

Mateja Modrej

Zlatka Cugmas

Poklicni stres in profesionalni razvoj učiteljev razrednega pouka

Izvirni znanstveni članek

UDK: 159.944.4:37.011.3-051

POVZETEK

Poklic učitelja razrednega pouka je eden najbolj stresnih poklicev. Z raziskavo smo ugotavljali pojavnost stresa pri 110 učiteljih razrednega pouka, na mestnih in podeželskih šolah v Sloveniji, glede na delovno dobo. Namen je bil spoznati simptome, stresogene situacije in strategije obvladovanja stresa pri učiteljih. Rezultati so pokazali, da učitelji ocenjujejo svoje delo kot odgovorno in v večini ne razmišljajo o drugem delu. Najpogosteje opažajo telesne in čustvene simptome stresa, srečujejo pa se s stresogenimi situacijami pri delu z učenci, strokovnem delu in v odnosih s sodelavci, vodstvom šole ter s starši. Po pomoč se v težavah na delovnem mestu najpogosteje obrnejo na sodelavca ali vodstvo šole, stres pa obvladujejo s sprehodi in pogovori.

Ključne besede: učitelj razrednega pouka, poklicni stres, mesto, podeželje, delovna doba, obvladovanje stresa

Occupational Stress and Professional Development of Primary School Teachers

Original scientific article

UDK: 159.944.4:37.011.3-051

ABSTRACT

The occupation of primary school teachers is considered one of the most stressful professions. The survey was used to determine the incidence of stress in 110 primary school teachers in urban and rural schools in Slovenia, depending on seniority. Its aim was to learn about stress symptoms, stressful situations and strategies to manage stress among teachers. The results show that teachers evaluate their work as a very responsible one and in majority do not think about changing their job. Teachers most often perceive physical and emotional symptoms of stress. They are faced with stressful situations when working with pupils, at their professional work, and in relations with colleagues, school management, and parents. When difficulties arise in their work, teachers most often turn for help to a colleague or the school management; and they manage their stress by going for a walk and talking to their friends.

Key words: primary school teacher, occupational stress, urban-rural schools, seniority, stress management.

Uvod

V današnjem vse hitrejšem tempu življenja, ko imamo ljudje vse manj časa zase, svoje domače in prijatelje, smo vse bolj napeti in nesproščeni. Vsak dan se srečujemo z nešteto težavami, ki jih moramo čim prej rešiti ali odpraviti. Tempo življenja je tako hiter, da zelo hitro pozabimo nase. Vse prijetne in neprijetne situacije, ki pa jih ne moremo obvladati, so za nas stresne. Stres je telesna reakcija obrambe proti grožnji, ki jo zazna naše telo. Vsak človek na drugačen način zaznava stres in vsak se mora z njim na svoj način spopasti. Paziti moramo, da stres ne postane naš sovražnik, ki nas izčrpa. Čim prej moramo prepoznati njegove simptome in se z njimi spopasti. Pri učiteljih razrednega pouka je to zelo pomembno, saj se vsak dan srečujejo z nadarjenimi otroki, ki jim je treba nameniti še več časa, srečujejo se z otroki s posebnimi potrebami, pri katerih morajo biti vsak dan pripravljeni na nove situacije, v razredu morajo biti vedno zbrani in umirjeni ne glede na dogodke, sodelovati morajo v timih z drugimi sodelavci, se prilagajati in se srečevati s starši učencev ter se pogovarjati o težavah njihovih otrok. Poleg vsega naštetega pa jim povzroča skrb še odnos z nadrejenimi, ocena storilnosti, želja, da bi dosegli cilje, ki so si jih zastavili, nezadovoljive plače, necenjen poklic, strah pred izgubo službe in še bi lahko naštevali. Zaradi vseh naštetih stvari stres pušča različne telesne, čustvene in vedenjske simptome.

Namen naše raziskave je bil ugotoviti in proučiti pojavnost stresa pri učiteljih razrednega pouka. Cilji empiričnega dela individualnega raziskovalnega dela so bili spoznati simptome stresa, stresogene situacije in strategije obvladovanja stresa pri učiteljih. Pri tem nas je še posebej zanimalo, ali obstaja razlika v prisotnosti stresa pri učiteljih, ki poučujejo na mestnih in podeželskih šolah, in ali obstaja razlika v prisotnosti stresa pri učiteljih glede na delovno dobo.

Stres

Stres je beseda, ki jo v zadnjem času uporabljamo prepogosto. Začeli smo tekmovati, kdo je bolj pod stresom, veseli smo, če ljudje opazijo, pod kakšnim pritiskom živimo, in s tem pozabili, kaj stres pomeni za naše življenje (George 2001, 14). Včasih so ljudje živeli bolj umirjeno, sproščeno, zase so si vzeli več časa, danes pa je življenje precej drugačno. Živimo hitreje, vedno se nam mudi in nimamo časa ne zase ne za svoje prijatelje. Stresu smo izpostavljeni povsod in posledice tega so slabo počutje, utrujenost, napetost in različne bolezni (Jerma 2005, 470). Stres je reakcija organizma na dražljaje, je stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri čemer se organizem sooči z okolščino. Temu sledi reakcija organizma, ki pripelje do obrambe (Luban-Plozza 1994, 12). Na splošno stres lahko razdelimo v dve osnovni skupini. Prva skupina je stres kot samodejna reakcija oziroma kot nujno in izjemno orodje za preživetje, druga skupina pa je stres kot posledica neuravnoveženosti izzivov in usposobljenosti oziroma neravnovesja med zahtevami in sposobnostmi. Pri poklicu učitelja razrednega pouka doživljamo

stres, ki smo ga uvrstili v drugo skupino. Doživljamo ga pri zahtevah v našem vsakdanjem življenju in moramo za njegovo obvladovanje uravnavati razmerje med izzivi iz okolja in našo usposobljenostjo. Ta stres pa delimo na dva dela, in sicer na koristen stres, ki nastaja v primeru, kadar naše sposobnosti presegajo zahteve, in škodljiv stres, ki nastaja v primeru, kadar zahteve presegajo naše sposobnosti (Schmidt 2001, 7–8). Povzročitelji stresa se s časom spreminjajo in raziskave so pokazale, da čeprav so se delovne razmere izboljšale, delamo vedno dlje in v službi prenašamo vedno večji pritisk. V današnjem času od nas pričakujejo, da bomo zmogli hitreje misliti, več delati in se odlikovati v vsem, česar se lotimo (George 2001, 14). Poznamo štiri osnovne vire stresa. To so 1. okolje z zahtevami po prilagajanju, 2. socialni stresorji, kot so zahteve po času in pozornosti, razgovori za službo, 3. fiziološki viri stresa, kot so slaba prehrana, nezadosten spanec in bolezni ter 4. vir stresa misli. Možgani tolmačijo zapletene spremembe v okolju in določajo, kdaj naj vključijo »odziv na stres« (Davis 2012, 1). Poleg virov stresa moramo biti pozorni tudi na njegove simptome. Čustveni simptomi so apatija (nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh), anksioznost (občutek nekoristnosti, nespoštovanja samega sebe), razdražljivost, duševna utrujenost, pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe. Vedenjski simptomi so izogibanje, pretiravanje (odvisnost od nikotina in alkohola), težave z urejanjem samega sebe, težave s spoštovanjem zakonov. Telesni simptomi pa se kažejo kot pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni, pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, zloraba zdravil in nerazpoloženje (glavobol, nespečnost, slabost, živčna driska, pridobivanje ali izguba teže, spremembe teka) (Luban-Plozza 1994, 13–14).

