

# Stres kod osnovnoškolskih učitelja

---

**Rob, Iva**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:462125>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-10**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Iva Rob**

**STRES KOD OSNOVNOŠKOLSKIH UČITELJA**

**Diplomski rad**

**Čakovec, lipanj, 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Iva Rob**

**STRES KOD OSNOVNOŠKOLSKIH UČITELJA**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**doc. dr. sc. Tea Pahić**

**Čakovec, lipanj, 2024.**

## SAŽETAK

Učitelji se svakodnevno susreću s neprimjerenim ponašanjem ili nedisciplinom u razredu koji mogu stvarati nelagodu i stres. Stoga se u ovome radu govori o stresu koji se definira kao stanje fizičke i psihičke napetosti pod utjecajem poremećene psihofizičke ravnoteže. Također, navode se i stresori te njihova podjela, a stresore dijelimo na fizičke (velika vrućina), socijalne (siromaštvo) i psihološke (sukobi na radnome mjestu). Neki od najčešćih stresnih činitelja u radnome su okruženju vremenski pritisak rokova, preopterećenost i loši odnosi sa suradnicima. Vrlo je bitna sposobnost uočavanja i imenovanja stresa kako bi se pronašli postupci kojima će se stresne situacije prevladati. Isto tako, velika se pozornost u radu posvećuje stresu u učiteljskoj profesiji i tome kako njime upravljati i suočavati se s njime. Učiteljska se profesija smatra izuzetno stresnom djelatnosti što su dokazala razna istraživanja. Neke od strategija za upravljanje stresom su vježbanje, opuštanje te razvijanje i održavanje zdravih prijateljstva i odnosa. Posljedice stresa mogu se podijeliti na tjelesne posljedice (bolesti štitnjače), fizičke posljedice (osjećaj krivnje) i socijalne posljedice (alkoholizam).

U sklopu rada provedeno je istraživanje kako bi se ispitalo postoji li razlika u percepciji stresa kod osnovnoškolskih učiteljica/učitelja s obzirom na spol, staž, mjesto rada te rad u razrednoj ili predmetnoj nastavi. Podaci su se prikupljali putem online anketnog upitnika na području Republike Hrvatske, a u anketi je sudjelovao 591 ispitanik. Rezultati su pokazali kako osnovnoškolski učitelji svoje zanimanje percipiraju stresnim ( $M = 3,77$ ). Utvrđena je i prisutnost statistički značajne razlike u percepciji stresa s obzirom na spol ( $p = 0,003$ ), s time da učiteljice percipiraju veću razinu stresa od učitelja. Iz rezultata je vidljivo kako ne postoji razlika u percepciji stresa kod osnovnoškolskih učitelja s obzirom na staž, mjesto rada te rad u predmetnoj ili razrednoj nastavi.

Ključne riječi: stres, stresori, učitelji razredne i predmetne nastave

## SUMMARY

School teachers usually handle inappropriate behaviours of students or lack of discipline in a classroom, which can lead to unpleasantness and stress. This graduation thesis is speaking about stress, which can be defined as a state of physical and psychical tension that has been influenced by psychophysical disbalance. Onwards, there are mentioned stressors and their division on physical stressors (heat), social stressors (poverty) and psychological stressors (workplace conflicts). Some of the most frequent stress factors in a workplace are time pressure connected to deadlines, work overload and dissatisfactory colleague interactions. One of the first step to find methods in order to overcome stress situations is to perceive and recognise stress. Equally, a lot of attention in workplace is given to stress at the teaching profession and how to manage and face it. A lot of research represented in this thesis describes the teaching profession as a stressful. Some of the strategies for managing stress are training, relaxation and developing and maintaining healthy friendships and interactions in general. Consequences of stress can be divided as a pyhisical consequences (tyroid disaeases), psychical consequences (feeling of guilt) and social consequences (alcoholism).

As a part of this thesis there has been carried out an research, whose main goal was to examine if there is a difference in the perception of a stress between primary and secondary school female and male teachers considering gender, workplace and being a primary or secondary school teacher. Data has been collected by online questionnaire throughout Republic of Croatia, and 591 participant have been taking part in it. Results indicate that school teachers have perceiving their proffesion as a stressful ( $M = 3,77$ ). There has been determined statistically significant difference at perception of a stress throughout gender ( $p = 0,003$ ) and female teachers are mentioning higher stress level than male teachers. Results show that there is no difference at stress perception by primary and secondary school teachers connected to years of working experience, their workplace or work in primary and secondary school.

Keywords: stress, stressors, primary and secondary school teachers

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. STRES I STRESORI</b> .....	3
2.1. <i>Općenito o stresu</i> .....	3
2.2. <i>Stresori</i> .....	6
2.3. <i>Stres u radnom okruženju</i> .....	7
2.4. <i>Stres u učiteljskoj profesiji</i> .....	10
2.5. <i>Upravljanje i suočavanje sa stresom</i> .....	12
<b>3. STRES KOD OSNOVNOŠKOLSKIH UČITELJA</b> .....	17
3.1. <i>Cilj istraživanja</i> .....	17
3.2. <i>Problemi i hipoteze</i> .....	17
3.3. <i>Metodologija</i> .....	17
3.3.1. <i>Sudionici</i> .....	17
3.3.2. <i>Mjerni instrument</i> .....	19
3.3.3. <i>Metode prikupljanja i obrade podataka</i> .....	20
<b>4. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	20
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	26
<b>6. LITERATURA</b> .....	27
<b>7. PRILOZI</b> .....	29
7.1. <i>Prilog 1: Anketni upitnik <b>Stres kod osnovnoškolskih učitelja</b></i> .....	29
<b>8. ZAHVALA</b> .....	33
<b>9. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA</b> .....	34

## 1. UVOD

Selye (1983; prema Vizek-Vidović, 1990) stres uvodi u nauku kako bi njime definirao specifične promjene u organizmu nastale pod utjecajem različitih štetnih faktora iz okoline. Također, stres definira kao stanje organizma koje se manifestira kroz sklop tjelesnih promjena, poznatije pod nazivom opći adaptativni sindrom. Vizek-Vidović (1990) navodi da se navedeni sindrom razvija u tri faze, a one su faza alarma, faza otpora i faza iscrpljenja.

Barat (2010) stresore dijeli u 9 skupina, a to su interni stresori (strahovi i fobije), životni događaji (smrt člana uže obitelji), fizički stresori (operacija), stil života (loše prehrabene navike), okoliš (zagađenje), stresori posla (sukobi s kolegama), stresori vezani uz bliske osobe/obitelj (problemi s djecom), društveni stresori (siromaštvo) te dnevne gnjavaže (tračevi).

Učiteljska profesija u društvu se često percipira kao poziv, a ne zanimanje. Ono se smatra najplemenitijim zanimanjem na svijetu jer učitelji od djece prave ljude. Učitelji prenose svoja znanja, vještine i vrijednosti svojim učenicima kako bi ih naučili živjeti život u budućnosti. No, često na tom putu učitelji doživljavaju stresne situacije koje u većini slučajeva sami moraju prebroditi. Od učitelja se uvijek očekuje potpuna sabranost, kreativnost i visoka produktivnost unatoč tome što se gotovo svaki dan susreću s preprekama, odnosno neugodnim situacijama (Jagarinec, 2019). Tema ovog diplomskog rada je Stres kod osnovnoškolskih učitelja.

Havelka (1998; prema Slavić i Rijavec, 2014) navodi da se stres povezuje sa stanjem tjelesne ili psihičke napetosti. On se pojavljuje kada su poremećene psihofizičke ravnoteže izazvane fizičkom, psihičkom ili socijalnom ugroženosti same osobe ili njemu bliske osobe. U današnjici stres se smatra važnim društvenim i profesionalnim fenomenom čije se posljedice odražavaju na radnu učinkovitost.

Neprimjereni ponašanje učenika, problemi s disciplinom u razredu, obavljanje administrativnih poslova, nedostatak profesionalnog priznanja, odnosi s kolegama, učenicima i roditeljima samo su neki od stresora s kojima se učitelji svakodnevno susreću (Slavić i Rijavec, 2014). Kyriacou (2001) tumači da stres ima utjecaj na poučavanje učitelja i to na dva načina. Jedan se odnosi na smanjenje zadovoljstva poslom kada se poučavanje smatra izvorom stresa kroz dulje razdoblje, dok se drugi veže uz doživljeni stres, a posljedica tome je smanjena kvaliteta komunikacije s učenicima.

Kroz prošlost provodila su se brojna istraživanja o stresu kod osnovnoškolskih učitelja. Tomić (2024), Petek (2020), Debak (2017), Brkić i Rijavec (2011) u svojim rezultatima istraživanja navode kako je učiteljska profesija stresna, ako ne i jedna od najstresnijih. Tomašević, Horvat i Leutar (2016) proveli su istraživanje o intenzitetu stresa kod učitelja te u rezultatima navode kako se učitelji svakodnevno susreću s različitim stresnim situacijama te kako ne postoji statistički značajna razlika u percipiranom stresu s obzirom na mjesto rada učitelja. No, Debak (2017) i Tomić (2024) u rezultatima svojih istraživanja navode da je razina percipiranog stresa učitelja razredne nastave u gradu manja u odnosu na razinu percipiranog stresa onih učitelja koji rade na selu. Neka istraživanja vezana uz stres učitelja pokazala su kako učitelji iskazuju manju razinu percipiranog stresa od učiteljica (Debak (2017); Pavičić Dokaza, Čilić Burušić i Bekota (2020)).

