



KO STRESA STRES

Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtorja: Lina Horvat
Alen Roškar

Mentorica: Mateja Lašič, prof. bio. in ped.

Središče ob Dravi, 2018

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se najprej iskreno zahvaljujema mentorici Mateji Lašič, prof. biologije in pedagogike, za strokovno pomoč, odlično podporo in usmerjanje pri raziskovalnem delu, lektorici Lidiji Meško Merc, prof. slovenščine, za strokovni pregled raziskovalne naloge, in učitelju Matjažu Hanželiču, prof. zgodovine in angleškega jezika, za prevod povzetka v angleški jezik. Posebna zahvala gre vsem učiteljem Osnovne šole Središče ob Dravi in učiteljem vseh drugih slovenskih šol za sodelovanje pri anketiranju.

KAZALO

1 UVOD	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 Zgodovina preučevanja stresa	7
2.2 Kaj je stres.....	7
2.3 Kako poteka stres?.....	9
2.4 Vrste stresa	9
2.4.1 Pozitivni stres – eustres	9
2.4.2 Negativni stres – distres.....	9
2.5 Kaj povzroča stres (stresorji).....	9
2.6 Zunanji in notranji vzroki za stres	10
2.7 Znaki oz. simptomi stresa.....	11
2.8 Stres in zdravje	11
2.9 Obvladovanje stresa	12
2.10 Poklic učitelja.....	12
2.10. 1 Stres učiteljev	12
3 RAZISKOVALNI DEL	14
3.1 Metodologija	14
3.2 Raziskava.....	14
3.4 Rezultati anketnega vprašalnika za učitelje.....	14
3.4.1 Spol anketiranih učiteljev	15
3.4.2 Starost anketiranih učiteljev	15
3.4.3 Delovne izkušnje iz poučevanja	16
3.4.4 Vrsta poučevanja	16
3.4.5 Šola poučevanja.....	17
3.4.6 Okoliš šole.....	17
3.4.7 Zadovoljstvo o poklicu	18
3.4.8 Ponovna izbira poklica	19
3.4.9 Stresnost poklica učitelja	19
3.4.10 Stresni dogodki pri učiteljih	21
3.4.11 Stresni dejavniki pri učiteljih.....	22
3.5.12 Posledice stresa pri učiteljih	23
3.5.13 Strategije spopadanja s stresom.....	23
4 ZAKLJUČEK.....	25
5 LITERATURA.....	27
6 PRILOGE	28

6.1. Anketni vprašalnik za učitelje	28
---	----

KAZALO SLIK

Slika 1: Ravnovesje stresa	8
Slika 2: Območje normalnega stresa	8

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketiranih učiteljev v odstotkih (%).....	15
Graf 2: Starost anketiranih učiteljev v odstotkih (%).....	15
Graf 3: Delovne izkušnje iz poučevanja v odstotkih (%).....	16
Graf 4: Vrsta poučevanja v odstotkih (%).....	16
Graf 5: Šola poučevanja v odstotkih (%).....	17
Graf 6: Okoliš šole anketiranih učiteljev v odstotkih (%).....	17
Graf 7: Zadovoljstvo o poklicu učitelja v odstotkih (%).....	18
Graf 8: Ponovna izbira poklica v odstotkih (%).....	19
Graf 9: Samoocena o stresnosti poklica učitelja v odstotkih (%).....	19
Graf 10: Stresni dogodki pri učiteljih v odstotkih (%).....	21
Graf 11: Stresni dejavniki pri učiteljih v odstotkih (%).....	22
Graf 12: Posledice stresa pri učiteljih v odstotkih (%).....	23
Graf 13: Strategije spopadanja s stresom v odstotkih (%).....	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Samoocena o stresu učiteljev glede na njihov okoliš poučevanja.....	20
Tabela 2: Samoocena o stresu učiteljev glede na njihovo vrsto poučevanja.....	20

POVZETEK

Raziskovalne naloge sva se lotila z namenom raziskati, kaj so glavni razlogi, da so učitelji pod stresom. To področje naju je izjemno zanimalo, saj večkrat opažava, da so učitelji, ki naju poučujejo, pod velikim stresom. Opažava, da se npr. pred počitnicami učitelji obnašajo drugače kot po njih. Po počitnicah so učitelji npr. mnogo bolj sproščeni. Zavedava se, da je vsak poklic stresen, pa vendar naju je zanimalo, kaj so glavni razlogi za stres pri učiteljih.

Skozi svoje raziskovalno delo sva tako izhajala iz osebnih predvidevanj oz. hipotez. Predvidevala sva, da so predmetni učitelji pod večjim stresom kot razredni učitelji, da so mestni učitelji pod večjim stresom kot učitelji na podeželju in da so učitelji najpogosteje pod stresom zaradi nas, učencev. Najino raziskovalno delo je bilo tako usmerjeno k raziskovanju in preverjanju teh hipotez. Po temeljitem pregledu teoretičnega dela o stresu sva se lotila raziskave s pomočjo anketnih vprašalnikov, nad rezultati le-teh pa sva bila izjemno presenečena. Ugotovila sva namreč, da učenci nismo najpogostejši dejavnik za stres pri učiteljih, da predmetni učitelji niso pod večjim stresom kot razredni učitelji, temveč je ravno obratno, in da mestni učitelji niso pod večjim stresom kot učitelji na podeželju. Skozi raziskovalno delo sva ugotovila, da stres vpliva na delo učiteljev bolj, kot sva si predstavljala, in jih zato po opravljeni raziskovalni nalogi še bolj razumeva in spoštujeva.

Ključne besede: učitelji, stres, vpliv stresa, šola

ABSTRACT

We started this research paper in order to explore the main reasons why teachers are stressed. We are extremely interested in this topic, because we often notice that our teachers are under big stress. We have noticed that for example, before holidays teachers behave differently than after the holidays. After the holidays they seem to be more relaxed. We are aware that every job is stressful, however we were still interested in what the main reasons for stress among teachers are.

During our research, we originated from our personal foresights or hypothesis'. We assumed that subject teachers are under greater stress than class teachers; that teachers from towns are under bigger stress than teachers in rural areas and that teachers are most often stressed because of us, students. Our research was focused on research and verification of these hypothesis'. After a thorough inspection of theoretical work about stress we began the research with the help of survey questionnaires; we were extremely surprised about the results. We have come to the conclusion that students are not the main stress factor for teachers; that subject teachers are not under bigger stress than class teachers, but it's the other way around, and that teachers from cities are not under bigger stress than teachers in rural areas. Through our research we found out that stress affects the work of teachers more than we imagined and therefore we understand and respect them better.

Key words: teachers, stress, impact of stress, school

1 UVOD

Sodoben način življenja prinaša mnogo preglavic, frustracij in zahtev, ki lahko posameznika spravljajo v stres. Pravimo, da do njega pride takrat, ko življenje od nas zahteva več, kot mu lahko damo. Stres je tako preobremenitev, ki na nas vpliva pozitivno ali negativno. Pozitivno tako, da nas motivira, da damo čim več od sebe, in negativno tako, da vpliva na naše psihično in fizično zdravje.

V času najinega (skoraj devetletnega) šolanja sva pogosto opažala, da so učitelji pod stresom in da to kažejo na različne načine. Jasno je, da je vsaka služba po svoje stresna, vendar sva se večkrat spraševala, zakaj so učitelji pod stresom in kako stres vpliva nanje. Zdi se nama, da je poklic učitelja včasih podcenjen. Raziskovalne naloge sva se lotila z namenom, da bi raziskala glavne povzročitelje stresa pri učiteljih in primerjala stres učiteljev na vaških in mestnih šolah ter stres učiteljev razredne in predmetne stopnje ter da bi tako učitelje boljše razumela. Večkrat se učenci pritožujemo, da smo pod stresom, da smo preobremenjeni, ne pomislimo pa na to, kako se počutijo naši učitelji. Ali so tudi oni pod stresom? Kakšne razloge za stres imajo oni? Kako se soočajo s stresom? Takšna vprašanja so bila neke vrste inspiracija za nastanek raziskovalne naloge.

V raziskovalni nalogi predvidevava, da so mestni učitelji pod večjim stresom kot učitelji na podeželju, saj delajo z večjim številom učencev kot učitelji na podeželju. Ravno učenci so po najinem mnenju glavni razlog, da so učitelji pod stresom, saj se nama delo z otroki zdi precej naporno. V nalogi predvidevava tudi, da so učitelji predmetne stopnje bolj pod stresom kot učitelji na razredni stopnji, saj so snovi na predmetni stopnji bistveno bolj zahtevne kot tiste na razredni, pa tudi učenci na predmetni stopnji znajo biti bolj odrezavi kot mlajši. Zraven tega pa predmetni učitelji učijo več razredov, medtem ko razredni le enega.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sva tako spoznala in obdelala termine, povezane s stresom. Večino teoretičnih izhodišč za raziskovalno nalogo sva pridobila iz knjig in s spletnih strani avtorjev: Kate Middleton, Vernona Colemana, Paula Haucka, Terryja Lookerja, Olge Gregson, Mije Božič, Grahama Hilla in založbe Dorling Kindersley.

V empiričnem delu raziskovalne naloge sva s pomočjo anketnega vprašalnika za učitelje raziskovala stres pri učiteljih. Uporabila sva anketni vprašalnik v fizični obliki (za učitelje najine osnovne šole) in spletni vprašalnik za učitelje iz ostalih predelov Slovenije. Le-tega sva s pomočjo mentorice, socialnih omrežij in socialnih skupin za učitelje poslala na čim več elektronskih naslovov učiteljev. Za mnenje o stresnosti poklica učitelja sva povprašala tudi znane slovenske strokovnjake, katerih odgovore predstavlja v tem delu naloge.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Zgodovina preučevanja stresa

Beseda stres izvira iz latinščine (»stringere«) in je bila prvič uporabljena v 17. stoletju za opis nadloge, pritiska, muke, težave. O vplivih stresa na telesne in duševne bolezni so pričeli razmišljati šele v 19. stoletju (Novak, Nova, Macek, 2009, str. 10).

V zgodovini je stres pomenil reakcijo celotnega telesa na nevarnost. Pomagal je ljudem, da so preživeli skozi več stoletij. Čeprav danes ne doživljamo napadov divjih zveri kot ljudje nekoč, se v zapleteni mreži odnosov pogosto počutimo ogrožene (David, 2009). Zahodna civilizacija nas je potegnila v nepregledno in zapleteno mrežo medsebojnega delovanja ali vplivanja med posamezniki in skupinami. Od takrat, ko so ljudje prebivali v jamah, pa do danes se je življenje precej spremenilo. Danes je namreč bolj kot kdaj koli doslej v ospredju tekmovalnost, ki jo zaznavamo bodisi kot neizprosni boj na pridobitev in ohranitev delovnega mesta ali pa kot nenehno prizadevanje za napredek oz. napredovanje (Looker, Gregson, 1993, str. 28).

V medicino je pojem stres leta 1949 uvedel Hans Selye, ki je priznan kot »oče« koncepta stresa. Pri svojem raziskovalnem delu je po naključju odkril, da na tkivu nastanejo poškodbe kot odziv na vse škodljive dražljaje. To je poimenoval splošni prilagoditveni sindrom, šele čez 10 let pa je vpeljal v svoje delo poimenovanje »stres«. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, stereotipni in nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje (Božič, 2003, str. 17).

2.2 Kaj je stres

Beseda stres se je najprej uporabljala za opis nadloge, pritiska, muke, težave. Pozneje se je pomen besede nekoliko spremenil in tako danes opredeljujemo stres kot situacijo alarma oz. kot stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se sooči z obremenitvijo, se ji prilagodi in jo obvlada (Božič, 2003, str. 17).

