

# Učiteljski posao i stres

---

**Tarlač, Nora**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:925082>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**NORA TARLAČ**

**STRES I UČITELJSKI POSAO**

Diplomski rad

Pula, srpanj, 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**NORA TARLAČ**

**STRES I UČITELJSKI POSAO**

Diplomski rad

**JMBAG: 03030841416, redoviti student**  
**Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij**  
**Predmet: Didaktika**  
**Znanstveno područje: Društvene znanosti**  
**Znanstveno polje: Pedagogija**  
**Znanstvena grana: Didaktika**  
**Mentor: izv. prof. dr. sc. Sandra Kadum**

Pula, srpanj, 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani \_\_\_\_\_, kandidat za magistra \_\_\_\_\_ ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## IZJAVA

### O korištenju autorskog djela

Ja, \_\_\_\_\_ dajem odobrenje Sveučilištu  
Jurja Dobrile

u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

## Sadržaj

1. UVOD .....	1
2. ŠTO JE TO STRES? .....	2
2.1. Vrste stresa .....	3
2.2. Uzročnici stresa .....	4
2.3. Simptomi stresa .....	7
2.4. Stresni odgovor .....	8
2.5. Tehnike za suočavanje sa stresom .....	9
3. UČITELJSKA PROFESIJA .....	13
3.1. Uloga učitelja .....	14
4. STRES UČITELJA .....	17
4.1. Uzroci stresa učitelja .....	18
4.2. Posljedice stresa kod učitelja .....	20
4.3. Sindrom sagorijevanja učitelja .....	21
4.4. Tehnike savladavanja stresa učitelja .....	24
5. ISTRAŽIVANJE .....	29
5.1. Cilj istraživanja .....	29
5.2. Problemi istraživanja .....	29
5.3. Uzorak istraživanja, metode, postupci i instrument .....	29
5.4. Obrada podataka .....	31
5.5. Rezultati istraživanja .....	34
6. ZAKLJUČAK .....	42
7. POPIS LITERATURE .....	43
8. Prilozi .....	47
POPIS GRAFIKONA I TABLICA I SLIKA .....	50
SAŽETAK .....	51
SUMMARY .....	52

## 1. UVOD

Stres je stanje s kojim su se bar jednom u životu susrele gotovo sve osobe. Može se reći da je u današnje vrijeme stres prisutan skoro pa svakoga dana među ljudima. On je prisutan u poslovima, u obrazovanju, u svakodnevnim situacijama, poput vožnje auta, kupovine, organiziranje određenih događaja i slično. Stres izazivaju financijske brige, zdravstveni problemi kao i obiteljske situacije.

Za vrijeme svog fakultetskog obrazovanja odlazila sam i na praksu u školu gdje sam spoznala da stres u današnje vrijeme ne zaobilazi nikoga pa tako ni učitelje. Upravo to je bio jedan od razloga mog odabire upravo ove teme :“Učiteljski posao i stres“. Htjela sam više istražiti o stresu kako bi ga u svom budućem radu znala prepoznati, spoznati zašto dolazi do stresa, kako pravilno reagirati i suočiti se sa njime.

Učitelji se sa stresom susreću u svome svakodnevnom odgojno-obrazovnom radu. Pred učitelje se stavljaju previsoka očekivanja kao i prevelik broj zadataka. Oni također pokazuju i nezadovoljstvo radnim uvjetima. Kako bih se više upoznala s uzrocima stresa učitelja provela sam i istraživanje na tu temu.

Na početku rada opisan je pojam stresa, navedene su vrste stresa, njegovi uzročnici, simptomi, reakcije osobe na stres, te tehnike suočavanja sa stresom.

U radu je također i detaljnije definiran i opisan učiteljski stres.

Na kraju rada, provedeno je i istraživanje putem anketnog upitnika čiji je cilj bio ispitati učitelje razredne i predmetne nastave koji rade u osnovnim i srednjim školama na području Republike Hrvatske o stresu sa kojim se susreću u svom radu.

## 2. ŠTO JE TO STRES?

Leiter i Maslach (2011) navode stres kao pojavu s kojom se ljudi susreću svakoga dana. Nije bitno je li riječ o malom djetetu, odraslom čovjeku, zaposlenom čovjeku ili pak beskućniku. Stres se pojavljuje u bezbroj situacija, bile to situacije na poslu ili situacije u privatnom životu. Stres je dio svakodnevnog života. Stres se pojavljuje kada osoba pred sebe stavlja velike zahtjeve koje nije u mogućnosti ispuniti pa samim tim te situacije smatra ugrožavajućim. Također osobama su stresne situacije na poslu ili u privatnom životu koje smatraju vrlo bitnim, a imaju malu kontrolu nad njima.

Za Tyrera (1991) stres je reakcija duha i tijela na promjenu.

Lazarus i Folkman (2004) navode stres kao podražaj ili reakcija na situacije koje se događaju u životu.

Trankiem (2009) ističe da riječ stres koristimo kada se osjećamo napeto, nelagodno, tjeskobno.

Stres je reakcija tijela i uma kad se osoba pokušava prilagoditi novim situacijama. Situacije kao što su primjerice pritisak na fakultetu, gužva u prometu, briga o djeci i slično. Osobe te situacije smatraju stresnima, međutim to su zapravo podražaji, a stres je naša unutarnja reakcija na podražaje (Pašić, 2007). Stresni podražaji su događaji koji djeluju na osobu (Lazarus i Folkman, 2004). Naš organizam na situacije koje doživljava kao da će ga ugroziti reagira automatskim odgovorom koji je nazvan „bori se ili bježi“, pod utjecajem je hormona i adrenalina. Ti hormoni su uzročnici raznih fizioloških reakcija kao što su: širenje zjenica, ubrzan rad srca, povišenje šećera u krvi, napetost u području trbuha, glavobolja (Pašić, 2007)

Barat (2010) navodi da stres ne dolazi izvana već je on u nama odnosno mi smo ti koji ga stvaramo. Razne emocije poput straha, ljutnje, tuge stvaraju stres kao i naše sposobnosti da se suočimo s novonastalim situacijama. Stres ne mora nužno značiti nešto loše jer on može biti i dobar u određenim situacijama i do određenih granica.



## 2.1. Vrste stresa

Trankiem (2009) navodi tri vrste stresa:

- Pod-stres: neambiciozne osobe, nezainteresirane osobe
- Dobar stres: stres koji utječe na osobe tako da ih motivira na korištenje svojih sposobnosti i mogućnost prilagodbe
- Nad-stres: stres za koji je osobi potrebno puno energije kako bi se suprostavila podražajima

Barat (2010) ističe da stres dijelimo na dobar i loš stres. Dobar stres se još zove i eustress. Ova vrsta stres može pozitivno utjecati na osobu jer utječe na motivaciju, podiže raspoloženje, osjećaj samopouzdanja, zadovoljstvo, osobe su produktivnije.

Vrlo je važan pozitivan učinak stresa jer on utječe na razvoj svjesnosti i motivacije što je bitno da bi osoba mogla pravilno reagirati na izazovne situacije. Eustress je uvjetovan rođenjem djeteta, zaljubljenosti, završetkom nekog rada i slično, takva vrsta stresa donosi pozitivno ispunjenje osobe (Matulović i sur., 2012).

Dobar i loš stres se razlikuju jer kod dobrog stresa brzo dolazi do prilagodbe na novonastalu promjenu, a kod lošeg stresa prilagodba je slaba ili je čak ni nema (Tyrer, 1991).

Černešek i sur. (2021) navode da stres nije ni dobar ni loš. Naše reakcije su te koje stresu pridaju negativne ili pozitivne predznake isto tako i naša uvjerenja kada se suočimo sa izvorom stresa.

Stres također kod osoba budi osjećaj opreza koji je važan za reakcije u opasnim situacijama kao što su primjerice situacije u prometu (Pašić, 2007). U ovu vrstu stresa spadaju stanja i reakcije organizma na prijeteće, opasne i doživljajno neugodne situacije, popraćene intenzivnim negativnim i snažnim emocionalnim reakcijama. Također kod osoba budi stanje tjeskobe, napetosti ili straha. Pod distress se smatra situacija u kojoj je ugrožen pojedinac ili cijela zajednica (Matulović i sur., 2012).

Loš stres ili distress je stres koji ima loš utjecaj na osobu i budi neugodan osjećaj odnosno osjećaj napetosti, straha, ljutnje i slično. Loš stres je upravo onaj stres na koji pomislimo kada čujemo riječ stres (Barat, 2010).

Takva vrsta stresa može imati vrlo loš utjecaj na fizičko, psihičko i duhovno zdravlje čovjeka. Iz toga razloga se smatra da je takva vrsta stresa razlog mnogih bolesti u današnjem društvu (Pašić, 2007).

Prema duljini trajanja stres dijelimo na akutni i kronični stres.

Akutni stres je kratkotrajan, prolazan, jakog inteziteta, a dolazi neočekivano. Uzroci pojave akutnog stresa su neke iznenadne situacije poput prometne nesreće, nezgode u domu-primjerice kvar bojlera (Barat 2010).

Akutni stres može trajati od nekoliko minuta i/ili sati pa do nekoliko dana ili tjedana.

Vrlo sličan je i epizodni stres koji ima iste karakteristike kao i akutni, ali različite uzroke.

Kronični stres je suprotnost akutnom, on je slabijeg inteziteta, ali dulje traje. Kada je kroničan stres prisutan on je prisutan svakoga dana, a uzroci kroničnog stresa mogu biti obiteljski problemi, nezaposlenost, financijski problem (Barat 2010).

## **2.2. Uzročnici stresa**

Kako bi mogli utjecati na stres odnosno smanjiti ga važno je znati koji je njegov uzrok.

Kada pomislimo na uzročnike stresa odmah pomislimo i na stresore. Stresor može biti neka osoba ili neka situacija koja na nas djeluje ugrožavajuće. Stresori su svi psihički, tjelesni ili socijalni podražaji koji u pojedincu uzrokuju stresno stanje (Černešek i sur., 2021).

Važno je napomenuti da je svaki stresor samo mogući stresor dok ga osoba ne doživi ugrožavajuće (Blonna, 2011). Odnosno hoće li nešto biti stresor ovisi o osobinama ličnosti, vrijednostima, vještinama, okolnostima te o procjeni rizika i osobnih resursa za suočavanje (Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić, 2005; prema Tatalović Vorkapić i Lončarić, 2013;437).

Istraživanje Američke psihološke asocijacije kao najčešće izvore stresa navodi: posao, ekonomski uvjeti, prihodi, obiteljske odgovornosti, veze i zdravlje (Černešek i sur., 2021).

Stres u današnje doba dolazi sa svih strana jer ljudi žive užurbanim načinom života.

Pašić (2007:15) stresore dijeli u dvije osnovne kategorije: vanjske i unutarnje.

Vanjski stresori:

- Fizička okolina: prirodne katastrofe, buka, vrućina, hladnoća
- Društvene interakcije: javni nastupi, loš odnos s nadređenima, međuljudski sukobi
- Organizacijski stresori: rokovi, opterećenost administracijom, zakoni, pravila
- Važni životni događaji: smrt bliske osobe, rođenje djeteta, otkaz
- Svakodnevne poteškoće: gubljenje predmeta poput mobitela, ključa, nesporazumi

Unutarnji stresori:

- Način života: prenatrpanost obavezama, nedovoljno spavanja, loša prehrana
- Negativne autosugestije: pesimizam, samokritičnost
- „zamke“ u načinu razmišljanja: previsoka očekivanja, shvaćanje stvari previše osobno

Barat (2010: 28-31) donosi malo drugačiju podjelu stresora:

- Interne stresore: strahovi, fobije, brige, tjeskobe, negativna razmišljanja, perfekcionizam
- Životni događaji: rođenje djeteta, smrt bliske osobe, vjenčanje, razvod, bolest, umirovljavanje
- Fizički stresori: nepravilno vježbanje, ozljede, operacije, bol, nepravilno disanje

- Stil života: nedovoljna sna, loša prehrana, previše konzumiranje alkohola, konzumiranje nikotina, previše rada, slaba organizacija obaveza
- Okoliš: buka, gužve, onečišćenje okoliša, nepitka voda, neriješeno stambeno pitanje
- Stresori posla: prenatrpanost poslom, rokovi, otkaz, neadekvatna primanja, previše prekovremenog rada, loši odnosi s kolegama
- Stresori vezani uz bliske osobe/obitelji: dugotrajna briga za bolesnog člana obitelji, partner koji je ovisnik o opojnim sredstvima, smrtni slučaj, sukobi u braku ili obitelji, zdravstveni problemi u obitelji
- Društveni stresori: siromaštvo, kriminal, međuljudski odnosi
- Dnevne gnjavaže: kvar u domu, kvar na auto, izgubljene osobne, pripremanje hrane, tračevi, redovi u trgovinama i kod doktora

Navedeni stresori mogu biti samo potencijalni stresori. Sve ovisi o tome kako osoba doživljava navedene stresore. Ako je nešto stresno za jednu osobu, ne mora značiti da je stresno i za drugu. Utjecaj stresora može ostaviti ozbiljne posljedice na naše zdravlje. Iz tog razloga je važno razviti otpornost na stres. Otpornost na stres je vrsta kvalitetnog odgovora u mentalnom, ponašajnom i fiziološkom aspektu na stresore. Kvalitetan odgovor se smatra vrlo individualnom i specifičnom stvari te primjerice ne možemo prosuditi da ako osoba koja živi u žurbanom životom i stalno se trudi i ulaže puno vremena u svoju karijeru je pod stresom. Ljudi često imaju izgrađene sustave otpornosti na stres koji su sastavljeni od nezdravih navika, kao što su alkohol i cigarete (Čerenšek i sur., 2021).