Prema navedenim istraživanja postavljali su se problemi i hipoteze za istraživanje koje je provedeno među 591 ispitanikom. Riječ je o učiteljima razredne i predmetne nastave, a rezultati istraživanja nalaze se u poglavlju Rezultati i rasprava.



## 2. STRES I STRESORI

### 2.1. *Općenito o stresu*

Kako navode Lazarus i Folkman (2004) pojam stresa danas je neizbježan u bilo kojoj biološkoj ili društvenoj znanosti. O navedenom se pojmu najviše govori u području zdravstvene skrbi, no prisutan je i u području gospodarstva, političkih znanosti, poslovanja i obrazovanja. Zanimanje za stres uvelike je privuklo pažnju javnosti, a na pitanje zašto nema odgovora. Lazarus i Folkman (2004) navode kako je u modi da se stres pripíše brzim promjenama u društvu, odnosno rastućoj anomiji u industrijskom društvu u kojem se izgubio osjećaj identiteta i tradicijska usidrenost i smisao ili sve većem bogaćenju zbog kojega ljudi ne brinu oko preživljavanja te im daje mogućnost da traže bolje kvalitete življenja.

Cofer i Apley (1964; prema Lazarus i Folkman, 2004) istaknuli su da je termin stres prisvojio područje koje je ranije pokrивao niz drugih pojmova, a to su anksioznost, konflikt, frustracija, emocionalni poremećaji, trauma, alijenacija i anomija. Također, navode da otkada je pojam stres došao u modu svaki istraživač koji se bavio nečim sličnim zamijenio bi to upravo tim pojmom, odnosno stresom.

Naziv stres stariji je od svoje znanstvene uporabe. Već u 14. stoljeću pojam stres upotrebljavao se pod nazivom u značenju patnje, muke, neprilike, tegobe, nesreće ili tuge. Čak se krajem 17. stoljeća naziv stres upotrebljavao u fizici, no naziv nije sustavno korišten sve do početka 19. stoljeća (Lazarus i Folkman, 2004). Hinkle (1977; prema Lazarus i Folkman, 2004) navodi kako je opterećenje bilo definirano kao vanjska sila, „stres“ kao odnos između unutarnje sile i područja na koje je sila djelovala. Stres se u medicini u 19. stoljeću počeo prikazivati kao temelj slabog zdravlja (Lazarus i Folkman, 2004).

Pojam stres u nauku o čovjeku uvodi Hans Selye davne 1936. godine (prema Vizek-Vidović, 1990) kako bi njime definirao specifične promjene u organizmu nastale pod utjecajem različitih štetnih faktora iz okoline. Stres definira kao stanje organizma koje se manifestira kroz sklop tjelesnih promjena, a poznat je kao opći adaptativni sindrom. Isto tako, Selye daje definiciju stresa kao predstavljanje nespecifičnih odgovora organizma na vanjske ili unutarnje zahtjeve (Selye, 1983; prema Vizek-Vidović, 1990).

Richard S. Lazarus (1966; prema Lazarus i Folkman, 2004) predlaže da se stres tumači kao organizirajući pojam za razumijevanje širokoga raspona pojava koje su vrlo važne za ljudsku i životinjsku prilagodbu. S time da se uzme u obzir kako stres nije varijabla, nego rubrika koja se sastoji od brojnih varijabli i procesa (Lazarus i Folkman, 2004).

Definicija stresa prema Hrvatskoj enciklopediji (2024) glasi da je to naziv kojim se označavaju reakcije organizma na štetne agense iz okoline, što djeluju na strukturu ili funkciju organizma te kao učinci i posljedice djelovanja stresora na organizam. Brlas (2020) tumači kako je stres stanje u kojemu smo izloženi pritisku udovoljiti zahtjevima kojima ne možemo udovoljiti, „u nama“ dolazi do niza promjena. Navodi da takvo stanje može ugroziti psihičko zdravlje, tjelesno zdravlje, a isto tako i društvenu ulogu pojedinca (Brlas, 2020).

Havelka (1998; prema Slavić i Rijavec, 2014) definira stres kao stanje tjelesne i psihičke napetosti pod utjecajem poremećene psihofizičke ravnoteže. Može biti izazvan fizičkom, psihičkom ili socijalnom ugroženosti same osobe, ili njoj bliske osobe.

Lazarus i Folkman (2004) definiraju stres kao odnos između osobe i njezina okruženja. Navode kako s jedne strane uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskoga događaja. Navedeno tumačenje odgovara suvremenom medicinskom shvaćanju bolesti, te se više ne smatra kako je bolest uzrokovana samo djelovanjem nekoga vanjskog organizma, već njezina pojava ovisi i o osjetljivosti napadnutoga organizma (Lazarus i Folkman, 2004).

WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) 1990. godine stres naziva „globalnom epidemijom“ (Barat, 2010). Zbog stanja povezanih sa stresom, liječnika posjećuje više od dvije trećine ljudi. Bolesti koronarnih arterija, raka, bolesti dišnih organa, ciroza jetre ili samoubojstvo neki su od faktora kojima pridonosi stres. Također, stres može i pogoršati neka stanja kao što su alkoholizam, dijabetes, multipla skleroza i drugo (Barat, 2010).

Arambašić (1996) navodi Lazarusov model stresa kojeg čini nekoliko osnovnih elemenata: osobine pojedinca, osobine samoga događaja, procjena važnosti i značenja događaja, procjena mogućnosti utjecaja na događaj te načini suočavanja. Kada se osobine pojedinca i osobine samoga događaja dodaju procjenu važnosti i značenja događaja, procjeni mogućnosti utjecaja na događaj i načinima suočavanja dobije se posljedica. *Kognitivna procjena situacija i suočavanje zauzimaju središnje mjesto u Lazarusovom modelu. Ta dva procesa u najvećoj mjeri određuju kakve će biti posljedice stresne situacije, bilo da je njihov utjecaj izravan ili posredan* (Arambašić, 1996, str. 95).

Trankiem (2009) navodi kako je riječ stres već godinama učestala. Navodi da se koristi u svakodnevnom životu zamaskirana u drugim riječima poput nelagode, nemira ili stanja tjeskobe. Također, tumači kako je stres ponašanje organizma kao cjeline. U svojoj okolini čovjek je izložen raznolikim podražajima, a da bi očuvao svoju cjelokupnost mora im se prilagoditi. No, svaki stres ne mora nužno biti negativan. Trankiem (2009) tumači tri vrste stresa, a to su pod-stres, dobar stres i nad-stres. Pod-stres pogađa osobe koje se odbijaju suočiti

s problemima, koje nemaju ambicija, radije se sklanjaju, bježe ili ih okolina preslabo stimulira. Dobar stres dovodi osobu u najbolje stanje za dobro korištenje svojih sposobnosti i mogućnosti prilagodbe, dok nad-stres prisiljava osobu da zaroni u bogatstvo svoje energije da bi se suprotstavila prejakim podražajima te ona crpi iz svojih zaliha (Trankiem, 2009, str. 12).

Vizek-Vidović (1990) navodi da se opći adaptativni sindrom, ili stres, redovito razvija kroz tri faze. Prva faza je faza alarma, druga je faza otpora i treća je faza iscrpljenja. U prvoj fazi, odnosno u fazi alarma dolazi do mobilizacije organizma. Stresni odgovor javlja se i u situacijama kada su živčani putevi nedostupni, a spoznalo se da živčani sustav ne može biti isključivi prenositelj alarmnih signala. Uz živčani sustav, također i krvožilni sustav povezuje sve dijelove tijela te se sumnja da se signali prenose i ovim kanalima. Njegovo je prisustvo utvrđeno na osnovi promatranja i mjerenja efekata koji se javljaju u okviru općega adaptativnog sindroma. Nakon faze alarma slijedi faza otpora u kojoj brojne hormonalne i kemijske promjene potiču obrambene mehanizme. Također, kontroliraju i uspostavljaju unutrašnju ravnotežu organizma. U fazi iscrpljenja ili je štetno djelovanje agensa iskorijenjeno ili je organizam odustao od borbe, što dovodi do privremene nesposobnosti organizma kako bi normalno djelovao, a postoje i dramatične okolnosti kada dolazi do smrti (Vizek-Vidović, 1990).

Moravek (2007) navodi nekoliko vrsta stresova, a to su fiziološki stres, psihološki stres, socijalni stres, akutni stres, kronični stres i traumatski stres. Fiziološki stres odnosi se na opterećenje organa i tjelesnih sustava, a psihološki stres definira spoznajnim procesima i osjećajima stanjem organizma u stresnim transakcijama s okolinom. Socijalni se stres odnosi na sveukupnost socijalne situacije u određenome vremenskom razdoblju koja djeluje na većinu ljudi. Također, tumači da je akutni stres produkt napetosti koje život svakodnevno donosi i često se javlja u nelagodnim situacijama koje je potrebno razriješiti, dok je kronični stres dugotrajnoga karaktera te nije vidljiv izlaz iz takve situacije. Traumatski stres definira kao posljedicu neke teške tragedije (silovanje, nesreća, prirodna katastrofa) te se mnogi ratni veterani svakodnevno susreću s njime. Isto tako, navodi simptome koje dijeli na tjelesne, psihičke i vanjske. Neki od tjelesnih simptoma su glavobolja, vrtoglavica, uznemirenost, bol u trbuhu, napetost u mišićima, pojačano znojenje; neki od psihičkih simptoma su slaba koncentracija, gubljenje smisla za humor, napetost, živčanost, depresivnost te strah, a neki od vanjskih simptoma su zloupotreba alkohola i droga, griženje noktiju te vrištanje.

