

Stres i suočavanje sa stresom u odgojno-obrazovnim ustanovama

Šundo, Selma

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:137:912774>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-01**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SELMA ŠUNDO

**STRES I SUOČAVANJE SA STRESOM U ODGOJNO-OBRAZOVNIM
USTANOVAMA**

Diplomski rad

Pula, srpanj 2024. godine.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SELMA ŠUNDO

**STRES I SUOČAVANJE SA STRESOM U ODGOJNO-OBRAZOVNIM
USTANOVAMA**

Diplomski rad

JMBAG: 0303091816, redovita studentica

Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Predmet: Opća psihologija

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Znanstvena grana: Opća psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Marlena Plavšić

Pula, srpanj 2024. godine.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Selma Šundo, kandidatkinja za magistru primarnog obrazovanja 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.

Studentica

U Puli, _____ godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Selma Šundo dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom Stres i suočavanje sa stresom u odgojno-obrazovnim ustanovama 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 |
| 1. 1. Stres i stresori | 2 |
| 1. 1. 1. Stresori u odgojno-obrazovnim zanimanjima..... | 5 |
| 1. 2. Načini suočavanja sa stresom | 9 |
| 1. 2. 1. Načini suočavanja sa stresom u odgojno-obrazovnim zanimanjima..... | 11 |
| 1. 3. Ciljevi istraživanja i hipoteze | 13 |
| 2. Metoda istraživanja..... | 13 |
| 2. 1. Uzorak..... | 13 |
| 2. 2. Instrumenti | 14 |
| 2. 3. Postupak..... | 15 |
| 3. Rezultati..... | 16 |
| 3. 1. Izvori nastavnčkog stresa | 17 |
| 3. 2. Suočavanje sa stresom..... | 20 |
| 3. 3. Povezanosti nastavnčkih stresora i strategija suočavanja sa stresom | 21 |
| 4. Rasprava | 22 |
| 4. 1. Izvori nastavnčkog stresa | 22 |
| 4. 2. Suočavanje sa stresom..... | 23 |
| 4. 3. Povezanosti nastavnčkih stresora i strategija suočavanja sa stresom | 27 |
| 5. Zaključak | 30 |
| Literatura | 32 |
| Prilozi..... | 35 |
| Sažetak i ključne riječi | 42 |
| Summary and key words | 43 |

1. Uvod

Lazarus i Folkman (2004, str. 1) navode da je „danas zapravo nemoguće udubiti se u literaturu bilo koje od bioloških ili društvenih znanosti, a da ne naiđemo na naziv stres. O tom se pojmu još obilnije raspravlja u području zdravstvene skrbi, a na njega se nailazi i u području gospodarstva, političkih znanosti, poslovanja i obrazovanja.“

Lumsden (1981) navodi da se naziv stres u koristio 14. stoljeću u značenju patnje, muke, neprilike, tegobe, nesreće ili tuge.

Godine 1936. Hans Selye počeo je koristiti riječ "stres" u vrlo specifičnom smislu, označavajući usklađeni skup tjelesnih obrambenih mehanizama protiv bilo koje vrste štetnih podražaja. Tu reakciju organizma nazvao je općim adaptacijskim sindromom (Selye, 1936).

Predmet ovog diplomskog rada je stres i suočavanje sa stresom kod odgojno-obrazovnih djelatnika. U sklopu ovog diplomskog rada, provedeno je istraživanje o stresu i suočavanju sa stresom kod učiteljica razredne nastave i odgojiteljica. Prvo poglavlje vezano je za stres i stresore. U tom poglavlju određuju se stres i stresori, navode se znakovi stresa te različite podjele stresora. Drugo poglavlje usmjereno je na stresore kod odgojno-obrazovnih djelatnika. Ovo poglavlje obuhvaća probleme s kojima se odgojno-obrazovni djelatnici susreću u svom radu te koji im izazivaju stres. Prema provedenim istraživanjima, navedeni su izvori profesionalnog stresa. U sljedećem poglavlju definira se pojam suočavanja, navode se načini i oblici suočavanja sa stresom. Potom slijedi poglavlje u kojem se navode načini suočavanja sa stresom kod odgojno-obrazovnih djelatnika. U tom poglavlju, navode se mjere prevencije profesionalnog sagorijevanja i načini suočavanja sa stresom kod odgojno-obrazovnih djelatnika prema provedenim istraživanjima.

Zatim slijede ciljevi istraživanja i hipoteze, potom metoda istraživanja u kojem je naveden uzorak i instrumenti istraživanja. Nadalje, opisan je postupak istraživanja. Potom slijedi poglavlje o rezultatima gdje su navedeni najveći izvori nastavnčkog stresa kod odgojiteljica i kod učiteljica te strategije kojima se odgojiteljice i učiteljice koriste prilikom suočavanja sa stresom. Završno slijedi rasprava o rezultatima istraživanja i zaključak u kojem se navode ključni elementi rada te spoznaje o stresu i

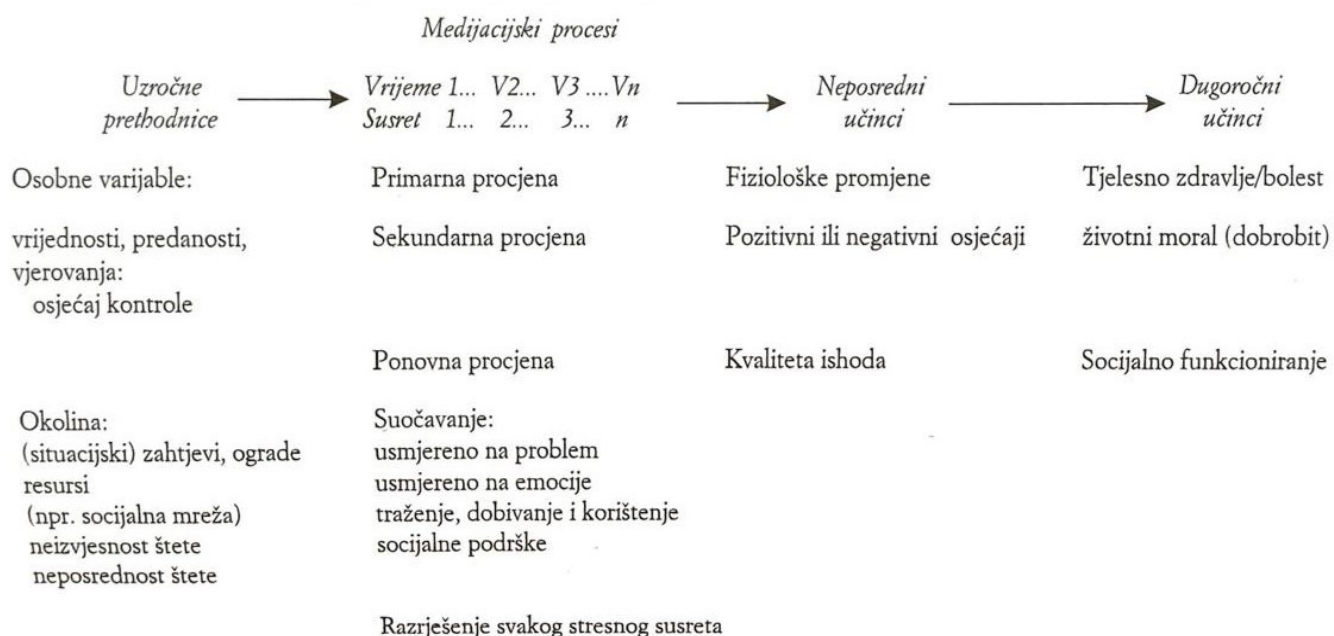
načinima suočavanja sa stresom kod odgojno-obrazovnih djelatnika. Na samom kraju rada, navedena je korištena literatura, upitnik koji je korišten u istraživanju te sažetak na hrvatskom i engleskom jeziku.

1. 1. Stres i stresori

Stres se obično opisuje kao podražaj ili reakcija. Definicije koje se fokusiraju na podražaje odnose se na događaje iz okoline, poput prirodnih katastrofa, nepovoljnih uvjeta u okolini, bolesti ili gubitka posla. Definicije stresa kao reakcije, koje su dominantne u biologiji i medicini, odnose se na stanje stresa kod osobe, pa se kaže da je osoba u stresu ili pod stresom. Obje vrste definicija imaju ograničenu upotrebljivost, jer se podražaj smatra stresnim samo u kontekstu stresne reakcije (Lazarus i Folkman, 2004).

Prema Lazarusu i Folkmanu (2004) definicija stresa naglašava odnos između osobe i njenog okruženja, uzimajući u obzir osobne karakteristike i prirodu događaja u okolini. Psihološki stres je odnos između osobe i okoline koji osoba procjenjuje kao vrlo zahtjevan ili kao nešto što nadilazi njene sposobnosti i ugrožava njenu dobrobit. Procjena da je određeni odnos između osobe i okoline stresan zavisi od kognitivne analize.

Na Slici 1 prikazana je teorijska shematizacija stresa, suočavanja i prilagodbe (Lazarus i Folkman, 2004).



Slika 1. Shema stresa, suočavanja i prilagodbe

Prema shemi stresa, suočavanja i prilagodbe, Lazarus i Folkman (2004) navode da je njihovo mjerenje ključnih pojmova usmjereno na mjerenje stresa, procjene i suočavanja. Pristup koji je prevladavao u mjerenju stresa temelji se na procjenama glavnih promjena u okolini ili životnih događaja. Model na kojem se temelji kognitivna teorija stresa pretpostavlja da osoba i okolina međusobno djeluju u dvosmjernom odnosu, pri čemu učinak u jednom trenutku može postati uzrok u sljedećem trenutku. Odijeljeni osobni i okolinski elementi ujedinjuju se putem procjene stvarajući nova značenja. Ovaj model uvodi medijatore u odnos između prethodnika i ishoda. Statistički, te varijable se smatraju samo prethodnicima koji međusobno djeluju, dok se sami procesi ne opažaju direktno, već se o njima zaključuje. Mjerenja procjene bila su usredotočena na pojmove primarne i sekundarne procjene. U preliminarnim pokušajima traženo je od ispitanika da opišu svoju ulogu u određenom susretu, koja je uključivala brigu za blisku osobu ili vlastitu fizičku i emocionalnu dobrobit. Sekundarnu procjenu definirali su tako da su od ispitanika tražili da procijene svoje sposobnosti suočavanja s određenom situacijom, uključujući i razinu u kojoj se neki opterećeni odnos između osobe i okoline može promijeniti ga je potrebno prihvatiti. Suočavanje su mjerili na način da su od ispitanika tražili da im na posebnoj listi obilježavanja istaknu što su mislili, osjećali i radili kako bi ugodili različitim potrebama nekog specifičnog susreta. Odgovori na suočavanje mogu se racionalno ili empirijski razvrstati prema njihovoj funkciji, primjerice suočavanje usmjereno na problem ili na emocije ili tipu, primjerice izbjegavanje, traženje informacija i emocionalne podrške). Šverko i suradnici (2013, str. 112) zaključuju da je stres „stanje koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajem koji procijene ili dožive prijetećim, ugrožavajućim ili opasnim za njih osobno ili za njima bliske osobe“.

Trankiem (2009) je stava da svaki stres u životu ne mora biti negativan te ih dijeli u tri skupine:

1. pod-stres utječe na osobe koje se ne žele suočiti sa problemima, koje nemaju ambicije, radije se sklanjaju, bježe ili ih okolina premalo potiče
2. dobar stres osobu dovodi do njezinog najboljeg stanja za dobro korištenje svojih sposobnosti i mogućnosti prilagodbe
3. nad-stres prisiljava osobu da koristi svoju energiju kako bi se nosila s prevelikim izazovima, iscrpljujući pritom svoje zalihe.