Spoprijemanje s stresom

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko ali lahko rešljivi. Pri posamezniku imajo pomembno vlogo posameznikova življenjska naravnost in njegova trdnost, posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine ter širše in ožje okolje, v katerem živi (Dernovšek 2006, 8). Ljudje stres obvladujejo, zato se ne obremenjujejo z vprašanjem, kako stres odstraniti, vedo, da mu ne morejo ubežati. Stres najlažje obvladamo tako, da ga najprej razumemo, prepoznamo dejavnike, ki ga povzročajo, prepoznamo in prevzamemo strategije za zmanjševanje vpliva stresorjev in stalno skrbimo za dobro počutje (Youngs 2001a, 9–10). Pri spoprijemanju s stresom je zelo pomembno, da se naučimo škodljivi stres spreminjati v koristnega, ki ga lažje obvladamo. Stres pa lahko spreminjamo tako, da zmanjšujemo zahteve, nižamo merila in se dodatno usposabljam (Schmidt 2001, 8). Na obvladovanje stresa vpliva človekova reakcija na vzrok stresa oz. stresor. Pomembna pa je tudi življenjska naravnost posameznika, njegova trdnost in kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo (Levovnik 2014, 32, 33). Če stresno stanje traja dalj časa, se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi in telo se izčrpa, postane utrujeno in izgubimo prožnost, ki je potrebna za obvladovanje stresa. Takrat nastopi tako imenovana »izgorelost« (Youngs 2001b, 16). To je kompleksen pojav, ki je posledica daljše

izpostavljenosti delovnemu stresu. Značilen je predvsem za poklice, ki delajo z ljudmi v čustveno zahtevnih okoliščinah. Izgorelost vključuje čustveno izčrpanost, spremembe v stališčih in vedenju, spremembo motivacije in odtujenost (Lamovec 1998, 407–409). Stresa in izgorelosti ne smemo enačiti. Sindrom izgorelosti se razvije postopno v daljšem časovnem obdobju. Prva faza je delovni entuziazem ali velika potreba po potrjevanju, druga faza je faza stagnacije, v kateri narašča frustriranost, ker vložnemu naporu ne sledi pričakovana nagrada, tretja faza je socialna izolacija, ko oseba izgubi stik z notranjim svetom in prihaja do vedenjskih odklonov, kar še bolj ruši odnose s sodelavci, četrta faza pa je apatija oz. skrajna izgorelost, pri kateri so jasni znaki depresivnosti in samomorilnih misli (Bilban 2007, 22–29).

Poklic učitelja razrednega pouka

Učitelj razrednega pouka se v šoli pojavlja v vlogi uslužbenca, kjer mora kot vsi zaposleni upoštevati šolske pravne akte in šolsko zakonodajo, v vlogi strokovnjaka mora poznati svojo stroko, jo spreminjati in razvijati ter svoja znanja uresničevati na način, ki je dostopen učencem, v vlogi človeka pa se mora pokazati z vsemi svojimi prednostmi in slabostmi, biti človek, ki zna ljubiti, hrabriti, spodbujati, podpreti, presoјati, razumeti, razlikovati in je human. Dober učitelj naj bi bil tisti učitelj, ki je miren, obvlada vsako situacijo, pošten, dosleden in enako naklonjen do vseh učencev (Pšunder 1994, 26–27). Naloga učitelja razrednega pouka je skrb za celostni razvoj učencev. To pomeni, da zagotavlja možnosti za razvoj na spoznavnem, socialno-emocionalnem in psihomotoričnem področju. Skrbi za razvoj samostojnosti, vedoželjnosti, komunikacije, ustvarjanja, pozitivne samopodobe in otroke spodbuja h gibalni aktivnosti. Učitelj razrednega pouka se pripravlja na pouk vsebinsko z metodično-didaktičnimi pripravami, ki jih načrtuje s pomočjo obveznih učnih načrtov. Pomembno je, da otroke motivira in jih aktivno vključi v delo. Poleg priprav so učiteljeve naloge popraviljanje učenčevih izdelkov, spremljanje napredka učencev, preverjanje in ocenjevanje znanja, vpisovanje dnevnikov ter organizacija kulturnih, naravoslovnih, tehniških in športnih dni. Zelo pomembna naloga učitelja je tudi razredništvo, ki od učitelja zahteva, da skrbi za razred in sproti rešuje probleme. Na govorilnih urah, ki jih organizira običajno tedensko ali na štirinajst dni, vodi osebne razgovore s starši. Učitelj se mora tudi stalno strokovno izpopolnjevati, sproti seznanjati z novostmi in spremembami na svojem področju (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje 2014).

Poklicni stres

Stres na delovnem mestu strokovnjaki imenujejo poklicni stres. To je stres, ki je postal zelo velik problem modernega načina življenja in se pojavlja zaradi posledic negativnih dejavnikov okolja in stresorjev, ki izhajajo iz določenega poklica