Mihailović (2003) navodi da je kako bi se definirao stres potrebno poznavati cjelovito stanje čovjeka u otežanim i neugodnim situacijama te emocionalnu reakciju čovjeka u stresnoj situaciji. Stoga on dijeli stres na *eustres* i *distres*. *Eustres* je u emocionalnome smislu ugodan, odnosno može se definirati kao konstruktivan doživljaj samoispunjenja i radosti, dok je *distres*

suprotna vrsta, odnosno on je u emocionalnom smislu neugodan gdje pojedinac ima osjećaj gubljenja i velikog nezadovoljstva.

Kako navodi Barat (2010) simptomi stresa dijele se na fizičke, mentalne i emocionalne simptome. Ako se simptomi stresa zanemaruju, oni dovode do nakupljanja stresa koji može rezultirati jakim frustracijama, izljevima bijesa ili pak depresijom. Neki su od fizičkih simptoma glavobolja, umor, mišićna napetost, mučnina, želučani problemi i drugo. Mentalni simptomi su zaboravljivost, negativan stav, oslabljena koncentracija nedostatak novih ideja, dok su emocionalni simptomi tjeskoba, nervoza, depresija, ljutnja, frustracija, strah, razdražljivost i slično (Barat, 2010).

## 2.2. *Stresori*

Arambašić (1996) navodi kako su stresori, odnosno izvori stresa događaj ili niz događaja za koje se smatra da ugrožavaju naš život i/ili život nama bližih ljudi, materijalna dobra, samopoštovanje i slično. Također, tumači kako je stresor vanjski događaj, dok je stres unutrašnje stanje ili događaj.

Prema Hrvatskoj enciklopediji (2024) stresori mogu biti fizički, socijalni i psihološki. Neki od fizičkih stresora prevelika su vrućina ili hladnoća, bol, prirodne katastrofe ili prometne nesreće, socijalni stresori mogu biti ekonomska kriza, ratovi ili siromaštvo, dok psihološki stresori mogu biti neuspjesi ili sukobi na radnom mjestu, poremećeni odnosi u obitelji, teška bolest ili smrt bliske osobe.

Lazarus i Cohen (1977; prema Lazarus i Folkman, 2004) navode tri vrste događaja koji se tipično navode kao stresni podražaji, a to su velike promjene koje djeluju na veliki broj osoba, velike promjene koje djeluju na jednu ili dvije osobe te svakodnevna uzrujavanja.

U izvješću o *Stresu i ljudskom zdravlju* koje je objavilo savjetodavno tijelo Instituta za medicinu (Elliot i Eisdorfer, 1982; prema Lazarus i Folkman, 2004) navodi se još jedna taksonomija stresora. Predlažu se četiri velike skupine stresora, a oni se razlikuju po svom vremenskom trajanju. Te četiri velike skupine stresora jesu akutni, vremenski ograničeni stresori, nizovi stresora, kronični isprekidani stresori te kronični stresori. Akutni, vremenski ograničeni stresori uspoređuju se sa skokom s padobranom, čekanja na operaciju ili susretom sa zmijom otrovnicom. Nizovi stresora odnose se na događaje koji se pojavljuju tijekom dužega vremenskog razdoblja kao posljedica nekoga početnog događaja kao što je gubitak posla, rastava ili smrt bliske osobe. Pod kronične isprekidane stresore svrstavaju se događaji poput konfliktnih posjeta rodbini ili seksualnih teškoća. Navedeni događaji mogu se pojaviti jednom

dnevno, jednom tjedno ili pak jednom mjesečno. Posljednja velika skupina stresora su kronični stresori poput trajnoga invaliditeta, roditeljskoga neslaganja ili kronični stres na poslu. Kronični stresori ne moraju biti izazvani nekim određenim događajem, no njihovo trajanje je dugo.

Trankiem (2009) navodi činitelje koji dovode do stresa, odnosno agense stresa. Na agense stresa utječu razni podražaji, a oni mogu biti fizički (hladnoća, vrućina, velike promjene temperature, teški sportovi, razne ozljede i drugo), biokemijski (trovanja, droge, pušenje, infekcije, lijekovi i drugo) te psihološki podražaji (društvene obaveze, osjećajni konflikti, napetost, odgovornost za neku skupinu i drugo).

Barat (2010) izvore stresa, odnosno stresore razvrstava u devet skupina. To su interni stresori, životni događaji, fizički stresori, stil života, okoliš, stresori posla, stresori vezani uz bliske odnose/obitelj, društveni stresori te dnevne gnjavaže. Neki su od internih stresora negativno razmišljanje, strahovi, fobije, perfekcionizam, osjećaj nemoći, brige, tjeskoba i drugi. Primjeri životnih događaja koji su izvor stresa su smrt partnera, razvod, bračno odvajanje, zatvor, vjenčanje te gubitak posla. Fizičke stresore koje navodi autorica su fizičke ozljede, operacija, fizička bol, neadekvatno disanje, nepravilno vježbanje i bolest. Stil života direktno doprinosi količini stresa, a neki primjeri su loše prehrambene navike, nedovoljno sna i odmora, korištenje rekreativnih droga, slaba organizacija i upravljanje vremenom te radoholičarstvo. Veliki izvor stresa, također može biti i okruženje u kojem pojedinac boravi. Zagađivanje, ekstremne temperature, siromašni uvjeti života te buka neki su od primjera stresora u okruženju. Stresori na poslu mogu biti prijevoz do posla, pritisci vezani uz rokove, previše prekovremenih sati, mala plaća, loša podrška te sukobi s kolegama. Također, jedna od skupina stresora su stresori vezani uz bliske osobe ili obitelj, a primjeri su briga za kronično bolesnoga člana, partner sa zdravstvenim problemima, problemi s djecom, smrtni slučaj te odlazak djece od kuće. Neki od društvenih stresora su strah od kriminala, siromaštvo, birokracija, agresivni ljudi te problemi sa susjedima. Konstanta dnevnih frustracija uzrokuje najviše stresa, pa su neke od dnevnih gnjavaža nezadovoljstvo poslom, gužve u prometu, zagubljeni ključevi, tračevi, čekanja, redovi u trgovinama, usamljenost, kvar na autu, kupovina i drugo (Barat, 2010).

### 2.3. *Stres u radnom okruženju*

Vizek-Vidović (1990) tumači da mnoga istraživanja pokazuju da je stres u radu povezan s dvije vrste štetnih posljedica. Kao prva vrsta postoji direktna povezanost između objektivnih uvjeta radne okoline, odnosno fizikalni i psihološki stresori te oni djeluju na zdravlje radnika, dok su druga vrsta stresni uvjeti na kognitivnom planu, a oni često mogu dovesti do pasivnosti

i nezainteresiranosti za radom te demotiviranosti za vlastito zauzimanje kako bi se nepovoljni uvjeti promijenili. Također, navodi izvore stresa, a oni su radni uvjeti, osvjetljenje, buka, vibracije, vrućina i hladnoća, pogibeljni radni uvjeti, smjenski rad, kombinirani utjecaj stresora radne okoline, socijalni odnosi, ličnost, radni zadatak, okruženje ponašanja te radna uloga.

Brlas (2020) navodi najčešće stresne činitelje radnoga okruženja. Oni su vremenski pritisak rokova, nejasno definirane uloge, premalo suradnika u timu, preopterećenost brojem zadaća, loša organizacija rada, loši odnosi sa suradnicima, stalni natjecateljski odnosi. Također, nedostatak podrške, nedostatak autonomije, nejasna pravila napredovanja i korištenja godišnjega odmora, nedostatak edukacije potrebne za posao, nedostatak stručne i organizirane supervizije, neodgovarajuća opremljenost radnoga mjesta te psihički teror (*mobbing*).

Gotovo se u svakom radnom okruženju svakodnevno doživljavaju stresne situacije. Sposobnost uočavanja i imenovanja stresa vrlo je bitna kod pribavljanja sredstva za pronalazak postupaka kojima će stresne situacije prevladati. Svatko postaje sigurniji kada može izraziti svoje strahove i uznemirenost te time stječe iskustva i traži rješenje kako da se s njima suoči. Govoreći o stresnim situacijama u svojoj okolini može se vidjeti razlika među ljudima i uzeti u obzir kako to različito utječe na svakoga pojedinca. Ono što značajno djeluje na neke osobe, druge ne dotiče (Trankiem, 2009).

Šimunović i Turk (2012) navode da NIOSH (The Nacional Institute for Occupational Safety and Health) 2001. godine donosi podjelu stresora na radnome mjestu te ih dijeli na fizičke, organizacijske i socijalne. Sedam glavnih fizičkih stresora na radnom mjestu su:

- velike vrućine ili hladnoća, odnosno temperaturne promjene;
- prevelika buka;
- neoznačena otrovna supstanca;
- opasan posao;
- neodgovarajuća ergonomska prilagodba radnoga mjesta;
- slabo osvjetljenje;
- slaba ventilacija.