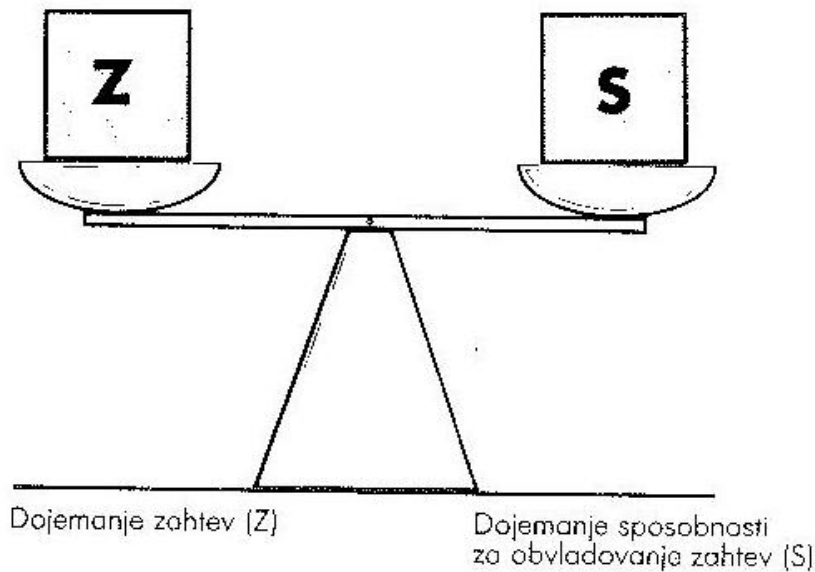
Novak, Nova in Macek (2009) stres opredeljujejo z različnimi utemeljitvami:

»Stres je (v najširšem pomenu) preobremenjenost, ki ogroža fizično in duševno integriteto in ga povzročajo razni biološki (lakota, žeja, bolezen), fizični (potres, požar, skrajna temperatura okolja), psihološki (strah, neuspehi in negativna pričakovanja) in socialni dejavniki (konflikti v družini ali pri delu, brezposelnost).«

»Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja, ki vključuje znake obrambe in prilagajanja (stanje splošnega alarma).«

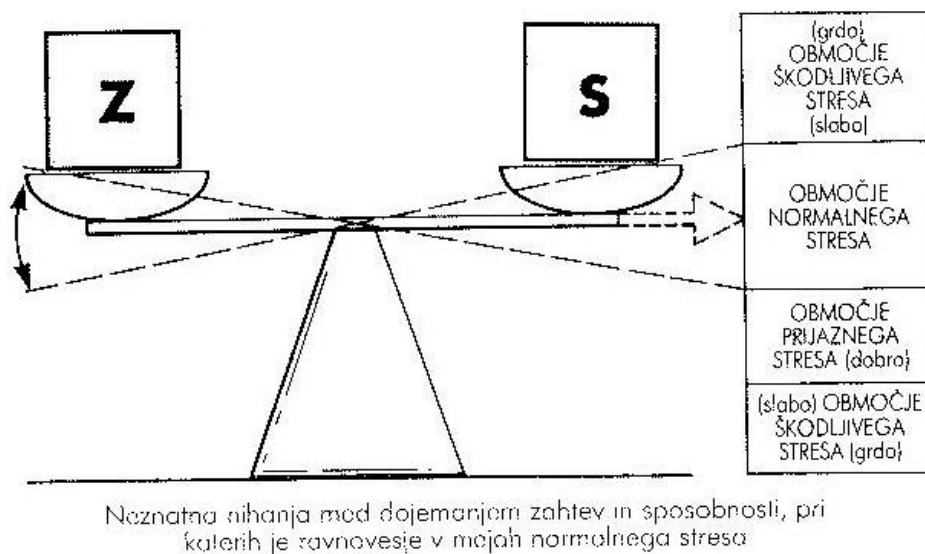
»Stres je stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se z obremenitvijo sooči, se ji prilagodi in jo obvlada.«

Looker in Gregson (1993) opredeljujeta stres kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega, zato trditev ponazarjata s poenostavljenim modelom, ki mu pravita ravnovesje stresa (Slika 1).



Slika 1: Ravnesje stresa (Vir: Looker in Gregson, 1993, str. 31)

V posodi na eni strani tehtnice so zahteve (Z), ki jih zaznavamo v okolju, v posodi na drugi strani tehtnice pa sposobnosti (S), ki jih čutimo pri spopadanju z zahtevami. Posodi sta uravnoteženi, kadar verjamemo, da se bomo s svojimi sposobnostmi (S) učinkovito postavili po robu zahtevam (Z). To pa ne pomeni, da morata biti posodi v strogo vodoravni legi, saj gre za psihološki pojav, ki ni natančno merljiv, zato ne moremo natančno vedeti, koliko sposobnosti (S) je potrebne za ravnovesje z zahtevami (Z). Bolj prepričljiva je predstava o rahlem nihanju, ki pa se ne odkloni iz lege, ki jo imenujemo »normalno območje« (Slika 2). Kadar je naša tehtnica v takšni legi, ki je seveda za vsakega posameznika drugačna, se dobro počutimo in nimamo težav z zdravjem, zdi se nam, da nimamo težav s stresom. V tem območju se srečujemo z vsakdanjimi težavami in problemi, za katere vemo, da smo jim kos in nas pretirano ne ogrožajo. Žal pa ne gre vedno vse tako in skupaj z nenadnim poslabšanjem počutja prihaja do drobnih razlik med sposobnostmi (S) in zahtevami (Z) na tehtnici, ki jeziček na njej občutneje nagnejo na eno ali drugo stran. Začne prevladovati bodisi škodljivi ali pa prijazen stres (Slika 2).



Slika 2: Območje normalnega stresa (Vir: Looker in Gregson, 1993, str. 32)

2.3 Kako poteka stres?

Stres poteka v treh fazah, ki si zaporedoma sledijo tako:

1. V prvi fazi, **fazi alarma**, se organizem pripravi na ukrepanje, duševne in telesne spremembe dvignejo našo učinkovitost ter pripravljenost na soočanje.
2. V sledeči **fazi prilagoditve** se poskušajo telesni procesi normalizirati in do te faze je učinek stresa lahko pozitiven (čemur pogosto rečemo tudi eustresni učinek).
3. **Če stres traja dalj časa**, je potrebno obrambo vzdrževati, kar je za telo velik napor, energetske zaloge se praznijo, in če se v tem času nič ne spremeni, nas to vodi v **fazo izčrpanosti**. Takrat govorimo o negativnem stresu (distresu), za katerega so značilne spremembe na telesnem, emocionalnem, kognitivnem in vedenjskem področju. Ogroženo je tudi naše zdravje (Rakovec – Felser, 1991, str. 49).

2.4 Vrste stresa

Ob besedi stres se nam običajno pojavijo asociacije na nekaj neprijetnega. Ob tem imamo v mislih negativni stres ali t. i. distres. Poznamo pa tudi pozitivni stres, ki ga imenujemo eustres (Je stres lahko tudi pozitiven, 2015).

2.4.1 Pozitivni stres – eustres

Markič (2001) razlaga, da je stres lahko za nas koristen, kadar na nepredvidene ovire gledamo kot na izzive. Tako nam pravšnja mera napetosti omogoči večji uspeh, ustvarjalnost in učinkovitost, predvsem pa spodbudo; ugotovimo na primer, da se hitreje in učinkoviteje učimo, če nas čaka kontrolna naloga ali spraševanje. Torej bi kot učinke pozitivnega stresa prišteli večjo motiviranost, družabnost, umirjenost, srečo/zadovoljstvo, samozavest in odločnost, energičnost.

2.4.2 Negativni stres – distres

Kadar se pojavljajo nove, nepredvidene, pretirane zahteve ali obremenitve, se sproži stresna reakcija v večji meri (Markič, 2001, str. 20). Kadar so pritiski pretirani, se spremenita tudi naše obnašanje in zaznavanje, spremenijo se naše vsakdanje sposobnosti oz. se pojavijo znaki škodljivega (negativnega) stresa: znižajo se intelektualne sposobnosti, neučinkovito komuniciramo s soljudmi in okolico, kažejo se posledice na čustveni in socialni ravni. Pogost in dolgotrajen negativni stres pa škodljivo vpliva na naše zdravje in vsakdanje sposobnosti (Divjak, 2011, str. 16–17). Podobno ugotavlja tudi Powell (1999), ki pravi, da kadar zahteve okolja presegajo naše zmožnosti, je stres lahko škodljiv in celo zdravju nevaren.

2.5 Kaj povzroča stres (stresorji)

Stres povzročajo stresni dražljaji, ki jih imenujemo stresorji. To so dogodki, osebe ali predmeti, ki jih doživljamo kot stresni element in povzročijo stres. V nasprotju s splošnim prepričanjem pa stresorji niso le negativni, npr. preveč dela v službi in nagajivo obnašanje otrok. To vključuje tudi običajno prijetne dogodke, kot so poroka, nakup stanovanja, napredovanje, rojstvo otrok itd. (Rapolane Obrán, 2018).

Med vsakodnevne stresorje sta Looker in Gregson (1993, str. 101–103) uvrstila:

- Strese iz okolja: hrup, vibracije, prah, neugodna toplotna okolja, svetloba in nevarne snovi.
- Strese, ki so povezani z našimi medsebojnimi odnosi: odnosi s partnerjem, izvenzakonske zveze, priženjeni družinski člani, starševstvo, družina in otroci, odnosi s sodelavci, z nadrejenimi/podrejenimi, s prijatelji ali sosedi.
- Stres na delovnem mestu: preobremenjenost, slabe delovne razmere, pomanjkanje časa zaradi prekratko postavljenih rokov, nezadovoljstvo zaradi pomanjkanja priložnosti za izkaz, nejasne vloge in pomen delovnega mesta, spremembe delovnih metod, slaba obveščenost.
- Socialno situacijo, kar si lahko predstavljamo kot revščino ali izoliranost.

2.6 Zunanji in notranji vzroki za stres

Čeprav stres večinoma nastaja v naših glavah, moramo nekaterim okoliščinam priznati, da so neodvisne od naše presoje in so zato bolj objektivni vzroki stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje ali »udarce«, ki se jim resnici na ljubo ni mogoče izogniti, temveč se jim moramo prilagoditi in jih poskušati premagati po svojih najboljših močeh. Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, zlasti na delovnem mestu in doma. Doživljanje stresa pa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti, samospoštovanja in s strahom zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja (Looker in Gregson, 1993, str. 89).

Zunanji vzroki za stres (zunanji stresorji) so vsakodnevni dogodki ali okoliščine, ki se kdaj pa kdaj izmuznejo našemu nadzoru in nam »rastejo čez glavo« ter nas pahnejo v stres. Na njih kot posamezniki ne moremo vplivati (Božič, 2003, str. 23). To so npr.:

- velike spremembe v načinu življenja: poroka, nosečnost, ločitev, smrt;
- spremembe v okolju: nenehno lajanje psa, spremembe osvetlitve;
- nepričakovani dogodki: zvišan račun za elektriko, nepričakovani obisk;
- družina: težave s taščo, neposlušni najstnik;
- delovno okolje: prezahtevna velika delovna norma, zahteven nadrejeni, neprijetni sodelavci;
- družba: govor na proslavi.

Notranji vzroki za stres (notranji stresorji) so tisti, ki jih sprožimo sami, s svojimi mislimi in občutki, in si povzročamo nemir. Ko tako razmišljamo, ugotovimo, da je naše življenje pravzaprav naporno, zato se zasmilimo sami sebi. Najpogostejši notranji vzroki za stres so tako (Božič, 2003, str. 27):

- strah pred višino, letenjem, govorjenjem v skupini neznanih ljudi;
- negotovost, kadar čakamo na izvide ali rezultate laboratorijskih preiskav;
- naravnost, drža, ki se kaže pri nekaterih ljudeh z negativnim odnosom do soljudi in okolja;
- nerealno pričakovanje pri perfekcionistih, osebah z natrpanim urnikom in večnih nadzorovalnih osebah;
- slabe navade;
- neorganiziranost.

2.7 Znaki oz. simptomi stresa

Masten in Tušak (2008, str. 37–40) opozarjata, da je pri določanju simptomov stresa potrebna posebna previdnost, saj so simptome morda povzročili kakšni drugi dejavniki. Kadar pa se pojavlja več sumljivih znamenj hkrati, lahko ugotavljamo, da gre za znake stresa.

Simptome stresa Looker in Gregson (1993, str. 67–73) uvrščata v štiri večje skupine:

- telesni znaki: v tej skupini navajata probleme s srcem, zasoplost, težave z dihanjem, suha usta, želodčne krče, prebavne motnje, napetost mišic, povešena ramena, stiskanje pesti, nemir, tresenje, nenadne vročinske valove, omotičnost, slabost, mrzle dlani in stopala, povečano potrebo po drogah;
- čustveni znaki: obupanost, zaskrbljenost, pobitost, razdraženost, odsotnost, živčnost, izbruhi jeze, nizka samozavest in samospoštovanje, pomanjkanje energije, brezup;
- intelektualni znaki: občutki nesposobnosti, pomanjkanje ustvarjalnosti, zamišljenost, pozabljivost, težavno lotevanje novih stvari, nerazumnost odločitev;
- vedenjski znaki: nepotrpežljivost, razdraženost, jeza, zlovoljnost, naglica, motnje spanca, izogibanje družbe, neučinkovitost, pomanjkanje interesa.

