

Zadovoljstvo poslom i stres kod učitelja razredne nastave

Tomić, Marinela

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:147:776551>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-04**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marinela Tomić

ZADOVOLJSTVO POSLOM I STRES KOD UČITELJA
RAZREDNE NASTAVE

Diplomski rad

Čakovec, travanj, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marinela Tomić

ZADOVOLJSTVO POSLOM I STRES KOD UČITELJA
RAZREDNE NASTAVE

Diplomski rad

Mentor rada:
doc.dr.sc Tea Pahić

Čakovec, travanj, 2024.

SADRŽAJ:

1. UVOD	1
2. RADNO ZADOVOLJSTVO	3
2.1. Općenite karakteristike radnog zadovoljstva	3
2.2. Radno zadovoljstvo učitelja razredne nastave.....	4
3. STRES I IZVORI STRESA	6
3.1. Osnovne karakteristike i faktori stresa	6
3.2. Indikatori prisutnosti stresa	9
3.3. Stres i radno okruženje	11
3.4. Stres kod učiteljske profesije.....	12
3.5. Upravljanje stresom.....	16
4. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA	18
4.1. Cilj istraživanja.....	18
4.2. Problemi i hipoteze.....	18
4.3.1. Sudionici istraživanja	19
4.3.2. Mjerni instrument	20
4.3.3. Metoda prikupljanja i obrade podataka	22
4.4. Rezultati i rasprava.....	22
5. ZAKLJUČAK	31
6. LITERATURA.....	32
7. PRILOZI.....	34
7.1. Upitnik o zadovoljstvu poslom i stresu	34
8. ZAHVALA.....	37

SAŽETAK

Posao učitelja pruža duboko zadovoljstvo zbog mogućnosti oblikovanja mladih umova i doprinosa njihovom razvoju, ali istovremeno nosi teret visokih očekivanja, ograničenih resursa i izazova u upravljanju raznolikim potrebama učenika, što može izazvati značajan stres.

U ovom radu objašnjava se pojam stresa, prezentiraju njegove osnovne karakteristike, uključujući i faktore koji utječu na stres, strategije za suočavanje sa stresom te posljedice koje stres uzrokuje i njegov općeniti utjecaj na čovjeka. Obrazlaže se pitanje radnog zadovoljstva općenito kao i radnog zadovoljstva kod učitelja razredne nastave te čimbenici koji utječu na zadovoljstvo poslom.

U sklopu rada provedeno je istraživanje s ciljem utvrđivanja povezanosti zadovoljstva poslom i stres kod učitelja razredne nastave. U provedenom istraživanju sudjelovalo je ukupno 164 ispitanika, a podaci su prikupljeni putem online anketnog upitnika na području Republike Hrvatske. Rezultati su pokazali prosječno zadovoljstvo poslom kod učitelja, pri čemu je najveće zadovoljstvo izraženo u aktivnostima koje su sastavni dio posla. Također, učitelji svoje zanimanje percipiraju kao umjereno stresno. Utvrđena je i prisutnost statistički značajne razlike u percepciji stresa između učitelja koji rade u gradu i učitelja koji rade na selu ($p = 0,047$), sa većom razinom stresa među učiteljima koji rade na selu. S obzirom na razlike u zadovoljstvu poslom i percepciji stresa prema mjestu rada, nije bilo statistički značajnih razlika u zadovoljstvu poslom, dok su učitelji koji rade na selu pokazali veću percepciju stresa u usporedbi s onima koji rade u gradu.

Ključne riječi: zadovoljstvo poslom, stres, učitelji

ABSTRACT

Being a teacher is not just a job, but also a calling. Every challenge and moment of stress represent an opportunity for growth, learning, and development. The dedication and strength of a teacher to face various challenges will reflect not only on the teacher themselves but also on all generations that pass through the classrooms where the same teacher taught them. Therefore, as one enters the world of the teaching profession, it is important to remember that every step on the path of stress is also a step towards personal and professional growth.

In this work, stress will be defined, presenting its fundamental characteristics, including stress factors, coping strategies, and consequences of stress and its impact. The issue of job satisfaction is discussed both generally and specifically among elementary school teachers, exploring the factors that influence job satisfaction.

As part of the study, research was conducted to explore the relationship between job satisfaction and stress among elementary school teachers. A total of 164 elementary school teachers participated in the study, and data were collected through an online questionnaire in the territory of the Republic of Croatia. The results indicated a moderate level of job satisfaction among teachers, with the highest satisfaction expressed in activities intrinsic to their profession. Conversely, teachers perceived their occupation as moderately stressful. A statistically significant difference in stress perception was found between teachers working in urban areas and those working in rural areas ($p = 0.047$), with a higher level of stress observed among teachers working in rural areas. Regarding differences in job satisfaction and stress perception based on the workplace, no statistically significant differences in job satisfaction were found, while teachers working in rural areas exhibited a higher perception of stress compared to those working in urban settings.

Key words: job satisfaction, stress, teachers

1. UVOD

Učiteljski poziv, kako ističe Cindrić (1995; prema Tomašević, Horvat i Leutar, 2016) jedan je od najsloženijih poziva u društvu i jedno od rijetkih zanimanja koje oblikuje trajne uspomene tijekom cijelog života. Sa stalnim napretkom znanosti i tehnologije, svaka školska godina učiteljima predstavlja jedinstveno i nepredvidivo razdoblje odgoja i obrazovanja. Obaveze i zadaci učitelja uključuju izravan rad s učenicima, unapređivanje odgoja i obrazovanja, organizaciju rada škole, suradnju s roditeljima, angažman u društvenom okruženju škole te vlastito stručno usavršavanje kroz organizirane oblike cjeloživotnog učenja.

Analiza povijesti istraživanja zadovoljstva učitelja poslom otkriva da su u razdoblju od 1960-ih do 1980-ih godina, učitelji uglavnom izražavali visoku razinu radnog zadovoljstva (Pennington, 1995; prema Mihaliček, 2001). Spector (1997; prema Vidić, 2009) opisuje radno zadovoljstvo kao pojedinčev pozitivan čuvstveni odgovor na cjelokupno iskustvo vezano uz posao, a uključuje specifične aspekte vezane uz posao kao što su radni zadatci ili sadržaj posla, plaću, način rukovođenja, mogućnost napredovanja, radne uvjete, suradnike i organizacijski kontekst.

Međutim, u posljednjih nekoliko godina, primjećuje se trend povećanog napuštanja učiteljske profesije. Stoga je pitanje učiteljskog zadovoljstva poslom postalo iznimno intrigantno (Pennington, 1995; prema Mihaliček, 2001).

Stres se danas ističe kao važan društveni i profesionalni fenomen, a njegove posljedice se uvelike odražavaju na kvalitetu rada pojedinca, radne okoline, društvenog okruženja, te samim time i radno zadovoljstvo (Havelka, 1998; prema Slavić i Rijavec, 2014). Koncept stresa, prema suvremenom shvaćanju, obuhvaća tjelesne i psihološke reakcije na vanjske i unutarnje stresore. No, važno je shvatiti da stres ne obuhvaća samo okolnosti u kojima se osoba nalazi, već i njezine reakcije na te okolnosti. U suštini, stres predstavlja dinamičan skup interakcija između pojedinca i njegove okoline.

Doživljaj stresa se danas udomaćio u društvu kao normalna pojava, često se može čuti izraz “pod stresom sam” ili “ovo je za mene stresno”. Kako navodi Arambašić (1996), kada

bismo tražili od svakoga posebno da nam definira svoje viđenje stresa, dobili bismo različite odgovore.

Učitelj u današnjem društvu ulazi u vrlo složene međuljudske odnose i rizičnu suradnju s drugim ljudima. Iz tih kontakata ponekad proizlaze zadovoljstva, a ponekad dolazi do stvaranja napetosti, svađa i sukoba. Neki od tih kontakata s drugim ljudima mogu pojačati otpornost i ohrabriti učitelja, dok neke interakcije s drugim ljudima mogu biti izazovne i neočekivane, što može rezultirati stresom koji šteti zdravlju i narušava dobrobit učitelja (Tomašević i sur., 2016).

Učitelji su izloženi stresu uslijed različitih faktora poput radnih uvjeta, odnosa s učenicima i kolegama, te administrativnih zahtjeva, što dodatno može otežati već izazovnu prirodu njihovog posla. Stres kod učitelja može negativno utjecati na školu kao organizaciju, na učiteljevo profesionalno postignuće, te na psihosocijalni status nastavnika i njegove obitelji. Najučestaliji simptomi dugotrajnog stresa na radnome mjestu su anksioznost, depresivnost, frustriranost, neprijateljsko ponašanje prema učenicima i kolegama, emocionalna iscrpljenost i prekomjerna napetost. Oni najčešće rezultiraju smanjenjem samopoštovanja i porastom nezadovoljstva poslom, što konačno može rezultirati i napuštanjem profesije (Grgin i sur., 1995; prema Brkić i Rijavec, 2011). Osim toga, kada je riječ o zadovoljstvu na poslu, stres izazvan brzim promjenama u okruženju može imati negativan utjecaj na dobrobit i zadovoljstvo pojedinaca na radnom mjestu.

„Šok, tj. stres izazvan našom nesposobnošću prilagodbe na moderno doba je razarajući stres i dezorijentacija koja se razvija kod pojedinaca time što ih izlažemo prevelikim promjenama u prekratkome vremenu.“

(Alvin Toffler – „Future Shock“)

2. RADNO ZADOVOLJSTVO

2.1. Općenite karakteristike radnog zadovoljstva

Locke (1976; prema Vidić, 2009) radno zadovoljstvo, odnosno zadovoljstvo poslom definira kao ugodno ili pozitivno emocionalno stanje koje je posljedica ocjene postignuća u poslu ili podupiranja postignuća. Ova definicija povezuje zadovoljstvo s osjećajem postignuća i samo potvrđuje kako osjećaji o ispunjavanju ciljeva i očekivanja u radu utječu na percepciju radnog zadovoljstva. Ovo je značajno jer naglašava subjektivnu prirodu radnog zadovoljstva, gdje osoba svoje osjećaje povezuje s ocjenama vlastitih postignuća.