Zatim navodi devet organizacijskih stresora na radnome mjestu:

- nedostatak kontrole nad radnom situacijom;
- nedostatak prilika za iskazivanjem znanja i sposobnosti prilikom rješavanja problema vezanih za posao;
- nemogućnost odlučivanja vezana uz način poslovanja: kada, koliko i sl.;
- konfliktni poslovni zahtjevi;

- nedostatak priznanja za rad koji se obavlja;
- nepoštovanje ili nedostatak priznanja od supervizora ili direktora za posao koji se obavlja;
- smjenski rad;
- premala plaća;
- izoliranost od strane drugih zaposlenika.

Također, NIOSH, odnosno američki Nacionalni institut za sigurnost i zdravlje na radu, predstavlja i sedam socijalnih stresora na radnome mjestu:

- nesigurnost vezana uz radno mjesto;
- nezaposlenost;
- seksizam;
- rasizam;
- predrasude vezane uz dob;
- zapošljavanje vanjskih suradnika;
- nedostatna rješenja vezana uz porodiljni dopust, godišnje odmore, pomoć za obitelj te ostale beneficije koje se vežu uz radno mjesto (NIOSH, 2001; prema Šimunović i Turk, 2012, str. 206-207).

Kako navodi Mihailović (2003) stres i konflikti na radnome mjestu gotovo je nemoguće otkloniti te su oni sastavni dio međuljudskih odnosa. Kritičnu točku u izvoru stresa stvaraju odnosi između različitih pozicija u hijerarhiji te zbog toga najčešće nastaju konflikti na radnome mjestu. Ukoliko nadređeni ne riješi navedenu problematiku može doći do trajno narušenih odnosa među kolegama na radnome mjestu što dovodi do stresnih situacija (Mihailović, 2003).

Barat (2010) tumači kako brojna istraživanja navode posao kao primarni uzrok stresa. Mnogo je izvora stresa na radnome mjestu; previše posla za obaviti u prekratkome vremenu, previše ometanja, nesigurnost zaposlenja, nepovjerenje prema poslodavcima, nedostatak komunikacije, osjećaj neprihvaćenosti, premali broj zaposlenika, previše prekovremenog rada i drugo.

Juras i sur. (2009) tumače kako je bitno prepoznati stresore i odabrati odgovarajuću metodu rješavanja problema stresa na radnome mjestu te se u tom procesu može sudjelovati aktivno i pasivno. To se može postići izobrazbom radnika, odnosno savjetovanjem radnika da pohađaju satove vježbi relaksacije i vještina uspravljanja vremenom, zatim ergonomijom i oblikovanjem okoliša. Također, poslovnim razvojem, odnosno pomaganjem radniku u izgradnji stavova o štetnosti stresa, približavanjem novih spoznaja, pomaganjem u shvaćanju sposobnosti

i mogućnosti rješavanja stresa na radu na najbolji način koji je ujedno koristan za radnika te organizacijskim razvojem (razvijanje prijateljskog i potpunog okruženja među radnicima). Redovito praćenje zadovoljstva radnika i njihovoga zdravlje, osiguranje dostupnosti informacije o mjestu i/ili osobi gdje je pomoć dostupna te po potrebi zapošljavanje stručne osobe tri su mogućnosti kako poslodavci mogu prepoznati i spriječiti potencijalne probleme u ovom kontekstu kod svojih radnika.

#### 2.4. *Stres u učiteljskoj profesiji*

U svom radu učitelji se suočavaju s mnogim stresnim situacijama. Neke su stresne situacije su disciplina učenika, pravovremeno ocjenjivanje, objašnjavanje slabog napredovanja učenika njihovim roditeljima, provjeravanje ispravnosti nastavnih pomagala i sl. Kod svakoga će učitelja stres nastati kada smatraju da je ugroženo njihovo dostojanstvo ili zdravlje, no izvori se stresa razlikuju od učitelja do učitelja (Kyriacou, 2001).

Kyriacou (2001) navodi sedam najvažnijih izvora stresa kod nastavnika, a oni su:

- učenici koji imaju loš odnos prema školi te im nedostaje motivacije;
- neposlušni učenici i razredna nedisciplina;
- brze promjene u kurikulumu i organizaciji;
- loši radni uvjeti (promaknuća);
- pritisci oko vremenskih rokova;
- sukobi s kolegama učiteljima;
- osjećaj podcijenjenosti u društvu (Kyriacou, 2001, str. 199).

Boyle i suradnici (1995; prema Brkić, Rijavec, 2011) proučavajući rezultate brojnih empirijskih istraživanja donose četiri glavne dimenzije učiteljskog stresa. To su neprilagođeno ponašanje učenika, vremenski pritisak i loši radni uvjeti, potreba za profesionalnim priznanjem i loši odnosi s kolegama.

Cosgrove (2000; prema Šimunović i Turk, 2012) navodi čimbenike koji dovode do stresa učitelja. Neki od njih su loša pripremljenost učenika, nedisciplina, loši radni uvjeti, vremenska ograničenja za izvođenje nastavnih sadržaja, neadekvatna primanja te sukobi s kolegama na radnom mjestu. Također, navodi i nedostatak financijskih sredstava za izvođenje nastave, veličinu skupine, nedostatak motivacije ostalih nastavnika te lošu timsku suradnju kao čimbenike koje učiteljima stvaraju stres na radnome mjestu.



Trankiem (2009) tumači kako su u školskim ustanovama neke situacije česti izvori stresa za učitelje. U sljedećoj tablici bit će prikazani izvori stresa na radnome mjestu učitelja.

*Tablica 1*

Činitelji stresa na radnom mjestu učitelja (prema Trankiem, 2009, str. 14-15)

<b>ŠTO JE STRESNO ZA NASTAVNIKA</b>	
<b>U međuljudskim odnosima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prvi nastavni sat u karijeri.</li> <li>• Susret s učenicima na početku svake školske godine.</li> <li>• Razred poznat kao „težak“.</li> <li>• Neposlušan učenik.</li> </ul>
<b>Ocjene hijerarhijski nadređenih</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikacija s upravom.</li> <li>• Dolazak savjetnika.</li> <li>• Rezultati ispita učenika na kraju školske godine.</li> </ul>
<b>Okolina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neugodna, bučna, zagušljiva zbornica.</li> <li>• Nemogućnost da dobije „svoju“ dvoranu.</li> <li>• Obaveza da sam prenosi i uključuje materijal za nastavu (magnetofon, LCD projektor, računalo, video...).</li> </ul>
<b>Slika vlastitog tijela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako kolege ili učenici gledaju na određeni način odijevanja, šminkanja, hoda, izražavanja.</li> </ul>
<b>Rad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepredviđeni događaji prije ili za vrijeme sata: pomagalo koje nedostaje ili se pokvarilo, ispravljene i zaboravljene zadaće, nemogućnost pronalaženja pripremljene vježbe.</li> <li>• Sporost učenika zbog čega se usporava planirano napredovanje.</li> <li>• Nesnalaženje u predavanju nekoga novog programa.</li> <li>• Povećanje obaveza koje mora izvršiti krajem tromjesečja.</li> <li>• Ispravljanje prvih zadaća.</li> </ul>

Smatra se da je učiteljska profesija izrazito stresna djelatnost, ne samo zato što učitelj dnevno provede mnogo sati rada u nastavi, nego i zato što se on vrlo često susreće sa skupinama

učenika koje su demotivirane (Lortie, 1975; prema Grgin i sur. 1993; sve prema Brkić i Rijavec, 2011). Kroz svoj rad, odnosno podučavanje učenika, učitelj igra više uloga kao što su roditelji koji podržavaju i voditelj koji disciplinira, postavlja zadaće, motivira, stimulira na učenje te predstavlja osobu koja je učenicima izvor informacija. Također, učiteljeve su zadaće da komunicira sa školskom administracijom, roditeljima učenika, upravom i drugim školskim organima te se time narušava njegova akademska i profesionalna sloboda. Učitelj bi uvijek trebao biti vedar i optimističan te ne bi trebao iskazivati negativno raspoloženje (Lortie, 1975; prema Grgin i sur. 1993; sve prema Brkić i Rijavec, 2011).

Pejović (2002) tumači kako je učiteljska profesija zanimanje u „službi pomaganja drugima“. U navedu skupinu pripadaju tzv. pomažuća zanimanja, kao što su medicinska sestra, liječnik, psihoterapeut i socijalni radnik. Navedena skupina može se proširiti zanimanjima u kojima se ostvaruje odnos s drugim ljudima u rješavanju njihova problema, kao što su odvjetnici i policajci. Navedena zanimanja, odnosno pojedinci koji su usmjereni na pomaganje drugim osobama često su izloženi „sindromu izgaranja“. Navedeni sindrom obuhvaća mnoštvo simptoma, a neki su osjećaj da nikad nemamo vremena, kronična iznemoglost te poremećaj sna i očajavanje.

Brewer i McMahan (2004; prema Šimunović i Turk, 2011) locirali su stres kod učitelja te navode neke najčešće faktore koji dovode do njega, a to su nedostatak organizacijske podrške, poteškoće sa supervizijom i pomanjkanje timske suradnje. Također, čimbenici koji su vezani uz posao neizostavno se povezuju i uz preopterećenje učitelja, a do toga dolazi kada se učitelj treba nositi s brojnim životnim ulogama kako na profesionalnom tako i na privatnome planu.