Ako je stres zaista potreban, ponavljanjem i dugotrajnim trajanjem može postati štetan. Kada potrošnja prelazi dozvoljenu razinu individualne tolerancije, osoba se

suočava sa nad-stresom koji može uzrokovati poremećaje u ponašanju. Ako se potrošnja energije nastavi, ta promjena može narušiti odnose s obitelji, profesionalnim okruženjem, pa čak i sa samim sobom. Stoga se može težiti održavanju stanja pod-stresa, ali to je zavaravanje, jer u konačnici, stres je ipak štetan (Trankiem, 2009).

Stresori su unutarnji ili vanjski podražaji, događaji ili situacije koje u nama izazivaju stanje stresa (Šverko i sur., 2013). Prema tome, Šverko i suradnici (2013) navode da ljudima ista situacija neće biti stresna na isti način, shodno tome stresore su svrstali u dvije skupine. Prema jačini i posljedicama navode da stresori mogu biti mali svakodnevni, s kojima se susrećemo svakodnevno, poput svađa, gužve u prometu i sl. Ujedno ovi stresori neće nužno ostaviti negativan utjecaja na čovjeka u pogledu fizičkog i psihičkog zdravlja. Druga skupina stresora bili bi veliki životni stresori koji se ne dešavaju svakodnevno u životu pojedinca, ali ih svako doživi ponekad u životu. Veliki životni stresori mogu biti smrt bliske osobe, gubitak posla, rastava braka i sl. Ova skupina stresora ima veći utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje pojedinca te može ostaviti posljedice na zdravlje.

Prema Šverku i suradnicima (2013), postoje različiti znakovi stresa te su ih oni podijelili u četiri skupine. U tablici 1 prikazani su znakovi stresa (Šverko i sur, 2013):

Tablica 1. Znakovi stresa (Šverko i sur., 2013, str. 113)

| | |
|--------------|---|
| ČUSTVENI | - tuga, strah, ljutnja, bespomoćnost, bezvoljnost, osjećaj krivnje |
| KOGNITIVNI | - rastresenost, zamišljenost, zaboravljivost, „opsjednutost“ istim mislima |
| TJELESNI | - prekomjerno znojenje, crvenilo, suha usta, drhtanje, gubitak/povećanje teka, grčevi u želudcu, glavobolja, umor, lupanje srca, teškoće sa spavanjem |
| BIHEVIORALNI | - plakanje, agresivnost, povlačenje u sebe, uništavanje stvari, samoozljeđivanje, zloraba alkohola, cigareta, kave, droga |

Šverko i suradnici (2013) dodaju da ako znakovi stresa traju dulje vrijeme, može doći do pojave kroničnog stresa. Kronični stres iscrpljuje čovjeka, kao i njegove psihičke i tjelesne sposobnosti, stoga može doći do pojave različitih bolesti, poput čira na želudcu, srčanih bolesti i sl.

Lazarus i Cohen (1977) dijele stresore u tri skupine događaja: velike promjene, često

kataklizmične, koje pogađaju veliki broj ljudi, velike promjene koje utječu na jednu ili dvije osobe i svakodnevna uzrujavanja.

Savjetodavno tijelo Instituta za medicinu, objavilo je u izvješću o Stresu i ljudskom zdravlju još jednu podjelu stresora. Stresore dijele u četiri skupine (Elliot i Eisdofers, 1982):

1. Akutni, vremenski ograničeni stresori, primjerice susret sa otrovnom zmijom ili skok s padobranom;
2. Nizovi stresora, primjerice rastava braka ili smrt bliske osobe;
3. Kronični isprekidani stresori, primjerice svađe u obitelji;
4. Kronični stresori, primjerice neslaganje sa roditeljima ili trajni invaliditet (Elliot i Eisdofers, 1982).

Prema Trankiem (2009) postoji više vrsta podražaja koji dovode do stresa, a to su:

1. Fizički podražaji u koje spadaju hladnoća, vrućina, velike promjene temperature, teški sportovi, razne ozljede i sl.
2. Biokemijski podražaji u koje spadaju trovanja, droge, pušenje, infekcije, lijekovi i sl.
3. Psihološki podražaji u koje spadaju društvene obaveze, osjećajni konfolkti, napetost, odgovornost za neku skupinu i sl.

1. 1. 1. Stresori u odgojno-obrazovnim zanimanjima

Odgojno-obrazovne profesije ubrajaju se među pomažuće profesije, usmjerene na pružanje pomoći i podrške djeci, učenicima i njihovim roditeljima. Zbog neposredne komunikacije i emocionalne uključenosti s osobama s kojima rade, često doživljavaju profesionalni stres koji može dovesti do sagorijevanja. Rezultati istraživanja među pripadnicima pomažućih profesija to i potvrđuju (Ajduković i Ajduković, 1996). Stoga, promjene u suvremenom društvu nameću sve veće zahtjeve vrtićima i školama, osnovnim institucijama odgoja i obrazovanja, posebno stavljajući odgovornost na ravnatelje kao najodgovornije osobe za njihovo učinkovito funkcioniranje (Staničić, 2009).

Istraživanje o percepciji učiteljske profesije u Hrvatskoj, iz perspektive predmetnih učitelja u osnovnim školama, identificira najčešće probleme s kojima se učitelji suočavaju u svakodnevnom radu. Problemi su podijeljeni u četiri kategorije: problemi

povezani s obrazovnim sustavom, problemi u radu s učenicima, problemi u odnosima s roditeljima te problemi unutar radnog kolektiva. Problemi povezani s obrazovnim sustavom obuhvaćaju probleme proizašle iz obrazovnog sustava, kao što su prekomjerna administracija, česte promjene obrazovne politike, nedostaci u nastavnom planu i programu, neadekvatna priprema za rad s učenicima s posebnim potrebama, loši materijalni uvjeti rada, manjak sankcija u školstvu, nedostatak stručnog usavršavanja i podrške, niske plaće, negativna selekcija i feminizacija profesije te nezaštićenost učitelja. Problemi u radu s učenicima odnose se na rad s učenicima i uključuju manjak kućnog odgoja, specifičnosti suvremenih generacija djece te rad s učenicima po individualiziranim i prilagođenim programima. Problemi u odnosima s roditeljima obuhvaćaju probleme poput pritiska na učitelje zbog ocjena, miješanje u učiteljev rad, iskrivljena percepcija mogućnosti vlastitog djeteta i oslobađanje djece od odgovornosti za svoje ponašanje. Problemi unutar radnog kolektiva uključuju probleme kao što su nestručni, neprofesionalni i nemotivirani učitelji, loši međuljudski odnosi, nedovoljna podrška stručnih službi te neadekvatno i loše vodstvo škole (Burić i sur., 2015). Učitelji i nastavnici prema istraživanju Žužić i suradnika (2018) znatno češće nose posao kući u odnosu na druge skupine ispitanika. Kao razloge navode neadekvatne uvjete rada, pripremu odgojno-obrazovnog rada, nedostatak vremena i prirodu posla.

Sukladno tome, zanimanje učitelj je prema mišljenju mnogih uvršteno u najrizičnija zanimanja. Tome je razlog stalan kontakt s ljudima, veliki društveni pritisak, nevidljivost trenutnih rezultata, niski prihodi, česti neadekvatni uvjeti rada i mnogi drugi čimbenici (Sappa i sur., 2013; Kuzijev i Topolovčan, 2013; prema Žužić i sur., 2018).

U školama, neki faktori često predstavljaju izvore stresa za nastavnike. Donja tablica sadrži važne čimbenike koji doprinose stresu (Trankiem, 2009, str. 14. i 15.).

Tablica 2. Stresori u nastavničkom poslu (Trankiem, 2009).

| | |
|---------------------------------|--|
| U međuljudskim odnosima | Prvi nastavni sat u karijeri. Susret s učenicima na početku svake školske godine. Razred poznat kao „težak“. Neposlušan učenik. |
| Ocjene hijerarhijski nadređenih | Komunikacija s upravom. Dolazak savjetnika. |

| | |
|------------------------|--|
| | Rezultati ispita učenika na kraju školske godine. |
| Okolina | Neugodna, bučna, zagušljiva zbornica. Nemogućnost da dobije „svoju“ dvoranu. Obaveza da sam prenosi i uključuje materijal za nastavu (magnetofon, LCD projektor, računalo, video, ...) |
| Slika vlastitog tijela | Kako kolege ili učenici gledaju na određeni način oblačenja, šminkanja, hoda, izražavanja. |
| Rad | Nepredviđeni događaji prije ili za vrijeme sata: pomagalo koje nedostaje ili se pokvarilo, ispravljanje i zaboravljene zadaće, nemogućnost pronalaženja pripremljene vježbe. Sporost učenika zbog čega se usporava planirano napredovanje. Nesnalaženje u predavanju nekog novog programa. Povećanje obaveza koje mora izvršiti krajem tromjesečja. Ispravljanje prvih zadaća. |

Rezultati istraživanja potvrđuju složenost posla odgojitelja u dječjem vrtiću, ističući uobičajene odgojno-obrazovne zadatke i izvore stresa. Izvori stresa su stavovi roditelja koji vjeruju da je dječji vrtić servis za čuvanje djece i čišćenja za djecom te mjesto na kojem je potrebno brinuti se o bolesnom djetetu (Kelly i Berthelsen, 1995). U istraživanju Žužić i suradnika (2018) ispitanici su kategorizirali po važnosti uzroke njihova profesionalnog stresa. Najvažniji uzroci stresa za odgojitelje su problemi u radu s djecom, a najmanje važan uzrok stresa je izloženost stalnim promjenama prosvjetne politike. Učitelji navode da su najvažniji uzroci stresa za njih problemi u radu s učenicima, a najmanje važan uzrok stresa je nerazumijevanje kolega i roditelja.

Na temelju provedenog istraživanja, Žužić i suradnici (2018) zaključuju da je posao u odgojno-obrazovnoj ustanovi zahtjevniji od ostalih poslova. Trećina ispitanika (32,7%) tvrdi da je njihov posao zahtjevniji od ostalih poslova po složenosti. U najvećem postotku to ističu ravnatelji (40,4%) i učitelji (35%), a zatim stručni suradnici (32,6%) i nastavnici (29,9%) te u manjem postotku odgojitelji (24,5%). Ispitanici smatraju da je posao složeniji u odnosu na druge poslove jer zahtijeva značajan psihički i fizički

napor zbog stalne izloženosti većim zahtjevima i očekivanjima djece, roditelja, ravnatelja i nadležnih institucija. Zatim, različite uloge koje vrše u radu sa djecom ili učenicima, nalaženje izlaza iz nepredvidljivih, konfliktnih i osjetljivih situacija također utječu na složenost posla. Ispitanici navode da moraju biti u stalnom oprezu i koordiniranju, zatim moraju raditi sa ljudima različitih interesa u uvjerenja u neadekvatnim ili skromnim uvjetima rada što u njima pobuđuje nezadovoljstvo i čini posao složenijim od ostalih. Naglasak daju na razne poslove za koje se očekuje da ih izvrše u što kraćem vremenskom roku, dok se propisi mijenjaju često i bez najave. Složenost svog posla vide u visokoj odgovornosti, intenzitetu i osobnom davanju. Ujedno smatraju da je posao zahtjevan intelektualno, emotivno, socijalno, psihički i metodički. Važno je naglasiti da su gotovo svi ispitanici naveli da dio radnih zadataka obavljaju kod kuće, stoga i to može biti jedan od izvora stresa kod odgojno-obrazovnih djelatnika te može negativno utjecati na njih. Odgojitelji, učitelji i nastavnici smatraju da je razlog tomu priprema odgojno-obrazovnog rada.

Prema tome, rezultati istraživanja Žužić i suradnici (2018) potvrđuju da su problemi u radu s djecom i učenicima najvažniji uzrok profesionalnog stresa. Odgojitelji, učitelji, nastavnici, ravnatelji iz Europe, ispitanici bez obzira na spol, radno iskustvo, državu i veličinu ustanove iz koje dolaze, ističu probleme u radu s djecom ili učenicima kao glavni uzrok profesionalnog stresa. Po važnosti uzročnika profesionalnog stresa, na drugom je mjestu prevelika odgovornost na poslu.