Lazarus i Cohen (1977; prema Lazarus i Folkman, 2004;12) navode tri tipa događaja koje smatraju stresorima:

- Promjene koje djeluju na velik broj osoba: prirodne katastrofe, rat;
- Promjene koje djeluju na jednu ili dvije osobe: smrt bliske osobe, otkaz;
- Svakodnevna uzrujavanja

Kako bi se očuvalo zdravlje važno je razviti strategije suočavanja sa stresorima.

Autori Havelka i Krizmanić (1995) stresore dijele na fizičke, psihološke, socijalne i duhovne.

Kada govorimo o *fizičkim stresorima* mislimo na vanjske prilike kao što su velike vrućine ili hladnoće, izloženost velikoj buci ili jakoj boli, senzornoj lišenosti. Među ove stresore još spadaju i razne prirodne nepogode i katastrofe.

*Pod psihološke stresore* spadaju stresori koji su dosta česti među ljudima te se njihov intezitet razlikuje od blagih do onih jačih inteziteta. Psihološki stresori uvjetovani su sukobima i nesporazumima s partnerima, kolegama, članovima porodice, susjedima te lošim odnosima s nadređenima i podređenima. Pod ove stresore spada i izloženost neuspjesima, psihološkim konfliktima i frustracijama. Pod *socijalne stresore* spada izloženost ratovima, socijalnim promjenama, ekonomskim krizama, naglim promjenama u društvenim odnosima, te ostale društvene promjene koje imaju utjecaj na široko građanstvo.

Dileme o duhovnim vrijednostima u koje je pojedinac ranije vjerovao ili gubitak moralnih vrijednosti koje su mu bila glavna odrednica ponašanja te su utjecale na oblikovanje njegova karaktera su izvor *duhovnih stresora*.

### **2.3. Simptomi stresa**

Kao što je ranije u radu navedeno stres može biti i pozitivan i negativan. Stres je pozitivan dokle god je poticajan i motivirajući. Kada je stres negativan tada se pojavljuju simptomi koji utječu na zdravlje čovjeka te se manifestiraju kroz bol i nelagod. Barat (2010) kao prve simptome stresa navodi: nervozu, glavobolju, bolove u tijelu, slabiji imunitet. Također navodi da je vrlo bitno prepoznati simptome stresa kako bi se moglo na vrijeme reagirati, u suprotnom ignoriranjem simptoma rezultira jakim frustracijama, izljevim bijesa ili depresijom.

Mnogi autori simptome stresa svrstavaju u četiri kategorije. Podjed (2013:45): navodi sljedeće kategorije: kognitivnih ili psiholoških simptoma, tjelesnih ili fizioloških simptoma, emotivnih simptoma i simptoma ponašanja.

Kao prvi od tih simptoma imamo *kognitivne ili psihičke simptome*, u njih spadaju: problemi s pamćenjem, nemogućnost koncentracije, loša prosudba, osobe vide samo negativno, prisutna je tjeskoba i stalna zabrinutost.

Sljedeći simptomi su *tjelesni simptomi* u njih spadaju: fizička bol, zatvor ili proljev, vrtoglavica, česte prehlade i ubrzan rad srca. Zatim imamo *emocionalne simptome* pod koje spadaju: promjene raspoloženja, razdražljivost, nemogućnost opuštanja, osjećaj preopterećenosti, osjećaj usamljenosti i depresija. Posljednji su *simptomi ponašanja* pod koje spadaju: poremećaji spavanja, poremećaji hranjenja, samoizolacija, odugovlačenje i zanemarivanje obaveza, zlouporaba alkohola, droga, te je prisutna nervoza.

## 2.4. Stresni odgovor

Blonna (2011) navodi da je liječnik Hans Sleye stresni odgovor nazvao je „opći adaptacijski sindrom“ na engleski: GAS, *General Adaptation Syndrome*. To je način prilagodbe organizma kad je duže pod stresom. Također navodi da GAS ima tri faze: 1. faza je faza alarma, 2. otpora i 3. iscrpljenosti.

Faza alarm se još naziva i reakcija „borba ili bijeg“. Tijekom te faze tijelo reagira tako ili se suoči sa stresom ili bježi od njega.

Nekada davno u prošlosti „borba ili bijeg“ mehanizam je ljudima omogućio preživljavanje. To je mehanizam koji štiti naš organizam i priprema ga na borbu ili na bijeg. Borba znači da će se suočiti sa stresorom odnosno uzročnikom stresa, a bijeg znači će isto to izbjeći (Pašić, 2007). Primjer situacije u kojoj se aktivira ovaj odgovor je kada vozimo automobil i pješak nam istrči na cestu, a mi brzo okrenemo volan u suprotnom smjeru od pješaka.

U današnje vrijeme kada je sve više uzročnika stresa koji su kronični ne mogu se riješiti ovim mehanizmom. „Borba ili bijeg“ mehanizam u organizmu aktivira različite fiziološke i biokemijske promjene koje nam daju snagu i brzinu da se borimo ili bježimo u situaciji koja nam je stresana. Te promjene su vitalne u kratkom vremenu, međutim dugoročno ostavljaju negativan utjecaj na naš organizam. Neke od biokemijskih i fizioloških promjena koje se događaju u tijelu tokom „bori se ili bježi“ odgovora su: Protok krvi u mišićima se povećava kao i krvni tlak i otkucaji srca, isto tako se povećava šećer u krvi i masnoća, dolazi do zgrušavanja krvi kako bi se smanjila mogućnost gubitka krvi u slučaju da dođe do ozljede u „borbi ili bijegu“. Povećava se i broj crvenih krvnih zrnaca, ubrzava

se disanje, mišići postaju napeti, probava se usporava, zjenice se šire, sluh postaje izoštriji, usta postaju suša, javlja se osjećaj straha i anksioznosti (Barat, 2010). Primjer možemo biti sami sebi u situaciji kada smo u nekoj opasnosti: osjetimo ubrzan rad srca, te udarce srca osjetimo čak i u vratu i počinjemo ubrzano disati.

Stresori s kojima smo danas okruženi su psihološkog podrijetla i mogu trajati danima, tjednima, mjesecima i godinama. Na stresove današnjice kao što su primjerice financijski problemi mehanizam „borba ili bijeg“ nemaju utjecaj jer česta uključenost tog mehanizam slabi naš imunološki sustav.

Problem kod reakcije „borbe ili bijega“ je taj što reakciju mogu pokrenuti stvarne i imaginarne prijetnje. Fobije su primjer koje aktiviraju lažnu reakciju „borbe ili bijega“.

Druga faza je faza otpora koja se pojavljuje kada se uzročnik stresa ukloni i naš se organizam vraća u normalno stanje. U situacijama kada uzročnika stresa nije moguće ukloniti, tijelo se prilagođava situaciji odnosno učimo se nositi sa stresom.

Barat (2010) navodi i posljednju fazu, fazu iscrpljenosti u kojoj osjetimo kako smo oslabili odnosno imunološki sustav nam je oslabio, metabolizam je sporiji, povećava se broj kilograma, pokazuju se znakovi ubrzane starosti jer se stanice sporije obnavljaju, pojavljuju se degenerativne bolesti. Ukoliko se simptomi ne riješe ovakvo stanje može ostaviti ozbiljne zdravstvene probleme na čovjeka pa čak može dovesti i do smrti (Barat, 2010).

## **2.5. Tehnike za suočavanje sa stresom**

Ono što se odnosi na suočavanje sa stresom je niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka pomoću kojih reagiramo u stresnoj situaciji (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Važno je znati suočiti se sa stresom. Lučanin (2014;230) navodi: „Suočavanje se najčešće tumači kao odgovor osobe na percipiranu prijetnju, odnosno suočavanjem smatramo ponašanja i psihičke reakcije kojima pojedinac nastoji

savladati ili umanjiti vanjske ili unutrašnje pritiske izazvane prijetecom situacijom“.

Zahtjevi su ti koji su često uzrok stresa. Bilo to da se radi o zahtjevima okoline ili zahtjevi nas prema samima sebi, a koji se smatraju teškim ili čak nerješivim obzirom na naše sposobnosti savladavanja (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Nadalje Lučanin (2014; 230) ističe tri osnovne strategije ili načina suočavanja sa stresom:

- izravne akcije usmjerene na uspostavljanje kontrole nad situacijom – osoba ima u cilju promijeniti situaciju;
  - akcije usmjerene razrješavanju emocionalne napetosti u povodu neke situacije -osoba ima u cilju situaciju sagledati i prihvatiti na pozitivan način
  - akcije usmjerene na povlačenje i bijeg – osobi je u cilju izbjeći stresnu situaciju.
- U nastavku ćemo navesti neke od načina kako se uspješnije nositi sa stresom.

### **Fizička aktivnost**

Fizičke aktivnosti su zaslužne za smanjivanje stres i inteziteta reakcija na isti. Naglasak se stavlja na aerobne vježbe kao što su: hodanje, plivanje, trčanje te vožnje biciklom. Jagarinec (2019) navodi da fizičke aktivnosti imaju utjecaj na pozitivan rad i njegovu efektivnost, također utječe na smanjivanje anksioznosti i depresije, a podiže pozitivno raspoloženje što rezultira uspješnim radom. Međutim važno je naglasiti da to što je osoba fizički aktivna nije garancija da se neće suočiti sa stresom, već se posljedice stresa biti blaže.

Neke od tjelesnih aktivnosti koje preporučaju Balfour i sur. (2012) su:

- JOGA: joga obuhvaća vježbe disanja i vježbe istezanja. Vježbe disanja pomažu ublažiti tjeskobu i usredotočiti um, a vježbe istezanja utječu na gipkost tijela. Ono što karakterizira jogu je to što se osoba baveći jogom bavi i upravljanjem vlastitim mislima i umom.



- TAI-CHI: Drevna kineska borilačka vještina. Ova borilačka vještina se sastoji od polaganih ponavljajućih pokreta, vježbi disanja, koncentracije te svjesnosti i pozornosti. To je aerobna tjelovježba.
- PILATES: također se sastoji od vježba disanja te upravljanjem vlastitim umom i mislima s kombinacijom gimnastičke tjelovježbe.

### **Odmor i spavanje**

Jedan od načina kako smanjiti negativan učinak stres je upravo odmor.

Odmor je potreban za obnovu i regeneraciju tjelesnih i mentalnih sposobnosti. Sposobnosti koncentracije kao i druge mentalne sposobnosti poboljšavaju se nakon odmora.

Spavanja se smatram jednom od osnovnih ljudskih potreba. San je pokazatelj sveukupnog zdravlja osobe. San ima utjecaj na fizičko i psihičko stanje našeg organizma. Ukoliko se pojave problemi sa spavanjem osoba će postati umorna, imat će manjak energije, bit će rastresena, pojavit će se teškoće u koncentraciji i problemi u obavljanju svakodnevnih poslova. Osim što dovodi do stresa, nedostatak sna uzrokuje i slabu koncentraciju te probleme s pamćenjem, a loše utječe i na logičko razmišljanje i donošenje rizičnih odluka (Balfour i sur., 2012).

Neke od preporuka za dobar san su:

- redovit ritam odlaska na spavanje i ustajanje u isto vrijeme
- izbjegavanje teških obroka i napitaka poput čaja, kave i alkohola
- izbjegavanje težih fizičkih aktivnosti
- poželjne su opuštajuće aktivnosti prije spavanja (Natural Wealth, 2024).

### **Briga o zdravlju**

Kada su osobe pod stresom česta je pojava potreba za hranom i pićem kako bi se utješila. Najčešće je riječ o visokokaloričnoj hrani koja je bogata šećerom i masnoćama. Takva hrana nam pruži trenutno zadovoljstvo te nam ne daje dovoljnu količinu hranjivih tvari potrebnih za održavanje i oporavak organa i tjelesnih sustava. Takva hrana često može biti uzrok bezvoljnosti i lošeg raspoloženja. Važno je hraniti se zdravo i uravnoteženo jer se tako tijelo priprema na stresove svakodnevnice. Hrana koja se preporuča je hrana bogata omega-3 i

omega-6 masnim kiselinama. Omega-3 masne kiseline se nalaze u plavoj i masnoj ribi (losos, srdela, skuša, tuna i haringa). Treba smanjiti unos šećera. Šećer nam daje energiju za tjelesni napor, ali ne sadržava hranjive tvari koje obnavljaju i čuvaju zdravlje naših stanica. Također je važno izbjegavati sol. Preporučena dnevna količina soli je 6 grama. Preporuča se jesti svježije povrće i voće kao i salate te hranu bogatu vlaknima. Isto tako je važno piti puno vode odnosno najmanje 1,5 litre vode dnevno. Kada nastupi neko zahtjevno ili stresno razdoblje u životu važno je uzimati multivitaminski i mineralni dodatak prehrani kao i dodatnu količinu vitamina C. Također u tim stresnim razdobljima ubrzano se troši i cink pa je samim tim važno jesti jaja, meso i morske plodove. Kada se nalazimo pod emocionalnim ili mentalnim stresom, preporuča se dodatak prehrani s kompleksom vitamina B (Balfour i sur.,2012).