## 2.5. *Upravljanje i suočavanje sa stresom*

Strategije za upravljanje stresom potrebno je uključiti u svakodnevni život te one pridonosi održavanju zdravlja i vitalnosti te sprječavanju bolesti (Barat, 2010). Strategije za upravljanje stresom mogu uključivati vježbanje, tehnike opuštanja, razvijanje i održavanje zdravih prijateljstva i odnosa, dovoljno sati sna te profesionalno savjetovanje, odnosno psihoterapiju. Barat (2010) također, navodi četiri strategije za upravljanje stresom i otpuštanje stresa, a one su promjena načina razmišljanja i upravljanje emocijama, promjena načina života, razvijanje znanja i vještina za suočavanje sa stresom i rad na uzrocima stresa i boljem sagledavanju situacija. Nezdрави načini upravljanja stresom su pretjerano pušenje, pijenje alkohola, prejedanje ili preskakanje obroka, nekontrolirano trošenje novaca, korištenje lijekova

kako bi se podiglo raspoloženje, sjedenje satima za računalom, odugovlačenje da se napravi nešto te da se isto dovrši (Barat, 2010).

Kako navode Grgin i sur. (1995; prema Brkić i Rijavec, 2011) kod suočavanja sa stresom na poslu, učitelji u većoj mjeri koriste razne strategije koje su usmjerene na emocije. Često je prisutan osjećaj nesigurnosti, strepnje, potištenosti, a isto tako i osjećaj kako ga nisu spremni prihvatiti, niti su u stanju nositi se s njim. Uz navedeno učitelji će češće i snažnije izražavati fiziološke smetnje, a one mogu biti tjelesna iscrpljenost i slabost, brzo umaranje i otežana koncentracija na poslu (Grgin i sur., 1995; prema Brkić i Rijavec, 2011).

Brlas (2020) navodi kako pojedinac može pomoći sam sebi kako bi izbjegao stresnu situaciju. Predlaže da se izbjegava okolina koja je siromašna podražajima, ali potrebno je izbjegavati i onu okolinu s preintenzivnim podražajima. Smatra kako se ne treba osamljivati, ali nije uvijek ugodno boraviti ni biti u velikim gužvama. Također, predlaže da se organizira životno okruženje koje će omogućiti fleksibilne stilove života, okruženje s ljudima koji mogu prihvatiti različitosti te koji ne moraju svi jednako razmišljati kako bi se slagali. Preporuča da se vlastiti život i postupci drže pod kontrolom te da se organizira vrijeme na način da sam pojedinac bude zadovoljan kako bi stigao učiniti sve što zamisli. Isto tako, vrlo je važno opuštat se, pronaći situacije koje pojedinca opuštaju te što više vremena provoditi u njima. Također, bitno je boraviti u društvu osoba s kojima se pojedinac osjeća dobro i ugodno.

Melgosa i Borges (2018) navode kako se stres sprječava mudrim korištenjem vremena, dok sam pojedinac njime mora naučiti upravljati. Tumače kako treba biti realan te savjetuju da ne treba raditi previše stvari odjednom. Osnovna je potreba svakoga čovjeka postavljen je ciljeva koji mogu biti odrađeni u raspoređenome vremenu. Sljedeći je savjet da se odrede prioritete. To olakšava usredotočenost na zadatke koji su najbitniji, što je uvelike povezano s pojedinčevim vrijednostima i vjerovanjima. Također, vrlo je bitno presložiti svoje zadatke jer ako pojedinac suviše dugo usredotočuje vrijeme i energiju na jedan zadatak ili aktivnost, ono može dovesti do dosade ili manije. Slobodno vrijeme nudi mnogo zadovoljstva i treba biti dodatak redovnome radu, no u slobodno vrijeme poželjno je izmjenjivati fizički rad s mirnim ili sjedećim aktivnostima. Melgosa i Borges (2018) savjetuju kako svaki pojedinac treba biti organiziran. Preporučaju da se napravi popis onoga što bi se trebalo učiti tijekom dana i tjedna. Savjetuju kako bi se pojedinac trebao usredotočiti na navedeni popis i ne dopustiti si da ga neke druge stvari ometaju ili odvlače pažnju s njegovih ciljeva. Predlažu smanjenje aktivnosti ako se osjećate pod prevelikim pritiskom, a ako se pojedincu čini da ima premalo zadataka, neka pokuša dodati još neku aktivnost. Posljednji savjet koji daju Melgosa i Borges (2018) glasi da treba živjeti jednostavno. Slobodno vrijeme koje vam oduzima mnogo vremena, kao što su

skupi godišnji odmori ili rastrošni sportovi mogu postati stresor, odnosno izvor stresa. Navedeni primjeri ne samo da potražuju veliku svotu novaca, nego i ulaganje vremena i energije. Savjetuju kako bi pojedinac trebao pokušati s jednostavnim aktivnostima kao što su šetnje na svježemu zraku ili čitanju dobre knjige. Govore kako svatko treba učiti biti sretan s jednostavnim i malim stvarima.

Trankiem (2009) navodi da u obiteljskome životu ili na poslu svatko od nas svakodnevno doživljava stres. Nastavnici, isto kao i učenici izloženi su napetostima pa se može zaključiti kako je škola izvor velikih stresova. Iz toga proizlazi da je dobro naučiti prepoznati situacije koje donose stres kako bi se bolje nosili s njime. Kako bi se pojedinac pripremio i spriječio neugodne situacije, dobro je poznavati situacije koje ga obično dovode do stanja stresa. Ukoliko se uoče situacije koje stvaraju stres, potrebno je početi izvoditi vježbe koje omogućuju nadvladati stresnu situaciju (Trankiem, 2009).

*Tablica 2*

Što je potrebno učiniti kako bi se nadvladao stres (prema Trankiem, 2009, str. 27-28)

<b>ETAPE DJELOVANJA</b>	<b>ŠTO ČINIM DA NADVLADAM STRES</b>
<b>Odrediti što se želi postići</b>	❖ <i>Želim biti djelotvorna i mirna u fazi sastavljanja skupina i podjele zadataka.</i>
<b>Precizirati</b>	❖ <i>Kad u sebi osjetim znakove stresa, odmah napravim stanku i tri puta duboko udahnem i izdahnem.</i>
<b>Biti realan</b>	❖ <i>Prihvaćam buku izazvanu kretanjem i smještanjem učenika, a da to ne prelazi moj prag tolerancije.</i> ❖ <i>Dajem sebi vremena koliko treba da uđem u dobar stres.</i>
<b>Naći indikatore</b>	❖ <i>Dajem upute jasnim i mirnim glasom, bez žurbe i detaljno.</i> ❖ <i>Nadzirem odvijanje operacije bez trčanja amo-tamo, ne požurujem ih i ne ponavljam upute 10 puta, ne vičem kako bi ubrzala kretanje.</i>

<p><b>Prijeći prolazne etape</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Kada neka skupina postane preglasna, ako sam mirnija, dovoljna je moja prisutnost da nastane red.</i></li> <li>❖ <i>Uspijeva mi da dobro slijede moje zahtjeve ako ih pisano i usmeno obavijestim o zadacima i ulogama neophodnim za rad skupine prije nego što se uključe u rad.</i></li> </ul>
<p><b>Zamišljati uspjeh</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Vrijeme oklijevanja i pokušaja učenika neizbježna je faza učenja u njegovu napredovanju. Ono vodi uspjehu projekta.</i></li> <li>❖ <i>Mirna sam, prisutna i djelotvorna prateći rad učenika.</i></li> </ul>

U tablici 2 nalaze se savjeti što treba učiniti kako bi se nadvladao stres u određenoj nastavnoj situaciji. U ovom primjeru je prikazano kako se nositi sa stresnim situacijama kada učenici rade određeni zadatak u skupinama.

Barbara Reade (1998; prema Mihailović, 2003) daje deset vrijednih savjeta za izbjegavanje stresa:

1. odlučiti što je najvažnije;
2. utvrditi na što se može utjecati;
3. distancirati se od briga, zadataka i stresora na koje se ne može utjecati;
4. provesti metode prioriteta – prvo obaviti najvažnije stvari;
5. imati povjerenje u vlastite sposobnosti;
6. odvojiti vrijeme za odmor;
7. sa svakim dahom osloboditi se svih stresora;
8. osloboditi se svih perfekcionističkih razmišljanja i nerealnih zahtjeva;
9. usredotočiti se na ono što je važno;
10. imati na umu da se poslije relaksacije oslobađamo stresa.

Kyriacou (2001) savjetuje kako uvijek treba pokušati s tehnikama neposredne akcije u borbi protiv stresa. Također, navodi nekoliko korisnih savjeta:

- Potrebno je uočiti i riješiti probleme čim prije.
- Potrebno je razviti umijeća i postupke koji će pomoći u obvezama, osobito organizacijska umijeća i ona za raspoređivanje vremena.

