

# Prilog istraživanju nastavničkog stresa

---

**Pavičić Dokoza, Katarina; Čilić Burušić, Lidija; Bakota, Koraljka**

*Source / Izvornik:* **Napredak : Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 2020, 161, 269 - 290**

**Journal article, Published version**

**Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:257:524891>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-27**



*Repository / Repozitorij:*

[SUVAG Polyclinic Repository](#)



# Prilog istraživanju nastavničkog stresa

UDK: 159.942 : 37.011.3-051, 159.944.4 :  
37.011.3-051, 613.86  
Prethodno priopćenje

**Doc. dr. sc.**  
**Katarina Pavičić Dokoza**  
Poliklinika za rehabilitaciju  
slušanja i govora SUVAG  
Ljudevita Posavskog 10,  
Zagreb  
kpavicic@suvag.hr

**Dr. sc.**  
**Lidija Čilić Burušić**  
Poliklinika za rehabilitaciju  
slušanja i govora SUVAG  
Ljudevita Posavskog 10,  
Zagreb  
lburusic@suvag.hr

**Mr. sc.**  
**Koraljka Bakota**  
Poliklinika za rehabilitaciju  
slušanja i govora SUVAG  
Ljudevita Posavskog 10,  
Zagreb  
kbakota@suvag.hr

## Sažetak

Povećanje obveza i očekivanja s kojima se učitelji svakodnevno susreću u svome poslu, stavlja učiteljsku profesiju među one s povećanom razinom stresa. Upravo spoznaja o povećanju dnevne razine stresa kod učitelja dovela je i do većeg broja istraživanja koja se bave ovom problematikom. Ovim je istraživanjem ispitana razina nastavničkog stresa, kao i odnos između doživljenog stresa i demografskih karakteristika te socijalne podrške i integriteta ličnosti. U istraživanju je sudjelovao 151 učitelj<sup>1</sup> osnovnih škola u Hrvatskoj. Dobiveni rezultati upućuju na umjerenu razinu stresa kod učitelja izazvanu primarno percipiranim stresom vezanim uz neprimjereno ponašanje učenika i radno opterećenje.

Broj djece u razredu nije se pokazao povezanim s ukupnom razinom doživljenog stresa, no bio je povezan sa stresom uzrokovanim neprimjerenim ponašanjem učenika. Veći broj djece u razredu je bio povezan s višom razinom ovog oblika stresa. Ukupna razina stresa bila je statistički značajno negativno povezana sa svim aspektima socijalne podrške i integriteta ličnosti, odnosno doživljeni stres je niži što je socijalna podrška i integritet ličnosti viša. Soci-

<sup>1</sup> Termin „učitelj“ odnosi se na muški i ženski spol

jalna podrška i integritet ličnosti u najvećoj mjeri služe kao zaštitni faktor od stresa.

Oснаživanje učitelja svakako treba biti jedna od sastavnica strategija usmjerenih na prevenciju nastavničkog stresa kod odgojno-obrazovnih djelatnika. Buduće edukacije svakako bi trebale uključivati kontinuirano osnaživanje djelatnika u smislu pružanja podrške te usvajanja tehnika suočavanja sa stresom.

**Ključne riječi:** integritet ličnosti, nastavnički stres, socijalna podrška

## Uvod

Stresu se pripisuju različite psihosomatske pojave, a ako je izloženost duljeg trajanja to može značajno djelovati na ljudsko funkcioniranje (Choi, 2018). Stres na poslu može značajno umanjiti funkcionalne sposobnosti radnika što može dovesti do smanjene produktivnosti, pogrešaka na poslu, fluktuacije radne snage, bolovanja i sl.

Iako je kao termin uveden davnih dvadesetih godina prošlog stoljeća, još uvijek se ne zna dovoljno o različitim stresorima i njihovom utjecaju na ukupnu razinu stresa.

Veliki broj istraživanja proučavao je razinu stresa među različitim profesijama. Učiteljska profesija jedna je od profesija s izraženijom razinom dnevnog stresa (Hepburn i Brown, 2001.; Gallup, Inc, 2014) te je ona usporediva sa stresom koji se javlja kod liječnika i medicinskih sestara (Gallup, Inc, 2014). Osipova, Nikishov i Rakitskaya (2018) ističu da je profesionalno zdravlje učitelja osnova učinkovitog rada suvremene škole i njezin strateški izazov. Kyriacou (2001) je u svom istraživanju pokazao da otprilike jedna četvrtina učitelja i nastavnika smatra svoj posao vrlo ili izrazito stresnim, dok je stres izraženiji kod učitelja i nastavnika u urbanim sredinama (Herman, Hickmon-Rosa i Reinke, 2018). Ryan, Embse, Pendergast, Saeki, Segool i Schwing (2017) su utvrdili da 40 do 50 % učitelja i nastavnika upravo zbog stresa napušta posao u prvih pet godina svoje profesionalne karijere. Brkić i Rijavec (2011) proveli su istraživanje s ciljem utvrđivanja postojanja razlika u izvorima stresa, strategijama suočavanja sa stresom te životnim zadovoljstvom između učitelja razredne i učitelja predmetne nastave. Istraživanje nije potvrdilo postojanje statistički značajne razlike između dvije skupine ispitanika. Slične rezultate su u svom istraživanju dobili i Tomašević, Horvat i Leutar (2016). Rezultati istraživanja su pokazali da je 44,2 % učitelja razredne nastave ima nisku razinu stresa, 50,7 % srednju, a 5,1 % visoku razinu stresa. Istraživanje je pokazalo da nema razlike u intenzitetu stresa između učitelja razredne nastave i učitelja predmetne nastave u osnovnim školama u ruralnim i urbanim sredinama. Istraživanje koje je provedeno u osnovnoj školi u

Kninu pokazalo je da 44 % učitelja svoj posao smatra jako stresnim, a njih 8 % se izjasnilo kako je posao malo stresan (Tomašević i sur., 2016).

Dugotrajna izloženost nastavnikom stresu značajno utječe na različite aspekte života, a dugotrajni osjećaj nemogućnosti iznalaženja načina za nošenje s određenim izazovnim situacijama dovodi do smanjenja samopoštovanja i profesionalne učinkovitosti (Breeman i sur., 2015). Yang, You, Zhang, Lian i Feng (2019) istraživali su utjecaje povezane sa stresom na mentalno zdravlje nastavnika u Kini. Rezultati su ukazali na trend pogoršanja mentalnog zdravlja kod nastavnika različitih predmeta. Među najčešćim čimbenicima koji utječu na porast nastavničkog stresa navedeni su: zakonski okvir koji se prečesto mijenja, previše nenastavnih zadataka, prekomjerno naglašavanje važnosti natjecanja, pretjerano centralizirana kontrola poučavanja i nizak socioekonomski status.

Provedena istraživanja povezuju stres kod nastavnika s njihovom smanjenom učinkovitošću i neoptimalnim interakcijama s učenicima (Chesak, Khalsa, Bhagra, Jenkins, Bauer i Sood, 2019) naglašavajući potrebu za podrškom u cilju smanjenja anksioznosti i stresa te povećanja zahvalnosti, sreće, zadovoljstva životom i kvalitete života općenito. Posebice je to važno kod mladih nastavnika na početku njihove profesionalne karijere budući da je pozitivan karijerni optimizam povezan sa smanjenom emocionalnom iscrpljenošću (Taylor, McLean, Bryce, Abry i Granger, 2019). Drugim riječima, pozitivna i podržavajuća okolina značajno poboljšavaju nastavničko funkcioniranje stvarajući tako optimalne uvjete za poučavanje. Upravo takva radna klima stvara uvjete koji omogućavaju profesionalni rast i razvoj učitelja i nastavnika, jačaju njihov integritet i emocionalnu sigurnost stvarajući tako optimalne uvjete za predaju, ali i prijem znanja od strane učenika.