Radno zadovoljstvo još se definira kao pojedinčev pozitivan čuvstveni odgovor na cjelokupno iskustvo vezano uz posao. Riječ je zapravo o općem gledištu koje je rezultat iskustva sa specifičnim aspektima posla, kao što su radni zadatci ili sadržaj posla, plaća, način rukovođenja, mogućnost napredovanja, radni uvjeti, suradnici i organizacijski kontekst (Spector, 1997; prema Vidić, 2009).

Prema navedenom može se zaključiti kako radno zadovoljstvo nije jednodimenzionalno; Turić i Požega (2023) ističu da se sastoji od različitih čimbenika poput radnih uvjeta, plaće, međuljudskih odnosa, razine profesionalnog integriteta, sigurnosti posla, radnog vremena, osobnih čimbenika i slično. Ova višedimenzionalna priroda radnog zadovoljstva naglašava važnost sveobuhvatnog pristupa u razumijevanju i promicanju dobrobiti zaposlenika. Različiti faktori utječu na percepciju zadovoljstva zaposlenika na radnom mjestu. Na primjer, dok su neki zaposlenici možda motivirani financijskim nadoknadama, drugi mogu cijeniti radni okoliš koji potiče timski rad i suradnju. Osim toga, međuljudski odnosi igraju ključnu ulogu u oblikovanju radnog zadovoljstva. Pozitivni odnosi s kolegama i nadređenima mogu poboljšati radno okruženje i potaknuti osjećaj pripadnosti i podrške. S druge strane, loši odnosi ili nedostatak komunikacije mogu rezultirati negativnim iskustvom i smanjenjem zadovoljstva poslom (Turić i Požega, 2023).

2.2. Radno zadovoljstvo učitelja razredne nastave

Barat (2010) naglašava da su suvremeni stresori često psihološkog porijekla te imaju kroničan karakter, protežući se kroz duže vremensko razdoblje. Ovaj pogled izaziva razmišljanje o utjecaju stresora na svakodnevni život pojedinca, s posebnim naglaskom na područja poput financijskih problema, zdravstvenih izazova i poteškoća u partnerskim odnosima. U kontekstu obrazovnog sustava, dugotrajni bi stresori mogli imati duboke posljedice na doživljaj radnog okruženja, suradnju između kolega i odnose s učenicima. U prijašnjim se stoljećima, kada je ritam života bio sporiji, organizam lakše uspijevao prilagoditi promjenama. Suvremeno doba zahtijeva različite strategije, mehanizme i rješenja kako bi se pojedinac lakše prilagodio, posebno u kontekstu upravljanja stresom.

Kao što je ranije navedeno, istraživanja zadovoljstva učitelja poslom otkrivaju da su u razdoblju od 1960-ih do 1980-ih godina, učitelji uglavnom izražavali visoku razinu radnog zadovoljstva (Pennington, 1995; prema Mihaliček, 2011), međutim, u posljednja dva desetljeća, primjećuje se trend povećanog napuštanja učiteljske profesije.

Pokušavajući utvrditi razloge ovog negativnog trenda zadovoljstva učitelja poslom Pejović (2002) postavlja pitanje u kolikoj mjeri bi učitelj trebao biti uronjen u svoj posao, kako se od njega odvojiti, kako se odmaknuti od problema u razredu u trenutku kad odlazi iz razreda svojoj obitelji i svom životu, koji nije povezan sa školom u kojoj učitelj radi. On smatra da se možda upravo u odgovoru na ovo pitanje nalaze razlozi koji su potaknuli trend napuštanja profesije, učitelji su možda preopterećeni poslom te im nedostaje ravnoteža između profesionalnog i privatnog života. Učitelji koji su preopterećeni poslom mogu biti skloniji nezadovoljstvu i napuštanju profesije (Pejović, 2002).

Također, Pejović (2002) naglašava važnost podrške kolega za mladog učitelja koji tek stiže u novu radnu sredinu. Često se stariji kolege percipiraju kao ključan faktor u olakšavanju početaka učiteljske karijere. Kako će se mladi učitelj osjećati na samom početku svog rada u školi ovisit će i o stupnju organiziranosti sredine i postojećih pravila i odnosa koji u njoj vladaju. U kolikoj je mjeri jedna škola organizirana, ne samo kao ustanova nego kao i kolektiv, odnosno zajednica ljudi koji imaju zajednički cilj, to svakako utječe i na novog člana kolektiva koji tek

treba u toj sredini ostvariti neke ciljeve, i ciljeve kolektiva i svoje osobne. Pitanje koje se može dovesti u vezu s motivacijom da se ostane u zanimanju učitelja svakako bi moglo biti: „Što je u poslu učitelja privlačno, lijepo?“ (Pejović, 2002).

Pejović iznosi kompleksne izazove s kojima se učitelji suočavaju u svom radu, ističući važnost organizacijske podrške i timskog okruženja za očuvanje radnog zadovoljstva i motivacije među učiteljima, što je ključno za dugoročnu stabilnost učiteljske profesije.

Ključni aspekti koji doprinose zadovoljstvu učiteljskog posla su kvalitetna komunikacija s učenicima, uspjeh i napredak učenika na svim područjima njihova razvitka, aktivno i kreativno sudjelovanje u nastavi, motivacija učenika te osobna satisfakcija učitelja u vidu uspješnosti u poslu (mogućnost prenošenja znanja učenicima, sam nastavnički posao te zadovoljstvo kada vide sretno i zadovoljno dijete) (Pavin, Rijavec i Miljević-Ridički, 2005; prema Vidić, 2009).

S druge strane, ranija istraživanja na hrvatskom uzorku pokazuju da bi oko trećine učitelja željelo napustiti svoj poziv, pri čemu je ta želja povezana s procjenom loših radnih uvjeta, lošim statusom profesije i nezadovoljstvom poslom (Radeka i Sorić, 2006; prema Slišković i sur., 2016).

Faktori nezadovoljstva su nedostatak resursa u školi, socijalni status nastavnika, administrativno opterećenje te ograničenja u vidu provođenja nastavnog procesa (preopširnost nastavnih planova i programa te preopterećenost učenika, premala sloboda učitelja u nastavi, osuvremenjivanje nastavnih metoda te prevelik broj učenika u razredu) (Pavin, Rijavec i Miljević-Ridički, 2005; prema Vidić, 2009).

Kada se učitelj suočava s nedostatkom potrebnih resursa ili administrativnim opterećenjem, rezultati učiteljevog truda i rada često izostaju, kao i očekivano priznanje za njegov rad. Iscrpljenost i otuđenost mogu utjecati na uspješnost osobe, i to tako što osoba kada se osjeća iscrpljeno ili ravnodušno prema radu zapravo ne razvija osjećaj uspješnosti (Chang, 2009; prema Slišković i sur., 2016).

3. STRES I IZVORI STRESA

3.1. Osnovne karakteristike i faktori stresa

Stres predstavlja stanje tjelesne ili psihičke napetosti zbog utjecaja poremećene psihofizičke ravnoteže koja je izazvana fizičkom, psihičkom ili socijalnom ugroženosti same osobe, ili njemu/njoj bliske osobe (Havelka, 1998; prema Slavić i Rijavec, 2014).

Paralelno s drugim revolucionarnim otkrićima koja su oblikovala sadašnje društvo, prošlo je stoljeće označilo početak modernog proučavanja stresa i njegove kompleksne uloge u ljudskom životu. Važno je i napomenuti da se sam koncept stresa nije uvijek definirao na isti način. U početku, stres je bio opisivan kao opći adaptacijski sindrom – trofazni proces koji je paralelan današnjem razumijevanju stresa.

Prvi stupanj općeg sindroma prilagodbe okolini odnosno općeg adaptacijskog sindroma (GAS), poznat kao „alarmna reakcija“, prema Božović (1952), označava situaciju u kojoj organizam reagira na neočekivane i nepoznate podražaje. To dovodi do niza nespecifičnih reakcija u organizmu, koje se zajedno nazivaju „alarmnom reakcijom“. Ovaj trenutak reakcije može se usporediti s pripravnosću tijela za iznenadne promjene, gdje se tijelo priprema za potencijalnu opasnost ili izazov. Takva složena reakcija može biti prirodan mehanizam za mobilizaciju energije i resursa kako bi se suočili s potencijalnim izazovima. U tom smislu, „alarmna reakcija“ može poslužiti kao fiziološki odgovor organizma na nove i nepredviđene situacije, omogućujući prilagodbu i reakciju na različite uvjete okoline.

Prema Hudek – Knežević i Kardum (2006), ukoliko organizam kontinuirano izložimo bilo kojem stresnom podražaju, obično dolazi do drugog stupnja općeg sindroma prilagodbe.

Drugi stupanj sindroma prilagodbe okolini, poznat kao „faza otpora“ predstavlja fazu u kojoj organizam nastavlja reagirati na kontinuirani stres. Tijekom „faze otpora“ primjećuje se povećana prisutnost kortikosteroida u krvi, što je signal da organizam počinje prilagođavati svoje funkcije kako bi se nosio sa stresom. Tijekom „faze otpora“, organizam zadržava stabilnost u reakciji na stres, ali tijekom tog procesa njegova otpornost na druge podražaje može opasti. Ako

se izlaganje stresu proteže na duže razdoblje, postupno se iscrpljuju rezerve koje organizam koristi za prilagodbu. Ovo dovodi do trećeg te ujedno i zadnjeg stupnja.