2.8 Stres in zdravje

Stres pogosto spremeni ustaljeni način življenja in vpliva na človekovo vedenje. Zaradi poslabšanih navad prehranjevanja, povečanega kajenja, zatekanja k alkoholu in poseganja po mamilih nastajajo novi problemi, ki še povečajo tveganje za zdravje. Stresna reakcija ne prizanaša nobenemu telesnemu dogajanju, zato lahko prevelika stopnja škodljivega stresa preobremeni prilagoditvene sposobnosti telesa, kar lahko povzroči splošno izčrpanost, najrazličnejše težave z zdravjem in je v najhujših primerih celo usodna. Po neki oceni je kar 75 % bolzni, zaradi katerih se ljudje zatečejo po pomoč k splošnemu zdravniku, povezanih s stresom (Looker in Gregson, 1993, str. 74).

Zdravniki in znanstveniki so enotnega mnenja, da povečano, pogosto in dolgotrajno delovanje stresne reakcije, ki se ne more sproščeno izraziti v telesni dejavnosti, temeljito načenja človekovo zdravje in nedvomno povzroča številne nepravilnosti in bolezni. Med preplahom prenašata največje breme srce in ožilje, zato je obtočni sistem tudi najpogostejša žrtev škodljivega delovanja. Na drugem mestu mu sledi prebavni sistem, nič manj pa ne bode v oči psihično trpljenje, ki ga povzroča škodljivi stres in se zrcali v dolgotrajnih anksioznostih in depresijah. Škodljivi stres pogosto spremeni ustaljen način življenja in vpliva na človekovo vedenje (Looker in Gregson, 1993, str. 75).

Po mnenju Lookerja in Gregsona (1993) so tako najpogostejše težave in bolezni, povezane s stresom:

- bolezni srca in ožilja (srčni infarkt, zvišan krvni pritisk, možganska kap, migrena);
- bolezni prebavil (prebavne motnje, slabost pred bruhanjem ali siljenje na bruhanje, zgaga, čir na želodcu ali dvanajstniku, diareja, sindrom razdraženega črevesja, zaprtje, napenjanje);
- bolezni mišic in sklepov (glavoboli, žilni krči, mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu);
- druge bolezni (sladkorna bolezen, rak, revmatoidni artritis, alergije, astma, prehladi in gripe, spolne težave, kožne bolezni, težave s spanjem);
- vedenjske spremembe (pretirana ješčost – debelost, izguba teka – anoreksija, povečano kajenje, povečano uživanje kofeina, povečano uživanje alkohola, jemanje mamil);
- čustvene težave (anksioznost vključno s strahom, fobijami, obsesijami in depresije).

Evans in Russel (1992) govorita tudi o tem, kako zelo stres vpliva na našo vitalnost, življenjska pričakovanja, medsebojne odnose, sposobnost, da poslušamo, in odprtost do drugih kot tudi na našo fizično vzdržljivost in čustveno uravnovešenost ter nagnjenost k napakam.

2.9 Obvladovanje stresa

Vsak ima svoje strategije spoprijemanja s stresom; za nekatere bo to zatekanje v samoto, iskanje notranjega miru, za druge družba bližnjih, za tretje droge, hrana ali spolna aktivnost. Kdo drug bo problem rešil na analitičen način, nekdo pa bo o nastalem problemu le premišljeval in razglabljal do izčrpanosti. Nekateri se za problem krivijo ali iščejo krivca pri kom drugem, spet drugi pa stisnejo zobe in se soočijo z danim problemom (Rakovec-Felser, 2002, povzeto po Zdešar, 2007).

Najboljša metoda obvladovanja stresa pa je način življenja z ukrepi za preprečevanje stresa. Le-te opisuje Divjakova (2011):

- Zmanjšanje teže zahtev in pritiskov (reševanja problema se lotimo po postopnih korakih, hkrati pa si postavljamo prednostne naloge in stvarne cilje, ki jih želimo doseči).
- Skrb za dobro počutje in zdravje (zdravo se prehranjujemo, redno pijemo, prednost posvečamo vitaminom, vendar nam spreminjanje prehranjevalnih navad ne sme postati nov vir stresa).
- Fizične aktivnosti (telesna aktivnost je dobra zaščita pred stresno povezanimi boleznimi, gibati se moramo redno, saj se ne izboljša le naše zdravstveno stanje, temveč tudi kakovost opravljenih del).
- Sproščanje (namen sproščanja je ta, da dosežemo telesno stanje, ki je obratno od tistega, ko smo pod stresom; sproščamo se lahko sami s stvarmi, ki nas veselijo, ali poiščemo pomoč strokovnjakov, npr. masaža, hipnoza, joga ipd.).

2.10 Poklic učitelja

Delo učiteljev je učenje in poučevanje učencev; njegovi osnovi za delo sta učni načrt in katalog znanj. S svojim delom skrbi za usvajanje znanj, predpisanih v učnem načrtu. Vendar delo učitelja ni le posredovanje znanja, temveč tudi vzgoja in priprava otrok na življenje. Imeti mora smisel za vzgojo otrok ter sposobnost hitrega odločanja, saj se mora večkrat na določene stvari odzvati hitro in učinkovito. Učitelji naj bi bili odločni in potrpežljivi, saj lahko neodločnost in nepotrpežljivost predstavljata oviro pri pouku (ZRSZ, 2014).

2.10.1 Stres učiteljev

Košak (2014) trdi: »Učiteljski poklic je stresen že zaradi narave dela. Učitelj dela v hrupu, mora biti visoko skoncentriran, hkrati pa je čustveno obremenjen, a tega ne more izraziti sproščeno.« Prav tako pa svoje argumente podpira še z zgodbo učitelja geografije Boleslava Daugula in njegove žene, učiteljice slovenščine: »Med dopustom bom delal okoli pet ur, ker moram pripraviti teste za sedmi razred,« pojasnjuje učitelj geografije Boleslav Daugul. Žena bo delala več, dodaja. Popraviti mora štiriindvajset spisov, kar pomeni, da mora vsakega prebrati dvakrat – prvič je pozorna na vsebino, drugič na slovnico. Prebrati mora tudi knjigi, ki ju bodo njeni učenci prihodnji teden brali za domače branje, in oblikovati vprašanja o njih. Ona bo med dopustom delala okoli dvajset ur.«

O stresnosti poklica učiteljev se je pred protesti v preteklem mesecu razpisalo tudi veliko medijev. Žištova (2018) je v svojem članku v Večeru opisala poklic učitelja kot »delo, ki ni naporno fizično, temveč psihično«. Žibret (2014) je že pred leti pisal o poklicu učitelja, ki naj bi v javnosti veljal za udobnega, a vendar zelo stresnega. Najbolj stresno pa bi po njegovem mnenju naj bilo nesramno vedenje učencev. Pri tem se opira na raziskovalno delo dr. Slivarja, ki bi naj s svojo raziskavo dokazal, da kar 84 % slovenskih učiteljev ocenjuje svoj poklic kot izjemno stresen. Razlogi za stresnost naj bi bili neprimerno vedenje učencev, trpinčenje na šoli, slaba organizacija dela, neustrezno vodenje,

problematični in nesodelujoči starši, slabi odnosi med zaposlenimi in izsiljevanje staršev za boljšo oceno njihovega otroka.

Slivar (2009) v svoji raziskavi, kjer proučuje stres pri slovenskih učiteljih in vzgojiteljih, opisuje stres pri učiteljih kot obliko poklicnega stresa in ga na podlagi tujih raziskovalcev uvršča med tri najbolj stresne poklice. Učitelj je strokovnjak, ki organizira vzgojno-izobraževalni proces in s svojo splošno izobrazbo, poznavanjem pedagoških, didaktičnih in metodičnih osnov v skupnem delu z učenci uresničuje cilje in naloge vzgoje in izobraževanja. Avtor se zraven opisa dela učitelja sklicuje tudi na podobo idealnega učitelja, ki naj bi jo učitelji skozi svoje delo dosegli. Poimenuje jih kot 8 mitov ali resnic, ki oblikujejo idealno podobo učitelja:

1. Dober učitelj je vedno miren, nobena stvar ga ne spravi iz ravnotežja, ne kaže močnih čustev.
2. Dober učitelj nima predsodkov. Manj ali bolj sposobni učenci, siromašni ali bogati, dečki ali deklice so za dobrega učitelja med seboj enaki.
3. Dober učitelj lahko svoja občutja pred učenci prikrije in to tudi dela.
4. Dober učitelj vse učence enako sprejema. Nima ljubljencev.
5. Dober učitelj ustvarja pogoje za učenje, ki vzpodbujajo, vznemirjajo in sproščajo, pa vendar to ne pomeni nemira ali nereda.
6. Dober učitelj je predvsem dosleden. Nikoli ne niha, ne pozablja, ni evforičen ali depresiven, ne pozablja in ne dela napak.
7. Dober učitelj zna odgovarjati na vprašanja, je pametnejši od učencev.
8. Dobri učitelji se med seboj podpirajo, pred učenci predstavljajo »enotno fronto«, in to ne glede na medsebojno osebno sprejemanje, vrednotenje ali prepričanje.

Na podlagi mitov avtor pojasnjuje, da so pričakovanja družbe nad delom učiteljev takšna, da morajo biti učitelji boljši, bolj razumevajoči in bolj popolni kot povprečni ljudje. Ta pričakovanja tudi jasno kažejo na izjemno velika pričakovanja in pritiske družbe zoper delo učitelja, zaradi česar je delo učitelja tudi izjemno stresno.

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metodologija

Izdelave teoretičnega dela raziskovalne naloge sva se lotila s pregledom literature o stresu in o poklicu učitelja. V lokalni knjižnici sva poiskala ustrezne knjižne vire, hkrati pa sva si pomagala s številnimi spletnimi knjigami, spletnimi publikacijami, z raziskavami in s spletnimi stranmi. S proučevanjem literature o stresu sva ugotovila, da je to področje zelo dobro raziskano in pojasnjeno, nekoliko manj pa je gradiva, ki se dotika izključno stresa pri učiteljih. Protesti učiteljev v preteklem mesecu so nama sicer ponudili veliko člankov, ki so se dotikali dela in plač učiteljev, a noben članek izmed njih ni govoril o stresnosti dela učitelja.

V empiričnem delu raziskovalne naloge sva analizirala anketni vprašalnik za učitelje. Analiza anketnih vprašalnikov je potekala tako, da sva preštela odgovore in jih statistično obdelala ter primerjala z najinimi hipotezami. V anketo sva vključila čim več učiteljev naše osnovne šole ter s pomočjo mentorice, socialnih omrežij in socialnih skupin za učitelje kontaktirala čim več učiteljev drugih šol. V anketiranje sva uspela vključiti 61 učiteljev iz Slovenije. Učitelji naše šole so reševali anketni vprašalnik v fizični (papirnati) obliki, učitelji iz drugih šol pa spletno anketo. Vprašanja v fizični in spletni anketi so bila popolnoma enaka, za omenjeno metodo dela sva se odločila zaradi boljšega nadzora reševanja vprašalnikov pri učiteljih najine šole. Rezultate fizičnih anketnih vprašalnikov sva nato prenesla v spletno aplikacijo lka.si, s pomočjo katere sva izvedla tudi anketiranje ostalih učiteljev. V zvezi z raziskovanjem stresa pri učiteljih sva se po pomoč obrnila tudi na slovenske strokovnjake s področja pedagogike, psihologije in didaktike na Univerzi v Mariboru. Njihove odgovore predstavljava v nadaljevanju.

3.2 Raziskava

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali so učitelji pod stresom in če so, zakaj?
2. Ali so mestni učitelji pod večjim stresom kot učitelji na podeželju?
3. Ali so predmetni učitelji pod večjim stresom kot razredni učitelji?
4. Kaj je glavni razlog, da so učitelji pod stresom?

