 2.1.1 PRISTOPI K OPREDELITVI STRESA

Glede na izvor stresa, so bili razviti različni pristopi k definiranju stresa. V knjigi z različnimi avtorji omenjajo tri različne pristope:

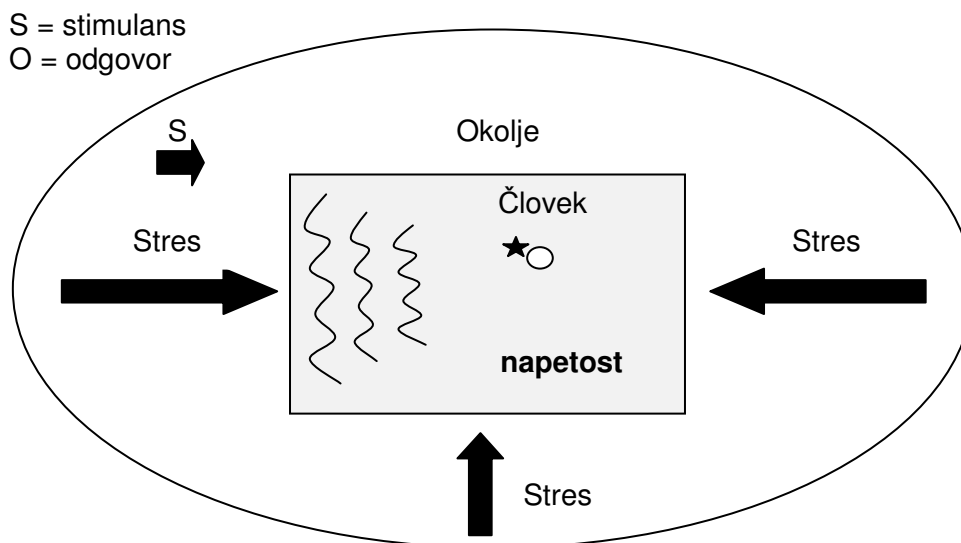
- Inženirski : stres je definiran kot zunanja sila, ki vpliva na posameznika. Določeni zunanji dogodki so enako stresni za vse osebe, ne glede na razlike med njimi.
- Fiziološki: dožemanje stresa kot fiziološki odgovor posameznika na zahteve okolja, ki jih poznamo kot stresorje.
- Psihološki: poskuša kombinirati oba zgoraj omenjena modela.

- INŽENIRSKI PRISTOP

Pri inženirskem pristopu je stres definiran kot zunanja sila, ki deluje na posameznika. Določeni zunanji dogodki so enako stresni za vse osebe, ne glede na razlike med njimi.

Pri inženirskem pristopu ali modelu stimuliranja stresa je izraz stres izposojen iz fizike, kjer je jasno definiran kot zunanji pritisk na neki predmet, sprememba, ki nastane na predmetu, pa se imenuje obremenitev. Organske in anorganske substance imajo določeno stopnjo tolerance. Ko to stopnjo tolerance presežemo, lahko nastane začasna ali pa trajna škoda. V tem smislu je nekaj pritiska, torej stresa, pozitivnega, saj nas naredi bolj dinamične, zaradi njega ostanemo na preži, se zberemo, našemu življenju lahko da miselni, čustveni in fizični ton (Evans, Russel, 1992).

Ta model določa delovni stres kot zoprno oziroma škodljivo karakteristiko delovnega okolja. Obravnava ga kot neodvisno spremenljivko – kot okoljski vzrok slabega zdravja. Stres obravnava kot stimulans, ki prihaja iz okolja, običajno razumljen kot obremenitev oziroma zahteva, postavljena posamezniku. Delovni stres je značilnost (last) delovnega okolja in je običajno objektivno merljiv del tega okolja. Stres je, kar se zgodi zaposlenemu, in ne, kar se dogaja v njem. Je nabor vzrokov in ne nabor simptomov (Cox e tal., 2000, str. 32-33).



Slika 1: Model stimuliranja stresa (Sutherland, Cooper, 2000)

Slika prikazuje model stimuliranja stresa. Posameznik je izpostavljen stimulansom iz okolja. Z določeno količino teh stimulansov se je sposoben spoprijemati brez škod, ko pa količina teh stimulansov preseže določeno raven, lahko že vsak naslednji stimulans povzroči nesorazmerje med spoprijemanjem in zahtevami.

Pri zgodnjih raziskavah stresa so uporabljali model stimuliranja stresa, ko so skušali ugotoviti njegove vzroke v delovnem okolju. Veliko pozornosti so namenili fizičnim pogojem, kot so vročina, mraz, osvetlitev in količina zaposlenih v enem prostoru. Slabost tega modela je, da ne upošteva razlik med posamezniki pri tolerančnih nivojih, preteklih izkušnjah, potrebah, pričakovanih in drugem. Ne upošteva, da lahko dva posameznika, izpostavljena popolnoma enakim dražljajem in pogojem, reagirata popolnoma drugače (Sutherland, Cooper, 2000).

- FIZIOLOŠKI PRISTOP

Fiziološki pristop dojema stres kot fiziološki odgovor posameznika na zahteve okolja, ki jih poznamo kot stresorje. Ta pristop ali model odziva na stres se je razvil v medicini. Stres obravnava kot odvisno spremenljivko, kot določen fiziološki odgovor na škodljive dražljaje okolja.

Začetnik teorije odziva na stres je bil Hans Selye. Postavil je koncept s stresom povezane bolezni ter uvedel generalni adaptacijski sindrom, bolje poznan kot GAS (General Adaptation Syndrom). Stres naj bi bil nespecifični odgovor telesa na grožnjo, ki ji je telo izpostavljeno. Poskusi so pokazali, da izzove ta sindrom prav vse, kar telo prizadene in mogoče poškoduje, bodisi prehud mišični napor, prevelik

mraz ali vročina, mehanične poškodbe, bolečine in krvavitve. Vzorec reagiranja na stres je pri vseh človeških organizmih enak, neodvisen od stresorja, vendar so razlike v jakosti reagiranja. Do teh razlik med posamezniki prihaja zaradi genetske preddispozicije, spola, preteklih izkušenj ipd. (Lindermann, 1977).

Za GAS so značilne tri faze:

- 1) Faza alarma
- 2) Faza odpornosti
- 3) Faza izčrpanosti

V prvi fazi zunanji stresor sproži notranji stresni sistem v telesu. Pojavijo se številne fiziološke in kemične reakcije (izločanje adrenalina, pospešeno dihanje, hitrejši srčni utrip in zvišan krvni pritisk). Če stresor deluje še naprej, pride do druge faze, v kateri telo pozove posamezni organ ali sistem, da se odzove na stres. Če stresor deluje dalj časa, lahko prilagoditveni mehanizem odpove in nastopi tretja faza, izčrpanost. Ko pride do tega, obstaja možnost vrnitve v prvo fazo in cikel se spet začne, le z obremenitvijo drugega organa ali sistema, ali pa oseba umre (Treven, 2005, str. 17).

Načelo treh faz obvladuje večino naših dejavnosti. V fazi alarma dobi človek šele pravi zagon, v fazi odpornosti stvar dobro teče, v fazi izčrpanosti pa se človek končno utruje. Če se vse prilagoditvene rezerve izčrpajo, lahko nastanejo nepopravljive okvare (Lindermann, 1977, str. 15).

- **PSIHOLOŠKI PRISTOP**

Psihološki pristop k opredelitvi stresa je nastal kot odgovor na kritike prejšnjih dveh pristopov. Združuje ugotovitve stimuliranja stresa in modelov odziva na stres. Stres predstavlja situacija, ki sama po sebi ni stresna, predstavlja pa potencialni vir stresa.

Stres ne nastaja izolirano v okolju ali posamezniku, temveč v interakciji med njima kot posledica neskladja med posameznikovimi zmožnostmi in sposobnostmi ter željami in zahtevami okolja. Gre za fiziološki in psihološki odgovor posameznika na neskladje med zahtevami okolja in posameznikovimi sposobnostmi, da se spopade z njimi. Ljudje torej doživljajo stres, ko občutijo neravnovesje med zahtevami, ki so jim postavljene, in sposobnostmi, da se spopadejo z njimi (Northcraft, Neale, 1994).

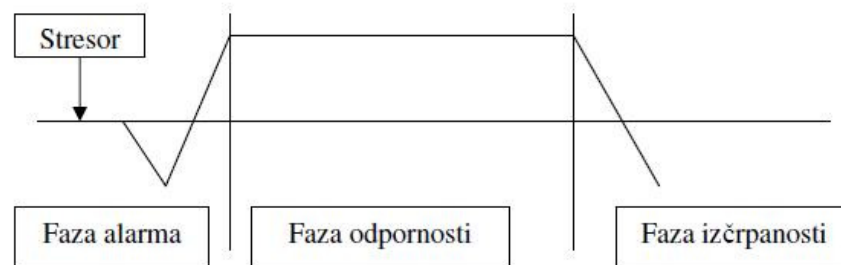
## 2.2 TEORIJE O STRESU

V tem delu bomo na kratko predstavili nekaj najpomembnejših teorij stresa:

- **Selyeva teorija stresa**

Stres je stanje posebnega sindroma, ki obstaja znotraj biološkega sistema zaradi nedoločljivih sprememb. Avtor opisuje splošni sindrom prilagajanja, ki je sestavljen iz treh faz:

- 1) Faza alarma – na tej stopnji prihaja do rušenja notranjega ravnovesja, delovanje organizma je običajno zelo vznurjeno. Spodbujen je tisti del vegetativnega živčnega sistema, ki posameznika pripravi na akcijo ali beg. Posamezniku omogoči akcijo in sprosti v njem tiste energetske zaloge, ki to akcijo sploh omogočijo. Gre za stanje pripravljenosti.
- 2) Faza odpornosti – adaptivne reakcije dosegajo svojo optimalno vrednost. Pričnejo se vključevati določeni mehanizmi, katerih glavna naloga je normalizirati telesne procese in jih vrniti v izhodiščni položaj. Vključuje se tisti del nevrovegetativnega živčnega sistema, ki polni izpraznjene baterije v telesu. Ali vsaj poskrbi, da se ne izpraznijo do konca. Do te faze je lahko učinek stresa pozitiven in posameznika energetsko osveži, spodbudi k določenim mislim in dejavnostim, ki jih je zanemaril. Drugače pa je, ko stresna situacija navkljub prilagoditvi traja naprej.
- 3) Faza izčrpanosti – v tej fazi prihaja do pogube adaptivnih zmogljivosti. Ko deluje stres naprej in to navkljub poskusom poravnave z njim, se energetske zaloge prizadetega pričnejo počasi prazniti. Pojavijo se prva znamenja utrujenosti. Če se v tem času nič ne spremeni, vodi situacija stresa do izčrpanosti.



Slika 2: Model stresnega delovanja - faze stresa (Musek, 1988, str. 167)

- **Cannonova teorija stresa**

Po Cannonu povzroči določen stresni dogodek napadalni - defenzivni sindrom (fight - flight - syndrome), ki aktivira vse potrebne organe k defenzivni agresiji oziroma umiku. Cannonova teorija stresa je biološko usmerjena, saj osrednjo vlogo stresa pripisuje hormonom (adrenalin, noradrenalin), povečani srčni aktivnosti, motnjam v prebavnem traku, itd. (Petrič, 2001).

- **Holmes in Rahe**

Stres predstavljajo dražljaji, ki so novi, intenzivni, nepričakovani, pa tudi pretirana senzorna stimulacija ali deprivacija. Avtorji te teorije se ukvarjajo predvsem z merjenjem značilnosti človekovega okolja, manj pa z vlogo subjektivnega pomena zunanjih dejavnikov pri doživljanju stresa. Holmes in Rahe sta sestavila ocenjevalno lestvico socialnega prilagajanja, ki naj bi merila količino prilagajanja, ki jo posamezni dogodki, ne glede na njihov pomen, zahtevajo od posameznika. Posameznik se mora po njunem mnenju znati prilagoditi okoliščinam, ki so zmotile njegov ritem življenja in se mora posvetiti obvladovanju nastale situacije. Če tega posameznik ni sposoben, se nezaželene spremembe kar vrstijo, učinki posameznih dogodkov se akumulirajo, kar lahko privede do zmanjšane odpornosti in nagnjenosti k psihosomatskim boleznim.

Znotraj svoje teorije sta Holmes in Rahe razvila lestvico 43 običajnih življenjskih dogodkov in jim pripisala vrednosti. Povprečna ocena pove, kakšna je stopnja zahtevnosti prilagoditve na posamezno spremembo. Le ta se giblje od vrednosti 11 do 100. Posameznik z več kot 200 točkami v enem letu, ima 50 odstotno možnost za resne težave srca v naslednjem letu. Če seštevek preseže 300, bo faktor tveganja preko 75 odstotkov (Moorhead, Griffin, 2001, str. 232).

	Življenjski dogodek	Povpr. ocena
1	Smrt zakonskega partnerja	100
2	Razveza	73
3	Ločitev	65
4	Zaporna kazen	63
5	Smrt bližnjega svojca	63
6	Telesna poškodba ali bolezen	53
7	Poroka	50
8	Odpustitev z dela	47
9	Zakonska sprava	45
10	Upokožitev	45
11	Bolezen v družini	44
12	Nosečnost	40

13	Spolne težave	39
14	Prirastek v družini	39
15	Vstop v poklicno življenje	39
16	Finančni pretresi	38
17	Smrt dobrega prijatelja	37
18	Sprememba poklica	36
19	Naraščajoča nesoglasja s partnerjem	35
20	Velika zadolžitev	31
21	Zaplenitev iz naslova hipoteke ali posojila	30
22	Sprememba odgovornosti na delovnem mestu	29
23	Otroci zapuščajo dom in starše	29
24	Trenja s sorodniki partnerja	29
25	Izreden osebni uspeh	28
26	Začetek ali prekinitev zaposlitve zakonskega partnerja	26
27	Začetek ali konec šolanja otroka	26
28	Sprememba gmotnih razmer	25
29	Sprememba življenjskih navad	24
30	Spor s šefom	23
31	Sprememba delovnega časa ali delovnih razmer	20
32	Preselitev	20
33	Zamenjava šole	20
34	Sprememba rekreacije	19
35	Sprememba cerkvenih dejavnosti	19
36	Sprememba družabnega življenja	18
37	Manjša zadolžitev	17
38	Spremembe navad pri spanju	16
39	Sprememba v pogostosti srečanj s sorodniki	15
40	Sprememba prehranjevalnih navad	15
41	Dopust	13
42	Prazniki	12
43	Manjša kršitev zakona	11

Tabela 1: Lestvica socialnega prilagajanja (Moorhead, Griffin, 2001, str.32)

- **Lazarusov kognitivni model**

Po njegovem mnenju ne delujejo stresni dogodki zgolj na fizičnem, temveč tudi na psihološkem in vedenjskem nivoju. Lazarus razlikuje tri stopnje stresa:

- a. Primarna evalvacija: oseba zaznava dražljaje iz okolja in jih ovrednoti glede na njihovo nevarnost.

- b. Sekundarna evalvacija: ovrednotijo se bolečine, izguba samozavesti in izolacija posameznika v družbi. Poleg tega ta ocena vključuje tudi možne alternative pri reševanju določene situacije in v končni fazi tudi vključuje odvisnost od situacijskih parametrov, osebnostnih značilnosti in kognitivne strukture reševalnih strategij.
- c. Sklepna stopnja: na podlagi uspešnosti/neuspešnosti se posameznik nauči te strategije reševanja situacij selektivno vključiti. Ko so se spremenili zunanji in notranji pogoji, se ponovno evalvira pretekla situacija. V primeru, da se ne doseže posameznikovo prvotno izhodišče, sledi patološka prilagoditev sprememb, kar vpelje nove vrednote (Petrič, 2001).

- **Levijev model stresa**

Levi v svoji teoriji izpostavlja:

- a. Stresni dogodki kot prenatrpanost, npr. predmetov
- b. Sprememba fizikalnega okolja in psihosocialne situacije (hrup, onesnaževanje zraka in vode, prekomerna gostota prometa, pomanjkanje prehrane, pomanjkanje energije, brezposelnost, visoke zahteve glede izobrazbe in storilnosti pri delu, itd.)
- c. Fizikalne in psihosocialne spremembe ter psihobiološki programi so preko genske zasnove določeni, a vplivi okolja v naslednji fazi povzročajo ranljivost, upor in negativna nagnjenja do obstoječih situacij
- d. V patoloških procesih se sprožijo stresni mehanizmi
- e. Nastajajo kali za različne bolezni
- f. Kaže se obolenje, ki v slabših življenjskih razmerah toliko bolj izstopa (Petrič, 2001)

- **Jankejev model stresa**

Janke izhaja iz stresnega dogodka, ki se v "črni skrinji" zaznavajo in predelajo. Opazna je reakcija, ki se lahko pokaže tako na fiziološki kot tudi na psihološki ravni. Zaznavanje in predelava dražljajev v "črni skrinji" sta določeni s posebnimi osebnimi značilnostmi; manifestacijske ravni določene reakcije so odvisne od stresnih izkušenj (Petrič, 2001).

- **McGrathov model stresa**

Temelj stresnih dogodkov je v subjektivni interpretaciji pričakovanih prednosti in slabosti. Stresni cikel je sestavljen iz:

- a. Situacije
- b. Zaznavanje situacije na podlagi negativnih ali pozitivnih komponent. Sledi slutnja določenih posledic in subjektivni pogled na določeno situacijo.



- c. Reakcijski izbor
- d. Proces izpeljave akcije in vedënja.

Stresni cikel učinkuje na situacijo in pogleda na uspeh/neuspeh, ki tvori nove evalvacije posameznika. Poleg situacijskih učinkov je zelo pomembno upoštevati vplive bližnjih ljudi (njihova stališča, zahteve, sposobnosti, ipd.) Na podlagi proučevanj na področju športa je McGrath določil šest vrst stresnih dogodkov (naloga, vloga, okvir, učinkovanje, fizikalno in socialno okolje in oseba). Po njegovem mnenju obstaja sistem medsebojnih odvisnosti, dražljajskih konfiguracij in doseženih učinkov. Iz tega sistema nastajajo pomembne težave, ki osvetlujejo obstoječi stres in njegove negativne posledice (Petrič, 2001).

- **Cooper-Cummingsov model stresa**

Trdita, da posamezniki poskušajo svoje misli, čustva in odnose s svetom obdržati v stalnem stanju, kajti vsak dejavnik posameznikovega psihičnega ali telesnega stanja se nahaja v območju uravnoteženosti, v katerem se določena oseba prijetno počuti. V primeru, da je določen dejavnik zelo moteč, mora posameznik nanj ustrezno ukrepati oziroma delovati, da ponovno vzpostavi stanje, v katerem se prijetno počuti. Skratka, po njunem mnenju je izid stresa odvisen od uspešnosti strategij spoprijemanja, ki jih posameznik uporabi, da bi stres premagal (Petrič, 2001).

- **Beehr-Newmanov model stresa**

Avtorja sta izdelala sekvenčni model stresa, ki se povezuje s fenomenom stresa. Osnove procesa stresa sta pojmovala s sedmimi spremenljivkami:

1. Okolje oziroma elementi delovnega okolja, ki predstavljajo potencialni izvor stresa pri delu
2. Osebnost, ki se bolj ali manj uspešno prilagaja in spoprijema s stresom
3. Proces, kjer izpostavljata fiziološke in psihološke procese, ki povezujejo komponente osebnosti in okolja med seboj
4. Človeške posledice psihičnega in fizičnega zdravja, ki se pojavljajo kot rezultat izpostavljenosti stresnim dražljajem
5. Organizacijske posledice, ki vsebuje poglede organizacijskega funkcioniranja in lahko negativno vplivajo na člane organizacije
6. Prilagajanje, ki predstavlja različne oblike individualnega in organizacijskega soočanja s stresom
7. Časovni obrazec, ki naj bi zajel vse ostale individualne in organizacijske spremenljivke (Petrič, 2001)

## 2.3 STRES PRI DELU UČITELJA

Danes stres ne prizanaša nikomur. Gotovo ni vzgojitelja ali učitelja, ki ne bi občutil stresa, saj ima preveč dela in premalo časa zanj. Zdi se, da je pri današnjem vzgojno – izobraževalnem delu stres spremljevalec poklicnega življenja. Stres je učiteljevo »profesionalno tveganje«. Vendar pa to ne pomeni, da mora trpeti zaradi posledic, ki jih stres povzroča. Naučiti se mora nadzorovati stres in ga obvladovati, da ne bo ogrožal njegove produktivnosti in zdravja, posledično zdravja učencev in sodelavcev (Youngs, 2001).

Tisti, ki ne opravljajo pedagoškega poklica, vidijo to delo povsem iz druge perspektive kot zaposleni v vzgoji in izobraževanju. Z učiteljskim poklicem radi povezujejo dolge počitnice in kratek delovni čas, prikrite pa jim ostanejo tiste druge, manj radostne plati tega poklica, kot so slabši ugled poklica kot nekoč, manjše možnosti napredovanja, zahtevno delo s težavnimi, nediscipliniranimi otroki oziroma mladostniki, veliko število otrok v oddelkih, obsežno administracijo in drugo. Poleg tega morajo vzgojitelji in učitelji uspešno krmariti med zahtevami oblasti, pričakovanji staršev in željami otrok, zato ni nič nenavadnega, da se vsak izmed njih vsaj kdaj v svoji karieri sooči s stresom (Pšunder, 2007).

S stresom pri delu v dejavnosti izobraževanja se je treba spopasti pri viru. Potrebno je imeti celovito strategijo, ki:

- ugotavlja možne vire stresa na delovnem mestu in osnovne vzroke za njegov nastanek (delovno okolje, organizacija dela, vedenje sodelavcev, učencev ali staršev)
- proučuje morebitni vpliv stresa, povezanega z delom;
- v sodelovanju z zaposlenimi poskuša ugotoviti in razviti ciljne rešitve;
- v sodelovanju z zaposlenimi te rešitve izvaja in spremlja njihovo učinkovitost.

Stres na delovnem mestu se pojavi, kadar zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost zaposlenega, da jih izpolni (ali obvlada). Stres, povezan z delom, ni bolezen, vendar lahko poslabša duševno in telesno zdravje. Tak stres je znamenje organizacijskih težav in ne slabost posameznika (osha.europa.eu, 2009).

Stres pri delu je možno opisati z več dejavniki (Selič, 1999, str. 120):

- **Delovni položaj** – je med najpomembnejšimi povzročitelji stresa pri delu, povezan s prenasičenostjo z delom.
- **Pomanjkanje kontrole** – dela, ki ne dopuščajo avtonomije, svobodnega odločanja in časovne razporeditve ter ne vključujejo soodločanja.
- **Ponavljajoča se opravila** – zanje je značilna tako prenasičenost kot tudi pomanjkanje kontrole.

- **Odgovornost za druge** – prinaša mnoge dodatne napetosti, skrbi in včasih tudi težavne medosebne odnose. Občutek odgovornosti za druge lahko zavira uspešno obvladovanje stresa in odločanje.
- **Konfliktnost vlog** – se pojavi, kadar se oseba znajde v primežu različnih pritiskov s strani nadrejenih in sodelavcev.
- **Nevarnost** – nekateri poklici so lahko zelo nevarni in stresni. Če je stresno stanje dolgotrajno, lahko privede do bolezni.
- **Stresorji okolja** – vročina, onesnaženost zraka, hrup, prah ipd.

Stres, povezan z delom, je večplasten problem, ki ga je mogoče povezati z organizacijskimi, fizikalnimi in socialnimi značilnostmi dela in delovnega okolja.

Pogosti vzroki za stres v dejavnosti izobraževanja so (osha.europa.eu, 2009):

- **NASILJE**  
Nasilje na delovnem mestu je vsak dogodek, pri katerem je posameznik zlorabljen, ogrožen ali napaden, pri čemer je ogrožena njegova varnost, zdravje, dobro počutje ali delovna storilnost. Vključuje žalitve, grožnje in fizično ali psihološko nasilje, ki ga nad zaposlenimi izvajajo drugi ljudje.  
Učitelji tvegajo več nasilja, kadar pri svojem delu:
  - delajo neposredno s starši oziroma skrbniki učencev
  - delajo do poznih ur ali delajo sami
  - opravljajo obiske zunaj šole ali na domovih
  - delajo z učenci s posebnimi potrebami
- **USTRAHOVANJE in NADLEGOVANJE**  
Ustrahovanje in nadlegovanje na delovnem mestu opredeljujemo kot ponavljajoče se neprimerno obnašanje do zaposlenega ali skupine zaposlenih, ki ustvarja tveganje za varnost in zdravje.
- **NESPREJEMLJIVO VEDENJE UČENCEV**  
Neprimerno vedenje pomeni tisto vedenje, ki bi ga razumna oseba ob upoštevanju vseh okoliščin dojemala kot ustrahujoče, žaljivo, uničujoče ali ogrožajoče.

### 2.3.1 STRESORJI

Stresor je karkoli, kar človeku predstavlja določeno zahtevo, obremenitev in/ali izziv. So dogodki ali pogoji, ki jih človek zazna kot ogrožajoče ali škodljive, kar povzroči stanje napetosti (Selič, 1999, str. 54).

Stresorji so izzivi, ki nas spodbujajo in delajo življenje bolj privlačno in zanimivo. V širšem smislu je stresor vsak vpliv, ki učinkuje na organizem. Vsi stresorji niso škodljivi in obremenjujoči. Od dojemanja posameznika in načina, kako se po navadi spoprijema s pritiski iz okolja, je odvisno, ali bo nek dogodek lahko prerasel v stresor.

Trajanje stresorja močno vpliva na ohranjanje ravnovesja stresa in na stopnjo stresne reakcije. Nekateri stresorji minejo že po nekaj minutah, drugi pa so dolgotrajni (Looker, Gregson, 1993, str.90).

Pojem »stresor« je opredeli Seyle, da bi poudaril razliko med vzrokom (stresor) in posledico (stres kot stanje). Opisane so bile tudi najpomembnejše skupine stresorjev (Selič, 1999, str. 55, 59):

- KATALIZMIČNI STRESORJI – so navadno nepredvidljivi dogodki, ki se zgodijo večjim skupinam ljudi hkrati, nanje močno vplivajo ter zahtevajo za svoje obvladovanje veliko prizadevanj. Gre za naravne ali tehnološke nesreče, katastrofe, ki v prizadetih izzovejo podobna čustva in vedenje, kar povečuje občutke pripadnosti in skupnosti, ti pa potem olajšajo poravnavanje. Sherif in Sherif sta opisano dinamiko razložila z doseganjem skupnega cilja, ki zahteva kooperativno vključevanje. Možno je seveda, da se namesto kooperativnosti pojavi sovražnost, asocialnost in/ali brezobzirnost.

Primeri katalizmičnih stresorjev:

- preobremenjenost
  - premalo dela
  - prezahtevno delo
  - izpiti
  - prezahteven učni program
  - poplave
  - tornado
  - letalske nesreče
  - večji požar
  - teroristični napadi
  - ...
- OSEBNI STRESORJI – delujejo na posameznika in niso nujno predvidljivi, zahtevajo pa veliko tvornega prizadevanja za obvladovanje. Neredko imajo težje posledice od katalizmičnih, kjer je običajno močna socialna podpora. Izrazite stresne obremenitve npr. slabijo spominske kapacitete ter v intelektualnih aktivnostih meglijo pozornost in/ali ožijo njen obseg.

Primeri osebnih stresorjev:

- smrt bližnjih
- sprememba okolja
- rojstvo otroka
- zadetek na loteriji
- izjemen osebni dosežek
- slabi medsebojni odnosi
- odvisnost od kajenja
- telesna dejavnost
- pretirano uživanje alkohola
- pretirano uživanje hrane
- ...

- STRESORJI OZADJA – so na videz majhni, zanemarljivi, vendar stalno prisotni problemi, pogoji, ki povzročajo kronično vznemirjenje in/ali distres. Če jih spregledamo oziroma si ne prizadevamo, da bi jih odstranili ali nevtralizirali, lahko dolgoročno povzročijo dosti večjo škodo kot katalizmični ali osebni stresorji.

Primeri stresorjev ozadja:

- neugodna temperatura
- nadležen hrup
- prisotnost nam neugodnih snovi
- gneča na cesti
- časovna stiska
- naglica
- kaos
- čakanje
- neprestano zadovoljstvo
- ...

Človek na stresorje reagira tako, kakor so reagirali nanje njegovi živalski predniki, Če se pojavi nevarnost, mobilizirata človek in žival v hipu vse razpoložljive sile, ki so v stiski potrebne. Žival ima samo dve možnosti odziva: boj ali beg. Tudi človek nima veliko možnosti reagiranja, čeprav lahko ti reakciji v njuni prvinski obliki le malokdaj uporabi (Lindemann, 1977, str. 16).

### 2.3.2 KLJUČNI STRESORJI PRI DELU UČITELJA

Vsi stresorji, ki pritiskajo in vplivajo na učitelja, niso jasno določljivi. Napetost, ki jo stresorji povzročajo, in cena, ki jo zahtevajo, neposredno vpliva na sposobnost

obvladovanja vsakdanjega stresa učitelja. Youngsova je navedla devet ključnih stresorjev, s katerimi se učitelji dnevno spoprijemajo:

- PRIČAKOVANJA

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu, da ne bo mogel zadovoljiti svojih in drugih pričakovanj,
- postavljanja previsokih ali pretirano nizkih ciljev,
- občutka, da pretekli osebni dosežki in uspehi niso več dovolj dobri,
- strahu, da ni dovolj prožen in ustvarjalen pri uvajanju novih učnih metod.

- SAMOIZPOLNITEV

Učitelj doživlja stres zaradi:

- globoko zasidranega občutka, da njegove osebne vrednote pri delu v razredu ne pridejo do izraza,
- prepričanja, da nihče ne bo opazil rezultatov njegovega dela
- občutka zaprtosti v »svet izobraževanja« in odrezanosti od »resničnega sveta«.

- OSEBNE POTREBE

Učitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po višjem statusu in spoštovanju,
- redkih priznanj nadrejenih,
- neuresničenih želj po hitrem napredovanju,
- razočaranja, ker učenci in sodelavci ne cenijo dovolj njegovega trdega dela,
- primerjave osebnih standardov in učinkovitosti z ljudmi, ki so videti uspešnejši, njihovi naporji pa manjši,
- naključja, ko se sodelavci ponudu dobra priložnost in uspe,
- nizke plače,
- vseh posledic pomanjkanja denarja.

- ODNOSI Z OTROKI

Učitelj doživlja stres zaradi:

- spoznanja, da delo v razredu učence premalo pripravi na poznejše življenje
- spoznanja, da so interesi in sposobnosti otrok tako različni, da ni mogoče zadovoljiti vseh njihovih potreb,
- spoznanja, da se disciplina v razredu in šoli neprestano slabša,

- strahu, da ocene ne izražajo ustreznega razvoja in napredka učencev.

- KOMPETENTNOST

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu pred vedno težjim komuniciranjem z otroki,
- strahu, da bosta manjši trud in predanost razumljena kot nekompetentnost,
- strahu pred pojemajočo fizično močjo in kompetentnostjo, ki ju povzročata staranje in težke življenjske izkušnje.

- NOTRANJI KONFLIKTI

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu, ker ga okolica ocenjuje,
- strahu, da dela ni opravil tako dobro, kot bi ga lahko,
- strahu pred nekaterimi vsebinami, ki jih težje podaja,
- težav, ki nastajajo zaradi prilagajanja zahtevnega programa strogo omejenemu času,
- naraščajoče različnosti učnih metod in materialov,
- osebnih omejitev v primerjavi z drugimi ljudmi,
- prepričanja, da kljub dolgoletnim izkušnjam še vedno tako malo ve o poučevanju,
- naraščajočih odgovornosti pri sprejemanju odločitev,
- pritiska stalnih časovnih rokov,
- občutkov krivde, ki nastajajo zaradi pomanjkanja samodiscipline zaradi utrujenosti,
- dvoma v uspešno delo
- dvoma v lastno učinkovitost,
- strahu, da njegov trud ni zadosten,
- občutka brezupa in nemoči ob najrazličnejših dogodkih v bližnjem okolju ali svetu.

- KONFLIKTNE VREDNOTE IN SITUACIJE

Učitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po stalnem iskanju odgovorov na najrazličnejša vprašanja v zvezi z vzgojo in poučevanjem,
- prepletanja konfliktnih učnih filozofij in praks,
- frustracije ob soočanju z različnimi vrednotami in izkušnjami na delovnem mestu,

- mišljenja, da ni dovolj sprejemljiv za tiste vrednote, ki naj bi bile nujne za osebno rast in socialno odgovornost,
- občutkov, da otroci vedno manj spoštujejo tradicijo, znanje, dosežke, standarde, odličnosti in trdega dela,
- strahov, da bodo učenci zaključili šolanje s sistemom vrednot, ki jim ne bo omogočal učinkovitosti v poznejšem življenju,
- neprijetnih občutkov ob vsiljevanju svojih vrednot drugim,
- strahov, da je v svetu, kjer so zahteve učencev po svobodi vedno večje, za učitelje vedno manj prostora,
- spoznanja, da pedagoški poklic ni dovolj cenjen,
- notranjih konfliktov ob poskusih uravnoteženja osebnih prepričanj z družbenimi normami.

- DRUŽBENA SPREJETOST

Učitelj doživlja stres zaradi:

- sramu ob zakonskih težavah ali negotovih družinskih razmerah,
- občutka, da mu ostaja ob vseh delovnih zahtevah premalo časa za osebne stvari, družino in rekreacijo,
- nezmožnosti aktivnega delovanja v skupnosti zaradi podaljšanega urnika in povečanih učnih odgovornosti,
- sprememb v socialnih vrednotah, saj so postopki v razredu pogosto staromodni in neprimerni.

- PROFESIONALNA OMEJENOST

Učitelj doživlja stres zaradi:

- občutka nezadostne avtonomije in avtoritete v razredu,
- bremena administrativnih odločitev,
- pogoste prekinitve dela zaradi delovnih obiskov, sestankov, požarnih vaj, zaradi izvenšolskih aktivnosti, izletov, odsotnosti otrok in zaradi bolezni.