Treći stupanj, poznat je kao „faza potpune iscrpljenosti“, koja nastupa kada je organizam duže vrijeme izložen stresu te iscrpljuje svoje rezerve prilagode i traje sve dok je organizam pod intenzivnim i dugotrajnim stresom. Takav dugotrajni stres mijenja ravnotežu hormona u tijelu, posebno su prisutne visoke razine kortizola i dovodi do iscrpljenosti. Oslabljeni imunološki sustav, sporiji metabolizam i sporija obnova stanica rezultiraju bržim starenjem, dobivanjem na težini i većim rizikom od degenerativnih bolesti. Tijelo postaje iscrpljeno i stalno se ponavljaju bolesti i psihološko „izgaranje“ (kronična iritabilnost – osobu sve smeta, povlačenje, izolacija, osjećaj potpune emocionalne iscrpljenosti). S vremenom to može dovesti do ozbiljnih bolesti, živčanog sloma ili u ekstremnim slučajevima do smrti (Barat, 2010).

Hudek – Knežević i Kardum (2006) objašnjavaju kako faza potpune iscrpljenosti nije nužna ili neizbježna. Naime, često se dogodi da stresni podražaji prestanu djelovati prije nego što organizam stigne do trećeg stupnja. Također, organizam može koristiti učinkovite strategije suočavanja kako bi smanjio ili eliminirao stresne podražaje. Još je važno i naglasiti da se tjelesni poremećaji koji često prate zadnji stupanj, odnosno fazu iscrpljenosti mogu manifestirati različito, ovisno o biološkim predispozicijama svakog pojedinca.

Selye (1956; prema Hudek – Knežević i Kardum, 2006) ističe da stresni odgovor ima svoju svrhu u organizmu, jer je on nužan za preživljavanje te ima adaptivnu ulogu. Zanimljivo je primijetiti kako ponovljena izlaganja manjim stresnim događajima mogu povećati otpornost na stres, omogućavajući organizmu bolje suočavanje s dugotrajnijim i intenzivnijim stresorima. Tako se koristi strategija ponovljenog izlaganja manjim stresnim podražajima kako bi se postigla veća otpornost organizma na zahtjevne situacije. No, Selye također prepoznaje da pretjerano snažni i dugotrajni stresni događaji mogu imati negativne posljedice, čak uzrokovati ozljede tkiva i bolest. Ideja o mogućem štetnom učinku kontinuiranih promjena u fiziološkim funkcijama potiče suvremeni pristup koji naglašava da stres može dovesti do bolesti, oslabivši tjelesnu otpornost. Ova spoznaja također upućuje na balansiranje stresnog odgovora, jer i premalo i previše stresa može rezultirati nepoželjnim posljedicama (Hudek – Knežević i Kardum, 2006).

Termin „stres“ nije se koristio sve do 1946. godine, kada ga je prvi put upotrijebio Hans Selye, istraživač koji je prethodnih godina istraživao različite uzroke ovog sindroma. On je prvi sustavno koristio koncept stresa kako bi razumio regulatorne tjelesne odgovore. Za Selyea, termin stres odnosio se na tjelesne reakcije na bilo koji podražaj koji ozbiljno prijeti ravnoteži organizma za što se danas koristi termin stresni odgovor. Podražaje koji uzrokuju stresni odgovor on je nazvao stresorima (Hudek – Knežević i Kardum, 2006). Stresori, kao pokretači stresne reakcije, obuhvaćaju različite okidače koji izazivaju stresne reakcije u organizmu. Ovi čimbenici prisutni su tijekom cijelog života pojedinca, od suočavanja s hladnoćom i vrućinom, do iskustva intenzivnih emocija, bolesti i drugih situacija. Može se primijetiti da ljudi često dolaze u kontakt s različitim stresorima tijekom svog života (Božović, 1952). Mali životni stresori mogu biti konflikti, dok velike životne stresore čine značajne životne promjene.

Prvo istaknutije istraživanje o stresu provedeno je 1932. godine, a proveo ga je američki fiziolog i profesor Walter Cannon (Kennard, 2008). Walter Cannon smatrao je stres poremećajem homeostaze do kojega dolazi zbog hladnoće, pomanjkanja kisika ili sniženog šećera u krvi (Lazarus i Folkman, 2004; prema Kliman, 2017).

Cofer i Aplay (1964., prema Lazarus i Folkman, 2004.) istaknuli su da je koncept stresa gotovo u potpunosti obuhvatio područje koje je prije toga bilo obuhvaćeno nizom različitih pojmova kao što su anksioznost, konflikt, frustracija, emocionalni poremećaj, trauma i slično.

Prema Jambrović Čugura (2009), stresori, odnosno pokretači stresne reakcije mogu se klasificirati prema intenzitetu djelovanja na male svakodnevne stresore koji obično ne uzrokuju dugotrajne posljedice na tjelesno i zdravstveno stanje pojedinca te na velike životne stresore, koji, iako se ne pojavljuju svakodnevno, povremeno utječu na svakog pojedinca i potencijalno mogu izazvati značajne poremećaje u tjelesnom i psihičkom zdravlju manjeg broja osoba. Mali životni stresori često obuhvaćaju svakodnevne situacije kao što su konflikti, svađe ili gužve u prometu. Također, u ovu kategoriju spadaju i specifični radni uvjeti karakteristični za određene profesije kao što su policajci, vatrogasci, liječnici i drugi. Sa druge strane, veliki životni stresori obuhvaćaju značajne životne promjene poput završetka školovanja, gubitka posla, razvoda ili smrti bliske osobe. Tu se također ubrajaju traumatski događaji kao što su rat, požar, potres ili

ozbiljne prometne nesreće. Ti događaji, prema Jambrović Čugura (2009), često djeluju kao snažni izvori stresa na pojedinca, a njihove reakcije mogu varirati ovisno o osobnim karakteristikama.

Način na koji će pojedinac interpretirati stresnu situaciju ovisiti o njegovoj procjeni, vlastitom osjećaju ugroženosti te individualnom stajalištu prema cjelokupnoj situaciji. Procjena igra ključnu ulogu što znači da osoba analizira situaciju, procjenjuje razinu izazova ili prijetnje koju ona predstavlja. Ovisno o toj procjeni, ista situacija može biti doživljena različito od strane različitih ljudi. Drugi važan čimbenik je osjećaj ugroženosti. Osjećaj ranjivosti ili prijetnje može ojačati percepciju stresa. Pitanje kako pojedinac doživljava vlastitu sposobnost suočavanja s izazovom također igra ključnu ulogu u ovom kontekstu jer, individualno stajalište prema cjelokupnoj situaciji odražava osobne vrijednosti, uvjerenja i iskustva, što dodatno oblikuje način kako osoba doživljava i nosi se sa stresom. (Lazarus i Folkman, 2004).

3.2. Indikatori prisutnosti stresa

Prema Barat (2010), prvi simptomi stresa kao što su nervoza, glavobolje, napetost i bolovi u vratnom dijelu, ramenima ili donjem dijelu leđa, česte prehlade, ako se zanemare, vode k pojačanom nakupljenom stresu koji može rezultirati jakim frustracijama, izljevima bijesa ili pak depresijom.

FIZIČKI simptomi stresa mogu biti:

- glavobolja
- umor
- mišićna napetost
- ukočenost ili bolovi
- želučani problemi
- mučnina

- česte prehlade
- povećana upotreba lijekova.

MENTALNI simptomi stresa mogu biti:

- zaboravljivost
- teškoće u donošenju odluka, neodlučnost
- negativan stav
- želja da se pobjegne od svega
- oslabljena koncentracija
- nedostatak novih ideja
- gubitak smisla za humor
- letargija, dosada.

EMOCIONALNI simptomi stresa:

- tjeskoba
- nervoza
- depresija
- ljutnja
- frustracija
- zabrinutost
- strah
- razdražljivost
- nestrpljivost
- promjenljivo raspoloženje
- „kratak fitilj“ – brze ishitrene reakcije
- gubitak povjerenja u sebe i samopoštovanja kao rezultat osjećaja osobe da nema kontrolu nad svojim životom i reakcijama
- nedostatak entuzijazma koji proizlazi iz osjećaja preopterećenosti.

Važno je istaknuti, kako navodi Barat (2010) da ovi simptomi stresa često nisu izolirani, već se međusobno prepliću, što stvara kompleksnu sliku utjecaja stresora na pojedinca. Na primjer, fizički simptomi stresa poput glavobolja ili mišićne napetosti mogu utjecati na koncentraciju i produktivnost pojedinca na poslu. S druge strane, emocionalni simptomi stresa poput tjeskobe ili depresije mogu rezultirati smanjenjem motivacije i entuzijazma za radom. Osim toga, ovi simptomi stresa mogu značajno utjecati na međuljudske odnose u specifičnom radnom okruženju. Na primjer, razdražljivost i brze ishitrene reakcije koje su česti simptomi stresa mogu dovesti do napetosti među kolegama ili čak do konflikata na radnom mjestu. Također, nedostatak povjerenja u sebe i samopoštovanja, koji su često rezultat osjećaja gubitka kontrole nad vlastitim životom, mogu otežati suradnju i timski rad.

3.3. Stres i radno okruženje

Radno okruženje može igrati ključnu ulogu u izazivanju stresa, a s druge strane upravo radno okruženje može pružiti podršku za suzbijanje stresa na radnome mjestu. Ukoliko je među kolegama ili nadređenima loša komunikacija ili pak postoji nedostatak iste, ako postoji preopterećenost zadacima, manjak razumijevanja te ako se javlja osjećaj nepravde; svi ti faktori mogu utjecati na zaposlenika i dovesti do kroničnog stresa. S druge strane, poticajno radno okruženje koje pravi razliku između posla i privatnog života, promiče zdravu komunikaciju, potiče timski duh i pristaje na kompromis, može znatno utjecati na smanjenje razine stresa (Arambašić, 1996).