### **Pozitivno razmišljanje**

Poznato je da se osoba susreće sa negativnim mislima onda kada se osjeća opterećeno i iscrpljeno. U takvim situacijama kada se osoba suočava s problemima važna je sposobnost viđenja pozitivne strane te situacije. Smatra se da osobe koje pozitivno razmišljaju isto tako imaju i pozitivne ishode situacija. Kako bi imali pozitivnu energiju važno je usredotočiti se na misli, riječi i prizore koji pridonose tome. Kada se osoba nađe u situaciji koja se čini „nemogućom“ ili jako „lošom“, važno je da u tome pronađe nešto „dobro“. Kada se susretnemo sa negativnim ili samokritičnim razmišljanjem preporuča se okrenuti tu misao naopako i oblikovati, novu, pozitivnu misao, te ju ponavljati u sebi. Važno je da ta misao uđe u podsvijest čovjeka. Optimističan pristup život čini lakšim. Dok ga pesimističan čini težim te osobi oduzima energiju, onespobobljava ju i ne donosi nikakav uspjeh (Balfour i sur., 2012).

### 3. UČITELJSKA PROFESIJA

Profesija (lat. *professio*) je *trajno bavljenje zanimanjem, samostalnost, autoritet, uslužnu orijentiranost, težnju za savršenstvom i profesionalnim udruživanjem* (Pedagoška enciklopedija, str. 256.). Lučić (2007) navodi da riječ *profesija* najčešće podrazumijeva zanimanje, odnosno profesionalno, znalačko bavljenje određenim poslom s ciljem osiguranja sredstava za život. Učiteljska profesija obuhvaća teoretska znanja i tehnike više znanstvenih disciplina poput pedagogije, psihologije, metodike, sociologije i sličnima što je čini interdisciplinarnom (Cindrić, 1995).

Učitelji su osobe koje pamtimo cijeli svoj život. Oni predstavljaju sinergiju mnogo osoba poput psihologa, sociologa, pjevača, plesača, slikara, sportaša i slično, a njihov zajednički cilj je odgoj i obrazovanje (Vanek i sur., 2021). Također navode da je učiteljska profesija vrlo mukotrpa i kompleksna u kojoj je prisutno puno uspona i padova, pritiska okoline, frustracija, rezignacije, ali i nagrada, a nagrada učitelju je svako pa čak i ono najmanje postignuće učenika.

Profesionalna etika je izuzetno važna i upućuje učitelje na potrebu primjene znanja za opću dobrobit, a to bi značilo da se treba nesebično brinuti za druge, u ovom slučaju to su učenici i roditelji (Tomašević i sur., 2016).

Nije svačija želja bit učitelj. Učiteljski poziv se smatra izuzetno složenim pozivom u našem društvu. Učiteljski posao koliko je složen je i zahtjevan te su očekivanja od učitelja izuzetno velika.

Od prošlosti pa do danas osobama koje su se bavile odgojem i obrazovanjem davali su se razni nazivi. Kinezi su voljeli isticati strogoću učitelja te su ih oni nazivali „Bogovima pakla“. Na grčkom jeziku se koristio naziv „gramatikos“ što znači vješt u čitanju i pisanju ili „gramatistes“ što znači pisar, tajnik, učitelj. Grcima je bilo važno da su učitelji pismeni i da vole čitati knjige, ali im je isto tako bilo izuzetno važno da učitelj i sam piše svoja djela. Grci su još učitelje zvali i didaskaolos čiji naziv potječe od glagola didasko što znači poučavati. Izraz koji i dan danas koristimo a dolazi također iz grčke je „pedagog“. Rimljani su učitelje nazivali „magister“ što znači majstor, master i slično. Od njega se očekivalo da zna više od učenika kako bi mogao dobro obavljati svoj posao (Cindrić, 1995).

Hrvatski izraz za osobe koje poučavaju je učitelj, točnije učitelji su djelatnici koji nastavu obavljaju u prva četiri razreda osnovne škole odnosno razrednoj nastavi. Osobe koje poučavaju u predmetnoj nastavi u višim razredima nazivaju se nastavnici. U srednjoj školi se koristi naziv srednjoškolski nastavnik ili profesor, a na fakultetima je sveučilišni nastavnik ili profesor. Strugar podrazumijeva pod pojmom učitelj: *Pri tome ovaj pojam obuhvaća sve stručne nazive onih koji poučavaju Učiteljem – tom lijepom hrvatskom riječju nazivam sve one koji nekoga nečemu poučavaju bez obzira u kojoj školskoj ustanovi rade – predškolskoj, osnovnoškolskoj, srednjoškolskoj ili na fakultetu* (Podravec, 2014).

Na učiteljsku profesiju se i u povijesti kao i danas gledalo različito. Neki su ju veličali, neki omalovažavali. Disterweg je jednom rekao da je učitelj za školu isto što i Sunce za svemir (Cindirć, 1995).

### **3.1. Uloga učitelja**

Mihaliček (2010) navodi da se učitelji u današnje vrijeme razlikuju po potrebama, aspiracijama i preferencijama ovisno o njihovim individualnim karakteristikama, vrijednostima i objektivnom položaju. Shodno tome razlike se primjećuju u odnosu prema radu te prema životnim ciljevima.

Smatra se da je učitelj središnja osoba u odgojno- obrazovnom procesu (Aladrović Slovaček i sur., 2017). Međutim osim učitelja odgojno-obrazovni proces čine i učenici, roditelji, stručni suradnici, ravnatelji, drugi nastavnici, pomoćnici u nastavi (Zrilić, 2019) . Učitelji, učenici i roditelji su pokretači, nosioci i realizatori tog procesa te svatko od njih ima svoju ulogu (Bognar i Matijević, 1993). Isto tako smatraju da je uloga učitelja biti voditelj i organizator odgojno-obrazovnog procesa, a razlog tome je učiteljevo poznavanje metodike, pedagogije i didaktike, a u njima je sistematizirano ljudsko iskustvo u vještini odgajanja i obrazovanja. Učiteljevu ulogu u odnosu s učenikom predstavljaju apsurdnom jer navode da je najvažniji cilj osamostaliti učenika, a kada se to desi učitelj postaje nepotreban (Bognar i Matijević, 1993). Također i Zrilić (2019) navodi da su očekivanja od sudionika odgojno-obrazovnog procesa organizacija i poticanje procesa učenja koji učenike osamostaljuju za suradnju s drugima, samostalno razmišljanje, planiranje i izgrađivanje.

Nekada je učiteljeva uloga bila mnogo jednostavnija nego što je to danas. Učitelji su predavali, a učenici zapisivali i učili iz udžbenika. Međutim došlo je vrijeme naglog napretka tehnologije kada je velik broj informacija dostupan učenicima. Upravo taj nagli napredak tehnologije i znanosti donosi učiteljima nove izazove u radu (Tomašević i sur., 2016). Shodno tome Zrilić (2019) navodi: *Učitelj treba biti duša svih promjena i nositelj svih inovacija s kojima se susrećemo u našem školstvu.*

Učitelj nema samo jednu ulogu već više povezanih. Njegove uloge su biti predavač, prikazivač, ispitivač i ocjenjivač (Mrkonjić i Vlahović, 2008).

Uloga učitelja je važna za uspjeh u obrazovanju, on oblikuje odgojno-obrazovni proces i potiče učenike u razvoju njihovih znanja i sposobnosti (Mlinarević, 2002). Zrilić (2019) ističe da je prije uloga učitelja bila biti samo predavač, a danas je njegov uloga biti organizator, vođa, mentor i suradnik.

Suvremena nastava od učitelja zahtjeva puno više nego li je to tradicionalna nastava, sada je u središtu nastavnog procesa učenik, a nekada je to bio učitelj. Pred suvremene učitelje stavljen je velik broj obaveza, rade složen i odgovaran posao u većinom neprimjerenim uvjetima. Od učitelja se zahtijevaju stalna stručna usavršavanja kako bi se zadovoljili zahtjevi za povećanjem kvalitete nastave (Zrilić, 2019). Cilj stalnog stručno usavršavanja je upravo to da se učitelja osposobi za rad i život u vremenu kada smo okruženi stalnim promjenama. Stručno usavršavanja je podizanje učiteljeve stručno-pedagoške i opće kompetentnosti tijekom radnog vijek (Tot i Klapan, 2008). Za učitelj je isto tako važno i da posjeduje kompetencije. Kompetencije učitelja predstavljaju sustavnu vezu njegova znanja, sposobnosti, vrijednosti i motivacije na funkcionalnoj razini. Očekuje se određen stupanj znanja iz didaktike, metodike, kurikuluma, opće pedagogije i predmeta kojeg predaje jer to predstavlja osposobljenost učitelja za shvaćanje vlastitog poziva (Jurčić, 2014).

Zrilić navodi pet područja za uspješno kompetentno djelovanja, to su:

1. Kompetencije učitelja u području metodologije izgradnje kurikuluma
2. Kompetencije u području organizacije i vođenja odgojno-obrazovnog procesa

3. Kompetencije učitelja u području utvrđivanja učenikova postignuća u školi
4. Kompetencije učitelja u području oblikovanja razrednog ozračja
5. Kompetencije učitelja u području odgojnog partnerstva s roditeljima

Kao što je ranije rečeno očekivanja prema učiteljima su se povećala. Od njih se očekuje fleksibilnost, inovativnost i otvorenost za nove paradigme poučavanja koje su usmjerene interdisciplinarnom planiranju nastavnih jedinica (Vanek i sur., 2021).

Uloga učitelja je zapravo sustav isprepletenih očekivanja pojedinih sudionika.

Ta očekivanja možemo uočiti kroz temeljne profesionalne zadaće:

- prenošenje kulturalnih vrijednosti i spoznaja;
- poticanje stjecanja višestrukih kompetencija i samoreguliranog učenja u učenika;
- modeliranje komunikacijskih i socijalnih vještina potrebnih za učinkovito uključivanje u civilno društvo i život u multikulturalnom okruženju;
- davanje podrške djeci i roditeljima u rješavanju razvojnih i životnih kriza (Vizek-Vidović, 2005:8).

Poslovi i zadaci učitelja uključuju neposredan rad s učenicima, unapređivanje odgoja i obrazovanja, organizaciju rada škole, suradnju s roditeljima, poslove i zadatke u društvenom okruženju škole i vlastito stručno usavršavanje koje se ostvaruje u organiziranim oblicima permanentnog cjeloživotnog učenja (Tomašević i sur., 2016;51).

## 4. STRES UČITELJA

Stres na radnom mjestu smatra se svjetskom epidemijom. Što se tiče učiteljske profesije stres je tu prisutan već duži niz godina. Promjene u ovoj profesiji su česte, a odnose se na nove naraštaje učenika, prosvjetnu vlast, društvo i ustanovu (Tomašević i sur., 2016).

Učiteljska profesija pripada u skupinu pomagačkih profesija odnosno učitelji su pojedinci koji svoj profesionalni rad usmjeravaju na pomaganje i podršku drugim ljudima (Ajduković i Ajduković, 1996; prema Domović i sur., 2010).

Postoje dvije skupine izvora stresa kod pripadnika pomažućih poziva. Prva skupina se odnosi na same osobine pomagača, a osobine ovise o ličnosti osobe kao i prethodnom iskustvu i stilu rada te sustavu vrijednosti. Druga skupina se odnosi na izvore koji su povezani s radnim uvjetima (Tomašević i sur., 2016). Isti autori navode da su uzrok stresa nemotivirani, neposlušni učenici, nedisciplinirani, školske reforme, loši radni uvjeti, pritisak rokova, izostanak stručne podrške, te podcijenjenost od strane društva.

Ono što je također stres za učitelje je stalno prilagođavanje učenicima, roditeljima i rukovodstvu škole, te je sve veći opus administrativnog posla. Sve je više učenika koji rade po posebnom programu što od učitelja zahtjeva posebne pripreme za te učenike i više vremena. Na učitelje se vrši pritisak da daju dobre ocjene (Jagarinec, 2019).

Prema istraživanjima čak trećina učitelja želi napustiti svoj poziv radi ranije navedenih izvora stresa (Radeka i Sorić, 2006; prema Slišković i sur., 2016).

Isto tako bitno je naglasiti da rad s djecom sa sobom nosi veliku odgovornost koja osim rada u razredu podrazumijeva odlazak na izlete, vođenje na natjecanje i slično (Tomašević i sur., 2016).

Ono što je bitno je učiteljima omogućiti je pozitivnu i podržavajuću okolinu, te stvaranje optimalnih uvjeta za poučavanje. Na taj način učitelji mogu profesionalno rast i razvijati se te jačati svoj integritet i emocionalnu sigurnost stvarajući uvjete za predaju, ali i isto tako prijem znanja od učenika (Dokoza i sur., 2020).

## 4.1. Uzroci stresa učitelja

Uzroci stresa učitelja se razlikuju od učitelja do učitelja. Brkić i Rijavec (2011) navode da stres kod učitelja nastaje kada oni procjene da je ugroženo njihovo zdravlje i dostojanstvo. Također navode sljedeće čimbenike koji utječe na to koliko će stresogeni biti izvori stresa, a to su: radno iskustvo, nivo kompetentnosti, karakteristike lijenosti, nivo samopoštovanja ili strah od negativne evaluacije radnog postignuća.