(Kovač 2013, 34–35). Vsi poklici niso enako stresni. Poklic učitelja razrednega pouka spada med poklice, pri katerih so pogosti dodatni pritiski. Pomembno je, da pri svojem delu najdemo pravo motivacijo za delo (Battison 1999, 40–41). Da učitelji doživljajo toliko stresa in tesnobe, obstajajo številni razlogi. Pogosto se počutijo izolirano in imajo malo možnosti za interakcijo s sodelavci. V razredu, polnem nemirnih otrok, hrepenijo po čustveni podpori svojih kolegov, ki so že bili v podobnem položaju. Razlogi za stres so tudi apatičnost otrok, pomanjkanje časa za priprave, manjše zanimanje staršev za otroke kot nekoč in premajhna podpora nadrejenih (Youngs 2001b, 18, 19). Nadrejeni lahko s svojo konstantno kritiko, zahtevnostjo do učiteljev in nasploh negativnim odnosom pokvari udobnost in lagodje. S takšnim odnosom pripomore, da učitelji povečajo svoje sposobnosti in storilnost, vendar s tem pokažejo, da jim je običajno vseeno za osebne odnose, ki pa so pomembni razlogi za nastanek stresa. Obenem tak nadrejeni ne da nič na nagrajevanje in priznanje za dobro delo, kar bi pomenilo motivacijo za naprej (Meško 2011, 17). Raziskave v preteklosti so pokazale, da obstajajo določene osebnostne značilnosti, ki v veliki meri določajo raven dovzetnosti za stres. Pomembnejše značilnosti so osebnost tipa A, za katerega so značilni tekmovalna storilnostna usmerjenost, nestrpnost, jeza in usmerjenost k dosežkom; čustvena stabilnost in nevroticizem se kažeta pri osebah z visoko močjo jaza, ki so dobro čustveno prilagojene, stabilne, zrele, realistične, mirne ter dobro obvladujejo frustracije, krize in druge težave; samospoštovanje in kompetentnost sta pomembna, saj osebe z večjim pričakovanjem osebne kompetentnosti lažje začenjajo z nekaterimi oblikami vedenja, za katere pričakujejo, da jih bodo pripeljale do zelenega cilja, osebna čvrstost posameznikom omogoča, da lahko nadzorujejo dogodke v svojem življenju in spremembe doživljajo kot izziv in ne kot breme; in še lokus kontrole, saj je pri spoprijemanju s stresom zelo pomembna ocena, ali je izid stresnega dogajanja v dosegu posameznikovega nadzora (Slivar 2013, 68–73).

Povzročitelji stresa pri delavcih v vzgoji in izobraževanju ter njihove posledice

Eden izmed najpogostejših vzrokov stresa na delovnem mestu je časovni pritisk, ki ga ustvarjajo zahteve po pravočasnem izpolnjevanju nalog. Učinkovito lahko razporedimo svoj čas, če si realno postavimo cilje, določimo prioritete, ocenimo, kako porabljammo svoj čas, določimo motnje, ki nas ovirajo, z delom ne smemo odlašati, ne smemo se bati reči ne in delo moramo razdeliti tudi drugim in ne smemo vse postoriti sami (Carnegie 2012, 121, 136–137). Youngs (2001b, 38–41) je oblikoval devet sklopov situacij, ki povzročajo stres. To so pričakovanja, samoizpolnitev, osebne potrebe, odnosi z otroki, kompetentnost, notranji konflikt, konfliktne vrednote in situacije, družbena sprejetost in profesionalna omejenost. Posledice stresa in neučinkovito spoprijemanje z njim pa se kažejo tudi v razredu pri pouku. Pri učiteljih se pojavlja tako imenovani sindrom prilagajanja dejavnosti, ki se odraža kot rutinska, nedejavna, čustveno prazna izpeljava pouka, oddaljevanje od težav učencev, sodelavcev, šole in tako dalje (Slivar 2007, 13). Stres na delovnem mestu lahko učitelj premaga ali vsaj omili sam. Na delovnem

mestu ne sme zatirati svojih čustev in občutkov, vzeti si mora čas za družabno življenje, naloge, ki jih mora opraviti, opravi takoj in prerazporedi delo. Zelo pomembno je, da zna reči »ne«, saj ni treba prevzeti vsakega dela, ki mu ga naložijo (Powell 1999, 73). Predvsem morajo biti svoj najhujši kritik, kar pomeni, da morajo svoje pomanjkljivosti poiskati in odpraviti, preden jih opazijo njihovi nasprotniki. Ne smejo dovoliti, da jim graja iz drugih ust povzroča skrbi, biti morajo odprti za nepristransko, pozitivno in konstruktivno grajo (Carnegie 2012, 43, 61–62). Najbolje premagujejo stres v službi učitelji, ki so dovolj fleksibilni, da se lahko prilagodijo stresorjem okoli sebe. To so učitelji, ki si znajo vzeti čas zase, živijo uravnoteženo, učijo se obvladovati stres in ne dovolijo, da bi jih prestrašil. Zelo pomembna je učiteljeva samopodoba, saj vsak učitelj potrebuje varnost, pozitivno energijo, inspiracijo, pogum, elan in moč, da lahko sledi zahtevam sodobnega časa in se spoprijema z vsakodnevnim stresom in pritiski. Pomembno je tudi, da učitelji znajo upravljati s časom. Če učitelji dovolijo, da jih okolica vedno zmoti in reagirajo na vsak dražljaj, si vzamejo čas za vsakega učenca, ki jih ogovori, za vsakega sodelavca, se ne morejo izogniti stresu (Youngs 2001b, 47–67).

Raziskava Jermana (2005) o stresu pri strokovnih delavcih v vzgojno-izobraževalnih in prevzgojnih zavodih je pokazala, da daljša delovna doba poslabša medsebojne odnose, tolerantnost do drugače mislečih in obvladovanje stresnih situacij ter poveča težave s spanjem in glavobolom. Tako bi pri starejših strokovnih delavcih morali že preventivno biti pozorni na te vidike, da bi zmanjšali negativne posledice stresa in izgorelosti (Jerman 2005, 495). Raziskava Janje Pulko in Maje Rajh (2009) pri učiteljih razrednega pouka pa je pokazala, da je zastopanost simptomov stresa, stresogenih situacij in strategij obvladovanja stresa enaka pri vseh učiteljih ne glede na status šole in delovno dobo.

Metode raziskovanja

Namen raziskave

Namen raziskave je bil ugotoviti in proučiti pojav stresa pri učiteljih razrednega pouka. Cilji so bili spoznati simptome stresa, stresogene situacije in strategije obvladovanja stresa pri učiteljih. Pri tem nas je še posebej zanimalo, ali obstaja razlika v prisotnosti stresa pri učiteljih, ki poučujejo na mestnih in podeželskih šolah, in ali obstaja razlika v prisotnosti stresa pri učiteljih glede na delovno dobo.

Postopki zbiranja podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo junija in septembra 2014. Podatke smo pridobili s predhodnim dovoljenjem ravnateljev na dva načina. Najprej tako, da smo anketne vprašalnike skupaj s priloženo kuverto, na katero smo zapisali naš naslov ter prilepili znamko, poslali na osnovne šole po Sloveniji, nato pa še s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika. Seznam šol smo pridobili na spletni strani Zavoda Republike Slovenije za šolstvo.

Opredelitev vzorca

Raziskava temelji na slučajnostnem vzorcu iz hipotetične populacije 110 učiteljev razrednega pouka osnovnih šol Slovenije (55 mestnih in 55 podeželskih). V vzorec raziskave so bile zajete osebe ženskega spola.