U svakom radnom okruženju, stresne situacije su neizbježne. No, kako ističe Trankiem (2009), oni koji su sposobni prepoznati te situacije i otvoreno ih imenovati, stječu sredstva za iznalaženje postupaka kojima će ih prevladati. Izražavanjem strahova i uznemirenosti, pojedinac postaje sigurniji, stječe iskustva te pronalazi način da se djelotvorno suoči sa stresom. Komunikacija o stresnim situacijama unutar radne zajednice može pomoći u razumijevanju razlika među ljudima te relativizaciji utjecaja događaja na svakog pojedinca (Trankiem, 2009).

3.4. Stres kod učiteljske profesije

Školsko podučavanje često se opisuje kao izrazito stresna djelatnost. Učitelj dnevno provede mnogo sati rada u nastavi, suočavajući se s učenicima koji možda nisu dovoljno motivirani ili se osjećaju izolirano. Osim toga, uloga učitelja obuhvaća mnoge zadatke – od podrške roditeljima, discipliniranja učenika, postavljanja zadaća, do poticanja učenja i pružanja informacija. Komunikacija s administracijom, roditeljima i ostalim školskim tijelima dodatno opterećuje učitelje, narušavajući time njihovu akademsku i profesionalnu slobodu. Često doživljavaju afektivni pritisak zbog razlike između onoga što prezentiraju učenicima i onoga što oni stvarno razumiju i usvoje. Usprkos svemu tome od učitelja se očekuje da uvijek pokazuju vedro i optimistično raspoloženje, čak i kada su suočeni s brojnim izazovima. (Lortie, 1975; prema Grgin i sur., 1993; prema Brkić i Rijavec, 2011).

Pejović (2002) ističe kako P. Brajša u svojoj knjizi *Pedagoška komunikologija* govori o vidljivoj i nevidljivoj školi. Koncepti vidljive i nevidljive škole mogu imati značajan utjecaj na radno okruženje u školama i na doživljaj stresa među zaposlenicima, uključujući učitelje. Na primjer, nevidljiva škola obuhvaća apstraktne aspekte poput odnosa među osobljem, organizacijske klime i komunikacije, koji mogu biti izvor stresa ako su nepovoljni ili nedostajući. S druge strane, pozitivni aspekti nevidljive škole, poput podrške i suradnje među osobljem, mogu pridonijeti smanjenju razine stres.

U tablici je prikazan odnos vidljiva – nevidljiva škola.

Tablica 1. Vidljiva i nevidljiva škola (prema Pejović, 2002)

Vidljiva škola	Nevidljiva škola
Školska zgrada	odnosi učitelja i učenika
Školski programi	nenapisana pravila ponašanja
Školski budžet	međudoživljavanja
Školska oprema	stavovi prema školi
Nastavnički zbor	očekivanja od škole
Zbornice i razredi	svakodnevni razgovor
Zapisnici i izvješća	svakodnevni konflikti
Školske svečanosti	svakodnevne odluke
Stručne ekskurzije	međusobni osmjesi i pogledi
Školski raspored	ponašanje na izletu i u razredu
Razredni imenici	raspoloženje u zbornici
Školske uniforme	klima u razredu
Pjevački zbor	stupanj frustriranosti
Športska natjecanja	Stvarni autoritet učitelja
Itđ.	Itđ.

Odnos između vidljive i nevidljive škole ističe složenost obrazovnog okruženja naglašavajući postojanje različitih slojeva ili aspekata školskog sustava koji su jasno vidljivi i onih koji su skriveni ili manje očiti. Vidljiva škola obuhvaća sve fizičke i materijalne elemente, poput zgrade, opreme, programa i svečanosti, dok se nevidljiva škola odnosi na emocionalne, interpersonalne i kulturološke aspekte koji često nisu vidljivi na prvi pogled. U kontekstu stresa učitelja, ovi aspekti vidljive i nevidljive škole kao što je ranije navedeno mogu imati značajan utjecaj. Na primjer, neposlušni učenici, razredna disciplina i promjene u kurikulumu mogu biti vidljivi izazovi s kojima se učitelji suočavaju svakodnevno. S druge strane, emocionalni pritisak, sukobi s kolegama, osjećaj podcijenjenosti i umor mogu biti povezani s nevidljivom školom - oni su manje očiti vanjskim promatranjem, ali imaju dubok utjecaj na dobrobit učitelja. Balansiranje između ova dva aspekta ključno je za stvaranje obrazovne sredine u kojoj se fizička infrastruktura kombinira s emocionalnom potporom.

Dworkin (1986; prema Vidić, 2009) opisuje učitelje koji pokazuju znakove umora, zamora i gubitka interesa za svoj posao, što se naziva i „izgaranje učitelja“ (engl. teachers burnout), ali unatoč tome nastavljaju raditi u školi. Autor ističe kako ovo postaje sve veći problem u području obrazovanja. Naime, učitelji radije provode cijeli svoj radni vijek u školi ne voleći posao kojim se bave (a često ni svoje učenike), nego da odustanu od učiteljskog posla te promijene zanimanje. Takvi učitelji postaju opasnost za svoje učenike stoga što takvi „istrošeni“ učitelji, smatra Dworkin, više ne mogu obavljati svakodnevne obaveze u školi jer osjećaju prevelik umor, frustraciju, iscrpljenost i beznadnost. Upravo zbog toga postaju neuspješni u poslu koji obavljaju. Sve to proizlazi iz specifičnosti posla koji obavljaju, radnih uvjeta u školi te dugotrajne izloženosti stresu. Značajnu ulogu ima i osjećaj izolacije koji često prati učiteljski poziv. Naime, učitelji svoje radno vrijeme uglavnom provode s učenicima te tako imaju ograničene prilike za interakciju sa svojim kolegama. Ovi aspekti „izgaranja učitelja“ mogu se povezati s izvorima stresa s kojima se učitelji suočavaju u svom radu. Prema Kyriacou (2001; prema Brkić i Rijavec, 2011) najčešćih sedam izvora stresa kod učiteljske profesije su:

- učenici koji imaju loš odnos prema školi i kojima nedostaje motivacija;
- neposlušni učenici i razredna disciplina općenito;
- brze promjene u kurikulumu i organizaciji;

- loši radni uvjeti, uključujući promaknuća;
- pritisci vremenskih rokova;
- sukobi s kolegama učiteljima;
- osjećaj podcijenjenosti u društvu.

Doživljeni stres najčešće se najprije manifestira u vidu radnog zamora, odnosno kroz umor (Trankiem, 2009). S obzirom na opisane izvore stresa s kojima se suočavaju učitelji, postaje jasno da posao učitelja postaje sve stresniji, što može dovesti do depresivnosti, razdražljivosti, osjećaja bespomoćnosti i kroničnog umora. (Jerman, 2005; prema Jagarinec, 2021). Školski ritam, radni uvjeti, pritisak okoline doprinose, u različitom stupnju, stvaranju stresnih situacija koje dovode do umora. Gomilanje stresnih situacija može prouzročiti znatne štete ako organizam nije u stanju učinkovito upravljati stresom. (Trankiem, 2009).

U Tablici 2 prikazani su čimbenici koji pridonose umoru učitelja.

Tablica 2. Uzroci umora nastavnika na radnome mjestu (prema Trankiem, 2009)

Uzroci umora - nastavnik	
Okolina	<ul style="list-style-type: none"> - buka u razredu, u hodnicima, u zbornici - gradski promet: gužva u gradu, čekanje autobusa - psihološka napetost - sukobi: s učenicima, kolegama, obitelji
Organiziranje tjednog rada	<ul style="list-style-type: none"> - preopterećeni radni dani - velik dio satnice bez nastave, što je teško efikasno ispuniti - neuravnotežen raspored sati, s mnogo praznina od 1 sata - dvostruki radni dan: škola + obitelj - dugotrajan rad: rano ustajanje i kasno lijevanje
Školski rad	<ul style="list-style-type: none"> - priprema za nastavu i ispite - količina zadaća za ispravljanje - povećana učestalost priprema: na kraju polugodišta i pred ispite
Psihološki napori	<ul style="list-style-type: none"> - govorenje nekoliko sati dnevno - trud uložen u postizanje sudjelovanja učenika u nastavi

	- fizičke i psihičke promjene (spolni ciklusi, menopauza...)
Ritmovi	- neuravnotežena izmjena rada i slobodnog vremena
	- preopterećeni vikendi (priprema posla za tjedan)
	- skraćeni san; hitan posao (ispravljanje zadataka)

Prema Trankiem (2009) ukoliko je organizam slab, gomilanje stresnih situacija može prouzročiti znatne štete. Kada se više gore navedenih uzroka umora javlja svakodnevno, tada postaje neophodno poduzeti korake kako bi se trenutno stanje adekvatno riješilo i poboljšalo. Treba ponovno uhvatiti ritam izmjene umaranja i odmaranja kako bi se kompenzirao umor. Ako se potrošnja energije ne nadoknađuje, crpi se neoprezno iz vlastitih zaliha, i umor postaje trajan. Zato je dobro poznavati uzroke svog umora kako bi se izbjegla premorenost i poduzelo neke korake prije nego se dosegne kritična točka. Ovo je ključno za očuvanje dobrobiti učitelja i za sprječavanje dugotrajnog negativnog utjecaja stresa na njihov rad i život.