Prema percepciji stresa, rezultati istraživanja Tomašević i suradnici (2016) pokazuju da je veći postotak učitelja razredne nastave pod stresom u usporedbi s učiteljima predmetne nastave.

Pavičić Dokoza i suradnici (2020) navode da su izvori stresa koje su sudionici najviše istaknuli u svom profesionalnom radu prekomjerno radno opterećenje i neprikladno ponašanje učenika. Također je prema njihovom istraživanju utvrđeno da veći broj djece u razredu dovodi do veće razine stresa, ne zbog samog broja djece, već zbog njihovog neprimjerenog ponašanja, te da učiteljice doživljavaju višu razinu stresa u usporedbi s učiteljima.

U istraživanju Možnik i suradnika (2021) najveći broj ispitanica, njih 67,5%, ima umjerenu razinu stresa prema Skali izvora stresa na poslu odgojitelja. Samo 6,25% odgojiteljica izjavilo je da ne osjeća intenzivan stres na poslu i da imaju nisku razinu stresa, dok 26,25% smatra da su pod visokim stresom na poslu.

Nadalje, u istraživanju Koçyiğit i Sezer (2024) identificirana su tri glavna faktora

stresa kod odgojitelja: roditelji, djeca i institucija ili uprava. Unutar prve kategorije, svi sudionici su naveli da su njihovi susreti s roditeljima najznačajniji izvor stresa u njihovom poslovnom životu. Kategorija "roditelji" obuhvaća sljedeće čimbenike: problemi u komunikaciji s obiteljima, neprimjerena očekivanja obitelji, negativni stavovi prema predškolskom odgoju, nepoštivanje školskih pravila i korištenje komunikacijskih alata između obitelji i učitelja. Pod kategorijom "djeca" navode mladu dob, dobne raspone, probleme u ponašanju, vještine samo njege, inkluzija, bolesti i pohađanje/prisutnost djece. zadnjoj kategoriji "institucija/uprava" izdvajaju uvjete rada, broj djece, pomoćno osoblje, radne sate, program adaptacije, blagdane i praznike te izlete.

Uspoređujući rezultate izvora stresa, učitelji se najviše slažu s tvrdnjom da je podcjenjivanje u društvu glavni izvor stresa, a zatim uplitanje politike i nepravda pri zapošljavanju. Stoga to potvrđuje da su najčešći izvori stresa povezani s poštovanjem profesije i rada učitelja te njihovih kvaliteta. Ujedno je i potvrđeno da su zainteresiranost učenika za rad, neposlušnost učenika i razredna disciplina također izvori stresa. Kao najmanji izvor stresa učitelji su naveli podcjenjivanje unutar kolektiva i loše odnose u kolektivu. U otvorenim odgovorima najčešće su isticali problem lošeg odnosa s ravnateljem i lošeg upravljanja školom (Mađarac, 2021).

1. 2. Načini suočavanja sa stresom

Suočavanje je ključan koncept u psihologiji već više od 40 godina. On je bio važna tema u kliničkim opisima i procjenama tijekom 1940-ih i 1950-ih, a danas se mnoge psihoterapije i obrazovni programi fokusiraju na razvijanje vještina suočavanja (Lazarus i Folkman, 2004).

Lazarus i Folkman (2004, str. 145) definiraju „suočavanje kao trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima koje je osoba procijenila kao teške ili kao one koje nadilaze njene resurse“. Ta definicija naglašava proces, ne osobine, fokusirajući se na ono što osoba stvarno misli ili čini u određenom kontekstu, te na promjene tih misli i akcija tijekom vremena.

Što se tiče prilagođavanja agresiji, čovjek se suočava s raznolikim podražajima u svom okruženju te im se mora prilagoditi kako bi očuvao svoju cjelovitost. Njegovi odgovori prilagodbe pokreću niz fizioloških procesa koji mu omogućuju primarno

izbjegavanje situacija koje potencijalno uzrokuju opasnost. Pojedinaac mobilizira maksimalnu snagu kako bi se pripremio na te situacije. Ova mobilizacija obično predstavlja uvod u obrambenu reakciju, čiji je cilj izbjeći ili neutralizirati izvor opasnosti. Međutim, čovjek je u današnje vrijeme konstantno izložen fizičkoj, kemijskoj ili psihološkoj agresiji. On rijetko ima priliku za bijeg ili borbu; umjesto toga, suočava se s tim situacijama. Fizičke, a posebice psihičke reakcije koje proističu iz pretrpljenih stanja stresa stvaraju kronične posljedice pod nazivom „bolesti prilagodbe“ (Trankiem, 2009).

Bratko (2011) navodi da suočavanje sa stresom uključuje misli i ponašanja kojima se osoba služi kako bi smanjila stres i izbjegla negativne posljedice. Bitno je znati razlikovati dva načina suočavanja sa stresom, a to je suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanjem usmjerenim na problem trudimo se ukloniti stresor ili riješiti problem koji uzrokuje stres. Suočavanjem usmjerenim na emocije trudimo se kontrolirati neugodne emocije koje su uzrokovane neuspjehom.

Šverko i suradnici (2013) smatraju da reagiranje na stresne situacije i doživljavanje stresa nazivamo suočavanjem sa stresom. Oni navode da postoje tri oblika suočavanja sa stresom:

1. Prihvatanje situacije kakva jest. Ukoliko utvrdimo da stresnu situaciju nije moguće promijeniti, prihvaćamo ju takvom kakva je i trudimo se sagledati je pozitivno.
2. Kontroliranje, tj. djelovanje na izvore stresa ili na stresne doživljaje. Prema ovom načinu suočavanja pokušavamo nešto promijeniti. Stoga, suočavanje može biti usmjereno na problem ili na emocije. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na pokušaje pojedinca da pronađe rješenje situacije kako bi prestala biti izvor stresa za njega. Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na pokušaje pojedinca da umanjí svoje neugodne emocije izazvane stresnom situacijom.
3. Izbjegavanje stresnih situacija i događaja što više možemo.

Prema Lazarusu i Folkmanu (2004) suočavanje ima dvije ključne funkcije:

1. Suočavanje usmjereno na problem, što označava izlaženje na kraj ili mijenjanje problema u odnosima s okolinom koji prouzrokuju patnju i nevolju

2. Suočavanje usmjereno na emocije, što označava upravljanje emocionalnim reakcijama na problem.

Tijekom stresnog događaja suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije funkcioniraju jedno na drugo, pri čemu njihova funkcija može biti motivirajuća.

Nadalje, Lazarus i Folkman (2004) dodaju kako način na koji se osoba suočava djelomice je određen njenim potencijalima koji obuhvaćaju zdravlje i energiju, egzistencijalna vjerovanja ili opća vjerovanja o kontroli, predanosti, koja imaju motivirajuća svojstva koja mogu podupirati suočavanje, vještine rješavanja problema, socijalne vještine, socijalnu podršku i materijalne resurse.

1. 2. 1. Načini suočavanja sa stresom u odgojno-obrazovnim zanimanjima

Žužić i suradnici (2018) sumirajući rezultate njihovog istraživanja navode da je razmišljanje o uzrocima problema najučestalije ponašanje odgojitelja, učitelja, nastavnika iz Hrvatske i ženskih ispitanika u stresnim situacijama. Većina ispitanika navodi da razgovaraju o stresnim situacijama i da rade na sebi kada su pod stresom. Također navode da analiziraju i rješavaju stresne situacije te se tijekom stresnih događaja vole baviti raznim aktivnostima. Što se tiče nošenja sa stresnim situacijama, dio ispitanika navodi da se dobro nosi sa stresnim situacijama, a manji broj ispitanika navodi da se teško nose sa stresnim situacijama. Kada se nalaze u stresnoj situaciji, većina ispitanika obraća se kolegama na poslu, članovima obitelji, stručnim suradnicima te prijateljima i ravnatelju. Samo mali broj ispitanika se u stresnim situacijama ne obraća nikome.

Nadalje, među bitnim mjerama prevencije profesionalnog sagorijevanja ispitanici u istraživanju Žužić i suradnici (2018) ističu aktivnosti na odgojno-obrazovnom području. Pod aktivnostima na odgojno-obrazovnom području smatraju kontinuiranu stručnu potporu, edukacije iz polja profesionalnog sagorijevanja, adekvatne uvjete rada, manje administracije i birokratizacije, veću uključenost u kreiranje planova i programa odgojno-obrazovnog rada. Kod odgojitelja, učitelja i nastavnika iz Hrvatske najčešće ponašanje u stresnim situacijama je razmišljanje o uzrocima problema.

Prema istraživanju Mađarac (2021) rezultati deskriptivne statistike suočavanja sa stresom prikazuju da su ispitanici među ponuđenim odgovorima najčešće odabrali da

ne okrivljaju sebe za sve što se događa u školi, da određuju vrijeme za odmor te da pokušavaju ne razgovarati o školi izvan radnog vremena. Najmanje odabranih odgovora za načine suočavanja bilo je za bilježenje stresnih situacija koje su im se dogodile i za traženje stručne pomoći. Prema analizi pitanja otvorenog tipa, ispitanici izdvajaju dva najčešća odgovora. Prva skupina odgovora odnosi se na tehnike opuštanja, gdje ispitanici navode da najčešće vježbaju, čitaju knjige, meditiraju i pokušavaju uživati u životu. Druga skupina odgovora odnosi se na odvajanje privatnog života od poslovnog, gdje ispitanici navode da se privatni i poslovni život nikad ne bi trebali miješati jer u tom slučaju pati obitelj.

Istraživanja Cancio i suradnici (2018) pokazuju da je najviše ispitanika među ponuđenim strategijama suočavanja odabralo da u stresnim situacijama traže podršku obitelji, prijatelja i kolega te slušaju glazbu.

Prema istraživanju Aulén (2021) prvi cilj bio je pronaći kategorije sadržaja iz opisa strategija koje su učitelji sami iznijeli. Više od 50% učitelja navelo je mješovite strategije suočavanja usmjerene na problem i emocije koje uključuju kolege i odnose izvan posla općenito. Zatim, više od polovice učitelja navelo je tjelovježbu i dobrobit, odmor i opuštanje te hobije što spada u kategoriju suočavanja usmjereno na emocije. Također, preko 40% učitelja navelo je postavljanje granica za svoj rad što spada u kategoriju suočavanja usmjereno na problem. Zaključuju da učitelji kako bi se nosili sa stresom i naporom koji proistječu iz posla koriste različite strategije suočavanja, pogotovo strategije suočavanja usmjerene na emocije.

Nadalje, u istraživanju Koçyiğit i Sezer (2024) odgojiteljice su navele da su koristile načine suočavanja sa stresom u sljedećim kategorijama: aktivno ponašanje i pasivno/izbjegavanje. Odgojiteljice se sa stresnim situacijama koje doživljavaju s roditeljima, koji je ujedno i najintenzivniji stresor, nose koristeći aktivno ponašanje i pasivno/izbjegavajuću strategiju. U aktivno ponašanje navode racionalno rješavanje problema i traženje podrške, a u pasivno/izbjegavanje navode da pokušavaju biti sretni, nasmiješe se, pokušavaju ostati mirni te ignoriraju.

Rezultati istraživanja Emeljanovas i suradnici (2023) navode da najčešće strategije suočavanja koje učitelji koriste uključuju rješavanje problema, razgovor s obitelji ili prijateljima, bavljenje sportom i tjelovježbom, hobije, molitvu i samookrivljavanje. Međutim, samo rješavanje problema, sport i tjelovježba te hobiji pozitivno su povezani s emocionalnim zdravljem. Ignoriranje problema, samoizolacija, samookrivljavanje i konzumacija alkohola značajno su povezani s većom psihičkom

iscrpljenošću. Psihološka iscrpljenost, lijenost i osjećaj krivnje predviđaju pad blagostanja i entuzijazma na poslu.