Postopki obdelave podatkov

Anketni vprašalnik je zajemal 12 vprašanj; natančno je sestavljen po splošnih merilih sestavljanja anketnih vprašalnikov ter po navodilih mentorjev. Uporabljen je bil pri diplomski nalogi z naslovom Stres in profesionalni razvoj učiteljev razrednega pouka (Pulko in Rajh 2009) in na ta način tudi preizkušen. Za raziskavo je bil vprašalnik dopolnjen pri vprašanju o zaznavanju simptomov stresa pri učiteljih, vprašanju o stresogenih situacijah in strategijah za obvladovanje stresa (dodani so bili štiri simptomi stresa, sedem stresogenih situacij in dve strategiji za obvladovanje stresa. Anketni vprašalnik je bil najprej sondažno uporabljen na manjšem vzorcu učiteljev razrednega pouka.

V prvem delu vprašalnika so bili zajeti splošni podatki o učiteljih razrednega pouka. Podatki o spolu, starosti, delovni dobi in statusu šole, na kateri so zaposleni. V nadaljevanju so sledili sklopi vprašanj glede dela učiteljev, simptomov stresa, stresogenih situacij in obvladovanja stresa pri učiteljih. Tri vprašanja so bila odprtega tipa, druga vprašanja pa zaprtega tipa (z verbalnimi ali stopenjskimi odgovori). Na vprašalniku so bila vprašanja s sodbami in vprašanja s kombinacijo sodb in stopenj.

Podatki so bili obdelani s programom SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciencs) na nivoju deskriptivne in inferenčne statistike. Pri tem sem uporabila naslednje postopke:

- a) analiza vprašanj zaprtega tipa:
 - tabelarni prikaz frekvenčne distribucije (f , $f\%$) atributivnih spremenljivk,
 - osnovna deskriptivna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon, najmanjša in največja vrednost) numeričnih spremenljivk;
- b) enofaktorska analiza variance, ANOVA preizkus in χ^2 -preizkus pri raziskovalnih vprašanjih, vezanih na delovno dobo;
- c) preizkus razlik aritmetičnih sredin, t-preizkus in χ^2 -preizkus pri raziskovalnih vprašanjih, vezanih na status šole.

Rezultati in interpretacija

Z raziskavo smo ugotovili, da učitelji svoje delo največ ocenjujejo kot odgovorno, razgibano in zanimivo, manj pa kot izpopolnjujoče in prijetno. Razlike glede na delovno dobo in status šole ni, kaže pa se tendenca pri učiteljih glede na status šole.

Preglednica 1: Zadovoljstvo z delom učiteljev razrednega pouka glede na status šole

Status šole	Število	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Leveneov preizkus		t-preizkus	
				F	P	t	P
Mestna	55	4,32	0,88	3,21	0,27	-1,94	0,10
Podeželska	55	4,54	0,72				
Skupaj	110	4,43	0,80				

Predpostavka o homogenosti varianc je upravičena ($P = 0,27$; $P > 0,05$), zato se sklicujemo na običajni t-preizkus. Iz rezultatov lahko razberemo, da razlika med aritmetičnimi sredinami v zadovoljstvu z delom med učitelji razrednega pouka, ki poučujejo na mestnih in podeželskih šolah, ni statistično značilna ($P = 0,10$; $P > 0,05$).

Učitelji so, ne glede na to, kje poučujejo (na mestni ali na podeželski šoli), s svojim delom zadovoljni. Menimo, da so učitelji na mestnih šolah zadovoljni s svojim delom, ker so se učencem, ki so bolj zahtevni kot na podeželskih šolah, prilagodili in jih znajo motivirati. Ker je delo razgibano, jim predstavlja tudi veliko izzivov, s katerimi se dopolnjujejo in izpopolnjujejo. Navajeni so pogojev dela, mestnega okolja in vseh možnosti, ki jim jih okolje ponuja. Prav tako so z delom zadovoljni učitelji, ki poučujejo na podružnicah. Tam delo poteka v bolj mirnem okolju, z lažje obvladljivimi učenci in z manjšim številom učencev. Čeprav so pri delu bolj omejeni v smislu izvajanja manj različnih izvenšolskih dejavnosti, torej manj razgibanega dela, jim je delo dovolj razgibano in zanimivo.

Z raziskavo smo ugotovili, da učitelji o tem, da bi opravljali kakšno drugo delo v prihodnosti, v večini ne razmišljajo. Pri učiteljih se glede na delovno dobo in status šole ni pokazala statistično značilna razlika. Pokazala pa se je tendenca pri učiteljih z različno delovno dobo.

Preglednica 2: Razmišljanje učiteljev razrednega pouka o delu v prihodnosti glede na delovno dobo

Razmišljanje o drugem delu		Delovna doba									
		do 5 let		od 6 do 10 let		od 11 do 20 let		21 let in več		Skupaj	
		f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Pogosto	1	0,9	1	0,9	4	3,6	4	3,6	10	9,1	
Včasih	2	1,8	6	5,5	7	6,4	5	4,5	20	18,2	
Redko	2	1,8	2	1,8	5	4,5	21	19,1	30	27,3	
Nikoli	1	0,9	2	1,8	9	8,2	38	34,5	50	45,5	
Skupaj	6	5,5	11	10,0	25	22,7	68	61,8	110	100,0	

Lizid χ^2 -preizkusa: $\chi^2 = 21,98$; $g = 9$; $P = 0,09$

Med učitelji razrednega pouka z različno delovno dobo ne obstaja statistično značilna razlika ($P = 0,09$; $P > 0,05$) glede na to, da bi v prihodnje opravljali kakšno drugo delo.

Učitelji razrednega pouka, ki imajo do 5 let delovne dobe (5,5 %), samo včasih ali redko razmišljajo o tem, da bi v prihodnje opravljali kakšno drugo delo. Učitelji s 6–10 leti delovne dobe (10,0 %) včasih razmišljajo o drugem delu. Pri učiteljih z delovno dobo od 11 do 20 let (22,7 %) lahko razberemo, da je največ takšnih, ki nikoli ali včasih razmišljajo o drugem delu. Medtem ko pri učiteljih z delovno

dobu 21 let in več (61,8 %) rezultati kažejo, da v večini nikoli ali redko razmišljajo o tem, da bi delali kje drugje.

Na podlagi rezultatov razberemo, da učitelji, ki so mlajši, bolj pogosto razmišljajo, da bi mogoče opravljali kakšen drug poklic. Sklepamo, da je to zato, ker imajo pred seboj še celo kariero ali vsaj večji del kariere ter imajo še veliko energije in moči, ki bi jo lahko usmerili tudi drugam. Učitelji z delovno dobo 21 let ali več so s svojim delom zadovoljni. Njihovo delo poteka po ustaljenih tirih, ki jim ustrezajo. Imajo manj energije kot mlajši učitelji, vendar več izkušenj.