3.3 Hipoteze

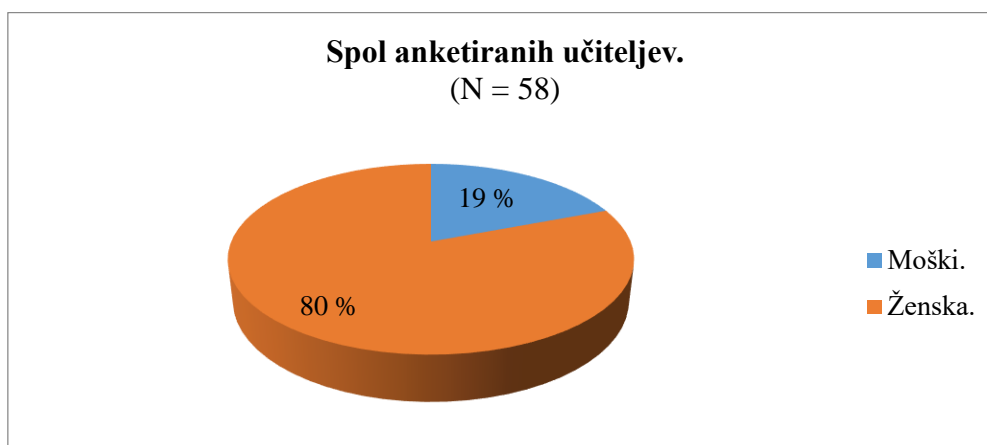
Na podlagi raziskovalnih vprašanj sva si tako izoblikovala hipoteze:

1. Mestni učitelji so pod večjim stresom kot učitelji na podeželju.
2. Glavni razlog, da so učitelji pod stresom, je njihovo delo z učenci.
3. Učitelji na predmetni stopnji so pod večjim stresom kot učitelji na razredni stopnji.

3.4 Rezultati anketnega vprašalnika za učitelje

V nadaljevanju raziskovalne naloge predstavljava rezultate anketnega vprašalnika, na katerega so odgovarjali učitelji iz različnih koncev Slovenije. Na anketo je odgovorilo 12 učiteljev Osnovne šole Središče ob Dravi (kar predstavlja 60 % vseh učiteljev na naši šoli), 49 učiteljev, ki so sodelovali v anketiranju, pa prihaja iz drugih koncev Slovenije. K sodelovanju sva jih povabila s pomočjo mentorice in socialnega omrežja Facebook.

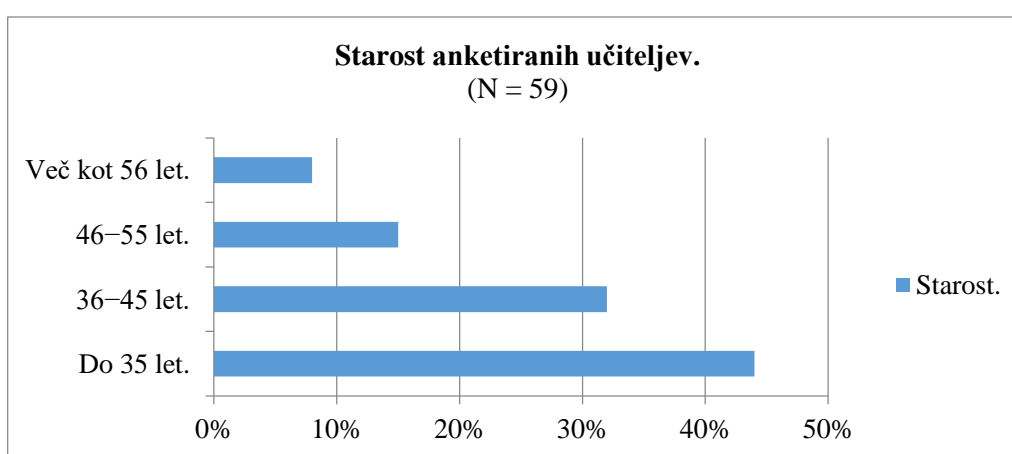
3.4.1 Spol anketiranih učiteljev



Graf 1: Spol anketiranih učiteljev v odstotkih (%).

Graf 1 prikazuje spol anketiranih učiteljev. Na vprašanje o spolu je odgovorilo 58 učiteljev, iz grafa pa lahko razberemo, da je pri anketiranju sodelovalo 19 % moških (N = 11) in 80 % žensk (N = 44). Iz grafa ugotavljamo in potrjujemo že ustaljeno slovensko prakso, da je poklic učitelja številčno še vedno bolj zastopan pri ženskah kot pri moških.

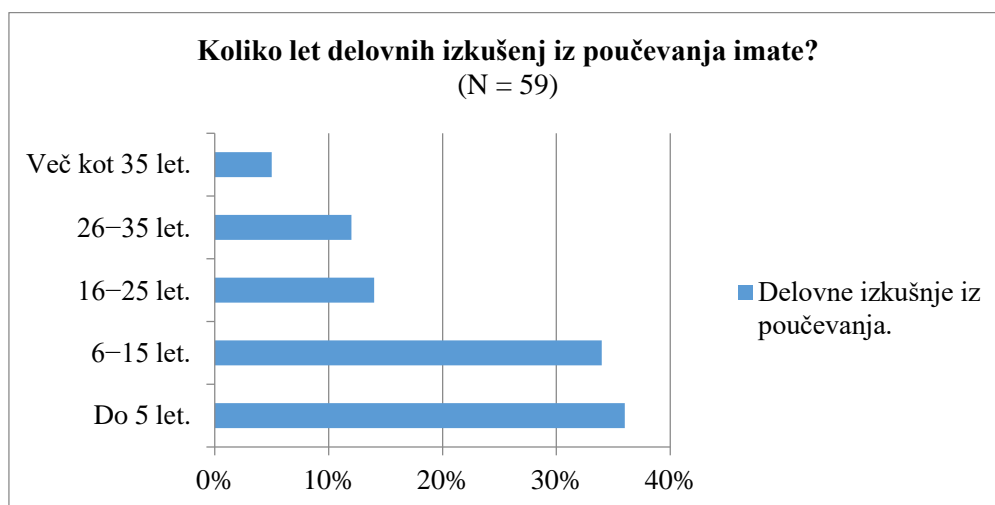
3.4.2 Starost anketiranih učiteljev



Graf 2: Starost anketiranih učiteljev v odstotkih (%).

Graf 2 prikazuje starost anketiranih učiteljev. Iz grafa je razvidno, da je skoraj polovica anketiranih učiteljev starih do 35 let (44 %). Razlog za to lahko pripiševa temu, da nama je pri pridobivanju anketiranih učiteljev pomagala mentorica, ki je tudi sama mlajša in tako posledično pozna tudi mlajše učitelje. Hkrati pa sva za anketiranje uporabila socialno omrežje Facebook, za katerega je znano, da ga uporabljajo pretežno mlajši ljudje. Kljub temu sva v anketiranje vključila tudi dobršen del učiteljev starih do 45 let (33 %). Učiteljev, starih nad 56 let sva v anketo vključila le 8 % (N = 5). Omenjen graf ne prikazuje starostne strukture učiteljev v Sloveniji, saj je vzorec anketiranih učiteljev premajhen, da bi lahko govorili o njej. Odpira pa se nama bistveno vprašanje glede najine raziskovalne naloge. Kakšne rezultate o stresnosti poklica učitelja bova prejela? Ali so morebiti ravno starejši učitelji pod večjim stresom kot mlajši učitelji in bi to lahko vplivalo na najine rezultate? Ali temu ni tako oz. so pod večjim stresom mlajši učitelji?

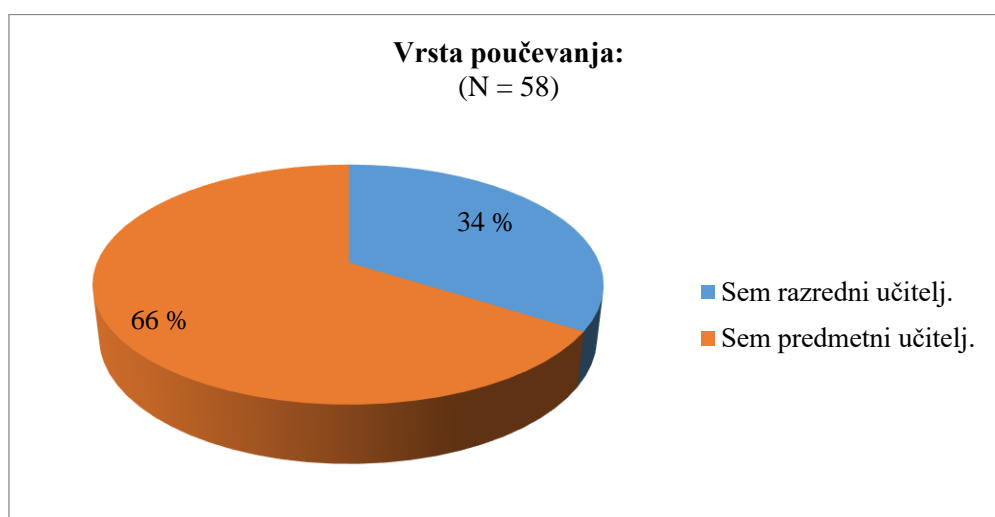
3.4.3 Delovne izkušnje iz poučevanja



Graf 3: Delovne izkušnje iz poučevanja v odstotkih (%).

Graf 3 prikazuje delovne izkušnje anketiranih učiteljev. Na vprašanje o delovnih izkušnjah je odgovorilo 59 učiteljev. 36 % anketiranih učiteljev (N = 22) ima do 5 let delovnih izkušenj in 33 % anketiranih učiteljev (N = 22) ima med 6 in 15 let delovnih izkušenj. Rezultat je glede na podatke, predstavljene v prejšnjem grafu (Graf 2), pričakovan, saj so delovne izkušnje sorazmerne s starostjo anketiranih učiteljev. Zgolj 5 % anketiranih učiteljev (N = 3) ima več kot 35 let delovnih izkušenj. Ta spremenljivka sicer bistveno ne vpliva na najine rezultate anketnega vprašalnika, saj naju razmerje med stresom učitelja in njegovo starostjo oz. delovnimi izkušnjami v empiričnem delu naloge ni bistveno zanimalo oz. se ni dotikalo najinih raziskovalnih vprašanj in hipotez.

3.4.4 Vrsta poučevanja

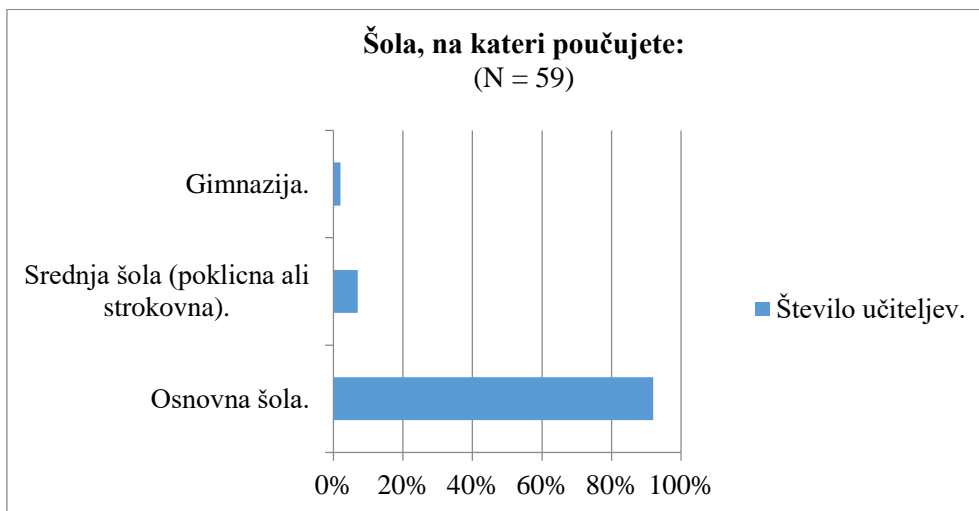


Graf 4: Vrsta poučevanja v odstotkih (%).

Graf 4 prikazuje vrsto poučevanja anketiranih učiteljev. Kar 66 % anketiranih učiteljev (N = 40) je učiteljev predmetnega pouka, medtem ko je 34 % anketiranih učiteljev (N = 20) učiteljev razrednega pouka. Omenjen rezultat sva pričakovala, saj je na osnovnih šolah za poučevanje potrebnih več predmetnih učiteljev kot razrednih, hkrati pa sva v anketiranje vključila tudi učitelje iz srednjih šol in gimnazij, kjer učitelji razrednega pouka praviloma niso zaposleni. Ker se ta rezultat dotika ene izmed

najinih hipotez »Učitelji na predmetni stopnji so pod večjim stresom kot učitelji na razredni stopnji.«, sva se za preverjanje hipoteze lotila še analize odgovorov glede stresnosti poklica učiteljev. Rezultate o preverjanju hipoteze tako prikazuje v nadaljevanju empiričnega dela (Tabela 1).