- Potrebno je razmisliti je li pojedinac sam odgovoran za neke izvore stresa, npr. nepotrebni sukobi s učenicima ili kolegama ili prihvaćanje teških obveza.
- Potrebno je uvijek o svemu razmišljati u kontekstu i pokušati oblikovati realistična očekivanja o svojim i tuđim mogućnostima.
- Potrebno je popričati o svojim brigama i problemima s drugima.
- Potrebno je održati ravnotežu između posla kao nastavnika i osobnog života izvan škole (zdrav i radostan život izvan škole povećat će vašu samosvijest i unutarnju snagu za rješavanje problema u školi) (Kyriacou, 2001, str. 203).

Jagarinec (2019) navodi da se od učitelja uvijek očekuje potpuna sabranost, kreativnost i visoka produktivnost, iako je klima na radnome mjestu vrlo napeta i kaotična. Također, tumači načine savladavanja stresa, a oni su racionalno razmišljanje i samopouzdanje, *wellness*, meditacija, joga i tjelesna aktivnost, zdrava ishrana i spavanje. Lorenz (2008; prema Jagarinec, 2019) donosi devet načina koji mogu pomoći kod kriznih situacija, a neki od njih su poticajni govor, duboko disanje, spremanje nerada u uredu, pozitivno mišljenje, dobar san, izlazak na sunce te vježbanje.

Trankiem (2009) također navodi da je disanje vrlo bitno kod sprječavanja stresa, odnosno tumači kako je ispravno disanje korisna strategija za nošenje sa stresom. Ispravno disanje ključ je naših triju tijela, mentalnoga, fizičkoga i emocionalnoga, te pojačava njihov sklad. Isto tako, nabroja dobrobiti disanja u stresnim situacijama za ljudski organizam:

- rastjeruje živčanu napetost i izoštrava pozornost i reflekske;
- povećava otpornost na fizički umor;
- olakšava koncentraciju i pamćenje;
- povezuje čovjeka s najmanjim djelićima sebe (Trankiem, 2009, str. 107).

Kako navode Hudek-Knežević i sur. (2006; prema Lučanin, 2014) različiti fizički i mentalni poremećaji povezani su sa stresom na radnom mjestu, bilo izravno doprinosom narušavanju zdravlja i pojavi bolesti ili povećanjem sklonosti za onim ponašanjem koje donosi nove stresne situacije. Posljedice stresa mogu se podijeliti na tjelesne, psihičke i socijalne. Neke su od tjelesnih posljedica čir na želucu, bronhijalna astma, bolesti štitnjače, arterijska hipertenzija i drugo. Razdražljivost, tjeskoba, potištenost, osjećaj krivnje neke su od psihičkih posljedica, dok agresija prema drugima, alkoholizam i narkomanija mogu biti socijalne posljedice stresa (Hudek-Knežević i sur., 2006; prema Lučanin, 2014).

### 3. STRES KOD OSNOVNOŠKOLSKIH UČITELJA

#### 3.1. *Cilj istraživanja*

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati postoji li razlika u percepciji stresa kod osnovnoškolskih učiteljica/učitelja s obzirom na spol, staž, mjesto rada te rad u predmetnoj ili razrednoj nastavi.

#### 3.2. *Problemi i hipoteze*

##### *Problem 1.*

Ispitati razliku percipiranoga stresa osnovnoškolskih učitelja s obzirom na spol, staž, mjesto rada te rad u predmetnoj ili razrednoj nastavi.

##### *Hipoteza 1a.*

Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu učitelja s obzirom na spol pri čemu očekujemo da učitelji iskazuju manju razinu percipiranoga stresa od učiteljica.

##### *Hipoteza 1b.*

Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu i radu u predmetnoj ili razrednoj nastavi pri čemu će učitelji s većim stažom iskazati manju razinu percipiranoga stresa, dok se ne očekuje statistički značajna razlika s obzirom na rad učitelja u predmetnoj ili razrednoj nastavi.

##### *Hipoteza 1c.*

Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu pri čemu učitelji koji rade u školama u ruralnoj sredini (na selu) iskazuju veću razinu percipiranoga stresa.

#### 3.3. *Metodologija*

##### 3.3.1. *Sudionici*

U anketnom je upitniku sudjelovao N = 591 osnovnoškolski učitelj s područja Republike Hrvatske od kojih N=569 (96,3 %) ženskoga spola, a N=22 (3,7 %) muškoga spola.

*Tablica 1*

Distribucija ispitanika prema spolu

	<b>Broj ispitanika</b>	<b>Postotak</b>
žensko	569	96,3 %
muško	22	3,7 %
ukupno	591	100 %

Od ukupnoga broja ispitanika njih N = 354 (59,9 %) radi u gradu, N = 204 (34,5 %) radi na selu dok N = 33 (5,6 %) radi i u gradu i na selu.

*Tablica 2*

Distribucija ispitanika prema mjestu rada

	<b>Broj ispitanika</b>	<b>Postotak</b>
grad	354	59,9 %
selo	204	34,5 %
oboje	33	5,6 %
ukupno	591	100 %

U tablici 3 prikazana je distribucija ispitanika prema stažu. Vidljivo je da 217 ispitanika (36,7 %) u školi radi do 5 godina, 91 ispitanik (15,4 %) radi 6 do 10 godina, 62 ispitanika (10,5 %) radi 11 do 15 godina, 75 ispitanika (12,7 %) radi 15 i više godina, dok 146 ispitanika (24,7 %) radi 20 i više godina.

*Tablica 3*

Distribucija ispitanika prema stažu

	<b>Broj ispitanika</b>	<b>Postotak</b>
do 5 godina	217	36,7 %
6 do 10 godina	91	15,4 %
11 do 15 godina	62	10,5 %
15 do 20 godina	75	12,7 %
20 i više godina	146	24,7 %
ukupno	591	100 %



Jedno je od pitanja u općemu dijelu anketnoga upitnika bilo rade li kao učitelji u predmetnoj, razrednoj ili i u predmetnoj i u razrednoj nastavi, odnosno u nižim, višim ili u višim i nižim razredima. Iz tablice 4 vidljivo je da 284 učitelja (48,1 %) radi u nižim razredima (razredna nastava), 193 učitelja (32,7 %) rade u višim razredima (predmetna nastava), dok 114 učitelja (19,3 %) radi i u nižim i višim razredima (razredna i predmetna nastava).

*Tablica 4*

Distribucija ispitanika prema radu u razrednoj/predmetnoj nastavi

	<b>Broj ispitanika</b>	<b>Postotak</b>
niži razredi	284	48,1 %
viši razredi	193	32,7 %
oboje	114	19,3 %
ukupno	591	100 %

### 3.3.2. Mjerni instrument

Mjerni instrument koji je korišten u ovome istraživanju anketni je upitnik koji se sastoji od četiri pitanja iz općega dijela (spol, mjesto rada, staž, predajem u predmetnoj/razrednoj nastavi ili oboje) i ljestvice percipiranoga stresa.

Ljestvica percipiranoga stresa (Perceived Stress Scale, PSS) preuzeta je iz rada: Debak (2017). Navedena ljestvica sastojala se od deset tvrdnji na koje su ispitanici mogli dati odgovor *nikad* = 1, *gotovo nikad* = 2, *ponekad* = 3, *često* = 4 ili *vrlo često* = 5.

Tvrdnje 4, 5, 7 i 8 rekodirane su u obratnome smjeru. Ukupni rezultat percipiranoga stresa predstavlja aritmetička sredina svih čestica skale, a ona iznosi  $M = 3,10$  uz  $SD = 0,509$ . Pouzdanost skale *Cronbach Alpha* je visoka i iznosi  $\alpha = 0,87$ , a korelacije čestica s ukupnim rezultatom skale kreću se od 0,86 do 0,87. Distribucija rezultata na skali je normalna ( $Skewness = 0,139$ ,  $Kurtosis = -0,074$ ).

Cijela skala nalazi se u Prilogu 1.

### 3.3.3. Metode prikupljanja i obrade podataka

Istraživanje je provedeno u periodu od 25. ožujka 2024. do 26. travnja 2024. godine putem online anketnoga upitnika. Na početku upitnika ispitanicima je ukazano na to da je anketa anonimna te da će se njezini rezultati isključivo koristiti u svrhe ovog diplomskog rada. Pridobiveni rezultati analizirali su se pomoću SPSS-a.

## 4. REZULTATI I RASPRAVA

Prva hipoteza glasi: Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu učitelja s obzirom na spol pri čemu očekujemo da učitelji iskazuju manju razinu percipiranoga stresa od učiteljica. Ovdje se koristio neparametrijski test rezultata zbog toga što je broj ispitanika po spolu izrazito neujednačen. Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna razlika percipiranoga stresa u odnosu na spol osnovnoškolskih učitelja ( $p = 0,003$ ). Učitelji percipiraju manje stresa od učiteljica ( $M_{\text{učitelji}} = 2,80$ ,  $M_{\text{učiteljice}} = 3,11$ ). Dakle, može se zaključiti da se potvrđuje *hipoteza 1a*, odnosno da učitelji iskazuju manju razinu percipiranoga stresa od učiteljica.

Tablica 1

Neparametrijski test razlike *Mann-Whitney U Test* za percipirani stres s obzirom na spol

Nulta hipoteza	Test	Značajnost	Odluka
Distribucija percipiranoga stresa je ista kroz kategoriju spola.	<i>Mann-Whitney U Test</i>	0,003	Odbaciti nultu hipotezu.