Izvori stresa so raznoliki, kar velja tudi za stres v učiteljskem poklicu. Kar nekemu učitelju pomeni hud izvor stresa, lahko drugemu pomeni izziv. Izvori stresa se lahko razlikujejo od ustanove do ustanove in od okolja do okolja, spreminjajo pa se tudi pri posamezniku. Skozi kariero učitelja se izvori in obseg stresa spreminjajo. Začetniki občutijo več stresa kot bolj izkušeni kolegi, kar je povezano s številnimi novimi situacijami, s katerimi se posamezniki soočajo ob vstopu v pedagoški poklic.

Pšundrova (2007) v svojem članku navaja nekatere stresogene dejavnike v učiteljskem poklicu, ki so bili v raziskavah najpogosteje identificirani:

- nemotivirani učenci,



- vzdrževanje discipline,
- časovni pritiski in delovne obremenitve,
- spopadanje s spremembami,
- ocenjevanje učiteljevega dela s strani drugih,
- odnosi s sodelavci,
- samospoštovanje in status,
- administracija in management,
- konflikti in negotovost,
- slabi delovni pogoji.

Chaplain je izvore stresa v učiteljskem poklicu razvrstil na tri ravni, pri tem pa poudaril, da se pri pojasnjevanju izvorov stresa v učiteljskem poklicu ne moremo omejiti le na eno raven, temveč je zaradi dinamične narave stresa treba upoštevati vse tri ravni:

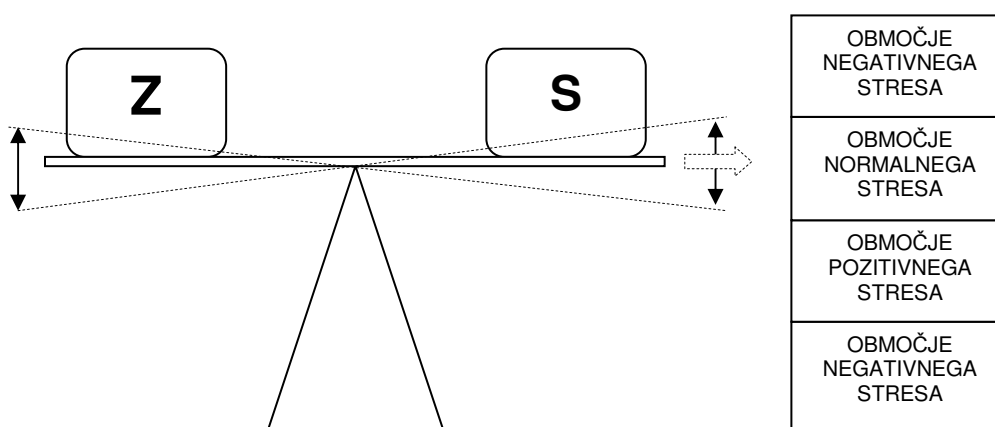
- Stres na organizacijski in strukturalni ravni lahko nastane zaradi negativne organizacijske kulture in vzdušja, ki med drugim zajemata:
  - neučinkovit management,
  - pomanjkljivo komunikacijo,
  - slabo delovno okolje,
  - prekomerne delovne obremenitve,
  - pomanjkljivo administrativno podporo,
  - časovne pritiske
  - pomanjkljiva sredstva,
  - delovne zahteve,
  - prenapetost,
  - nejasnost,
  - konfliktnost vlog
  
- Na ravni medosebnih odnosov lahko stres povzročajo neustrezni odnosi. Za vzgojitelje in učitelje je zelo pomembno, kako zaznavajo podporo kolegov v kolektivu, kajti višja kot je zaznavna podpora kolegov, manjša je stopnja stresa. Zaupanje kolegom, da so jim pripravljene pomagati, lahko zmanjša občutke izolacije in negotovosti in tako blaži stres. Podobno kot s kolegi je tudi z učenci. Učenci lahko predstavljajo izvor zadovoljstva na delovnem mestu ali pa so spodbujevalci stresa. Tudi stres, ki ga učitelji doživljajo zunaj delovnega mesta, v zasebnem življenju, pomembno vpliva na njihovo zaznavanje in obvladovanje stresa v celoti.
  
- Tretja raven, ki prav tako pomembno vpliva na razlike med posamezniki v doživljanju in obvladovanju stresa, pa je osebna raven oziroma raven posameznikovih individualnih značilnosti. Vključuje številne posameznikove



Poznamo več vrst stresa, nekatere navajata tudi Looker in Gregson (1993):

- **NORMALNI STRES**

Dojemanje obremenitev je nekaj normalnega in vsakdanjega. Naše počutje je dobro in nimamo občutka, da smo pod stresom, ko se soočamo s povsem vsakdanjimi problemi, ki smo jim kos, saj jih poznamo in nas zaradi izkušenj pretirano ne ogrožajo. Stresni odziv je v stanju zmanjšane pripravljenosti, vendar ves čas na preži.



Slika 4: Normalni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 32)

Z – zahteve, ki jih zaznavamo v okolju

S – sposobnosti, ki jih čutimo pri spopadanju z zahtevami

Posodi sta uravnoteženi, kadar smo prepričani, da se bomo s svojimi sposobnostmi učinkovito postavili po robu zahtevam. To pa ne pomeni, da morata biti posodi strogo v vodoravni legi, saj gre namreč za psihološki pojav, ki ni natančno merljiv, zato ne moremo natančno vedeti, koliko S je potrebna za ravnovesje z Z. Tehtnice nam ni potrebno umiriti z enako težo obeh posod, zato je bolj prepričljiva predstava o rahlem nihanju.

V tem območju se nam zdi, da nismo pod stresom, saj se dogaja večina vsakdanjih problemov, ki smo jim kos. Dokler odkloni niso preveliki, ne občutimo niti negativnega niti pozitivnega stresa (Looker, Gregson, 1993, str. 32).

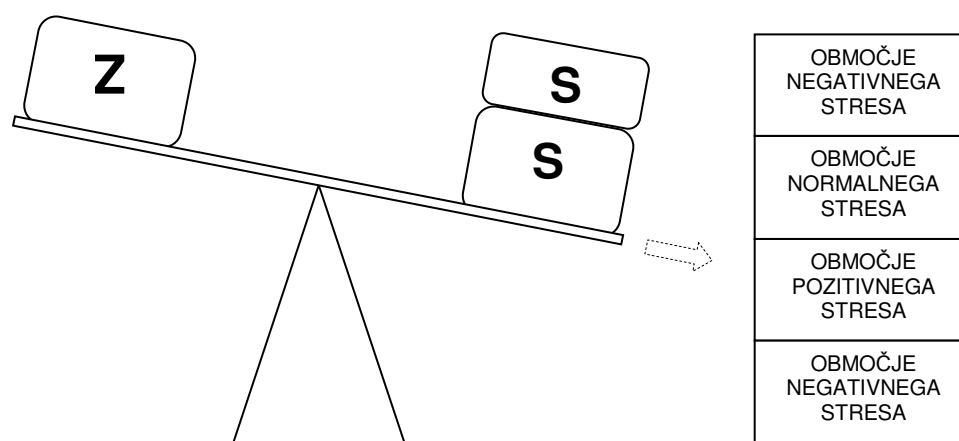
- **POZITIVNI STRES**

Pozitivni stres prevlada, kadar so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. Smo v stanju pripravljenosti, vendar v pozitivnem stanju, ki prijetno vpliva na telesne

in duševne sposobnosti. Pozitivni stres deluje v naš prid in imamo občutek, da smo zahteve sposobni obvladati. Smo prijetno vznemirjeni, navdani s samozavestjo. Stresna reakcija povzroči prijetno stanje pripravljenosti, ki ugodno vpliva na telesne in duševne sposobnosti, ustvarjalnosti in produktivnosti.

Kadar smo pod blagodejnim vplivom pozitivnega stresa, okolica opazi naslednja znamenja (Ivanko, Stare, 2007, str. 225):

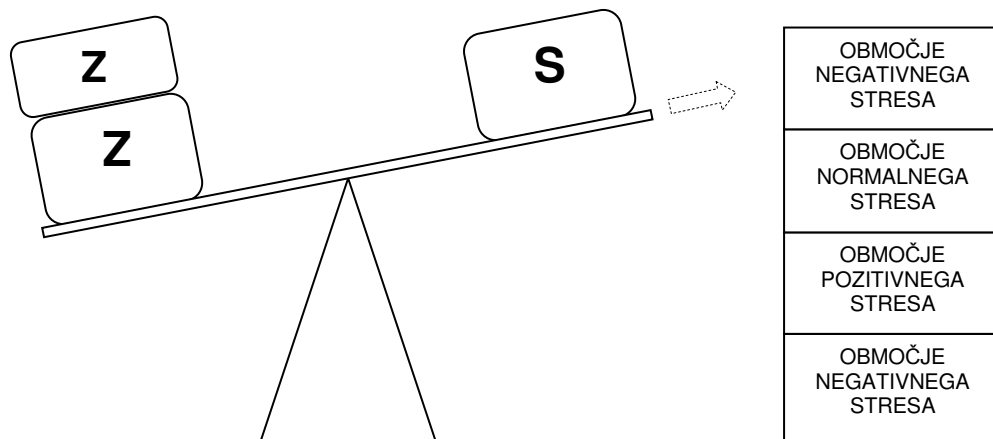
- evforičnost, zanesenost, vznemirjenost, visoka motivacija
- razumevanje, pripravljenost pomagati, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče
- umirjenost, uravnovešenost, samozavest
- ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost
- marljivost, živahnost, tvornost, vedrost, nasmejanost



Slika 5: Pozitivni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 35)

#### • NEGATIVNI STRES

Negativni stres bi lahko imenovali tudi izgorevanje, ki je razkroj vrednot, dostojanstva, duha in volje (Ivanko, Stare, 2007, str. 226). Pri negativnem stresu so zahteve večje od naših sposobnosti, pri tem pa nas obhaja bojazen, da bomo naleteli na ovire, katere ne bomo mogli obvladati. Negativni stres pogosto spremeni ustaljen način življenja in vpliva na človekovo vedenje.

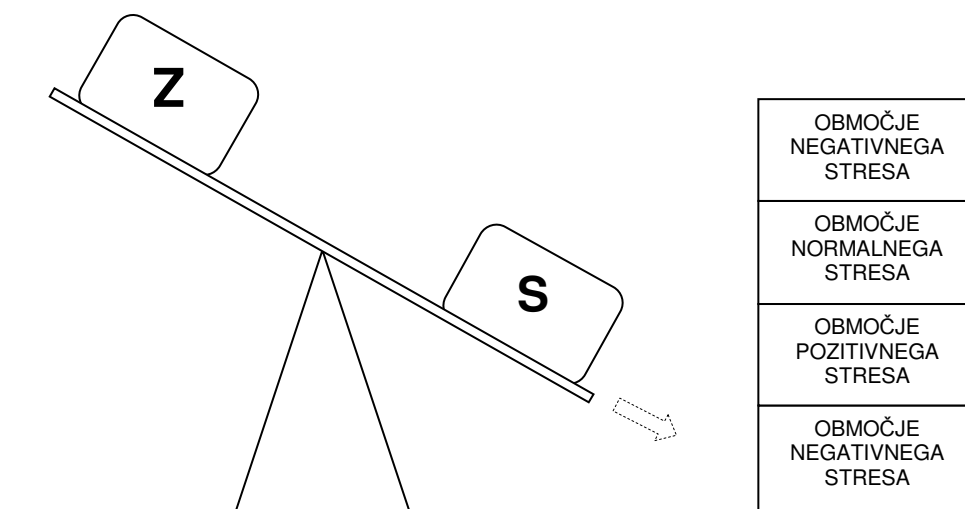


Slika 6: Negativni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 33)

Če presodimo, da zahteve presegajo naše sposobnosti za obvladovanje, bo tehnica opazneje zanihala in jeziček se bo ustavil v območju negativnega stresa. Da se znajdemo v območju negativnega stresa, ki poruši naše ravnovesje, je značilnih nekaj preobremenitev:

- opravljanje zahtevnih nalog v hudi časovni stiski
- prevzemanje zahtevnih zadolžitvev
- spoprijemanje z nalogami, ki jim nismo kos
- napredovanje na delovno mesto, ki presega naše sposobnosti
- nesorazmerje med dohodki in izdatki
- zaskrbljenost zaradi morebitne brezposelnosti
- sovpadanje težav v zasebnem življenju in na delovnem mestu
- ...

Negativni stres pa lahko povzročajo tudi premajhne obremenitve. Stresno ravnovesje nam lahko porušijo sposobnosti, ki presegajo zahteve.



Slika 7: Negativni stres II (Looker, Gregson, 1993, str.34)

Ugotovitve kažejo, da se ljudje različno odzivamo na enake vrste stresorjev. Stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega. Ima namreč dve plati, pozitivno in negativno. Treven (2005) navaja dve vrsti stresa:

- **KONSTRUKTIVNI STRES**

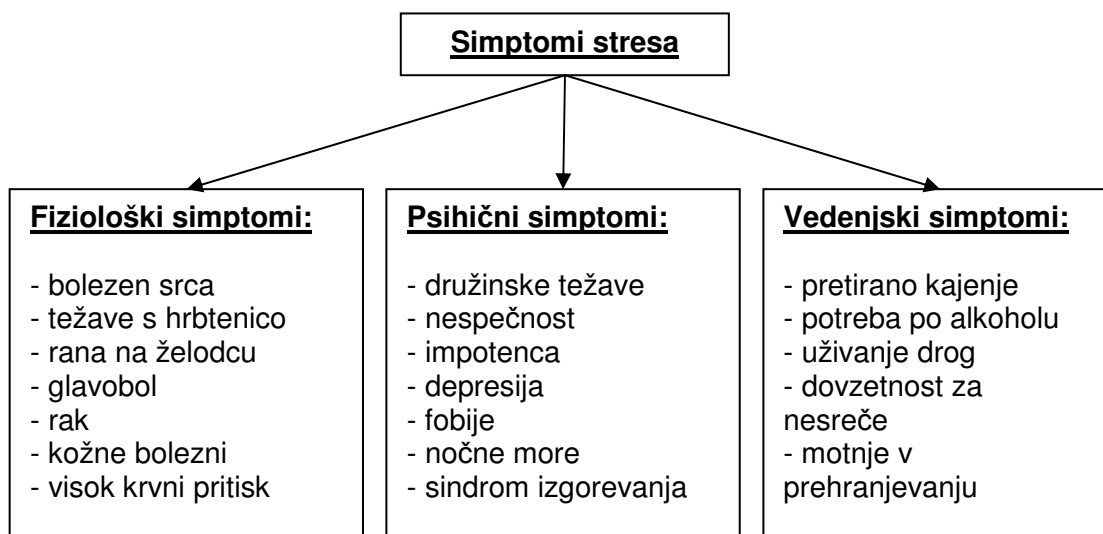
Konstruktivni stres na človeka deluje pozitivno in povzroča povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost.

- **DESTRUKTIVNI STRES**

Destruktivni stres ima negativen vpliv na počutje, vedenje in delovanje človeka. Prevelik stres lahko namreč preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma pa se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah, zmanjšanju delovanja in odsotnosti z dela.

### 2.3.3.2 SIMPTOMI STRESA

Na stres se ljudje različno odzivamo. Pri nekaterih se bodo pojavili različni simptomi kot pri drugih. Različne simptome stresa lahko razvrstimo v tri skupine (Treven, 2005, str. 44 – 60):



Slika 8: Simptomi stresa (Treven, 2005, str. 44)

Odnos med stresom in fiziološkimi posledicami je zapleten. Najresnejše posledice se običajno pojavijo po dolgotrajnem doživljanju močnega stresa. Psihološke posledice stresa so negativna občutja, čustva in razpoloženja, negativne navade in izgorevanje. Stresno vedenje se kaže v slabih delovnih navadah, porušenih medsebojnih odnosih, absentizmu in bolniškem dopustu (Ivanko, Stare, 2007, str. 227).

### 2.3.3.3 VZROKI ZA STRES

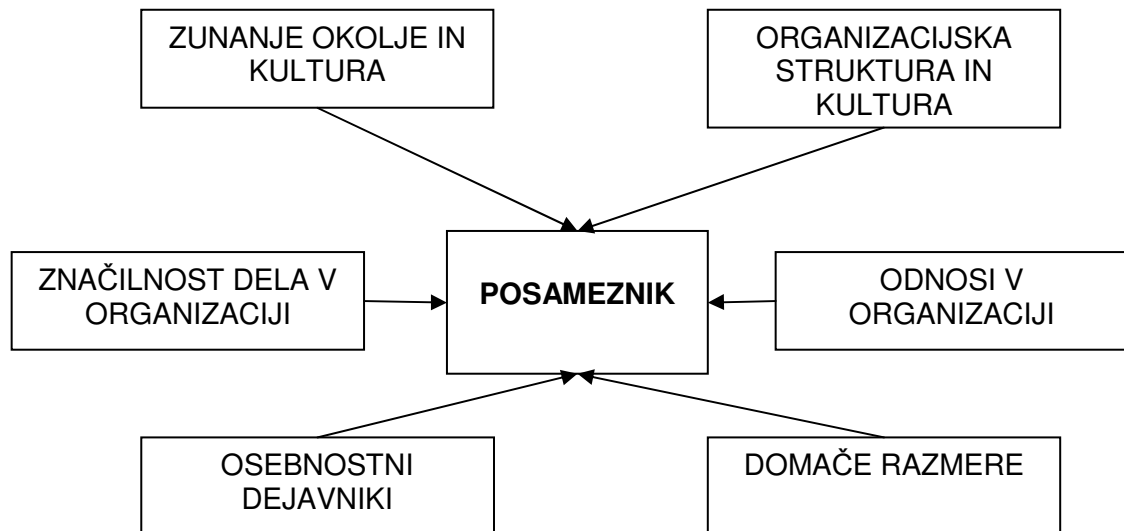
Stres je neizogiben del naših življenj. Vse kar v življenju doživimo, lahko zaseje kal škodljivega stresa, ki dobi nadaljnjo možnost za razvoj izključno v človekovi notranjosti. Je posledica doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Način, kako kakšne okoliščine zaznavamo, je v veliki meri odvisen od naših nazorov in prepričanj.

Dejstvo, da je stres odziv organizma na različne zunanje vplive, nam pove, da lahko izzovejo enaki zunanji vplivi pri različnih ljudeh povsem različne učinke. Kako človek reagira je odvisno od prirojenih odpornih sil in nagnjenj pa tudi od zunanjih vplivov, ki v mladosti oblikujejo našo osebnost in organizem.

Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, zlasti na delovnem mestu in doma (Ivanko, Stare, 2007, str. 231).

V organizaciji stres navadno povzroči zmanjšano učinkovitost, manjšo motiviranost, poveča se absentizem in frustracije, narašča veliko napak, nesreč pri delu in konfliktih so vse pogostejši. Na stresne dejavnike in spopadanje s stresom v organizaciji

vodilno osebje lahko vpliva, medtem ko na dejavnike stresa v domačem okolju nimajo vpliva (cv: Ivanko, Stare, 2007, str. 232).



Slika 9: Dejavniki stresa (cv: Ivanko, Stare, 2007, str. 232)

- **ZUNANJE OKOLJE IN KULTURA:** tvorijo gospodarske razmere, politično pravni sistem, tehnologija, itd.
- **ORGANIZACIJSKA STRUKTURA IN KULTURA:** položaj v hierarhiji delovnih mest in obseg pristojnosti in odgovornosti sta ključnega pomena.
- **ZNAČILNOSTI DELA V ORGANIZACIJI:** najbolj izrazita stresna stanja nastajajo pri sprejemanju zahtevnih odločitev. Čim pomembnejše so posledice, tem težje so odločitve.
- **ODNOSI V ORGANIZACIJI:** odnosi s sodelavci in s predstojnikom imajo velik vpliv na počutje zaposlenih in s tem tudi na stopnjo stresa. Nadlegovanje, izživljanje, trpinčenje, ignoranca, brezobzirnost ipd. so pogosti dejavniki stresa.
- **OSEBNOSTNI DEJAVNIKI:** na posameznikovo sposobnost, da se spopade z različnimi dražljaji, pritiski, močno vplivajo osebne značilnosti, kot so temperament, značaj, instinkt ter druge specifične sposobnosti.
- **DOMAČE RAZMERE:** so dejavniki stresa, ki nastajajo v okolju, kjer človek živi. Razmere v družini, prijateljski krogi in okolje, kjer človek preživlja prosti čas (cv: Ivanko, Stare, 2007, str. 232, 233).



### 2.3.4 PREVENTIVA PRED STRESOM

Ob stresnih situacijah, s katerimi se človek iz dneva v dan spopada, je temeljnega pomena preventiva pred stresom oziroma obvladovanje le-tega, ko že nastopi.

Looker in Gregson (1993, str. 93) za preventivo oziroma obvladovanje stresa predlagata naslednje tehnike:

#### 1. Spreminjanje zahtev:

##### a) zmanjšanje zahtev:

- upoštevati je potrebno življenjske izkušnje,
- naučiti se reči "ne",
- izogibati se perfekcionizmu,
- organizirati si življenje,
- postavljati si realne cilje,
- razporeditev odgovornosti,
- poiščimo pomoč, ko smo preobremenjeni,
- poiščimo službo, ki ustreza vaši osebnosti in sposobnostim,
- izogibamo se negotovostim.

##### b) povečanje zahtev:

- poiščemo si hobi in razvedrilo,
- sodelujemo v društvih za pomoč soljudem,
- obiskujemo večerne tečaje,
- ocenimo svoje delovno mesto.

#### 2. Spreminjanje življenjskega sloga:

- skrbimo za zdravo prehrano,
- zmanjšajmo uživanje kofeina,
- zmanjšajmo uživanje alkohola,
- zmanjšajmo ali popolnoma opustimo kajenje,
- skrbimo za telesno kondicijo,
- vzdržujemo primerno telesno težo,
- skrbimo za dovolj spanja in počitka.

#### 3. Spremenimo svoj vedenjski vzorec:

- upočasnimo svoj ritem, ne hitimo in ne tekmujemo s časom,
- posvetimo se samo eni nalogi in ob njej uživajmo,
- ne jezimo se zaradi stvari, ki jih ne moremo spremeniti ali nanje vplivati,
- naučimo se sprostiti,
- med čakanjem v vrsti koristno porabimo čas,

- bodimo popustljivi do svojih in do napak drugih.

#### 4. Zavestno izboljšajmo svoje značajske poteze:

- mislimo pozitivno,
- upoštevajmo vlogo ljubezni in razumevanja družine in prijateljev,
- razvijajmo smisel za humor,
- krepimo samospoštovanje,
- bodimo odločni.

#### 5. Naučimo se sproščanja napetosti z metodo ali tehniko, ki nam najbolj ustreza.

Ljudje pre pogosto iščejo vzroke v neugodnih faktorjih okolja in pričakujejo sanacijo stresa z uravnavanjem okolja in odpravljanjem fizičnih simptomov z zdravili. Učinkovito spopadanje s stresom pomeni spoznavanje samega sebe in spoznanje, da se stres odvija znotraj človeka. Zunanji dogodki so le potencialni stimulansi za spremembo praga stresa. Ljudje se vse manj ukvarjajo sami s sabo in se težko kritično soočijo z lastnimi ovirami v sebi.

Freud je dajal velik poudarek samoanalizi in menil, da se bi ji moral podrežati vsak terapevt. Potrebno je samoopazovanje. Pomanjkanje samoopazovanja vodi v negotovost, ta pa v odvisnost od zunanjega okolja. Ta odvisnost pa je vir stresa, to je strah pred neznanim.

Stres lahko obvladamo na treh področjih:

1. Pri stresorju, ki ga lahko zmanjšamo, se mu izognemo ali pa popolnoma izključimo, če ga pri sebi človek prepozna. Zato pa je potrebno samoopazovanje.
2. Pri organizmu, ki ga lahko okrepimo in razbremenimo na različne načine, tudi s pomočjo identifikacije odziva na stres, ki se izraža v spremembi fizioloških ali psiholoških procesov ter se pri posameznikih razlikuje.
3. Pri stresni reakciji na način, da identificiramo tiste metode, ki so za posameznika najbolj učinkovite in sprejemljive. (Flajžar, 2008, str. 35)

### 3 EMPIRIČNI DEL

Z empiričnim delom smo poizkušali ugotoviti, ali so učitelji podvrženi različnim oblikam in jakostim stresa na različnih izobraževalnih stopnjah in kako se spoprijemajo s stresnimi situacijami.

Po pričakovanjih naj bi raziskava pokazala, da je delo učitelja v resnici stresno, in odkrila, kateri dejavniki so pri tem ključni. Domnevamo tudi, da obstajajo razlike v jakosti stresa na različnih izobraževalnih ravneh.

Izvedli smo raziskavo, v kateri smo s pomočjo ankete, ki smo jo podelili na različnih stopnjah izobraževalnega sistema (osnovna šola, srednja šola in višja strokovna šola), anketirali učitelje.

Anketiranje se je izvajalo na:

- osnovni šoli
- srednješolskem centru
- višji strokovni šoli

Z raziskavo smo pridobili podatke, ki smo jih analizirali in med seboj primerjali.

#### 3.1 POSTAVITEV HIPOTEZ

Pred izdelavo anketnega vprašalnika in izvedbo le tega smo postavili hipoteze, ki smo jih s pomočjo analize pridobljenih podatkov tudi ocenjevali.

Hipoteze:

H1 – Stres pri delu učitelja se pojavlja v različnih jakostih in oblikah.

H2 – Stres pri delu učitelja se razlikuje po izobraževalnih stopnjah.

H3 – Stres pri učiteljih povzročajo zlasti:

- zahtevnost dela z otroki,
- konfliktni odnosi s sodelavci,
- konfliktni odnosi z ravnatelji,
- zahtevni odnosi s starši,
- zahteve po stalnem usposabljanju.

H4 – Škodljivi vplivi stresa:

- zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo,

- otežujejo medosebne odnose,
- blokirajo ustvarjalnost,
- povzročajo izgorevanje pri delu,
- povzročajo odsotnost z dela.

H5 – Učitelji pri delu uporabljajo ustrezne tehnike za zmanjšanje vpliva stresa.

## **3.2 OPREDELITEV SPREMENLJIVK (STRESORJEV)**

Spremenljivke v našem anketnem vprašalniku so atributivne (besedne) in numerične (številčne). Atributivne spremenljivke lahko delimo na nominalne in ordinalne. Pri tem je naša nominalna spremenljivka spol, ordinalni spremenljivki pa sta izobraževalna stopnja in stopnja izobrazbe.

Numerične spremenljivke v našem anketnem vprašalniku pa so po podrobnejši razdelitvi razmernostne ali proporcionalne. Med te smo uvrstili starostno skupino in delovno dobo.

Spremenljivke, podane z ocenjevalnimi lestvicami, smo na podlagi preučene literature uvrstili med numerične spremenljivke. Numerične spremenljivke, podane z ocenjevalnimi lestvicami, so prisotnost stresa pri delu, značilnosti dela, odnosi z učenci, odnosi s sodelavci in vodstvom, odnosi s starši, organizacija dela, telesni znaki, značilno ravnanje, znaki doživljanja, spoprijemanje s stresom in usposabljanje v okviru zavoda.

Prav tako lahko spremenljivke delimo na odvisne in neodvisne. Naše odvisne spremenljivke so spol, starostna skupina, delovna doba, izobraževalna stopnja in stopnja izobrazbe. Odvisne spremenljivke pa so prisotnost stresa pri delu, značilnosti dela, odnosi z učenci, odnosi s sodelavci in vodstvom, odnosi s starši, organizacija dela, telesni znaki, značilno ravnanje, znaki doživljanja, spoprijemanje s stresom in usposabljanje v okviru zavoda.

## **3.3 OBLIKOVANJE VPRAŠALNIKA**

Anketni vprašalnik smo sestavili na podlagi preučene literature in smo ga oblikovali tako, da bi na podlagi postavljenih vprašanj pridobili želene rezultate.

Anketni vprašalnik vsebuje enajst vprašanj in je sestavljen na podlagi različnih tehnik, in sicer anketnih vprašanj odprtega tipa, ocenjevalnih lestvic in lestvic stališč.

### **3.4 DOLOČITEV VZORCA ANKETIRANCEV**

Vzorec anketiranih smo določili na podlagi števila zaposlenih na posamezni izobraževalni stopnji. Pri tem moramo poudariti, da je največji vzorec anketiranih na osnovni šoli, kjer je tudi največ zaposlenih. Najmanjši vzorec smo pridobili na višji strokovni šoli, kjer je zaposlenih najmanj učiteljev.

Skupno število anketiranih je bilo manjše od pričakovanega, saj nam nekateri učitelji niso utegnili izpolniti anketnega vprašalnika.

### **3.5 NAČIN PODELITVE VPRAŠALNIKA**

Anketni vprašalnik smo izvedli na različnih izobraževalnih ustanovah, in sicer na osnovni šoli, srednji šoli in višji strokovni šoli. Vprašalnik smo podelili med učitelji na vsaki izobraževalni stopnji posebej.

### **3.6 ZBIRANJE IN OBDELOVANJE PODATKOV**

Podatke smo pridobili s podelitvijo anketnega vprašalnika. Nato smo podatke ročno vnesli v računalniški program Microsoft Excel in nato prenesli v statistični računalniški program SPSS, kjer smo podatke obdelali. Podatke smo prikazali tudi grafično, z izdelavo grafikonov v programu Microsoft Excel.

Zaradi lažje statistične obdelave smo pridobljene podatke, analize sklopov sedmega in osmega vprašanja, združili v srednjo vrednost.

### **3.7 PRIKAZ IN INTERPRETACIJA REZULTATOV**

Prikaz in interpretacijo rezultatov smo razdelili na dva dela, in sicer:

1. Prikaz in interpretacija rezultatov po posameznih izobraževalnih stopnjah, kjer bomo prikazali analizo dobljenih podatkov podeljenih anket na osnovni in srednji šoli ter višji strokovni šoli posebej.
2. Prikaz in interpretacija rezultatov skupaj, kjer bomo prikazali analizo dobljenih podatkov, vseh podeljenih anket, skupaj.

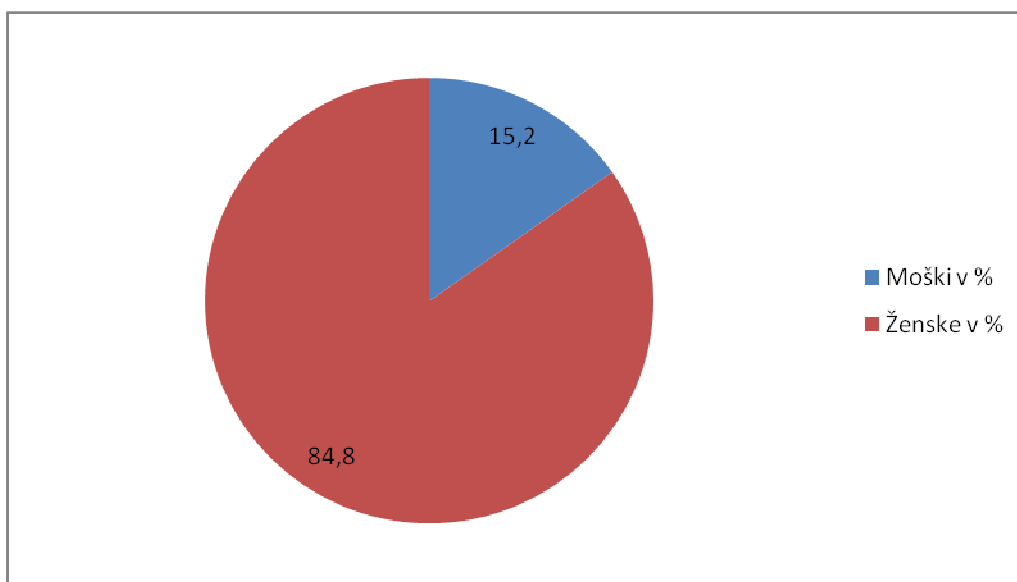
#### **3.7.1 PRIKAZ IN INTERPRETACIJA REZULTATOV PO POSAMEZNIH IZOBRAŽEVALNIH STOPNJAH**

### 3.7.1.1 OSNOVNA ŠOLA

#### 1. Vprašanje 1: Obkrožite spol

Pri prvem vprašanju smo želeli ugotoviti, kakšno je razmerje med spoloma zaposlenih v osnovni šoli. Analiza je pokazala, da je med 46 anketiranimi moških 15,2% (7 moških) in žensk 84,8% (39 žensk). Na delovnem mestu učitelja v osnovni šoli torej prevladujejo ženske.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	7	15,2	15,2	15,2
2	39	84,8	84,8	100
Skupaj	46	100	100	



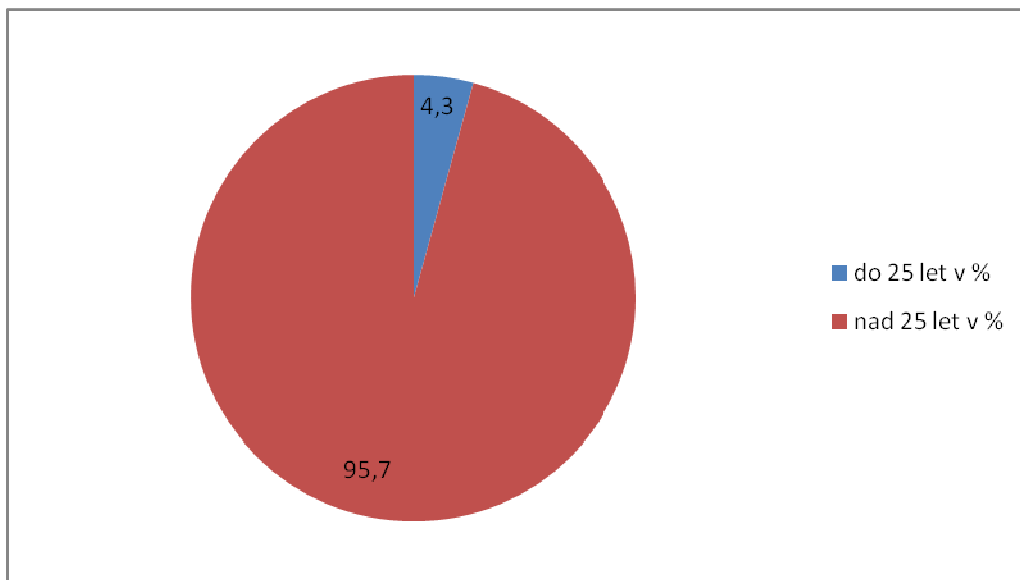
Grafikon + Tabela 1: Spol

#### 2. Vprašanje 2: V kateri starostni skupini ste?

Glede starosti smo ugotovili, da je 4,3% anketiranih mlajših od 25 let in kar 95,7% starejših od 25 let.