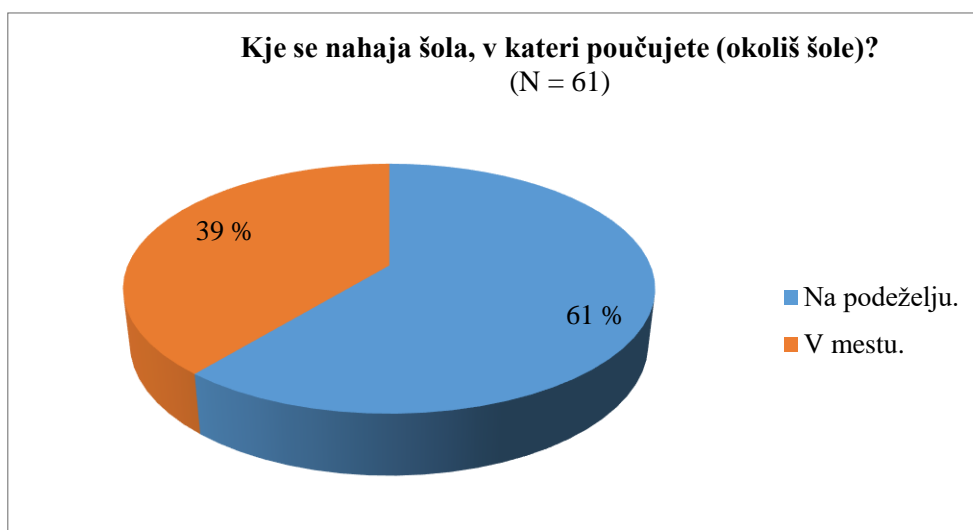
3.4.5 Šola poučevanja



Graf 5: Šola poučevanja v odstotkih (%).

Graf 5 prikazuje šole, na katerih poučujejo anketirani učitelji. Vidimo, da kar 90 % anketiranih učiteljev (N = 55) poučuje na osnovni šoli. Na podlagi grafov 5 in 4 torej sklepava tudi, da večina predmetnih učiteljev, ki sva jih vključila v anketiranje (90 %), opravlja svoje delo na osnovni šoli. Najina hipoteza, ki predvideva, da so učitelji predmetnega pouka pod večjim stresom kot učitelji razrednega pouka, bo tako pretežno govorila o predmetnih učiteljih, ki poučujejo na osnovnih šolah. Na podlagi dobljenih rezultatov tako ne bova mogla trditi, da hipoteza velja oz. ne velja tudi za predmetne učitelje, ki svoje delo opravljajo na srednji šoli ali gimnaziji, saj je njihov vzorec v anketiranju premajhen.

3.4.6 Okoliš šole

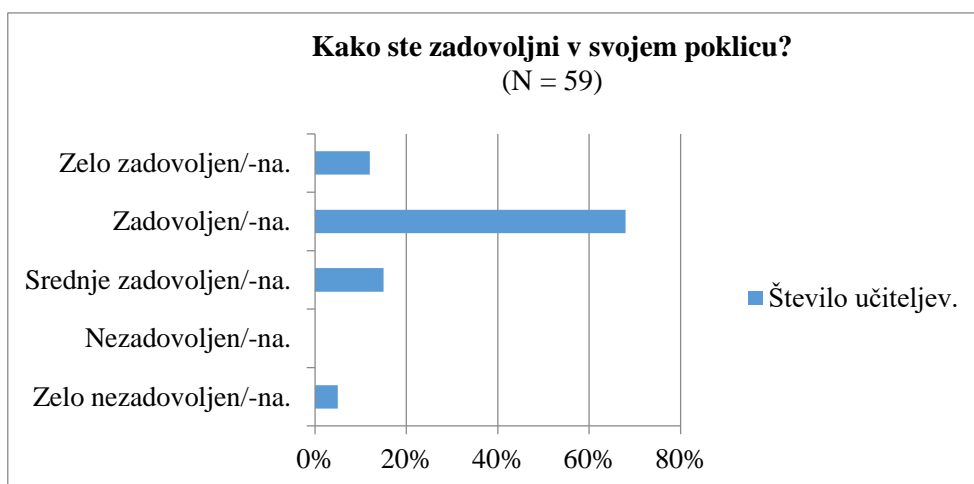


Graf 6: Okoliš šole anketiranih učiteljev v odstotkih (%).

Graf 6 nam prikazuje, kje se nahaja šola anketiranih učiteljev oz. v katerem območju anketirani učitelji poučujejo. Na zastavljeno vprašanje so odgovorili vsi anketirani učitelji (N = 61). Kar 61 % anketiranih učiteljev (N = 37) opravlja svoje delo na podeželju oz. na podeželski šoli, 39 % anketiranih učiteljev (N = 24) pa opravlja svoje delo v mestu. Rezultat je morebiti pričakovan, saj tudi sama izhajava s podeželja oz. podeželske šole in tudi sama sva za pomoč pri anketiranju prosila pretežno učitelje s podeželja. Kljub temu da socialno omrežje Facebook ni omejeno na podeželske ali mestne uporabnike, rezultat pri omenjenem vprašanju pripisujeva tudi temu, da se reševanja ankete lotijo predvsem znanci, ki poznajo bodisi naju bodisi najino mentorico. Na podlagi tega tudi meniva, da sva v anketiranje vključila več učiteljev s podeželja, saj mestni učitelji iz različnih socialnih skupin niso poznali ne naju in ne mentorice ter so se tako za anketiranje odločali v manjši meri.

Omenjeno vprašanje ima tudi pomembno povezavo z eno izmed najinih hipotez, ki pravi, da so »Mestni učitelji pod večjim stresom kot učitelji na podeželju.« Rezultate, ki se dotikajo omenjene hipoteze, predstavljava v nadaljevanju empiričnega dela (Tabela 2).

3.4.7 Zadovoljstvo v poklicu

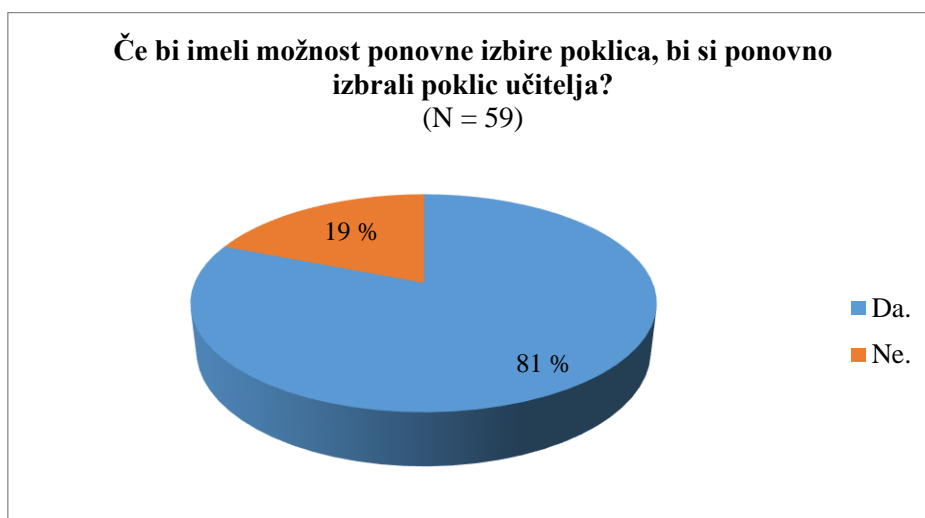


Graf 7: Zadovoljstvo o poklicu učitelja v odstotkih (%).

Graf 7 nam prikazuje zadovoljstvo anketiranih učiteljev v svojem poklicu. Na zastavljeno vprašanje je odgovorilo 59 učiteljev. Kar 67 % anketiranih učiteljev (N = 41) je s svojim poklicem učitelja zadovoljnih, 11 % (N = 7) pa zelo zadovoljnih. 5 % anketiranih učiteljev (N = 3) pa je v svojem poklicu zelo nezadovoljnih. Pri vprašanju, katerega rezultate predstavlja graf 7, so imeli anketirani učitelji možnost, da svojo zadovoljstvo s poklicem ocenijo s pomočjo 5-stopenjske opisne lestvice oz. ocene. Na podlagi povprečne vrednosti, ki znaša 3,8, si tako lažje predstavljamo zadovoljstvo anketiranih učiteljev v svojem poklicu. Podobno vrednost (3,6) je na enako zastavljeno vprašanje prejela tudi Zdešarjeva (2007) v svoji diplomski nalogi. Pričakovala sva, da bo večina učiteljev izbrala, da so zadovoljni v svojem poklicu, nisva pa si predstavljala, da bo sploh kdo izmed njih izbral, da je v poklicu učitelja zelo nezadovoljen. Verjetno je glavni dejavnik za nezadovoljstvo velik napor in stres. Sklepamo lahko, da tisti, ki so v poklicu učitelja zadovoljni, resnično uživajo v poučevanju ali pa so sčasoma vzljubili svoj poklic, medtem ko imajo tisti, ki so manj zadovoljni, verjetno slabe izkušnje ali pa so to mladi učitelji, ki so imeli določena pričakovanja pred vstopom v učiteljski poklic.

O nezadovoljstvu učiteljev govori tudi Slivar (2009). V svoji analizi raziskave podrobneje predstavlja razloge za nezadovoljstvo učiteljev in kot glavne razloge za nezadovoljstvo s poklicem navaja slabo plačilo za delo, slabe pogoje za napredovanje in naravo dela. Opozarja pa tudi, da so učitelji pod stresom bistveno manj zadovoljni s svojim delom. Iz tega lahko tudi sklepamo, da so anketirani učitelji, glede na povprečno vrednost samoocene o zadovoljstvu, v poklicu pod stresom.

3.4.8 Ponovna izbira poklica

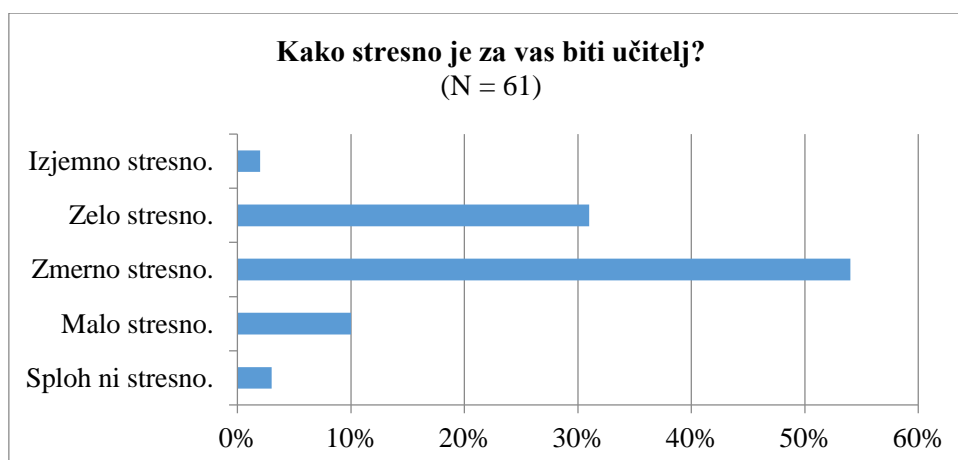


Graf 8: Ponovna izbira poklica v odstotkih (%).

Graf 8 prikazuje, ali bi se anketirani učitelji še enkrat odločili za poklic učitelja. Na vprašanje je odgovorilo 59 učiteljev. 81 % anketiranih učiteljev (N = 48) bi se za poklic učitelja odločilo še enkrat, 19 % anketiranih učiteljev (N = 11) pa se za poklic učitelja več ne bi odločilo. Na podlagi grafov 8 in 7 predvidevava oz. sklepava, da kljub temu da anketirani učitelji s svojim poklicem niso zelo zadovoljni, temveč so le srednje zadovoljni do zadovoljni, bi se za opravljanje poklica v kar 81 % ponovno odločili. To po najinem mnenju kaže na to, da anketirani učitelji svoj poklic opravljajo resnično z velikim veseljem in se skozi svoje delo poskušajo držati 8 mitov strokovnjaka Slivarja (2009). To pomeni, da učitelji skozi svoje delo poskušajo biti strokovni, dosledni ter se izogibajo pretiranemu kazanju čustev oz. se ne pustijo vreči iz tira.