Nastavnički stres<sup>2</sup> je moguće definirati kao doživljavanje neugodnih te negativnih emocija koje su rezultat nekog od aspekata nastavničkog rada, a mogu uključivati ljutnju, anksioznost, frustraciju ili depresiju (Kyriacou, 2001). Kyriacou (2001) ističe sedam najčešćih izvora stresa s kojima se suočavaju nastavnici: nemotivirani učenici, razredna disciplina, brze promjene u kurikulumu, loši radni uvjeti, vremenski rokovi, loša socijalna klima u školi i osjećaj podcijenjenosti u društvu. Boyle, Borg, Falzon i Baglioni (1995) su na temelju rezultata većeg broja prethodnih istraživanja zaključili da postoje najmanje četiri uzroka, odnosno dimenzije nastavničkog stresa. Prva se dimenzija odnosi na neprilagođeno ponašanje učenika. Pritom se misli na bučne učenike, teškoće pri održavanju discipline u razredu, nepristojno ponašanje

---

<sup>2</sup> U radu se ispituje stres kod učitelja osnovnih škola. Termin „nastavnički stres“ se koristi kao sintagma za sve odgojno-obrazovne djelatnike koji rade u tom sustavu te smo ga koristili iako se ispituje učiteljski stres.

učenika i slično. Sljedeća se dimenzija odnosi na vremenske teškoće i teškoće s resursima, što se prije svega odnosi na administrativni rad, nedostatak vremena za individualnu poduku, nedovoljno jasan nastavni plan, nedostatak opreme i slično. Treća se dimenzija odnosi na potrebu za profesionalnim priznanjem, a čine je nedovoljna mogućnost napredovanja ili neadekvatna plaća. Posljednja dimenzija obuhvaća loše odnose s kolegama na poslu, uključujući i nadređene.

Istraživanja koja su proučavala utjecaj profesionalnog razvoja na razinu stresa kod učitelja pokazala su da profesionalni razvoj ima pozitivan učinak na smanjenje opće razine stresa (Kinzie i sur., 2014; Sandilos i sur., 2018; Brill i Mc Cartny, 2008). Mansvelt, Suddaby i O'Hara (2008) posebice ističu važnost neformalnog profesionalnog razvoja u odnosu na formalno. Istraživanje je pokazalo da neformalni profesionalni razvoj ima veći utjecaj na ostanak učitelja u profesiji nego formalni.

Istraživanja, koja su bila usmjerena na ispitivanje povezanosti između razine stresa i neprimjerenog ponašanja učenika i poteškoća s razrednom disciplinom, pokazala su da problemi s disciplinom značajno doprinose povećanju nastavnikovog percipiranog stresa (Ozdemir, 2007). Isto tako, istraživanja su pokazala da je za održavanje discipline ključna samopercepcija nastavnika kao kompetentne osobe (Brouwers i Tomic, 2000).

U istraživanjima o stresu na nastavnikom poslu uzimaju se u obzir različite demografske varijable. Najčešće proučavane demografske varijable bile su dob, spol, stupanj, obrazovanja i duljina radnog iskustva. Istraživanje koje su na nastavnicima osnovne i srednje škole u Kanadi proveli Klassen i Chiu (2010) potvrdilo je da je kod nastavnica prisutna viša razina stresa nego kod nastavnika, naročito kad je riječ o čimbenicima vezanim uz radno opterećenje te učenike. Da su nastavnice podložnije stresu utvrđeno je i na hrvatskom uzorku (Mikulandra i Sorić, 2004). U istraživanju stresa kod nastavnika koji rade u posebnim obrazovnim uvjetima ustanovljeno je da su rizici za razvijanje stresa uzrokovanog poslom mlađa kronološka dob te kraće iskustvo u radu (Kokkinos i Davazoglou, 2009). Istraživanje koje su proveli Griffith, Steptoe i Cropley (1999) potvrdilo je da je ukupna razina percipiranog stresa bila značajno veća kod nastavnica nego nastavnika. Kod nastavnica je ujedno utvrđena značajno veća razina stresa na svim subskalama pri čemu je razlika bila najizraženija u dimenzijama radnog opterećenja te odnosa na poslu. Rezultati istraživanja koje su proveli Bottiani, Duran, Pas i Bradshaw (2019) potvrdili su da je stres više izražen kod nastavnika bijele rase, žena te u sredinama s nižim socioekonomskim statusom.

S obzirom na dob i duljinu radnog staža, veći broj istraživanja potvrđuje spoznaju da mlađi nastavnici doživljavaju veću razinu stresa (Goddard, O'Brien, 2003; Maslach, 2003). No, navedena pojava ne potvrđuje se u svim istraživanjima, tj. uočava

se pojava veće emocionalne iscrpljenosti kod nastavnika s duljim radnim iskustvom (Goddard, O'Brien, Goddard, 2006; Zhongying, 2008).

Osim dobi učitelja, kao važan čimbenik izvora stresa pokazao se i broj djece u razredu (McCarthy, 2019) te rad s djecom s teškoćama u razvoju (Brownel, 1997; Fore, Martin i Bender, 2002; Hester, Bridges i Rollins, 2020). Rad s djecom s teškoćama se uglavnom navodi kao izvor stresa zbog percepcije manjka podrške nadležnih institucija koju učitelji imaju.

Kvalitetni socijalni odnosi s drugim ljudima mogu utjecati na učinkovitost nošenja sa stresom i na zdravlje pojedinca općenito (Cohen, Gordon i Gottlieb, 2000). Ako uzmemo u obzir da nas mreža ljudi koji nas podržavaju štiti od stresnih događaja (Myers, 2005), socijalna se podrška također javlja kao potencijalni zaštitni faktor u stresnim situacijama.

Socijalna se podrška može definirati kao dostupnost ljudi u koje se možemo pouzdati, koji nam daju do znanja da im je stalo do nas te koji nas cijene i vole (Sarason, Sarason i Shearin, 1986). Osobe koje su bolje socijalno integrirane i koje imaju kvalitetniju socijalnu podršku, imaju bolje mehanizme suočavanja sa stresom u odnosu na one koji imaju manje socijalnih veza (Cohen i sur., 2000).

Kad je riječ o odnosu između socijalne podrške i doživljenog stresa u nastavničkom zvanju, u istraživanju Griffith i sur. (1999) utvrđeno je da je viša razina socijalne podrške na poslu nastavnika povezana s nižom razinom doživljenog stresa. Nešto kompleksnije istraživanje proveli su Boujut, Dean, Grouselle i Cappe (2016) ispitujući stres kod nastavnika koji rade s djecom s poremećajima iz autističnog spektra u redovnim obrazovnim uvjetima te u posebnim ustanovama. Utvrđeno je da je u obje skupine nastavnika niska razina percipirane socijalne podrške prediktivna za veću psihičku napetost na poslu.