Kada bi svakog učitelja pojedinačno pitali da nam navede što je za njega stresno dobili spektar različitih odgovora. Neki učitelji bi naveli da im stres predstavljaju događaji kao što su ispitne situacije, javni nastupi, dok bi drugi naveli određeno psihičko stanje, ono što se zbiva unutar njih i apstraktno je (Tomašević i sur., 2016).

podjela zaduženja, rad nekih učitelja je zapažen dok drugih ostaje nezapažen Učitelji doživljavaju stres kada su osuđeni na nezadovoljavajuće uvjete rada kao što su zagušljive i vlažne učionice, nedostatak adekvatne opreme i prostora za održavanje individualnih informacija s roditelja. Uzrok navedenim stresnim situacijama se smatra financijska situacija u školstvu. Ono što se još smatra problemom i razlogom stresa mnogih učitelja je nejasna. To utječe na međusobne odnose učitelja te dolazi do konfliktnih odnosa i podjela među učiteljima, a takvi odnosi u javnosti umanjuju važnost učiteljske profesije. Posjedovanje sposobnosti da izvori stresa svedu na najmanju moguće mjeru je važno nastavno umijeće. (Tomašević i sue., 2016).

Youngs (2001;prema Divjak,2011;37-40) u svojem priručniku Obvladovanje stresa za odgojitelje i učitelje navodi devet uzročnika stresa učitelja. Kao prvi uzročnik stresa navodi *očekivanja*, pod očekivanje autor piše da spada: strah od neispunjenja svojih i tuđih očekivanja, strah da učitelj nije dovoljno kreativan i fleksibilan da bi uveo nove metode učenja, postavljanje previsokih ili pak preniskih ciljeva, osjećaj nesigurnosti u svoja postignuća i uspjehe.

Zatim slijedi *samoispunjenje* pod koje spada: mišljenje da roditelji, učenici, nadređeni i ostali neće uočiti rezultate učiteljeva rada, osjećaj zatvorenosti u



svijetu obrazovanja i „odsijećenost od ostatka svijeta“ te strah da osobne vrijednosti ne dolaze do izražaja u radu u razredu. Sljedeći uzroci stresa su *osobne potrebe* pod koje spadaju: nedovoljno uvažavanje rada od strane učenika i kolega, stalna želja za većim poštovanjem, rijedak slučaj priznanja za uspjeh u radu od strane nadređenih, neostvarena želja za napredovanjem, niska plaća, posljedice koje nosi niska plaća za život, uspoređivanje svog uspjeha sa tuđim.

Potom slijede uzročnici stresa koji se odnose na *odnose sa učenicima* pod njih spadaju: strah da ocjene ne izražavaju napredak učenika, spoznaja da rad u razredu nije dovoljna priprema učenika za daljnji život, shvaćanje da je disciplina u razredu sve gora, spoznaja da su interesi i sposobnosti učenika različiti te da nije moguće zadovoljiti svačije potrebe. Pod uzročnike učiteljskog stresa spada i *kompetentnost* pod koju spada: strah od poteškoća u komunikaciji s učenicima, strah od gubljenja fizičke snage i sposobnosti čiji je uzrok starenje i teško životno iskustvo, te strah da će se manji trud i zalaganje protumačiti kao nesposobnost. Sljedeći uzročnici učiteljskog stres su *unutarnji sukobi*: strah da je posao nedovoljno dobro obavljen, strah od poučavanja pojedinih sadržaja, problem čiji je uzrok prilagođavanje zahtjevnog programa strogo ograničenom vremenu, stalni pritisak rokova, sve veća raznolikost nastavnih metoda i materijala, odgovornost pri donošenju bitnih odluka, osjećaj krivnje koji proizlazi iz nedostataka samodiscipline, nedostatak samopouzdanja u vlastiti rad i trud, sumanja u vlastitu učinkovitost, strah da trud nije dovoljan, strah od osude okoline. Potom autor navodi pod uzročnike stresa *sukobljene vrijednosti i situacije* pod koje spadaju: potreba za stalnim traženjem odgovora na pitanja vezana uz obrazovanje, problemi pri suočavanju u različiti vrijednostima i iskustvima na radnom mjestu, ispreplitanje različitih nastavnih filozofija i praksi, strah da će učenici završiti školu sa usvojenim sustavom vrijednosti koji im neće omogućiti učinkovitost u kasnijem životu, neugodan osjećaj pri nametanju vlastitih vrijednosti drugima, osjećaj da učenici sve manje poštuju tradiciju, vrijednosti, postignuća, standarde izvrsnosti i marljivog rada, sumnja da nisu prihvaćene vrijednosti koje bi trebale biti potrebne za osobni rast i društvenu odgovornost, spoznaja da se učiteljski poziv ne cijeni dovoljno, unutarnju sukobi

pri pokušaju balansiranja osobnih uvjerenja s društvenim normama, strahovi od svijeta u kojem su zahtjevi učenika za slobodom sve veći, ima sve manje prostora za učitelje. Jedan od uzročnika učiteljskog stresa je i *društveno prihvaćanje* pod koje spadaju: osjećaj nedostatka vremena za osobne stvari, obiteljski život i rekreaciju, nemogućnost djelovanja u zajednici zbog produženog rasporeda i povećanih poslovnih obaveza, sram radi obiteljskih situacija.

Pod posljednje uzročnike stresa autor navodi profesionalno ograničenje u koje spadaju: česti prekidi rada zbog posjeta u razredu, sastanaka, vatrogasnih vježbi, izleta, izvannastavnih aktivnosti, odsutnosti učenika i osobnih bolesti, opterećenost administrativnim poslovima, osjećaj nedovoljnog autoriteta u razredu.

#### **4.2. Posljedice stresa kod učitelja**

Poznato je da je stres kod učitelja sve češća pojava, koja ukoliko je dugo prisutan se razvija u sindrom sagorijevanja (engl. *Burn-out*). Stres na poslu je prisutan u situacijama u kojima osobe smatraju da nisu u mogućnosti zadovoljiti postavljenim zahtjevima okoline (Slavić i Rijavec, 2015).

Stres se pojavljuje u svim poslovima i teško ga je izbjeći. Međutim problem je taj što se stresu na poslu ne pruža dovoljno pažnje te on sa sobom nosi i ostavlja posljedice na funkcioniranje ljudi.

Posljedice stresa na poslu se odražavaju na radnu učinkovitost pojedinca i društvenog i radnog okružja (Grant 2007; prema Slavić i Rijavec, 2015).

Lazarus (1991; prema Brkić i Rijavec, 2011) navodi da postoje kratkoročne i dugoročne posljedice stresa. Pod kratkoročne svrstava fiziološke i afektivne reakcije, a pod dugoročne spadaju tjelesno zdravlje, ugrožena dobrobit i socijalno funkcioniranje.

Moravek (2007) pod stresne profesije navodi upravo i učiteljsku profesiju. Kao posljedice stresa navodi:

- **Intelektualne aktivnosti:** Kada je stres dugotrajno prisutan kod čovjeka se smanjuje intelektualne mogućnosti odnosno koncentracije je sve slabija, dolazi do gubitka pamćenja, smanjena je sposobnost rješavanja problema te u takvim situacijama dolazi do rješavanja problema na nepredvidiv način s puno pogrešaka. Javljaju se problemi u suočavanje s novonastalim situacijama jer osoba sve teže procjenjuje takve situacije te način razmišljanja ne slijedi logične, povezane sheme, ne poštuje red, nego se izražava na vrlo neorganiziran način.
- **Frustracije i agresivnost:** osobe postaju zabrinute, nervozne, razdražljive, te strepe od toga što im budućnost nosi. Povećava se nestrpljivost, netolerancija.
- **Depresija:** Kada je stres prisutan dugo vremena može dovesti do simptoma koji upućuju na pojavu depresiju.
- **Tjelesno zdravlje:** duga prisutnost stresa kod osobe uzrokuje povećanje krvnog tlaka, ubrzan srčani ritam, povišeni kolesterol i masnoća u krvi, te alteroskleroza.

### 4.3. Sindrom sagorijevanja učitelja

Cherniss (1980; prema Tatalović i sur., 2013) definira sagorijevanje (engl. *burnout*) kao proces koji je reakcija na napetost vezanu uz posao, a u kojem se profesionalni stavovi i ponašanje prema drugim osobama u poslu mijenjaju u negativnom smjeru.

Leiter i Maslach (2011) smatraju da je sagorijevanje kronično stanje neusklađenosti s poslom i može predstavljati veliku krizu u životu.

Psiholog Herbert Freudenberger 1980. je prvi upoznao javnost sa stanjem sagorijevanja (*burnout-a*) u svojoj knjizi *Burnout: The High Costo of High Achievment*. On je sagorijevanje definirao kao nestanak motivacije ili poleta, osobito kada predanost određenom cilju ili odnosu ne dovodi do željenih rezultata (Borysenko, 2012).

Smatra se da je sindrom sagorijevanja najprisutniji u pomagačkim zanimanjima, kao što su liječnici i učitelji, a razlog tome se navode visoko postavljeni ciljevi i ideali u svakodnevnom radu (Drmić i Murin, 2021).

Opće je poznato da je posao taj koji je danas mnogim ljudima uzročnik stresa. Autori Leiter i Maslach (2011) navode da je razloge tome ubrzani proces rada u više-manje svim područjima djelatnosti, ljudi postaju sve kompetitivniji jedni prema drugome, u pojedinim djelatnostima je sve teže pronaći stalno radno mjesto, prisutan je stalni pritisak kao i stalni strah od gubitka posla. Takvo radno okruženje uzrokuje stres koji ima kumulativno djelovanje, odnosno duga izloženost stresu dovodi do iscrpljivanja čovjeka. Barat (2010: 49) donosi podjelu uzročnika stresa na radnom mjestu: nesigurnost zaposlenja, previše posla za obaviti u prekratkome roku, previše ometanje, nepovjerenje prema poslodavcima, slaba komunikacija, nemogućnost pregovaranja, osjećaj neprihvaćenosti, premali broj zaposlenika, problemi ovlaštenja, nejasan opis radnog mjesta, previše prekovremenog rada.

A posljedica toga je manja koncentracija na rad, neefikasnost, loša produktivnost, zdravstvene poteškoće, manjak tolerancije, lošiji odnosi sa bliskim osobama, mijenja se pogled na svijet (Leiter i Maslach, 2011).

Christina Maslach sagorijevanje dijeli u tri kategorije: emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju i smanjeno osobno postignuće. Emocionalna iscrpljenost je stanje kada osobe osjećaju da su psihičke „istrošene“ te se gubi zainteresiranost za rad i komunikaciju s drugim ljudima, a javlja se osjećaj frustracije.

Depersonalizacija je stanje kada pojedinac gubi sposobnost suosjećanja s drugim ljudima kojima je potrebna pomoć, postaje bezosjećajan i ravnodušan. To stanje može dovesti do dehumaniziranog pristupa odnosno na ljude se počne gledati kao na objekte, a ne individue. Pojavljuje se ciničan i negativan stav prema osobi s kojom se radi, prema samom radu a na posljetku se gubi i vlastiti identitet.

Smanjeni osobni angažman je stanja kada pojedinac gubi zainteresiranost za posao i rad. Postaje neefikasan i preopterećen što dovodi do odustajanja od

posla. Smanjene profesionalne kompetencije dovode do pada samopoštovanja, distanciranja, smanjuje se postignuće i pada produktivnost (Domović i sur., 2010).

Maslach i Letier (2011) navode simptome koji se pojavljuju kada osoba doživljava sagorijevanje na poslu, a to su:

- Gubitak energije: osoba je stalno pod stresom, umorna, neraspložena, loše spava, budi se umorna, svaki dolazak na posao joj predstavlja teškoću.
- Gubitak entuzijazma: umjesto entuzijazma pojavljuje cinizam. Osobe vezane za posao kao što su klijenti, nadređeni i kolege predstavljaju napor, teret, komplikaciju, teškoću. Stručnost, kreativnost, trud koji je osoba uložila u taj posao izgubio je svrhu i samim time osoba umjesto svog maksimuma daje svoj minimum.
- Gubitak samopouzdanja: ukoliko nema energije i entuzijazma rezultat rada je vrlo loš što se kasnije očituje u gubitku samopouzdanja. Osoba se počinje propitkivati te odnos s poslom postaje sve lošiji.

Jedan od prvih znakova sagorijevanja je kronični umor, zatim su emocionalne promjene, potom problemi u kognitivnom planu, osobe mijenjaju svoja ponašanja, te je prisutan niz tjelesnih simptoma (Domović i sur., 2010).

Navedene posljedice su put koji dovode do radnog sagorijevanja, taj put čini više faza, a posljednja faza je nemogućnost obavljanja posla (Leiter i Maslach, 2011).

Kao što je navedeno sindrom sagorijevanja prisutan je i u učiteljskoj profesiji. Pojedinač ga može iskusiti neovisno o duljini radnog iskustva, položaju ili statusu.

Dorman (2003) navodi da na pojavu sagorijevanja u učiteljskom poslu ulogu imaju organizacijski uvjeti. U navedene uvjete spadaju: nedostatak vrednovanja učitelja, uskraćivanje pravovremenih i potrebnih informacija, smanjena autonomija učitelja, pravovremena birokratizacija.

Također Schaufeli i Bakker (2004; prema Domović i sur., 2010) na spoznajni i emotivni napor učitelja utječu preopterećenost poslom, vremensko ograničenje i pritisak te broj učenika u razredu i opća psihička kondicija učitelja.