Podobno v svoji diplomski nalogi ugotavlja tudi Zdešarjeva (2007). Kljub temu da je velika večina učiteljev ocenila zadovoljstvo v poklicu s povprečno vrednostjo 3,6, bi se kar 42 % v njeno anketo vključenih učiteljev ponovno odločilo za poklic učitelja.

3.4.9 Stresnost poklica učitelja



Graf 9: Samoocena o stresnosti poklica učitelja v odstotkih (%).

Graf 9 prikazuje, kako stresno je za anketirane učitelje opravljanje njihovega poklica. Na zastavljeno vprašanje so odgovorili vsi anketirani učitelji (N = 61). Iz grafa je razvidno, da je 54 % anketiranih učiteljev (N = 33) ocenilo svoj poklic kot zmerno stresen. 31 % anketiranih učiteljev (N = 19) je svoj poklic ocenilo kot zelo stresen in 2 % anketiranih učiteljev je svoj poklic ocenilo kot izjemno stresen. Pri tem vprašanju so anketirani učitelji ponovno imeli na voljo oceniti stresnost svojega dela s pomočjo 5-stopenjske opisne ocene oz. lestvice. Povprečna vrednost glede samoocene o stresnosti poklica učiteljev tako znaša 3,2, kar je sicer nižji odstotek kot pri zadovoljstvu učiteljev. Zadovoljstvo in stresnost sta sicer dve drugačni spremenljivki, zato ju ne smemo medsebojno prepletati, a vendar, kot ugotavlja v raziskavi tudi Slivar (2009), pomembno vplivata druga na drugo. Podobno v svojem diplomskem delu ugotavlja tudi Zdešarjeva (2007): učitelji ocenjujejo stresnost svojega dela s povprečno oceno 2,92, medtem ko so v svojem poklicu zadovoljni s povprečno oceno 3,6. Na podlagi tega tako ugotavljamo, da učitelji svoje delo opisujejo kot stresno, a so v svojem poklicu še vedno zadovoljni. Najverjetneje zato, ker opravljajo delo, ki jih veseli, in se skozi svoje delo poskušajo čim manj osredotočati na stresne situacije.

Ker se na analizo tega vprašanja navezujeta tudi dve najini hipotezi, sva se proučevanja le-teh lotila bolj sistematsko. Prva hipoteza »Mestni učitelji so pod večjim stresom kot učitelji na podeželju.« se opira na analizo grafov 4 in 9. S pomočjo spletne aplikacije Ika.si sva bila tako pozorna le na rezultate teh dveh vprašanj in sva jih medsebojno primerjala. Ugotovitve nazorno prikazujeva v Tabeli 1:

Tabela 1: Samoocena o stresu učiteljev glede na njihov okoliš poučevanja.

Stres učiteljev glede na njihov okoliš poučevanja.		Povprečna samoocena o stresnosti poklica:
Število učiteljev, ki poučujejo v mestu.	24	3,17
Število učiteljev, ki poučujejo na podeželju.	37	3,19

Na podlagi podrobnejše analize grafov 4 in 9 tako ugotavljava, da se najina hipoteza, ki pravi, da so mestni učitelji pod večjim stresom kot učitelji na podeželju, ne potrdi. Na podlagi povprečne vrednosti samoocene o stresnosti poklica namreč ugotavljava, da so podeželski učitelji svoj poklic ocenili nekoliko za bolj stresnega kot mestni učitelji. Tukaj bi sicer želela poudariti, da je verjetnost napake precejšnja, saj stresnost podeželskih oz. mestnih učiteljev ocenjujeva na podlagi njihove lastne samoocene, ki pa je lahko precej subjektivna.

Najina tretja hipoteza pravi »Učitelji na predmetni stopnji so pod večjim stresom kot učitelji na razredni stopnji.« Za preverjanje te hipoteze sva se lotila podrobnejše analize grafov 6 in 9. S pomočjo spletnega orodja Ika.si sva tako podrobno pregledala vse rezultate o samooceni stresnosti učiteljev, glede na vrsto njihovega poučevanja. Ugotovitve nazorno prikazujeva v Tabeli 2:

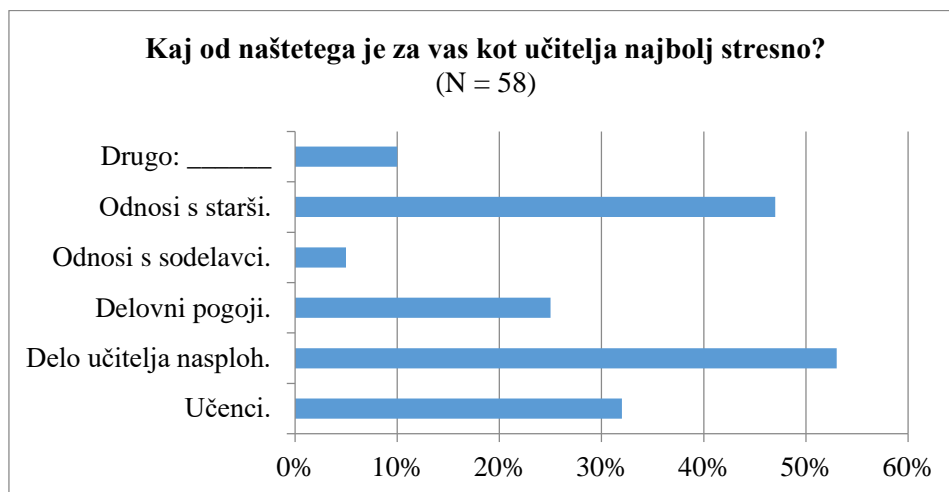
Tabela 2: Samoocena o stresu učiteljev glede na njihovo vrsto poučevanja.

Stres učiteljev glede na njihovo vrsto poučevanja.		Povprečna samoocena o stresnosti poklica:
Število predmetnih učiteljev.	40	3,28
Število razrednih učiteljev.	20	3,35

Na podlagi podrobnejše analize grafov 6 in 9 tako ugotavljava, da najina hipoteza, da so učitelji predmetnega pouka pod večjim stresom kot učitelji razrednega pouka, ne drži. Za preverjanje zastavljene hipoteze sva se namreč odločila za izračun povprečne vrednosti samoocene stresnosti anketiranih učiteljev. Povprečne vrednosti sicer nimajo velikih odstopanj, a tabela 2 jasno prikazuje, da so predmetni učitelji ocenili stresnost poklica učitelja s povprečno vrednostjo 3,28, medtem ko so jo učitelji razrednega poklica ocenili z višjo oceno, to je 3,35.

Nad dobljenimi rezultati sva presenečena, saj sva pričakovala, da bodo predmetni učitelji ocenili svoj poklic za bolj stresen kot učitelji razrednega pouka. Nad rezultati sva presenečena tudi zato, ker je tudi Slivar (2009) v svoji raziskavi ugotovil, da so npr. učitelji v srednjih šolah pod večjim stresom kot učitelji v osnovnih šolah, zato sva podobne rezultate pričakovala v primerjavi predmetnih in razrednih učiteljev. Na tem mestu se nama tako poraja vprašanja, ali je delo razrednih učiteljev res bolj stresno ali pa so morebiti eni ali drugi do stresnosti svojega poklica preveč kritični oz. samokritični. Vendarle ne smemo pozabiti, da sva verodostojnost hipoteze preverjala na podlagi samoocen učiteljev, ki pa so lahko precej subjektivne od posameznika do posameznika.

3.4.10 Stresni dogodki pri učiteljih

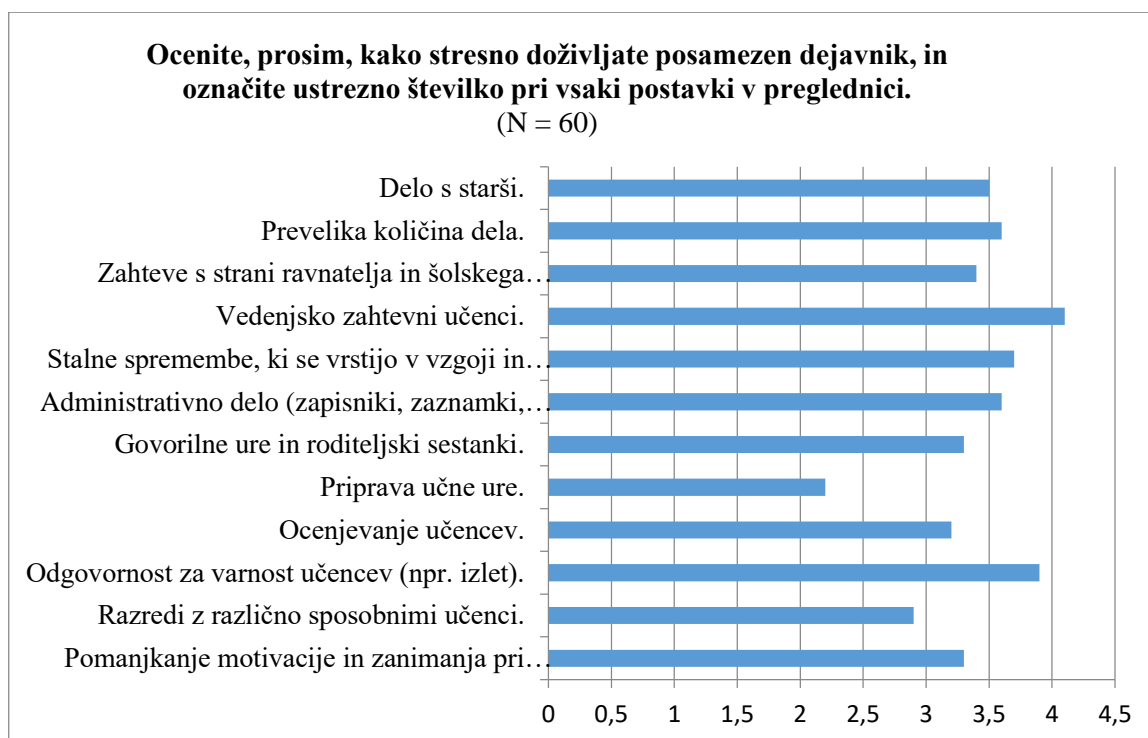


Graf 10: Stresni dogodki pri učiteljih v odstotkih (%).

Graf 10 prikazuje najpogostejše stresne dogodke oz. stresorje pri učiteljih. Učitelji so se izmed ponujenih odgovorov lahko odločili za več odgovorov. Na vprašanje je odgovorilo 58 anketiranih učiteljev. Graf 10 prikazuje, da je 53 % učiteljev (N = 31) kot najbolj stresno opredelilo delo učitelja nasploh in 47 % anketiranih učiteljev (N = 59) odnose s starši. 10 % anketiranih učiteljev je izbralo odgovor »drugo« in pri tem kot najpogostejše stresorje navedlo »dokumentacijo, administracijo, papirologijo, vodstvo in sistem«. Na podlagi analize tega vprašanja zavračava svojo drugo hipotezo »Glavni razlog, da so učitelji pod stresom, je njihovo delo z učenci.« Pred pripravo raziskovalne naloge sva menila, da smo učenci največji stresor oz. stresni dejavnik za stres učiteljev, saj pri pouku večkrat opazujeva učitelje in dobivava občutek, da so pod stresom predvsem zaradi nas, učencev. Poleg nesodelovanja ali pomanjkanja pozornosti in zanimanja pri pouku znamo otroci biti odrezavi in nespoštljivi, kar brez dvoma zmoti učitelje. Ob pogledu na graf 10 pa lahko razberemo, da je delo z učenci komaj na tretjem mestu po stresnosti. Kot zanimivost naj omeniva, da je Zdešarjeva (2007) v svoji diplomski nalogi ugotovila ravno to, da so učenci glavni stresorji oz. povzročitelji stresa pri učiteljih. Glede na njene rezultate diplomske naloge bi naj bili v ospredju »agresivnost učencev, disciplinsko težavni razredi, vedenjsko problematični učenci, negativen in nespoštljiv odnos učencev do učitelja ter hrupni in nemirni učenci«. Kot zanimivost se nama tako porajata vprašanja: »Ali se je morebiti od leta 2007, ko je Zdešarjeva opravljala raziskavo, kaj spremenilo? In če da, kaj?«

Rezultati najinega raziskovalnega vprašanja so podobni kot rezultati raziskave Slivarja (2009). Avtor je z raziskavo ugotovil, da so za učitelje najbolj stresni dejavniki: pedagoško delo z nemirnimi otroki, ukvarjanje z nedisciplino v razredu, motiviranje otrok, sodelovanje s starši ter spoprijemanje z njihovim vmešavanjem v strokovne zadeve. Glede na ponujene stresorje anketiranim učiteljem pri tem vprašanju tako ugotavljava, da sva ugotovila podobno kot Slivar.