Iako većina istraživanja naglašava da su nastavnici izloženi visokoj razini stresora na poslu, njihov učinak nije isti kod svih. Način suočavanja sa stresom ovisi i o osobnim značajkama i kapacitetima svake osobe. Integritet ličnosti može se definirati kao zrelost ličnosti, odnosno integrirani sustav svih njezinih komponenata (Lacković-Grgin, Čubela Adorić i Nekić, 2004). U istraživanju koje je provela Tucak Junaković (2015) utvrđeno je da je integritet ličnosti značajno povezan sa samopoštovanjem i zadovoljstvom života kao i sa zdravljem pojedinca. Pod pretpostavkom da integritet ličnosti ima povoljne učinke na sve aspekte psihološkog zdravlja, on se također javlja i kao mogući zaštitni faktor pri izloženosti nastavničkom stresu. S druge strane, kod učitelja čiji integrirani sustav komponenti ličnosti nije dovoljno čvrst, povremena ili kontinuirana izloženost različitim nepovoljnim čimbenicima na koje nemaju odgovarajući odgovor može dovesti do stresa.

Ono u čemu se slažu sva istraživanja je da su nastavnici koji su izloženi većem stresu zasigurno manje učinkoviti na svom radnom mjestu što može negativno utjecati na sve aspekte života nastavnika, njegove obitelji, učenika, kolega s kojima radi i u konačnici na samu organizaciju u kojoj radi. Nastavnički stres značajno umanjuje učinkovitost učitelja umanjujući njihovu sposobnost implementiranja inovativnog i učinkovitog rada u razredu (Braun, Roeser, Mashburn i Skinner, 2019; Larson, Cook, Fiat i Lyon, 2018); dovodeći do lošijih socijalnih, emocionalnih, edukacijskih i bihevioralnih učeničkih ishoda (Hoglund, Klinge i Hosan, 2015).

No, kako bi se reducirali negativni učinci izloženosti stresu, postavlja se pitanje koji su sve izvori stresa i koliko su isti izraženi. Kada se uzmu u obzir potencijalne posljedice dugotrajne izloženosti stresu, važnim se čini ispitati koji čimbenici doprinose doživljenom stresu, a koji se mogu smatrati svojevrsnim zaštitnim faktorima.

## Cilj i hipoteze istraživanja

Cilj istraživanja je produbiti spoznaje o faktorima koji utječu na pojavu stresa kod učitelja. Spoznajama o povezanosti demografskih i drugih specifičnih obilježja učitelja (integritet ličnosti i razina percipirane socijalne podrške) s razinom općeg stresa, cilj je stvoriti preduvjete za razvoj učinkovitih strategija i ekološkog okruženja u radnim procesima.

U skladu s dosadašnjim istraživanjima navedenim u uvodu postavljene su pripadajuće istraživačke hipoteze:

1. Postojat će razlika između učitelja u osnovnim školama u općoj razini stresa ovisno o spolu, stres će biti veći kod žena nego kod muškaraca.
2. Postojat će statistički značajna povezanost između sociodemografskih obilježja učitelja (starija dob i više godina radnog iskustva) kao i većeg broj djece u razredu s povećanjem opće razine stresa.
3. Postojat će statistički značajna razlika u općoj razini stresa s obzirom na ostvareni napredak u zvanje i prisutnost djeteta s teškoćama u razvoju u razredu. Opća razina stresa će biti veća kod izostanka napretka u zvanje kao i kod prisutnosti djeteta s teškoćama u razvoju u razredu.
4. Integritet ličnosti i percipirana socijalna podrška će biti negativno povezani s doživljenom razinom stresa učitelja.

## Metoda i podatci

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovao 151 učitelj osnovnih škola. U ovom istraživanju korištena je sintagma „nastavnički stres“ iako se radilo o učiteljima osnovnih škola jer je navedena sintagma najčešće korištena i kao takva prepoznatljiva i znanstvenoj i stručnoj literaturi. U istraživanju su sudjelovali učitelji osnovnih škola u Dugoj Resi, Dvoru, Sisku, Čepinu, Varaždinu te Zagrebu.

Dob sudionika kretala se od 24 do 65 godina ( $M = 42,7$ ;  $SD = 11,26$ ). Raspon godina ukupnog radnog iskustva u obrazovanju kretao se od manje od jedne godine do 42 godine ( $M = 17,2$ ;  $SD = 11,41$ ). Broj djece u razredu u kojem pojedini nastavnik predaje kretao se od 4 do 29 ( $M = 19,7$ ;  $SD = 5,36$ ). Uključenost djeteta s teškoćama u razvoju navelo je 111 učitelja (73,5 %) dok ih 40 u tom trenutku nije imalo integrirano niti jedno dijete s teškoćama u razvoju (26,5 %).

**Tablica 1.** Sociodemografske karakteristike nastavnika

	n	(%)
Spol		
muški	15	(9,9)
ženski	136	(90,1)
ukupno	151	(100,0)
Postignuti stupanj obrazovanja		
viša stručna sprema	35	(23,2)
visoka stručna sprema (diplomski ili dodiplomski studij)	112	(74,2)
magisterij znanosti	4	(2,6)
ukupno	151	(100,0)
Ostvaren napredak u zvanje		
ne	128	(84,8)
mentor/ica	16	(10,6)
savjetnik/ca	7	(4,6)
ukupno	151	(100,0)



## Instrumenti

### Nastavnički stres

Za mjerenje nastavničkog stresa korištena je Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa Boylea i sur. (1995) koju su na hrvatski jezik prevele i adaptirale Mikulandra i Sorić (2004). Prevedena se skala sastojala od 25 čestica, no jedna se čestica nije pokazala valjanom u validacijskom istraživanju Mikulandre i Sorić (2004), stoga nije korištena ni u ovome istraživanju. Format za odgovore činila je skala Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 – uopće nije stresno; 5 – vrlo jako stresno). Sve čestice prikazane su u navedenom radu, a kao primjer čestice navodimo: *Slabi izgledi za napredovanje (nemogućnost stvaranja karijere); Težak (problematičan) razred; Administrativni poslovi (npr. pisanje pripreme, popunjavanje dnevnika i sl.)*. Analizom je obuhvaćena ukupna razina nastavničkog stresa, kao i rezultati na subskalama koje se odnose na neprimjereno ponašanje učenika, potrebu za profesionalnim priznanjem te radno opterećenje. Koeficijent pouzdanosti unutarnje konzistencije Cronbach alpha u ovome istraživanju iznosile su 0,91 za ukupnu razinu nastavničkog stresa, 0,78 za subskalnu neprimjereno ponašanje učenika, 0,83 za potrebu za profesionalnim priznanjem te 0,79 za radno opterećenje.