Glede pogovarjanja učiteljev z učenci o težavah v razredu je raziskava pokazala, da je največ takšnih učiteljev, ki se vedno pogovorijo z učenci o težavah v razredu, ne glede na delovno dobo in status šole. Pri iskanju pomoči učiteljev ob težavah na delovnem mestu pa so rezultati pokazali, da največ učiteljev pomoč v težavah poišče pri učitelju ali učiteljici. Obstaja pa statistično značilna razlika med učitelji razrednega pouka z različno delovno dobo.

Preglednica 3: Iskanje pomoči učiteljev razrednega pouka ob težavah na delovnem mestu glede na delovno dobo

		Delovna doba									
		do 5 let		od 6 do 10 let		od 11 do 20 let		21 let in več		Skupaj	
		f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Pomoč v težavah	Vodstvo šole	0	0,0	0	0,0	6	5,5	12	10,9	18	16,4
	Svetovalna služba	0	0,0	0	0,0	0	0,0	13	11,8	13	11,8
	Učitelja/-ico	6	5,5	9	8,2	16	14,5	33	30,0	64	58,2
	Partnerja/-ico	0	0,0	2	1,8	1	0,9	3	2,7	6	5,5
	Prijatelja/-ico	0	0,0	0	0,0	2	1,8	7	6,4	9	8,2
	Skupaj	6	5,5	11	10,0	25	22,7	68	61,8	110	100,0

Izid χ^2 -preizkusa: $\chi^2 = 28,67$; $g = 12$; $P = 0,04$

Med učitelji razrednega pouka z različno delovno dobo obstaja statistično značilna razlika ($P = 0,04$; $P < 0,05$) glede na to, na koga se obrnejo ob težavah na delovnem mestu.

Na vodstvo šole se obračajo samo učitelji z 11–20 leti (5,5 %) in učitelji z delovno dobo 21 let in več (10,9 %). Prav tako se na prijatelja ali prijateljico obračajo samo učitelji z delovno dobo od 11 do 20 let (1,8 %) in učitelji z delovno dobo 21 let in več (6,4 %), pa še to zelo redko. Na svetovalno službo se obračajo samo učitelji z delovno dobo 21 let in več (11,8 %), torej samo starejši učitelji, medtem ko se na partnerja ali partnerico obrnejo tako učitelji z delovno dobo od 6 do 10 let (1,8 %), z delovno dobo od 11 do 20 let (0,9 %) in učitelji z delovno dobo 21 let in več (2,7 %), vendar vsi zelo redko.

V večini se učitelji, kadar imajo težave na delovnem mestu, obrnejo po pomoč na učitelja ali učiteljico, torej na sodelavca ali sodelavko. To pomeni, da najbolj zaupajo prav sodelavcem. Največja razlika glede na delovno dobo je prav pri obračanju po pomoč k vodstvu šole. Čeprav se učitelji z delovno dobo 11 let in več v večini obračajo na sodelavce, se v veliki meri obračajo tudi na vodstvo šole. Učitelji z delovno dobo manj kot 11 let pa se nikoli ne obrnejo na vodstvo šole. Iz

tega lahko sklepamo, da se je mlajšim učiteljem lažje pogovarjati s sodelavci kot z vodstvom, ker imajo do vodstva veliko spoštovanje in jim vodstvo predstavlja avtoriteto.

Preglednica 4: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali pri sebi pogosto opažajo spodaj navedene simptome

	Telesni simptomi					
	Da		Ne		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Težave z nespečnostjo ali velika potreba po spanju	49	44,5	61	55,5	110	100,0
Glavoboli, slabost, omotičnost	38	34,5	72	65,5	110	100,0
Bolečine v hrbtenici	43	39,1	67	60,9	110	100,0
Želodčne težave	33	30,0	77	70,0	110	100,0
Povečano znojenje	39	35,5	71	64,5	110	100,0
Težave z dihanjem	13	11,8	97	88,2	110	100,0
Hitro bitje srca	30	27,3	80	72,7	110	100,0
Zmanjšan ali povečan tek	40	36,4	70	63,6	110	100,0
Fizična izčrpanost	79	71,8	31	28,2	110	100,0

Učitelji pri sebi najpogosteje opažajo fizično izčrpanost (71,8 %) in težave z nespečnostjo ali veliko potrebo po spanju (44,5 %). Pogosto pri sebi opažajo bolečine v hrbtenici (39,1 %), zmanjšan ali povečan tek (36,4 %), povečano znojenje (35,5 %) in glavobole, slabost ali omotičnost (34,5 %), malo manj pa želodčne težave (30,0 %) in hitro bitje srca (27,3 %). V najmanjši meri pri sebi zaznavajo težave z dihanjem (11,8 %).

Ugotavljamo, da učitelji razrednega pouka pri sebi najpogosteje opažajo fizično izčrpanost, težave z nespečnostjo ali težave z veliko potrebo po spanju. Statistično značilna razlika glede na status šole in delovno dobo se ni pokazala, zato sklepamo, da učitelji pri sebi zaznajo relativno enako število telesnih simptomov. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je delo učitelja stresno, saj je eden izmed prvih opozorilnih znakov, da je nekdo preveč izpostavljen stresu, prav fizična izčrpanost. Seveda pa je takoj za njo tudi posledično velika potreba po spanju ali pa celo težave z nespečnostjo. To pa je pri delu z učenci zaskrbljujoče, saj učitelji, ki so fizično izčrpani in utrujeni, ne morejo svojega dela dobro opravljati. Pri svojem delu ne morejo biti tako učinkoviti, učencev ne morejo motivirati v tolikšni meri, kot bi jih sicer, in pri svojem delu nimajo dovolj potrpljenja in energije, ki ju za dobro opravljeno delo potrebujejo.

Preglednica 5: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali pri sebi pogosto opažajo spodaj navedene simptome

	Čustveni simptomi					
	Da		Ne		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Živčnost, napetost	62	56,4	48	43,6	110	100,0
Pomanjkanje koncentracije	37	33,6	73	66,4	110	100,0
Nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh	23	20,9	84	76,4	110	100,0
Izbruh nekontrolirane jeze	24	21,8	86	78,2	110	100,0

Čustveni simptomi						
	Da		Ne		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Občutek strahu in tesnobe	32	29,1	78	70,9	110	100,0
Občutek neobvladljivosti položaja	21	19,1	89	80,9	110	100,0
Občutek nezadovoljstva brez pravega razloga	29	26,4	81	73,6	110	100,0
Pogosta otožnost, osamljenost	21	19,1	89	80,9	110	100,0
Občutek nemoči, neuspeha	29	26,4	81	73,6	110	100,0

Iz rezultatov raziskave lahko razberemo, da učitelji razrednega pouka od čustvenih simptomov stresa pri sebi najpogosteje opažajo živčnost in napetost (56,4 %) ter pomanjkanje koncentracije (33,6 %). Manj pogosto pri sebi opažajo občutek strahu in tesnobe (29,1 %), občutek nezadovoljstva brez pravega razloga (26,4 %) ter občutek nemoči in neuspeha (26,4 %). Najmanj pogosto pri sebi opažajo izbruh nekontrolirane jeze (21,8 %), nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh (20,9 %), občutek neobvladljivosti položaja (19,1 %) ter pogosto otožnost in osamljenost (19,1 %). Statistično značilna razlika med učitelji se glede na status šole in delovno dobo ni pokazala.