	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek

Odgovori					
1	2	4,3	4,3	4,3	
2	44	95,7	95,7	100	
Skupaj	46	100	100		

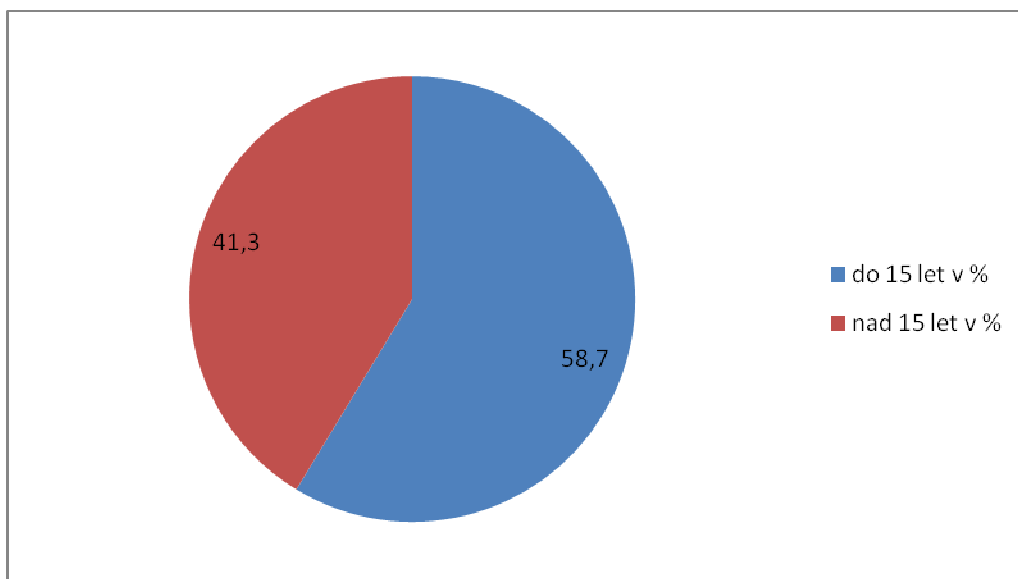


Grafikon + Tabela 2: Starostna skupina

### 3. Vprašanje 3: Koliko let delovne dobe imate?

Ugotovili smo, da ima 58,7% anketiranih (27 anketirancev) do 15 let delovne dobe in 41,3% (19 anketirancev) nad 15 let delovne dobe.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	27	58,7	58,7	58,7
2	19	41,3	41,3	100
Skupaj	46	100	100	



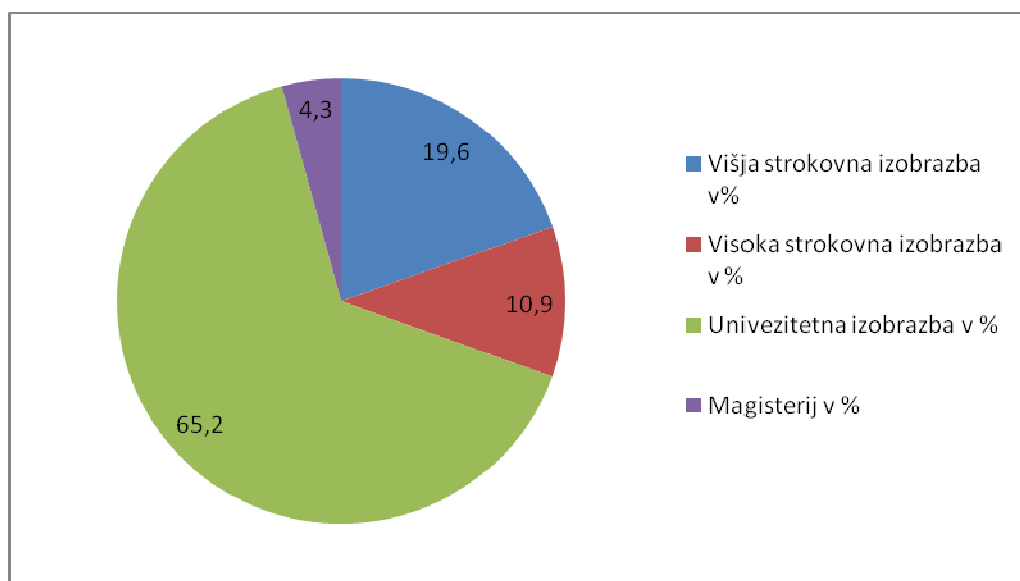
Grafikon + Tabela 3: Delovna doba

#### 4. Vprašanje 5: Kakšna je vaša stopnja izobrazbe?

Analiza odgovorov kaže, da ima 19,6% zaposlenih (9 anketiranih) na osnovni šoli višje strokovno izobrazbo, 10,9% (5 anketiranih) visoko strokovno izobrazbo, 65,2% (30 anketiranih) univerzitetno izobrazbo in 4,3% (2 anketirana) magisterij.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	9	19,6	19,6	19,6
2	5	10,9	10,9	30,4
3	30	65,2	65,2	95,7
4	2	4,3	4,3	100
Skupaj	46	100	100	



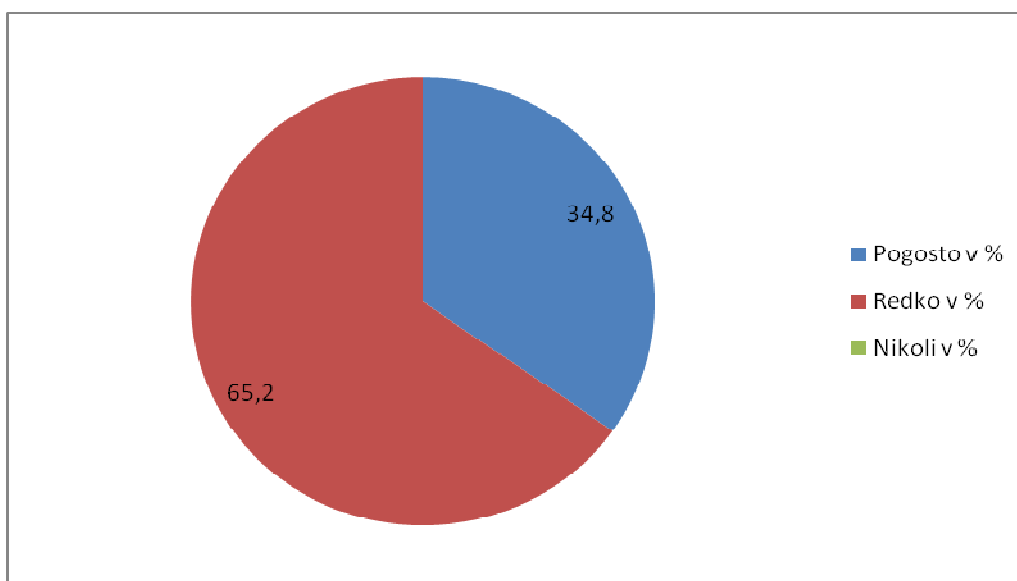


Grafikon + Tabela 4: Stopnja izobrazbe

#### 5. Vprašanje 6: Ali Vam vaše učiteljsko delo povzroča stres?

34,8% učiteljev (16 anketiranih) je odgovorilo, da je prisotnost stresa pri delu pogosta, 65,2% (30 anketiranih), da redko. Ugotovitve kažejo, da je stres pri delu učitelja prisoten vedno.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	16	34,8	34,8	34,8
2	30	65,2	65,2	100
Skupaj	46	100	100	



Grafikon + Tabela 5: Prisotnost stresa pri delu

#### 6. Vprašanje 7: Katere izmed naštetih stvari vam povzročajo stres in kako pogosto?

Pri sedmem vprašanju smo odgovore razdelili v 5 različnih sklopov, pri katerih smo ugotavljali jakost stresa (nikoli, redko in pogosto), in sicer:

- Sklop 7.1: Značilnosti dela
- Sklop 7.2: Odnosi z učenci
- Sklop 7.3: Odnosi s sodelavci, vodstvom
- Sklop 7.4: Odnosi s starši
- Sklop 7.5: Organizacija dela

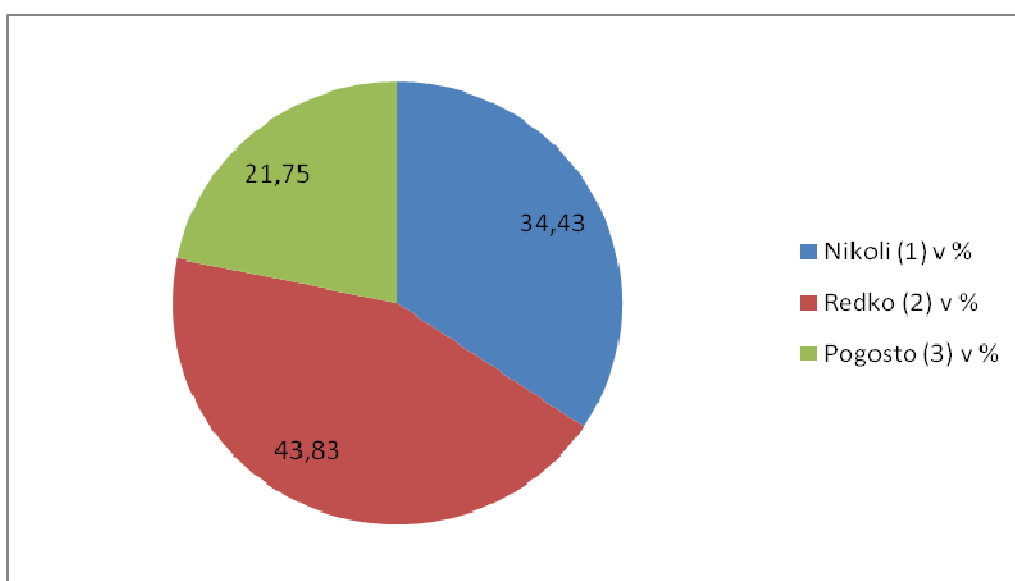
Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu so bile anketiranim podane naslednje možnosti (povzročitelji stresa):
  - 7.1.1. - prehitro tempo dela,
  - 7.1.2. - priprava in izvedba učne snovi,
  - 7.1.3. - ponavljajoče se delo iz leta v leto,
  - 7.1.4. - sodelovanje pri projektih znotraj in zunaj šole,
  - 7.1.5. - dodatna usposabljanja,
  - 7.1.6. - status pedagoškega poklica v družbi.

Dobili smo naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.1 - Značilnosti Dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.1.1.	8,7	30,4	60,9
7.1.2.	28,3	60,9	10,9
7.1.3.	52,2	45,7	2,2
7.1.4.	21,7	56,5	21,7
7.1.5.	52,2	39,1	8,7
7.1.6.	43,5	30,4	26,1
Srednja vrednost	34,43	43,83	21,75



Grafikon + Tabela 6: Značilnosti dela

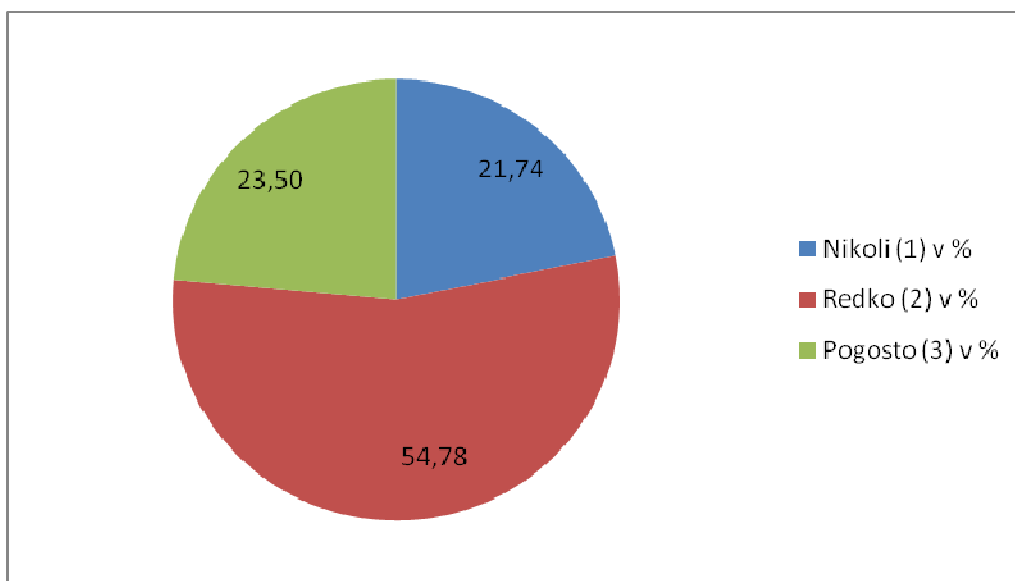
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da 34,4% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 43,8% ga občuti redko in 21,8% pogosto. Povzamemo lahko, da značilnosti dela redko vplivajo na delo učitelja.

- Pri drugem sklopu so bile anketiram podane naslednje možnosti:
  - 7.2.1. - konflikti med učenci,
  - 7.2.2. - konflikti med vami in učenci,
  - 7.2.3. - problematični učenci,
  - 7.2.4. - učenci ne sledijo razlagi snovi,
  - 7.2.5. - nerazumevanje razlagane snovi.

Analiza drugega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.2 - Odnosi z učenci

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.2.1.	17,4	45,7	37
7.2.2.	23,9	67,4	8,7
7.2.3.	17,4	39,1	43,5
7.2.4.	23,9	56,5	19,6
7.2.5.	26,1	65,2	8,7
Srednja vrednost	21,74	54,78	23,50



Grafikon + Tabela 7: Odnosi z učenci

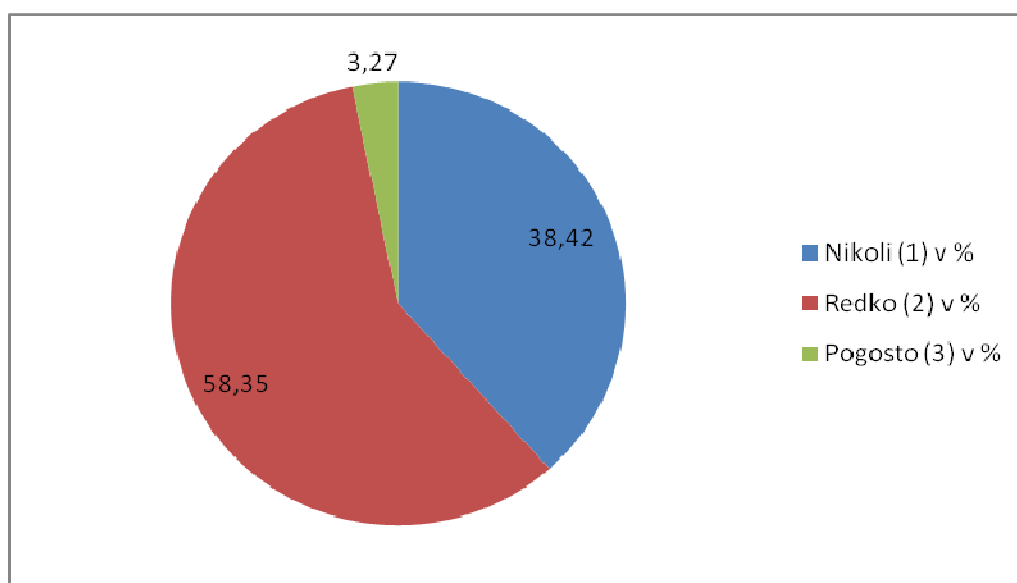
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da 21,7% nikoli ne občuti stresa, 54,8% redko in 23,5% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi z učenci redko vpivajo na delo učitelja.

- Pri tretjem sklopu so bile anketiram podane možnosti:
  - 7.3.1. - nesoglasja s sodelavci,
  - 7.3.2. - slabi odnosi z vodstvom,
  - 7.3.3. - vrednotenje vašega dela s strani nadrejenih,
  - 7.3.4. - vrednotenje vašega dela s strani sodelavcev,
  - 7.3.5. - kritika sodelavcev o vašem delu,
  - 7.3.6. - kritika nadrejenih o vašem delu.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.3 - Odnosi s sodelavci, vodstvom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.3.1.	37	60,9	2,2
7.3.2.	34,8	56,5	8,7
7.3.3.	23,9	69,6	6,5
7.3.4.	54,3	45,7	0
7.3.5.	52,2	47,8	0
7.3.6.	28,3	69,6	2,2
Srednja vrednost	38,42	58,35	3,27



Grafikon + Tabela 8: Odnosi s sodelavci, vodstvom

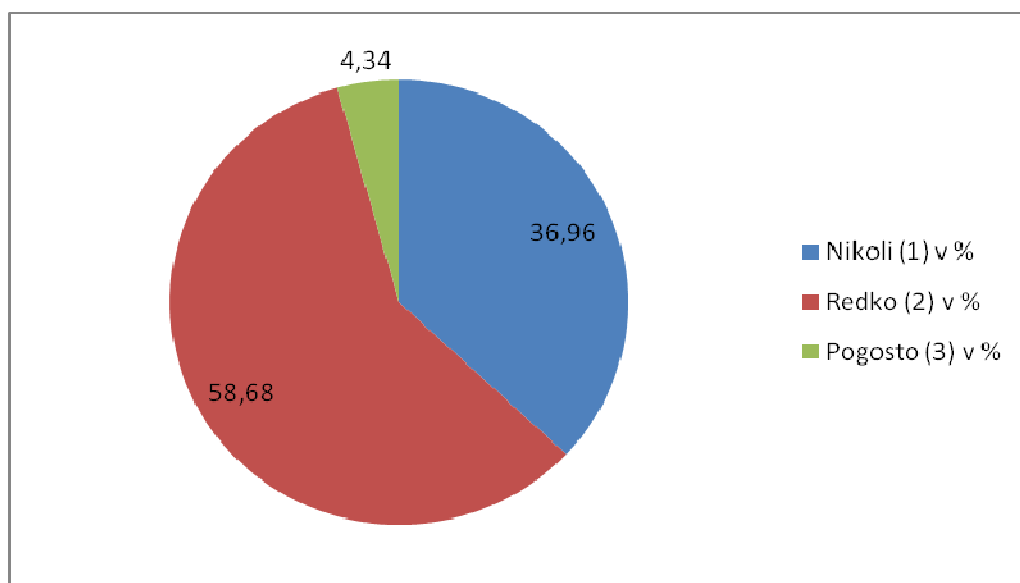
Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da 38,4% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 58,4% ga občuti redko in 3,3% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s sodelavci in vodstvom redko vplivajo na delo učitelja.

- V četrtem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 7.4.1. - sodelovanje s starši,
  - 7.4.2. - kritike s strani staršev o odnosih z učenci,
  - 7.4.3. - kritike s strani staršev o delu z učenci.
  - 7.4.4. - vrednotenje vašega dela s strani staršev,
  - 7.4.5. - govorilne ure in roditeljski sestanki.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.4 - Odnosi s starši

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.4.1.	39,1	58,7	2,2
7.4.2.	37	63	0
7.4.3.	32,6	63	4,3
7.4.4.	37	56,5	6,5
7.4.5.	39,1	52,2	8,7
Srednja vrednost	36,96	58,68	4,34



Grafikon + Tabela 9: Odnosi s starši

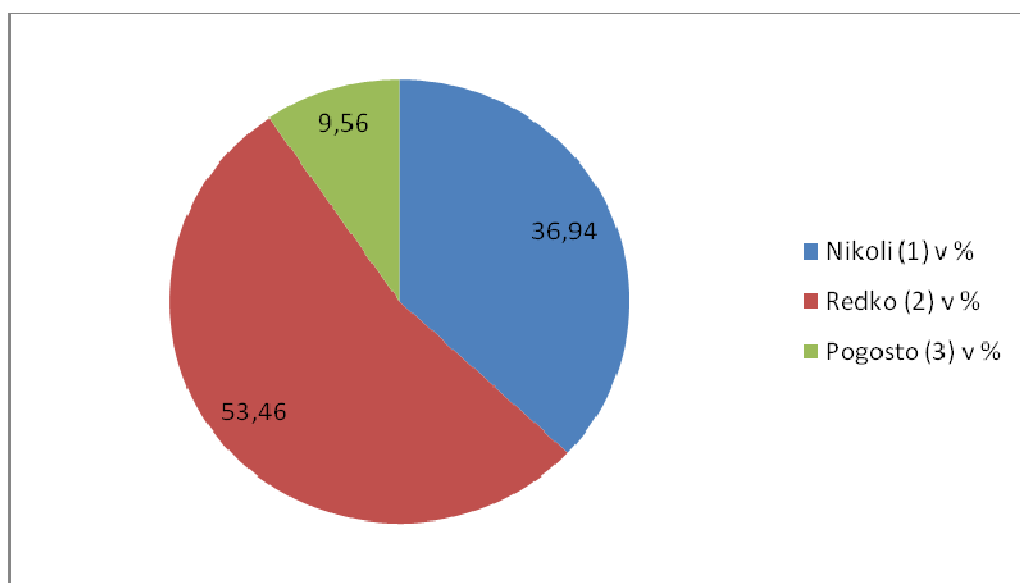
Na podlagi srednjih vrednosti četrtega sklopa smo ugotovili, da 36,9% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 58,7% ga občuti redko in 4,3% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s starši redko vplivajo na delo učitelja.

- Peti sklop vprašanja je vseboval naslednje možnosti:
  - 7.5.1. - število ur delovne obveznosti,
  - 7.5.2. - razporeditev dela,
  - 7.5.3. - število otrok v razredu,
  - 7.5.4. - svoboda pri izbiri zadolžitev,
  - 7.5.5. - vodenje šolskega zavoda.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.5 - Organizacija dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.5.1.	41,3	56,5	2,2
7.5.2.	23,9	69,6	6,5
7.5.3.	21,7	47,8	30,4
7.5.4.	30,4	63	6,5
7.5.5.	67,4	30,4	2,2
Srednja vrednost	36,94	53,46	9,56



Grafikon + Tabela 10: Organizacija dela

Na podlagi srednjih vrednosti petega sklopa smo ugotovili, da 36,9% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 53,5% ga občuti redko in 9,6% pogosto. Povzamemo lahko, da organizacija dela redko vpliva na delo učitelja.

### 7. Vprašanje 8: Ali se pri Vas pojavljajo kateri od spodaj navedenih znakov, ravnanj in doživljanj?

Pri osmem vprašanju smo anketiranim ponovno ponudili različne možnosti, razdeljene v več sklopov, in sicer:

- Sklop 8.1: Telesni znaki
- Sklop 8.2: Značilno ravnanje
- Sklop 8.3: Znaki doživljanja

Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu osmega vprašanja smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.1.1. - pogosta obolevanja,
  - 8.1.2. - povečanje srčnega utripa,
  - 8.1.3. - zvišan krvni tlak,
  - 8.1.4. - cmok v grlu,
  - 8.1.5. - pospešeno plitvo dihanje,
  - 8.1.6.- suha usta,
  - 8.1.7. - želodčni krči,
  - 8.1.8. - prebavne motnje,
  - 8.1.9. - slabost in bruhanje,
  - 8.1.10. - zgaga,
  - 8.1.11. - bolečine in krči v mišicah,
  - 8.1.12. - glavoboli,
  - 8.1.13. - potenje,
  - 8.1.14. - mrzle dlani in stopala,
  - 8.1.15. - izguba apetita,
  - 8.1.16. - slabost in bruhanje.

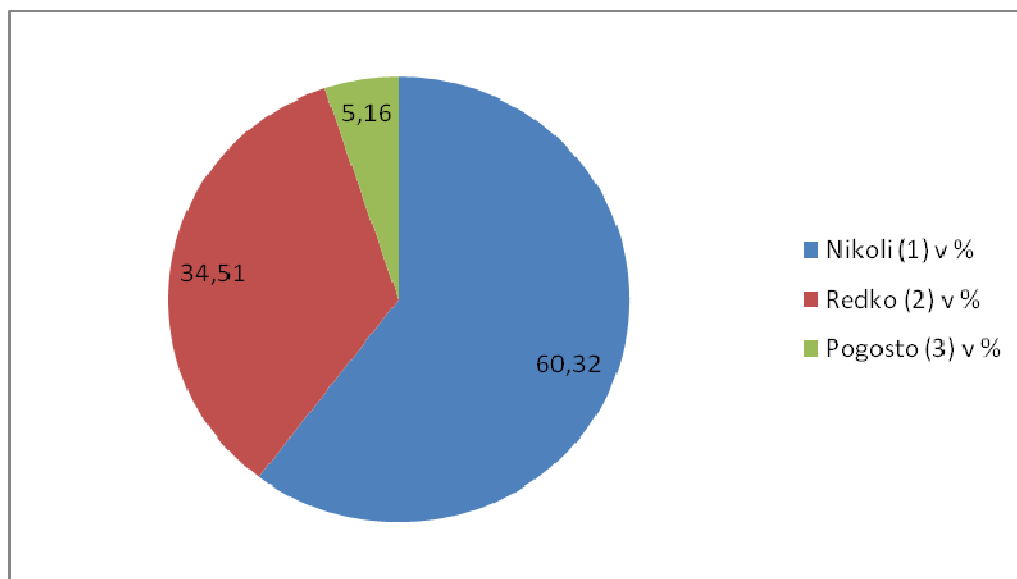
Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.1 - Telesni znaki

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.1.1.	54,3	43,5	2,2
8.1.2.	41,3	47,8	10,9
8.1.3.	65,2	28,3	6,5
8.1.4.	47,8	50	2,2
8.1.5.	56,5	41,3	2,2
8.1.6.	41,3	50	8,7
8.1.7.	65,2	28,3	6,5
8.1.8.	50	47,8	2,2
8.1.9.	84,8	15,2	0
8.1.10.	76,1	23,9	0
8.1.11.	78,3	19,6	2,2
8.1.12.	23,9	60,9	15,2
8.1.13.	54,3	32,6	13
8.1.14.	71,7	23,9	4,3
8.1.15.	69,6	26,1	4,3



8.1.16.	84,8	13	2,2
Srednja vrednost	60,32	34,51	5,16



Grafikon + Tabela 11: Telesni znaki

Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da se pri 60,3% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki stresa, pri 34,5% se pojavijo redko in pri 5,2% pogosto. Povzamemo lahko, da se telesni znaki stresa pri učiteljih ne pojavijo nikoli oz. zelo redko.

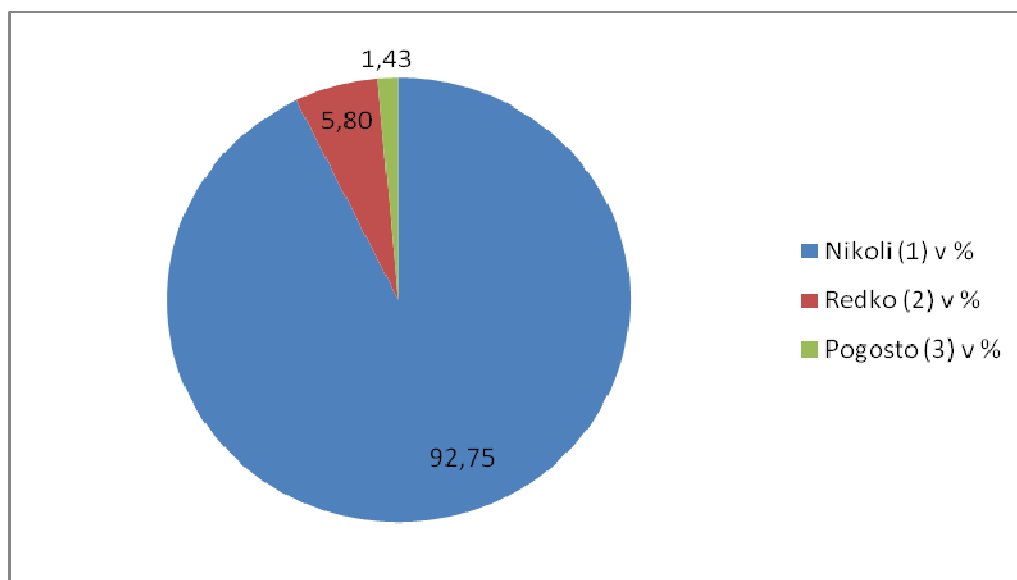
- Pri drugem sklopu vprašanja smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.2.1. - grizenje,
  - 8.2.2. - prestopanje,
  - 8.2.3. - povečano kajenje,
  - 8.2.4. - povečano uživanje alkohola,
  - 8.2.5. - škripanje z zobmi,
  - 8.2.6. - uživanje mamil.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.2 - Značilno ravnanje

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.2.1.	89,1	6,5	4,3
8.2.2.	82,6	17,4	0
8.2.3.	87	8,7	4,3
8.2.4.	100	0	0

8.2.5.	97,8	2,2	0
8.2.6.	100	0	0
Srednja vrednost	92,75	5,80	1,43



Grafikon + Tabela 12: Značilno ravnanje

Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da se pri 92,8% anketiranih nikoli ne pojavljajo značilna ravnanja prisotnosti stresa, pri 5,8% se pojavijo redko in pri 1,4% pogosto. Povzamemo lahko, da se značilna ravnanja pri prisotnosti stresa anketiranih ne pojavljajo nikoli.

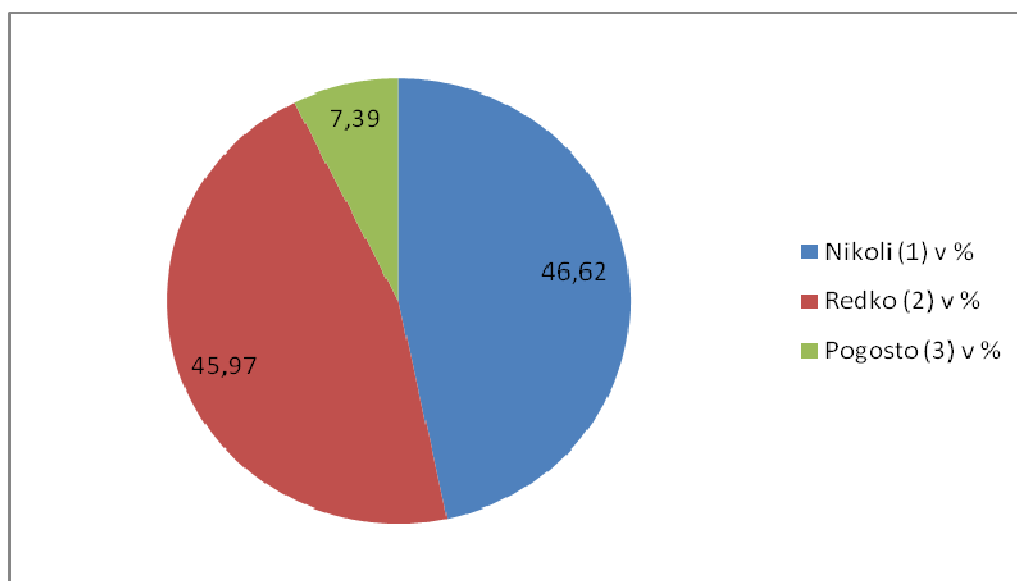
- Pri tretjem sklopu vprašanja smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.3.1. - obupanost,
  - 8.3.2. - zaskrbljenost,
  - 8.3.3. - vznemirjenost,
  - 8.3.4. - občutek nemoči in brezupa,
  - 8.3.5. - odsotnost,
  - 8.3.6. - zadržanost,
  - 8.3.7. - občutek nesposobnosti,
  - 8.3.8. - nepotrpežljivost,
  - 8.3.9. - vzkipljivost,
  - 8.3.10. - razdraženost,
  - 8.3.11. - občutek odrinjenosti,
  - 8.3.12. - pomanjkanje pozornosti in varnosti,
  - 8.3.13. - nezadovoljstvo,
  - 8.3.14. - zdolgočasnost,
  - 8.3.15. - težave s koncentracijo,

- 8.3.16. - pozabljenost,
- 8.3.17. - pomanjkanje ustvarjalnosti,
- 8.3.18. - občutek preobremenjenosti,
- 8.3.19. - pretirana kritičnost,
- 8.3.20. - tog način razmišljanja.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

Vprašanje 8.3 - Znaki doživljanja

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.3.1.	60,9	39,1	0
8.3.2.	13	63	23,9
8.3.3.	13	67,4	19,6
8.3.4.	50	43,5	6,5
8.3.5.	71,7	28,3	0
8.3.6.	63	30,4	6,5
8.3.7.	60,9	37	2,2
8.3.8.	43,5	54,3	2,2
8.3.9.	21,7	67,4	10,9
8.3.10.	30,4	54,3	15,2
8.3.11.	63	37	0
8.3.12.	67,4	30,4	2,2
8.3.13.	30,4	65,2	4,3
8.3.14.	67,4	32,6	0
8.3.15.	50	50	0
8.3.16.	37	54,3	8,7
8.3.17.	50	45,7	4,3
8.3.18.	21,7	54,3	23,9
8.3.19.	39,1	47,8	13
8.3.20.	78,3	17,4	4,3
Srednja vrednost	46,62	45,97	7,39



Grafikon + Tabela 13: Znaki doživljanja

Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da se pri 46,7% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki doživljanja stresa pri delu, pri 46% se pojavljajo redko in pri 7,4% pogosto. Povzamemo lahko, da se znaki doživljanja stresa pri delu pojavljajo redko oz. nikoli.