3.5. Upravljanje stresom

Kroz tisuće godina, čovječanstvo je uspješno prevladavalo razna teška i stresna razdoblja. Ono što je omogućilo preživljavanje jest reakcija autonomnog živčanog sustava na stresne podražaje poznata kao borba – bijeg (fight – flight). Kao odgovor na prijetnju ili stres, reakcija borba – bijeg omogućuje organizmu suočavanje odnosno pokretanje mentalnih i tjelesnih sposobnosti. (Cannon, 1929; prema Lazarus i Folkman, 2004).

Barat (2010) ističe kako je život u 21. stoljeću daleko složeniji nego prije 20 000 godina ili čak prije 50 godina te da su mnogi stresori danas psihološkog porijekla, kronični; traju danima, tjednima, mjesecima pa čak i godinama. Moderni stresni događaji kao financijski problemi, zdravstveni problemi ili problemi u partnerstvu ne mogu se riješiti „borbom ili bijegom“, mada ti psihološki stresori aktiviraju reakciju stresa (borba – bijeg).

Dr. Herbert Benson (1975; prema Barat, 2010) profesor sa Sveučilišta Harvard, među prvima je objasnio „reakciju opuštanja“. Na primjer, da ukoliko osoba samo mirno sjedi i gleda

TV, neće se pokrenuti fiziološke promjene potrebne da se dogodi reakcija opuštanja. Potrebno je da se stišaju svakodnevne misli i da se smanji aktivnost simpatičkog živčanog sustava i pokrene parasimpatički živčani sustav koji je zadužen za reakciju opuštanja.

Kako bi se to dogodilo, potrebno je zadovoljiti četiri bitna elementa:

- mirno okruženje
- duhovno sredstvo kao što je riječ ili fraza koju treba ponavljati (npr. mir)
- pasivni stav koji je najvažniji od svih elemenata
- udoban položaj.

Prirodna tjelesna reakcija opuštanja je snažno sredstvo u smanjenju stresa (Barat, 2010). Stres je popraćen kratkim dahom i površnim disanjem, dok opuštenost karakterizira obilan i miran dah, duboko disanje. Trankiem (2009) ističe kako nadzorom nad disanjem osoba može djelovati na svoje mentalno stanje. Time se povećava moć koncentracije, a misli postaju jasnije. Disanje ima dvije funkcije: donijeti kisik stanicama i omogućiti nadzor nad „životnom energijom“. S prolaskom godina, životne napetosti ostavljaju traga na nekim osobama. Disanje više nije obilno kao prije; postaje površno.

Trankiem (2009) također navodi i da je ispravno disanje protuotrov za stres;

- rastjeruje živčanu napetost i izoštrava pozornost i reflekse
- poboljšava hranjenje mišića; povećava otpornost na fizički umor
- poboljšava oksigenaciju živčanih stanica i tako olakšava koncentraciju i pamćenje
- povezuje čovjeka s najsitnijim djelićima sebe
- ključ je ljudskih triju tijela (mentalno, fizičko i emocionalno) i pojačava njihov sklad.

U konačnici, disanje se smatra ključem za postizanje sklada između mentalnog, fizičkog i emocionalnog aspekta ljudskog bića.

4. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

4.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati povezanost zadovoljstva poslom i stresa kod učitelja razredne nastave te čimbenika koji tome pridonose.

4.2. Problemi i hipoteze

Problem 1.

Ispitati zadovoljstvo poslom kod učitelja razredne nastave.

Hipoteza 1.

Očekuje se da će učitelji razredne nastave iskazati umjereno zadovoljstvo poslom.

Problem 2.

Ispitati učiteljsku percepciju količine stresa.

Hipoteza 2.

Očekuje se da će učitelji razredne nastave percipirati svoje zanimanje kao umjereno stresno.

Problem 3.

Ispitati postoji li povezanost zadovoljstva poslom i stresa kod učitelja

Hipoteza 3.

Očekuje se negativna povezanost zadovoljstva poslom i stresa kod učitelja, odnosno što je veće zadovoljstvo poslom, niža će biti razina stresa.

Problem 4.

Ispitati razlike u zadovoljstvu poslom i percepciji stresa kod učitelja s obzirom na mjesto rada.

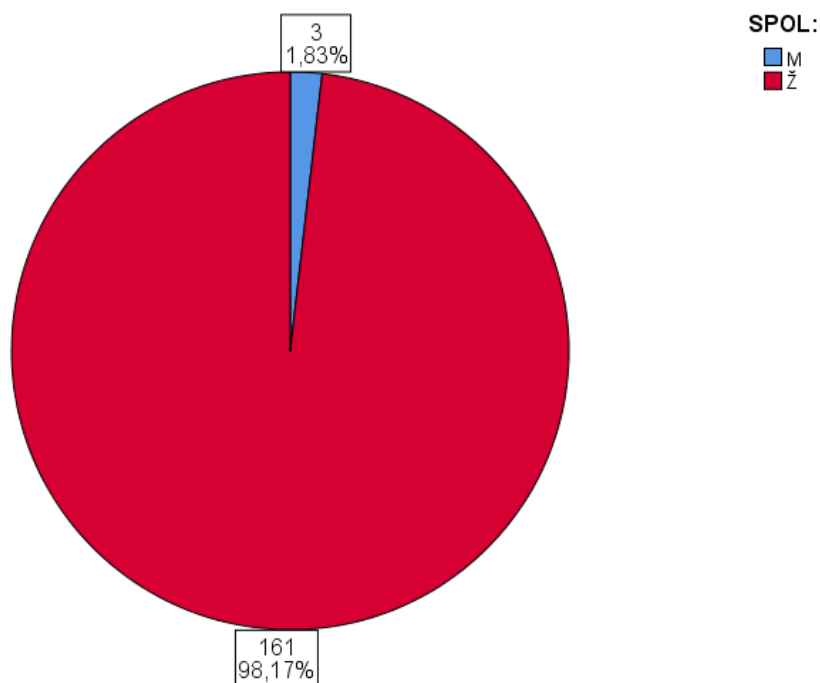
Hipoteza 4.

Očekuje se da su učitelji koji rade na selu zadovoljniji svojim poslom i imaju manju količinu stresa od učitelja koji rade u gradu.

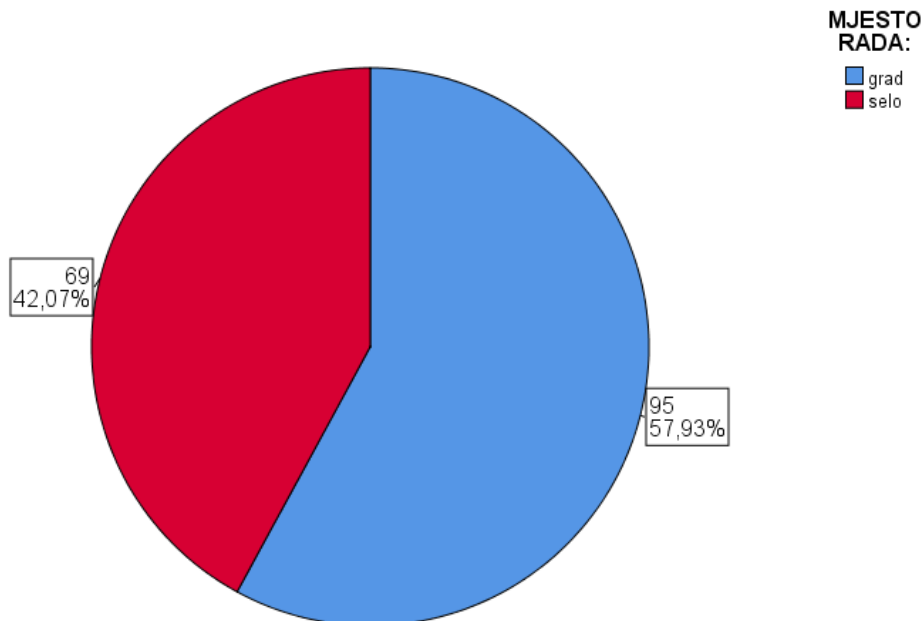
4.3.1. Sudionici istraživanja

Za potrebe istraživanja u anketnom upitniku sudjelovalo je N=164 učitelja razredne nastave na području Republike Hrvatske, pri čemu je N=161 ženskih ispitanika (98,17%) i N=3 (1,83%) muških ispitanika. Prema mjestu rada N=95 (57,93%) ispitanika radi u školama u gradu i N=69, (42,07%) na selu.

Grafikon 1. Prikaz frekvencija i postotaka ispitanika s obzirom na spol



Grafikon 2. Prikaz frekvencija i postotaka ispitanika s obzirom na mjesto rada



4.3.2. *Mjerni instrument*

Instrument korišten za prikupljanje podataka u ovom istraživanju jest anketni upitnik koji se sastojao od 3 dijela. Prvi dio sadržavao je sociodemografske podatke o sudionicima (spol i mjesto rada), drugi dio je obuhvatio podatke o zadovoljstvu na radnom mjestu, dok se treći dio odnosio na percipiranu razinu stresa.

Ljestvica zadovoljstva poslom korištena u ovom istraživanju preuzeta je: od Debak, (2017). Originalna ljestvica uključuje 6 subskala, ali za potrebe ovog istraživanja korištena je ljestvica zadovoljstva poslom s izmijenjenim setom subskala uključujući naknade i beneficije, uvjete rada, odnos s kolegama i obilježja posla (prema; Petek, 2020).

Zadovoljstvo poslom ispitano je upotrebom seta od 16 tvrdnji, pri čemu su ispitanici na svaku od ponuđenih tvrdnji izražavali slaganje prema Likertovoj ljestivici u rasponu vrijednosti od 1 do 5 pri čemu je 1 = Uopće se ne slažem, 2 = Ne slažem se, 3 = Niti se slažem, niti se ne slažem, 4 = Slažem se, 5 = Potpuno se slažem. Zbog negativnog značenja određenih tvrdnji, kod izračuna ukupne razine zadovoljstva korištene su inverzne vrijednosti. Normalnost razdiobe ispitana je Kolmogorov – Smirnov testom normalnosti, pri čemu je empirijska razina značajnosti iznosila 0,06.