Pri učiteljih razrednega pouka se torej najbolj kažeta živčnost in napetost; to lahko v razredu zelo negativno vpliva na celotno vzdušje in posledično tudi na delo tako učiteljev kot učencev. Prav tako se v veliki meri pojavlja pomanjkanje koncentracije, to pomeni, da se pojavlja duševna utrujenost. Ker so to čustveni znaki stresa, jih učitelji lahko poskušajo nekaj časa delno prikriti, a je to dolgoročno lahko še toliko slabše. Ugotovili smo, da učitelji manj pogosto opažajo izbruhe nekontrolirane jeze in neobvladljivosti položaja. Kljub stresnim dnevom in stresnim situacijam se še vedno poskušajo kar najbolj obvladati. Torej stvari reševati postopoma in preiščeno.

Preglednica 6: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali pri sebi pogosto opažajo spodaj navedene simptome

Vedenjski simptomi						
	Da		Ne		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Izogibanje stikom s sodelavci	9	8,2	101	91,8	110	100,0
Izostajanje od dela	1	0,9	109	99,1	110	100,0
Želja po opustitvi poklica	18	16,4	92	83,6	110	100,0
Zapiranje vase	7	6,4	103	93,6	110	100,0
Prekomerno poseganje po alkoholu in cigaretah	4	3,6	106	96,4	110	100,0
Zamujanje na delo	1	0,9	109	99,1	110	100,0
Neurejenost	2	1,8	108	98,2	110	100,0

Iz preglednice je razvidno, da učitelji razrednega pouka najpogosteje pri sebi med vedenjskimi simptomi stresa opazijo željo po opustitvi poklica (16,4 %), čeprav v manjši meri. Še v manjši meri pri sebi opažajo izogibanje stikom s sodelavci (8,2 %), zapiranje vase (6,4 %) in prekomerno poseganje po alkoholu in cigaretah

(3,6 %). Samo dva opažata neurejenost (1,8 %) in samo eden zamujanje na delo (1,8 %) ter izostajanje od dela (1,8 %).

Na splošno lahko rečemo, da se vedenjski simptomi stresa pri učiteljih razrednega pouka zelo redko pojavljajo, kar je zelo dobro. Ti simptomi se največkrat pokažejo kot razvada ali izogibanje stikom. Se pa v največji meri pri učiteljih kaže želja po opustitvi poklica. Iz tega lahko sklepamo, da kadar so učitelji preveč pod stresom, kadar so preobremenjeni, razmišljajo o drugem delu, ne pa o izogibanju stikom s sodelavci in ne prepuščajo se slabim razvadam.

Preglednica 7: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali jim spodaj navedene situacije povzročajo stres

	Stresogene situacije na področju dela z učenci												Aritmetična sredina
	Povsem neobremenjena 1		Neobremenjena 2		Zmerno obremenjena 3		Obremenjena 4		Zelo obremenjena 5		Skupaj		
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	
Preštivilen razred	9	8,2	14	12,7	20	18,2	25	22,7	42	38,2	110	100,0	3,70
Odgovornost za učence	1	0,9	8	7,3	17	15,5	35	31,8	49	44,5	100	100,0	4,12
Preverjanje in ocenjevanje dela učencev	1	0,9	5	4,5	28	25,5	37	33,6	39	35,5	100	100,0	3,98
Poučevanje otrok s posebnimi potrebami	4	3,6	6	5,5	31	28,2	26	23,6	43	39,1	100	100,0	3,89
Konflikti med učenci	6	5,5	20	18,2	38	34,5	25	22,7	21	19,1	100	100,0	3,32
Agresivnost učencev	5	4,5	15	13,6	37	33,6	25	22,7	28	25,5	100	100,0	3,51
Problematični učenci v razredu	2	1,8	7	6,4	24	21,8	39	35,5	38	34,5	100	100,0	3,95
Nespoštljiv odnos učencev do učiteljev	9	8,2	11	10,0	28	25,5	34	30,9	28	25,5	100	100,0	3,56

Povprečna vrednost v zaznavanju stresogenih situacij na področju dela z učenci se giblje med 3,32 in 4,12.

Iz rezultatov lahko vidimo, da učiteljem razrednega pouka najbolj povzročata stres odgovornost za učence (4,12), preverjanje in ocenjevanje dela učencev (3,98), problematični učenci v razredu (3,95) in poučevanje otrok s posebnimi potrebami (3,89). V nekoliko manjši meri jim stres povzročata preštivilen razred (3,70) in nespoštljiv odnos učencev do učiteljev (3,56), v najmanjši meri pa agresivnost učencev (3,51) in konflikti med učenci (3,32). Statistično značilne razlike med učitelji z različno delovno dobo in glede na status šole ni.

Ugotavljam, da so učitelji najbolj obremenjeni zaradi odgovornosti do učencev in preverjanja ter ocenjevanja učencev, kar pomeni da svoje delo jemljejo zelo resno in ga tudi vestno opravljajo, kljub vsem motečim dejavnikom, ki se pojavljajo. Prav tako so zelo obremenjeni s problematičnimi učenci in poučevanjem otrok s posebnimi potrebami. Iz tega sklepamo, da so učitelji preobremenjeni s

problematičnimi učenci in učenci s posebnimi potrebami, saj potrebujejo več pozornosti in časa. Učitelji razrednega pouka pa so v manjši meri obremenjeni z agresivnostjo učencev in konflikti med učenci, pri čemer smo mnenja, da se učitelji uspešno spopadajo tako z agresivnostjo učencev kot s konflikti med njimi.