### 8. Vprašanje 9: Kako se spoprijemate s stresnimi situacijami pri delu?

Pri devetem vprašanju smo anketiranim ponudili več možnosti odgovorov, na katere so odgovarjali glede na jakost stresa (nikoli, redko in pogosto).

Možnosti odgovora:

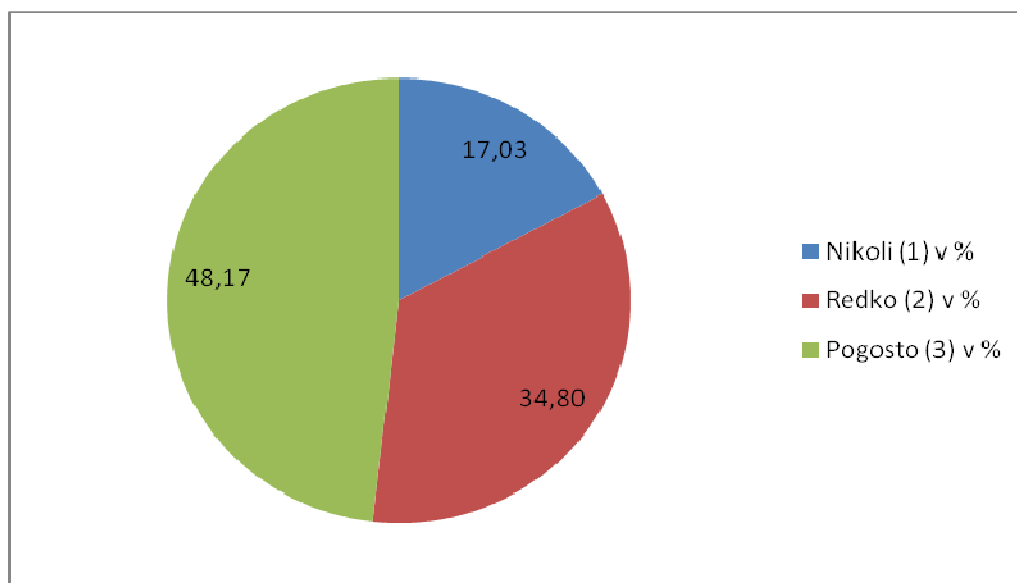
- 9.1. - zadržim v sebi,
- 9.2. - poizkušam rešiti s pogovorom s sodelavcem/ko,
- 9.3. - poizkušam rešiti s pogovorom s prijateljem/ico,
- 9.4. - poizkušam rešiti s pogovorom s partnerjem/ko,
- 9.5. - z različnimi metodami in tehnikami za sproščanje,
- 9.6. - s pozitivnim mišljenjem.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 9 - Spoprijemanje s stresom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
9.1.	23,9	60,9	15,2

9.2.	6,5	19,6	73,9
9.3.	8,7	37	54,3
9.4.	15,2	34,8	50
9.5.	45,7	39,1	15,2
9.6.	2,2	17,4	80,4
Srednja vrednost	17,03	34,80	48,17



Grafikon + Tabela 14: Spoprijemanje s stresom

Na podlagi srednjih vrednosti devetega vprašanja smo ugotovili, da se 17% anketiranih ne spoprijema s stresnimi situacijami, 34,8% se spoprijemajo redko in 48,2% pogosto.

Povzamemo lahko, da se skoraj polovica anketiranih zaveda stresa in se nanj že odziva.

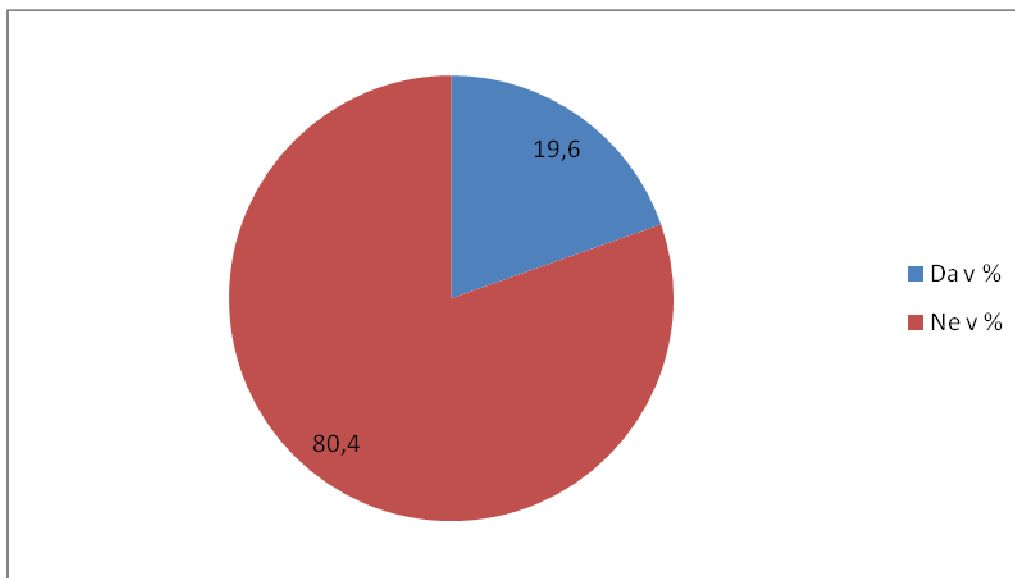
#### 9. Vprašanje 10: Ali imate v okviru zavoda določeno usposabljanje na področju obvladovanja stresa?

Pri desetem vprašanju smo želeli ugotoviti, ali imajo anketirani v okviru zavoda usposabljanje na področju obvladovanja stresa.

19,6% (9 anketiranih) je odgovorilo z DA in 80,4% (37 anketiranih) z NE.

Povzamemo lahko, da anketirani v okviru zavoda nimajo usposabljanja na področju obvladovanja stresa.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	9	19,6	19,6	19,6
2	37	80,4	80,4	100
Skupaj	46	100	100	



Grafikon + Tabela 15: Usposabljanje v okviru zavoda

#### 10. Vprašanje 11: Kakšne metode, tehnike, prijeme uporabljate za obvladovanje stresa?

Enajsto vprašanje je vprašanje odprtega tipa, na katerega so anketirani prosto odgovarjali. Odgovori so bili sledeči: branje knjig, sprehod v naravi, rekreacija, meditacija, zunanja hišna opravila, počitek, druženje s prijatelji, pogovor, masaža, prostovoljno delo, dodatno izobraževanje, glasba, čas z družino.

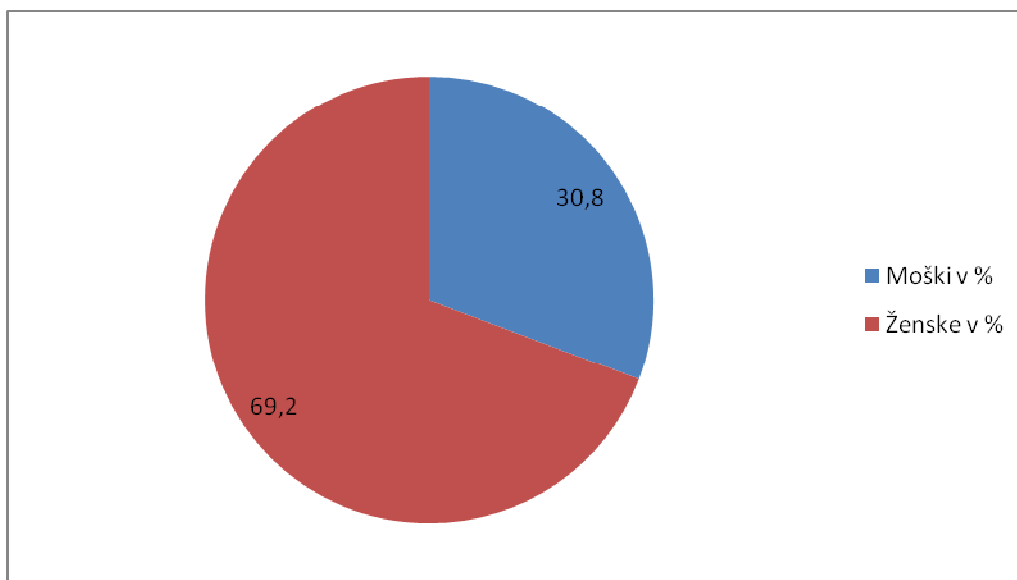
Povzamemo lahko, da imajo anketirani vsak svojo metodo, tehniko oz. prijem za obvladovanje stresa.

### 3.7.1.2. SREDNJA ŠOLA

#### 1. Vprašanje 1: Obkrožite spol

Želeli smo ugotoviti, kakšno je razmerje med spoloma zaposlenih v srednji šoli. Med 39 anketiranimi na srednji šoli je moških 30,8% (12 moških) in žensk 69,2% (27 žensk).

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	12	30,8	30,8	30,8
2	27	69,2	69,2	100
Skupaj	39	100	100	



Grafikon + Tabela 16: Spol

#### 2. Vprašanje 2: V kateri starostni skupini ste?

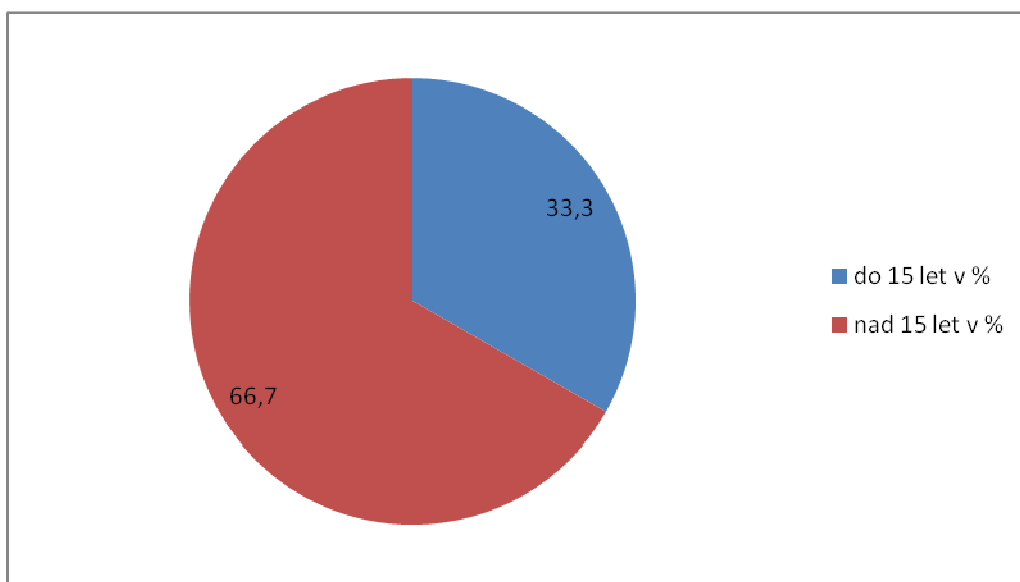
Vsi anketirani so starejši od 25 let.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
2	39	100	100	100

### 3. Vprašanje 3: Koliko let delovne dobe imate?

33,3% anketiranih ima (13 anketirancev) do 15 let delovne dobe in 66,7% (26 anketirancev) nad 15 let delovne dobe.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	13	33,3	33,3	33,3
2	26	66,7	66,7	100
Skupaj	39	100	100	



Grafikon + Tabela 17: Delovna doba

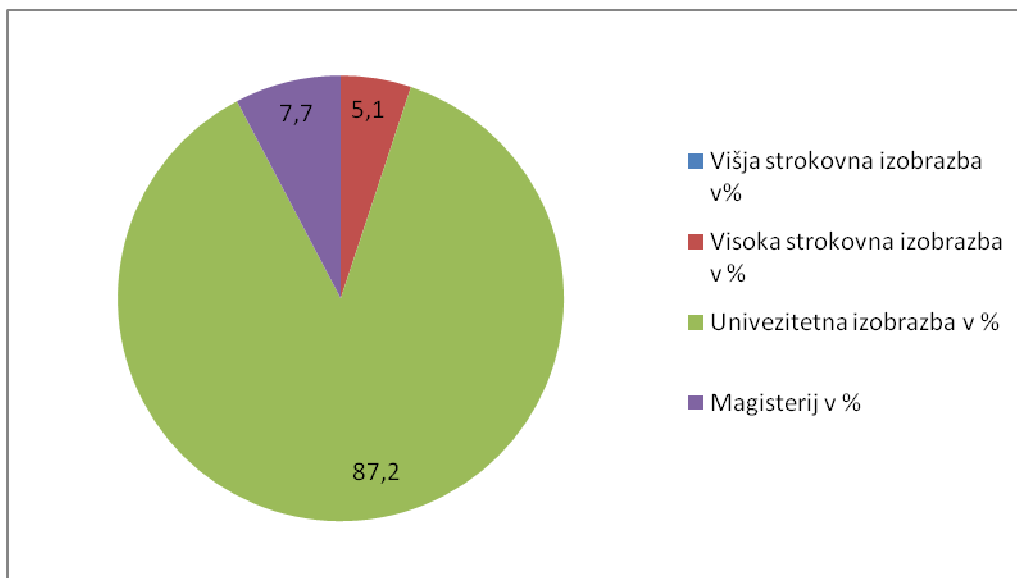
### 4. Vprašanje 5: Kakšna je vaša stopnja izobrazbe?

Višje strokovne izobrazbe med anketiranimi na srednji šoli nima nihče, 5,1% anketiranih (2 anketirana) ima visoko strokovno izobrazbo, 87,2% (34 anketiranih) univerzitetno izobrazbo in 7,7% (3 anketirani) magisterij.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
2	2	5,1	5,1	5,1



	3	34	87,2	87,2	92,3
	4	3	7,7	7,7	100
Skupaj		39	100	100	

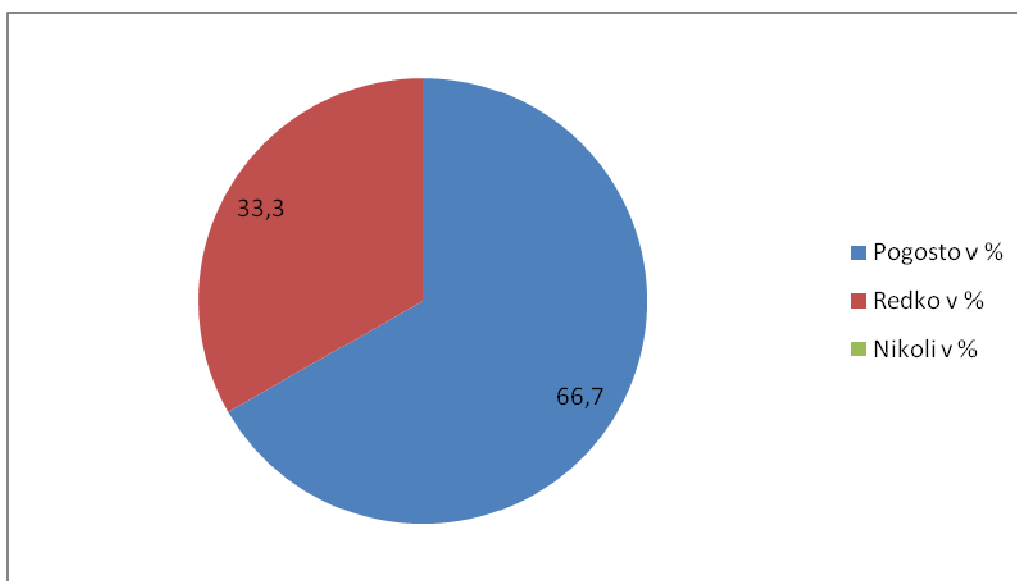


Grafikon + Tabela 18: Stopnja izobrazbe

### 5. Vprašanje 6: Ali Vam vaše učiteljsko delo povzroča stres?

Na vprašanje prisotnosti stresa pri delu je 66,7% anketiranih (26 anketiranih) odgovorilo, da je prisotnost stresa pri delu pogosta, 33,3% (13 anketiranih) redko doživlja stres. Ugotovitve kažejo, da je stres pri delu učitelja prisoten pogosto.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	26	66,7	66,7	66,7
2	13	33,3	33,3	100
Skupaj	39	100	100	



Grafikon + Tabela 19: Prisotnost stresa pri delu

#### 6. Vprašanje 7: Katere izmed naštetih stvari vam povzročajo stres in kako pogosto?

Pri sedmem vprašanju smo imeli odgovore razdeljene v 5 različnih sklopov, pri katerih smo ugotavljali jakost stresa (nikoli, redko in pogosto), in sicer:

- Sklop 7.1: Značilnosti dela
- Sklop 7.2: Odnosi z učenci
- Sklop 7.3: Odnosi s sodelavci, vodstvom
- Sklop 7.4: Odnosi s starši
- Sklop 7.5: Organizacija dela

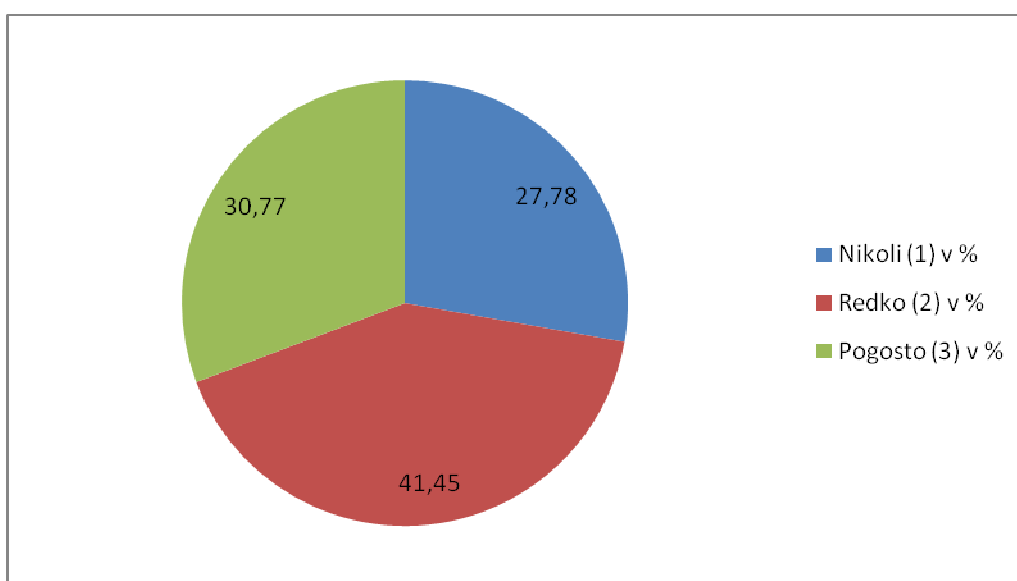
Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu so bile anketiranim podane naslednje možnosti (povzročitelji stresa):
  - 7.1.1. - prehitro tempo dela,
  - 7.1.2. - priprava in izvedba učne snovi,
  - 7.1.3. - ponavljajoče se delo iz leta v leto,
  - 7.1.4. - sodelovanje pri projektih znotraj in zunaj šole,
  - 7.1.5. - dodatna usposabljanja,
  - 7.1.6. - status pedagoškega poklica v družbi.

Analiza prvega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.1 - Značilnosti dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.1.1.	2,6	28,2	69,2
7.1.2.	35,9	46,2	17,9
7.1.3.	35,9	48,7	15,4
7.1.4.	23,1	43,6	33,3
7.1.5.	41	48,7	10,3
7.1.6.	28,2	33,3	38,5
Srednja vrednost	27,78	41,45	30,77



Grafikon + Tabela 20: Značilnosti dela

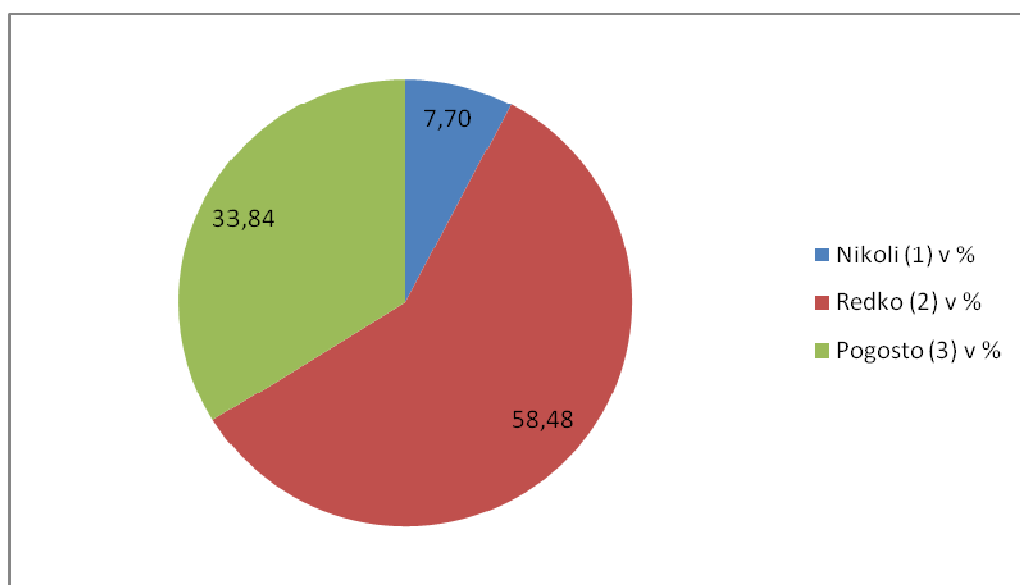
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da 27,8% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 41,5% ga občuti redko in 30,8% pogosto. Povzamemo lahko, da značilnosti dela redko vplivajo na delo učitelja.

- Pri drugem sklopu so bile anketiram podane naslednje možnosti:
  - 7.2.1. - konflikti med učenci,
  - 7.2.2. - konflikti med vami in učenci,
  - 7.2.3. - problematični učenci,
  - 7.2.4. - učenci ne sledijo razlagi snovi,
  - 7.2.5. - nerazumevanje razlagane snovi.

Analiza drugega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.2 - Odnosi z učenci

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.2.1.	12,8	51,3	35,9
7.2.2.	15,4	59	25,6
7.2.3.	0	56,4	43,6
7.2.4.	2,6	59	38,5
7.2.5.	7,7	66,7	25,6
Srednja vrednost	7,70	58,48	33,84



Grafikon + Tabela 21: Odnosi z učenci

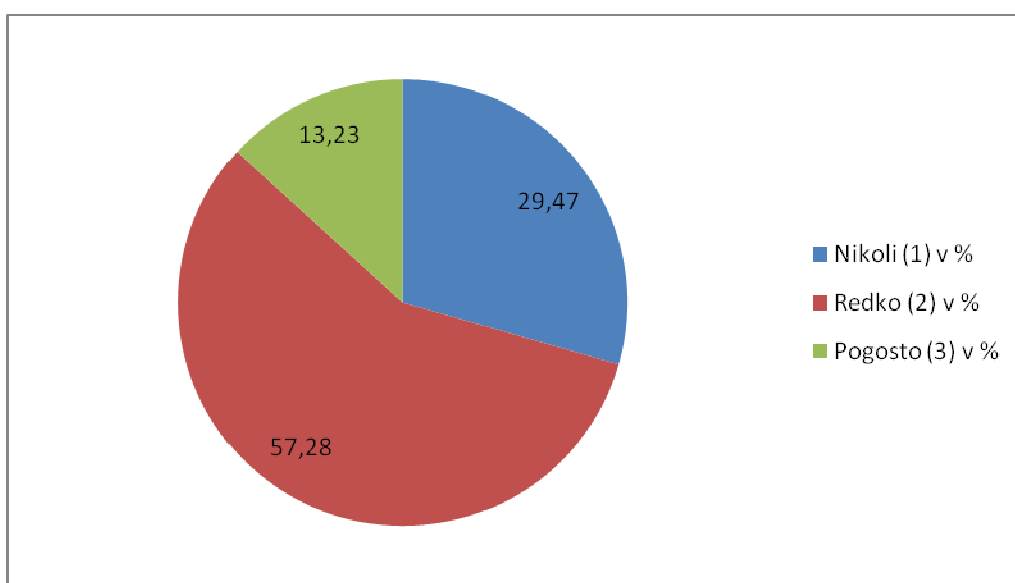
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da 7,7% nikoli ne občuti stresa, 58,5% redko in 33,8% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi z učenci redko vpivajo na delo učitelja.

- Pri tretjem sklopu so bile anketiram podane možnosti:
  - 7.3.1. - nesoglasja s sodelavci,
  - 7.3.2. - slabi odnosi z vodstvom,
  - 7.3.3. - vrednotenje vašega dela s strani nadrejenih,
  - 7.3.4. - vrednotenje vašega dela s strani sodelavcev,
  - 7.3.5. - kritika sodelavcev o vašem delu,
  - 7.3.6. - kritika nadrejenih o vašem delu.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.3 - Odnosi s sodelavci, vodstvom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.3.1.	23,1	64,1	12,8
7.3.2.	35,9	51,3	12,8
7.3.3.	17,9	64,1	17,9
7.3.4.	25,6	59	15,4
7.3.5.	33,3	59	7,7
7.3.6.	41	46,2	12,8
Srednja vrednost	29,47	57,28	13,23



Grafikon + Tabela 22: Odnosi s sodelavci, vodstvom

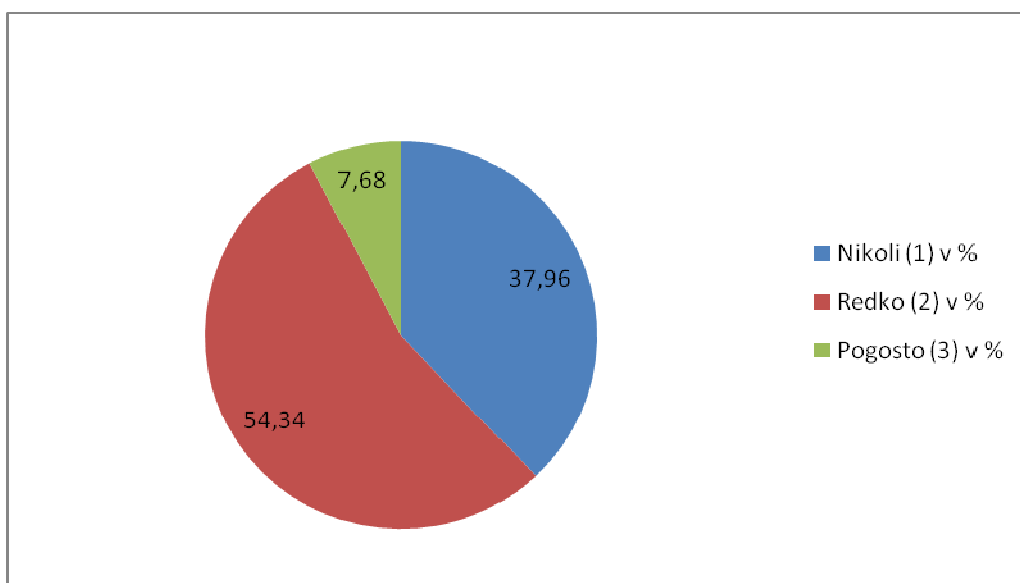
Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da 29,5% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 57,3% ga občuti redko in 13,2% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s sodelavci in vodstvom redko vplivajo na delo učitelja.

- V četrtem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 7.4.1. - sodelovanje s starši,
  - 7.4.2. - kritike s strani staršev o odnosih z učenci,
  - 7.4.3. - kritike s strani staršev o delu z učenci,
  - 7.4.4. - vrednotenje vašega dela s strani staršev,
  - 7.4.5. - govorilne ure in roditeljski sestanki.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.4 - Odnosi s starši

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.4.1.	41	53,8	5,1
7.4.2.	38,5	56,4	5,1
7.4.3.	35,9	59	5,1
7.4.4.	35,9	53,8	10,3
7.4.5.	38,5	48,7	12,8
Srednja vrednost	37,96	54,34	7,68



Grafikon + Tabela 23: Odnosi s starši

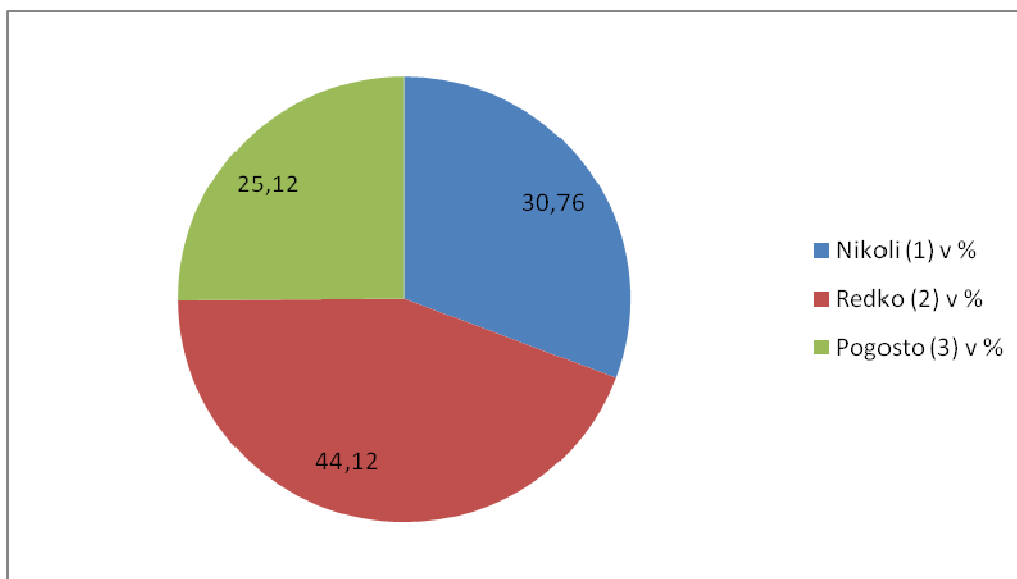
Na podlagi srednjih vrednosti četrtega sklopa smo ugotovili, da 38% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 54,3% ga občuti redko in 7,7% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s starši redko vplivajo na delo učitelja.

- Peti sklop vprašanja je vseboval naslednje možnosti:
  - 7.5.1. - število ur delovne obveznosti,
  - 7.5.2. - razporeditev dela,
  - 7.5.3. - število otrok v razredu,
  - 7.5.4. - svoboda pri izbiri zadolžitev,
  - 7.5.5. - vodenje šolskega zavoda.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.5 - Organizacija dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.5.1.	38,5	43,6	17,9
7.5.2.	17,9	46,2	35,9
7.5.3.	10,3	43,6	46,2
7.5.4.	33,3	48,7	17,9
7.5.5.	53,8	38,5	7,7
Srednja vrednost	30,76	44,12	25,12



Grafikon + Tabela 24: Organizacija dela

Na podlagi srednjih vrednosti petega sklopa smo ugotovili, da 30,8% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 44,1% ga občuti redko in 25,1% pogosto. Povzamemo lahko, da organizacija dela redko vpliva na delo učitelja.

### 7. Vprašanje 8: Ali se pri Vas pojavljajo kateri od spodaj navedenih znakov, ravnanj in doživljanj?

Anketiranim smo ponovno ponudili različne možnosti razdeljene v več sklopov, in sicer:

- Sklop 8.1: Telesni znaki
- Sklop 8.2: Značilno ravnanje
- Sklop 8.3: Znaki doživljanja

Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

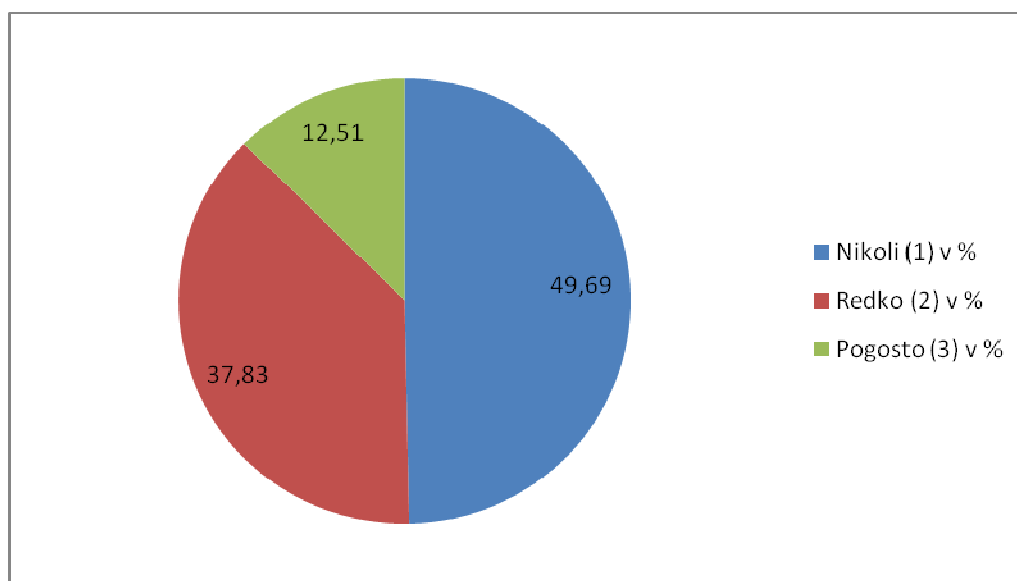
- Pri prvem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.1.1. - pogosta obolevanja,
  - 8.1.2. - povečanje srčnega utripa,
  - 8.1.3. - zvišan krvni tlak,
  - 8.1.4. - cmok v grlu,
  - 8.1.5. - pospešeno plitvo dihanje,
  - 8.1.6.- suha usta,
  - 8.1.7. - želodčni krči,
  - 8.1.8. - prebavne motnje,
  - 8.1.9. - slabost in bruhanje,
  - 8.1.10. - zgaga,
  - 8.1.11. - bolečine in krči v mišicah,
  - 8.1.12. - glavoboli,
  - 8.1.13. - potenje,
  - 8.1.14. - mrzle dlani in stopala,
  - 8.1.15. - izguba apetita,
  - 8.1.16. - slabost in bruhanje.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.1 - Telesni znaki

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.1.1.	33,3	56,4	10,3
8.1.2.	30,8	43,6	25,6
8.1.3.	41	43,6	15,4
8.1.4.	43,6	43,6	12,8
8.1.5.	51,3	38,5	10,3
8.1.6.	35,9	41	23,1
8.1.7.	41	38,5	20,5
8.1.8.	38,5	53,8	7,7
8.1.9.	76,9	23,1	0
8.1.10.	64,1	28,2	7,7
8.1.11.	66,7	33,3	0
8.1.12.	33,3	46,2	20,5
8.1.13.	38,5	38,5	23,1
8.1.14.	59	30,8	10,3
8.1.15.	66,7	20,5	12,8
8.1.16.	74,4	25,6	0
Srednja vrednost	49,69	37,83	12,51





Grafikon + Tabela 25: Telesni znaki

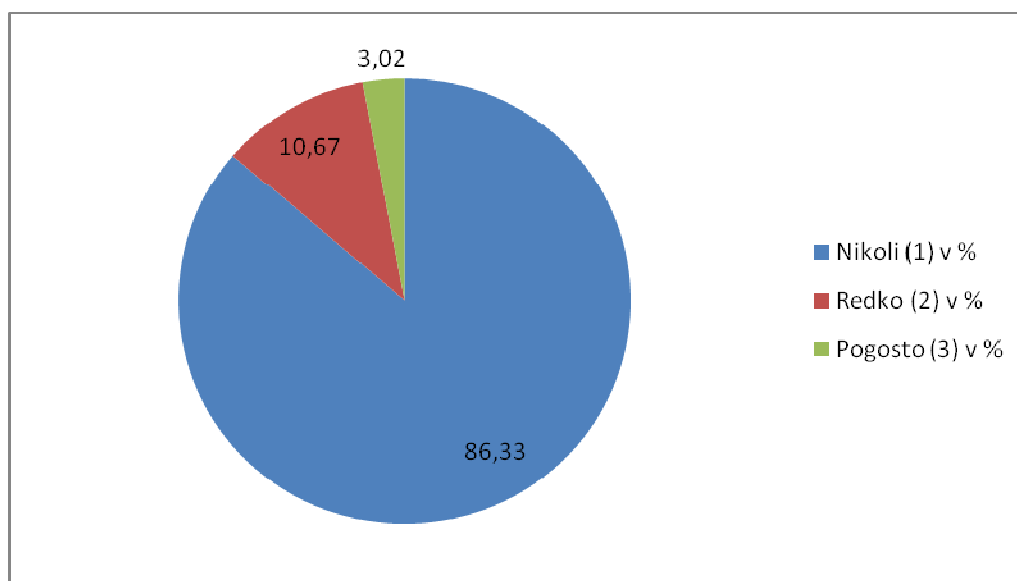
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da se pri 49,7% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki stresa, pri 37,8% se pojavijo redko in pri 12,5% pogosto. Povzamemo lahko, da se telesni znaki stresa pri učiteljih ne pojavijo nikoli.