### Socijalna podrška

Socijalna podrška mjerena je hrvatskom verzijom MacDonalдове (1998) skale koju su preveli i adaptirali Ivanov i Penezić (2010). Skala se sastoji od 56 čestica, a format za odgovore čini Likertova skala od pet stupnjeva. Analizom je obuhvaćena ukupna razina socijalne podrške, ali i rezultati na subskalama koje se odnose na to dolazi li podrška od obitelji ili prijatelja (socijalna podrška obitelji se sastoji od 28 čestica, a socijalna podrška prijatelja 27 čestica). U obzir su također uzeti različiti tipovi socijalne podrške koji su uključivali emocionalnu, instrumentalnu, informacijsku podršku te podršku samopoštovanju. Na skali od 5 stupnjeva ispitanici označavaju slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom, pri čemu se zaokruživanjem broja 1 uopće ne slažu, a zaokruživanjem broja 5 u potpunosti se slažu s navedenom tvrdnjom. Primjer jedne čestice na skali je: *Moji me prijatelji savjetuju i pružaju mi podršku kada mi je to potrebno*. Viši rezultati na skali te pojedinoj subskali odražavaju veću razinu socijalne podrške. U ovom su istraživanju pouzdanosti unutarnje konzistencije za ukupnu socijalnu podršku, socijalnu podršku obitelji i socijalnu podršku prijatelja iznosile redom 0,97; 0,95 i 0,96. Nadalje, za emocionalnu podršku, podršku samopoštovanju, informacijsku podršku i instrumentalnu podršku koeficijenti pouzdanosti unutarnje konzistencije Cronbach alpha su redom iznosili 0,90; 0,88; 0,93 i 0,83.

## Integritet ličnosti

Za mjerenje integriteta ličnosti korištena je skala koju je konstruirala Hawley (1988, citirano prema Helm, 2000), a na hrvatski su ju prevele Lacković-Grgin, Čubela Adorić, i Nekić (2004). Skala se sastoji od 11 čestica, a format za odgovore čini Likertova skala od pet stupnjeva (1 – u potpunosti se ne slažem, 5 – u potpunosti se slažem). Sve čestice prikazane su u navedenom radu, a kao primjer čestice navodimo: *Ne bih mijenjao svoj život kad bih mogao ponovno živjeti*. Koeficijent pouzdanosti unutarnje konzistencije Cronbach alpha dobiven u ovom istraživanju iznosio je 0,79.

## Obrada podataka

Rezultati su deskriptivno prikazani aritmetičkom sredinom sa standardnim devijacijama, rasponom rezultata te koeficijentom unutarnje pouzdanosti Cronbach alpha. Primijenjen je t-test te Pearsonov koeficijent korelacije. Mann-Whitney U-test korišten je kod ispitivanja spolnih razlika u doživljenom stresu.

## Postupak

Sudionici istraživanja su informirani o ciljevima samog istraživanja te su potpisali pristanak za sudjelovanjem. Ispitivanje je bilo anonimno i dobrovoljno te su sudionici mogli odustati u bilo kojem trenutku. Istraživanje je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Poliklinike SUVAG i uz suglasnost Agencije za odgoj i obrazovanje RH.

## Rezultati i rasprava

U Tablici 1. prikazani su minimalni i maksimalni rezultati, aritmetička sredina (M) i standardna devijacija (SD) varijabli ukupnog doživljenog stresa, ukupne socijalne podrške te integriteta ličnosti.

**Tablica 1.** Deskriptivni podatci varijabli ukupnog doživljenog stresa, ukupne socijalne podrške te integriteta ličnosti

	$\bar{x}$	SD	Min	Max	$\alpha$
Ukupan stres	2,97	0,59	1,40	4,32	0,91
Ukupna socijalna podrška	4,41	0,50	2,02	5	0,97
Integritet ličnosti	4,03	0,56	1,73	5	0,79

U deskriptivnom prikazu korišteni su prosječni rezultati te se mogući raspon rezultata unutar varijabli kreće od 1 do 5. Iz tablice je vidljivo da sudionici izražavaju visoke razine ukupne socijalne podrške i integriteta ličnosti dok je ukupan stres na razini središnjih vrijednosti.

### *Razina stresa kod učitelja te utjecaj spolnih razlika na percepciju stresa*

Kako bi se odredila razina doživljenog stresa kod nastavnika tako je prvi korak bilo određivanje izraženosti pojedinog izvora stresa, odnosno rezultate sudionika na subskalama primijenjenog upitnika nastavničkog stresa. U Tablici 2. prikazani su podatci subskala izvora nastavničkog stresa.

**Tablica 2.** Deskriptivni podatci subskala izvora nastavničkog stresa

	$\bar{x}$	SD	Min	Max	$\alpha$
Neprimjereno ponašanje učenika	3,31	0,77	1,17	4,83	0,78
Potreba za profesionalnim priznanjem	2,81	0,69	1,18	4,55	0,83
Radno opterećenje	3,40	0,66	1,43	4,86	0,79

Izvor stresa koji su sudionici procijenili najprisutnijim u svom profesionalnom radu bilo je radno opterećenje nakon kojeg je slijedilo neprimjereno ponašanje učenika. Kada se uzme u obzir da su u analizi korišteni prosječni rezultati te da se mogući raspon rezultata u pojedinoj subskali kreće od 1 do 5, jedino se u slučaju potrebe za profesionalnim priznanjem prosječna vrijednost nalazi relativno blizu sredini ljestvice. U slučaju preostalih dvaju izvora nastavničkog stresa rezultati sudionika odražavali su više izraženost tih izvora stresa. Dobivene su prosječne vrijednosti u skladu s onima koje su u svom istraživanju dobile Mikulandra i Sorić (2004), no naši su sudionici postigli nešto više rezultate na subskalama koje se odnose na neprimjereno ponašanje učenika te radno opterećenje. Rezultati ovog istraživanja u skladu su s rezultatima dobivenim istraživanjem koje su proveli Shernoff, Mehta, Atkins, Torf i Spencer (2011). Neprimjereno ponašanje učenika pokazalo se kao značajan izvor stresa jer otežava provođenje predviđenih razrednih aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da ne samo da neprimjereno ponašanje vremenom eskalira nego i da dovodi do smanjivanja učeničkih akademskih postignuća (Weerman, Harland i Laan, 2007). Podatci u izvještaju Američki učitelji o učiteljskoj profesiji (Primary sources, 2012) ukazuju da 62 % učitelja koji su u istoj školi radili posljednjih pet godina naglašavaju porast neprimjerenih ponašanja u razredu. Učitelji i nastavnici

izloženi neprimjerenim oblicima učeničkih ponašanja dodatno troše svoje resurse na pronalaženje načina kojima bi se učenika usmjerilo na proaktivno sudjelovanje, posebice jer se često učenička motivacija povezuje s učinkovitošću samog učitelja (Sun i Shek, 2012). Disciplina u razredu je jedan od najzahtjevnijih zadataka za svakog učitelja i zahtjeva dobar odabir različitih pedagoških pristupa, ali i podržavajući stav roditelja. Upravo činjenica da se i u ovom istraživanju neprimjerenost ponašanje učenika pokazalo kao značajan izvor stresa pokazuje potrebu za dodatnim analizama oblika neprimjerenog ponašanja i identificiranja učinkovitih strategija u cilju osiguravanja optimalnih uvjeta za rad.

Radno opterećenje najviše se povezuje uz školsku administraciju. Povećanje administracije uz povećanje zahtjevnosti provođenja kurikulumom zadanih nastavnih cjelina stavlja na učitelje i nastavnike dodatna opterećenja. Istraživanje koje su proveli McGrath-Champ, Stacey, Wilson i Fitzgerald (2018) pokazalo je da je dodatno administrativno opterećenje učitelja jedan od značajnijih izvora stresa. Učitelji ga procjenjuju kao vrijeme koje se nepotrebno troši na manje bitne stvari te ističu da se smanjenjem administrativnih obveza više vremena može posvetiti učenicima. Čak 87 % učitelja navodi značajno povećanje obveza u posljednjih pet godina, a posebice kao otežavajući čimbenik njih 91 % ističe administrativne zadatke. Analizirajući prosječan rezultat na svim subskalama Skale za mjerenje izvora stresa kod učitelja razvidno je da je i kod hrvatskih učitelja najveći stresor Radno opterećenje. Školska administracija je neizostavni dio učiteljskog posla. Uvođenje digitalnih tehnologija zasigurno je pridonijelo poboljšanju poučavanja, ali se čini da je još uvijek nedovoljno napravljeno u pogledu tehnološke podrške u cilju smanjenja administrativnih poslova. Rezultati i ovog istraživanja potvrđuju potrebu iznalaženja rješenja kojim bi se smanjila percepcija radnog opterećenja kao značajnog stresora.