Postoji i upitnik koji mjeri učiteljsko sagorijevanje poslu, a zove se Maslach Burnout Inventory (MBI). Upitnik je namijenjen za mjerenje učiteljskog sagorijevanja na poslu, a sastoji se čestica koje ispituju učiteljsko sagorijevanje na poslu kroz tri ranije spomenute kategorije: emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju i osobno postignuće. Autori upitnika su Maslach i Jackson (Kuzijev i Topovolčan, 2013). Upravo su Domović i sur., (2010) proveli istraživanje čiji je cilj bio ispitati hrvatske osnovnoškolske učitelje kako procjenjuju stupanj vlastitog profesionalnog sagorijevanja s obzirom na demografske čimbenike, samopoštovanja i mjesto rada unutar škole odnosno rade li u predmetnoj ili razrednoj nastavi. U istraživanju je sudjelovalo 229 ispitanika (107 učitelja/ica razredne nastave i 121 učitelj/ica predmetne nastave) iz 19 osnovnih škola s područja 17 hrvatskih županija. Istraživanje je provedeno u osnovnim školama tijekom školske godine 2007./08. Rezultati istraživanja govore da sociodemografska obilježja i samopoštovanje imaju utjecaj s profesionalnim sagorijevanjem na poslu i sa svim ranije navedenim dimenzijama, a to su: emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i osobno postignuće. Odnosno nisko samopoštovanje je povezano s depersonalizacijom i emocionalnom iscrpljenošću. Istraživanje je također pokazalo da učitelji osjećaju višu razinu depersonalizacije u odnosu na učiteljice. Ono što se također pokazalo kao indikator pojave depersonalizacije je spol. Isto tako spol se ističe kao mogući razlog opadanju društvenog ugleda učiteljske profesije koja je feminizirana. Ono što je istraživanje još pokazalo je da učitelji/ce s najduljim radnim stažem doživljavaju višu razinu emocionalne iscrpljenosti u odnosu na mlađe kolege i kolegice.

#### **4.4. Tehnike savladavanja stresa učitelja**

Stres je postao dio svakodnevnog života. Stresne situacije je sve teže izbjegavaju, ono što je važno naučiti kontrolirati našu reakciju na njega. Ističe se kako je za čovjeka važno da se zna „isključiti“ od situacije koje su stresne i pronaći

način kako bi se opustio. Također je bitno dan započeti dobrom energijom, realnim ciljevima i planovima za taj dan, te dobrim doručkom. Kada nam naš posao radi stres tada preporuča promijeniti radne obaveze i postaviti realne mogućnosti i ciljeve.

Jagarinec (2019) govori da učiteljska profesija spada među najstresnije profesije današnjice.

Danas postoji puno načina na koji se možemo nositi sa stresom, Lorenz (2008) ih navodi devet, a to su:

### **Samohrabrenje**

Autor navodi da je bitno da pojedinac postane hladnokrvniji i staloženiji kako bi imao više samopouzdanja. Važno je imati razvijenu svijest o sebi i svojim mogućnostima. Ono što autor preporuča je sastavljanje lista svojih sposobnosti i dostignuća kako bi se pojedinac osvijestio o tome koliko je sposoban i što može postići.

### **Vježbe disanja**

Kada razina stres naraste, jedna skupina ljudi prestaju disati na par sekundi što izaziva osjećaj napetosti, ljutnje, frustracije, anksioznosti a posljedica toga je preneglo reagiranja na podražaj. Dok druga skupina diše ubrzano i površno podižući gornji dio prsnog koša. To je nepravilno i plitko disanje.

Štrkelj Ivazić i suradnici su izradili preporuku za vježbe disanje čiji je cilj ublažavanje tjeskobe (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020). Vježbe su namijenjene svim osobama koje žele poraditi na unaprjeđenju svog fizičkog i mentalnog zdravlja, a međuostalima se preporuča i pomagačkim strukama kako bi kontrolirali tjeskobu i stres.

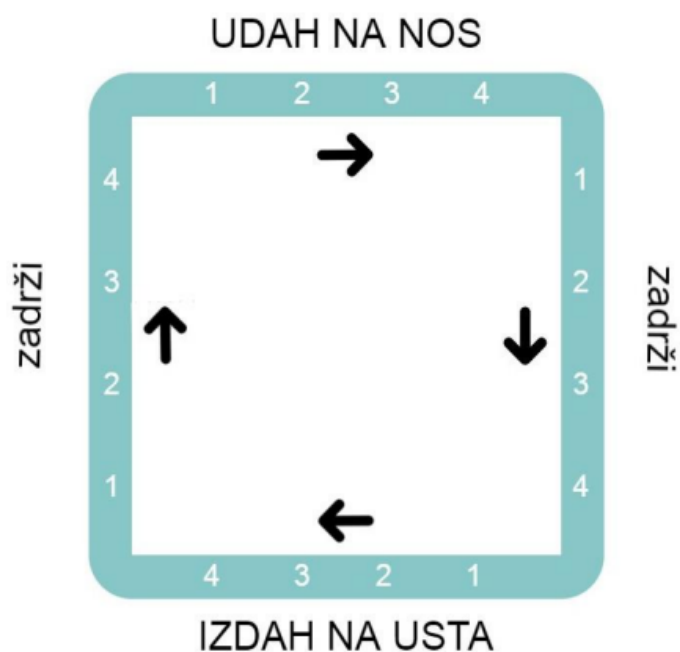
Također navode da rezultati mnogih istraživanja pokazuju da vježbe disanja smanjuju anksioznost. Autori predlažu vježbe disanja u ciklusu od 4 x 4.

Upute za takvo disanje su sljedeće:

1. **Udahnuti polako:** udahnuti bez napora (trbuh se mora blago zaobliti) – pri udahu se mora polako u sebi brojiti jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarati u sebi dvadeset i jedan
2. **Zadržati dah:** pri zadržavanju daha u sebi se treba polako brojiti: jedan, dva, tri, četiri ili izgovarati dvadeset i dva
3. **Izdahnuti polako:** izdisati se može na usta i ponovo u sebi brojiti jedan, dva, tri, četiri ili izgovarati dvadeset i tri pritom se trbuh uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno treba **zadržati dah** i u sebi polako brojiti od jedan do četiri ili izgovarati dvadeset i četiri

NAKON TOGA PONOVRNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA

Ovakve vježbe disanja se preporučaju svakodnevno po tri puta u trajanju od pet minuta i situacijama kada osjećamo tjeskobu. Bitno je disati normalni i polako tako da je osobi ugodno.



Slika 1 Shema vježbi disanja 4x4

(<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>)



### **Pospremiti svoje radno okruženje**

Pri završetku radnog vremena Lorenz (2008) preporuča da se odvoji neko vrijeme kako bi se pospremilo radno okruženje u kojem smo toga dana radili i pripremilo ga se za sljedeći radni dan. Tako da kada dođemo sljedeći dan na posao sve nas čeka spremno za rad što rezultira našom usredotočenosti bitne stvari toga dana.

### **Pozitivno misliti**

U situacijama koje kod nas bude stres, anksioznost i tjeskobu čovjek treba misliti na stvari, situacije, osobe koje nas čine sretnima. Odnosno treba pustiti mislima da „odlutaju“ na nekoliko trenutaka. Na taj način ćemo se lakše nositi sa stresnom situacijom.

### **Dobar san**

Nedovoljno sna kod čovjeka uzorkuje slabu produktivnost, napetost i umor. Preporuča se minimalno spavanja sedam sati.

Nedostatak sna može ostaviti ozbiljne posljedice na čovjekovo zdravlje. Kako Šimunić (2024) navodi da su psiholozi i drugi stručnjaci koji se bave problemima spavanja otkrili da je nedostatak sna uzrok razdražljivosti, sniženog raspoloženje i fizičke iscrpljenosti.

### **Raditi kopije**

Kada radimo na računalu preporuča se pravljenje sigurnosne kopije svih materijala, dokumenata i slično. Sigurnosne kopije je važno pohraniti na drugu lokaciju od originala. Na taj način se izbjegavaju mogućnosti gubitka bitnih podataka i pojavu stresa radi istog.

### **Izaći na sunce**

Kada nam situacija to dopušta preporuča se izlazak van, u kratke šetnje kako bi se opustili i pripremili za daljnji rad.

## **Vježbati**

Redovita tjelovježba je vrlo važna jer na taj način stimuliramo moždane stanice, hranimo ih kisikom što olakšava rad i pruži dugotrajnu koncentraciju.

## **Opustiti se**

Ne treba svaku i prepreku shvatiti kao nerješiv problem i razmišljati pesimistično o tome, šta i kako će biti. Jer time manifestiramo da se to dogodi. Bitno je stvari prihvatiti takvim kakve jesu i misli usmjeriti prema trudu i poslu.

## **5. ISTRAŽIVANJE**

### **5.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati učitelje razredne i predmetne nastave koji rade u osnovnim i srednjim školama na području Republike Hrvatske o stresu sa kojim se susreću za vrijeme svog rada.

### **5.2. Problemi istraživanja**

Postavili smo sljedeće probleme istraživanja:

1. Koliko je stresno raditi u školi
2. Kakva je suradnja učitelja i roditelja
3. Kakva je suradnja kolega
4. Kakvu vrstu pritiska osjećaju učitelji
5. Koji su izvori stresa učitelja

### **5.3 Uzorak istraživanja, metode, postupci i instrument**

Istraživanje je provedeno na uzorku od 386 učitelja razredne i predmetne nastave. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno, odnosno nije uključivalo dijeljenje osobnih podataka kao što su ime i prezime, adresa, OIB i drugo.

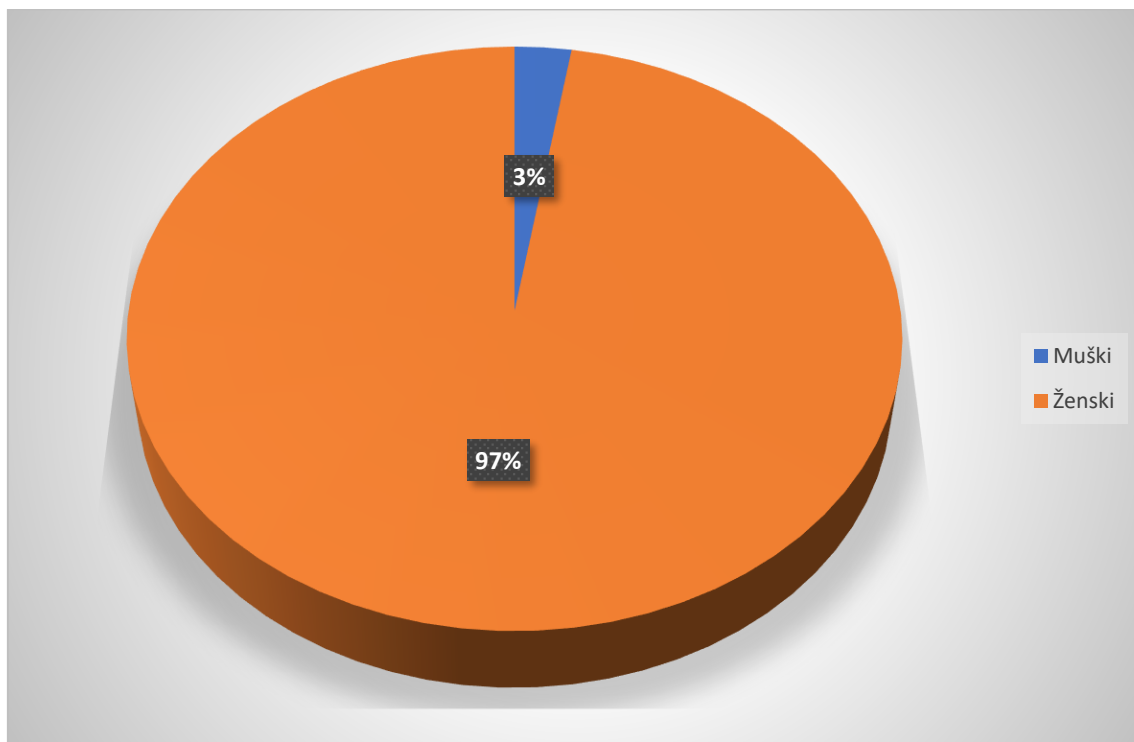
Uzorak ovog istraživanja bili su učitelji razredne i predmetne nastave osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj. Anketni upitnik je objavljen u nekoliko Facebook grupa u kojima se nalaze učitelji. U istraživanju je sudjelovalo 386 učitelja i učiteljica.

Postupak kojim su podatci bili prikupljeni bio je anketni upitnik putem Google obrasca koji je bio dijeljen putem Facebook grupa. Anketni upitnik je bio anonimn i u potpunosti i dobrovoljan. Ispitanike sam zamolila da budu iskreni i otvoreni kako bi rezultati istraživanja bili kvalitetni i objektivni. Anketnom upitniku

je pristupilo 386 učitelja i učiteljica razredne i predmetne nastave. Anketni je upitnik podijeljen u tri dijela te se prvi dio odnosio na 5 pitanja o općim podacima ispitanika: spol, životna dob, županija rada, godine radnog staža, radno mjesto. Drugi dio upitnika sastoji se od 14 pitanja u kojima ispitanici iznose svoje stavove prema Likertovoj skali od 5 stupnjeva. Skala je bila postavljena od 1 – Nije uopće stresno, 2 – nije stresno, 3 – neodlučan/a sam, 4 – stresno je, 5 – u potpunosti je stresno. Treći dio upitnika sastoji se od 1 pitanja na koja ispitanici odgovaraju esejski. Pitanje je da napišu još nešto o učiteljskom poslu i stresu.