- Pri drugem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.2.1. - grizenje nohtov,
  - 8.2.2. - prestopanje,
  - 8.2.3. - povečano kajenje,
  - 8.2.4. - povečano uživanje alkohola,
  - 8.2.5. - škripanje z zobmi,
  - 8.2.6. - uživanje mamil.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.2 - Značilno ravnanje

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.2.1.	84,6	12,8	2,6
8.2.2.	74,4	23,1	2,6
8.2.3.	71,8	17,9	10,3
8.2.4.	92,3	5,1	2,6
8.2.5.	94,9	5,1	0
8.2.6.	100	0	0
Srednja vrednost	86,33	10,67	3,02



Grafikon + Tabela 26: Značilno ravnanje

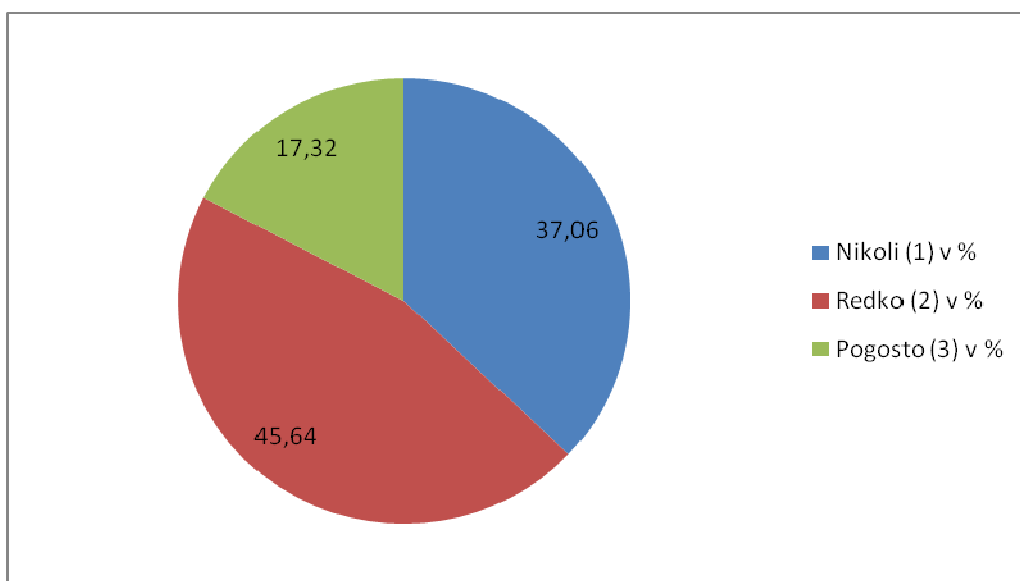
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da se pri 86,3% anketiranih nikoli ne pojavljajo značilna ravnanja v prisotnosti stresa, pri 10,7% se pojavijo redko in pri 3% pogosto. Povzamemo lahko, da se značilna ravnanja pri prisotnosti stresa anketiranih ne pojavljajo nikoli.

- Pri tretjem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.3.1. - obupanost,
  - 8.3.2. - zaskrbljenost,
  - 8.3.3. - vznemirjenost,
  - 8.3.4. - občutek nemoči in brezupa,
  - 8.3.5. - odsotnost,
  - 8.3.6. - zadržanost,
  - 8.3.7. - občutek nesposobnosti,
  - 8.3.8. - nepotrpežljivost,
  - 8.3.9. - vzkipljivost,
  - 8.3.10. - razdraženost,
  - 8.3.11. - občutek odrinjenosti,
  - 8.3.12. - pomanjkanje pozornosti in varnosti,
  - 8.3.13. - nezadovoljstvo,
  - 8.3.14. - zdolgočasnost,
  - 8.3.15. - težave s koncentracijo,
  - 8.3.16. - pozabljivost,
  - 8.3.17. - pomanjkanje ustvarjalnosti,
  - 8.3.18. - občutek preobremenjenosti,
  - 8.3.19. - pretirana kritičnost,
  - 8.3.20. - tog način razmišljanja.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

Vprašanje 8.3 - Znaki doživljanja

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.3.1.	38,5	53,8	7,7
8.3.2.	7,7	46,2	46,2
8.3.3.	7,7	48,7	43,6
8.3.4.	33,3	41	25,6
8.3.5.	64,1	33,3	2,6
8.3.6.	51,3	41	7,7
8.3.7.	64,1	23,1	12,8
8.3.8.	38,5	51,3	10,3
8.3.9.	12,8	76,9	10,3
8.3.10.	25,6	51,3	23,1
8.3.11.	51,3	38,5	10,3
8.3.12.	51,3	35,9	12,8
8.3.13.	20,5	53,8	25,6
8.3.14.	51,3	41	7,7
8.3.15.	46,2	48,7	5,1
8.3.16.	30,8	51,3	17,9
8.3.17.	51,3	46,2	2,6
8.3.18.	17,9	25,6	56,4
8.3.19.	30,8	53,8	15,4
8.3.20.	46,2	51,3	2,6
Srednja vrednost	37,06	45,64	17,32



Grafikon + Tabela 27: Znaki doživljanja

Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da se pri 37% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki doživljanja stresa pri delu, pri 45,6% se pojavljajo redko in pri 17,3% pogosto. Povzamemo lahko, da se znaki doživljanja stresa pri delu pojavljajo redko.

### 8. Vprašanje 9: Kako se spoprijemate s stresnimi situacijami pri delu?

Pri devetem vprašanju smo anketiranim ponudili več možnih odgovorov, na katere so odgovarjali glede na jakost stresa (nikoli, redko in pogosto).

Možnosti odgovora:

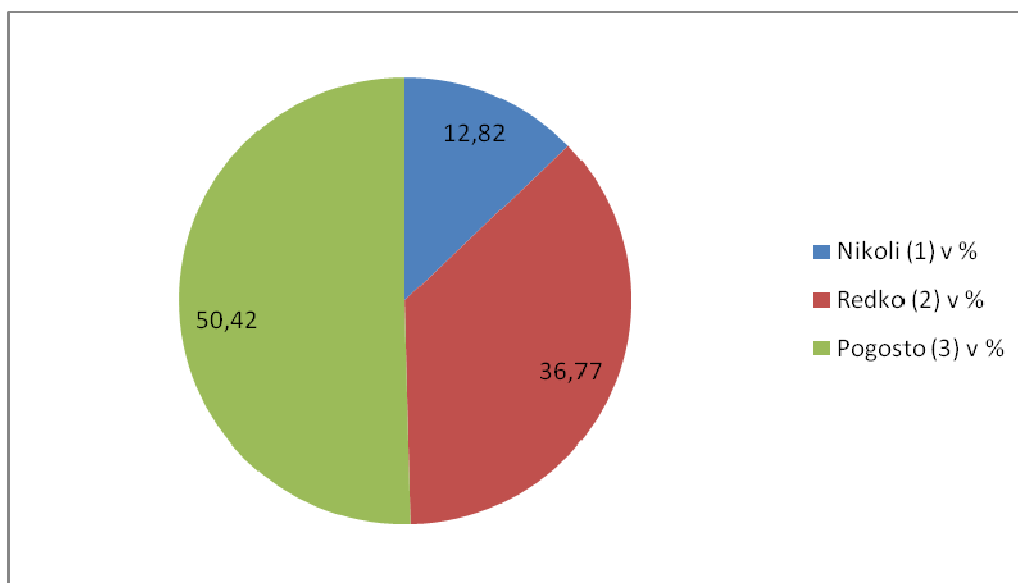
- 9.1. - zadržim v sebi,
- 9.2. - poizkušam rešiti s pogovorom s sodelavcem/ko,
- 9.3. - poizkušam rešiti s pogovorom s prijateljem/ico,
- 9.4. - poizkušam rešiti s pogovorom s partnerjem/ko,
- 9.5. - z različnimi metodami in tehnikami za sproščanje,
- 9.6. - s pozitivnim mišljenjem.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 9 - Spoprijemanje s stresom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
9.1.	17,9	59	23,1

9.2.	2,6	41	56,4
9.3.	7,7	23,1	69,2
9.4.	15,4	41	43,6
9.5.	28,2	46,2	25,6
9.6.	5,1	10,3	84,6
Srednja vrednost	12,82	36,77	50,42



Grafikon + Tabela 28: Spoprijemanje s stresom

Na podlagi srednjih vrednosti devetega vprašanja smo ugotovili, da se 12,8% anketiranih ne spoprijema s stresnimi situacijami, 36,8% se spoprijema redko in 50,4% pogosto.

Povzamemo lahko, da se polovica anketiranih zaveda stresa in se z njim že spoprijema.

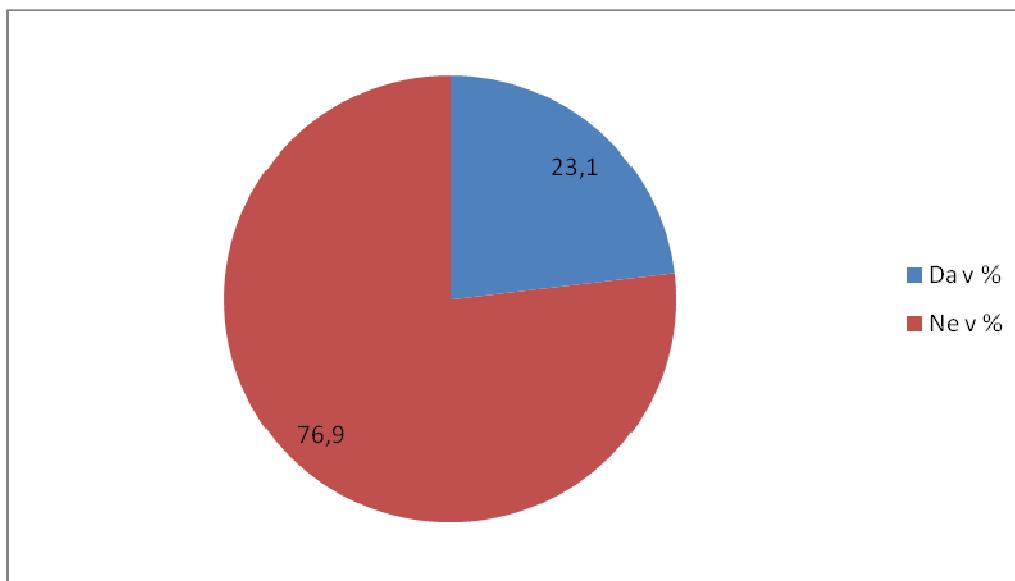
### 9. Vprašanje 10: Ali imate v okviru zavoda določeno usposabljanje na področju obvladovanja stresa?

Pri desetem vprašanju smo želeli ugotoviti, ali imajo anketirani v okviru zavoda usposabljanje na področju obvladovanja stresa.

23,1% (9 anketiranih) je odgovorilo z DA in 76,9% (30 anketiranih) z NE.

Povzamemo lahko, da anketirani v okviru zavoda nimajo usposabljanja na področju obvladovanja stresa.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	9	23,1	23,1	23,1
2	30	76,9	76,9	100
Skupaj	39	100	100	



Grafikon + Tabela 29: Usposabljanje v okviru zavoda

#### 10. Vprašanje 11: Kakšne metode, tehnike, prijeme uporabljate za obvladovanje stresa?

Enajsto vprašanje je vprašanje odprtega tipa, na katerega so anketirani zapisali svoje odgovore. Odgovori so bili sledeči: rekreacija, zunanja hišna opravila, savna, druženje s prijatelji, gledanje filmov, glasba, peka peciva, sprehod v naravi, meditacija, samoobvladovanje, dodatna izobraževanja, prebiranje literature.

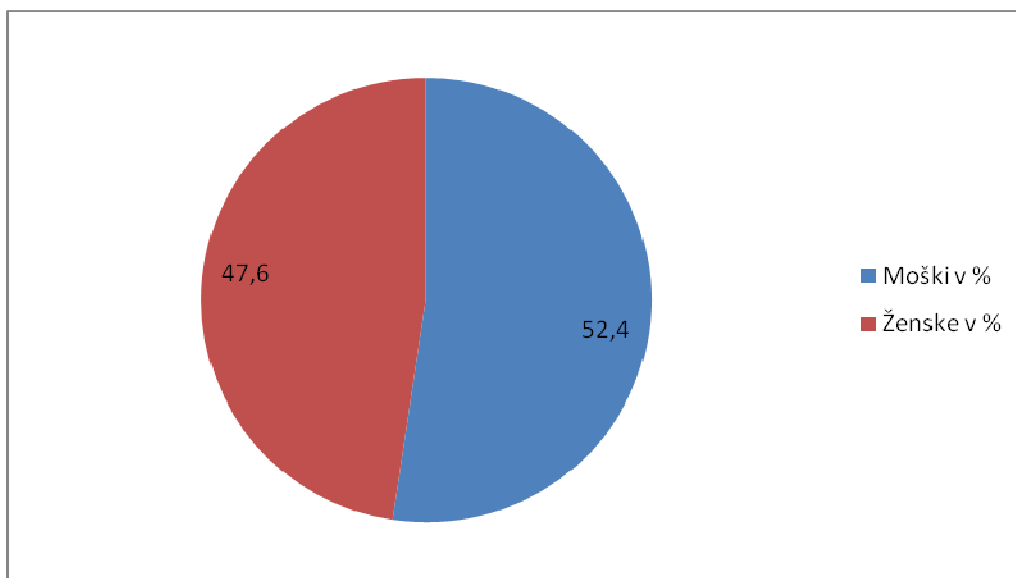
Povzamemo lahko, da imajo anketirani vsak svojo metodo, tehniko oz. prijem za obvladovanje stresa.

### 3.7.1.3. VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

#### 1. Vprašanje 1: Obkrožite spol

Pri prvem vprašanju smo želeli ugotoviti, kakšno je razmerje med spoloma zaposlenih na višji strokovni šoli. Med 21 anketiranimi na višji strokovni šoli je moških 52,4% (11 moških) in žensk 47,6% (10 žensk).

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	11	52,4	52,4	52,4
2	10	47,6	47,6	100
Skupaj	21	100	100	



Grafikon + Tabela 30: Spol

#### 2. Vprašanje 2: V kateri starostni skupini ste?

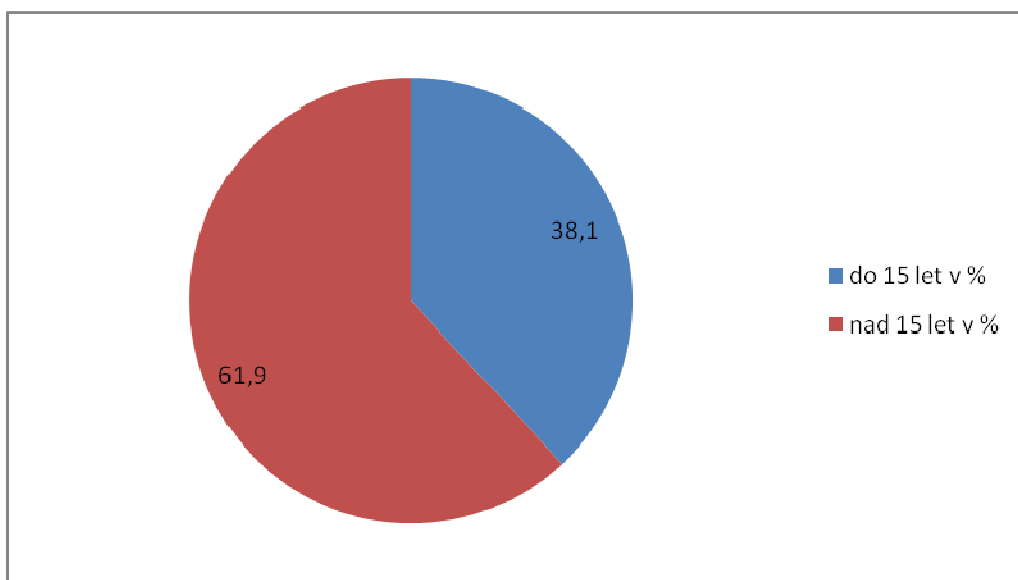
Vsi anketirani so starejši od 25 let.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
2	21	100	100	100

### 3. Vprašanje 3: Koliko let delovne dobe imate?

Pri naslednjem vprašanju smo dobili rezultate o delovni dobi anketiranih. 38,1% anketiranih (8 anketirancev) ima do 15 let delovne dobe in 61,9% (13 anketirancev) nad 15 let delovne dobe.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	8	38,1	38,1	38,1
2	13	61,9	61,9	100
Skupaj	21	100	100	



Grafikon + Tabela 31: Delovna doba

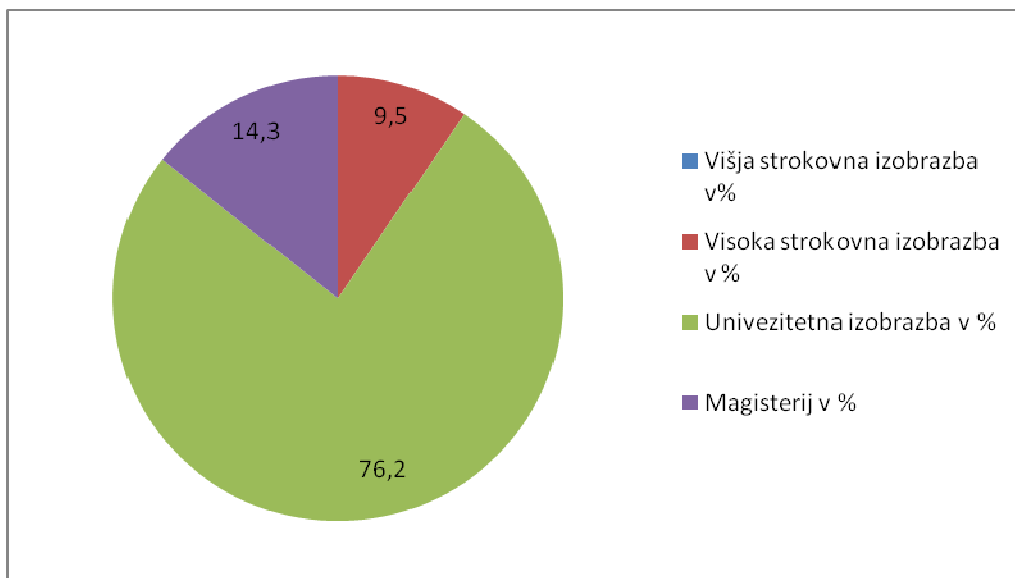
### 4. Vprašanje 5: Kakšna je vaša stopnja izobrazbe?

Višje strokovne izobrazbe med anketiranimi na višji strokovni šoli nima nihče, 9,5% anketiranih (2 anketirana) ima visoko strokovno izobrazbo, 76,2% (16 anketiranih) jih ima univerzitetno izobrazbo in 14,3% (3 anketirani) magisterij.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
2	2	9,5	9,5	9,5



	3	16	76,2	76,2	85,7
	4	3	14,3	14,3	100
Skupaj		21	100	100	

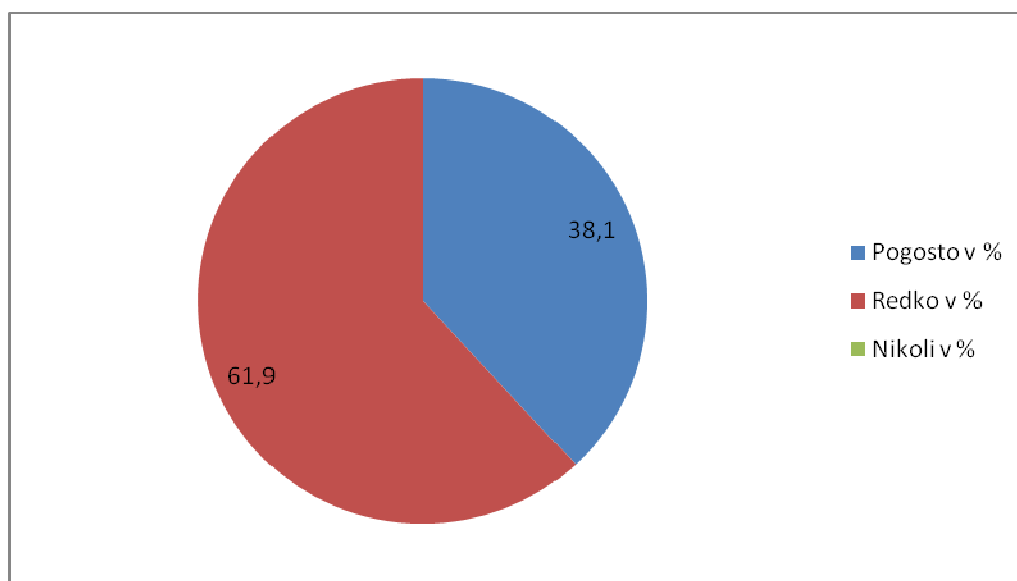


Grafikon + Tabela 32: Stopnja izobrazbe

### 5. Vprašanje 6: Ali Vam vaše učiteljsko delo povzroča stres?

38,1% anketiranih (8 anketiranih) anketiranih je odgovorilo, da je prisotnost stresa pri delu pogosta, 61,9% (13 anketiranih) doživlja stres le redko. Ugotovitve kažejo, da je stres pri delu učitelja prisoten redko.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	8	38,1	38,1	38,1
2	13	61,9	61,9	100
Skupaj	21	100	100	



Grafikon + Tabela 33: Prisotnost stresa

#### 6. Vprašanje 7: Katere izmed naštetih stvari vam povzročajo stres in kako pogosto?

Pri sedmem vprašanju smo imeli odgovore razdeljene v 5 različnih sklopov, pri katerih smo ugotavljali jakost stresa (nikoli, redko in pogosto), in sicer:

- Sklop 7.1: Značilnosti dela
- Sklop 7.2: Odnosi z učenci
- Sklop 7.3: Odnosi s sodelavci, vodstvom
- Sklop 7.4: Odnosi s starši
- Sklop 7.5: Organizacija dela

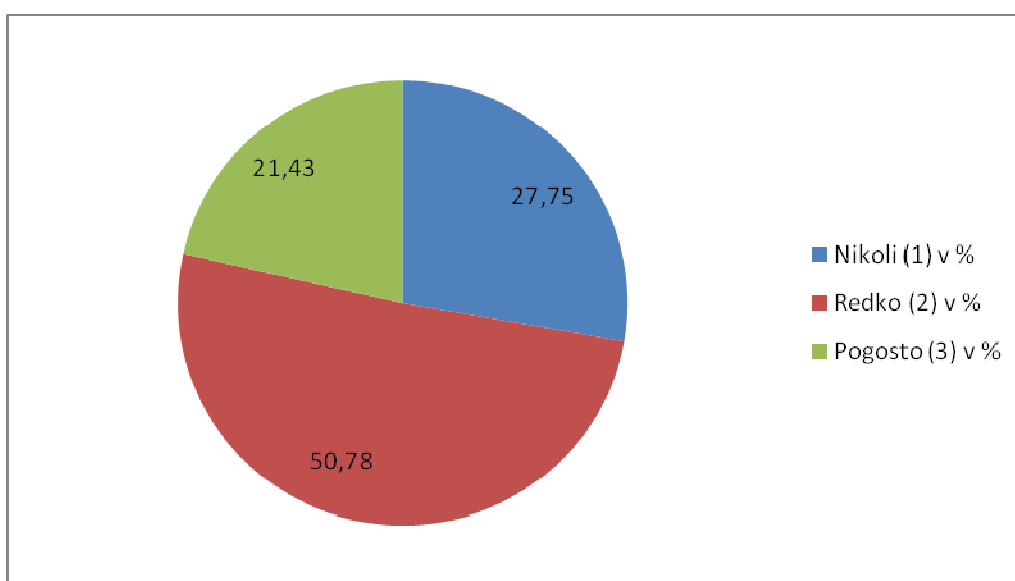
Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu so bile anketiranim podane naslednje možnosti (povzročitelji stresa):
  - 7.1.1. - prehitro tempo dela,
  - 7.1.2. - priprava in izvedba učne snovi,
  - 7.1.3. - ponavljajoče se delo iz leta v leto,
  - 7.1.4. - sodelovanje pri projektih znotraj in zunaj šole,
  - 7.1.5. - dodatna usposabljanja,
  - 7.1.6. - status pedagoškega poklica v družbi.

Analiza prvega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.1 - Značilnosti Dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.1.1.	9,5	38,1	52,4
7.1.2.	33,3	57,1	9,5
7.1.3.	47,6	47,6	4,8
7.1.4.	19	57,1	23,8
7.1.5.	38,1	52,4	9,5
7.1.6.	19	52,4	28,6
Srednja vrednost	27,75	50,78	21,43



Grafikon + Tabela 34: Značilnosti dela

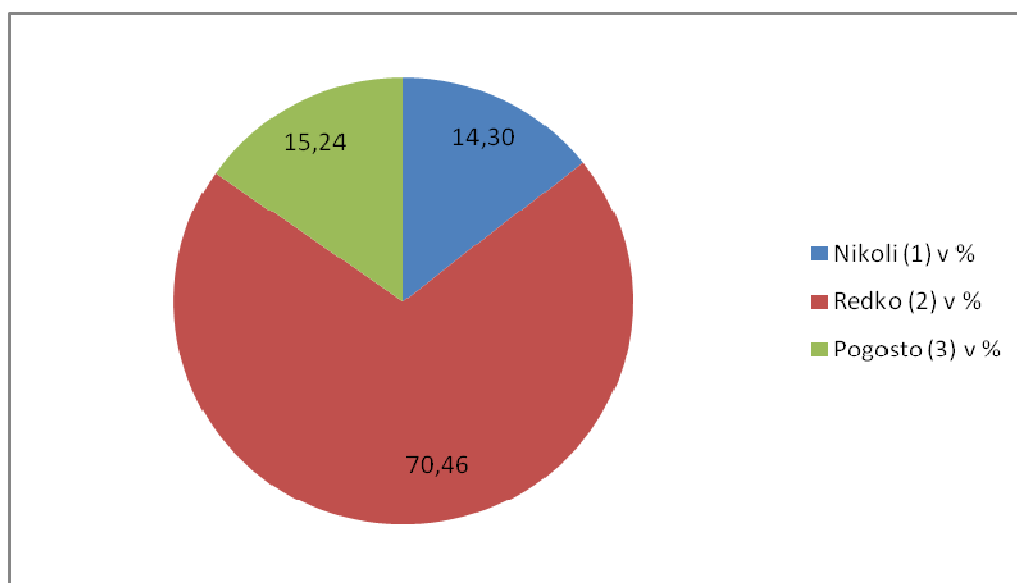
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da 27,8% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 50,8% ga občuti redko in 21,4% pogosto. Povzamemo lahko, da značilnosti dela redko vplivajo na delo učitelja.

- Pri drugem sklopu so bile anketiram podane naslednje možnosti:
  - 7.2.1. - konflikti med učenci,
  - 7.2.2. - konflikti med vami in učenci,
  - 7.2.3. - problematični učenci,
  - 7.2.4. - učenci ne sledijo razlagi snovi,
  - 7.2.5. - nerazumevanje razlagane snovi.

Analiza drugega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.2 - Odnosi z učenci

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.2.1.	28,6	61,9	9,5
7.2.2.	38,1	57,1	4,8
7.2.3.	0	85,7	14,3
7.2.4.	0	76,2	23,8
7.2.5.	4,8	71,4	23,8
Srednja vrednost	14,30	70,46	15,24



Grafikon + Tabela 35: Odnosi z učenci

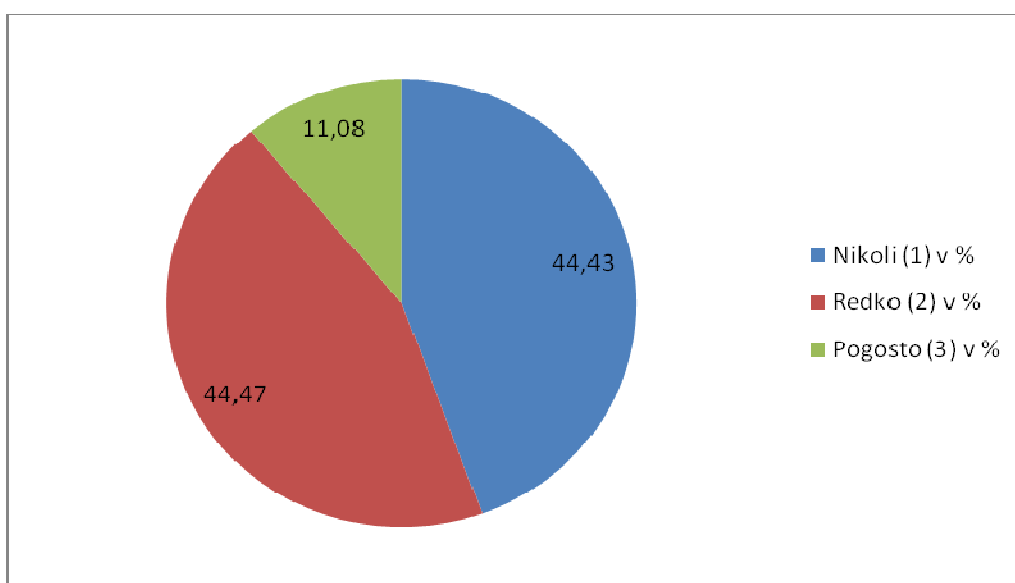
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da 14,3% nikoli ne občuti stresa, 70,5% redko in 15,2% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi z učenci redko vpivajo na delo učitelja.

- Pri tretjem sklopu so bile anketiram podane možnosti:
  - 7.3.1. - nesoglasja s sodelavci,
  - 7.3.2. - slabi odnosi z vodstvom,
  - 7.3.3. - vrednotenje vašega dela s strani nadrejenih,
  - 7.3.4. - vrednotenje vašega dela s strani sodelavcev,
  - 7.3.5. - kritika sodelavcev o vašem delu,
  - 7.3.6. - kritika nadrejenih o vašem delu.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.3 - Odnosi s sodelavci, vodstvom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.3.1.	47,6	42,9	9,5
7.3.2.	47,6	42,9	9,5
7.3.3.	33,3	47,6	19
7.3.4.	38,1	52,4	9,5
7.3.5.	47,6	42,9	9,5
7.3.6.	52,4	38,1	9,5
Srednja vrednost	44,43	44,47	11,08



Grafikon + Tabela 36: Odnosi s sodelavci, vodstvom

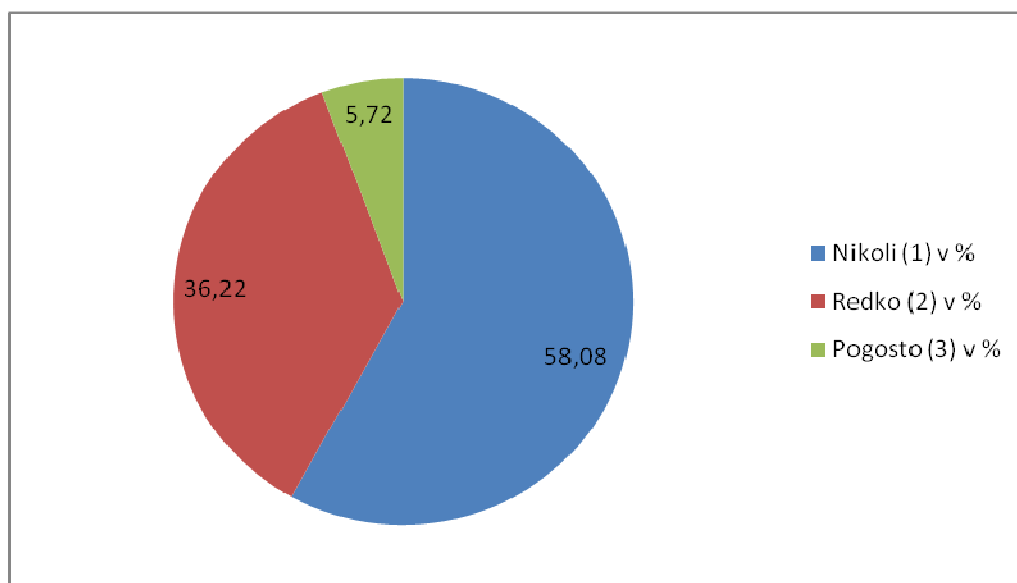
Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da 44,4% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 44,5% ga občuti redko in 11% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s sodelavci in vodstvom redko oz. nikoli ne vplivajo na delo učitelja.