Preglednica 8: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali jim spodaj navedene situacije povzročajo stres

Stresogene situacije pri strokovnem delu učiteljev													
	Povsem neobremenjena 1		Neobremenjena 2		Zmerno obremenjena 3		Obremenjena 4		Zelo obremenjena 5		Skupaj		Aritmetična sredina
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	
Začetek šolskega leta	19	17,3	17	15,0	31	21,8	24	21,8	19	17,3	110	100,0	3,06
Pisanje učnih priprav in izpolnjevanje ciljev	7	6,4	17	15,5	44	40,0	28	25,5	14	12,7	100	100,0	3,23
Pomanjkanje sredstev	3	2,7	22	20,0	34	30,9	29	26,4	22	20,0	100	100,0	3,41
Reorganizacija učnih programov	3	2,7	8	7,3	41	37,3	39	35,5	19	17,3	100	100,0	3,57
Organizacija in vodenje matičnega razreda	20	18,2	24	21,8	38	34,5	22	20,0	6	5,5	100	100,0	2,73
Dodatno delo za promocijo	8	7,3	16	14,5	34	30,9	34	30,9	18	16,4	100	100,0	3,35
Prehiter tempo dela	9	8,2	8	7,3	28	25,5	31	28,2	34	30,9	100	100,0	3,66
Premalo cenjeno pedagoško delo	1	0,9	3	2,7	24	21,8	26	23,6	56	50,9	100	100,0	4,21
Nezadovoljive plače	5	4,5	18	16,4	36	32,7	24	21,8	27	24,5	100	100,0	3,46
Način napredovanja v službi	6	5,5	19	17,3	40	36,4	25	22,7	20	18,2	100	100,0	3,31
Strah pred izgubo službe	22	20,0	23	20,9	24	21,8	22	20,0	19	17,3	100	100,0	2,94
Občutek nemoči pri reševanju problemov v razredu	20	18,2	30	27,3	38	34,5	15	13,6	7	6,4	100	100,0	2,63
Samoobvladovanje ob verbalnem nasilju učencev	18	16,4	25	22,7	35	31,8	23	20,9	9	8,2	100	100,0	2,82
Nejasne in pomanjkljive informacije o pravicah	17	15,5	28	25,5	47	42,7	13	11,8	5	4,5	100	100,0	2,65

Povprečna vrednost v zaznavanju stresogenih situacij pri strokovnem delu učiteljev se giblje med 2,63 in 4,21.

Iz rezultatov lahko razberemo, da učiteljem razrednega pouka pri strokovnem delu največ stresa povzroča premalo cenjeno pedagoško delo (4,21), prehiter tempo dela (3,66), reorganizacija učnih programov (3,57), nezadovoljive plače (3,46), pomanjkanje sredstev (3,41), dodatno delo za promocijo (3,35), način napredovanja v službi (3,31) in pisanje učnih priprav ter izpolnjevanje ciljev

(3,23). Malo manj so učitelji pod stresom zaradi začetka šolskega leta (3,06), strahu pred izgubo službe (2,94), zaradi samoobvladovanja ob verbalnem nasilju (2,82) in organizacije ter vodenja matičnega razreda (2,73). Najmanj pa so pod stresom zaradi nejasnih in pomanjkljivih informacij o pravicah, dolžnostih in odgovornostih na delovnem mestu (2,65) ter občutka nemoči pri reševanju problemov v razredu (2,63). Statistično značilna razlika med učitelji z različno delovno dobo in glede na status šole se ni pokazala.

Ugotavljamo, da učitelji niso pod stresom zaradi vsakdanjega dela učitelja, temveč zaradi premalo cenjenega dela, nezadovoljivih plač, reorganizacije učnih programov in dodatnega dela za promocijo. Iz tega sklepamo, da so učitelji razrednega pouka v današnjem času bolj obremenjeni s tempom dela in vsemi dodatnimi nalogami učitelja. To je vsekakor slabo, saj vpliva na pouk in na strokovno delo v razredu. Poleg tega pa učitelji niso zadovoljni ne s svojimi plačami in ne z napredovanjem v službi, zato so slabo motivirani.

Preglednica 9: Število (f) in strukturni odstotki (f %) odgovorov učiteljev razrednega pouka na vprašanje, ali pogosto pri sebi opažajo spodaj navedene simptome

Stresogene situacije v odnosih s sodelavci, vodstvom šole in starši													
	Povsem neobremenjena 1		Neobremenjena 2		Zmerno obremenjena 3		Obremenjena 4		Zelo obremenjena 5		Skupaj		Aritmetična sredina
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	
Kritika ravnatelja	12	10,9	20	18,2	41	37,3	19	17,3	18	16,4	110	100,0	3,10
Kritika dela posameznih učiteljev	12	10,9	28	25,5	41	37,3	16	14,5	13	11,8	100	100,0	2,91
Neprostopoljna premestitev	15	13,6	15	13,6	26	23,6	22	20,0	32	29,1	100	100,0	3,37
Nesoglasja med sodelavci	8	7,3	9	8,2	35	31,8	36	32,7	22	20,0	100	100,0	3,50
Priprava sestankov s starši, učitelji ali drugimi sodelavci	8	7,3	16	14,5	38	34,5	35	31,8	13	11,8	100	100,0	3,26
Pogovor s starši o težavah njihovih otrok	4	3,6	17	15,5	42	38,2	31	28,2	16	14,5	100	100,0	3,35
Lastna pričakovanja	6	5,5	30	27,3	43	39,1	19	17,3	12	10,9	100	100,0	3,00
Pričakovanja vodstva	11	10,0	26	23,6	33	30,0	28	25,5	12	10,9	100	100,0	3,04
Pričakovanja staršev	6	5,5	13	11,8	26	23,6	38	34,5	27	24,5	100	100,0	3,61

Povprečna vrednost v zaznavanju stresogenih situacij v odnosih s sodelavci, vodstvom šole in starši se giblje med 2,91 in 3,61.

Iz rezultatov lahko razberemo, da so učitelji razrednega pouka pod stresom zaradi pričakovanja staršev (3,61), nesoglasja med sodelavci (3,50), neprostopoljne premestitve (3,37), pogovora s starši o težavah njihovih otrok (3,35) in priprav sestankov s starši, učitelji ali drugimi sodelavci (3,26). Manj so učitelji pod stresom zaradi kritike ravnatelja (3,10), pričakovanja vodstva (3,04), lastnih pričakovanj (3,00), najmanj pa zaradi kritike dela posameznih učiteljev (2,91). Statistično značilna razlika se pri tem glede na delovno dobo in status šole ni pokazala.

Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da so učitelji pod največjim stresom zaradi nesoglasij med sodelavci, torej zaradi slabih odnosov med sodelavci, zaradi konfliktov v kolektivu, saj je delo učitelja predvsem timsko delo, kar zahteva veliko sodelovanja z drugimi učitelji in drugimi zaposlenimi. Prav tako so pod stresom zaradi neprostoVOLJNIH premestitev, na katere sami ne morejo vplivati. Stresna so tudi pričakovanja staršev otrok. Učitelji so tako obremenjeni s pogovori o težavah otrok staršev in s pripravami sestankov za starše, učitelje ali druge sodelavce.