1. 3. Ciljevi istraživanja i hipoteze

Ciljevi istraživanja su:

1. istražiti veličinu nastavnčkih stresora kod odgojiteljica i učiteljica i usporediti ima li razlike između te dvije skupine
2. istražiti strategije suočavanja sa stresom odgojiteljica i učiteljica i usporediti ima li razlike između te dvije skupine
3. provjeriti ima li povezanosti između razine nastavnčkih stresora učiteljica i odgojiteljica i strategija suočavanja sa stresom te usporediti ima li razlike između te dvije skupine

S obzirom na rezultate prethodno provedenih istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

1. Nastavnički stres bit će veći kod učiteljica nego kod odgojiteljica. Najveći stres kod učiteljica bit će problemi u radu s učenicima i pritisak roditelja, a kod odgojiteljica problemi u radu s djecom i neadekvatni uvjeti rada.
2. Učiteljice će u većoj mjeri koristiti strategije suočavanja sa stresom od odgojiteljica i to u sve tri subskale: usmjerenost na zadatak (problem), usmjerenost na emocije te izbjegavanje.
3. Nastavnički stres i kod učiteljica i kod odgojiteljica bit će pozitivno povezan s korištenjem strategija suočavanja.

2. Metoda istraživanja

2. 1. Uzorak

U istraživanju je sudjelovalo 236 osoba iz cijele Hrvatske. Spolna struktura odražava većinski ženski udio (97 %), dok jedna osoba nije odgovorila. Obuhvaćeno je 55,5 % odgojiteljica i 44,5 % učiteljica. Prosječna dob učiteljica bila je 39,06 godina (SD = 12,67), a odgojiteljica 36,97 godina (SD = 9,82). Prosječna duljina radnog staža učiteljica bila je 13,83 godine (SD = 12,48), a odgojiteljica 11,33 godine (SD =

9,53). Razlike u dobi i duljini staža između odgojiteljica i učiteljica nisu se pokazale statistički značajnima ($t_{dob} = 1,42, p > 0,05$; $t_{duljina\ staža} = 1,74, p > 0,05$).

2. 2. Instrumenti

U istraživanju su primijenjeni upitnici koji su sadržavali sljedeće cjeline:

1. Pitanja koja se odnose na opće demografske podatke: dob, godine radnog staža u struci, spol, županija i radno mjesto na kojem rade.
2. Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa koja ispituje izvore nastavničkog stresa. Sastoji se od 24 tvrdnje, a sudionici su za svaku tvrdnju procjenjivali koliko velik izvor stresa im predstavlja na 5-djelnoj skali (od 1 – uopće nije stresno do 5 – jako (izrazito) stresno). Upitnik se sastoji od tri subskale, a to su Neprimjereno ponašanje učenika koja se sastoji od 6 tvrdnji i primjer jedne tvrdnje bio bi „Održavanje razredne discipline“, zatim Potreba za profesionalnim priznanjem koja se sastoji od 11 tvrdnji i primjer jedne tvrdnje bio bi „Slabi izgledi za napredovanje“, potom Radno opterećenje koja se sastoji od 7 tvrdnji i primjer jedne tvrdnje bio bi „Nemogućnost posvećivanja učenicima zbog nedostatka vremena“. Analiza čestica pokazala je visoku unutarnju pouzdanost cijele skale (Mikulandra i Sorić, 2004).
3. Skala optimizma – pesimizma (O – P skala) koja ispituje kako sudionici doživljavaju sebe. Sastoji se od 14 tvrdnji, od kojih je 6 za procjenu optimizma, primjerice „U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje“, a 8 je za procjenu pesimizma, primjerice „Ne treba postavljati visoke ciljeve jer se obično razočarate“. Sudionici su za svaku tvrdnju procjenjivali kako doživljavaju sebe na 5-djelnoj skali (od 1 – uopće se ne odnosi na mene do 5 – u potpunosti se odnosi na mene). Ukupni rezultat je zbroj rezultata svih čestica, posebno za optimizam i pesimizam. Skale su pokazale zadovoljavajuće visoke koeficijente pouzdanosti u smislu unutarnje konzistencije (Penezić, 2002).
4. Skala zadovoljstva životom koja ispituje kako sudionici procjenjuju svoj život i jesu li im se u zadnjih nekoliko tjedana dogodile određene situacije. Sastoji se od sveukupno 20 tvrdnji, od kojih se 17 odnosi na procjenu globalnog zadovoljstva, a 3 na procjenu situacijskog zadovoljstva. U prvom dijelu

upitnika sudionici su procjenjivali njihov život na 5-djelnoj skali od 1 – uopće se ne slažem do 5 – u potpunosti se slažem), a u drugom dijelu upitnika sudionici su procjenjivali jesu li im se u posljednjih nekoliko tjedana dogodile određene situacije na 5-djelnoj skali od 1 – nikada mi se to nije dogodilo do 5 – uvijek mi se to događa). Primjer jedne tvrdnje bio bi „U više aspekata moj život blizak je idealnom“. Na temelju ranijih istraživanja (Penezić, 1996) zaključuje da je skala pokazala jednofaktorsku strukturu koja sadrži iznimno visoku pouzdanost. Ukupni rezultat kreira se kao linearna kombinacija procjena.

5. Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (CISS) koja ispituje reakcije sudionika na različite životne teškoće, stresove ili uznemirujuće situacije. Sastoji se od 48 tvrdnji, a sudionici su za svaku tvrdnju procjenjivali koliko koriste taj tip aktivnosti/ponašanja kad se susretnu sa stresnom ili uznemirujućom situacijom na 5-djelnoj skali od 1 – uopće ne do 5 – u potpunosti da). Upitnik sadrži tri subskale (po 16 tvrdnji), a to su: Suočavanje usmjereno na emocije i primjer skale bio bi „Mislim o dobrim stvarima koje su se dogodile“, Suočavanje usmjereno na zadatak (problem) i primjer skale bio bi „Radim na objašnjenju situacije“ te Izbjegavanje. Subskala Izbjegavanja sastoji se još od dvije subskale, a to su: Distrakcije i Socijalne diverzije. Primjer subskale Distrakcije bio bi „Častim se omiljenim jelom i pićem“, a primjer subskale Socijalne diverzije bio bi „Odlazim na zabavu (tulum, party)“. U gotovo svim provedenim validacijama dobiveni su psihološki interpretabilni faktori, čija je pouzdanost, mjerena unutarnjom konzistencijom, najčešće bila vrlo visoka (Endler i Parker, 1994, adaptirala I. Sorić).

2. 3. Postupak

Podaci koji su prikazani u ovom radu prikupljeni su pomoću internetskog Google obrasca. Internetski obrazac poslan je sudionicima putem adrese e-pošte te je objavljen u razne grupe na društvenim mrežama u kojima se nalaze učiteljice i odgojiteljice iz cijele Hrvatske. U obrascu je navedena svrha i način provođenja istraživanja. Istraživanje je odobrilo Povjerenstvo za procjenu etičnosti istraživanja Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli.

Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti anonimno. Sudionici nisu bili obavezni odgovoriti na svako pitanje. U uputama im je bila navedena adresa e-pošte na koju su mogli poslati upit ukoliko su ga imali te ukoliko su ih zanimali rezultati istraživanja. Podaci su se prikupljali u travnju i svibnju 2024. godine.

3. Rezultati

Preliminarne analize asimetrije i spljoštenosti otkrile su da su sve distribucije bile unutar prihvaćenih ± 2 za asimetriju i ± 7 za spljoštenost (Bryne, 2010; Hair et al., 2010), što je prikazano u Tablici 3. Stoga su u daljnjoj obradi podataka korišteni parametrijski postupci.

Tablica 3. Asimetrija i spljoštenost distribucija

| Varijabla | Grupa | Asimetrija | SE asimetrije | Spljoštenost | SE spljoštenosti |
|-------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|------------------|
| Dob | Odgojiteljice | 0,55 | 0,21 | -0,34 | 0,42 |
| | Učiteljice | 0,39 | 0,24 | -1,32 | 0,47 |
| Duljina staža | Odgojiteljice | 0,99 | 0,21 | 0,50 | 0,42 |
| | Učiteljice | 0,55 | 0,24 | -1,09 | 0,47 |
| Izvori stresa | Odgojiteljice | -1,13 | 0,22 | 2,69 | 0,44 |
| | Učiteljice | -0,49 | 0,24 | -0,27 | 0,48 |
| Suočavanje | Odgojiteljice | 0,10 | 0,22 | 0,09 | 0,44 |
| | Učiteljice | 0,20 | 0,24 | -0,44 | 0,48 |
| Orijentacija na problem | Odgojiteljice | 0,10 | 0,22 | 0,06 | 0,43 |
| | Učiteljice | -0,26 | 0,24 | 0,17 | 0,48 |
| Orijentacija na emocije | Odgojiteljice | -0,07 | 0,21 | -0,05 | 0,43 |
| | Učiteljice | 0,28 | 0,24 | -0,46 | 0,47 |
| Izbjegavanje | Odgojiteljice | -0,18 | 0,21 | -0,03 | 0,42 |
| | Učiteljice | -0,04 | 0,24 | -0,74 | 0,47 |

3. 1. Izvori nastavničkog stresa

Izvori nastavničkog stresa kod odgojiteljica prikazani su u Tablici 4, a kod učiteljica u Tablici 5.

Tablica 4. Izvori nastavničkog stresa kod odgojiteljica

| Tvrđnja | N | M | SD |
|---|-----|------|------|
| 4. Odgovornost za djecu/učenice i učenike. | 131 | 4,56 | 0,74 |
| 10. Velike grupe (razredi). | 131 | 4,56 | 0,80 |
| 8. Neadekvatna plaća. | 130 | 4,28 | 1,01 |
| 15. Nemogućnost posvećivanja djeci/učenicama i učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena. | 131 | 4,16 | 0,90 |
| 21. Nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču mog posla. | 131 | 4,13 | 1,06 |
| 13. Pritisak koji rade roditelji. | 129 | 4,12 | 1,00 |
| 2. Teška (problematična) grupa (razred). | 131 | 4,11 | 0,97 |
| 9. Previše posla (npr. priprema za nastavu, ocjenjivanje i sl.). | 128 | 4,04 | 1,00 |
| 11. Održavanje discipline u grupi djece/učenika i učenica. | 131 | 4,01 | 1,00 |
| 20. Dodatni sati rada zbog odsutnosti drugih kolegica i kolega (npr. kad su na bolovanju). | 131 | 3,87 | 1,19 |
| 3. Nedostatak priznanja za dobar rad u odgoju i obrazovanju. | 131 | 3,87 | 0,96 |
| 16. Manjak opreme i loši uvjeti za rad. | 130 | 3,87 | 1,03 |
| 24. Bučna djeca/učenice i učenici. | 131 | 3,86 | 1,10 |
| 18. Neuljudno ili drsko ponašanje djece/učenika i učenica. | 131 | 3,73 | 1,06 |
| 17. Stavovi i ponašanje drugih kolegica i kolega. | 131 | 3,54 | 1,18 |
| 6. Prekratki periodi odmora u radnom danu. | 131 | 3,52 | 1,19 |
| 12. Administrativni posao (npr. pisanje priprema, popunjavanje dnevnika i sl.). | 131 | 3,49 | 1,11 |
| 19. Pritisak od ravnateljice/ravnatelja i ministarstva. | 131 | 3,47 | 1,25 |

| | | | |
|--|------------|--------------|--------------|
| 14. Neodređeni programi rada (nedovoljno precizni). | 129 | 3,42 | 1,09 |
| 7. Loš odnos djece/učenika i učenica prema radu. | 129 | 3,40 | 1,07 |
| 1. Slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere). | 131 | 3,05 | 1,02 |
| 25. Nemogućnost profesionalnog usavršavanja. | 131 | 3,00 | 1,09 |
| 23. Slaba mogućnost uvođenja inovacija. | 131 | 2,97 | 1,10 |
| 5. Slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu. | 131 | 2,94 | 1,13 |
| 22. Jednoličnost posla. | 130 | 2,42 | 1,11 |
| Ukupno | 122 | 92,57 | 15,05 |

Najveći izvori nastavnčkog stresa kod odgojiteljica su odgovornost za djecu, velike grupe, neadekvatna plaća, nemogućnost posvećivanja djeci pojedinačno zbog nedostatka vremena te nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču njihovog posla.