- V četrtem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 7.4.1. - sodelovanje s starši,
  - 7.4.2. - kritike s strani staršev o odnosih z učenci,
  - 7.4.3. - kritike s strani staršev o delu z učenci,
  - 7.4.4. - vrednotenje vašega dela s strani staršev,
  - 7.4.5. - govorilne ure in roditeljski sestanki.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.4 - Odnosi s starši

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.4.1.	57,1	42,9	0
7.4.2.	52,4	42,9	4,8
7.4.3.	57,1	38,1	4,8
7.4.4.	61,9	28,6	9,5
7.4.5.	61,9	28,6	9,5
Srednja vrednost	58,08	36,22	5,72



Grafikon + Tabela 37: Odnosi s starši

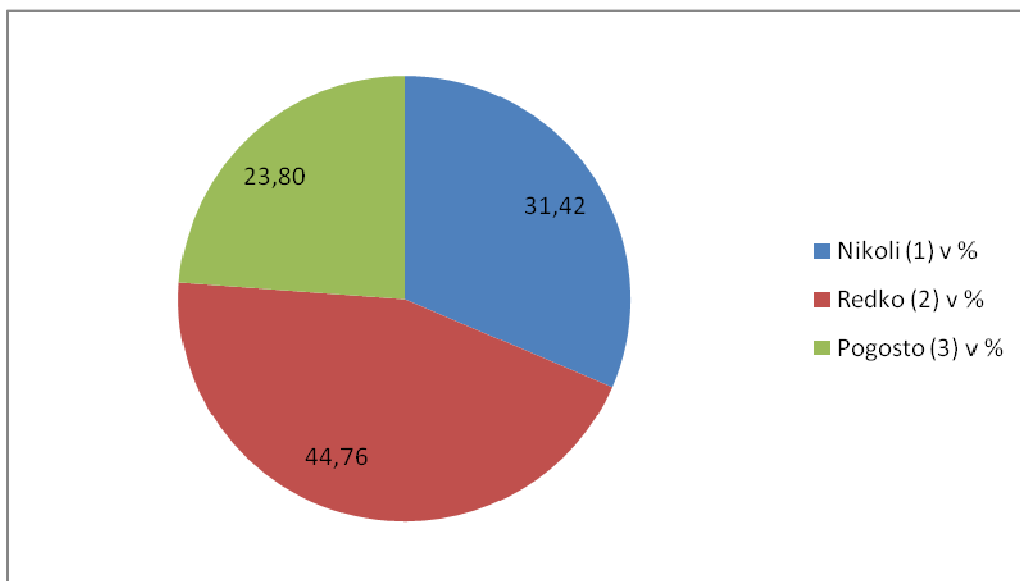
Na podlagi srednjih vrednosti četrtega sklopa smo ugotovili, da 58,1% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 36,2% ga občuti redko in 5,7% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s starši nikoli ne vplivajo na delo učitelja.

- Peti sklop je vseboval naslednje možnosti:
  - 7.5.1. - število ur delovne obveznosti,
  - 7.5.2. - razporeditev dela,
  - 7.5.3. - število otrok v razredu,
  - 7.5.4. - svoboda pri izbiri zadolžitev,
  - 7.5.5. - vodenje šolskega zavoda.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.5 - Organizacija dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.5.1.	28,6	47,6	23,8
7.5.2.	19	38,1	42,9
7.5.3.	14,3	52,4	33,3
7.5.4.	38,1	52,4	9,5
7.5.5.	57,1	33,3	9,5
Srednja vrednost	31,42	44,76	23,80



Grafikon + Tabela 38: Organizacija dela

Na podlagi srednjih vrednosti petega sklopa smo ugotovili, da 31,4% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 44,8% ga občuti redko in 23,8% pogosto. Povzamemo lahko, da organizacija dela redko vpliva na delo učitelja.

### 7. Vprašanje 8: Ali se pri Vas pojavljajo kateri od spodaj navedenih znakov, ravnanj in doživljanj?

Pri osmem vprašanju smo anketiranim ponovno ponudili različne možnosti, razdeljene v več sklopov, in sicer:

- Sklop 8.1: Telesni znaki
- Sklop 8.2: Značilno ravnanje
- Sklop 8.3: Znaki doživljanja

Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

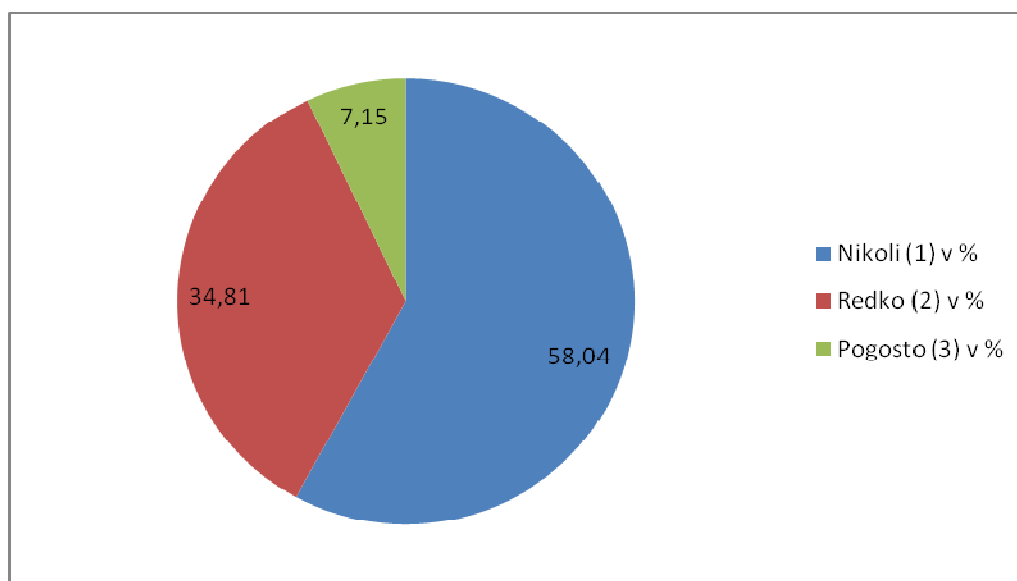
- Pri prvem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.1.1. - pogosta obolevanja,
  - 8.1.2. - povečanje srčnega utripa,
  - 8.1.3. - zvišan krvni tlak,
  - 8.1.4. - cmok v grlu,
  - 8.1.5. - pospešeno plitvo dihanje,
  - 8.1.6.- suha usta,
  - 8.1.7. - želodčni krči,
  - 8.1.8. - prebavne motnje,
  - 8.1.9. - slabost in bruhanje,
  - 8.1.10. - zgaga,
  - 8.1.11. - bolečine in krči v mišicah,
  - 8.1.12. - glavoboli,
  - 8.1.13. - potenje,
  - 8.1.14. - mrzle dlani in stopala,
  - 8.1.15. - izguba apetita,
  - 8.1.16. - slabost in bruhanje.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.1 - Telesni znaki

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.1.1.	38,1	47,6	14,3
8.1.2.	38,1	47,6	14,3
8.1.3.	61,9	33,3	4,8
8.1.4.	61,9	28,6	9,5
8.1.5.	57,1	38,1	4,8
8.1.6.	42,9	57,1	0
8.1.7.	47,6	47,6	4,8
8.1.8.	42,9	57,1	0
8.1.9.	85,7	14,3	0
8.1.10.	71,4	23,8	4,8
8.1.11.	66,7	33,3	0
8.1.12.	38,1	47,6	14,3
8.1.13.	57,1	23,8	19
8.1.14.	66,7	23,8	9,5
8.1.15.	71,4	19	9,5
8.1.16.	81	14,3	4,8
Srednja vrednost	58,04	34,81	7,15





Grafikon + Tabela 39: Telesni znaki

Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da se pri 58% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki stresa, pri 34,8% se pojavijo redko in pri 7,2% pogosto.

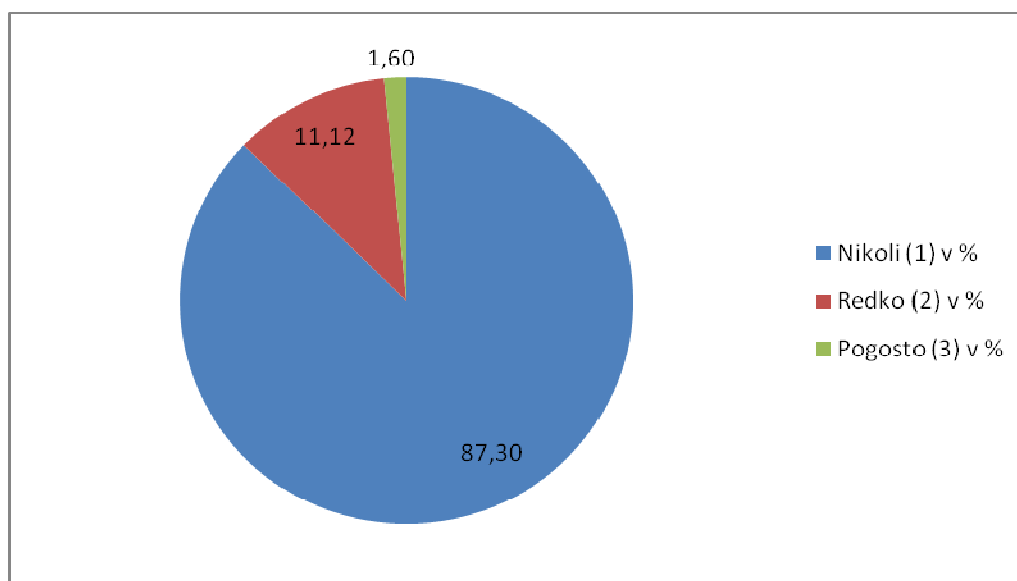
Povzamemo lahko, da se telesni znaki stresa pri učiteljih pojavljajo redkeje.

- Pri drugem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.2.1. - grizenje nohtov,
  - 8.2.2. - prestopanje,
  - 8.2.3. - povečano kajenje,
  - 8.2.4. - povečano uživanje alkohola,
  - 8.2.5. - škripanje z zobmi,
  - 8.2.6. - uživanje mamil.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.2 - Značilno ravnanje

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.2.1.	81	19	0
8.2.2.	81	14,3	4,8
8.2.3.	76,2	19	4,8
8.2.4.	95,2	4,8	0
8.2.5.	95,2	4,8	0
8.2.6.	95,2	4,8	0
<b>Srednja vrednost</b>	<b>87,30</b>	<b>11,12</b>	<b>1,60</b>



Grafikon + Tabela 40: Značilno ravnanje

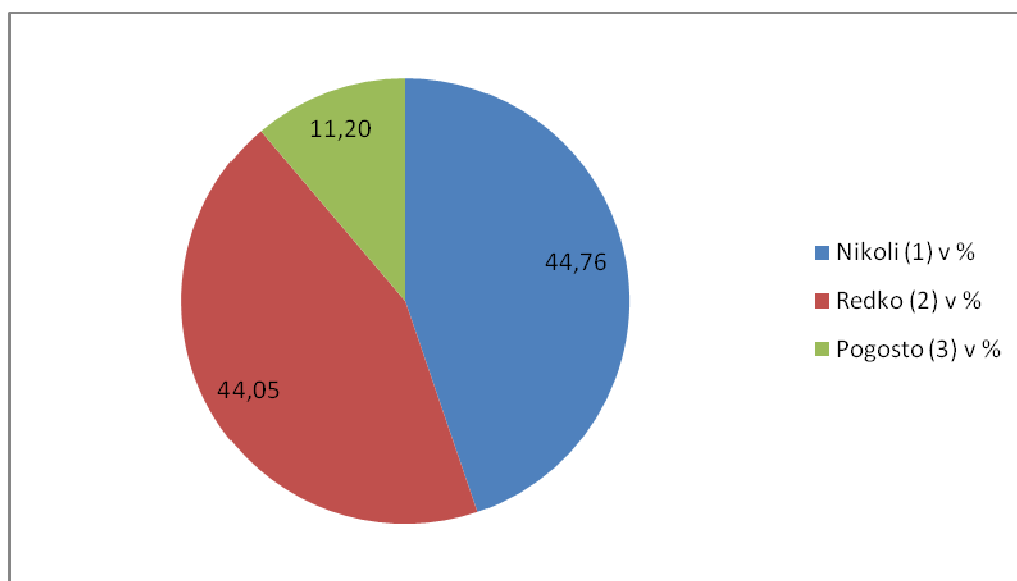
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da se pri 87,3% anketiranih nikoli ne pojavljajo značilna ravnanja v prisotnosti stresa, pri 11,1% se pojavijo redko in pri 1,6% pogosto. Povzamemo lahko, da se značilna ravnanja pri prisotnosti stresa anketiranih ne pojavljajo pogosto.

- Pri tretjem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.3.1. - obupanost,
  - 8.3.2. - zaskrbljenost,
  - 8.3.3. - vznemirjenost,
  - 8.3.4. - občutek nemoči in brezupa,
  - 8.3.5. - odsotnost,
  - 8.3.6. - zadržanost,
  - 8.3.7. - občutek nesposobnosti,
  - 8.3.8. - nepotrpežljivost,
  - 8.3.9. - vzkipljivost,
  - 8.3.10. - razdraženost,
  - 8.3.11. - občutek odrinjenosti,
  - 8.3.12. - pomanjkanje pozornosti in varnosti,
  - 8.3.13. - nezadovoljstvo,
  - 8.3.14. - zdolgočasnost,
  - 8.3.15. - težave s koncentracijo,
  - 8.3.16. - pozabljivost,
  - 8.3.17. - pomanjkanje ustvarjalnosti,
  - 8.3.18. - občutek preobremenjenosti,
  - 8.3.19. - pretirana kritičnost,
  - 8.3.20. - tog način razmišljanja.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

Vprašanje 8.3 - Znaki doživljanja

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.3.1.	52,4	42,9	4,8
8.3.2.	9,5	66,7	23,8
8.3.3.	9,5	61,9	28,6
8.3.4.	47,6	38,1	14,3
8.3.5.	76,2	23,8	0
8.3.6.	57,1	38,1	4,8
8.3.7.	57,1	33,3	9,5
8.3.8.	42,9	42,9	14,3
8.3.9.	33,3	57,1	9,5
8.3.10.	28,6	57,1	14,3
8.3.11.	52,4	42,9	4,8
8.3.12.	61,9	38,1	0
8.3.13.	23,8	61,9	14,3
8.3.14.	61,9	38,1	0
8.3.15.	57,1	38,1	4,8
8.3.16.	38,1	47,6	14,3
8.3.17.	66,7	33,3	0
8.3.18.	14,3	47,6	38,1
8.3.19.	47,6	33,3	19
8.3.20.	57,1	38,1	4,8
Srednja vrednost	44,76	44,05	11,20



Grafikon + Tabela 41: Znaki doživljanja

Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da se pri 44,8% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki doživljanja stresa pri delu, pri 44,1% se pojavljajo redko in pri 11,2% pogosto. Povzamemo lahko, da se znaki doživljanja stresa pri delu pojavljajo redko.

### 8. Vprašanje 9: Kako se spoprijemate s stresnimi situacijami pri delu?

Pri devetem vprašanju smo anketiranim ponudili več možnosti odgovorov, na katere so odgovarjali glede na jakost stresa (nikoli, redko in pogosto).

Možnosti odgovora:

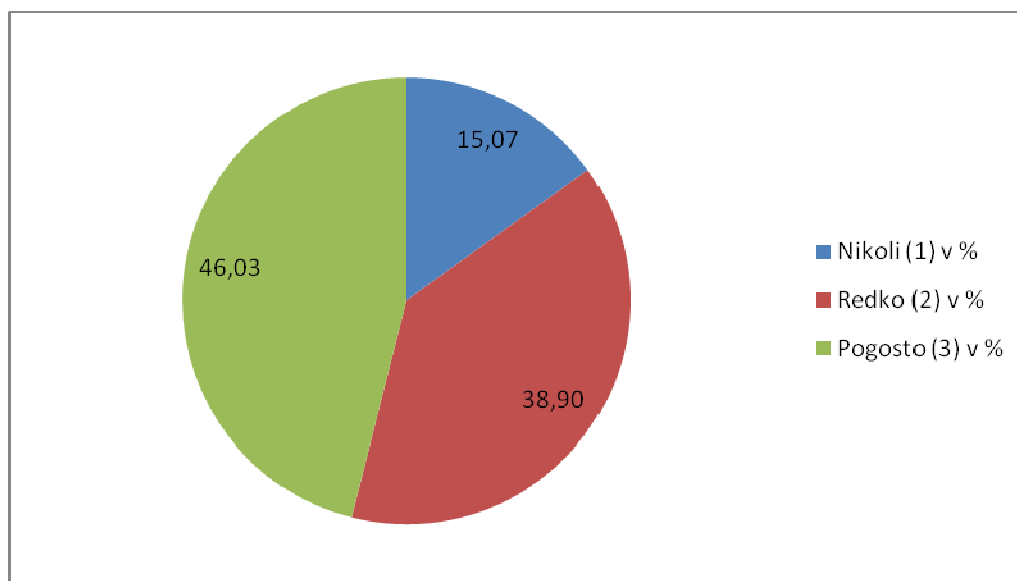
- 9.1. - zadržim v sebi,
- 9.2. - poizkušam rešiti s pogovorom s sodelavcem/ko,
- 9.3. - poizkušam rešiti s pogovorom s prijateljem/ico,
- 9.4. - poizkušam rešiti s pogovorom s partnerjem/ko,
- 9.5. - z različnimi metodami in tehnikami za sproščanje,
- 9.6. - s pozitivnim mišljenjem.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 9 - Spoprijemanje s stresom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
9.1.	38,1	52,4	9,5

9.2.	0	61,9	38,1
9.3.	9,5	28,6	61,9
9.4.	19	42,9	38,1
9.5.	23,8	38,1	38,1
9.6.	0	9,5	90,5
Srednja vrednost	15,07	38,90	46,03



Grafikon + Tabela 42: Spoprijemanje s stresom

Na podlagi srednjih vrednosti devetega vprašanja smo ugotovili, da se 15,1% anketiranih ne spoprijema s stresnimi situacijami, 38,9% se spoprijema redko in 46% pogosto.

Povzamemo lahko, da se skoraj polovica anketiranih zaveda stresa in se z njim že spoprijema.

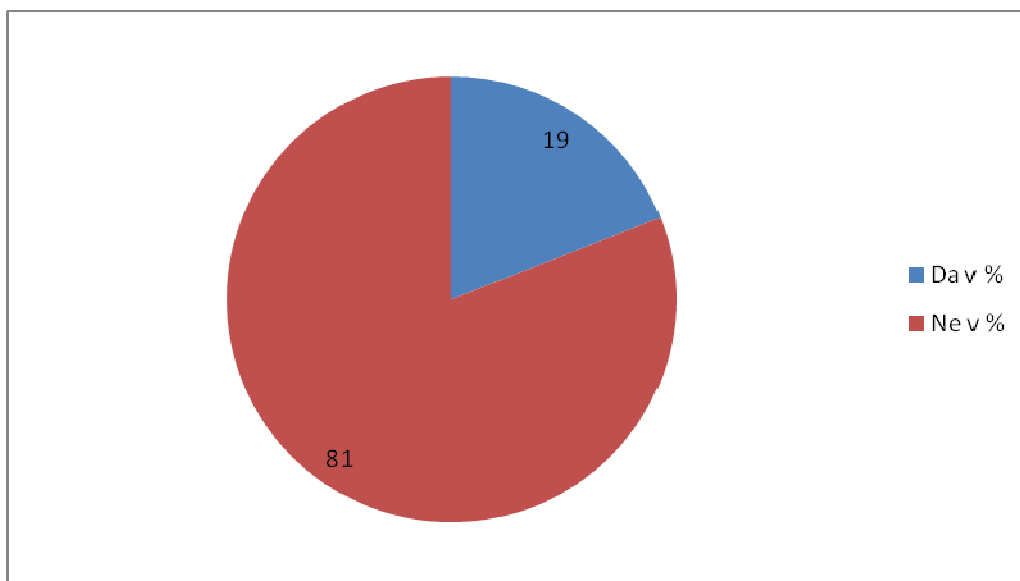
### 9. Vprašanje 10: Ali imate v okviru zavoda določeno usposabljanje na področju obvladovanja stresa?

Pri desetem vprašanju smo želeli ugotoviti, ali imajo anketirani v okviru zavoda usposabljanje na področju obvladovanja stresa.

19% (4 anketirani) je odgovorilo z DA in 81% (17 anketiranih) z NE.

Povzamemo lahko, da anketirani v okviru zavoda nimajo usposabljanja na področju obvladovanja stresa.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	4	19	19	19
2	17	81	81	100
Skupaj	21	100	100	



Grafikon + Tabela 43: Usposabljanje v okviru zavoda

#### 10. Vprašanje 11: Kakšne metode, tehnike, prijeme uporabljate za obvladovanje stresa?

Enajsto vprašanje je vprašanje odprtega tipa, na katerega so anketirani prosto odgovarjali. Odgovori so bili sledeči: meditacija, zunanja hišna opravila, glasba, gledanje filmov, rekreacija, sprehod v naravo, načrtovanje urnika, druženje s prijatelji, ukvarjanje s hišnimi živalmi, joga.

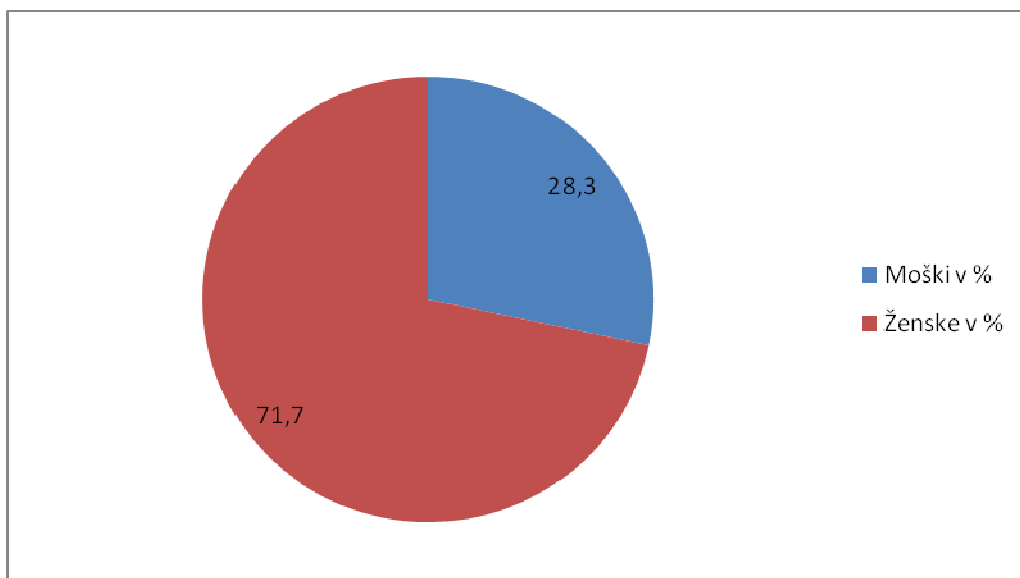
Povzamemo lahko, da imajo anketirani vsak svojo metodo, tehniko oz. prijem za obvladovanje stresa.

### 3.7.2 PRIKAZ IN INTERPRETACIJA SKUPNIH REZULTATOV

#### 1. Vprašanje 1: Obkrožite spol

Pri prvem vprašanju smo želeli ugotoviti, kakšno je razmerje med spoloma zaposlenih na vseh izobraževalnih stopnjah skupaj. Ugotovili smo, da je med 106 anketiranimi moških 28,3% (30 moških) in žensk 71,7% (76 žensk).

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	30	28,3	28,3	28,3
2	76	71,7	71,7	100
Skupaj	106	100	100	



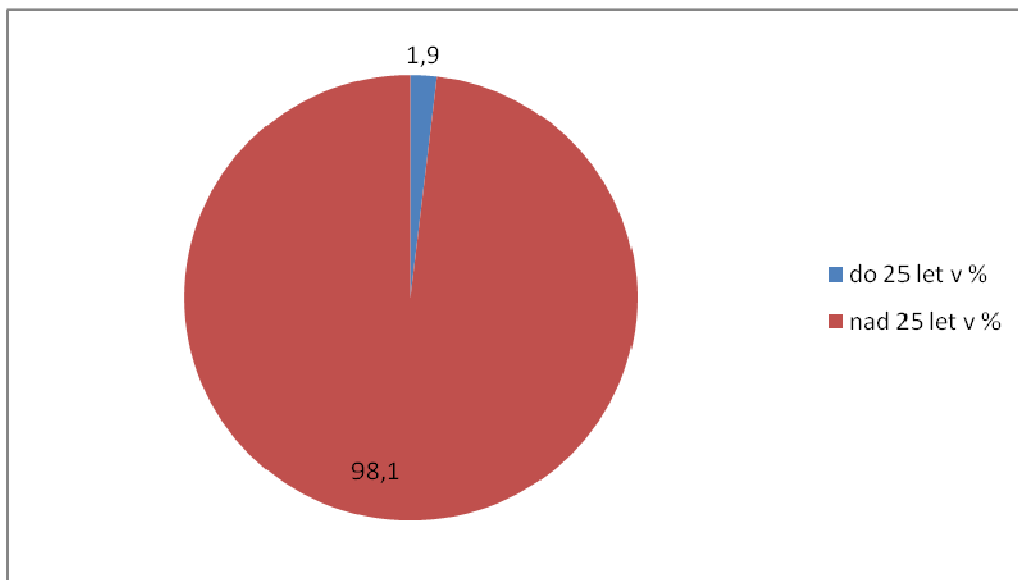
Grafikon + Tabela 44: Spol

#### 2. Vprašanje 2: V kateri starostni skupini ste?

Samo 1,9% anketiranih (2 anketirana) je mlajših od 25 let in kar 98,1% (104 anketirani) starejših od 25 let.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek

	1	2	1,9	1,9	1,9
	2	104	98,1	98,1	100
	Skupaj	106	100	100	



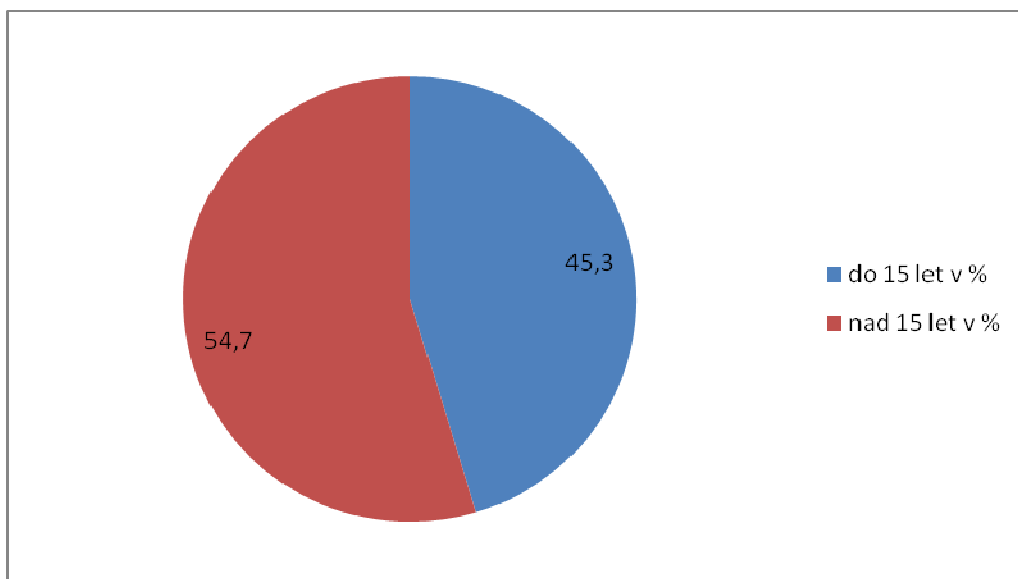
Grafikon + Tabela 45: Starostna skupina

### 3. Vprašanje 3: Koliko let delovne dobe imate?

45,3% anketiranih (48 anketirancev) ima do 15 let delovne dobe in 54,7% (58 anketirancev) nad 15 let delovne dobe.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	48	45,3	45,3	45,3
2	58	54,7	54,7	100
Skupaj	106	100	100	



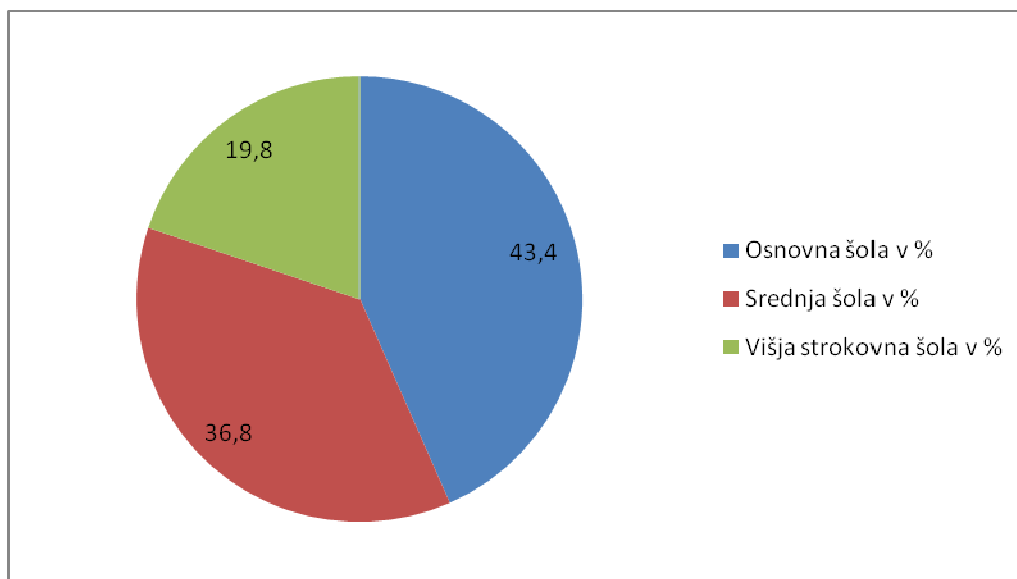


Grafikon + Tabela 46: Delovna doba

#### 4. Vprašanje 4: Na kateri izobraževalni stopnji poučujete?

43,4% anketiranih (46 anketiranih) poučuje na osnovni šoli, 36,8% (39 anketiranih) na srednji šoli in 19,8% (21 anketiranih) na višji strokovni šoli.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	46	43,4	43,4	43,4
2	39	36,8	36,8	80,2
3	21	19,8	19,8	100
Skupaj	106	100	100	

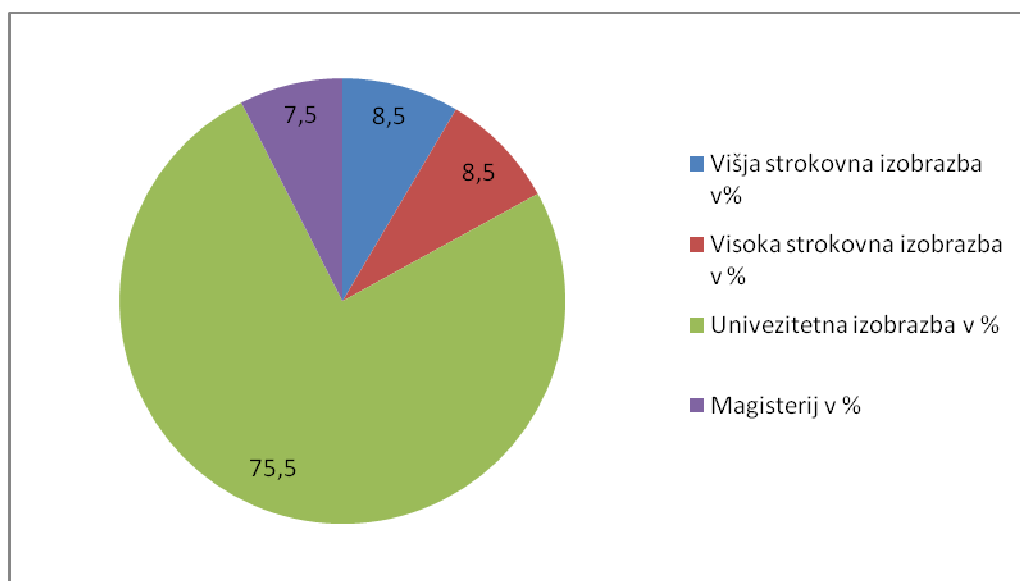


Grafikon + Tabela 47: Izobraževalna stopnja

### 5. Vprašanje 5: Kakšna je vaša stopnja izobrazbe?

Višjo strokovno izobrazbo ima med anketiranimi 8,5% (9 anketiranih), 8,5% (9 anketiranih) ima visoko strokovno izobrazbo, 75,5% (80 anketiranih) univerzitetno izobrazbo in 7,5% (8 anketiranih) magisterij.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	9	8,5	8,5	8,5
2	9	8,5	8,5	17
3	80	75,5	75,5	92,5
4	8	7,5	7,5	100
Skupaj	106	100	100	