Tablica 1. Kolmogorov-Smirnov test normalnosti razdiobe za varijablu Zadovoljstvo poslom

Testovi normalnosti			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistika	df	Značajnost
Zadovoljstvo poslom	,068	164	,060
Lillieforsova korekcija značajnosti			

Percepcija stresa ispitana je upotrebom seta od 10 tvrdnji, gdje su ispitanici također izražavali svoje slaganje prema Likertovoj ljestivici u rasponu vrijednosti od 1 do 5 pri čemu je 1 = nikad, 2 = gotovo nikad, 3 = ponekad, 4 = često, 5 = vrlo često. Zbog pozitivnog značenja određenih tvrdnji, kod izračuna ukupne razine percipiranog stresa korištene su inverzne vrijednosti. Normalnost razdiobe također je provjerena Kolmogorov – Smirnov testom normalnosti, pri čemu je empirijska razina značajnosti iznosila 0,089. Ovi koraci su osigurali valjanost upotrebljenih parametrijskih testova i pouzdanost analize podataka.

Tablica 2. Kolmogorov – Smirnov test normalnosti razdiobe za varijablu Percepcija stresa

Testovi normalnosti			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistika	df	Značajnost.
Percepcija stresa	,065	164	,089
Lillieforsova korekcija značajnosti			

4.3.3. Metoda prikupljanja i obrade podataka

Istraživanje je provedeno putem online anketnog upitnika u periodu od 3. srpnja do 21. kolovoza 2023. godine. Sudionicima je na početku upitnika ukazano da je anketa anonimna i objašnjeno na koji način će ispunjavati upitnik. Struktura ispitanika prema odgovorima na anketna pitanja prezentirana je upotrebom apsolutnih i relativnih frekvencija koje su grafički i tabelarno prikazane. Numeričke vrijednosti dodatno su analizirane upotrebom metoda deskriptivne statistike, i to aritmetičke sredine kao srednje vrijednosti te standardne devijacije kao pokazatelja odstupanja od aritmetičke sredine.

4.4. Rezultati i rasprava

Kako bi se odgovorilo na prvi postavljeni problem, ispitano je zadovoljstvo poslom kod učitelja razredne nastave. Aritmetička sredina zadovoljstva poslom na Likertovoj ljestvici, koja se kreće u rasponu vrijednosti od 1 do 5, iznosila je $AS = 3,19$ sa prosječnim odstupanjem od $SD = 0,542$ (Tablica 3). Aritmetička sredina ljestvice ukazuje na umjerenu odnosno prosječnu razinu zadovoljstva poslom među učiteljima razredne nastave. Najveće zadovoljstvo poslom utvrđeno je kod tvrdnje „*Volim obavljati aktivnosti koje su sastavio dio mog posla.*“ kod koje je utvrđena $AS = 4,35$ sa $SD = 0,787$, dok je najmanja razina zadovoljstva poslom utvrđena kod tvrdnje „*Na mom poslu ima mnogo administracije*“ kod koje je utvrđena $AS = 4,34$ sa $SD = 0,791$. (Tablica 3). Prema navedenom učitelji razredne nastave iskazuju zadovoljstvo svojim poslom kao osrednje, odnosno umjereno, što je u skladu s postavljenom hipotezom.

Tablica 3. Prikaz frekvencija, postotaka, AS i SD tvrdnji u upitniku zadovoljstva poslom

	1		2		3		4		5		AS	SD
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Smatram da sam primjereno plaćen/a za posao koji obavljam.	22	13,41	63	38,41	49	29,88	21	12,80	9	5,49	2,59	1,047
Mislim da mnoga pravila i procedure u mojoj organizaciji otežavaju obavljanje posla.*	9	5,49	16	9,76	44	26,83	60	36,59	35	21,34	3,59	1,093
Sviđaju mi se ljudi s kojima radim.	3	1,83	7	4,27	47	28,66	72	43,90	35	21,34	3,79	0,889
Ponekad mislim da je posao koji radim besmislen.*	71	43,29	35	21,34	40	24,39	13	7,93	5	3,05	2,06	1,125
Smatram da je komunikacija u mojoj organizaciji dobra.	6	3,66	17	10,37	46	28,05	66	40,24	29	17,68	3,58	1,012
Nagrade u mojoj školi su male i rijetko se dobivaju.*	7	4,27	11	6,71	37	22,56	46	28,05	63	38,41	3,90	1,119
Beneficije za zaposlene u mojoj školi su jednako dobre kao i u drugim školama.	22	13,41	24	14,63	75	45,73	25	15,24	18	10,98	2,96	1,128
Smatram da na poslu moram raditi napornije zato što moji suradnici nisu dovoljno sposobni.*	27	16,46	44	26,83	52	31,71	34	20,73	7	4,27	2,70	1,101
Volim obavljati aktivnosti koje su sastavni dio mog posla.	1	0,61	3	1,83	17	10,37	59	35,98	84	51,22	4,35	0,787
Ciljevi moje škole mi nisu dovoljno jasni.*	50	30,49	41	25,00	46	28,05	21	12,80	6	3,66	2,34	1,145
Imam previše obaveza na svom poslu.*	13	7,93	18	10,98	52	31,71	49	29,88	32	19,51	3,42	1,153
Uživam u radu sa svojim kolegama.	5	3,05	7	4,27	48	29,27	66	40,24	38	23,17	3,76	0,955
Osjećam se ponosnim/om dok obavljam svoj posao.	2	1,22	4	2,44	15	9,15	62	37,80	81	49,39	4,32	0,832
Mislim da postoje beneficije koje zaposleni u mojoj školi nemaju, a trebali bi ih imati*	11	6,71	16	9,76	46	28,05	48	29,27	43	26,22	3,59	1,168

Na mom poslu ima mnogo administracije. *	0	0,00	4	2,44	21	12,80	55	33,54	84	51,22	4,34	0,791
Na mom poslu ima mnogo nesuglasica i svađa. *	37	22,56	57	34,76	47	28,66	14	8,54	9	5,49	2,40	1,091
Zadovoljstvo poslom											3,19	0,542

*Zbog negativnog značenja tvrdnje, kod izračuna ukupne razine zadovoljstva se koriste inverzne vrijednosti

Nalazi i istraživanja Pavin, Rijavec i Miljević – Riđički (2005; prema Debak, 2017), provedenog u Hrvatskoj pokazalo je da su učitelji glavnim izvorima zadovoljstva, jednako kao i u ovom istraživanju, identificirali čimbenike poput komunikacije i interakcije s učenicima, uspjeha i napretka učenika na različitim poljima njihovog razvoja te učeničke aktivnosti i njihovu kreativnost. Važnim se pokazala i motiviranost samih učitelja, mogućnost prenošenja znanja učenicima te učiteljski posao sam po sebi. S druge strane, kao izvore nezadovoljstva učitelji su istaknuli materijalno stanje škole, položaj učitelja u društvu te također velike količine administracije koja je postala dijelom učiteljskog posla, preopširnost nastavnih planova i programa te kao rezultat toga, preopterećenost učenika. Osim toga, učitelji su ukazali i na prevelik broj učenika u razredu kao faktor nezadovoljstva vlastitim poslom.

U ovom istraživanju 13% ispitanih učitelja uopće se ne slaže s tvrdnjom da su primjereno plaćeni, dok se samo 5% učitelja u potpunosti slaže s tvrdnjom da su primjereno plaćeni. Također, 11% učitelja slaže se da su beneficije za zaposlene u njihovoj školi jednako dobre kao u drugim školama, dok se 13% njih uopće ne slaže s tom tvrdnjom. Osim toga, 3% ispitanih učitelja uopće ne uživa u radu sa svojim kolegama, dok 23% njih u potpunosti uživa u radu sa kolegama. Samo 1% učitelja uopće se ne osjeća ponosnim dok obavlja svoj posao, dok se čak 49% njih osjeća izuzetno ponosnim obavljajući svoj posao.

Sljedeći problem odnosio se na ispitivanje razine percepcije stresa. Percepcija stresa učitelja razredne nastave prezentirana je u Tablici 4.

Tablica 4. Prikaz frekvencija, postotaka, AS i SD tvrdnji u upitniku percipirane razine stresa

	1		2		3		4		5		AS	SD
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Koliko često bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?	0	0,00	15	9,15	91	55,49	43	26,22	15	9,15	3,35	0,771
Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u Vašem životu?	7	4,27	30	18,29	77	46,95	39	23,78	11	6,71	3,10	0,921
Koliko često ste se osjećali nervoznim i pod stresom?	2	1,22	15	9,15	65	39,63	62	37,80	20	12,20	3,51	0,866
Koliko često ste se osjećali samouvjereni u rješavanju osobnih problema? *	0	0,00	8	4,88	48	29,27	91	55,49	17	10,37	3,71	0,714
Koliko često ste osjećali da se stvari razvijaju onako kako Vi želite? *	1	0,61	7	4,27	66	40,24	80	48,78	10	6,10	3,55	0,701
Koliko često ste imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svim što trebate uraditi?	7	4,27	34	20,73	86	52,44	34	20,73	3	1,83	2,95	0,810
Koliko često ste bili sposobni kontrolirati nelagode u Vašem životu?	1	0,61	15	9,15	74	45,12	67	40,85	7	4,27	3,39	0,737
Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom? *	0	0,00	6	3,66	52	31,71	96	58,54	10	6,10	3,67	0,645
Koliko često ste bili ljuti zbog poslovnih situacija koje su se dogodile van Vaše kontrole? *	2	1,22	23	14,02	77	46,95	44	26,83	18	10,98	3,32	0,890
Koliko često ste osjećali da poteškoće vezane uz posao prelaze Vaše mogućnosti savladavanja?	14	8,54	38	23,17	69	42,07	36	21,95	7	4,27	2,90	0,977
Percepcija stresa											2,88	0,525

*Zbog pozitivnog značenja tvrdnje, kod izračuna ukupne razine percipiranog stresa se koriste inverzne vrijednosti

Prosječna percepcija stresa iznosila je $AS = 2,88$ uz $SD = 0,525$. Ovi rezultati ukazuju na nisku do umjerenu razinu percepcije stresa među učiteljima razredne nastave.