Najmanje zastupljeni izvori nastavnčkog stresa kod odgojiteljica su slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere), nemogućnost profesionalnog usavršavanja, slaba mogućnost uvođenja inovacija, slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu i jednoličnost posla.

Tablica 5. Izvori nastavnčkog stresa kod učiteljica

| Tvrđnja | N | M | SD |
|---|-----|------|------|
| 13. Pritisak koji rade roditelji. | 105 | 4,16 | 0,95 |
| 4. Odgovornost za djecu/učenice i učenike. | 105 | 4,10 | 1,02 |
| 2. Teška (problematična) grupa (razred). | 105 | 4,02 | 0,97 |
| 18. Neuljudno ili drsko ponašanje djece/učenika i učenica. | 104 | 3,95 | 1,04 |
| 15. Nemogućnost posvećivanja djeci/učenicama i učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena. | 105 | 3,82 | 0,97 |
| 7. Loš odnos djece/učenika i učenica prema radu. | 105 | 3,76 | 0,95 |

| | | | |
|--|------------|--------------|--------------|
| 21. Nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču mog posla. | 104 | 3,72 | 1,02 |
| 9. Previše posla (npr. priprema za nastavu, ocjenjivanje i sl.). | 105 | 3,70 | 1,06 |
| 10. Velike grupe (razredi). | 105 | 3,69 | 1,19 |
| 8. Neadekvatna plaća. | 105 | 3,65 | 1,10 |
| 11. Održavanje discipline u grupi djece/učenika i učenica. | 105 | 3,55 | 1,06 |
| 24. Bučna djeca/učenice i učenici. | 105 | 3,41 | 1,12 |
| 14. Neodređeni programi rada (nedovoljno precizni). | 105 | 3,37 | 1,15 |
| 12. Administrativni posao (npr. pisanje priprema, popunjavanje dnevnika i sl.). | 105 | 3,35 | 1,13 |
| 3. Nedostatak priznanja za dobar rad u odgoju i obrazovanju. | 105 | 3,34 | 1,06 |
| 16. Manjak opreme i loši uvjeti za rad. | 105 | 3,23 | 0,99 |
| 19. Pritisak od ravnateljice/ravnatelja i ministarstva. | 104 | 3,11 | 1,25 |
| 17. Stavovi i ponašanje drugih kolegica i kolega. | 105 | 3,10 | 1,24 |
| 6. Prekratki periodi odmora u radnom danu. | 105 | 2,94 | 1,22 |
| 20. Dodatni sati rada zbog odsutnosti drugih kolegica i kolega (npr. kad su na bolovanju). | 105 | 2,83 | 1,11 |
| 1. Slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere). | 105 | 2,80 | 1,09 |
| 5. Slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu. | 105 | 2,53 | 1,11 |
| 23. Slaba mogućnost uvođenja inovacija. | 104 | 2,48 | 1,02 |
| 25. Nemogućnost profesionalnog usavršavanja. | 105 | 2,42 | 1,19 |
| 22. Jednoličnost posla. | 105 | 2,11 | 0,92 |
| Ukupno | 101 | 83,37 | 14,33 |

Najveći izvori nastavničkog stresa kod učiteljica su pritisak koji rade roditelji, odgovornost za učenice i učenike, teški (problematici) razred, neuljudno ili drsko

ponašanje učenika i učenica te nemogućnost posvećivanja učenicama i učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena.

Najmanje zastupljeni izvori nastavnčkog stresa kod učiteljica su slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere), slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu, slaba mogućnost uvođenja inovacija, nemogućnost profesionalnog usavršavanja i jednoličnost posla.

t-testom je provjera razlika u izvorima stresa između odgojiteljica i učiteljica. Rezultat pokazuje statistički značajno veću razinu stresora kod odgojiteljica ($M = 92,57$) nego kod učiteljica ($M = 83,37$): $t = 4,64$, $df = 221$, $p < 0,001$.

3. 2. Suočavanje sa stresom

Zastupljenost strategija suočavanja sa stresom odgojiteljica i učiteljica prikazana je u Tablici 6.

Tablica 6. Strategije suočavanja sa stresom odgojiteljica i učiteljica

| Strategije | Odgojiteljice | | | Učiteljice | | | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------------|---------------|------|------|------------|------|------|----------|-----------|----------|
| | N | M | SD | N | M | SD | | | |
| orijentirane na problem (zadatak) | 125 | 3,73 | 0,48 | 101 | 3,88 | 0,51 | -2,30 | 224 | < 0,05 |
| izbjegavanja | 129 | 3,18 | 0,61 | 102 | 3,25 | 0,76 | -0,78 | 229 | > 0,05 |
| orijentirane na emocije | 128 | 2,85 | 0,66 | 102 | 2,72 | 0,73 | 1,39 | 228 | > 0,05 |
| Ukupno | 121 | 3,24 | 0,36 | 98 | 3,28 | 0,44 | -0,72 | 217 | > 0,05 |

I odgojiteljice i učiteljice koriste sve tri strategije suočavanja sa stresom, najviše strategije usmjerene na problem, pa strategije izbjegavanja i najmanje strategije usmjerene na emocije. *t*-testom je utvrđeno da se razlikuju samo u upotrebi strategija suočavanja usmjerenih na problem. Njih značajno više koriste učiteljice.

3. 3. Povezanosti nastavnčkih stresora i strategija suočavanja sa stresom

Da bi se provjerilo ima li povezanosti između razine nastavnčkih stresora učiteljica i odgojiteljica i strategija suočavanja sa stresom, posebno za učiteljice i posebno za odgojiteljice izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Rezultati se nalaze u Tablici 7.

Tablica 7. Povezanost nastavnčkih stresora i strategija suočavanja sa stresom kod učiteljica (iznad dijagonale) i odgojiteljica (ispod dijagonale).

| Varijabla | Stresor | Suoč. orijent. na problem | Suoč. orijent. na emocije | Izbjegavanje | Ukupno suočavanje |
|---------------------------|---------|---------------------------|---------------------------|--------------|-------------------|
| Stresor | 1 | 0,17 | 0,35** | 0,13 | 0,33** |
| Suoč. orijent. na problem | 0,05 | 1 | 0,02 | 0,35** | 0,61** |
| Suoč. orijent. na emocije | 0,24** | -0,04 | 1 | 0,04 | 0,60** |
| Izbjegavanje | -0,06 | 0,33** | -0,05 | 1 | 0,75** |
| Ukupno suočavanje | 0,12 | 0,61** | 0,56** | 0,70** | 1 |

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Rezultati pokazuju da se strategije suočavanja usmjerene na problem, kao i strategije izbjegavanja ne pokazuju povezanima s razinom stresora niti kod odgojiteljica niti kod učiteljica. Utvrđeno je da postoji slaba do umjerena pozitivna povezanost između razine stresora i razine upotrebe strategije usmjerene na emocije i kod odgojiteljica i kod učiteljica, a kod učiteljica takva povezanost postoji i između stresora i ukupnog korištenja strategija suočavanja.

4. Rasprava

4. 1. Izvori nastavnčkog stresa

Rezultati pokazuju da se s nastavnčkim stresorima susreću i odgojiteljice i učiteljice, no nešto više razine stresora prepoznaju odgojiteljice. Osim količine stresora, odgojiteljice i učiteljice razlikuju se i u tome koji su to stresori koje najviše prepoznaju i koji su oni koje najmanje prepoznaju. To djelomično potvrđuje postavljene hipoteze, s obzirom da rezultati istraživanja pokazuju da nešto više razine stresa prepoznaju odgojiteljice u odnosu na učiteljice.

Prema postavljenim hipotezama, navedeno je da će najveći stres kod učiteljica biti problemi u radu s učenicima i pritisak roditelja što potvrđuje postavljenu hipotezu jer rezultati istraživanja pokazuju da je prvi i najveći izvor nastavnčkog stresa kod učiteljica pritisak koji rade roditelji, potom su teški (problematični) razred i neuljudno ili drsko ponašanje učenika na trećem i četvrtom mjestu po intenzitetu stresora. Odgojiteljice među najvećim izvorima stresa izdvajaju neadekvatnu plaću što djelomično potvrđuje postavljenu hipotezu, s obzirom da neadekvatna plaća može spadati u neadekvatne uvjete rada.

Burić i suradnici (2015) probleme su podijelili u četiri kategorije, a to su problemi povezani s obrazovnim sustavom, problemi u radu s učenicima, problemi u odnosima s roditeljima te problemi unutar radnog kolektiva. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da su učitelji najviše istaknuli stresore koji obuhvaćaju probleme u radu s učenicima i probleme u odnosima s roditeljima. Prema dobivenim rezultatima, pod probleme u radu s učenicima spada težak (problematičan) razred i neuljudno ili drsko ponašanje učenika i učenica. Pritisak koji rade roditelji spada u probleme u odnosima s roditeljima, što učiteljima prema dobivenim rezultatima predstavlja najveći izvor stresa. Učitelji su još izdvojili nemogućnost posvećivanja učenicima i učenicama pojedinačno zbog nedostatka vremena što spada u probleme proizašle iz obrazovnog sustava.

Trankiem (2009) je navela da je jedan od stresora u međuljudskim odnosima „Razred poznat kao „težak““, što je dobiveno i rezultatima ovog istraživanja jer učitelji problematičan (težak) razred izdvajaju kao izvor stresa.

Najveći uzroci stresa za odgojno-obrazovne djelatnike prema istraživanju Žužić i suradnika (2018) bili su problemi u radu s učenicima, što je ujedno dobiveno i

rezultatima ovog istraživanja. Učitelji su u ovom istraživanju izdvojili odgovornost za učenike i učenice kao drugi najveći izvor stresa što možemo povezati i sa rezultatima istraživanja Žužić i suradnika (2018) gdje se navodi da odgojno-obrazovni djelatnici složenost svog posla vide u visokoj odgovornosti te im se odgovornost na poslu također nalazi na drugom mjestu po važnosti uzročnika profesionalnog stresa. Važno je naglasiti da u provedenom istraživanju, odgojiteljice odgovornost za djecu ističu kao glavni izvor njihovog stresa.

Neuljudno ili drsko ponašanje učenika i učenica učitelji navode kao drugi najveći izvor njihovog stresa što možemo povezati sa istraživanjem Pavičić Dokoza i suradnika (2020), s obzirom da se u njihovom istraživanju navedeni uzročnik također najviše ističe kao izvor stresa.

Što se tiče odgojiteljica, rezultati ovog istraživanja drugačiji su u odnosu na rezultate istraživanja Žužić i suradnika (2018). Nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koja se direktno tiču njihovog posla, odgojitelji ističu kao jedan od bitnijih izvora stresa, dok je u istraživanju Žužić i suradnika (2018) izloženost stalnim promjenama prosvjetne politike istaknut kao najmanji izvor stresa.

Velike grupe i neadekvatnu plaću odgojitelji stavljaju na drugo i treće mjesto po važnosti izvora stresa, što možemo povezati sa istraživanjem Koçyiğit i Sezer (2024) gdje odgojiteljice pod kategorijom institucija/uprava izdvajaju uvjete rada i broj djece kao dva najvažnija faktora stresa.

4. 2. Suočavanje sa stresom

Rezultati pokazuju da i odgojiteljice i učiteljice koriste sve tri strategije suočavanja sa stresom i to najčešće strategije usmjerene na problem, zatim strategije izbjegavanja, a najmanje strategije usmjerene na emocije. Kada se uzme u obzir da je maksimalni mogući rezultat mogao biti 5 („u potpunosti koristim“), vidljivo je da se najčešće korištene strategije, a to su one usmjerene na problem u prosjeku „koriste pretežno“ (3,77 odgojiteljice i 3,88 učiteljice), strategije usmjerene na izbjegavanje koriste se „i da i ne“ (3,18 odgojiteljice i 3,25 učiteljice), dok se strategije usmjerene na emocije koriste još malo rjeđe (2,85 odgojiteljice i 2,72 učiteljice).