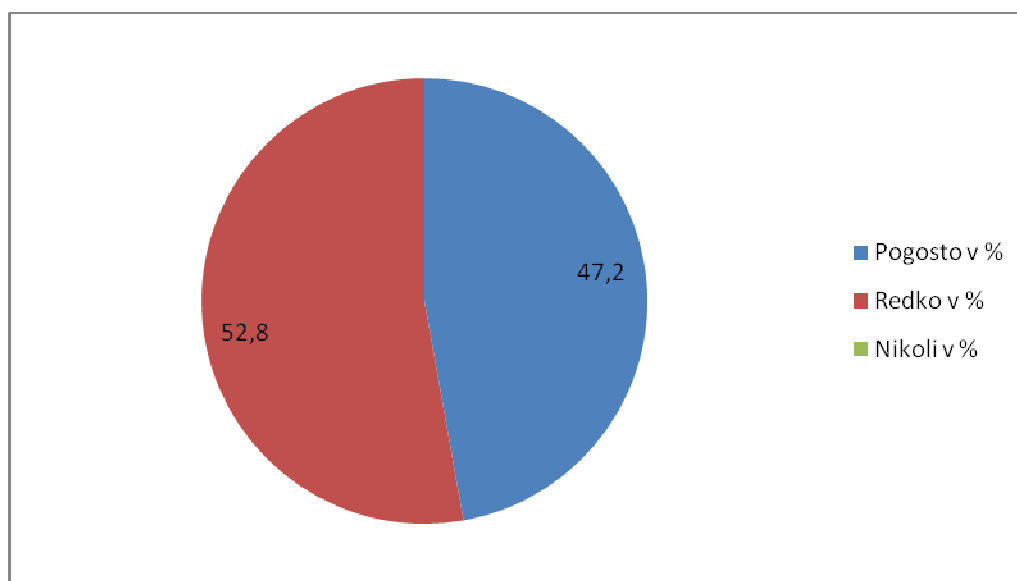


Grafikon + Tabela 48: Stopnja izobrazbe

### 6. Vprašanje 6: Ali Vam vaše učiteljsko delo povzroča stres?

Na vprašanje prisotnosti stresa pri delu je 47,2% (50 anketiranih) odgovorilo, da je prisotnost stresa pri delu pogosta, 52,8% (56 anketiranih) doživlja stres le redko. Ugotovitve kažejo, da je stres pri delu učitelja prisoten kar pogosto.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	50	47,2	47,2	47,2
2	56	52,8	52,8	100
Skupaj	106	100	100	



Grafikon + Tabela 49: Prisotnost stresa pri delu

## 7. Vprašanje 7: Katere izmed naštetih stvari vam povzročajo stres in kako pogosto?

Pri sedmem vprašanju smo imeli odgovore razdeljene v 5 različnih sklopov, pri katerih smo ugotavljali jakost stresa (nikoli, redko in pogosto), in sicer:

- Sklop 7.1: Značilnosti dela
- Sklop 7.2: Odnosi z učenci
- Sklop 7.3: Odnosi s sodelavci, vodstvom
- Sklop 7.4: Odnosi s starši
- Sklop 7.5: Organizacija dela

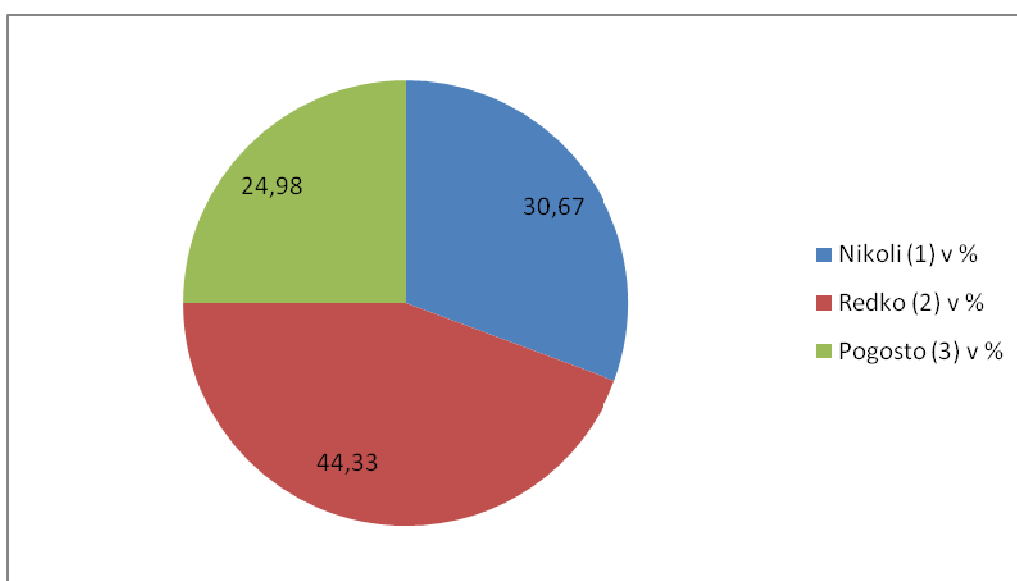
Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu so bile anketiranim podane naslednje možnosti (povzročitelji stresa):
  - 7.1.1. - prehitro tempo dela,
  - 7.1.2. - priprava in izvedba učne snovi,
  - 7.1.3. - ponavljajoče se delo iz leta v leto,
  - 7.1.4. - sodelovanje pri projektih znotraj in zunaj šole,
  - 7.1.5. - dodatna usposabljanja,
  - 7.1.6. - status pedagoškega poklica v družbi.

Analiza prvega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.1 - Značilnosti Dela

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.1.1.	6,6	31,1	62,3
7.1.2.	32,1	54,7	13,2
7.1.3.	45,3	47,2	7,5
7.1.4.	21,7	51,9	26,4
7.1.5.	45,3	45,3	9,4
7.1.6.	33	35,8	31,1
Srednja vrednost	30,67	44,33	24,98



Grafikon + Tabela 50: Značilnosti dela

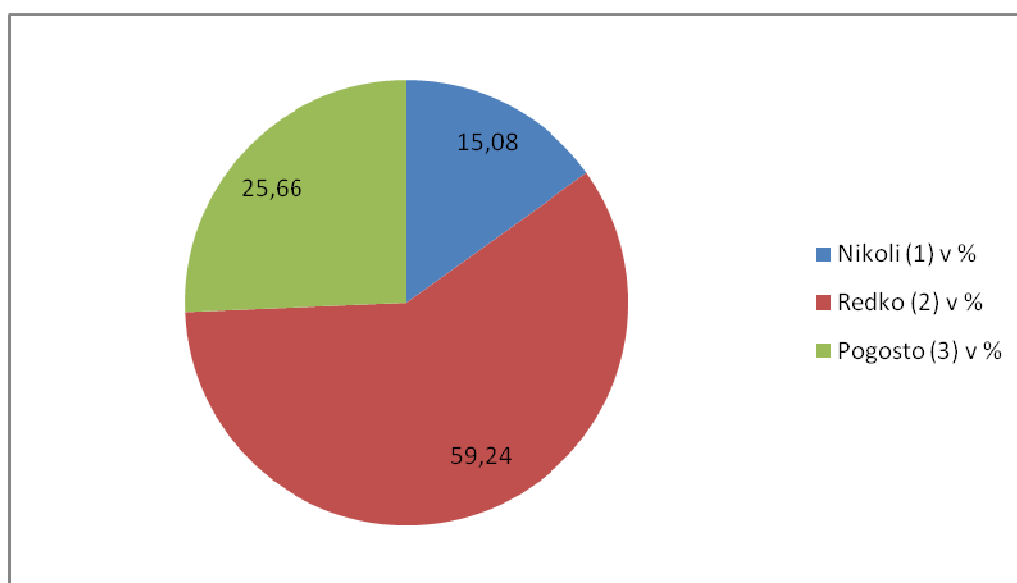
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da 30,7% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 44,3% ga občuti redko in 25% pogosto. Povzamemo lahko, da značilnosti dela redko vplivajo na delo učitelja.

- Pri drugem sklopu so bile anketiram podane naslednje možnosti:
  - 7.2.1. - konflikti med učenci,
  - 7.2.2. - konflikti med vami in učenci,
  - 7.2.3. - problematični učenci,
  - 7.2.4. - učenci ne sledijo razlagi snovi,
  - 7.2.5. - nerazumevanje razlagane snovi.

Analiza drugega sklopa nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.2 - Odnosi z učenci

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.2.1.	17,9	50,9	31,1
7.2.2.	23,6	62,3	14,2
7.2.3.	7,5	54,7	37,7
7.2.4.	11,3	61,3	27,4
7.2.5.	15,1	67	17,9
Srednja vrednost	15,08	59,24	25,66



Grafikon + Tabela 51: Odnosi z učenci

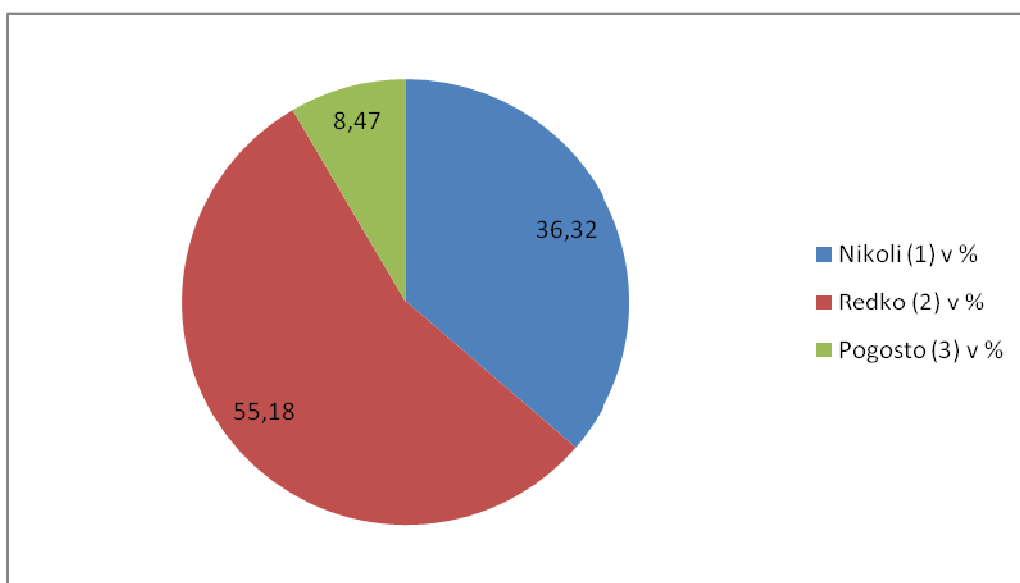
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da 15,1% nikoli ne občuti stresa, 59,2% redko in 25,7% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi z učenci redko vpivajo na delo učitelja.

- Pri tretjem sklopu so bile anketiram podane možnosti:
  - 7.3.1. - nesoglasja s sodelavci,
  - 7.3.2. - slabi odnosi z vodstvom,
  - 7.3.3. - vrednotenje vašega dela s strani nadrejenih,
  - 7.3.4. - vrednotenje vašega dela s strani sodelavcev,
  - 7.3.5. - kritika sodelavcev o vašem delu,
  - 7.3.6. - kritika nadrejenih o vašem delu.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.3 - Odnosi s sodelavci, vodstvom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.3.1.	34	58,5	7,5
7.3.2.	37,7	51,9	10,4
7.3.3.	23,6	63,2	13,2
7.3.4.	40,6	51,9	7,5
7.3.5.	44,3	50,9	4,7
7.3.6.	37,7	54,7	7,5
Srednja vrednost	36,32	55,18	8,47



Grafikon + Tabela 52: Odnosi s sodelavci, vodstvom

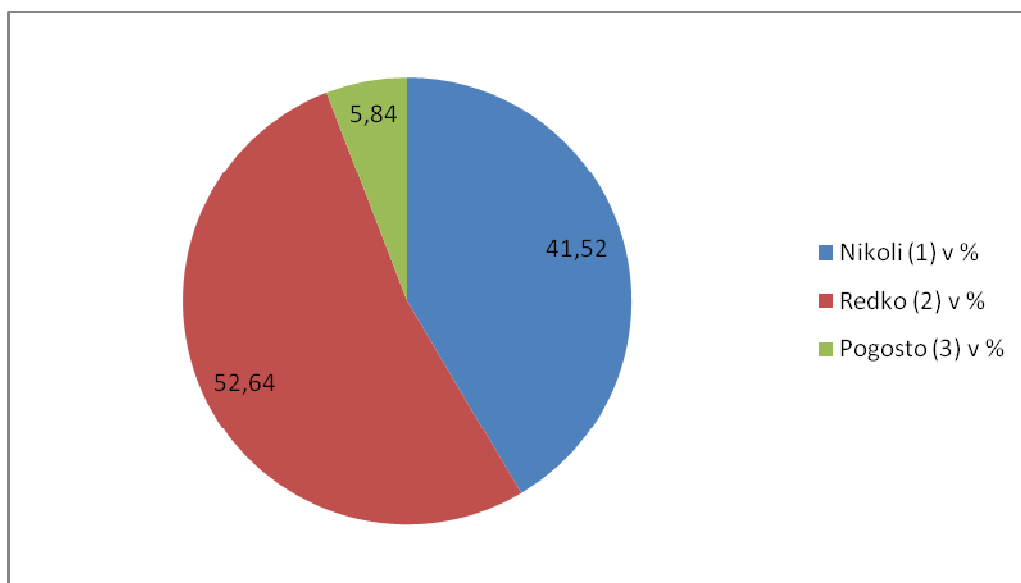
Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da 36,3% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 55,2% ga občuti redko in 8,5% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s sodelavci in vodstvom redko vplivajo na delo učitelja.

- V četrtem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 7.4.1. - sodelovanje s starši,
  - 7.4.2. - kritike s strani staršev o odnosih z učenci,
  - 7.4.3. - kritike s strani staršev o delu z učenci,
  - 7.4.4. - vrednotenje vašega dela s strani staršev,
  - 7.4.5. - govorilne ure in roditeljski sestanki.

Analiza je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.4 - Odnosi s starši

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.4.1.	43,4	53,8	2,8
7.4.2.	40,6	56,6	2,8
7.4.3.	38,7	56,6	4,7
7.4.4.	41,5	50	8,5
7.4.5.	43,4	46,2	10,4
Srednja vrednost	41,52	52,64	5,84



Grafikon + Tabela 53: Odnosi s starši

Na podlagi srednjih vrednosti četrtega sklopa smo ugotovili, da 41,5% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 52,6% ga občuti redko in 5,8% pogosto. Povzamemo lahko, da odnosi s starši redko vplivajo na delo učitelja.

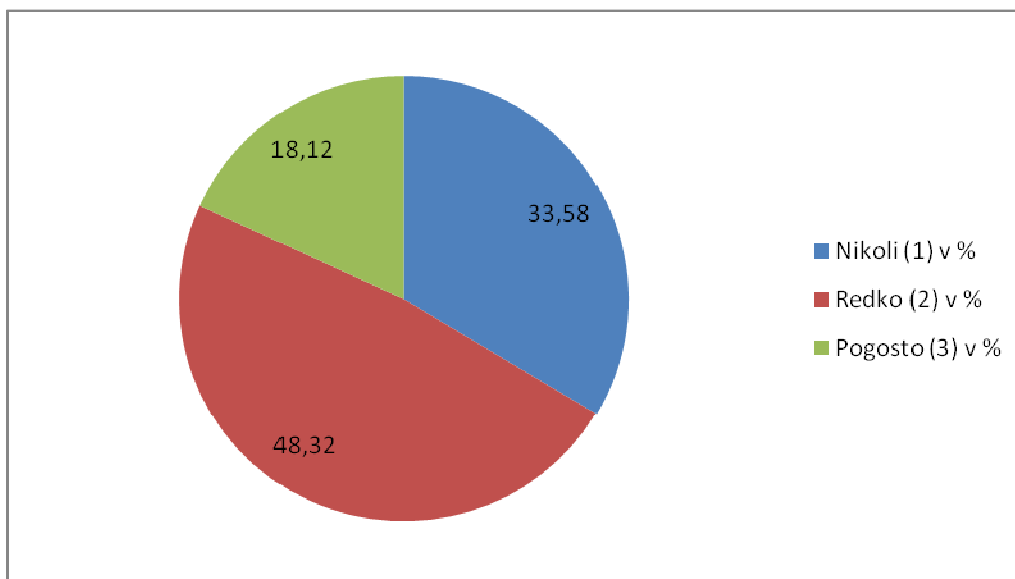
- Peti sklop je vseboval naslednje možnosti:
  - 7.5.1. - število ur delovne obveznosti,
  - 7.5.2. - razporeditev dela,
  - 7.5.3. - število otrok v razredu,
  - 7.5.4. - svoboda pri izbiri zadolžitev,
  - 7.5.5. - vodenje šolskega zavoda.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

## Vprašanje 7.5 - Organizacija dela



Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
7.5.1.	37,7	50	12,3
7.5.2.	20,8	54,7	24,5
7.5.3.	16	47,2	36,8
7.5.4.	33	55,7	11,3
7.5.5.	60,4	34	5,7
Srednja vrednost	33,58	48,32	18,12



Grafikon + Tabela 54: Organizacija dela

Na podlagi srednjih vrednosti petega sklopa smo ugotovili, da 33,6% anketiranih nikoli ne občuti stresa, 48,3% ga občuti redko in 18,1% pogosto. Povzamemo lahko, da organizacija dela redko vpliva na delo učitelja.

#### 8. Vprašanje 8: Ali se pri Vas pojavljajo kateri od spodaj navedenih znakov, ravnanj in doživljanj?

Pri osmem vprašanju smo anketiranim ponovno ponudili različne možnosti, razdeljene v več sklopov, in sicer:

- Sklop 8.1: Telesni znaki
- Sklop 8.2: Značilno ravnanje
- Sklop 8.3: Znaki doživljanja

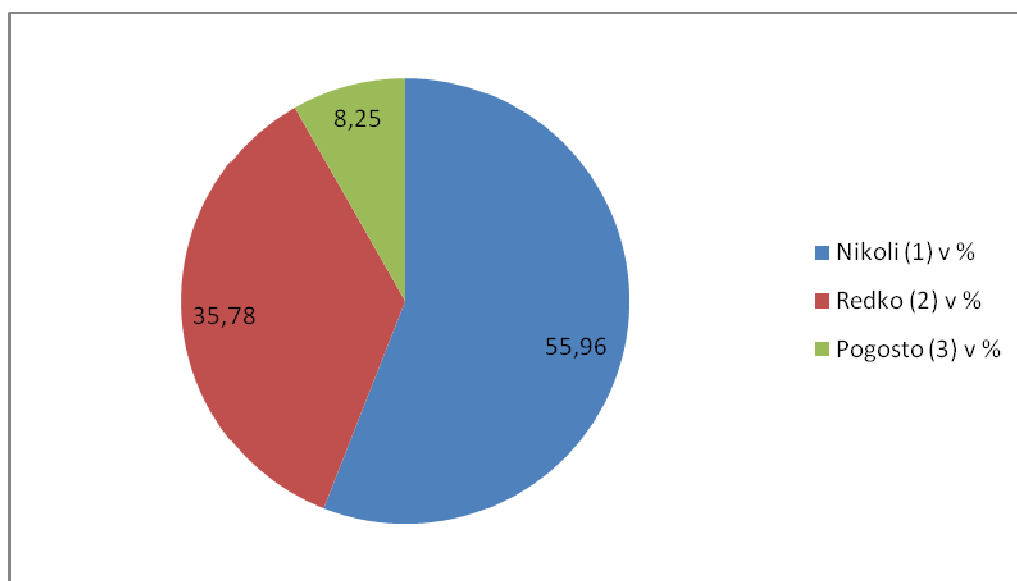
Pri analizi pridobljenih podatkov posameznega sklopa smo uporabili srednjo vrednost za prikaz rezultatov.

- Pri prvem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.1.1. - pogosta obolevanja,
  - 8.1.2. - povečanje srčnega utripa,
  - 8.1.3. - zvišan krvni tlak,
  - 8.1.4. - cmok v grlu,
  - 8.1.5. - pospešeno plitvo dihanje,
  - 8.1.6.- suha usta,
  - 8.1.7. - želodčni krči,
  - 8.1.8. - prebavne motnje,
  - 8.1.9. - slabost in bruhanje,
  - 8.1.10. - zgaga,
  - 8.1.11. - bolečine in krči v mišicah,
  - 8.1.12. - glavoboli,
  - 8.1.13. - potenje,
  - 8.1.14. - mrzle dlani in stopala,
  - 8.1.15. - izguba apetita,
  - 8.1.16. - slabost in bruhanje.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.1 - Telesni znaki

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.1.1.	43,4	49,1	7,5
8.1.2.	36,8	46,2	17
8.1.3.	55,7	34,9	9,4
8.1.4.	49,1	43,4	7,5
8.1.5.	54,7	39,6	5,7
8.1.6.	39,6	48,1	12,3
8.1.7.	52,8	35,8	11,3
8.1.8.	44,3	51,9	3,8
8.1.9.	82,1	17,9	0
8.1.10.	70,8	25,5	3,8
8.1.11.	71,7	27,4	0,9
8.1.12.	30,2	52,8	17
8.1.13.	49,1	33	17,9
8.1.14.	66	26,4	7,5
8.1.15.	68,9	22,6	8,5
8.1.16.	80,2	17,9	1,9
Srednja vrednost	55,96	35,78	8,25



Grafikon + Tabela 55: Telesni znaki

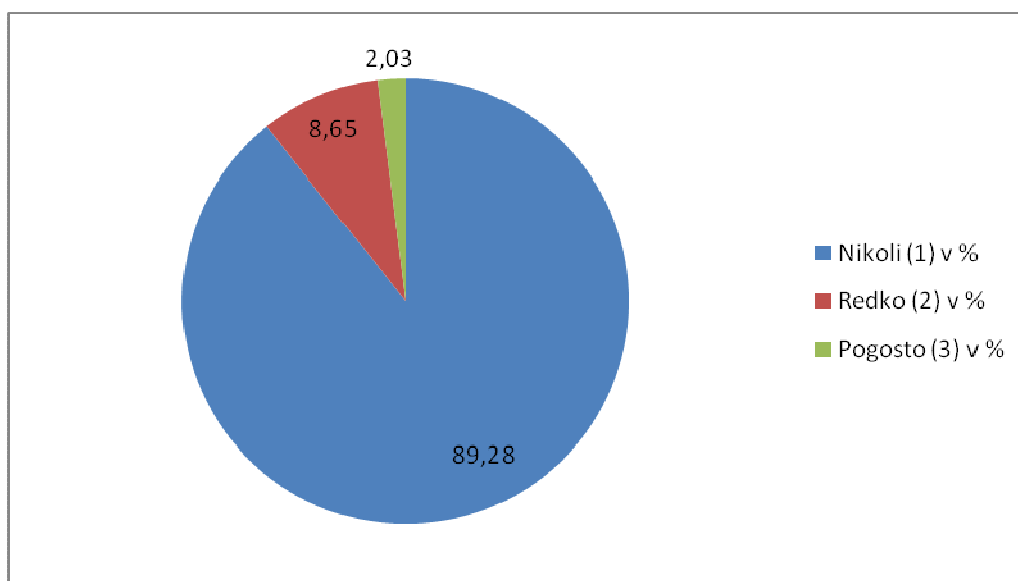
Na podlagi srednjih vrednosti prvega sklopa smo ugotovili, da se pri 56% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki stresa, pri 35,8% se pojavijo redko in pri 8,3% pogosto. Povzamemo lahko, da se telesni znaki stresa pri učiteljih ne pojavljajo pogosto.

- Pri drugem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.2.1. - grizenje nohtov,
  - 8.2.2. - prestopanje,
  - 8.2.3. - povečano kajenje,
  - 8.2.4. - povečano uživanje alkohola,
  - 8.2.5. - škripanje z zobmi,
  - 8.2.6. - uživanje mamil.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 8.2 - Značilno ravnanje

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.2.1.	85,8	11,3	2,8
8.2.2.	79,2	18,9	1,9
8.2.3.	79,2	14,2	6,6
8.2.4.	96,2	2,8	0,9
8.2.5.	96,2	3,8	0
8.2.6.	99,1	0,9	0
Srednja vrednost	89,28	8,65	2,03



Grafikon + Tabela 56: Značilno ravnanje

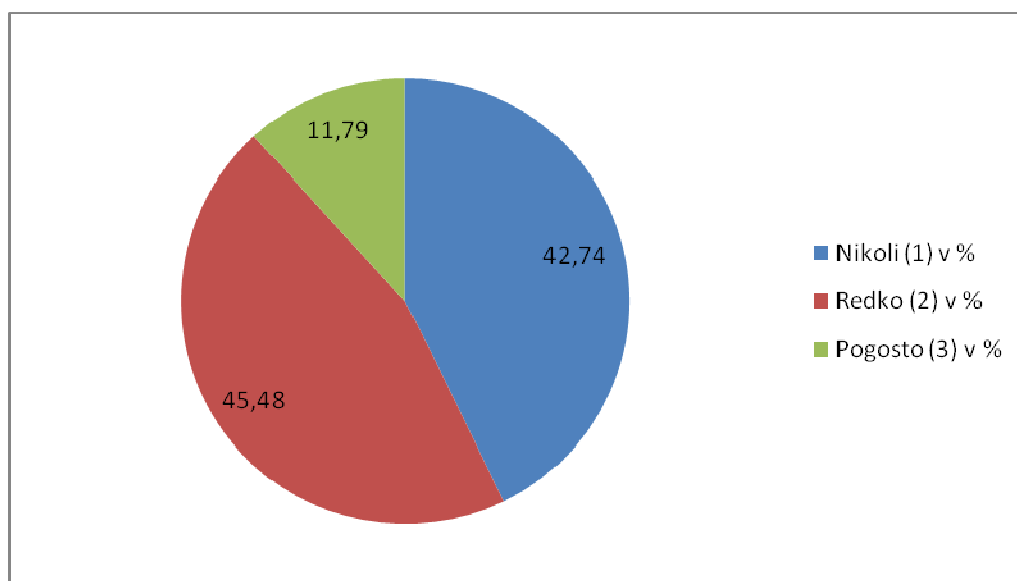
Na podlagi srednjih vrednosti drugega sklopa smo ugotovili, da se pri 89,3% anketiranih nikoli ne pojavljajo značilna ravnanja v prisotnosti stresa, pri 8,7% se pojavijo redko in pri 2% pogosto. Povzamemo lahko, da se značilna ravnanja pri prisotnosti stresa anketiranih ne pojavljajo pogosto.

- Pri tretjem sklopu smo anketiranim podali naslednje možnosti:
  - 8.3.1. - obupanost,
  - 8.3.2. - zaskrbljenost,
  - 8.3.3. - vznemirjenost,
  - 8.3.4. - občutek nemoči in brezupa,
  - 8.3.5. - odsotnost,
  - 8.3.6. - zadržanost,
  - 8.3.7. - občutek nesposobnosti,
  - 8.3.8. - nepotrpežljivost,
  - 8.3.9. - vzkipljivost,
  - 8.3.10. - razdraženost,
  - 8.3.11. - občutek odrinjenosti,
  - 8.3.12. - pomanjkanje pozornosti in varnosti,
  - 8.3.13. - nezadovoljstvo,
  - 8.3.14. - zdolgočasnost,
  - 8.3.15. - težave s koncentracijo,
  - 8.3.16. - pozabljivost,
  - 8.3.17. - pomanjkanje ustvarjalnosti,
  - 8.3.18. - občutek preobremenjenosti,
  - 8.3.19. - pretirana kritičnost,
  - 8.3.20. - tog način razmišljanja.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

Vprašanje 8.3 - Znaki doživljanja

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
8.3.1.	50,9	45,3	3,8
8.3.2.	10,4	57,5	32,1
8.3.3.	10,4	59,4	30,2
8.3.4.	43,4	41,5	15,1
8.3.5.	69,8	29,2	0,9
8.3.6.	57,5	35,8	6,6
8.3.7.	61,3	31,1	7,5
8.3.8.	41,5	50,9	7,5
8.3.9.	20,8	68,9	10,4
8.3.10.	28,3	53,8	17,9
8.3.11.	56,6	38,7	4,7
8.3.12.	60,4	34	5,7
8.3.13.	25,5	60,4	14,2
8.3.14.	60,4	36,8	2,8
8.3.15.	50	47,2	2,8
8.3.16.	34,9	51,9	13,2
8.3.17.	53,8	43,4	2,8
8.3.18.	18,9	42,5	38,7
8.3.19.	37,7	47,2	15,1
8.3.20.	62,3	34	3,8
Srednja vrednost	42,74	45,48	11,79



Grafikon + Tabela 57: Znaki doživljanja

Na podlagi srednjih vrednosti tretjega sklopa smo ugotovili, da se pri 42,7% anketiranih nikoli ne pojavljajo znaki doživljanja stresa pri delu, pri 45,5% se pojavljajo redko in pri 11,8% pogosto. Povzamemo lahko, da se znaki doživljanja stresa pri delu pojavljajo redko.

### 9. Vprašanje 9: Kako se spoprijemate s stresnimi situacijami pri delu?

Pri devetem vprašanju smo anketiranim ponudili več možnosti odgovorov, na katere so odgovarjali glede na jakost stresa (nikoli, redko in pogosto).

Možnosti odgovora:

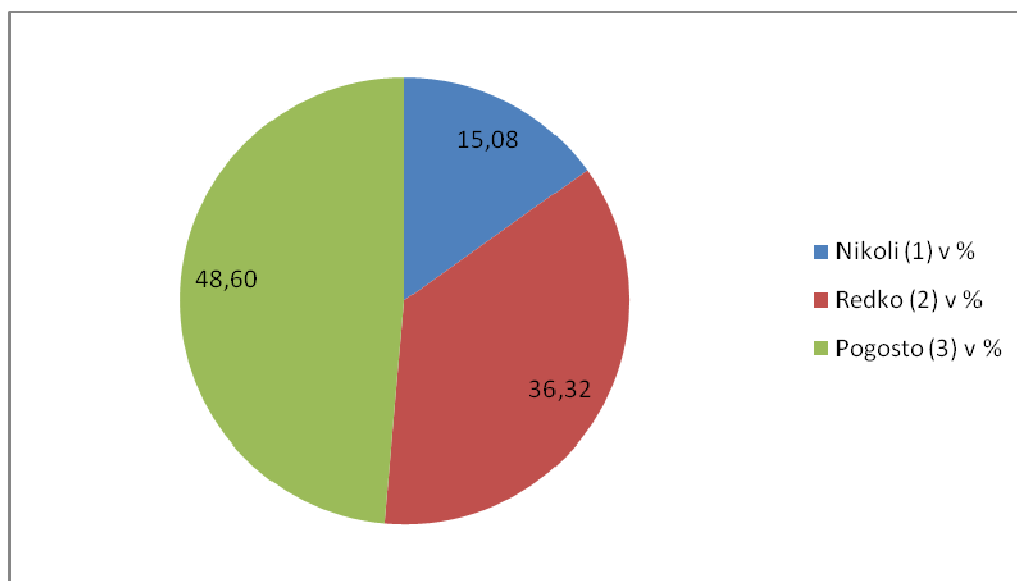
- 9.1. - zadržim v sebi,
- 9.2. - poizkušam rešiti s pogovorom s sodelavcem/ko,
- 9.3. - poizkušam rešiti s pogovorom s prijateljem/ico,
- 9.4. - poizkušam rešiti s pogovorom s partnerjem/ko,
- 9.5. - z različnimi metodami in tehnikami za sproščanje,
- 9.6. - s pozitivnim mišljenjem.

Analiza nam je podala naslednje rezultate:

#### Vprašanje 9 - Spoprijemanje s stresom

Odgovori	Nikoli (1) v %	Redko (2) v %	Pogosto (3) v %
9.1.	24,5	58,5	17

9.2.	3,8	35,8	60,4
9.3.	8,5	30,2	61,3
9.4.	16	38,7	45,3
9.5.	34,9	41,5	23,6
9.6.	2,8	13,2	84
Srednja vrednost	15,08	36,32	48,60



Grafikon + Tabela 58: Spoprijemanje s stresom

Na podlagi srednjih vrednosti devetega vprašanja smo ugotovili, da se 15,1% anketiranih ne spoprijema s stresnimi situacijami, 36,3% se spoprijema redko in 48,6% pogosto.

Povzamemo lahko, da se skoraj polovica anketiranih zaveda stresa in se z njim že spoprijema.

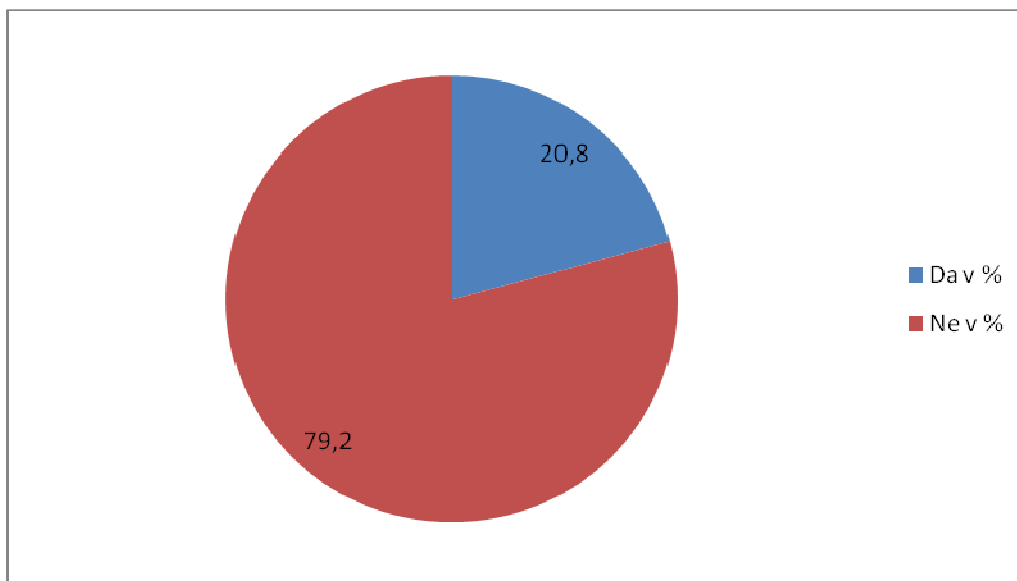
#### 10. Vprašanje 10: Ali imate v okviru zavoda določeno usposabljanje na področju obvladovanja stresa?