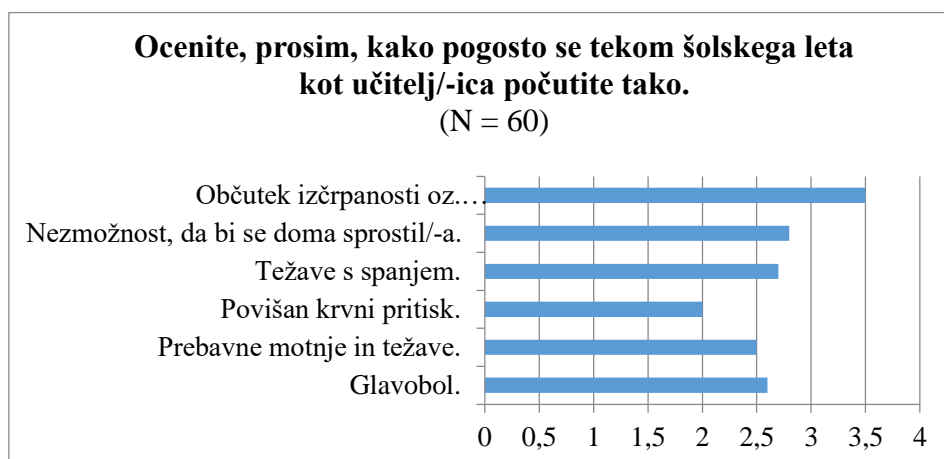
3.4.11 Stresni dejavniki pri učiteljih



Graf 11: Stresni dejavniki pri učiteljih v odstotkih (%).

Graf 11 prikazuje, kateri dejavniki so anketiranim učiteljem najmanj oz. najbolj stresni. Na zastavljeno vprašanje je odgovorilo 60 anketiranih učiteljev. Učitelji so posamezni dejavnik stresnosti ocenjevali z ocenami od 1 do 5. Iz grafa je razvidno, da so učiteljem najbolj stresni vedenjsko zahtevni učenci (4,1), kar sovpada tudi z ugotovitvami Zdešarjeve (2007). Kot drugi najbolj stresen dejavnik so anketirani učitelji opredelili odgovornost za varnost učencev na izletih (3,9) in kot tretji dejavnik stalne spremembe, ki se vrstijo v vzgoji in izobraževanju. Kot zanimivo so anketirani učitelji kot najmanj stresen dejavnik opredelili pripravo učne ure (2,2) in razrede z različno sposobnimi učenci (2,9). Iz grafa torej ugotavljava, da je učiteljem delo, ki bi po najinem mnenju naj bilo učiteljem primarno oz. najpomembnejše, tudi najmanj stresno, kar naju veseli, saj sklepava, da torej učitelji uživajo v pripravah na pouk. Na podlagi analize grafa se tako sprašujeva, kakšno je ozadje učiteljevega poklica, in meniva, da ni prav, da so pod stresom zaradi stalnih sprememb v poučevanju ali vedenjsko zahtevnih učencev. Sicer na podlagi grafa 11 ugotavljava, da smo učenci stresen dejavnik pri učiteljih, vendar tukaj ne moreva govoriti o delu z učenci, temveč le o vedenjsko zahtevnih učencih, kar pa nismo vsi učenci.

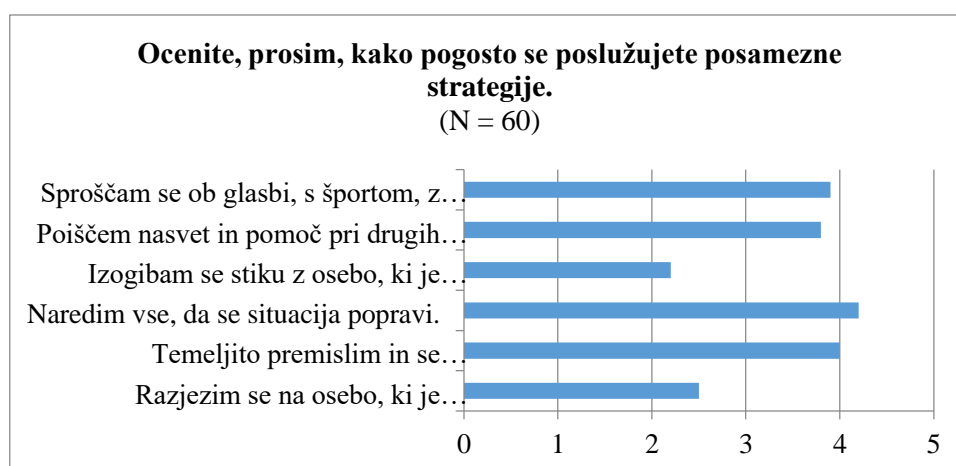
3.4.12 Posledice stresa pri učiteljih



Graf 12: Posledice stresa pri učiteljih v odstotkih (%).

Graf 12 prikazuje nekatere najpogostejše posledice stresa, s katerimi se soočajo anketirani učitelji. Iz grafa je razvidno, da se največ anketiranih učiteljev (3,5) sooča z občutkom izčrpanosti, najmanj pa z povišanim krvnim tlakom (2,0). Pričakovano je bilo, da se učitelji spopadajo z občutki izčrpanosti oz. preobremenjenosti, kar je povsem normalen in pogost čustven znak stresa. Med poukom tudi sama opažava te znake pri učiteljih naše šole. Na drugem mestu je nezmožnost, da bi se sprostiti (2,8). Ta rezultat naju nekoliko žalosti, saj verjameva, da se je težko sproščati na delovnem mestu, doma pa mogoče ni časa za to. Telesnih znakov (glavoboli, prebavne motnje, povišan krvni pritisk) je manj, kar naju nekoliko veseli, saj to pomeni, da učitelji zaradi stresa nimajo močnih fizičnih bolečin. Looker in Gregson (1993) sta mnenja, da je stres največje breme za srce in ožilje, pri nama pa je bil povišan krvni pritisk na zadnjem mestu. Looker in Gregson omenjata prebavni sistem na drugem mestu, pri naju pa so bile težave anketiranih s prebavnim sistemom na predzadnjem mestu. Na podlagi grafa 12 tako lahko sklepava, da se posledice stresa morebiti bolj kot na fizičnem zdravju kažejo na duševnem zdravju, kar pa je mnogo bolj nevarno, ravno zaradi tega, ker te posledice težje prepoznamo, hkrati pa so (po najinem mnenju) tihi povzročitelj poznejših fizičnih bolezenskih stanj.

3.4.13 Strategije spopadanja s stresom



Graf 13: Strategije spopadanja s stresom v odstotkih (%).

Graf 13 prikazuje, kako se učitelji spopadajo s stresom. Na zastavljeno vprašanje je odgovorilo 60 anketiranih učiteljev. Iz grafa je razvidno, da največ (4,2) anketiranih učiteljev naredi vse, da se situacija popravi. Ta rezultat naju zelo veseli, saj to pomeni, da se učitelji trudijo za mir v razredu, hkrati pa se s

težavo oz. stresom aktivno spopadejo. Odgovor »*Temeljito premislim in se osredotočim na reševanje problema.*« je na podlagi odgovorov anketiranih učiteljev na drugem mestu (4,0). Ta možnost se nama zdi najbolj logična in pravilna, saj je prav tako povezana z odgovorom, ki predlaga aktivno reševanje problema oz. stresa. Najmanj zastopan odgovor pri anketiranih učiteljih je bil »*Da se izogibajo stikom z osebo, ki je povzročila problem.*« (2,2), kar se nama zdi pravilno. Zakaj bi se izogibali problemom, če bi jih lahko reševali? Popolnoma jasno pa nama je, da se je včasih bolje izogniti problematični osebi, če bo le iskala pozornost in zavlačevala čas. Po najinem mnenju pa je mnogo boljše kot pobeg oz. beg pred težavo aktivno soočanje oz. spopadanje z njo.

3.5 Mnenje slovenskih strokovnjakov o stresnosti poklica učitelja

V nadaljevanju predstavlja odgovore dveh znanih slovenskih profesorice s Filozofske fakultete Univerze v Mariboru. Preko elektronske pošte sva na več naslovov poslala nekaj kratkih vprašanj o stresnosti poklica učitelja. Odgovore sva prejela le od dveh profesorice in jih predstavlja v nadaljevanju. Zastavila sva jim vprašanja:

1. Ali menite, da so slovenski učitelji pod stresom?

2. Kaj menite, zaradi česa so slovenski učitelji najbolj pod stresom:

- a) zaradi dela z učenci,
- b) zaradi dela učitelja nasploh,
- c) zaradi delovnih pogojev,
- d) zaradi odnosov s sodelavci,
- e) zaradi odnosov s starši.

3. S čim bi po vašem mnenju lahko zmanjšali stres na delovnem mestu učitelja?

Red. prof. dr. Milena Ivanuš Grmek, doktorica pedagogike na oddelku za temeljne pedagoške predmete, pravi: »*Na tako zastavljena vprašanja se ne da tako enoznačno odgovoriti. Zapišem Vam lahko le to, da je za kvalitetno delo potrebno malo stresa in da se kot dolgoletna visokošolska učiteljica pri svojem profesionalnem delu ne počutim v stresu bolj, kot je to za kakovostno delo potrebno.*«

Doc. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., profesorica psihologije na oddelku psihologije Filozofske Fakultete Univerze v Mariboru, pravi: »*Stres je po mojih izkušnjah zelo subjektivno doživljanje. Največkrat je povezano tudi s tem, kaj se ljudem dogaja v zasebnem življenju, zato težko ocenjujem le učitelje. Rekla bi, da so učitelji sicer manj pod stresom kot nekateri drugi poklici (npr. reševalci nujne medicinske pomoči), pa vendar verjetno pri sebi občutijo, da pod stresom so. Sama menim, da so slovenski učitelji najbolj pod stresom predvsem zaradi odnosov s sodelavci. Za zmanjšanje stresa na delovnem mestu učitelja pa bi kot prvo morali biti učitelji sami pripravljeni kaj narediti na sebi, pridobiti odpornost na stres. Če se izboljšajo le delovni pogoji, jim bo naslednjič stres povzročalo že kakšno manjše odstopanje od tega, kar so navajeni. Seveda pa so prilagojeni delovni pogoji, več občutka kontrole nad svojim delom in vedenjem učencev lahko pomemben doprinos k zmanjšanju občutka stresa pri učiteljih.*«

4 ZAKLJUČEK

Na podlagi predstavljenih teoretičnih izhodišč v teoretičnem delu naloge in rezultatov anketnega vprašalnika v okviru empiričnega dela raziskovalne naloge tako povzemava svoje ugotovitve raziskovalne naloge.

Hipotezo »*Mestni učitelji so pod večjim stresom kot učitelji na podeželju.*« zavračava. S pomočjo anketnega vprašalnika sva namreč ugotovila, da se povprečna samoocena o stresnosti poklica učitelja med mestnimi in podeželskimi učitelji razlikuje le minimalno. Pri analizi omenjene hipoteze želiva opozoriti, da sicer obstaja verjetnost napake oz. kritičnosti rezultata, saj sva hipotezo preverjala na podlagi samoocene vsakega učitelja, ki pa je lahko precej subjektivna od posameznika do posameznika. Prav tako ne smemo zanemariti števila sodelujočih mestnih in podeželskih učiteljev. Število le-teh sicer pri izračunu povprečne vrednosti res nima bistvenega pomena na samo vrednost, a če bi v anketo uspela vključiti enako število podeželskih in mestnih učiteljev, bi bili najini rezultati bolj zanesljivi kot sedaj, hkrati pa bi lahko dobila tudi drugačne rezultate. Žal je na omenjen dejavnik pri anketiranju bilo zelo težko vplivati, bi pa si omenjeno hipotezo želela v prihodnje še enkrat preveriti. Takrat bi uporabila večji vzorec učiteljev, vključenih v anketiranje, hkrati pa bi se potrudila, da bi imela v anketo vključenih enako število učiteljev, ki poučujejo v mestu oz. na podeželju.