Unatoč malom broju učitelja u odnosu na učiteljice, ispitane su i spolne razlike u doživljenom stresu. Prva hipoteza je potvrđena, utvrđeno je da je ukupan nastavnički stres bio statistički značajno veći kod učiteljica nego kod učitelja. Kod učiteljica je također utvrđena značajno viša razina stresa uzrokovanog radnim opterećenjem i potrebom za profesionalnim priznanjem (Tablica 3).

**Tablica 3.** Doživljeni stres s obzirom na spol

	Muški spol		Ženski spol		Mann-Whitney U	p
	M	SD	M	SD		
Ukupan nastavnički stres	2,59	0,67	3,01	0,56	607,500	0,030
Neprimjerenost ponašanje učenika	2,85	0,96	3,32	0,74	817,000	0,052
Potreba za profesionalnim priznanjem	2,42	0,74	2,86	0,67	635,000	0,032
Radno opterećenje	3,06	0,73	3,43	0,65	777,500	0,038

Dobivena je statistički značajna razlika na subskalama koje se odnosi na radno opterećenje te potrebe za profesionalnim priznanjem. Veći doživljeni stres kod učiteljica u odnosu na učitelje u skladu je s nalazima prethodnih istraživanja (Griffith i sur., 1999; Mikulandra i Sorić, 2004).

Međunarodno istraživanje učenja i poučavanja (TALIS) za 2018. godinu pokazalo je da u Republici Hrvatskoj žene čine 78 % osnovnoškolskih učitelja i 67 % srednjoškolskih nastavnika, dok je TALIS-ov prosjek 69 % (TALIS, 2018). S obzirom na rezultate koji ukazuju na povećanu razinu stresa kod učiteljica, a stavljajući taj rezultat u kontekst zastupljenosti žena u odgoju i obrazovanju u Republici Hrvatskoj, svakako je potrebno osmisliti i provoditi dodatne podrške s ciljem osnaživanja djelatnica kako na profesionalnoj tako i na osobnoj i socijalnoj razini.

Povezanost sociodemografskih obilježja učitelja (dob i godine radnog iskustva), broja djece u razredu s percipiranom razinom stresa.

Stres je multifacetni pojam koji ovisi o brojnim čimbenicima. Dob učitelja kao i godine radnog iskustva pokazale su se u prijašnjim istraživanjima kao čimbenik koji ima utjecaj na razinu stresa. Odnos između dobi učitelja, godina radnog iskustva i broja djece u razredu s ukupnom razinom doživljenog stresa, kao i s pojedinim izvorom stresa prikazan je u Tablici 4.

**Tablica 4.** Povezanost doživljenog stresa s dobi, godinama radnog iskustva te brojem djece u razredu

	Ukupan stres	Neprijmjereno ponašanje učenika	Potreba za profesionalnim priznanjem	Radno opterećenje
Dob	0,09	0,07	0,06	0,10
Godine radnog iskustva	0,04	-0,01	0,02	0,05
Broj djece u razredu	0,10	0,25**	0,07	-0,10

\*\* $p < 0,01$

Dob nastavnika i godine radnog iskustva nisu bili u statistički značajnoj povezanosti s ukupnom razinom stresa niti s pojedinim od ispitivanih izvora stresa. Takvi rezultati su u skladu s nalazima istraživanja Agai-Demjaha, Bislimovska i Mijakoski (2015), ali u suprotnosti s rezultatima dobivenim istraživanjem Griffith i sur. (1999) u kojem je dobivena značajna te negativna povezanost između dobi nastavnika i doživljenog stresa. Istraživanje koje su proveli Fitchet, McCarthy, Lambert i Boyle (2019) je pokazalo da je 25 % mladih nastavnika podložno razvoju stresa u prvih pet godina rada.

Broj djece u razredu nije se pokazao povezanim s ukupnom razinom doživljenog stresa, no bio je povezan sa stresom uzrokovanim neprimjerenim ponašanjem učenika pri čemu je veći broj djece u razredu bio povezan s višom razinom ovog oblika stresa. Iako je u istraživanju Griffith i sur. (1999) veći broj djece u razredu bio povezan s većom razinom ukupnog stresa, veličina povezanosti bila je tek nešto veća od one utvrđene u ovom istraživanju ( $r = 0,14$ ), ali je zbog većeg uzorka bila statistički značajna. Iz tog razloga dobiveni rezultat u ovom istraživanju ne odstupa u većoj mjeri od rezultata u njihovom istraživanju.

Istraživanja su pokazala da je veličina razreda važan čimbenik u načinu vođenja razredom kao i za konačni akademski uspjeh učenika (Blatchford, Russell, Bassett, Brown i Martin, 2007). Percipirani stres vezan uz neprimjereni ponašanje učenika i uz radno opterećenje, čini se najveći stresor s kojim se susreću naši ispitanici što je u skladu s istraživanjem koje su proveli Duquette i sur. (1997), prema Šimunović i Truk (2012). Njihovo istraživanje je pokazalo da učitelji u Francuskoj i Engleskoj kao glavni razlog bolovanja navode nemogućnost održavanja discipline u razredu.

Analiza dobivenih rezultata upućuje da sociodemografska obilježja učitelja (starija dob i više godina radnog iskustva) kao i veći broj djece u razredu nisu povezani s povećanjem opće razine stresa. S obzirom na rezultate druga hipoteza se odbacuje. No, važno je naglasiti da se broj djece u razredu nije pokazao povezanim s ukupnom razinom doživljenog stresa, no bio je povezan sa stresom uzrokovanim neprimjerenim ponašanjem učenika pri čemu je veći broj djece u razredu bio povezan s višom razinom ovog oblika stresa.

### *Percepcija doživljenog stresa s obzirom na ostvareni napredak u zvanje i prisutnost djeteta s teškoćama u razvoju u razredu*

Između sudionika u čijem je razredu bilo prisutno dijete s teškoćom te onih u čijem razredu nije bilo prisutno dijete s teškoćom u razvoju nije utvrđena statistički značajna razlika u doživljenom stresu (Tablica 5.). Navedeni rezultati ne potvrđuju rezultate inozemnih istraživanja navedenih u uvodu ovog istraživanja. Iako je posljednjih godina evidentan porast broja djece s teškoćama u razvoju u redovnom obrazovnom sustava, naši učitelji ne doživljavaju prisutnost djeteta s teškoćama kao stresor. Je li to tako zbog podrške stručnih suradnika koju učitelji imaju ili edukacija u organizaciji Agencije za odgoj i obrazovanje i drugih edukacija u okviru cjeloživotnog obrazovanja, za sada se ne može sa sigurnošću tvrditi. U navedenim školama je bila organizirana ciljana edukacija tako da bi bilo zanimljivo vidjeti bi li se ovakvi rezultati ponovili i u školama u kojima taj oblik edukacije nije bio proveden.