Najveća razina percipiranog stresa je utvrđena kod pitanja „*Koliko često ste se osjećali nervoznim i pod stresom?*“ kod koje je utvrđena prosječna razina stresa 3,51 sa prosječnim odstupanjem od aritmetičke sredine 0,866, dok je najmanja razina percipiranog stresa utvrđena kod pitanja „*Koliko često ste se osjećali samouvjereno u rješavanju osobnih problema?*“ kod kojeg je utvrđena prosječna razina stresa 3,71 sa prosječnim odstupanjem od aritmetičke sredine 0,714. Prema navedenom rezultati istraživanja djelomično su u skladu s postavljenom hipotezom koja navodi kako će učitelji razredne nastave percipirati svoje zanimanje kao stresno.

U istraživanju koje su proveli Tomašević, Horvat i Leutar (2016), analiziran je intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. Istaknuto je to da se učitelji redovito susreću s različitim izazovnim situacijama. Prema njihovim rezultatima, 44,2% učitelja doživljava niski intenzitet stresa, 50,7% srednji intenzitet, dok 5,1% doživljava visoki intenzitet stresa.

Uspoređujući rezultate njihovog istraživanja s ovim istraživanjem, može se primijetiti sličnost u potvrđivanju prisutnosti stresa među učiteljima razredne nastave, ali postoje razlike u intenzitetu stresa koji su uočene, naime u ovom istraživanju kao što je već navedeno prosječna percepcija stresa iznosila je $AS = 2,88$, što ipak ukazuje na nisku do umjerenu percepciju stresa među učiteljima. Ali također, ovo istraživanje pokazalo je da veliki postotak, čak 50% učitelja vrlo često ili često doživljava osjećaj nervoze ili stresa u određenim situacijama.

S obzirom na rezultate oba istraživanja, važno je istaknuti značaj stručnog kadra u školi kao ključne podrške učiteljima u suočavanju sa stresnim situacijama.

Sljedeći cilj istraživanja bio je istražiti povezanost zadovoljstva poslom i stresa kod učitelja razredne nastave.

Tablica 5. Prikaz povezanosti varijabli

Korelacije			
		Zadovoljstvo poslom	Percepcija stresa
Zadovoljstvo poslom	Pearsonov koeficijent korelacije	1	
	Značajnost		
	N	164	
Percepcija stresa	Pearsonov koeficijent korelacije	-.477**	1
	Značajnost	.000	
	N	164	164
** . Korelacija je značajna na razini 0.01.			

Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna umjerena negativna korelacija ($r=-0,477$, $p < 0,001$) između zadovoljstva poslom i percepcije stresa među 164 ispitanika što znači da što su ispitanici zadovoljniji svojim poslom, to imaju nižu percepciju stresa i obrnuto (Tablica 5), što je u skladu s postavljenom hipotezom.

Kao što je potvrdilo i istraživanje Maeran, Pitarelli i Cangiano (2013; prema Debak, 2017) koje se bavilo ispitivanjem zadovoljstva poslom i ravnotežom između posla i života kod učitelja, dugotrajno nezadovoljstvo poslom s vremenom uzrokuje nastanak stresa kod učitelja što je dodatno pojačano i nedostatkom priznanja u društvu.

Posljednji cilj istraživanja bio je ispitati razlike u zadovoljstvu poslom i percepciji stresa kod učitelja s obzirom na mjesto rada. Razina zadovoljstva poslom prema mjestu rada prezentirana je u Tablici 6, dok je razina percepcije stresa prema mjestu rada prikazana u Tablici 7.

Tablica 6. Zadovoljstvo poslom prema mjestu rada

	Grad		Selo	
	AS	SD	AS	SD
Smatram da sam primjereno plaćen/a za posao koji obavljam.	2,63	1,047	2,52	1,044
Mislim da mnoga pravila i procedure u mojoj organizaciji otežavaju obavljanje posla.*	3,57	0,991	3,61	1,218
Sviđaju mi se ljudi s kojima radim.	3,75	0,833	3,84	0,957
Ponekad mislim da je posao koji radim besmislen.*	2,04	1,075	2,09	1,189
Smatram da je komunikacija u mojoj organizaciji dobra.	3,64	0,962	3,49	1,072
Nagrade u mojoj školi su male i rijetko se dobivaju.*	3,81	1,199	4,01	0,985
Beneficije za zaposlene u mojoj školi su jednako dobre kao i u drugim školama.	3,06	1,150	2,81	1,080
Smatram da na poslu moram raditi napornije zato što moji suradnici nisu dovoljno sposobni.*	2,68	1,145	2,71	1,037
Volim obavljati aktivnosti koje su sastavni dio mog posla.	4,25	0,846	4,49	0,673
Ciljevi moje škole mi nisu dovoljno jasni.*	2,32	1,154	2,38	1,131
Imam previše obaveza na svom poslu.*	3,43	1,176	3,41	1,121
Uživam u radu sa svojim kolegama.	3,73	0,923	3,81	0,997
Osjećam se ponosnim/om dok obavljam svoj posao.	4,33	0,826	4,30	0,839
Mislim da postoje beneficije koje zaposleni u mojoj školi nemaju, a trebali bi ih imati*	3,44	1,229	3,78	1,048
Na mom poslu ima mnogo administracije.*	4,35	0,792	4,32	0,789
Na mom poslu ima mnogo nesuglasica i svađa.*	2,43	1,102	2,35	1,074
Zadovoljstvo poslom	3,21	0,558	3,16	0,517

Prosječna razina zadovoljstva poslom ispitanih učitelja razredne nastave u gradu iznosi AS = 3,21 uz SD = 0,558, dok prosječna razina zadovoljstva poslom učitelja na selu iznosi AS = 3,16 uz SD = 0,517. Ova razlika nije statistički značajna, stoga odbacujemo hipotezu o većem zadovoljstvu poslom kod učitelja na selu ($p > 0,05$, $df = 162$, $t = -0,503$) (Tablica 8). Najveća razlika u zadovoljstvu poslom je utvrđena kod tvrdnje “Beneficije za zaposlene u mojoj školi su jednako dobre kao i u drugim školama.” kod kojih je veća razina zadovoljstva utvrđena među učiteljima u gradu u odnosu na učitelje na selu, dok je najmanja razlika u zadovoljstvu poslom između učitelja

u gradu i selu utvrđena kod tvrdnje “*Imam previše obaveza na svom poslu.*” kod koje je veća razina zadovoljstva poslom među učiteljima sa sela odnosu na učitelje iz grada.

Tablica 7. Percepcija stresa prema mjestu rada

	Grad		Selo	
	AS	SD	AS	SD
Koliko ste često bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?	3,32	0,785	3,41	0,748
Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u Vašem životu?	2,96	0,939	3,30	0,856
Koliko često ste se osjećali nervoznim i pod Percepcija stresam?	3,44	0,879	3,59	0,840
Koliko često ste se osjećali samouvjereni u rješavanju osobnih problema? *	3,78	0,699	3,62	0,724
Koliko često ste osjećali da se stvari razvijaju onako kako Vi želite? *	3,65	0,677	3,42	0,710
Koliko često ste imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svim što trebate uraditi?	2,89	0,814	3,03	0,798
Koliko često ste bili sposobni kontrolirati nelagode u Vašem životu?	3,45	0,737	3,30	0,728
Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom? *	3,71	0,709	3,62	0,541
Koliko često ste bili ljuti zbog poslovnih situacija koje su se dogodile van Vaše kontrole? *	3,26	0,897	3,41	0,873
Koliko često ste osjećali da poteškoće vezane uz posao prelaze Vaše mogućnosti savladavanja?	2,83	0,902	3,00	1,063
Percepcija stresa	2,81	0,534	2,98	0,498

Prosječna razina percipiranog stresa učitelja razredne nastave u gradu je 2,81 uz SD = 0,534 te je manja u odnosu na razinu percipiranog stresa učitelja koji rade na selima gdje je AS = 2,98 uz SD = 0,498 ($p < 0,05$, $df = 162$, $t = 2,001$). Najveća razlika u percepciji stresa je utvrđena kod tvrdnje “*Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u Vašem životu?*” kod koje je utvrđena manja razina stresa među učiteljima iz grada u odnosu na učitelje sa sela, dok je najmanja razlika u percepciji stresa utvrđena kod tvrdnji “*Koliko ste često bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?*” te “*Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad situacijom?*” kod kojih je utvrđena manja razina stresa među učiteljima iz grada.

Tablica 8. t-test – ispitivanje razlike u razini stresa s obzirom na mjesto rada

Test za nezavisne uzorke									
	Levenov test jednakosti varijanci		t-test za jednakost srednjih vrijednosti						
	F	Značajnost	t	df	Značajnost	Prosječna vrijednost Razlika	Stand. pogreška Razlika	95% - ni interval pouzdanosti Razlika	
								Donja granica	Gornja granica
Zadovoljstvo poslom	,567	,453	-,503	162	,616	-,04	,09	-,21	,13
Percepcija stresa	,901	,344	2,001	162	,047	,17	,08	,00	,33

Empirijska t vrijednost kod varijable zadovoljstva poslom je 0,50 te se pri graničnoj razini signifikantnosti od 5% ne može utvrditi prisutnost statistički značajne razlike u zadovoljstvu poslom među učiteljima razredne nastave koji rade u gradu i učitelja koji rade na selu ($p = 0,616$), dok je ispitivanjem utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u percepciji stresa između učitelja koji rade u gradu i učitelja koji rade na selu ($p = 0,047$), sa većom razinom stresa među učiteljima koji rade na selu. Stoga, hipoteza o većem zadovoljstvu poslom i manjoj razini stresa kod učitelja na selu nije potvrđena.