Razlikuju se o tome da učiteljice više koriste strategiju suočavanja usmjerenu na problem, što djelomično potvrđuje postavljene hipoteze.

Prema istraživanjima Žužić i suradnika (2018) odgojno-obrazovni djelatnici najčešće razmišljaju o uzrocima problema te se takvo ponašanje odnosi na suočavanje usmjereno na problem, što možemo povezati sa ovim istraživanjem jer odgojiteljice i učiteljice navode da se najčešće koriste istom strategijom, dok učiteljice ipak u većoj mjeri.

Obrazovni sustav i škola na neki način zahtijevaju i potiču učiteljice da se koriste strategijama usmjerenim na problem. To može biti iz razloga što učiteljice zasigurno osjećaju odgovornost prema uspjehu svojih učenika te ih to motivira da pronađu rješenje za izazove s kojima se učenici susreću u svom radu i učenju. Postoji mogućnosti i da su prepoznale da im ta strategija više pomaže u rješavanju problema. Strategije suočavanja usmjerene na problem učiteljicama također pomažu u raznim situacijama koje se događaju u učionici, primjerice neuljudno ili drsko ponašanje učenika što su ujedno i navele kao najčešći izvor stresa. Također im ta strategija može pomoći kod rješavanja sukoba među učenicima te kod prilagodbe nastavnih metoda i oblika rada prema različitim potrebama učenika. Ovom strategijom se potiče i učenike na rješavanje problema te se daje primjer učenicima kako da rješavaju izazove te kako da samostalno donose određene odluke što su važne vještine koje će im trebati i koje će koristiti u svakodnevnom životu. S obzirom da su učiteljice kao glavni izvor stresa navele pritisak koji rade roditelji, možemo zaključiti da doživljavaju veći pritisak od roditelja, a moguće i od strane stručne službe, ministarstva i ravnatelja, stoga su pod većim pritiskom da pronađu rješenje nekom problemu, u odnosu na odgojiteljice. Moguće je da se učiteljice više koriste strategijom suočavanja usmjereno na problem iz razloga što su u obrazovnom sustavu jasno navedi ciljevi učenja, stoga je veći naglasak na razvijanju vještina učenja i rješavanju problema kako bi se mogli postići navedeni ciljevi. Učiteljice također imaju više obrazovnu ulogu, dok je kod odgojiteljica naglasak na odgojnoj ulozi. Odgojiteljice se bave cjelokupnim razvojem djeteta, što uključuje socijalne, emocionalne i fizičke elemente. Učiteljice su educirane za planiranje i provedbu raznih nastavnih aktivnosti koji potiču razvoj vještina učenja i poučavanja učenika, stoga rješavanje problema ima važnu ulogu u poticanju razvoja kritičkog mišljenja i dubljeg razumijevanja gradiva učenika. Školski kurikulum i godišnji plan i program su

vrlo strukturirani, s jasnim očekivanjima, a učiteljice su te koje su odgovorne za upravljanje tim strukturama i osiguravaju da učenici ispune postavljene zahtjeve, stoga to također može biti razlog češćem korištenju strategija usmjerenih na problem. Ujedno, ocjene su jedan od važnih pokazatelja uspjeha u školi, stoga postizanje dobrih rezultata učiteljicama može stvarati pritisak i može ih poticati da se usredotoče na određene probleme i rješenja koja će unaprijediti uspjeh učenika. Rad učiteljica uključuje planiranje, organizaciju, provođenje nastavnih jedinica i upravljanje razredom, što ih potiče na rješavanje problema kako bi se djelotvorno nosile s izazovima i kako bi održale disciplinu i red u učionici.

Ostala većina odgojno-obrazovnih djelatnika prema Žužić i suradnika (2018) navodi da razgovaraju o stresnim situacijama i da rade na sebi kada su pod stresom što spada u strategije suočavanja usmjerene na emocije te analiziraju i rješavaju stresne situacije što spada u strategije suočavanja usmjerene na problem, a naglašavaju i da se tijekom stresnih događaja vole baviti raznim aktivnostima što može spadati u sve tri kategorije suočavanja sa stresom, ovisno o kontekstu i svrsi tih aktivnosti. Stoga, to možemo povezati i sa rezultatima ovog istraživanja gdje se odgojiteljice i učiteljice također u stresnim situacijama koriste različitim strategijama suočavanja u stresnim situacijama.

Najčešće odabrani odgovori kod suočavanja sa stresom u istraživanju Mađarac (2021) su da ispitanici ne okrivljuju sebe za sve što se događa u školi, da određuju vrijeme za odmor, što spada u strategije suočavanja usmjereno na emocije te da pokušavaju ne razgovarati o školi izvan radnog vremena što možemo svrstati u strategiju izbjegavanja. Prema analizi pitanja otvorenog tipa, ispitanici su izdvojili dva najčešća odgovora. Prva skupina odgovora odnosi se na tehnike opuštanja, gdje ispitanici navode da najčešće vježbaju, čitaju knjige, meditiraju i pokušavaju uživati u životu. Druga skupina odgovora odnosi se na odvajanje privatnog života od poslovnog, što uključuje strategije suočavanja usmjerene na emocije i strategije suočavanja usmjerene na problem.

U svakom istraživanju ispitanici su naveli da u stresnim situacijama traže podršku obitelji, prijatelja i kolega te slušaju glazbu pa tako i u istraživanju Cancio i suradnika (2018). Traženje podrške od bliskih ljudi i kolega, kao i slušanje glazbe spada u strategije suočavanja usmjerene na emocije, no može spadati i u strategije

suočavanja usmjerene na problem ukoliko osoba traži savjet u odnosu na stresnu situaciju koja joj se desila.

Prema rezultatima istraživanju Aulén (2021) zaključuje da učitelji kako bi se nosili sa stresom i naporom koji proistječu iz posla koriste različite strategije suočavanja, pogotovo strategije suočavanja usmjerene na emocije, što možemo povezati i sa rezultatima ovog istraživanja.

Istraživanje je pokazalo da odgojiteljice i učiteljice ne koriste u dovoljnoj mjeri strategije suočavanja usmjerene na emocije. Postoji mogućnost da učiteljice i odgojiteljice nisu dovoljno educirane u korištenju tih strategija, stoga nedostatak edukacije o važnosti suočavanja usmjereno na emocije i praktičnih vještina u primjeni tih strategija može smanjiti njihovu primjenu. Također, tempo učiteljica je brz i dinamičan, stoga se od njih očekuje da brzo reagiraju i riješe određeni problem. Postoji mogućnost da se u takvim situacijama strategije suočavanja usmjerene na emocije doživljavaju kao sporije ili nedovoljno praktične.

Prema rezultatima ovog istraživanja, učiteljice su navele da su im najveći izvori stresa pritisak koji rade roditelji, odgovornost za učenice i učenike, teški (problematici) razred, neuljudno ili drsko ponašanje učenika i učenica te nemogućnost posvećivanja učenicama i učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena. Stoga se u takvim situacijama učiteljice koriste različitim strategijama suočavanja. Ukoliko se koriste strategijama suočavanja usmjereno na problem, pretpostavka je da rješenje problema traže putem otvorene komunikacije s roditeljima ili kao što je u istraživanju Emeljanovas i suradnika (2023) navedeno, traže podršku od kolega i razgovaraju s njima kako bi došli do rješenja. Potom, redovito komuniciraju sa učenicima i određuju pravila ponašanja. No, rezultati također pokazuju da se učiteljice koriste i strategijama usmjerenima na emocije, stoga postoji mogućnost da se određuju vrijeme za odmor te da se koriste tehnikama opuštanja, što uključuje vježbanje, čitanje knjiga i meditiranje kao što su ispitanici naveli u rezultatima istraživanja Mađarac (2021).

Prema istraživanju Aulén (2021) učitelji koriste mješovite strategije suočavanja. Učitelji kao aktivnosti navode tjelovježbu i dobrobit, odmor, opuštanje i postavljanje granica za svoj rad što možemo povezati sa dobivenim rezultatima ovog istraživanja

jer je utvrđeno da je kod učiteljica veća razina stresora povezana s većom razinom upotrebe strategije usmjerene na emocije i ukupnog korištenja strategija suočavanja.

Odgojiteljice navode da njima najveći izvor stresa predstavlja odgovornost za djecu, velike grupe, neadekvatna plaća, nemogućnost posvećivanja djeci pojedinačno zbog nedostatka vremena te nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču njihovog posla. Prema dobivenim rezultatima, odgojiteljice se također koriste različitim strategijama suočavanja. Kod suočavanja usmjerenog na problem, pretpostavka je da razgovaraju o stresnim situacijama, rade na sebi kada su pod stresom, analiziraju i rješavaju stresne situacije kao što navode odgojiteljice u istraživanju Žužić i suradnika (2018). Također se najvjerojatnije obraćaju kolegama na poslu, članovima obitelji, stručnim suradnicima te prijateljima i ravnatelju (Žužić i sur., 2018).

U ovom istraživanju, odgojiteljice su navele da se u stresnim situacijama koriste strategijom izbjegavanja što navode i odgojiteljice u istraživanju Koçyiğit i Sezer (2024).

Rezultati istraživanja Emeljanovas i suradnika (2023) navode da najčešće strategije suočavanja koje učitelji koriste uključuju rješavanje problema, razgovor s obitelji ili prijateljima, bavljenje sportom i tjelovježbom, hobije, molitvu i samookrivljanje. U ovom istraživanju također su dobiveni slični rezultati. Pokazalo se da i odgojiteljice i učiteljice koriste sve tri strategije suočavanja sa stresom, ali se razlikuju samo u intenzitetu korištenja strategije suočavanja usmjerene na problem.

4. 3. Povezanosti nastavničkih stresora i strategija suočavanja sa stresom

Rezultati pokazuju da je veća razina stresora povezana s većom razinom upotrebe strategije usmjerene na emocije i kod odgojiteljica i kod učiteljica, a kod učiteljica takva povezanost postoji i između stresora i ukupnog korištenja strategija suočavanja, što djelomično potvrđuje postavljene hipoteze.

Rezultati upućuju na to da i učiteljice i odgojiteljice izjavljuju da s većom razinom stresa više koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije, a u prethodnom poglavlju vidljivo je da se zapravo strategije usmjerene na emocije koriste najmanje.

S obzirom na to da se odgojiteljice slabije koriste strategijom suočavanja usmjereno na emocije, postoji mogućnost da zbog toga doživljavaju veću razinu stresora. Odgojiteljice su kao glavni izvor stresa navele odgovornost za djecu, a rad u predškolskim ustanovama zahtjeva visoku sigurnost, stalni nadzor i organizaciju, što može smanjiti naglasak na korištenje strategija usmjerenih na emocije. Potom su navele da velika grupa drugi najveći izvor stresa. Rad sa velikom skupinom djece može biti veoma stresan i zahtjevan, sa malo vremena za razmišljanje o emocijama, stoga ograničeno vrijeme i dinamičan rad mogu ograničiti odgojiteljice da se koriste strategijom usmjerenom na emocije.

Ujedno, učiteljice i odgojiteljice možda misle da kada su pod stresom koriste strategije usmjerene na emocije jer su svjesne da je emocionalna kontrola bitna, no, u praksi se možda ipak oslanjaju na neke druge strategije suočavanja. Također, postoji mogućnost da zapravo nisu svjesne strategija s kojima se koriste prilikom suočavanja sa stresom. Postoji mogućnost da u stresnim situacijama reagiraju automatizmom, što znači da se koriste nekom već naučenom strategijom suočavanja. Ukoliko su učiteljice i odgojiteljice preopterećene, postoji mogućnost da će se usmjeriti na neke izravne probleme, umjesto na njihove emocije.