Pri desetem vprašanju smo želeli ugotoviti, ali imajo anketirani v okviru zavoda usposabljanje na področju obvladovanja stresa.

20,8% (22 anketiranih) je odgovorilo z DA in 73,2% (84 anketiranih) z NE.

Povzamemo lahko, da anketirani v okviru zavoda nimajo usposabljanja na področju obvladovanja stresa.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljaven Odstotek	Kumulativen Odstotek
1	22	20,8	20,8	20,8
2	84	79,2	79,2	100
Skupaj	106	100	100	



Grafikon + Tabela 59: Usposabljanje v okviru zavoda

### 11. Vprašanje 11: Kakšne metode, tehnike, prijeme uporabljate za obvladovanje stresa?

Enajsto vprašanje je vprašanje odprtega tipa, na katerega so anketirani prosto odgovarjali. Odgovori so bili sledeči: meditacija, zunanja hišna opravila, glasba, gledanje filmov, rekreacija, sprehod v naravo, načrtovanje urnika, druženje s prijatelji, ukvarjanje s hišnimi živalmi, joga.

Povzamemo lahko, da imajo anketirani vsak svojo metodo, tehniko oz. prijem za obvladovanje stresa.



### 3.8 PREVERJANJE HIPOTEZ

#### H1 - Stres pri delu učitelja se pojavlja v različnih jakostih in oblikah

Hipotezo H1 smo preverjali z vprašanji 6, 7 in 8. Interpretacija rezultatov nam je prikazala, da se stres pri učiteljevem delu pojavlja v treh različnih jakostih (različne jakosti smo ponudili v obliki različnih odgovorov nikoli, redko in pogosto) in različnih oblikah (različne oblike stresa smo v anketnem vprašalniku ponudili v obliki različnih stresorjev in znakov, ravnanj in doživljanj stresa).

Stres pri delu učitelja se najbolj pogosto pojavlja v jakosti redko in nekoliko manj pogosto v jakosti pogosto.

Hipotezo H1, da se stres pri delu učitelja pojavlja v različnih jakostih in oblikah, na podlagi zgoraj opravljene analize **potrjujemo**.

#### H2 - Stres pri delu učitelja se razlikuje po izobraževalnih stopnjah

Hipotezo H2 smo preverjali z vprašanjem 6, na podlagi analize variance testa ANOVA.

##### Analiza variance

Stres [izobraževalna stopnja]

	n	Aritm. sredina	Standardni odklon	Stand. napaka	95% interval zaupanja za povpr.		Minimum	Maksimum
					Spodnja meja	Zgornja meja		
1	46	1.65	.482	.071	1.51	1.80	1	2
2	39	1.33	.478	.076	1.18	1.49	1	2
3	21	1.62	.498	.109	1.39	1.85	1	2
Total	106	1.53	.502	.049	1.43	1.62	1	2

(Kategorije: 1 - osnovna šola, 2 - srednja šola, 3 - višja strokovna šola)

##### Levenov preizkus enakosti varianc

Stres [izobraževalna stopnja]

F	g <sub>1</sub>	g <sub>2</sub>	P
.236	2	103	.791

##### Test ANOVA

Stres [izobraževalna stopnja]

	Vsota kvadratov	g	Koren aritmetične sredine	F	P
Med skupinami	2.361	2	1.181	5.056	.008
Znotraj skupin	24.054	103	.234		
Skupaj	26.415	105			

(n - število, g - št. sprostostnih stopenj, F - rezultat F preizkusa, P - statistična pomembnost)

Variance se med skupinami ne razlikujejo statistično značilno, zato je analiza variance veljavna (Levenov test:  $P > 0,05$ ). Hipotezo H2 na podlagi opravljenega testa analize variance **zavrnamo** (ANOVA:  $P > 0,05$ ), saj se stres pri delu učitelja ne razlikuje po izobraževalnih stopnjah.

### **H3 - Stres pri učiteljih povzročajo zlasti:**

Hipotezo H3 smo preverjali z vprašanjem 7, ki smo ga razdelili na različne sklope, in sicer značilnosti dela, odnosi z učenci, odnosi s sodelavci in vodstvom, odnosi s starši in organizacija dela.

#### **1. zahtevnost dela z otroki,**

Prvo točko hipoteze H3, da stres pri učiteljih povzroča zahtevnost dela z otroki, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 84,9% anketiranih odgovorilo, da jim odnosi z učenci povzročajo stres. Pri tem smo izvzeli jakost nikoli.

#### **2. konfliktni odnosi s sodelavci,**

Drugo točko hipoteze H3, da stres pri učiteljih povzročajo konfliktni odnosi s sodelavci, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 60,3% anketiranih odgovorilo, da jim odnosi s sodelavci povzročajo stres (anketiranim smo ponudili možnosti nesoglasje s sodelavci, vrednotenje njihovega dela s strani sodelavcev in kritika sodelavcev o njihovem delu).

#### **3. konfliktni odnosi z ravnatelji,**

Tretjo točko hipoteze H3, da stres pri učiteljih povzročajo konfliktni odnosi z ravnatelji oz. vodstvom, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 67% anketiranih odgovorilo, da jim odnosi z ravnatelji oz. vodstvom povzročajo stres (anketiranim smo ponudili možnosti slabi odnosi z vodstvom, vrednotenje njihovega dela s strani nadrejenih in kritika nadrejenih o njihovem delu).

#### **4. zahtevni odnosi s starši,**

Četrto točko hipoteze H3, da stres pri učiteljih povzročajo zahtevni odnosi s starši, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 58,4% anketiranih odgovorilo, da jim odnosi s starši povzročajo stres (anketiranim smo ponudili možnosti sodelovanje s starši, kritike s strani staršev o odnosih z učenci,

kritike s strani staršev o delu z učenci, vrednotenje njihovega dela s strani staršev, govorilne ure in roditeljski sestanki).

## 5. zahteve po stalnem usposabljanju.

Peto točko hipoteze H3, da stres pri učiteljih povzročajo zahteve po stalnem usposabljanju, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 54,7% anketiranih odgovorilo, da jim dodatna usposabljanja povzročajo stres.

### H4 - Škodljivi vplivi stresa:

Hipotezo H4 smo preverjali z vprašanjem 8, ki smo ga razdelili na različne sklope in sicer telesni znaki, značilno ravnanje in znaki doživljanja stresa.

#### 1. zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo,

Prvo točko hipoteze H4, da škodljivi vplivi stresa zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize tretjega sklopa 8. vprašanja, saj je 57,3% anketiranih odgovorilo, da jim stres zmanjšuje motivacijo za delo.

#### 2. otežujejo medosebne odnose,

Drugo točko hipoteze H4, da škodljivi vplivi stresa otežujejo medosebne odnose pri delu, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize tretjega sklopa 8. vprašanja, saj je 57,3% anketiranih odgovorilo, da jim škodljivi vplivi, podani v tem sklopu, otežujejo medosebne odnose.

Vse podane možnosti v tretjem sklopu 8. vprašanja posledično vplivajo na medosebne odnose, zato smo hipotezo potrjevali na podlagi srednje vrednosti celotnega sklopa.

#### 3. blokirajo ustvarjalnost,

Tretjo točko hipoteze H4, da škodljivi vplivi stresa blokirajo ustvarjalnost, **zavrnamo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 53,8% anketiranih odgovorilo, da jim škodljivi vplivi stresa ne blokirajo oz. omejujejo ustvarjalnosti pri delu.

#### 4. povzročajo izgorevanje pri delu,

Četrto točko hipoteze H4, da škodljivi vplivi stresa povzročajo izgorevanje pri delu, **potrjujemo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 81,2% anketiranih odgovorilo, da jim škodljivi vplivi stresa povzročajo izgorevanje na

delovnem mestu.

## 5. povzročajo odsotnost z dela

Peto točko hipoteze H4, da škodljivi vplivi stresa povzročajo odsotnost z dela, **zavrnamo** na podlagi srednje vrednosti opravljene analize, saj je 69,8% anketiranih odgovorilo, da škodljivi vplivi stresa ne vplivajo na odsotnost z dela.

### H5 - Učitelji pri delu uporabljajo ustrezne tehnike za zmanjšanje vpliva stresa

Hipotezo H5 smo preverjali z vprašanji 9, 10 in 11 in jo **potrjujemo**, saj se učitelji z različnimi tehnikami že znajo spoprijemati s stresnimi situacijami na delovnem mestu. Največkrat poizkušajo stresne situacije omiliti s pogovorom s sodelavci, prijatelji, partnerjem, pozitivnim mišljenjem in tudi z osebnimi tehnikami, kot so meditacija, joga, razna hišna opravila, gledanje filmov in rekreacija.

#### 3.8.1. TABELARIČNI PRIKAZ OCENJENIH HIPOTEZ

Hipoteza	Potrjena	Zavrjnena
H1 - Stres pri delu učitelja se pojavlja v različnih jakostih in oblikah	•	
H2 - Stres pri delu učitelja se razlikuje po izobraževalnih stopnjah		•
H3- Stres pri delu učitelja povzročajo zlasti:		
- zahtevnost dela z otroki	•	
- konfliktni odnosi s sodelavci	•	
- konfliktni odnosi z ravnatelji	•	
- zahtevni odnosi s starši	•	
- zahteve po stalnem usposabljanju	•	
H4 - Škodljivi vplivi stresa:		
- zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo	•	
- otežujejo medosebne odnose	•	
- blokirajo ustvarjalnost		•
- povzročajo izgorevanje pri delu	•	
- povzročajo odsotnost z dela		•
H5 - Učitelji pri delu upor. ustrezne tehnike za zmanjšanje vpliva stresa	•	

## 4 ZAKLJUČEK

V diplomskem delu smo želeli preučiti dejavnike, ki povzročajo stres pri delu učitelja, in ugotoviti, na kateri izobraževalni stopnji je prisotnega največ stresa.

V začetku smo stres obravnavali teoretično. Opisovali smo fenomen stresa, opredelili ključne pojme, specifične stresorje, navedli teorije o stresu, opisali posledice, ki jih stres povzroča in pristope za obvladovanje stresa.

Nato smo izvedli raziskavo s pomočjo ankete, ki smo jo podelili na različnih stopnjah izobraževalnega sistema (osnovna šola, srednja šola in višja strokovna šola). Z empiričnim delom smo želeli ugotoviti, na kateri izobraževalni stopnji je za učitelje prisotnega največ stresa, v kakšni obliki se ta stres izraža in kakšne so tehnike učiteljev za obvladovanje stresa.

V začetku diplomskega dela smo stres opredelili in navedli tudi pristope opredelitve stresa. Opisali smo tudi teorije o stresu, različnih avtorjev in njihov pogled na stres.

V nadaljevanju smo se opredelili na stres pri delu učitelja in kako le-ta vpliva na njegovo delo. Različni vzroki v dejavnosti izobraževanja povzročijo stres učiteljem, kot so nasilje, ustrahovanje in nadlegovanje, nesprejemljivo vedenje učencev, delovni položaj, pomanjkanje kontrole, ponavljajoča se opravila, odgovornost za druge, konfliktnost vlog, nevarnost in stresorji iz okolja. Stresorje iz okolja smo opredelili kot katalizmične, osebne in stresorje ozadja, ki zavedno ali nezavedno vplivajo na delo in osebnost učitelja. Vsi stresorji, ki pritiskajo in vplivajo na učitelja, sicer niso jasno določljivi, zato smo navedli in razčlenili stresorje, s katerimi se učitelji dnevno spoprijemajo. Ti stresorji so pričakovanja učiteljev, samoizpolnitev, osebne potrebe, odnosi z otroki, kompetentnost, notranji konflikti, konfliktna vrednote, družbena sprejetost in profesionalna omejenost. Stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega, saj ima kot vsaka stvar namreč dve plati, pozitivno in negativno. Navedli smo konstruktivni stres, kot pozitivno plat, ki na človeka deluje pozitivno in povzroča povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost. Kot negativno plat pa smo navedli destruktivni stres, ki ima negativen vpliv na počutje, vedenje in delovanje človeka. Zavedati pa se moramo, da kar nekemu človeku pomeni stres, lahko drugemu pomeni izziv. Na stres se ljudje odzivamo različno in zato se tudi simptomi pojavljajo v različnih oblikah. V nadaljevanju smo tudi opredelili različne simptome stresa, ki smo jih razvrstili v tri skupine, in sicer fiziološki, psihični in vedenjski simptomi. Odnos med stresom in fiziološkimi posledicami je zapleten. Najresnejše posledice se običajno pojavijo po dolgotrajnem doživljanju močnega stresa. Psihološke posledice stresa so negativna občutja, čustva in razpoloženja, negativne navade in izgorevanje. Stresno vedenje pa se kaže v slabih delovnih navadah, porušeni medsebojni odnosih, absentizmu in bolniškem dopustu.

V zaključku teoretičnega dela smo navedli preventivo pred stresom oz. stresnimi situacijami, s katerimi se človek spopada iz dneva v dan. Res je, da je tudi preventiva odvisna od osebe do osebe, vendar smo navedli in razčlenili nekaj tehnik, s katerimi se bodo učitelji lažje spoprijemali s stresom oz. stresnimi situacijami.

V nadaljevanju diplomskega dela smo največjo pozornost usmerili v empirični del, pri katerem smo predvsem poizkušali ugotoviti, ali so učitelji podvrženi različnim oblikam in jakostim stresa na različnih izobraževalnih stopnjah in kako se s stresnimi situacijami spoprijemajo.

Empirični del smo izvedli s podelitvijo anketnega vprašalnika, ki smo ga sestavili na podlagi preučene literature in ga oblikovali tako, da bi dobili želene rezultate. Anketni vprašalnik vsebuje enajst vprašanj in je sestavljen na podlagi različnih tehnik, in sicer anketnih vprašanj odprtega tipa, ocenjevalnih lestvic in lestvic stališč. Ankete smo podelili zaposlenim oz. učiteljem na različnih stopnjah izobraževalnega sistema. Rezultate, ki smo jih dobili, smo nato tudi obdelali z različnimi računalniškimi programi. Dobili smo rezultate, s katerimi smo nato postavljene hipoteze tudi ocenjevali.

Na podlagi analize pridobljenih rezultatov smo ugotovili, da se stres po stopnjah izobraževalnega sistema bistveno ne razlikuje, vendar se pojavlja v različnih jakostih in oblikah. Stres največkrat povzroča zlasti zahtevnost dela z otroki, konfliktni odnosi s sodelavci, konfliktni odnosi z vodstvom, zahtevni odnosi s starši in zahteve po stalnem usposabljanju. Seveda ti škodljivi vplivi stresa zmanjšujejo učiteljevo motivacijo za delo, otežujejo medsebojne odnose, povzročajo izgorevanje pri delu, vendar po analizi sodeč ne vplivajo toliko na samo ustvarjalnost pri delu in ne povzročajo odsotnosti oz. absentizma pri delu. Učitelji se v vedno večji meri zavedajo stresa in vpliva le-tega na njihovo delo, zato se poslužujejo raznih tehnik oz. osebnih tehnik za zmanjšanje njegovega vpliva na delovnem in osebnem področju. Iz pridobljenih podatkov smo ugotovili tudi, da institucije o ozaveščanju zaposlenih o stresu na delovnem mestu in obvladovanju le-tega ne poskrbijo dovolj.

Stres je neizogiben del naših življenj. Vse, kar v življenju doživimo, lahko zaseje kal škodljivega stresa, ki dobi nadaljnjo možnost za razvoj, izključno v človekovi notranjosti. Je posledica doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Način, kako kakšne okoliščine zaznavamo, je v veliki meri odvisen od naših nazorov in prepričanj.

## 5 NASVETI UČITELJEM ZA PREPREČEVANJE STRESA

Če se v vašem življenju vse bolj pogosto pojavljajo simptomi stresa, je čas, da se vzamete v roke in naredite nekaj pomembnih sprememb. Naredite seznam stvari, ki jih radi počnete in ki vas sproščajo ter jih počnite bolj pogosto. Vzemite si čas za razvedrilo. Začnite razmišljati pozitivno in se skušajte iz vsake situacije naučiti nekaj novega in dobrega. V vsakem dogodku lahko najdete pozitivne strani.

Ko se lotite obvladovanja stresa, je pomembno, da prisluhnete sebi, da ugotovite, na kakšen način lažje obvladujete težave, kakšen je vaš način reševanja problemov. Načini so odvisni od vaše osebnosti, temperamenta, okolja in družbe, v kateri živite, od vzgoje ter seveda od izkušenj in rezultatov reševanja problemov v preteklosti. Obstajajo tudi različne metode obvladovanja stresa (Novak Škarja, Trtnik, Krapež, Orehovec, Ivandič, Leskovar, Bokan, Grdina, Rebolj, Preiček - Krapež, 2007, str. 43 - 45):

- **Humor:** dober trebušni smeh razgiba in sprosti mišice celega telesa, posebno obraza, masira notranje organe, kar spodbuja presnovo in pretok krvi po telesu - tako je celo telo preskrbljeno s kisikom. Znižuje krvni tlak in hitrost bitja srca. Pozitivno vpliva tudi na miselne sposobnosti.
- **Dihanje:** je preprosta tehnika sproščanja, katero lahko uporabljamo vsi, kjerkoli smo, tudi na delovnem mestu. Potrebno je najti miren kotiček, zapremo oči ter globoko vdihnemo in sproščujoče izdihnemo. Za nekaj trenutkov usmerimo vso našo pozornost na dihanje in se prepustimo valovanju dihanja. Z vsakim vdihom nas objame val miru, z vsakim izdihom se ta mir razliva skozi nas. Po nekaj minutah se lahko ponovno posvetimo delu, tokrat bolj umirjeni in zbrani.
- **Domišljija:** v mislih se predstavite na svoj najljubši prostor, kamor se ponavadi umaknete, da se naužijete miru. Predstavljajte si kaj prijetnega. Prepustite se domišljiji, naj vas popelje nekam, kjer zares uživate.
- **Meditacija:** je dokazano učinkovito orodje za boj proti stresu. ko se vpotegnemo vase, se osebnost na vseh ravneh (fizični, čustveni in miselni) lahko sprosti in harmonizira. Meditacija je način, s katerim nevtraliziramo posledice stresnega načina življenja, ne le na ravni telesa, temveč tudi na ravni duševnosti in razuma. Njeno redno izvajanje deluje tudi preventivno, saj nam pomaga pri vzpostavljanju ravnovesja in miru v našem življenju. Tako nas neprijetne situacije, katerim smo izpostavljeni, ne prizadenejo več tako močno kot prej, ne razburjamo se več zaradi malenkosti in naše misli so bolj bistre.
- **Redno gibanje:** pomaga pri sproščanju nakopičenih napetosti v telesu (telovadba, joga, tek, gornišтво, sprehodi, aerobika, plavanje ...)

- **"Razvade"**: pod drobnogled vzemimo naše razvade, kot so kajenje, pitje kave, blaženje čustvenih vznemirjenosti s sladkarijami ... Če se tega zavedamo ali ne, so to dolgoročno zelo škodljive razvade, čeprav delujejo na kratek rok kot prijetno in pomirjujoče. Določena živila delujejo kot močni stimulanzi in so zato neposreden vzrok stresa, na primer kofein, ki ga vsebujejo kava, pravi čaj, kola, čokolada, zveča sproščanje adrenalina in zato povečuje stres. Tudi alkohol spodbuja izločanje adrenalina, omeji sposobnost ledvic, da odstranjujejo iz telesa strupe, katerih proizvodnja se med stresom poveča. Kajenje povzroča raka, srčne bolezni in bolezni dihal, zvišuje pa tudi krvni tlak. Potrebno se je vprašati, kaj nam je pomembneje - kratkoročna zadovoljitev čustvenih potreb ali dolgoročno zdravje telesa?

Zgoraj navedene različne metode vam lahko pomagajo pri obvladovanju stresa oz. stresnih situacij, a ugotoviti morate sami, katera je najprimernejša za vas, saj je doživljanje stresa in obvladovanje le tega različno od osebe do osebe. Ponavadi je pri obvladovanju stresa najuspešnejša kombinacija različnih metod.



## 6. LITERATURA IN VIRI

- Cencič, M. (2009) Kako poteka pedagoško raziskovanje: Primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- Cox, T., Griffiths, A., Rial Gonzalez, E. (2000) Research on Work - related stress, Luxemburg: Office for Official Publication of the European Communities.
- Evans, R., Russel, P. (1992) Ustvarjalni manager, Alpha center, Ljubljana.
- Flajžar, I. (2008) Stres in izgorelost na delovnem mestu srednješolskih učiteljev v Sloveniji in drugih državah evropske unije, Magistrsko delo, Ekonomska-poslovna fakulteta, UM.
- Ivanko, Š., Stare, J. (2007) Organizacijsko vedenje, Fakulteta za upravo, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
- Jovičević, M. (1985) Duševno zdravlje i stres, Partizanska knjiga, Ljubljana; Izdavačko publicistička delatnost, Beograd.
- Kožuh, B. (2000) Statistične obdelave v pedagoških poklicih, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za pedagogiko in andragogiko, Ljubljana
- Looker, T., Gregson, O. (1993) Obvladajmo stres, Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Lindemann, H. (1977) Premagani stres: Človek in vsakdanji pritiski, Cankarjeva založba, Ljubljana.
- Mihalič, J., Skok, C. (1997) Stresogeni dejavniki učiteljevega dela, Pedagoška obzorja, 12(3-4), strani 170 – 178.
- Musek, J. (1988) Teorije osebnosti, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.
- Moorhead, G., Griffin, R. (2001) Organizational behavior: Managin people and organizations, Houghton Mifflin, Boston, New York.
- Northcraft, B.G., Neale, A.M. (1994) Organizational Behavior: A management challenge, Fort Worth, The dryden Press
- Novak Škarja, Trtnik, Krapež, Orehovec, Ivandič, Leskovar, Bokan, Grdina, Rebolj, Periček - Krapež (2007) Od čustene inteligence do modrosti srca, CDK, Ljubljana
- Petrič, K. (2001) Teorije o stresu, [<http://www.beepworld.de/members27/solskicentercelje/stres.htm>] 8.5.2009
- Pšunder, M. (2007) Stres v pedagoških poklicih, Pedagoška obzorja, 22(1-2), strani 160 – 169.
- Selič, P. (1999) Psihologija bolezni našega časa, Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Starc, R. (2007) Stres in bolezni, Sirius, Ljubljana.
- Starc, R. (2008) Bolezni zaradi stresa I., Sirius, Ljubljana.
- Starc, R. (2008) Bolezni zaradi stresa II., Sirius, Ljubljana.

- Sutherland, J.V., Cooper, L.C. (2000) Strategic Stress Management, Macmillan Press, London.
- The state of Occupational Safety and Health in the European Union (2000), European Agency for Safety and Health at Work [<http://osha.europa.eu/sl/publications/e-facts/efact31>] 30.4.2009
- Treven, S. (2005) Premagovanje stresa, GV Založba, Ljubljana.
- Tyrer, P. (1987) Kako živeti s stresom, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Youngs, B. (2001) Stres v vzgoji in izobraževanju: Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju, EDUCY, Ljubljana.
- Youngs, B.(2001) Stres v vzgoji in izobraževanju: Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje, EDUCY, Ljubljana.

## 7. SEZNAM KART, TABEL IN GRAFIKONOV

Slika 1: Model stimuliranja stresa (Southerland, Cooper, 2000) .....	6
Slika 2: Model stresnega delovanja - faze stresa (Musek, 1988, str. 167) .....	8
Slika 3: Cikel stresa (Youngs, 2001, str. 22) .....	21
Slika 4: Normalni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 32) .....	22
Slika 5: Pozitivni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 35) .....	23
Slika 6: Negativni stres (Looker, Gregson, 1993, str. 33).....	24
Slika 7: Negativni stres II (Looker, Gregson, 1993, str.34).....	25
Slika 8: Simptomi stresa (Treven, 2005, str. 44) .....	26
Slika 9: Dejavniki stresa (cv: Ivanko, Stare, 2007, str. 232) .....	27
Tabela 1: Lestvica socialnega prilagajanja (Moorhead, Griffin, 2001, str.32) .....	10
Osnovna šola	
Grafikon + Tabela 1: Spol.....	33
Grafikon + Tabela 2: Starostna skupina .....	34
Grafikon + Tabela 3: Delovna doba .....	35
Grafikon + Tabela 4: Stopnja izobrazbe .....	36
Grafikon + Tabela 5: Prisotnost stresa pri delu .....	37
Grafikon + Tabela 6: Značilnosti dela .....	38
Grafikon + Tabela 7: Odnosi z učenci.....	39
Grafikon + Tabela 8: Odnosi s sodelavci, vodstvom .....	40
Grafikon + Tabela 9: Odnosi s starši .....	41
Grafikon + Tabela 10: Organizacija dela.....	42
Grafikon + Tabela 11: Telesni znaki .....	44
Grafikon + Tabela 12: Značilno ravnanje .....	45
Grafikon + Tabela 13: Znaki doživljanja.....	47
Grafikon + Tabela 14: Spoprijemanje s stresom .....	48
Grafikon + Tabela 15: Usposabljanje v okviru zavoda .....	49
Srednja šola	
Grafikon + Tabela 16: Spol.....	50
Grafikon + Tabela 17: Delovna doba .....	51
Grafikon + Tabela 18: Stopnja izobrazbe.....	52
Grafikon + Tabela 19: Prisotnost stresa pri delu .....	53
Grafikon + Tabela 20: Značilnosti dela .....	54
Grafikon + Tabela 21: Odnosi z učenci.....	55
Grafikon + Tabela 22: Odnosi s sodelavci, vodstvom .....	56
Grafikon + Tabela 23: Odnosi s starši .....	57
Grafikon + Tabela 24: Organizacija dela.....	58
Grafikon + Tabela 25: Telesni znaki .....	60
Grafikon + Tabela 26: Značilno ravnanje .....	61

---

Grafikon + Tabela 27: Znaki doživljanja.....	63
Grafikon + Tabela 28: Spoprijemanje s stresom.....	64
Grafikon + Tabela 29: Usposabljanje v okviru zavoda.....	65
Višja strokovna šola	
Grafikon + Tabela 30: Spol.....	66
Grafikon + Tabela 31: Delovna doba.....	67
Grafikon + Tabela 32: Stopnja izobrazbe.....	68
Grafikon + Tabela 33: Prisotnost stresa.....	69
Grafikon + Tabela 34: Značilnosti dela.....	70
Grafikon + Tabela 35: Odnosi z učenci.....	71
Grafikon + Tabela 36: Odnosi s sodelavci, vodstvom.....	72
Grafikon + Tabela 37: Odnosi s starši.....	73
Grafikon + Tabela 38: Organizacija dela.....	74
Grafikon + Tabela 39: Telesni znaki.....	76
Grafikon + Tabela 40: Značilno ravnanje.....	77
Grafikon + Tabela 41: Znaki doživljanja.....	79
Grafikon + Tabela 42: Spoprijemanje s stresom.....	80
Grafikon + Tabela 43: Usposabljanje v okviru zavoda.....	81
Skupni rezultati	
Grafikon + Tabela 44: Spol.....	82
Grafikon + Tabela 45: Starostna skupina.....	83
Grafikon + Tabela 46: Delovna doba.....	84
Grafikon + Tabela 47: Izobraževalna stopnja.....	85
Grafikon + Tabela 48: Stopnja izobrazbe.....	86
Grafikon + Tabela 49: Prisotnost stresa pri delu.....	87
Grafikon + Tabela 50: Značilnosti dela.....	88
Grafikon + Tabela 51: Odnosi z učenci.....	89
Grafikon + Tabela 52: Odnosi s sodelavci, vodstvom.....	90
Grafikon + Tabela 53: Odnosi s starši.....	91
Grafikon + Tabela 54: Organizacija dela.....	92
Grafikon + Tabela 55: Telesni znaki.....	94
Grafikon + Tabela 56: Značilno ravnanje.....	95
Grafikon + Tabela 57: Znaki doživljanja.....	97
Grafikon + Tabela 58: Spoprijemanje s stresom.....	98
Grafikon + Tabela 59: Usposabljanje v okviru zavoda.....	99

## 8. PRILOGE

### Anketni vprašalnik

Pozdravljeni!

Sem Jurij Lah, študent Fakultete za organizacijske vede Univerze v Mariboru, in izvajam anketo za diplomsko delo na temo Stres pri delu učitelja.

S pomočjo tega vprašalnika želim raziskati, kaj povzroča stres in kako vpliva na delo učitelja.

Pridobljeni podatki bodo uporabljeni le za izdelavo diplomskega dela. Prosim Vas za sodelovanje pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika.

Vprašalnik je anonimen.

**1. Obkrožite spol:**

- a) M
- b) Ž

**2. V kateri starostni skupini ste?**

- a) do 25 let
- b) nad 25 let

**3. Koliko let delovne dobe imate?**

- a) do 15 let
- b) nad 15 let

**4. Na kateri izobraževalni stopnji poučujete?**

- a) Osnovna šola
- b) Srednja šola
- c) Višja strokovna šola

**5. Kakšna je vaša stopnja izobrazbe?**

- a) Višja strokovna izobrazba
- b) Visoka strokovna izobrazba
- c) Univerzitetna izobrazba
- d) Magisterij

**6. Ali Vam vaše učiteljsko delo povzroča stres?**

- a) pogosto
- b) redko
- c) nikoli

**7. Katere izmed naštetih stvari vam povzročajo stres in kako pogosto?**

Ocenite z naslednjimi ocenami:

**1 – nikoli****2 – redko****3 – pogosto**

<b>ZNAČILNOSTI DELA</b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Prehiter tempo dela	1	2	3
Priprava in izvedba učne snovi	1	2	3
Ponavljajoče se delo iz leta v leto	1	2	3
Sodelovanje pri projektih znotraj in zunaj šole	1	2	3
Dodatna usposabljanja	1	2	3
Status pedagoškega poklica v družbi	1	2	3
<b>ODNOSI Z UČENCI</b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Konflikti med učenci	1	2	3
Konflikti med vami in učenci	1	2	3
Problematični učenci	1	2	3
Učenci ne sledijo razlagi snovi	1	2	3
Nerazumevanje razlagane snovi	1	2	3
<b>ODNOSI S SODELAVCI, VODSTVOM</b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Nesoglasja s sodelavci	1	2	3
Slabi odnosi z vodstvom	1	2	3
Vrednotenje vašega dela s strani nadrejenih	1	2	3
Vrednotenje vašega dela s strani sodelavcev	1	2	3
Kritika sodelavcev o vašem delu	1	2	3
Kritika nadrejenih o vašem delu	1	2	3
<b>ODNOSI S STARŠI</b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Sodelovanje s starši	1	2	3
Kritike s strani staršev o odnosih z učenci	1	2	3
Kritike s strani staršev o delu z učenci	1	2	3
Vrednotenje vašega dela s strani staršev	1	2	3
Govorilne ure in roditeljski sestanki	1	2	3
<b>ORGANIZACIJA DELA</b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Število ur delovne obveznosti	1	2	3
Razporeditev dela	1	2	3
Število otrok v razredu	1	2	3
Svoboda pri izbiri zadolžitve	1	2	3
Vodenje šolskega zavoda	1	2	3

**8. Ali se pri Vas pojavljajo kateri od spodaj navedenih znakov, ravnanj in doživljanj?**

<b><u>Telesni znaki:</u></b>	Nikoli	Redko	Pogosto

Pogosta obolenja	1	2	3
Povečanje srčnega utripa	1	2	3
Zvišan krvni tlak	1	2	3
Cmok v grlu	1	2	3
Pospešeno plitvo dihanje	1	2	3
Suha usta	1	2	3
Želodčni krči	1	2	3
Prebavne motnje	1	2	3
Slabost ali bruhanje	1	2	3
Zgaga	1	2	3
Bolečine in krči v mišicah	1	2	3
Glavoboli	1	2	3
Potenje	1	2	3
Mrzle dlani in stopala	1	2	3
Izguba apetita	1	2	3
Slabost ali bruhanje	1	2	3

<b><u>Značilno ravnanje:</u></b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Grizenje nohtov	1	2	3
Prestopanje	1	2	3
Povečano kajenje	1	2	3
Povečano uživanje alkohola	1	2	3
Škripanje z zobmi	1	2	3
Uživanje mamil	1	2	3

<b><u>Znaki doživljanja:</u></b>	Nikoli	Redko	Pogosto
Obupanost	1	2	3
Zaskrbljenost	1	2	3
Vznemirjenost	1	2	3
Občutek nemoči in brezupa	1	2	3
Odsotnost	1	2	3
Zadržanost	1	2	3
Občutek nesposobnosti	1	2	3
Nepotrpežljivost	1	2	3
Vzkipljivost	1	2	3
Razdraženost	1	2	3
Občutek odrinjenosti	1	2	3
Pomanjkanje pozornosti in varnosti	1	2	3
Nezadovoljstvo	1	2	3

Zdolgočasnost	1	2	3
Težave s koncentracijo	1	2	3
Pozabljivost	1	2	3
Pomanjkanje ustvarjalnosti	1	2	3
Občutek preobremenjenosti	1	2	3
Pretirana kritičnost	1	2	3
Tog način mišljenja	1	2	3

### 9. Kako se spoprijemate s stresnimi situacijami pri delu?

	Nikoli	Redko	Pogosto
Zadržim v sebi	1	2	3
Poizkušam rešiti s pogovorom s sodelavcem/-ko	1	2	3
Poizkušam rešiti s pogovorom s prijateljem/-ico	1	2	3
Poizkušam rešiti s pogovorom s partnerjem/-ko	1	2	3
Z različnimi metodami in tehnikami za sproščanje	1	2	3
S pozitivnim razmišljanjem	1	2	3

a) Drugo (navedite):

---

---

---

### 10. Ali imate v okviru zavoda določeno usposabljanje na področju obvladovanja stresa?

- a) da
- b) ne

### 11. Kakšne metode, tehnike, prijeme uporabljate za obvladovanje stresa?

---

---

---

---

---

**Za sodelovanje se Vam najlepše zahvaljujem!**