Pavičić Dokaza, Čilić Burušić i Bekota (2020) proveli su istraživanje o stresu u kojem su rezultati istraživanja pokazali kako učitelji percipiraju manje stresa od učiteljica. Također, Debak (2017) dobiva iste rezultate vezane uz to da učitelji iskazuju manju razinu percipiranoga stresa od učiteljica.

*Hipoteza 1b* glasi: Očekuje se da postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu i radu u predmetnoj ili razrednoj nastavi pri čemu će učitelji s većim stažom iskazati manju razinu percipiranoga stresa, dok se ne očekuje statistički značajna razlika s obzirom na rad učitelja u predmetnoj ili razrednoj nastavi. *Levene's Test* nam pokazuje da su uzorci

homogeni ( $F = 0,472$  uz  $df1 = 14$  i  $df2 = 576$ ,  $p > 0,05$ ), stoga se u analizi koristi parametrijski ANOVA test.

Tablica 2

Deskriptivni podaci za percipirani stres osnovnoškolskih učitelja s obzirom na rad u predmetnoj/razrednoj nastavi i staž

Stož	Rad u predmetnoj/razrednoj nastavi	M	SD	N
do 5 godina	niži razredi	3,09	0,468	120
	viši razredi	3,17	0,554	57
	oboje	3,04	0,489	40
	ukupno	3,10	0,495	217
6 do 10 godina	niži razredi	3,19	0,507	28
	viši razredi	3,06	0,481	33
	oboje	3,00	0,522	30
	ukupno	3,08	0,503	91
11 do 15 godina	niži razredi	3,27	0,430	23
	viši razredi	3,10	0,551	26
	oboje	3,06	0,584	13
	ukupno	3,15	0,516	62
16 do 20 godina	niži razredi	3,06	0,420	31
	viši razredi	3,17	0,589	27
	oboje	3,19	0,506	17
	ukupno	3,13	0,502	75
20 i više godina	niži razredi	3,13	0,548	82
	viši razredi	3,08	0,537	50
	oboje	2,81	0,408	14
	ukupno	3,08	0,537	146
ukupno	niži razredi	3,12	0,489	284
	viši razredi	3,12	0,539	193
	oboje	3,03	0,505	114
	ukupno	3,10	0,509	591

U tablici 2 prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata percipiranoga stresa s obzirom na rad u razrednoj/predmetnoj nastavi i staž ispitanika. Vidljivo je da su aritmetičke sredine percipiranoga stresa u različitim kategorijama vrlo slične, a iz tablice 3 vidljivo je da nema statistički značajne razlike kod učiteljske percepcije stresa s obzirom na staž ( $F = 0,920$ ,  $p > 0,05$ ), rad u predmetnoj/razrednoj nastavi ( $F = 1,955$ ,  $p > 0,05$ ) i interakcije staž\*rad u predmetnoj/ razrednoj nastavi ( $F = 0,957$ ,  $p > 0,05$ ). Prema dobivenim rezultatima može se zaključiti kako se *hipoteza 1b* odbacuje, što je u suprotnosti s nalazima. Debak (2017) navodi da učitelji predmetne nastave iskazuju veću količinu perceptivnoga stresa od učitelja razredne nastave.

Tablica 3

Prikaz testa razlike s obzirom na staž, rad u predmetnoj/razrednoj nastavi i interakcije ovih varijabli

Percipirani stres	Tip III suma kvadrata	df	Srednji kvadrat	F	Značajnost
staž	0,956	4	0,239	0,920	0,452
rad u predmetnoj/razrednoj nastavi	1,016	2	0,508	1,955	0,142
staž*rad u predmetnoj/ razrednoj nastavi	1,991	8	0,249	0,957	0,468

U tablici 4 prikazan je neparametrijski *Kruskal-Wallis Test* kojim se potvrdilo kako ne postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu pri čemu učitelji koji rade na selu iskazuju veću razinu percipiranoga stresa ( $p = 0,611$ ). Stoga se može zaključiti da se *hipoteza 1c* odbacuje.

Tablica 4

Neparametrijski test razlike *Kruskal-Wallis Test* za percipirani stres s obzirom na mjesto rada

Nulta hipoteza	Test	Značajnost	Odluka
Distribucija percipiranog stresa je ista kroz kategoriju mjesto rada.	<i>Kruskal-Wallis Test</i>	0,611	Zadržati nultu hipotezu.

Tomašević, Horvat i Leutar (2016) u istraživanju o intenzitetu stresa kod učitelja u osnovnim školama u kojem je sudjelovalo 217 ispitanika dolaze do istoga rezultata kao što je dobiven i ovim istraživanjem, a to je da ne postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu s obzirom na mjesto rada, odnosno radi li učitelj/učiteljica na selu ili u gradu. Naglašavaju kako se učitelji svakodnevno susreću s različitim stresnim situacijama te je vrlo bitan školski stručni kadar koji može pomoći kod spomenutih situacija. Također, navode kako ne postoji statistički značajna razlika u intenzitetu stresa između učitelja predmetne nastave i učitelja razredne nastave.

S druge strane, Tomić (2024) u rezultatima istraživanja navodi da je razina percipiranoga stresa učitelja razredne nastave u gradu manja u odnosu na razinu percipiranoga stresa koji rade na selu ( $M_{\text{grad}} = 2,81$ ,  $M_{\text{selo}} = 2,98$ ). Također, Debak (2017) dobiva slične rezultate u istraživanju koje je provedeno na području Splitsko – dalmatinske županije. Učitelji koji rade u prigradskim/seoskim školama iskazali su veću razinu percipiranoga stresa u odnosu na one koji rade u gradskim školama.

Tablica 5

Distribucija ispitanika na pitanje *Koliko često ste se osjećali nervoznim i pod stresom?*

	Broj ispitanika	Postotak
vrlo često	111	18,8 %
često	249	42,1 %
ponekad	216	36,5 %
gotovo nikad	12	2 %
nikad	3	0,5 %
ukupno	591	100 %

Iz tablice 5 vidljivo je kako se 360 ispitanika (60,9 %) vrlo često ili često osjeća nervoznim i pod stresom, 216 ispitanika (36,5 %) se osjeća ponekad nervoznim i pod stresom, dok se 15 ispitanika (2,5%) gotovo nikad ili nikad ne osjeća nervoznim ili pod stresom. Iz navedenog možemo zaključiti kako je učiteljska profesija stresna, kao što su potvrdila i brojna druga istraživanja (Tomić, 2024; Petek, 2020; Debak, 2017; Brkić i Rijavec, 2011).

*Tablica 6*  
Percipirani stres

Čestice percipiranog stresa	M	SD	N
Koliko ste često bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?	3,55	0,773	591
Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u vašem životu?	3,24	0,761	591
Koliko ste se često osjećali nervoznim i pod stresom?	3,77	0,792	591
Koliko ste se često osjećali samouvjereni u rješavanju osobnih problema?	2,50	0,664	591
Koliko često ste osjećali da se stvari razvijaju onako kako vi želite?	2,67	0,651	591
Koliko ste često imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svime što trebate uraditi?	3,37	0,800	591
Koliko često ste bili sposobni kontrolirati nelagode u vašem životu?	2,62	0,653	591
Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom?	2,45	0,630	591
Koliko često ste bili ljuti zbog poslovnih situacija koje su se dogodile van vaše kontrole?	3,60	0,788	591
Koliko često ste osjećali da poteškoće vezane uz posao prelaze vaše mogućnosti savladavanja?	3,26	0,897	591

Legenda: M = aritmetička sredina, SD = standardna devijacija

Iz tablice 6 vidljivo je da se najviši rezultat ostvaruje na čestici *Koliko ste se često osjećali nervoznim i pod stresom?* ( $M = 3,77$ ,  $SD = 0,792$ ), a najniži rezultat je ostvaren na čestici, koja je vezana uz kontrolu nad situacijom, *Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom?* (rekodirana,  $M = 2,45$ ,  $SD = 0,630$ ). Ovo je još jedan dokaz da osnovnoškolski učitelji percipiraju svoje zanimanje stresnim, što pokazuju i mnogi znanstvenici i istraživanja.

Pavičić Dokaza, Čilić Burušić i Bekota (2020) ispitivali su povezanost između sociodemografskih obilježja učitelja (starija dob i više godina radnog iskustva) i većega broja djece u razredu s povećanjem opće razine stresa. U istraživanju je utvrđena povezanost većega broja djece u razredu s višom razinom stresa, ali viša razina stresa nije uzrokovana većim brojem djece, već neprimjerenim ponašanjem učenika u razredu.

Brkić i Rijavec (2011) u svome su istraživanju ispitivali izvore stresa kod učitelja predmetne i razredne nastave, a rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika između procjene učitelja razredne i predmetne nastave kad je u pitanju percepcija uvjeta na poslu kao izvor stresa niti kad su u pitanju odnosi na poslu.

Petek (2020) u rezultatima istraživanja u kojem je sudjelovalo 220 ispitanika navodi kako učitelji s duljim radnim stažem uglavnom doživljavaju nižu razinu stresa od onih s kraćim radnim stažem. Dobiveni rezultati istraživanja govore da učitelji s većim zadovoljstvom poslom percipiraju manju količinu stresa i obrnuto, odnosno oni učitelji koji su manje zadovoljni poslom percipiraju veću količinu stresa. Također, navodi kako mjesto rada nije povezano s čimbenicima percipiranoga stresa i zadovoljstva poslom.