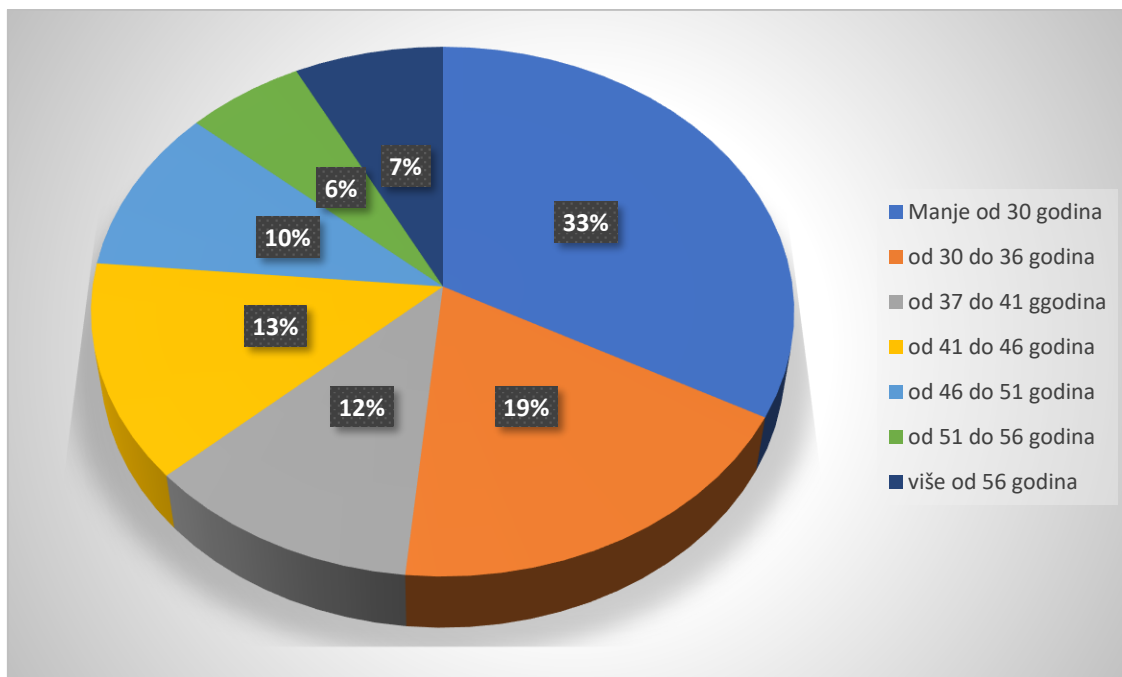
#### 5.4. Obrada podataka

U uzorku od ukupno 386 ispitanika najveći broj čine ženski ispitanici (N = 376, 97%), a potom muški ispitanici (N = 10, 3%) (Graf 1).



Graf 1. Udio ispitanika prema spolu

Prema dobi, najveći broj ispitanika zabilježen je u dobnoj skupini manje od 30 godina (N=127, 33%), potom slijedi skupina od 30 do 36 godina (N=72, 19%), skupina od 41 do 46 godina (N=51, 13%), skupina od 37 do 41 godinu (N= 45, 12%), potom slijedi dobna skupina od 46 do 51 godinu (N=39, 10%), dobna skupina više od 56 godina (N=29, 8%) te dobna skupina od 51 do 56 godina (N=23, 6%) (Graf 2).

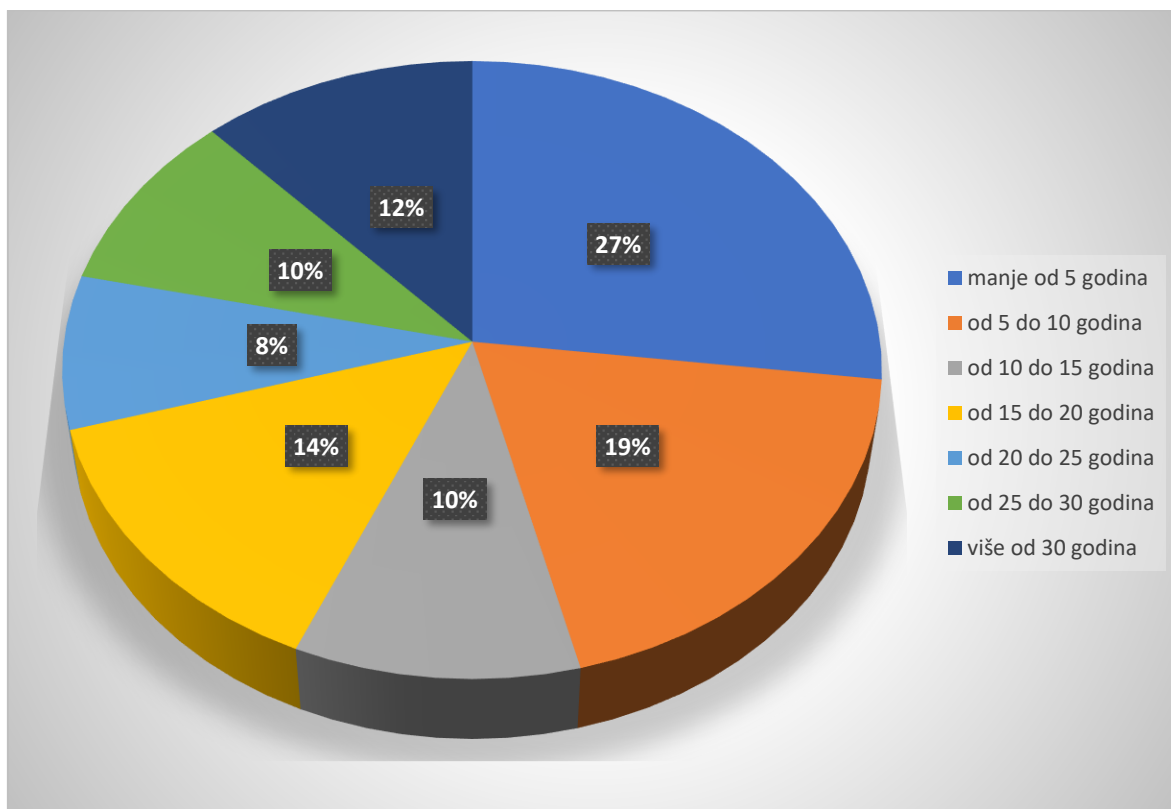


Graf 2. Udio ispitanika prema dobi

Prema mjestu prebivališta, najveći broj ispitanika živi u Istarskoj županiji (N=71, 20%), zatim slijedi Grad Zagreb (N=41, 11%), Primorsko – goranska županija (N=36, 9%), Osječko – baranjska županija (N=30, 8%), Splitsko – dalmatinska županija (N= 25, 6%), Zagrebačka županija (N=20, 5%), Sisačko – moslavačka županija (N=15, 4%), Varaždinska županija (N=15, 4%), Vukovarsko – srijemska županija (N=15, 4%), Virovitičko podravska županija (N=13, 3%), Bjelovarsko – bilogorska županija (N=12, 3%), Koprivničko – križevačka županija (N=11, 3%), Brodsko – posavska županija (N=11, 3%), Dubrovačko – neretvanska županija (N=11, 3%), Krapinsko - zagorska županija (N=10, 3%), Međimurska županija (N=10, 3%), Karlovačka županija (N=9, 2%), Zadarska županija (N=9, 2%), Požeško – slavonska županija (N=7, 2%), Šibensko – kninska županija (N=5, 1%) te Ličko – senjska županija (N=4, 1%).

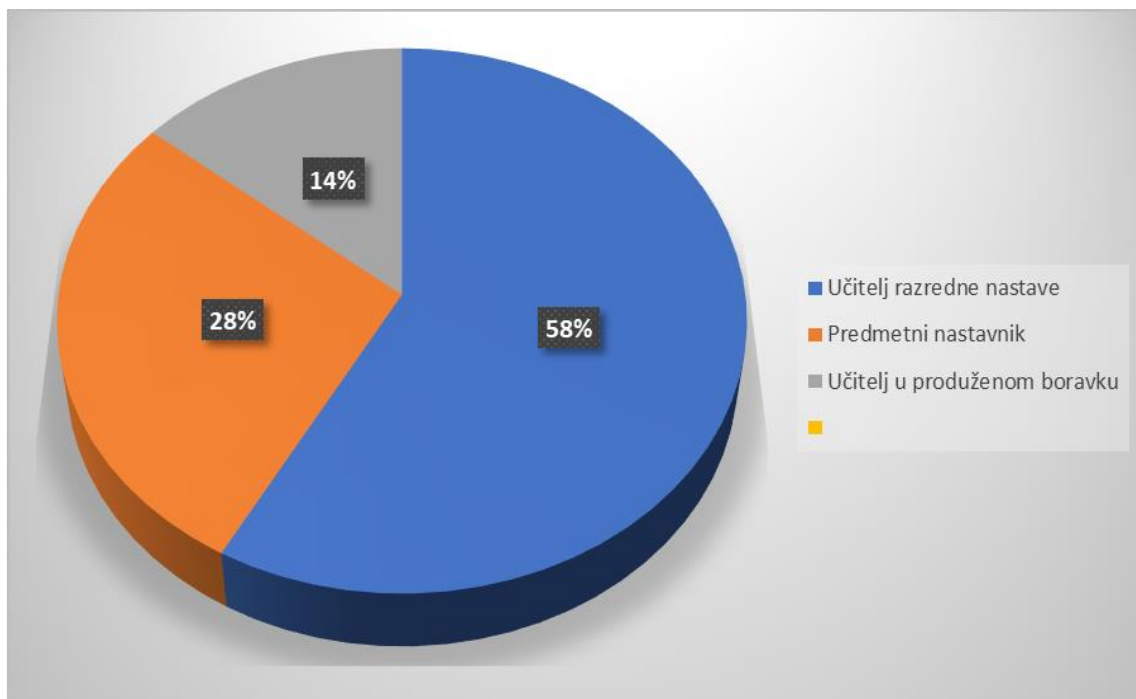
Prema godinama radnog staža u djelatnosti odgoja i obrazovanja najveći broj ispitanika ima manje od 5 godina radnog staža (N=104, 27%), zatim od 5 do 10 godina radnog staža (N=74, 19%), potom od 15 do 25 godina radnog staža (N=54, 14%), više od 30 godina radnog staža (N=46, 12%), zatim od 10 do 15

godina radnog staža (N=40, 10%), od 15 do 20 godina radno staža (N=54,14%) od 25 do 30 godina radnog staža (N=37, 10%) te od 20 do 25 godina radnog staža (N=31, 8%) (Graf 3).



Graf 3. Udio ispitanika prema godinama radnog staža

Prema vrsti radnog mjesta najveći broj ispitanika je učitelj razredne nastave (N=223, 58%), potom predmetni nastavnik (N=108, 28%), učitelj u produženom boravku (N=55, 14%) (Graf 4).

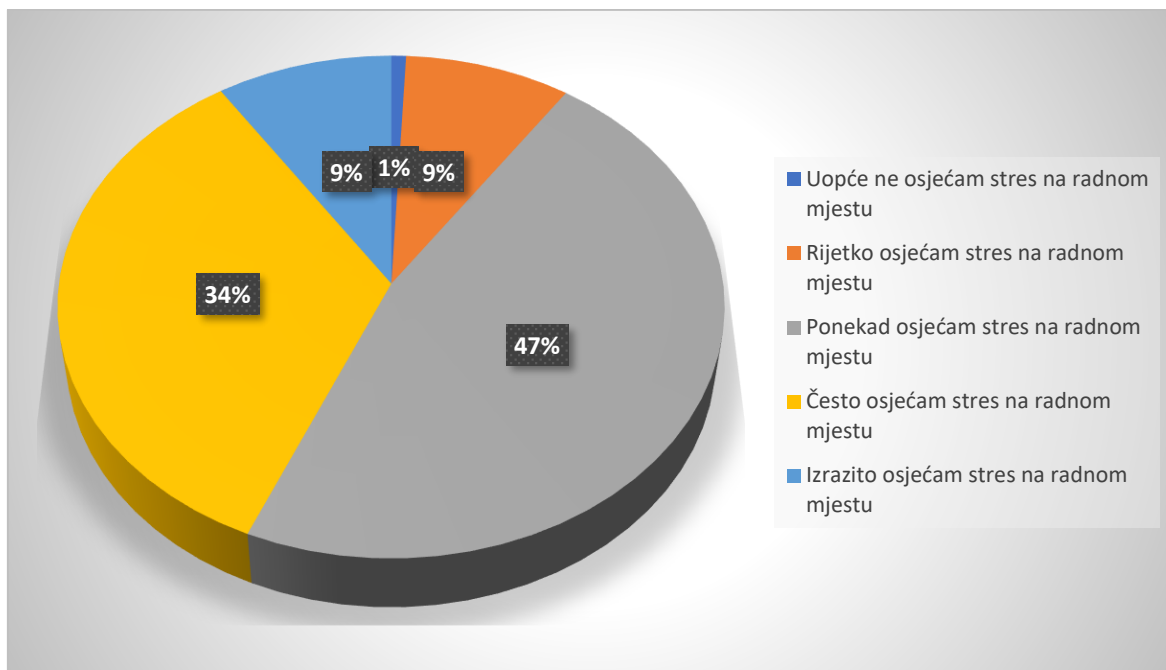


Graf 4. Udio ispitanika prema vrsti radnog mjesta

## 5.5. Rezultati istraživanja

U pogledu razine stresa na radnom mjestu najveći broj ispitanika ponekad osjeća stres na radnom mjestu (N=181, 47%), potom slijede ispitanici koji često osjećaju stres na radnom mjestu (N=132, 34%), slijede ih ispitanici koji izrazito osjećaju stres na radnom mjestu (N=36, 9%), potom ispitanici koji rijetko osjećaju stres na radnom mjestu (N=34, 9%) te ispitanici koji uopće ne osjećaju stres na radnom mjestu (N=3, 1%) (Graf 5).