Hipotezo »*Predmetni učitelji so pod večjim stresom kot razredni učitelji.*« zavračava. Na vprašanje »Kako stresno je za vas biti učitelj?« je sicer z »zelo stresno« odgovorilo več predmetnih učiteljev kot razrednih učiteljev, nek predmetni učitelj pa je celo označil, da je zanj delo učitelja »izjemno stresno«. Potrebno je poudariti, da sva ustreznost hipoteze preverjala na podlagi povprečne vrednosti samoocene o stresnosti poklica učitelja. Razlika med povprečnima vrednostma je opazna, a ne drastična, pomembno pa se nama zdi, da izpostaviva število vključenih učiteljev predmetnega in razredna pouka. V kolikor bi v anketo vključila več učiteljev razrednega pouka (oz. enako, kot je učiteljev predmetnega pouka, tj. 40), bi morebiti povprečna samoocena stresnosti bila še višja. Z analizo te hipoteze sva zadovoljna, a hkrati presenečena nad izidom. Sama sva bila namreč pred izdelavo raziskovalne naloge mnenja, da so učitelji na predmetni stopnji bolj obremenjeni, saj poučujejo več razredov in učencev, medtem ko učitelji razrednega zgolj en razred. Zaradi najine ugotovitve pa sedaj na situacijo gledava z drugega zornega kota. Mogoče je pa ravno to, da vedno poučuješ en razred in vse ure iste učence, vendarle bolj stresno. Učitelji razrednega pouka namreč poučujejo več predmetov (matematiko, okolje, glasbeno umetnost, slovenski jezik, likovno umetnost itd.). To zna biti resnično bolj stresno in obremenjujoče za učitelja, kot sva sprva mislila. Z izidom sva zadovoljna. Predvsem zato, ker sva sama ugotovila, da je bilo očitno najino prepričanje o stresnosti pri razrednih in predmetnih učiteljih zmotno. Zaradi tega bova na učitelje razrednega pouka gledala drugače in jih bolj cenila.

Hipotezo »*Učitelji so pod stresom predvsem zaradi dela z učenci.*« zavračava. Zavračava jo na podlagi analize vprašanja »Kaj od naštetega je za vas kot učitelja najbolj stresno?«, saj sva ugotovila, da je za učitelje najbolj stresno »delo učitelja nasploh«, delo z učenci pa je bilo šele na tretjem mestu. Zanimivo se nama zdi tudi razmišljanje doc. dr. Vite Poštuvan, ki meni, da so učitelji najbolj pod stresom zaradi slabih odnosov s sodelavci. Na podlagi analize tega vprašanja tako opažava, da je odgovor na to vprašanje prav tako precej subjektiven, hkrati pa želiva poudariti, da je mnenje učiteljev tukaj najpomembnejše. Nad rezultatom sva presenečena, saj sva menila, da smo učenci tisti, zaradi katerih so učitelji največkrat pod stresom. Sedaj vidiva, da temu ni tako, hkrati pa bi naju v prihodnje še bolj zanimalo, kaj od dela učitelja nasploh je tisto delo, ki jim je najbolj stresno.

Skozi raziskovalno nalogo sva pridobila ogromno teoretičnega in praktičnega znanja, ki ga bova lahko uporabila v prihodnje. Po temeljitem pregledu vseh virov, ki sva jih uporabljala, in z analizo anketnih vprašalnikov za učitelje sva prišla do raznih ugotovitev in potrditev oz. zavrnitev najinih hipotez.

Skozi raziskovalno delo sva spoznala veliko pomembnih dejstev o stresu in prepoznavanju stresa. Po končani raziskovalni nalogi in poglobljanju v literaturo lahko rečeva, da boljše in lažje razumeva učitelje in kako se počutijo.

Presenetilo naju je tudi, da je kar 27 učiteljev opredelilo kot izjemno stresen dejavnik tudi delo s starši. Nisva si predstavljala, da so starši lahko tako velik problem.

Skozi raziskovalno nalogo sva raziskala nekaj razlogov, zakaj so učitelji pod stresom, in zdaj učitelje bolje razumeva ter lažje prepoznavava simptome stresa ter kakšen učinek imajo le-ti lahko na telo. Področje o stresu bi si želela raziskati še bolj, mogoče pri učencih.

Skozi raziskovanje sva ugotovila, da je stres nekaj vsakdanjega, vendar se po najinem mnenju o njem v šolah ne govori dovolj. Med raziskovanjem sva se skupaj naučila sodelovati, raziskovati ter se bolje spoznala med seboj in povezala tudi z najino mentorico.

5 VIRI IN LITERATURA

- Božič M., *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. Ljubljana: GV Izobraževanje, 2003.
- David, T., *Stres managerjev v Sloveniji – magistrsko delo*. Ljubljana, 2009. Dostop na: <http://www.cek.ef.uni-lj.si/magister/david217-B.pdf> (Obiskano: 2. 2. 2018)
- Divjak P., *Stres med učitelji v osnovni šoli – diplomsko delo*. Maribor, 2011. Dostop na: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=26249> (Obiskano: 10. 1. 2018).
- Evans R. in Russell P., *Ustvarjalni manager: senzacionalna knjiga o osebni moči*. Ljubljana: Alpha Center, 1992
- Košak, K., *Nelagodno življenje učiteljev 2014*. Dostop na: <http://www.mladina.si/161607/nelagodno-zivljenje-uciteljev/> (Obiskano: 12. 2. 2018).
- Looker, T. in Gregson, O., *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1993.
- Markič V., *Spoznati in obvladati stres*.
- Masten, R. in Tušak, M., *Stres in zdravje: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Novak, J., Nova, K., Macek, S., *Stres*. Ljubljana: založba Neka knjiga, 2009 (str. 10–14). Dostop na: http://www.glassart.si/www.glassart.si/Design_files/Stresna%20knjiga_spread.pdf (Obiskano: 6. 12. 2017)
- Powell T., *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999.
- Psihoterapija izbira: *Je stres lahko tudi pozitiven?* 2015. Dostop na: <http://www.psihoterapija-izbira.si/je-stres-lahko-tudi-pozitiven/> (Obiskano: 28. 11. 2017).
- Rakovec-Felser Z., *Sindrom izgorelosti pri zdravstvenih tehnikih na internih oddelkih: diplomska naloga*. Zdravstvena psihologija. Maribor, Visoka zdravstvena šola, 2002 (str. 51–66).
- Rapolane Obran N., *Vzroki za stres*. Projekt Življenje, 2018. Dostop na: <http://www.projektzivljenje.si/skrb-zase/prijazni-do-sebe/stres/vzroki/> (Obiskano: 10. 12. 2017).
- Slivar, B., *Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljicah, učiteljicah in učiteljih*. 2009. Dostop na: <http://www.sviz.si> (Obiskano: 10. 2. 2018)
- Treven S. in sod., *Premagovanje stresa*. Ljubljana: Gospodarski vestnik, 2005.
- Zavod RS za zaposlovanje, *Predmetni učitelj za matematiko*. mojaizbira.si – center za poklicno izobraževanje, 2014.
- Zdešar J., *Stres pri učiteljih biologije: diplomsko delo*. Ljubljana, 2007.
- Žibret, A., *Učitelj – poklic, ki v javnosti velja za udobnega, je stresen*. Delo. 2014. Dostop na: <http://www.delo.si/gospodarstvo/trg-dela/ucitelj-poklic-ki-v-javnosti-velja-za-udobnega-je-stresen.html> (Obiskano: 10. 2. 2018)
- Žišt, F., *Plača učitelja začetnika ni niti povprečna slovenska plača*. Večer. 2018. Dostop na: <https://www.vecer.com/uciteljica-niti-povprecna-slovenska-placa-6401241?comments=newest> (Obiskano: 10. 2. 2018)

6 PRILOGE

6.1. Anketni vprašalnik za učitelje

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani,

sva Lina Horvat in Alen Roškar, učenca 9. razreda OŠ Središče ob Dravi, ki v okviru Galaksije raziskovalcev (*Popestrimo šolo 2016–2021*) pripravljava raziskovalno nalogo Ko stresa stres. V okviru naloge si želiva podrobneje raziskati stres pri učiteljih, zato Vas vljudno prosiva, da izpolnite naslednji, anonimni vprašalnik. Za odgovore se Vam že vnaprej zahvaljujema.

Spol: M Ž

Vaša starost:

- a) Do 35 let.
- b) 36–45 let.
- c) 46–55 let.
- č) Več kot 56 let.

1. Koliko let delovnih izkušenj iz poučevanja imate?

- a) Do 5 let.
- b) 6–15 let.
- c) 16–25 let.
- č) 26–35 let.
- d) Več kot 35 let.

2. Vrsta poučevanja:

- a) Sem predmetni učitelj.
- b) Sem razredni učitelj.

3. Šola, na kateri poučujete:

- a) Osnovna šola.
- b) Srednja šola (poklicna ali strokovna).
- c) Gimnazija.

4. Kje se nahaja šola, v kateri poučujete (okolih šole)?

- a) Na podeželju.
- b) V mestu.

5. Kako ste zadovoljni v svojem poklicu?

- a) Zelo nezadovoljen/-na.
- b) Nezadovoljen/-na.
- c) Srednje zadovoljen/-na.
- č) Zadovoljen/-na.
- d) Zelo zadovoljen/-na.

6. Če bi imeli možnost ponovne izbire poklica, bi si ponovno izbrali poklic učitelja?

- a) Da.
- b) Ne.

7. Kako stresno je za vas biti učitelj?

- a) Sploh ni stresno.
- b) Malo stresno.
- c) Zmerno stresno.
- č) Zelo stresno.
- d) Izjemno stresno.

8. Kaj od naštetega je za vas kot učitelja najbolj stresno?

- a) Učenci.
- b) Delo učitelja nasploh.
- c) Delovni pogoji.
- č) Odnosi s sodelavci.
- d) Odnosi s starši.
- e) Drugo: _____

9. V preglednici so navedeni različni dejavniki, ki lahko povzročijo stres. Ocenite, prosim, kako stresno doživljate posamezen dejavnik, in obkrožite ustrezno številko pri vsaki postavki v preglednici (1: povsem nestresno, 5: izjemno stresno).

	Dejavnik:	1	2	3	4	5
1.	Pomanjkanje motivacije in zanimanja pri učencih.	1	2	3	4	5
2.	Razredi z različno sposobnimi učenci.	1	2	3	4	5
3.	Odgovornost za varnost učencev (npr. izlet).	1	2	3	4	5
4.	Ocenjevanje učencev.	1	2	3	4	5
5.	Priprava učne ure.	1	2	3	4	5
6.	Govorilne ure in roditeljski sestanki.	1	2	3	4	5
7.	Administrativno delo (zapisniki, zaznamki, poročila, analize ...).	1	2	3	4	5
8.	Stalne spremembe, ki se vrstijo v vzgoji in izobraževanju.	1	2	3	4	5
9.	Vedenjsko zahtevni učenci.	1	2	3	4	5
10.	Zahteve s strani ravnatelja in šolskega inšpektorata.	1	2	3	4	5
11.	Prevelika količina dela.	1	2	3	4	5
12.	Delo s starši.	1	2	3	4	5

10. V preglednici so navedene nekatere možne posledice stresa. Ocenite, prosim, kako pogosto se tekom šolskega leta kot učitelj/-ica počutite tako, in obkrožite ustrezno številko pri vsaki možni posledici (1: nikoli, 5: zelo pogosto).

	Posledice stresa:	1	2	3	4	5
1.	Glavobol.	1	2	3	4	5
2.	Prebavne motnje in težave.	1	2	3	4	5
3.	Povišan krvni pritisk.	1	2	3	4	5
4.	Težave s spanjem.	1	2	3	4	5
5.	Nezmožnost, da bi se doma sprostil/-a.	1	2	3	4	5
6.	Občutek izčrpanosti oz. preobremenjenosti.	1	2	3	4	5

11. V preglednici so navedene strategije spopadanja s stresom. Ocenite, prosim, kako pogosto se poslužujete posamezne strategije, in obkrožite ustrezno številko pri vsaki postavki v preglednici (1: nikoli, 5: vedno).

	Strategije spopadanja s stresom:	1	2	3	4	5
1.	Razjezim se na osebo, ki je povzročila problem.	1	2	3	4	5
2.	Temeljito premislim in se osredotočim na reševanje problema.	1	2	3	4	5
3.	Naredim vse, da se situacija popravi.	1	2	3	4	5
4.	Izogibam se stiku z osebo, ki je povzročila problem.	1	2	3	4	5
5.	Poiščem nasvet in pomoč pri drugih učiteljih, sodelavcih.	1	2	3	4	5
6.	Sproščam se ob glasbi, s športom, z branjem itd.	1	2	3	4	5