**Tablica 5.** Doživljeni stres s obzirom na prisutnost djeteta s teškoćom u razredu

	Nije prisutno		Prisutno		t	Df	p
	M	SD	M	SD			
Ukupan nastavnički stres	3,17	0,68	3,09	0,59	0,59	136	0,554
Neprijmjereno ponašanje učenika	3,36	0,88	3,29	0,72	0,43	146	0,671
Potreba za profesionalnim priznanjem	2,89	0,73	2,78	0,67	0,88	138	0,383
Radno opterećenje	3,48	0,68	3,37	0,67	0,87	144	0,386

Između sudionika koji su ostvarili napredak u zvanje te onih bez postignutog napretka, također nisu utvrđene statistički značajne razlike u doživljenom stresu (Tablica 6.). Iako istraživanja potvrđuju važnost profesionalnog razvoja kod učitelja, u našem istraživanju se to nije potvrdilo. Budućim istraživanjima trebalo bi dodatno istražiti utjecaj profesionalnog razvoja na nastavnički stres.

**Tablica 6.** Doživljeni stres s obzirom na ostvareni napredak u zvanje

	Nije prisutno		Prisutno		t	Df	p
	M	SD	M	SD			
Ukupan nastavnički stres	3,15	0,62	2,91	0,55	1,71	136	0,090
Neprijmjereno ponašanje učenika	3,34	0,78	3,17	0,67	0,98	146	0,330
Potreba za profesionalnim priznanjem	2,85	0,69	2,59	0,61	1,62	138	0,108
Radno opterećenje	3,44	0,69	3,21	0,59	1,51	144	0,133

S obzirom na rezultate istraživanja, ostvareni napredak u zvanje i prisutnost djeteta s teškoćama u razvoju u razredu nije se pokazalo statistički značajnim pa se treća hipoteza odbacuje.

### *Povezanost integriteta ličnosti i razine socijalne podrške s doživljenim stresom učitelja*

Najveći broj istraživanja koji je proučavao utjecaj kognitivnih čimbenika na pojavu stresa kod učitelja naglašavao je važnost individualnih razlika u suočavanju s različitim stresorima. Pri tom je naglasak stavljan na osobine ličnosti, tj. integritet učitelja te doživljaj socijalne podrške. Da bismo vidjeli je li to slučaj i kod hrvatskih učitelja, ovo istraživanje je proučavalo povezanost doživljenog stresa s integritetom

ličnosti i elementima socijalne podrške. Odnos doživljenog stresa s integritetom ličnosti i različitim aspektima socijalne podrške prikazan je u Tablici 7.

**Tablica 7.** Povezanost doživljenog stresa s integritetom ličnosti i ukupnom socijalnom podrškom

	Ukupan stres	Integritet ličnosti	Ukupna socijalna podrška
Ukupan stres	-	-0,25**	-0,22**
Integritet ličnosti		-	0,54**
Ukupna socijalna podrška			-

\*\* $p < 0,01$

Ukupna razina nastavničkog stresa bila je statistički značajno negativno povezana sa svim aspektima socijalne podrške što znači da je doživljeni stres niži što je socijalna podrška viša. Ovakav je rezultat u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja (Boujut i sur., 2016; Griffit i sur., 1999), odnosno, pojedinci koji imaju bolje i čvršće odnose s drugim ljudima, istovremeno imaju bolje pokazatelje zdravlja pa tako i bolju zaštitu od stresa (Cohen i sur., 2000; Lynch, 2000), tj. socijalna podrška smanjuje ili kompenzira efekt stresa (Janković, 2008). Također je utvrđeno da je doživljeni stres niži što je integritet ličnosti viši, čime je četvrta hipoteza potvrđena. Drugim riječima, integritet ličnosti i socijalna podrška mogu se smatrati svojevrsnim zaštitnim faktorom od nastavničkog stresa. Istraživanje koje su proveli Brkić i Rijavec (2011) pokazalo je da se izvori stresa nisu pokazali kao značajni prediktori životnog zadovoljstva, a Griffit i sur. (1999) uočavaju korelaciju između visoke razine stresa i niske razine socijalne podrške. Novije studije posebno ističu stil suočavanja učitelja na stresore iz radnog okruženja namećući tako potrebu za korištenjem kognitivno-bihevioralnog pristupa kao učinkovitog saveznika u suočavanju sa stresom (Šimunović i Truk, 2012).

Osim odnosa s ukupnom razinom nastavničkog stresa ispitan je odnos socijalne podrške i integriteta ličnosti s potencijalnim izvorima nastavničkog stresa (Tablica 8.). Radno je opterećenje bilo značajno povezano samo s integritetom ličnosti na način da su učitelji s izraženijim integritetom ličnosti u manjoj mjeri doživljavali stres uzrokovan radnim opterećenjem. Neprimjereno ponašanje učenika, kao izvor stresa, bilo je negativno povezano s ukupnom razinom socijalne podrške. Socijalna podrška djeluje kao faktor koji umanjuje efekt stresa omogućavajući osobi da se s njim bolje suoči (Hudlek-Knežević i Kardum, 2005). Učitelji s manjom razinom socijalne



**Tablica 8.** Povezanost doživljenog stresa s integritetom ličnosti te različitim aspektima socijalne podrške

	Ukupan stres	Neprimjereno ponašanje učenika	Potreba za profesionalnim priznanjem	Radno opterećenje
Integritet ličnosti	-0,25**	-0,12	-0,26**	-0,23**
Ukupna socijalna podrška	-0,23**	-0,17*	-0,28* *	-0,13
Socijalna podrška obitelji	-0,21*	-0,11	-0,29**	-0,12
Socijalna podrška prijatelja	-0,22*	-0,19*	-0,24**	-0,12
Emocionalna podrška	-0,23**	-0,17*	-0,29**	-0,12
Podrška samopoštovanju	-0,21*	-0,16	-0,24**	-0,14
Informacijska podrška	-0,22**	-0,15	-0,27**	-0,12
Instrumentalna podrška	-0,21*	-0,14	-0,26**	-0,12

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

podrške pod većim su stresom kada su izloženi rješavanju izazova koji često proi-  
zlaže iz dinamike razrednog odjeljenja. Istraživanja pokazuju da ljudi koji pozitivno  
vrednuju socijalnu podršku vjeruju da su dio socijalne mreže koja im omogućuje  
potrebnu razinu uzajamne zaštite (Cobb, 1979, prema Milić Babić, 2019). Potreba za  
profesionalnim priznanjem bila je izvor stresa koji je povezan sa svim aspektima so-  
cijalne podrške te integritetom ličnosti. Dakle, socijalna podrška i integritet ličnosti  
u najvećoj mjeri služe kao zaštitni faktor kad je riječ i svim izvorima nastavničkog  
stresa.