Duquette i suradnici (1997; prema Šimunović i Turk, 2011) proveli su istraživanje o stresu među nastavnicima u Engleskoj i Francuskoj. U istraživanju je sudjelovalo 800 ispitanika. Dobiveni su rezultati zanimljivi jer pokazuju da 22 % učitelja u Engleskoj zbog stresa na radnome mjestu uzima bolovanje, a u Francuskoj to čini tek 1 % učitelja. Također, 55 % engleskih učitelja i 20 % francuskih učitelja želi promijeniti zanimanje radi posla, odnosno želi napustiti učiteljsku profesiju. Kao glavni razlog navode nemogućnost discipline u razredu, nizak društveni status te nedostatak roditeljske potpore.

## 5. ZAKLJUČAK

U svrhu ovoga diplomskog rada provedeno je istraživanje pod nazivom *Stres kod osnovnoškolskih učitelja*. Rezultati istraživanja pokazuju kako učitelji iskazuju manju razinu percipiranoga stresa od učiteljica ( $M_{\text{učitelji}} = 2,80$ ,  $M_{\text{učiteljice}} = 3,11$ ,  $p < 0,01$ ). Dobiveni rezultati ukazuju i na to da ne postoji statistički značajna razlika u percipiranome stresu ovisno o tome rade li učitelji u predmetnoj ili razrednoj nastavi. Također, iz dobivenih je rezultata vidljivo da je razina percipiranoga stresa s obzirom rade li učitelji u razrednoj ili u predmetnoj nastavi jednaka te iznosi  $M = 3,12$ . Istraživanje je pokazalo kako ne postoji statistički značajna razlika u percipiranom stresu pri čemu učitelji koji rade na selu iskazuju veću razinu percipiranoga stresa od učitelja koji rade u gradu. Iz ovoga istraživanja može se zaključiti kako učitelji svoje zanimanje percipiraju stresnim ( $M = 3,77$ ).

Provodeći vrijeme u osnovnim školama tijekom studiranja za vrijeme stručno-pedagoških praksi koja uključuje i petodnevnu Školu u prirodi, dijeljenjem iskustva mentora, dobila sam uvid u različite vrste stresnih situacija s kojima se suočavaju osnovnoškolski učitelji. Smatram kako je učiteljska profesija zahtjevna i traži mnogo kreativnosti i pripreme za svaki nastavni sat. Samim održavanjem javnih i individualnih satova potvrđeno je kako je potrebno mnogo rada i truda kako bi s učenicima na zanimljiv i kreativni način obradili određeno nastavno područje. Također, održavajući navedene satove doživjela sam neke neugodne situacije od strane učenika koje mogu uzrokovati stres ukoliko su one učestale, a jedna od neugodnih situacija bila je nedisciplina u razredu. Mišljenja sam kako bi učiteljima trebalo pružiti više podrške i predložiti načine suočavanja sa stresnim situacijama kako ne bi došlo do negativnih posljedica, kao što su narušavanje fizičkoga i mentalnoga zdravlja. Smatram da bi kvaliteta života učitelja bila bolja kada bi oni pravovremeno i prema potrebi bili i primatelji različitih oblika podrške, a ne samo pružatelji iste.



## 6. LITERATURA

1. Arambašić, L. (1996). Stres. U: J. Pregrad (ur.), *Trauma, stres i oporavak*, 93-102. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Barat, T. (2010). *Stres najveći ubojica suvremenog čovjeka, Jeste li jači od stresa? Priručnik za upravljanje stresom*. Zagreb: Vlastita naknada Tarra Barat.
3. Brkić, I. i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152 (2), 211-225.
4. Brlas, S. (2020). *Kako se nositi sa stresom u radu?*. Zagreb: Novi redak.
5. Debak, I. (2017). *Međuzavisnost (ne)zadovoljstva poslom i razine stresa kod učitelj(ic)a splitsko-dalmatinske županije*. Završni rad. Sveučilište u Splitu, Ekonomski fakultet.
6. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. *stres*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2024.
7. Jagarinec, A. (2019). *Metode i tehnike savladavanja stresa kod učitelja*. Stručni rad. Varaždinski učitelj - digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje.
8. Juras, K., Knežević, B., Golubić, R., Milošević, M., Mujstabegović, J. (2009). Stres na radu: Mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija. *Sigurnost*, 51 (2), 121-126.
9. Kyriacou, K. (2001). *Temeljna nastavna umijeća*. Zagreb: Educa.
10. Lazarus, R.S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
11. Lučanin, D. (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. *Sigurnost*, 56 (3), 223-234.
12. Melgosa, J. i Borges M. (2018). *Moć nade*. Zagreb: Znaci vremena.
13. Mihailović, B. (2003). Stres u organizaciji. *Tourism and hospitality management*, 9 (1), 113-130.
14. Moravek, D. (2007) *Rizici stresa na radnom mjestu - pristup i prevencija*, <http://www.moravek.org/>.
15. Pavičić Dokaza, K., Čilić Burušić, L., Bekota K. (2020). Prilog istraživanju nastavničkog stresa. *Napredak*, 164 (3-4), 269-290.
16. Pejović, S. (2002). *Skok s mosta: odgoj između prosvjetne politike i međuljudskog odnosa*. Zagreb: Alinea.
17. Petek, M. (2020). *Zadovoljstvo poslom i stres učitelja razredne nastave*. (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.

18. Slavić, A. i Rijavec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit. *Napredak*, 156 (1-2), 93-113.
19. Šimunović, D. i Turk, V. (2012). Usporedba NIOSH-modela stresa s drugim istraživanjima u učiteljskom zanimanju. *Život i škola*, 58 (27), 204-210.
20. Tomašević, S., Horvat, G., Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme*, 1(3), 49-65.
21. Tomić, M. (2024). *Zadovoljstvo poslom i stres kod učitelja razredne nastave*. (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
22. Trankiem, B. (2009). *Stres u razredu*. Zagreb: Profil.
23. Vizek-Vidović, V. (1990). *Stres u radu*. Zagreb: Radna zajednica Republičke konferencije SSOH.

## 7. PRILOZI

### 7.1. Prilog 1: Anketni upitnik *Stres kod osnovnoškolskih učitelja*

#### **Stres kod osnovnoškolskih učitelja**

Poštovani učitelji i poštovane učiteljice!

Obraćam Vam se sa zamolbom da ispunite ovu anketu napravljenu u svrhu izrade diplomskog rada na temu **Stres kod osnovnoškolskih učitelja**.

U anketi nema točnih i netočnih odgovora pa Vas stoga molim da odgovarate iskreno, kako se osjećate ili mislite vezano uz pojedino pitanje u anketi. Ispunjavanje ove ankete dobrovoljno je i anonimno. Rezultati će se upotrebljavati isključivo u istraživačke svrhe izrade diplomskog rada.

Unaprijed Vam zahvaljujem na Vašem vremenu i trudu pri ispunjavanju ove ankete i na iskazanoj volji za sudjelovanje u ovom istraživanju.

Hvala Vam na suradnji!

S poštovanjem,

Iva Rob

studentica 5. godine Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek u Čakovcu

SPOL: a) muško b) žensko

MJESTO RADA: a) grad b) selo c) oboje

RADIM U ŠKOLI: a) do 5 godina b) 6 do 10 godina c) 11 do 15 godina

d) 16 do 20 godina e) 20 i više godina

PREDAJEM U: a) u nižim razredima b) u višim razredima c) oboje

#### **Ljestvica percipiranog stresa**

Ljestvica se odnosi na vaše osjećaje i razmišljanja proteklog mjeseca. Svako pitanje ispituje koliko ste se često osjećali ili ste razmišljali na određeni način.

Za svako pitanje odaberite jeste li se tako osjećali ili razmišljali:

- nikad
- gotovo nikad
- ponekad
- često
- vrlo često.

(Svaki put pročitajte sve ponuđene odgovore.)

1. Koliko ste često bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?
  - a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
2. Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u vašem životu?
  - a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
3. Koliko ste se često osjećali nervoznim i pod stresom?
  - a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
4. Koliko ste se često osjećali samouvjereno u rješavanju osobnih problema?
  - a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često

5. Koliko često ste osjećali da se stvari razvijaju onako kako vi želite?
- a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
6. Koliko ste često imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svime što trebate uraditi?
- a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
7. Koliko često ste bili sposobni kontrolirati nelagode u vašem životu?
- a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
8. Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom?
- a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često
9. Koliko često ste bili ljuti zbog poslovnih situacija koje su se dogodile van vaše kontrole?
- a) nikad
  - b) gotovo nikad
  - c) ponekad
  - d) često
  - e) vrlo često

10. Koliko često ste osjećali da poteškoće vezane uz posao prelaze vaše mogućnosti savladavanja?

- a) nikad
- b) gotovo nikad
- c) ponekad
- d) često
- e) vrlo često

## **8. ZAHVALA**

Mentorici doc. dr. sc. Tei Pahić na nesebičnoj pomoći, podršci, savjetima i stručnom vodstvu tijekom pisanja diplomskog rada.

Od srca zahvaljujem svojim roditeljima, sestri i baki na cjeloživotnoj podršci i ljubavi, a mojim prijateljima na svakom ispunjavajućem druženju tijekom fakultetskog perioda života.

## **9. IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)