Graf 5. Udio ispitanika prema razini stresa na radnom mjestu

Ispitanici su na skali od 1 do 5 ocjenjivali koji od čimbenika izaziva najveće razine stresa koje su doživjeli na radnom mjestu. Skala je bila postavljena od 1 – Nije uopće stresno, 2 – nije stresno, 3 – neodlučan/a sam, 4 – stresno je, 5 – u potpunosti je stresno (Tablica 1) i (Tablica 2). Na sva navedena pitanja je odgovorilo ukupan broj ispitanika N=386.

Vrsta čimbenika	1-Nije uopće stresno		2-Nije stresno		3- Neodlučan/a sam		4- Stresno je		5- U potpunosti je stresno	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Suradnja s kolegama	80	20,7%	120	31,1%	105	27,2%	62	16,1%	19	4,9%
Suradnja s roditeljima	23	6%	48	12,4%	97	25,1%	115	29,8%	103	26,7%
Prevelika očekivanja od učitelja, roditelja i kolega	25	6,5%	55	14,2%	101	26,2%	118	30,6%	87	22,5%
Obavljanje školskih obaveza u svoje slobodno vrijeme (ocjenjivanje ispita, izrada materijala na za nastavu)	37	9,6%	58	15%	97	25,1%	107	27,7%	87	22,5%
Neadekvatna mjesečna primanja	17	4,4%	30	7,8%	79	20,5%	120	31,1%	140	36,3%
Administrativni poslovi	19	4,9%	40	10,4%	85	22%	109	28,2%	133	34,5%

Tablica 1. Čimbenici koji izazivaju najveće razine stresa na radnom mjestu

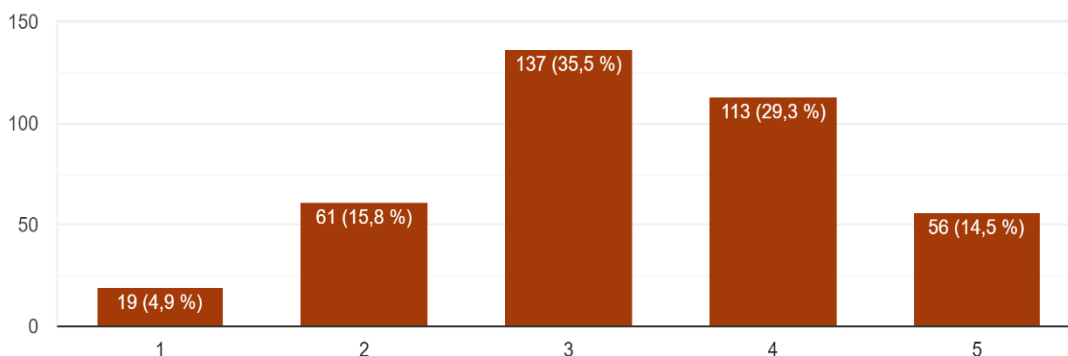
Vrste čimbenika	1-Nije uopće stresno		2- Nije stresno		3- neodlučan/a sam		4-Stresno je		5- U potpunosti je stresno	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Rad s nemotiviranim učenicima	14	3,6%	39	10,1%	96	24,9%	138	35,8%	99	25,6%
Naglasak na rezultatima ispita	45	11,7%	87	22,5%	151	39,1%	70	18,1%	33	8,5%
Svakom učeniku posvetiti jednako pažnje	34	8,8%	69	17,9%	113	29,3%	115	29,8%	55	14,2%
Neinformiranost roditelja o pravima učenika i dužnostima učitelja/nastavnika	20	5,2%	67	17,4%	91	23,6%	111	28,8%	97	25,1%
Uvođenje cjelodnevnog nastave	24	6,2%	17	4,4%	49	12,7%	71	18,4%	225	58,3%

Tablica 2. Čimbenici koji izazivaju najveće razine stresa na radnom mjestu

Prvim pitanjem u drugom djelu ankete htjeli smo utvrditi je li preopterećenost poslom stresno. Najmanji broj ispitanika njih 19 (4,9%) je odgovorilo da uopće nije stresno, 61 ispitanik (15,8%) je odgovorilo da nije stresno, 137 ispitanika (35,5%) je odgovorilo da je neodlučno, 113 ispitanika (29,3%) je odgovorilo da je stresno te 56 ispitanika (14,5%) je odgovorilo da je u potpunosti stresno.

### Preopterećenost poslom

386 odgovora



Graf 7. Preopterećenost poslom

Sljedećim pitanjem htjeli smo utvrditi koliko suradnja s kolegama utječe na stres. 80 (20,7%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 120 (31,1%) ispitanika je odgovorilo da je stresno, 105 (27,2%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 62 (16,1%) ispitanika je odgovorilo da je stresno te je 19 (4,9%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na suradnju s roditeljima: 23 (6%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 48 (12,4%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 97 (25,1%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 115 (29,8%) ispitanika je odgovorilo da je stresno, dok je preostalih 103 (26,7%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na rad s nemotiviranim učenicima: 14 (3,6%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 39 (10,1%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 96 (24,9%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, potom je 138 (35,8%) ispitanika odgovorilo da je stresno, dok je 99 (25,6%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na naglasak na rezultatima ispita: 45 (11,7%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 87 ispitanika (22,5%) je odgovorilo da nije stresno, 151 (39,1%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 70 ispitanika je odgovorilo da je stresno, dok je 33 (8,5%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na posvećivanje jednake pažnje svakom učeniku: 34 (8,8%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 69 (17,9%) ispitanika je odgovorilo da je stresno, 113 (29,3%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, potom je 115 (29,8%) ispitanika odgovorilo da je stresno te 55 (14,2%) ispitanika je odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na prevelika očekivanja od učenika, roditelja i kolega: 25 (6,5%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 55 (14,2%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 101 (26,2%) ispitanika odgovorilo da je neodlučno, 118 (30,6%) ispitanika je odgovorilo da je stresno te je 87 (22,5%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na neinformiranost roditelja o pravima učenika i dužnostima učitelja/nastavnika: 20 (5,2%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 67 (17,4%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 91 (23,6%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 111 (28,85%) ispitanika je odgovorilo da je stresno te je 97 (25,1%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na obavljanje školskih obveza u svoje slobodno vrijeme (ocjenjivanje ispita, izrada materijala za nastavu): 37 (9,6%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 58 (15%) ispitanika je odgovorilo nije stresno, 97 (25,1%) ispitanika je odgovorilo je neodlučno, 107 (27,7%) ispitanika je odgovorilo da je stresno te je 87 (22,5%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na neadekvatna mjesečna primanja: 17 (4,4%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 30 (7,8%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 79 (20,5%) ispitanika je odgovorilo da je neodlično, 120 (31,1%) ispitanika je odgovorilo da je stresno, a te je 140 (36,3%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Sljedeće pitanje se odnosilo na administrativne poslove: 19 (4,9%) ispitanika je odgovorilo da uopće nije stresno, 40 (10,4%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 85 (22%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 109 (28,2%) ispitanika je odgovorilo da je stresno, te je 133 (34,5%) ispitanika odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Posljednje pitanje u ovom djelu ankete se odnosilo na uvođenje cjelodnevnog nastave: 24 (6,2%) ispitanika je odgovorilo da nije uopće stresno, 17 (4,4%) ispitanika je odgovorilo da nije stresno, 49 (12,7%) ispitanika je odgovorilo da je neodlučno, 71 (18,4%) ispitanika je odgovorilo da je stresno te je 225 ispitanika (58,3%) odgovorilo da je u potpunosti stresno.

Zadnji dio ankete obuhvaća pitanje otvorenog tipa gdje su ispitanici davali odgovore u esejskom obliku. Na pitanje tog tipa od ukupnog broja ispitanika odgovorilo je N=66 ispitanika. U pitanju se tražilo da ispitanici navedu što još uzrokuje stres u radu u školi.

Najznačajniji odgovori:

- 1. Stalno pod povećalom javnosti i uvijek samo u negativnom smislu. Sve pozitivno i uspješnost učenika na različitim natjecanjima, bez pozitivnog odjeka. Svake godine sve veća nemotiviranost učenika, a očekivanja roditelja eskaliraju. I naravno, u svemu uvijek kriv učitelj!!!*
- 2. Sve je više učenika po prilagođenom i individualiziranom planu i programu pogotovo iz matematike i za nas učitelje je jako stresno sami prilagođavati gradivo i pisati ispite. Uz to mnogi učenici ometaju svaki sat nastavu i jako je teško odraditi nastavni sat. ( Kratki ispiti i ispitivanje nemaju nekog efekta, a sa sata ih ne smiješ udaljiti) - po tom pitanju trebalo bi se nešto*

*promijeniti! Većina učitelja ide linijom manjeg otpora pa si ne žele praviti probleme sa roditeljima i inspekcijom, te dijele dobre ocjene. Dok mi iz Stem područja budemo crne ovce koje dijele jedinice i šalju djecu na dopunski rad - i samim time samo sebi pravimo dodatni posao jer onaj koji nije cijelu godinu učio neće ni tad. Mislim da bi se i za učitelje trebao uvesti beneficirani radni staž jer ovo što učitelji prolaze svakodnevno po školama od prijetnji ludih roditelja, bahatih učenika koji se ne znaju ponašati, mnogih sjednica i vijeća koja nemaju nekih vidljivih rezultata i uz sve to od vas se očekuje da se stalno usavršavate za mizernu plaću. Toliko se posla odradi koji je preko svake norme i koji ne biva plaćen. Ako se ovako nastavi matematiku, fiziku i kemiju neće imati tko predavati*

- 3. Stresno je baviti se pretjerano papirologijom, pretjerana zasićenost sadržaja na štetu promjenjivosti i kreativnosti, rad s djecom s teškoćama bez podrške i pomoći stručnih suradnika...*
- 4. Dajte nam da radimo svoj posao! Da se bavimo djecom! Najviše stresa izaziva silna papirologija koja je totalno nepotrebna!!!!*
- 5. Nažalost, učitelj se danas više bavi ishodima i papirologijom, roditelji odgoj prebacuju na školu, smatraju da smo neradnici, a za učenike se brinemo više nego njihovi roditelji. Ministarstvo ne sluša savjete struke nego provodi svoje.*
- 6. Stalne eksperimentalne promjene koje se ne provode od početka do kraja*
- 7. Veliki stres proizlazi iz poslova razredništva koji su puno opširniji od propisanog i pretvaraju se u cjelodnevni posao. Poslovi razrednika ne biraju vrijeme u danu, a ni dan u tjednu. Očekuje se da je razrednik uvijek na raspolaganju, a ostalo je i mnogo loših navika od pandemije. Učitelji imaju sve manje privatnosti, očekuju se Whatsupp grupe, davanje mobilnog broja i sl.*
- 8. Učiteljski poziv je lijep i odgovoran. Treba pronaći put do dječjih srca i glave. Mi smo dirigenti u orkestru, samo trebamo biti otvoreni i spremni prihvatiti svakodnevne izazove koji nam dolaze.*  
*Veći broj ispitanika navodi kao izvor stresa suradnju s ravnateljem kao i briga o sve većoj papirologiji.*

## 6. ZAKLJUČAK

Može se zaključiti da je stres prisutan u svačijem životu. Uzročnika stresa je mnogo i važno ih je pravovremeno prepoznati kao i simptome stresa, kako bi se mogli znati pravilno suočiti sa njima i spriječiti pojavu sindroma sagorijevanja ili nekih ozbiljnih bolesti čiji je uzročnik stres.

Važno je naglasiti da stres ne mora biti uvijek negativan, već može biti i pozitivan. Pozitivan stres kod osobe budi motivaciju, povećava energiju i uzbuđenost. Doživljavamo ga kada se zaljubimo, preseljenjem u novi dom, dobitkom novog posla, ulaskom u brak i slično.

Stres je isto tako prisutan i u učiteljskoj profesiji. A jedan od razloga su česte promjene i reforme. Te promjene utječe na pojavu novih zahtjeva na poslu i kompleksnost samog učiteljskog posla. Kada dođe do preopterećenosti poslom, Chang (2009; prema Slišković i sur., 2016) navodi da je važno da učitelji obnove svoje resurse energije, jer će u suprotnosti doći do iscrpljenosti i pada učinkovitosti u radu. Ukoliko dođe do trajne preopterećenosti poslom, čije se posljedice odražavaju na zdravlje učitelja, tada se preporuča stručna pomoć.

U radu je prikazano istraživanje kojim su se željeli istražiti čimbenici koji izazivaju najveću razinu stresa kod učitelja. Rezultati pokazuju da se učitelji ponekad osjećaju stresno na svom radnom mjestu. Nadalje, ono što još predstavlja stres učiteljima i učiteljicama je rad s nemotiviranim učenicima. Posvetiti svakome učeniku jednako pažnje je nešto što isto tako uzrokuje stres učitelja jer im je teško svakom pristupiti individualno. Ono što je danas česta pojava u društvu, a isto tako je jedan od čimbenika stresa učitelja je naglašavanje očekivanja društva koja imaju od učitelja. Ono što je izrazito stresno za većinu učitelja i učiteljica je uvođenje cjelodnevne nastave. Isto tako i neadekvatna mjesečna primanja. Problem s kojim se učitelji i učiteljice bore već duže vrijeme i organiziraju razne štrajkove kako bi se mjesečna primanja povećala. Prema rezultatima istraživanja još jedan od čimbenika učiteljskoga stresa su administrativni poslovi. Kojih je s napretkom tehnologije sve više.