Strategije suočavanja usmjerene na problem, kao i strategije izbjegavanja ne pokazuju se povezanima s razinom stresora. To može značiti da neovisno o tome prepoznaju li stresore ili ne, i odgojiteljice i učiteljice u svome radu i rješavaju probleme i izbjegavaju baviti se nekim problemima. No s povećanjem stresora, i odgojiteljice i učiteljice prepoznaju da imaju neki emocionalni odgovor na njega. S obzirom na to da je suočavanje usmjereno na emocije rangirano kao najrjeđe, pitanje je jesu li te emocionalne reakcije zapravo odgojiteljicama i učiteljicama korisne i jesu li prikladne. Moguće je da ih one nisu svjesne, da ne znaju kako bi bolje upravljale emocijama i da im ono što upotrebljavaju ne koristi.

Postoji mogućnost da učiteljice imaju bolje razvijeni sustav podrške u odnosu na odgojiteljice. Moguće je da učiteljicama stručni suradnici i kolege više pomažu u primjeni strategija suočavanja. Odgojiteljice s druge strane, nemaju isti pristup podrške, stoga to može biti jedan od razloga slabijeg suočavanja. Učiteljice također imaju veliki broj zadataka, poput planiranje nastavnih jedinica, ocjenjivanje i podučavanje, dok je kod odgojiteljica veći naglasak na brizi djece te to može smanjiti

strategije suočavanja s kojima se koriste. Ujedno se u možda u svom poslu susreću sa raznovrsnijim situacijama koje redovito primjenjuju u svom radu, neovisno o tome doživljavaju li to stresnim, nego sastavnim dijelom svog posla. Također postoji mogućnost ponoviti da se učiteljice tijekom svojeg obrazovanja i stručnog usavršavanja više obrazuju za nošenje sa stresom od odgojiteljica. Učiteljice se zbog pritiska škole, ravnatelja, roditelja i društva mogu osjećati kao da se od njih očekuje da se dobro nose s problemima, stoga to može rezultirati većim suočavanjem.

Rezultati istraživanja u Koçyiğit i Sezer (2024) pokazuju kako se odgojiteljice koriste strategijama izbjegavanja u stresnim situacijama. Isti rezultati dobiveni su i ovim istraživanjem, stoga je pretpostavka da u trenutcima stresa odgojiteljice više pokušavaju biti sretni, nasmiješeni i pokušavaju ostati mirni (Koçyiğit i Sezer, 2024).

5. Zaključak

Prvi cilj ovog istraživanja bio je istražiti veličinu nastavnčkih stresora kod odgojiteljica i učiteljica te usporediti ima li razlike između te dvije skupine. Odgovor na prvi postavljeni cilj bio bi da se s nastavnčkim stresorima susreću i odgojiteljice i učiteljice, no nešto više razine stresora prepoznaju odgojiteljice. Osim količine stresora, odgojiteljice i učiteljice razlikuju se i u tome koji su to stresori koje najviše prepoznaju i koji su oni koje najmanje prepoznaju. Drugi cilj istraživanja bio je istražiti strategije suočavanja sa stresom odgojiteljica i učiteljica te usporediti ima li razlike između te dvije skupine. Odgovor na drugi postavljeni cilj bio bi da i odgojiteljice i učiteljice koriste sve tri strategije suočavanja sa stresom. Razlikuju se o tome da učiteljice više od odgojiteljica koriste strategiju suočavanja usmjerenu na problem. Treći, a ujedno i zadnji cilj istraživanja bio je provjeriti ima li povezanosti između razine nastavnčkih stresora učiteljica i odgojiteljica i strategija suočavanja sa stresom te usporediti ima li razlike između te dvije skupine. Odgovor na zadnji cilj bio je da je veća razina stresora povezana s većom razinom upotrebe strategije usmjerene na emocije i kod odgojiteljica i kod učiteljica, a kod učiteljica takva povezanost postoji i između stresora i ukupnog korištenja strategija suočavanja.

Istraživanje je provedeno na relativno malom uzorku učiteljica i odgojiteljica iz nekoliko osnovnih škola i vrtića. Podaci su prikupljeni putem upitnika samoprocjene što znači da su ispitanice mogle biti subjektivne kod bilježenja odgovora. Postoji mogućnost da su bilježile društveno poželjne odgovore, da su podcjenjivale ili strože ocijenile svoj stres i strategije suočavanja sa kojima se koriste. Također, rezultati nisu praćeni kroz duži vremenski period, stoga ne možemo utvrditi promjene u razinama stresa i strategijama suočavanja koje bi se pokazale tijekom dužeg vremenskog perioda. Važno je napomenuti i pojedinačne razlike među ispitanicama, poput različitih osobina, prijašnjih iskustava sa stresom i otpornost na stresne situacije. Navedene razlike nisu uzete obzir stoga svakako utječu na percepciju stresa kod ispitanica i njihove izbore strategija za suočavanje sa stresom.

Dobiveni rezultati još jednom su dokazali da su izvori stresa veoma slični kao izvori stresa koji su navedeni u ostalim provedenim istraživanjima. Pomoću ovih rezultata imamo bolji uvid u najveće izvore stresa kod učiteljica i odgojiteljica, stoga nam ovi

rezultati pomažu da aktivno djelujemo u prevenciji navedenih izvora stresa. Ujedno rezultati strategija suočavanja sa stresom mogu pomoći pri kreiranju određenih radionica koje pomažu odgojiteljicama i učiteljicama da bolje upravljaju sa stresom poput tehnika opuštanja koje su ispitanice navele da koriste kao jednu od strategija suočavanja sa stresom. Nadalje, rezultati istraživanja mogu pomoći u povećanju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja i upravljanja sa stresom, stoga ravnatelji mogu veću pažnju posvetiti psihološkoj pomoći samih zaposlenika. Strategije suočavanja sa stresom kojima se ispitanice koriste daju nam bolje uvide u razumijevanju načina na koji se nose sa stresnim situacijama te se pomoću njih mogu osnovati neki programi koji omogućavaju grupnu podršku ili grupne aktivnosti. Rezultati istraživanja, mogu izvijestiti vlasti o smanjenju opterećenja nastavnog plana i programa i boljim radnim uvjetima. Primjena dobivenih rezultata može smanjiti profesionalno sagorijevanje i stres u odgojno-obrazovnim ustanovama što dovodi do većeg zadovoljstva odgojno-obrazovnih djelatnika.

Prijedlog za buduća istraživanja bio bi da se stres, izvori stresa i strategije suočavanja prate kroz duži vremenski period kako bi se bolje uvidjele promijene te koji događaji i okolnosti utječu na njih. Bilo bi dobro istražiti razlike u stresu, izvorima stresa i strategijama suočavanja među učiteljicama i odgojiteljicama u matičnim i područnim školama i vrtićima. Ujedno kako i individualne razlike ispitanica, poput različitih osobina, prethodnih iskustava sa stresom i otpornost mogu utjecati na stres, njegove izvore i načine suočavanja. Važno je uvidjeti i kako podrška bližnjih, prijatelja i kolega utječu na stres i načine suočavanja sa stresom.

Literatura

Ajduković, M., Ajduković, D. (1996) Zašto je ugroženo mentalno zdravlje pomagača?. U Ajduković, M., Ajduković, D. (ur.) Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Aulén, A. M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M. K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102. Preuzeto s <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>

Bratko, D. (2011). Psihologija: udžbenik psihologije za gimnazije. Zagreb: Profil.

Burić, I., Slišković, A., Macuka, I., Sorić, I. (2015) Percepcija učiteljske profesije u Hrvatskoj iz perspektive predmetnih učitelja – kvalitativna analiza. Preuzeto s <https://pdfs.semanticscholar.org/f425/659c330f749fe01e3119acfa8d647dc4d51.pdf>

Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Taylor and Francis Group Publication. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>

Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S. R., Estes, M. B., Johns, B., Chang, M. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. *Education and Treatment of Children*, 41(4), 457–482.

Elliott, G.R. and Eisdorfer, C. (1982) *Stress and Human Health*. Springer, New York.

Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*, 14. Preuzeto s <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431>

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment*, 6(1), 50.

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Prentice Hall.

Kelly, A. L., Berthelsen, D. C., (1995) Preschool teachers' experience of stress. *Teaching and Teacher Education* 11(4):345-357. Preuzeto s <https://core.ac.uk/download/pdf/10873719.pdf>

Koçyiğit, S., & Sezer, T. (2024). Exploring the Sources of Stress and Coping Strategies of Turkish Preschool Teachers. *Behavioral Sciences*, 14(1). Preuzeto s <https://doi.org/10.3390/bs14010059>

Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977). Environmental Stress. In: Altman, I., Wohlwill, J.F. (eds) *Human Behavior and Environment*. Springer, Boston, MA.

Lazarus, R.S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lumsden, D. P. (1981). Is the Concept of "Stress" of Any Use, Any More? In D. Randall (Ed.), *Contributions to Primary Prevention in Medical Health: Working Papers* Toronto: Toronto National Office Canadian Mental Health Association.

Mađarac, D. (2021). Causes, the impact of stress and ways of dealing with the stress of subject teachers in primary school and the role of professional associate pedagogue. *Život i škola*, LXVII (1), 83-98.

Mikulandra, I. i Sorić, I. (2004). Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa. U A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 2*, 62-68. Zadar: Sveučilište u Zadru.

Možnik, M., Milošević, M. i Možnik, M. (2021). Profesionalno izgaranje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun. *Sigurnost*, 63 (1), 377-45.

Pavičić Dokoza, K., Čilić Burušić, L. i Bakota, K. (2020). Prilog istraživanju nastavničkog stresa. *Napredak*, 161 (3 - 4), 269-290.

Penezić, Z. (1996). *Zadovoljstvo životom-provjera konstrukta*, Diplomski rad, Filozofski fakultet u Zadru.

Penezić, Z. (2002). Skala optimizma-pesimizna (O-P skala), U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 1* (str. 15-17). Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet Zadar.

Seyle, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* 138, 32.

Staničić, S. (2009.) Ravnatelj i stručni suradnici na zajedničkom zadatku: poboljšanje rada škole. U: Staničić, S. i Drandić, B. Školski priručnik 2009./2010. Zagreb: Znamen.

Šverko, B., Zarevski, P., Szabo, S., Kljaić, S., Kolega, M., Turudić-Čuljak, T. (2013). Psihologija: udžbenik za gimnazije. Zagreb: Školska knjiga.

Tomašević, S., Horvat, G., Leutar, Z. i Horvat, G. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. Socijalne teme, 1 (3), 49-65.

Trankiem, B. (2009). Stres u razredu. Zagreb: Profil.

Žužić, S., Miličić, A. i Ružić Fornažar, A. (2018). Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika. Gimnazija i strukovna škola Jurja Dobrile Pazin.

Prilozi

Poštovane učiteljice i odgojiteljice, poštovani učitelji i odgojitelji

U okviru svog diplomskog rada provodim istraživanje o stresu i suočavanju sa stresom kod učiteljica i učitelja razredne nastave i odgojiteljica i odgojitelja te Vas molim da sudjelujete.

Tijekom istraživačkog postupka od Vas će se tražiti da ispunite upitnik koji će ispitati izvore stresa i različite strategije suočavanja sa stresom te stresnim situacijama, ispitat će se Vaše doživljavanje samog sebe i procjena kvalitete Vašeg života. U upitnik su uključena i neka pitanja o Vašim općim demografskim podacima, međutim podatak o Vašem imenu u upitniku se od Vas nigdje ne traži. Molimo da na pitanja odgovarate što spontanije i što iskrenije možete te da ne izostavite niti jedno pitanje. No ako odlučite da na neka pitanja ne želite odgovoriti, to ne morate učiniti i za to nećete snositi nikakve posljedice. Ako nastavite s ispunjavanjem upitnika, potvrđujete da ste informirani o istraživanju i da pristajete sudjelovati u njemu.

Ukoliko Vas budu zanimali rezultati istraživanja možete se javiti na adresu e-pošte sundoselma@gmail.com.

Molimo Vas da navedete koliko imate godina _____

Molimo da navedete koliko imate godina staža u struci _____

Molimo da navedete kojeg ste spola _____

U kojoj županiji radite?