Prema rezultatima istraživanja Debak (2017) o međusobnoj povezanosti zadovoljstva poslom i razine stresa kod učitelja u Splitsko – dalmatinskoj županiji, dobiveni su slični rezultati vezani uz mjesto rada. Naime, učitelji koji rade u prigradskim/seoskim školama iskazali su više nervoze i percipiranog stresa od onih koji rade u gradskim školama. Autorica rada kao moguć razlog navodi činjenicu da učitelji prigradskih/seoskih škola često rade u kombiniranim razrednim odjelima te im je posao nesigurniji zbog manjeg broja upisane djece. Isto tako, navedeno istraživanje pokazalo je da učitelji koji rade u gradskim školama češće dobivaju pohvale za dobro obavljen posao, iako teže ostvaruju napredovanje. Razlog tome može biti činjenica da je u gradskim školama veći broj zaposlenika (Debak, 2017).

5. ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem na uzorku od 164 ispitanika cilj je bio ispitati zadovoljstvo poslom i stres kod učitelja razredne nastave. Dobiveni rezultati ukazuju na prosječno zadovoljstvo poslom među učiteljima, pri čemu je najveće zadovoljstvo izraženo u aktivnostima koje su sastavni dio posla, dok je administracija povezana s manjim zadovoljstvom. S druge strane, učitelji percipiraju svoje zanimanje kao umjereno stresno. Također, rezultati su pokazali da postoji značajna povezanost između zadovoljstva poslom i percepcije stresa kod učitelja razredne nastave, odnosno učitelji koji iskazuju veće zadovoljstvo poslom skloniji su percipirati svoje zanimanje kao manje stresno, dok su učitelji s većom percepcijom stresa često manje zadovoljni svojim poslom. U pogledu razlika u zadovoljstvu poslom i percepciji stresa s obzirom na mjesto rada, nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu poslom, dok su učitelji koji rade na selu pokazali veću percepciju stresa u usporedbi s onima koji rade u gradu. Ovi rezultati ukazuju na važnost daljnjeg istraživanja i implementacije intervencija usmjerenih na poboljšanje radnih uvjeta i smanjenje stresa kod učitelja razredne nastave.

Smatram kako bi svaki zaposlenik trebao težiti da mu posao bude više od samog preživljavanja. Svi bismo trebali tražiti ne samo materijalnu sigurnost, već i dublje zadovoljstvo u onome što radimo. Kada pronalazimo svrhu i ispunjenje u svome poslu, svaki radni dan postaje izvor radosti i inspiracije. To je put ka trajnoj sreći i zadovoljstvu na poslu. Kroz naša nastojanja da doprinesemo i ostavimo pozitivan trag u svijetu, pronalazimo smisao i dublje zadovoljstvo u svakom koraku našeg profesionalnog učiteljskog putovanja.

"Radimo ne samo da bismo preživjeli, već da bismo pronašli svrhu, ispunjenje i sreću u onome što radimo."

(Simon Sinek)

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. Božović, Lj. (1952). Opći sindrom adaptacije (Selye) *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 3 (1), 72-89. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/187808>
4. Brkić, I. i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152, 211-225.
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. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:124:979674>
6. Hudek – Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Jagarinec, A. (2021). Svladavanje stresa učitelja u vezi s radom na daljinu. *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(6). Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/371435>
8. Jambrović Čugura, I. (2009). *Psihologija – priručnik za pripremu ispita na državnoj maturi*. Zagreb: PROFIL.
9. Kennard, J. (2018). *A brief history of the term stress*. HealthCentral.
Preuzeto s <https://www.healthcentral.com/article/a-brief-history-of-the-term-stress>
10. Kliman, S. (2017). Stres na radnom mjestu i ozljede na radu. (Završni rad).

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:152:341098>

11. Lazarus, R.S. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Mihaliček, S. (2011). Zadovoljstvo i sreća učitelja. *Napredak*, 152, 389-402.
13. Pejović, S. (2002). *Skok s mosta: odgoj između prosvjetne politike i međuljudskog odnosa*. Zagreb: Alinea.
14. Petek, M. (2020). Zadovoljstvo poslom i stres učitelja razredne nastave. (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:646342>
15. Slavić, A. i Rijavec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit. *Napredak*, 156, 93-113.
16. Slišković, A., Burić, I. i Knežević, I. (2016). Zadovoljstvo poslom i sagorijevanje na poslu kod učitelja: važnost podrške ravnatelja i radne motivacije. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 25, 371-392
17. Tomašević, S., Horvat, G., Leutar, Z. (2016). *Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama*. Socijalne teme, 1, 49-65.
18. Trankiem, B. (2009). *Stres u razredu*. Zagreb: Profil International.
19. Turić, D. i Požega, Ž. (2023). *Utjecaj čimbenika povezanih s poslom na zadovoljstvo odgojitelja*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, LXIX(1).
20. Vidić, T. (2009). Zadovoljstvo poslom učitelja u osnovnoj školi. *Napredak*, 150, 7-20.

7. PRILOZI

7.1. Upitnik o zadovoljstvu poslom i stresu

ONLINE ANKETNI UPITNIK

Poštovani učitelji,

pred Vama se nalazi anketa uz pomoć koje želim istražiti Vaše stavove i mišljenja o vašem zadovoljstvu poslom. Anketa je anonimna i koristit će se za potrebe diplomskog rada na učiteljskom studiju. Molim Vas da iskreno odgovorite na pitanja.

Sudjelovanje u anketi je anonimno i dobrovoljno.

Unaprijed se zahvaljujem na izdvojenom vremenu!

SPOL: M / Ž

MJESTO RADA: a) selo b) grad

LJESTVICA ZADOVOLJSTVA POSLOM

Ljestvica se odnosi na vaše stavove o zadovoljstvu poslom.

PORED SVAKE TVRDNJE ODABERITE STUPANJ (NE)SLAGANJA S NAVEDENOM TVRDNJOM.

1 – Uopće se ne slažem

2 – Ne slažem se

3 – Niti se slažem, niti se ne slažem

4 – Slažem se

5 – Potpuno se slažem

Smatram da sam primjereno plaćen/a za posao koji obavljam.	1 2 3 4 5
Mislim da mnoga pravila i procedure u mojoj organizaciji otežavaju obavljanje posla.	1 2 3 4 5
Sviđaju mi se ljudi s kojima radim.	1 2 3 4 5
Ponekad mislim da je posao koji radim besmislen.	1 2 3 4 5

Smatram da je komunikacija u mojoj organizaciji dobra.	1 2 3 4 5
Nagrade u mojoj školi su male i rijetko se dobivaju.	1 2 3 4 5
Beneficije za zaposlene u mojoj školi su jednako dobre kao i u drugim školama-	1 2 3 4 5
Smatram da na poslu moram raditi napornije zato što moji suradnici nisu dovoljno sposobni.	1 2 3 4 5
Volim obavljati aktivnosti koje su sastavni dio mog posla.	1 2 3 4 5
Ciljevi moje škole mi nisu dovoljno jasni.	1 2 3 4 5
Imam previše obaveza na svom poslu.	1 2 3 4 5
Uživam u radu sa svojim kolegama.	1 2 3 4 5
Osjećam se ponosnim/om dok obavljam svoj posao.	1 2 3 4 5
Mislim da postoje beneficije koje zaposleni u mojoj školi nemaju, a trebali bi ih imati.	1 2 3 4 5
Na mom poslu ima mnogo administracije	1 2 3 4 5
Na mom poslu ima mnogo nesuglasica i svađa.	1 2 3 4 5

LJESTVICA PERCIPIRANOG STRESA

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

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

1 – nikad

2 – gotovo nikad

3 – ponekad

4 – često

5 – vrlo često. (Svaki put pročitajte sve ponuđene odgovore.)

Koliko često ste bili uzrujani zbog iznenadnog događaja na poslu?	1 2 3 4 5
Koliko često ste se osjećali nemoćnim kontrolirati važne događaje u Vašem životu?	1 2 3 4 5
Koliko često ste se osjećali nervoznim i pod stresom?	1 2 3 4 5
Koliko često ste se osjećali samouvjereni u rješavanju osobnih problema?	1 2 3 4 5
Koliko često ste se osjećali da se stvari razvijaju onako kako Vi želite?	1 2 3 4 5
Koliko često ste imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svim što trebate uraditi?	1 2 3 4 5
Koliko često ste bili sposobni kontrolirati nelagode u Vašem životu?	1 2 3 4 5
Koliko često ste osjećali da imate kontrolu nad n situacijom?	1 2 3 4 5
Koliko često ste bili ljuti zbog poslovnih situacija koje su se dogodile van Vaše kontrole?	1 2 3 4 5
Koliko često ste osjećali da poteškoće vezane uz posao prelaze Vaše mogućnosti savladavanja?	1 2 3 4 5

8. ZAHVALA

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

Svim učiteljima i učiteljicama koji su se odazvali čak i za vrijeme praznika i pružili svoju dragocjenu podršku ispunjavanjem ankete u svrhu ovog istraživanja.

Obitelji, prijateljima i Darku na podršci, strpljenju, ohrabrenju i poticaju tijekom mog studiranja i procesa pisanja diplomskog rada.

IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG 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)