## 7. POPIS LITERATURE

1. Aladrović Slovaček, K., Sinković, Ž. i Višnjic, N. (2017). The Teacher 's Role in the Creative Teaching of Literacy. *Croatian Journal of Education*, 19 (Sp.Ed.1), 27-36
2. Balfour, S. (2012). Kako pobijediti stres : stotine domišljatih načina za prevladavanje životnih briga i odgovorno suočavanje sa stresom : rješenja
3. Barat, T. (2010). Stres: najveći ubojica današnjeg čovjeka: jeste li jači od stresa? Priručnik za upravljanje stresom. Zagreb: Vlastita naklada.
4. Blonna, R. (2011). Živjeti dulje uz manje stresa. Mozaik knjiga.
5. Bognar, L. i Matijević, M. (1993). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga.
6. Borysenko, J. (2012). Sagorjeli : zašto izgaramo od posla i kako se oporaviti. Čakovec: Dvostruka duga.
7. Brkić, I., i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152(2), 211-225.
8. Cindrić, M. (1995). Profesija učitelj u svijetu i u Hrvatskoj. Zagreb: Persona.
9. Černešek, A., Černešek I., i Jukić, I. (2021). Kako graditi otpornost na stres. Mental training center d.o.o.
10. Divjak, P. (2011). Stres med učitelji v osnovni šoli (Doctoral dissertation, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta).
11. Dokoza, K. P., Burušić, L. Č., & Bakota, K. (2020). Prilog istraživanju nastavničkog stresa. *Napredak*, 161
12. Domović, V., Martinko, J. i Jurčec, L. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. *Napredak*, 151(3-4), 350-369
13. Dorman, J. (2003). Testiranje modela za izgaranje nastavnika. *Australski časopis za obrazovnu i razvojnu psihologiju*, 3, 35-47.

14. Drmić, S. i Murin, L. (2021) 'Sindrom sagorijevanja među zdravstvenim radnicima u pandemiji bolesti COVID-19', Hrvatski časopis zdravstvenih znanosti, 1(1), pp.25– 29.
15. Havelka, M., Krizmanić, M. (1995). Psihološka i duhovna pomoć pomagačima. Zagreb: Dobrotvorno udruženje Dobrobit.
16. Jagarinec, A. (2019). Metode i tehnike savladavanja stresa kod učitelja. Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 2(2), 91-100.
17. Jurčić, M. (2014). Kompetentnost nastavnika–pedagoške i didaktičke dimenzije. Pedagogijska istraživanja, 11(1), 77-91.
18. Kuzijev, J., i Topolovčan, T. (2013). Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi. Andragoški glasnik, 17(2), 125-144.
19. Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
20. Leiter, M.P. i Maslach, C. (2011). Spriječite sagorijevanje na poslu: Šest strategija za poboljšanje vašeg odnosa s poslom. Zagreb: MATE d.o.olit
21. Lučanin, D. (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. Sigurnost, 56 (3), 223-234.
22. Lučić, K. (2007). Odgojiteljska profesija u suvremenoj odgojno-obrazovnoj ustanovi. Odgojne znanosti, 9 (1 (13)), 151-165.
23. Matulović, I., Rončević, T., i Sindik, J. (2012). Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja. Sestrinski glasnik, 17(3), 174-176.
24. Moravek, D. (2007.) Rizici stresa na radnom mjestu-pristup i prevencija, [www.moravek.net](http://www.moravek.net).
25. Mihaliček, S. (2011). Zadovoljstvo i sreća učitelja. Napredak, (152), 389-402.
26. Mlinarević, V. (2002). Učitelj i odrednice uspješnog poučavanja, Život i škola, br 7, str 140-151.
27. Mrkonjić, A. i Vlahović, J. (2008). Vrednovanje u školi. Acta Iadertina, 5 (1), 27-37.

28. Pašić, M. (2007). Pobjediti stres. Rijeka: Dušević & Kršovnik.
29. Peko, A., Mlinarević, V. (2009) Učitelj - nositelj promjena u obrazovanju. Budućnost obrazovanja učitelja: zbornik radova. str. 17-25
30. Podjed, K. (2013). Kako prepoznati svoj stres. Didakta, 22(162), 45-46.
31. Slavić, A., & Rijavec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 156(1-2), 93-113.
32. Tatalović Vorkapić, S. i Lončarić, D. (2013). Posreduje li profesionalno sagorijevanje učinke osobina ličnosti na zadovoljstvo životom odgojitelja predškolske djece? Psihologijske teme, 22(3), 431-445.
33. Tot, D. i Klapan, A. (2008). Ciljevi stalnoga stručnog usavršavanja: mišljenja učitelja. Pedagogijska istraživanja, 5 (1), 60 – 71.
34. Tomašević, S., Horvat, G., Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. Socijalne teme, 1(3) 49-65.
35. Trankiem, B. (2009). Stres u razredu. Zagreb: PROFIL.
36. Tyrer, P. (1991). Kako živjeti sa stresom. Ljubljana: Mladinska knjiga.
37. Vanek, K., Maras, A. i Karabin, P. (2021). Tko su dobri učitelji?. Školski vjesnik, 70 (2), 349-370.
38. Vizek Vidović, V. (2005): Cjeloživotno obrazovanje učitelja i nastavnika: višestruke perspektive, Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
39. Zrilić, S., i Marin, K. (2019). Kompetencije u suvremenoj školi–potrebe prakse iz perspektive učitelja. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 68(2.), 401-412.

#### Internetski izvori

1. Lorenz, K. (2008). 10 Ways to Survive a Stressful Job. <http://www.poslovnibazar.si/?mod=articles&article=1053> (Preuzeto 25. ožujka 2024).
2. Podravec, D. 2014. Prikaz knjige; Učitelj između stvarnosti i nade. Zagreb: Alfa. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/166164>. Preuzeto 1. ožujka 2024.

3. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2020). *Suočavanje sa stresom*. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Suocavanje-sa-stresom.pdf>. Preuzeto: 5. ožujka 2024.
4. Natural Wealth. (2024). Zašto je važan dobar san. Natural Wealth. Dostupno na: <https://naturalwealth.com.hr/zivjeti-zdravije/zdravlje-od-do-z/zasto-je-vazan-dobar-san-41/>. Preuzeto: 10. veljače 2024.
5. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2020). *Upute za vježbe disanja*. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>. Preuzeto: 15 Veljače 2024.

## 8. Prilozi

### 1. Anketni upitnik

#### Učiteljski posao i stres

Pred Vama je upitnik namijenjen učiteljima razredne nastave te predmetnim učiteljima u osnovnoj školi. Istraživanje se provodi u svrhu pisanja diplomskog rada.

Istraživanje je anonimno i dobrovoljno, stoga Vas molim da budete iskreni i otvoreni. Istraživanje ne nosi rizik korištenja i objave osobnih podataka sudionika. Svojim odgovorima doprinosite kvaliteti i objektivnosti rezultata istraživanja.

Za sve upite možete se obratiti putem e-maila:

nora16tarlac@gmail.com

Zahvaljujem na izdvojenom vremenu!

#### 1. Spol Muško Žensko Ostalo

#### 2. Životna dob

- a) Manje od 30 godina
- b) od 30 do 36 godina
- c) od 37 do 41 godina
- d) od 41 do 46 godina
- e) od 46 do 51 godina
- f) od 51 do 56 godina
- g) više od 56 godina

#### 3. Županija

- a) Zagrebačka
- b) Krapinsko-zagorska
- c) Sisačko-moslavačka

- d) Karlovačka
- e) Varaždinska
- f) Koprivničko-križevačka
- g) Bjelovarsko-bilogorska
- h) Primorsko-goranska
- i) Ličko-senjska
- j) Virovitičko-podravska
- k) Požeško-slavonska
- l) Brodsko-posavska
- m) Zadarska
- n) Osječko-baranjska
- o) Šibensko-kninska
- p) Vukovarsko-srijemska
- q) Splitsko-dalmatinska
- r) Istarska
- s) Dubrovačko-neretvanska
- t) Međimurska
- u) Grad Zagreb

#### 4. Godine radnog staža u djelatnosti odgoja i obrazovanja

- a) manje od 5 godina
- b) od 5 do 10 godina
- c) od 10 do 15 godina
- d) od 15 do 20 godina
- e) od 20 do 25 godina
- f) od 25 do 30 godina
- g) više od 30 godina

#### 5. Radno mjesto

- a) učitelj razredne nastave
- b) predmetni učitelj
- c) učitelj u produženom boravku

6. Procijenite koliko vam je stresno na poslu
- a) Uopće ne osjećam stres na radnom mjestu
  - b) Rijetko osjećam stres na radnom mjestu
  - c) Ponekad osjećam stres na radnom mjestu
  - d) Često osjećam stres na radnom mjestu
  - e) Izrazito osjećam stres na radnom mjestu

Sljedeće tvrdnje odnosile su se na Likertovu skalu:

Pretpostavite da neki čimbenik koji izaziva najviši stres koji ste doživjeli na svom radnom mjestu ima vrijednost 5 bodova na skali bodova, a čimbenik koji ne uzrokuje uopće stres ima vrijednost 1 bod.

- 7. Preopterećenost poslom
  - 8. Suradnja s kolegama
  - 9. Suradnja s roditeljima
  - 10. Rad s nemotiviranim učenicima
  - 11. Naglasak na rezultatima ispita
  - 12. Svakom učeniku posvetiti jednako pažnje
  - 13. Prevelika očekivanja od učenika, roditelja i kolega
  - 14. Neinformiranost roditelja o pravima učenika i dužnostima učitelja/nastavnika
  - 15. Obavljanje školskih obveza u svoje slobodno vrijeme (npr. ocjenjivanje ispita, izrada materijala za nastavu itd.)
  - 16. Neadekvatna mjesečna primanja
  - 17. Administrativni poslovi
  - 18. Uvođenje cjelodnevne nastave
  
  - 19. Ukoliko imate još nešto za napisati o učiteljskom poslu i stresu na poslu možete to učiniti ovdje.
- 
-

## **POPIS GRAFIKONA I TABLICA I SLIKA**

### ***Popis grafikona***

Graf 1. Udio ispitanika prema spolu

Graf 2. Udio ispitanika prema dobi

Graf 3. Udio ispitanika prema godinama radnog staža

Graf 4. Udio ispitanika prema vrsti radnog mjesta

Graf 5. Udio ispitanika prema razini stresa na radnom mjestu

### ***Popis tablica***

Tablica 1. Čimbenici koji izazivaju najveće razine stresa na radnom mjestu<sup>37</sup>

Tablica 2. Čimbenici koji izazivaju najveće razine stresa na radnom mjestu

### ***Popis slika***

Slika 1. Shema vježba disanja 4x4



## **SAŽETAK**

Stres je postao dio ljudske svakodnevnice. To je stanje sa kojim se susreću gotovo svi. Stres je prisutan kod ljudi u njihovom kako poslovnom, tako i privatnom životu. Jedna od definicija stresa glasi: „ Stres je reakcija tijela i uma kad se osoba pokušava prilagoditi novim situacijama“. Kroz ovaj diplomski rad, prikazani su uzroci stresa, posljedice stresa, simptomi i tehnike suočavanja sa stresom. Isto to je prikazano i za učiteljski stres. Današnja nastava pred učitelje stavlja velik broj obaveza, a očekivanja od učitelja su visoka. Neki od najčešćih razloga učiteljskog stresa su: nemotivirani, neposlušni učenici, nedisciplinirani, školske reforme, loši radni uvjeti, pritisak rokova, izostanak stručne podrške, te podcijenjenost od strane društva.

Provedeno je i istraživanje čiji je cilj bio ispitati učitelje razredne i predmetne nastave koji rade u osnovnim i srednjim školama na području Republike Hrvatske o stresu sa kojim se susreću u svom radu. Istraživanje je provedeno kroz anketni upitnik na uzorku od 386 učitelja, čiji su rezultati pokazali da se učitelji susreću sa stresom te velik broj čimbenika utječe na to.

Ključne riječi: stres, učitelji, stresori, izvori stresa, posljedice stresa, suočavanje sa stresom

## **SUMMARY**

Stress has become a part of everyday. It's a state which everyone faces. Stress is a part of people's business life and private life. The definition of stress is that stress is a reaction of the body and mind when a person is trying to adjust to new situations. Throughout this thesis, we can see what are the factors of stress, the consequences, symptoms and the techniques of dealing with stress. The same is also said about stress with teachers. Today's school system puts a lot of obligations for teachers, and the expectation has never been higher. Some of the causes of stress in teacher are unmotivated disobedient pupils, indiscipline , school reforms, bad working conditions, deadline pressure, absence of professional service and underestimation by society. There was a research whose goal was to examine classroom and subject teachers who work in primary and secondary schools in the territory of the Republic of Croatia about the stress they face in their work. The research was conducted through a survey questionnaire on the cause of 386 teachers, the results of which showed that teachers face stress and a large number of factors influence it.

Key words: stress, teachers, stressors, sources of stress, consequences of stress, dealing with stress