## Zaključak

Istraživački interes za procjenu stresa na radnom mjestu važan je jer je indi-  
rektno i direktno povezan s brojnim negativnim ishodima među kojima su psihička  
dobrobit djelatnika, razne bolesti kojima je stres okidač, manja produktivnost djelat-  
nika, kako na poslu tako i izvan radnog konteksta. Neka zanimanja su više izložena  
stresu, a među njima je i učiteljska profesija. Ovim je istraživanjem ispitana razina  
stresa koju učitelji doživljavaju, kao i odnos između doživljenog stresa i demograf-  
skih i profesionalnih karakteristika te socijalne podrške i integriteta ličnosti. Dok  
je kod potrebe za profesionalnim priznanjem, kao izvorom stresa, utvrđena razina  
stresa bila nešto iznad sredine primijenjene ljestvice, što bi upućivalo na umjerenu  
razinu stresa, rezultati koji se odnose na neprimjereno ponašanje učenika i radno

opterećenje bili su iznad sredine primijenjene ljestvice što upućuje na višu razinu stresa kod učitelja.

Utvrđeno je i da je veći broj djece u razredu povezan s višom razinom stresa uzrokovanog ne brojem nego neprimjerenim ponašanjem učenika te da je viša razina stresa prisutna kod učiteljica u odnosu na učitelje. Također je utvrđeno da su viša socijalna podrška i integritet ličnosti povezani s nižom razinom doživljenog stresa pa možemo zaključiti da ove dvije komponente u najvećoj mjeri služe kao zaštitni faktor od nastavničkog stresa.

Zaključno, cilj svih istraživanja koja se bave nastavničkim stresom je produbljenje spoznaja o ovoj problematici da bi se preventivno djelovalo na sprječavanje pojave ili intenziteta djelovanja određenih stresora. Smanjenje negativnih utjecaja različitih čimbenika reducira nastavnički stres pridonoseći tako većoj produktivnosti na poslu, boljoj komunikaciji članova kolektiva i uprave te boljem životnom zadovoljstvu. S obzirom na to da su se socijalna podrška i integritet ličnosti pokazali kao učinkoviti zaštitni faktori od stresa, u cilju smanjivanja razine stresa na poslu trebalo bi svakako razraditi preventivne programe s ciljem uočavanja onih učitelja koji su u većem riziku s obzirom na razinu zaštitnih faktora. Osnaživanje učitelja svakako treba biti jedna od sastavnica strategija usmjerenih na prevenciju nastavničkog stresa kod odgojno-obrazovnih djelatnika. Buduće edukacije svakako bi trebale uključivati kontinuirano osnaživanje djelatnika u smislu pružanja podrške te usvajanja tehnika suočavanja sa stresom.

Iako dobiveni rezultati upućuju na veću razinu stresa kod učiteljica, s obzirom na mali uzorak ispitanika, o ovim podacima za sada možemo govoriti na razini trenda. No, s obzirom na zastupljenost žena u učiteljskoj populaciji, ovaj podatak potrebno je dodatno istražiti. Povećana razina stresa smanjuje radnu učinkovitost i djeluje na sve aspekte života pojedinca. Učiteljska profesija je specifična jer je učitelj okosnica razredne dinamike te povećana razina stresa može utjecati na kvalitetu emocionalnog odnosa i s učenicima.

Temeljna ograničenja ovog istraživanja odnose se na veličinu uzorka. Uzorkom je obuhvaćen teritorijalno manji dio Hrvatske te su uključeni učitelji osnovnih škola u čijim je školama pružana savjetodavna podrška putem mobilnog tima stručnjaka za djecu oštećena sluha i/ili govora. Iz tog bi razloga buduća istraživanja trebala obuhvatiti veći broj hrvatskih gradova i škola.

## Literatura

- Agai–Demjaha, T., Bislimovska, J. K., & Mijakoski, D. (2015). Level of work related stress among teachers in elementary schools. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 3(3), 484-488. doi: 10.3889/oamjms.2015.076
- Blatchford, P., Russell, A., Bassett, P., Brown, P., & Martin, C. (2007). The effect of class size on the teaching of pupils aged 7–11 years. *School Effectiveness and School Improvement*, 18(2), 147-172. doi: 10.1080/09243450601058675
- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36-51. doi:10.1016/j.jsp.2019.10.002
- Boujut, E., Dean, A., Grouselle, A., & Cappe, E. (2016). Comparative study of teachers in regular schools and teachers in specialized schools in France, working with students with an autism spectrum disorder: stress, social support, coping strategies and burnout. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(9), 2874-2889. doi: 10.1007/s10803-016-2833-2
- Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M., & Baglioni, A. J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 49-67. doi: 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01130.x
- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2018). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10(2), 245-255. doi: 10.1007/s12671-018-0968-2
- Breeman, L., Wubbels, T., Lier, P. V., Verhulst, F., Ende, J. V. D., Maras, A., ... Tick, N. (2015). Teacher characteristics, social classroom relationships, and childrens social, emotional, and behavioral classroom adjustment in special education. *Journal of School Psychology*, 53(1), 87-103. doi: 10.1016/j.jsp.2014.11.005
- Brill, S., & McCartney, A. (2008). Stopping the revolving door: Increasing teacher retention. *Politics & Policy*, 36(5), 750-774. doi:10.1111/j.1747-1346.2008.00133.
- Brkić, I., & Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152 (2), 211-225.
- Brownel, M. (1997). Coping with Stres sin the Special Eduaction Classroom: Can Individual Teacher More Effectively Manage Stress? *ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education Reston VA*. <https://www.ericdigests.org/1998-2/coping.htm>
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239-253. doi:10.1016/s0742-051x(99)00057-8
- Chesak, S. S., Khalsa, T. K., Bhagra, A., Jenkins, S. M., Bauer, B. A., & Sood, A. (2019). Stress management and resiliency training for public school teachers and staff: a novel intervention to enhance resilience and positively impact student interactions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 32-38. doi: 10.1016/j.ctcp.2019.08.001
- Choi, B. (2018). Job strain, long work hours, and suicidal ideation in US workers: a longitudinal study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91(7), 865-875. doi: 10.1007/s00420-018-1330-7
- Cohen, S., Gordon, L. U., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press.

- Fore, C., Martin, C., & Bender, W. N. (2002). Teacher Burnout In Special Education: The Causes and The Recommended Solutions. *The High School Journal*, 86(1), 36-44. doi:10.1353/hjsj.2002.0017
- Goddard, R., O'Brien, P. (2003). Beginning Teacher Perceptions of Their Work and Well-being and Intention to Leave. *British Educational Research Journal*. (2), 99-118.
- Goddard, R., O'Brien, P., Goddard, M. (2006). Work Enviroment Predictors of Beginning teacher Burnout. *Asia Pacific Journal of Teacher Education and Development*. 32 (6), 857-874.
- Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Boyle, L. (2017). An examination of US first-year teachers' risk for occupational stress: associations with professional preparation and occupational health. *Teachers and Teaching*, 24(2), 99-118. doi: 10.1080/13540602.2017.1386648
- Gallup, Inc. (2019, December 19). State of America's schools report. Preuzeto s: <http://www.gallup.com/services/178709/state-america-schools-report.aspx>.
- Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531. doi: 10.1348/000709999157879
- Helm, G. (2000). *Gender Differences of the Older Adult in Relationship to Ego Integrity and the Need for Control*. Electronic Theses and Dissertations. Preuzeto s: <http://dc.etsu.edu/etd/3>
- Hepburn, A., & Brown, S. D. (2001). Teacher stress and the management of accountability. *Human Relations*, 54(6), 691-715. doi: 10.1177/0018726701546001
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2017). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100. doi: 10.1177/1098300717732066
- Hester, O. R., Bridges, S. A., & Rollins, L. H. (2020). Overworked and underappreciated?: special education teachers describe stress and attrition. *International journal of teachers' professional development*, 24(3), 348-365. doi: 10.1080/13664530.2020.1767189
- Hoglund, W. L., Klinge, K. E., & Hosan, N. E. (2015). Classroom risks and resources: teacher burnout, classroom quality and childrens adjustment in high needs elementary schools. *Journal of School Psychology*, 53(5), 337-357. doi: 10.1016/j.jsp.2015.06.002
- Hudlek-Knežević, J. i Kardum, I. (2005). Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebaske: Slap.
- Ivanov, L., & Penezić, Z. (2010). Skala socijalne podrške. U: I. Tucak Junaković, V. Čubela Adorić, Z. Penezić i A. Proroković (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 5*, 69-75. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Janković, J. (2008). Obitelj u fokusu. Zagreb: Etcetera.
- Kinzie, M. B., Whittaker, J. V., Williford, A. P., DeCoster, J., McGuire, P., Lee, Y., et al. (2014). My Teacher Partner-Math/Science pre-kindergarten curricula and teacher and teacher supports: Associations with children's mathematics and science learning. *Early Childhood Research Quarterly*, 29, 586-599. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecresq.2014.06.007>
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers self-efficacy and job satisfaction: teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756. doi: 10.1037/a0019237
- Kokkinos, C. M., & Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*, 29(4), 407-424. doi: 10.1080/01443410902971492

- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. doi: 10.1080/00131910120033628
- Lacković-Grgin, K., Čubela Adorić, V., & Nekić, M. (2004). Skala integriteta (SI). U: A. Proković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psiholoških skala i upitnika: svezak 2*, 19-23. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Larson, M., Cook, C. R., Fiat, A., & Lyon, A. R. (2018). Stressed teachers don't make good implementers: examining the interplay between stress reduction and intervention fidelity. *School Mental Health*, 10(1), 61-76. doi: 10.1007/s12310-018-9250-y
- Lynch, J. (2000). Social capital--Is it a good investment strategy for public health? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 54(6), 404-408. doi:10.1136/jech.54.6.404
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New Directions in research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 182-192.
- MacDonald, G. (1998). Development of a social support scale: an evaluation of psychometric properties. *Research on Social Work Practice*, 8(5), 564-576. doi: 10.1177/104973159800800505
- McGrath-Champ, S., Stacey, M., Wilson, R., & Fitzgerald, S. (2018). Understanding work in schools - 2018 Report to the NSW Teachers Federation. Preuzeto s: <https://news.nswtf.org.au/application/files/7315/3110/0204/Understanding-Work-In-Schools.pdf>
- McCarthy, C. J. (2019). Teacher stress: Balancing demands and resources. *Phi Delta Kappan*, 101(3), 8-14. doi:10.1177/0031721719885909
- Mikulandra, I., & Sorić, I. (2004). Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa. U A. Proković, K. Lacković-Grgin, V. Čubela Adorić i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psiholoških skala i upitnika: svezak 2*, 62-68. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Mansvelt, J., Suddaby, G., & O'Hara, D. (2008). Critical issues affecting the engagement by staff in professional development for e-learning: Findings from a research project within the context of a National Tertiary Education Sector. *Proceedings of World Academy of Science: Engineering & Technology*, 40, 414-424.
- Milić Babić, M. (2019). Socijalna podrška i roditeljstvo. *Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, Vol. 1 No 6.
- Myers, D. G. (2005). *Social psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Primary sources: 2012 – Scholastic. (2012). Preuzeto s: [http://mediaroom.scholastic.com/files/ps\\_fullreport.pdf](http://mediaroom.scholastic.com/files/ps_fullreport.pdf)
- Osipova, I.S., Nikishov, S.N., & Rakitskaya, H.V. (2018). Psychological support of teachers with burnout syndrome. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 10, 3257-3260.
- Ozdemir, Y. (2007). The Role of Classroom Management Efficacy in Predicting Teacher Burnout. *International Journal of Social Sciences*, 2 (4), 257-263.
- Ryan, S. V., Embse, N. P. V. D., Pendergast, L. L., Saeki, E., Segool, N., & Schwing, S. (2017). Leaving the teaching profession: the role of teacher stress and educational accountability policies on turnover intent. *Teaching and Teacher Education*, 66, 1-11. doi: 10.1016/j.tate.2017.03.016
- Sandilos, L. E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta, R. C. (2018). Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher-child interactions in pre-kindergarten classrooms? *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 280-290. doi:10.1016/j.ecresq.2017.10.009

- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 845-855. doi: 10.1037/0022-3514.50.4.845
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M. S., Torf, R., & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*, 3(2), 59-69. doi: 10.1007/s12310-011-9051-z
- Sun, R. C. F., & Shek, D. T. L. (2012). Student classroom misbehavior: an exploratory study based on teachers perceptions. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-8. doi: 10.1100/2012/208907
- Šimunović, D. i Truk, V. (2012). Usporedba NIOSH-modela stresa s drugim istraživanjima u učiteljskom zanimanju. *Život i škola, LVIII* (27), 204-210.
- TALIS - The OECD Teaching and Learning International Survey. (2018). Preuzeto s: <http://www.oecd.org/education/talis/>
- Taylor, M., McLean, L., Bryce, C. I., Abry, T., & Granger, K. L. (2019). The influence of multiple life stressors during teacher training on burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102910. doi: 10.1016/j.tate.2019.102910
- Tomašević, S., Horvat, G., & Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme*, 1 (3), 49-65.
- Tucak Junaković, I. (2015). Doprinos životnih ciljeva nekim aspektima mentalne dobrobiti i zdravlju. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 87-95.
- Weerman, F. M., Harland, P., & Laan, P. H. V. D. (2007). Misbehavior at school and delinquency elsewhere. *Criminal Justice Review*, 32(4), 358-379. doi: 10.1177/0734016807311905
- Yang, R., You, X., Zhang, Y., Lian, L., & Feng, W. (2019). Teachers' mental health becoming worse: the case of China. *International Journal of Educational Development*, 70, 102077. doi: 10.1016/j.ijedudev.2019.102077
- Zhongying, S. (2008). Current situation of job burnout of junior high school teachers in Shanghai urban areas and its relationship with social support. *Frontiers of education in China*. 3 (2). 295-309.

## Contribution to teacher stress research

### Abstract

Due to increased responsibilities and demanding deadlines, teaching has nowadays become a stressful profession. Knowing that teachers experience work-related stress on a daily basis, this fact has been the focus of extensive research. This research examined the level of teacher stress, the connection between stress and demographic and professional characteristics, and social support and integrity of personality. The study was carried out on 151 male and female primary school teachers in Croatia. The results indicate a moderate level of stress due to perceived inappropriate student behaviour and workload.

There was no proof of correlation between the number of the children in the classroom and the overall level of experienced stress. However, a correlation between the number of children and stress caused by inappropriate student behaviour was present. A greater number of children in the classroom were associated with a higher level of this type of stress. The overall level of stress was significantly negatively correlated with all aspects of social support and personality integrity, meaning that the experienced stress was lower as the social support and personality integrity were higher. Social support and personality integrity largely serve as a protective factor against stress.

Teacher empowerment should certainly be one of the components of strategies aimed at preventing teacher stress in educators. Future education should certainly include continuous empowerment in terms of providing support and adopting techniques for coping with stress.

**Key words:** personality integrity, social support, teacher stress