- Zagrebačka
- Krapinsko-zagorska
- Sisačko-moslavačka
- Karlovačka
- Varaždinska
- Koprivničko-križevačka
- Bjelovarsko-bilogorska
- Primorsko-goranska

- Ličko-senjska
- Virovitičko-podravska
- Požeško-slavonska
- Brodsko-posavska
- Zadarska
- Osječko-baranjska
- Šibensko-kninska
- Vukovarsko-srijemska
- Splitsko-dalmatinska
- Istarska
- Dubrovačko-neretvanska
- Međimurska
- Grad Zagreb

Koje je Vaše radno mjesto?

1. Odgojiteljica/odgojitelj u predškolskoj ustanovi
2. Učiteljica/učitelj u osnovnoj školi

Kao nastavniku/nastavnici ili odgojiteljici/odgojitelju, koliko velik izvor stresa vam predstavljaju sljedeći faktori?

Svoj odgovor izrazite tako da na skali od 5 stupnjeva zaokružite odgovarajući broj:

- 1 – uopće nije stresno
- 2 – vrlo malo stresno
- 3 – umjereno stresno
- 4 – jako stresno
- 5 – vrlo jako stresno

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Teška (problematična) grupa (razred). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Nedostatak priznanja za dobar rad u odgoju i obrazovanju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Odgovornost za djecu/učenice i učenike. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Slaba mogućnost izražavanja vlastite kreativnosti u poslu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. Prekratki periodi odmora u radnom danu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Loš odnos djece/učenika i učenica prema radu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Neadekvatna plaća. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Previše posla (npr. priprema za nastavu, ocjenjivanje i sl.). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Velike grupe (razredi). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Održavanje discipline u grupi djece/učenika i učenica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Administrativni posao (npr. pisanje priprema, popunjavanje dnevnika i sl.). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Pritisak koji rade roditelji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Neodređeni programi rada (nedovoljno precizni). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Nemogućnost posvećivanja djeci/učenicama i učenicima pojedinačno zbog nedostatka vremena. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Manjak opreme i loši uvjeti za rad. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Stavovi i ponašanje drugih kolegica i kolega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Neuljudno ili drsko ponašanje djece/učenika i učenika. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Pritisak od ravnateljice/ravnatelja i ministarstva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Dodatni sati rada zbog odsutnosti drugih kolegica i kolega (npr. kad su na bolovanju). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Nemogućnost djelovanja na donošenje zakona i odluka koje se direktno tiču mog posla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Jednoličnost posla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Slaba mogućnost uvođenja inovacija. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Bučna djeca/učenice i učenici. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Nemogućnost profesionalnog usavršavanja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Uz svaku tvrdnju na skali molimo da zaokružite broj koji Vas najbolje opisuje. Brojevi označuju sljedeće:

1 – uopće se ne odnosi na mene

2 – uglavnom se ne odnosi na mene

3 – niti se ne odnosi niti se odnosi na mene

4 – uglavnom se odnosi na mene

5 – u potpunosti se odnosi na mene

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ne treba postavljati visoke ciljeve jer se obično razočarate. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Rijetko očekujem da će se dogoditi nešto dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ako nešto može krenuti po zlu, krenut će. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Stvari uvijek gledam s vedrije strane. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Uvijek sam optimistična/optimističan glede svoje budućnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Nikad ne očekujem da će se nešto odvijati meni u prilog. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kada započnem nešto novo, očekujem uspjeh. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Stvari se nikad ne odvijaju kako želim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kada nešto odlučim, prilično sam sigurna/siguran kako će se loše završiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kada nešto odlučim napraviti, uvijek pronađem odgovarajući način. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Rijetko računam na to da će mi se dogoditi dobre stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Bolje je očekivati neuspjeh: manje vas potrese kada se zaista dogodi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Općenito gledajući, stvari uvijek ispadnu dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ispred Vas se nalaze tvrdnje koje se odnose na procjenu Vašeg života. Molimo Vas da što iskrenije odgovorite koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od njih. Uz svaku tvrdnju označite odgovarajući broj. Koristite pri tome skalu na kojoj brojevi imaju sljedeća značenja:

1 – uopće se ne slažem

2 – uglavnom se ne slažem

3 – niti se slažem, niti se ne slažem

4 – uglavnom se slažem

5 – u potpunosti se slažem

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. U više aspekata moj život blizak je idealnom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Uvjeti moga života izvrsni su. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Zadovoljna/zadovoljan sam svojim životom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Do sada imam sve važne stvari koje sam želio/željela u životu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Kada bih ponovno živjela/živio, svoj život ne bih mijenjala/mijenjao gotovo ništa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Život mi donosi puno zadovoljstva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ja se općenito dobro osjećam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Mislim da sam sretna osoba. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. U cjelini gledajući, ja sam manje sretan/sretna od drugih ljudi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Često sam utučena/utučen i žalosna/žalostan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Mislim da sam sretna/sretan barem koliko i drugi ljudi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Moja budućnost izgleda dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Zadovoljna/zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Što god da se dogodi, mogu vidjeti i svijetlu stranu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Uživam živjeti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Moj mi se život čini smislenim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Molimo Vas da sada odgovorite i na sljedeće tvrdnje, zaokružujući pri tome odgovarajući broj uz svaku od njih. Brojevi imaju sljedeće značenje:

1 – nikada mi se to nije dogodilo

2 – rijetko mi se to događa

3 – to mi se događa i ne događa

4 – često mi se to događa

5 – uvijek mi se to događa

Je li Vam se posljednjih nekoliko tjedana dogodilo...

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 18. ...da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. ...da ste bili zadovoljni jer Vas drugi ljudi vole | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. ...da ste se osjećali potpuno sretni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Lista ispred Vas sadrži tvrdnje koje opisuju reakcije ljudi na različite životne teškoće, stresove ili uznemirujuće situacije. Molimo Vas da uz svaku tvrdnju zaokružite broj i to onaj koji pokazuje u kojoj mjeri Vi obično koristite taj tip aktivnosti/ponašanja kad se susretnete sa stresnom ili uznemiravajućom situacijom. Brojevi označuju sljedeće:

1 – uopće ne

2 – pretežno ne

3 – i da i ne

4 – pretežno da

5 – u potpunosti da

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Bolje planiram vrijeme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Usmjerim se na problem da vidim kako bih ga riješila/riješio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Mislim o dobrim stvarima koje su se dogodile. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Nastojim biti s drugim ljudima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Prekoravam se zbog odugovlačenja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Činim ono što mislim da je najbolje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Zaokupljen/zaokupljena sam brigama i problemima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Predbacujem sebi što sam se dovela/doveo u takvu situaciju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Razgledavam izloge. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Izdvajam ono što mi je najbitnije. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Pokušavam to prespavati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Častim se omiljenim jelom i pićem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Strepim zbog nesposobnosti suočavanja s problemima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Postajem jako napet/napeta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Mislim o tome kako sam riješila/riješio slične probleme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Govorim sebi da se to meni zapravo ne događa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Prekoravam se što situaciju previše emocionalno doživljavam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Izlazim na piće i jelo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Postajem jako uznemiren/uznemirena. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Kupim nešto za sebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Odredim što ću učiniti i to činim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Prekoravam se da ne znam što mi je činiti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Odlazim na zabavu (tulum, party). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Radim na objašnjenju situacije. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. "Sledim se" i ne znam što radim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Odmah pokušavam popraviti stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Razmišljam o događaju i učim na vlastitim greškama. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Poželim da mogu promijeniti ono što se dogodilo ili to kako sam se osjećala/osjećao. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Posjećujem prijatelja/prijateljicu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Brinem o onome što moram učiniti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Provodim vrijeme s osobom koju cijenim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Idem prošetati. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Govorim sebi da se ovo više nikad neće ponoviti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Usredotočim se na svoje glavne nedostatke. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Razgovaram s nekim čiji savjet cijenim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Analiziram problem prije nego reagiram. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Nazovem prijateljicu/prijatelja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Naljutim se. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Mijenjam redoslijed onog što mi je najbitnije. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Idem u kino (pogledam film). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Kontroliram situaciju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Dodatno se trudim srediti stvari. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Nalazim nekoliko različitih rješenja problema. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Isključujem se i izbjegavam situaciju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Iskalim se na drugim ljudima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Iskoristim situaciju da dokažem kako to mogu učiniti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Organiziram se tako da mogu vladati situacijom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Gledam TV. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sažetak i ključne riječi

Predmet ovog diplomskog rada je stres i suočavanje sa stresom kod odgojno-obrazovnih djelatnika, naglasak je na učiteljima i odgojiteljima. Stres je stanje u kojem se osoba nalazi kada je opterećena problemima ili zahtjevima vanjskog svijeta kojima se ne uspijeva prilagoditi. Stresori su situacije ili zahtjevi koji izazivaju stres. Kako bi mogli utjecati na stres i stresore, važno je poznavati strategije suočavanja sa stresom. Strategije suočavanja sa stresom su načini kojima se osoba koristi kako bi smanjila stres ili izbjegla negativne učinke.

U sklopu ovog diplomskog rada, provedeno je istraživanje kojemu je bio cilj ispitati izvore stresa i načine suočavanja sa stresom kod učiteljica i odgojiteljica. U istraživanju sudjelovalo je 240 ispitanica, od kojih je 105 učiteljica i 132 odgojiteljice. Rezultati istraživanja pokazali su da se sa nastavničkim stresorima susreću i odgojiteljice i učiteljice, no nešto više razine stresora prepoznaju odgojiteljice. Osim količine stresora, odgojiteljice i učiteljice razlikuju se i u tome koji su to stresori koje najviše prepoznaju i koji su oni koje najmanje prepoznaju. Dokazano je i da odgojiteljice i učiteljice koriste sve tri strategije suočavanja sa stresom. Jedina razlika je u tome što učiteljice više koriste strategiju suočavanja usmjerenu na problem. Ujedno se pokazalo i da je veća razina stresora povezana s većom razinom upotrebe strategije usmjerene na emocije i kod odgojiteljica i kod učiteljica, a kod učiteljica takva povezanost postoji i između stresora i ukupnog korištenja strategija suočavanja.

Ovim istraživanjem je utvrđeno da su učiteljice i odgojiteljice izložene velikoj količini stresa te je utvrđeno da se koriste različitim strategijama suočavanja. Ovaj rad pomaže u boljem razumijevanju stresora s kojima se svakodnevno susreću u svom radu te ukazuje na strategije suočavanja s kojim se koriste u stresnim situacijama.

Ključne riječi: odgojno-obrazovni djelatnici, odgojitelji, stres, suočavanje, učitelji

Summary and key words

The subject of this thesis is stress and dealing with stress in educational workers and the emphasis is on elementary school teachers and preschool teachers. Stress is a state in which someone finds themselves when they are troubled by problems or demands from the outside world to which they fail to adapt. Stressors are situations or demands that cause stress. In order to handle stress and stressors, it is important to know stress coping strategies. Stress coping strategies are different ways someone uses to reduce stress or to avoid negative effects.

For the purposes of this paper, a study was conducted with the aim of examining the sources of stress and ways of coping with stress among elementary and preschool teachers. There were 240 persons that participated in the research of which 105 were elementary school teachers and 132 were preschool teachers. The results of the research showed that both preschool and elementary school teachers are encountered with stressors, but slightly higher levels of stressors are recognized by preschool teachers. Besides the amount of stressors, elementary and preschool teachers also differ by which stressors they recognize the most and the ones they recognize the least. It was also proven that both preschool and elementary teachers use all three strategies for coping with stress. The only difference is that elementary school teachers use more of a problem-focused coping strategy. It was also revealed that higher level of stressors are associated with a higher level of emotion-oriented strategy usage in both preschool and elementary school teachers, and in the case of elementary school teachers, such a connection also exists between stressors and the overall usage of stress coping strategies.

Through this research, it was determined that elementary school and preschool teachers are exposed to a large amount of stress, and it was also found that they use different coping strategies. This paper helps us understand the stressors that teachers encounter every day in their work better and indicates which stress coping strategies they use.

Key words: coping, educational workers, preschool, stress, teachers