Učitelji poznajo različne strategije obvladovanja stresa, se z njimi srečujejo in jih uporabljajo. Z raziskavo smo ugotovili, da učitelji stres najpogosteje obvladujejo na ta način, da hodijo na sprehode in izlete, s pogovorom, s preživljanjem časa z družino, s počitkom in spanjem, z branjem, z druženjem s prijatelji, z zdravo prehrano, z različnimi športnimi in telesnimi aktivnostmi in organizacijo časa. Manj se poslužujejo hobijev, poslušanja glasbe in gledanja televizije. Pri tem pa ni statistično značilne razlike glede na delovno dobo učiteljev in status šole, na kateri poučujejo.

Sklep

Stres je odziv na obremenjujoče situacije, na dražljaje iz okolja, tako pozitivne kot negativne, pri katerih se v telesu sproži obrambni mehanizem. Stres tako kot vse druge poklice spremlja tudi poklic učitelja razrednega pouka. Pri srečevanju s stresom morajo biti učitelji pripravljene na to, da se z njim srečajo in spopadejo, in ne da ga poskušajo odpraviti. Zelo pomembno je, da znajo prepoznati njegove simptome in načine, kako se z njim spopasti in ga obvladati. Pri naši raziskavi smo poskušali zajeti čim večje število učiteljev razrednega pouka, zato smo anketne vprašalnike poslali po navadni pošti in v elektronski obliki. Število anketiranih so omejili nekateri ravnatelji in posamezni učitelji, ki v raziskavi niso želeli sodelovati.

Rezultati raziskave so pokazali, da učitelji svoje delo ocenjujejo kot odgovorno, razgibano in zanimivo in da o drugem delu v prihodnosti v večini ne razmišljajo. Majhna razlika, ki ni statistično značilna, se pokaže med učitelji glede na delovno dobo. Učitelji z manj delovne dobe večkrat razmišljajo o drugem delu v prihodnosti kot učitelji z več delovne dobe. Pred seboj imajo še veliko ciljev in energije, ki jo želijo vložiti v svoje delo. Statistično značilna razlika se je glede na delovno dobo pokazala pri vprašanju, na koga se obrnejo po pomoč ob težavah na delovnem mestu. V večini se učitelji, kadar imajo težave na delovnem mestu, obrnejo po pomoč na učitelja ali učiteljico, torej na sodelavca ali sodelavko. To pomeni, da najbolj zaupajo prav njim. Učitelji z več delovne dobe se največkrat obrnejo na vodstvo šole in na svetovalno službo. Učitelji z delovno dobo manj kot 11 let pa se na vodstvo šole nikoli ne obrnejo. Iz tega lahko sklepamo, da se je mlajšim učiteljem lažje pogovarjati s sodelavci kot z vodstvom šole. Imajo malo izkušenj, do vodstva veliko spoštovanja in vodstvo jim predstavlja avtoriteto in ne pomoč, ki bi jo lahko dobili. Najpogosteje učitelji opažajo telesne in čustvene

simptome stresa. Telesni simptomi se največkrat kažejo kot fizična izčrpanost in kot težave z nespčnostjo ali veliko potrebo po spanju. Čustvene simptome učitelji opazijo z živčnostjo in napetostjo ter pomanjkanjem koncentracije. Vedenjskih simptomov učitelji v večini ne zaznavajo. V majhnem odstotku se pokažejo kot želja po opustitvi poklica ali izogibanje stikom s sodelavci. Pri svojem poklicu se učitelji srečujejo s stresogenimi situacijami pri delu z učenci, strokovnem delu in v odnosih s sodelavci, vodstvom šole ter s starši. Stresogene situacije jim na področju dela z učenci predstavljajo odgovornost za učence, preverjanje in ocenjevanje dela učencev, problematični učenci v razredu in poučevanje otrok s posebnimi potrebami. Pri njihovem strokovnem delu jim stres povzroča premalo cenjeno pedagoško delo, prehitro tempo dela in reorganizacija učnih programov. V odnosih s sodelavci, vodstvom šole in starši pa jim največ stresa povzročajo pričakovanja staršev, nesoglasja med sodelavci in neprostovoljne preместitve. Kljub vsemu stresu se učitelji kar dobro spopadajo z njim. Največkrat se odločijo za sprehode in izlete, torej za preživljanje časa v naravi, kjer se najlažje sprostijo. Velikokrat pa tudi za pogovore in preživljanje časa z družino.

Na podlagi rezultatov naše raziskave menimo, da bi bilo treba na šolah učiteljem razrednega pouka omogočiti več izobraževanj in seminarjev na temo stresa in spopadanja z njim. Učitelji bi lahko na ta način hitreje prepoznali simptome in se tudi hitreje z njimi spopadli. Prav tako bi morali učiteljem omogočiti, da se dodatno izobražujejo o otrocih s posebnimi potrebami in problematičnih učencih, jih seznaniti s tem, kako se poleg drugih učencev v razredu posvetiti njim. Glede organizacije v osnovnih šolah in vodstva pa bi morali poskrbeti za boljše odnose med sodelavci, saj so temelj dobrega dela. V prihodnje predlagamo tudi raziskave o prehitrem tempu dela, saj so učitelji vedno bolj obremenjeni z dejavnostmi in projekti, ki mogoče sploh niso tako pomembni ali pa so celo nekakovostni, namesto da bi čim več časa posvetili učencem pri pouku.

Mateja Modrej

Zlatka Cugmas

Occupational Stress and Professional Development of Primary School Teachers

Stress is a response to stressful situations and to stimuli from the environment, both positive and negative, which triggers the body's defence mechanism. Like in all other professions, also primary school teachers' job is accompanied by stress. When meeting with stress, teachers must be prepared to face it and deal with it and not try to eliminate it. It is very important to recognize its symptoms and to know how to cope with them and manage them.

In our study we tried to include as large a number of teachers into the sample as possible, so we sent the questionnaires to several basic schools by regular mail and

electronically. The number of respondents was reduced due to some head teachers and individual teachers who did not want to participate in the survey.

The results show that teachers assess their work as very responsible, varied and interesting, and that most of them do not think of changing their job in the future. There is a small, statistically non-significant difference between teachers with regard to seniority: teachers with less work experience more often think about changing their job in the future than those with more work experience. They have set themselves a lot of goals and have a lot of energy that they wish to invest in their work. A statistically significant difference in terms of seniority occurs in the issue of who they turn to for help when having problems at their work. In most cases, teachers turn for help to a colleague or a co-worker. This fact shows that colleagues are the ones in who teachers trust the most. Teachers with more seniority usually seek help at the school management and with school counsellors, while teachers with less than 11 years of work experience never turn for help to the school management. These results show that younger teachers turn for help to a colleague more easily than to the management of the school. They have little experience and great respect towards school management and they consider it an authority rather than someone they can turn to for help.

Teachers the most often perceive physical and emotional symptoms of stress. The most frequently physical symptoms appear as physical exhaustion and problems such as insomnia or great need for sleep. Emotional symptoms can be seen as excessive nervousness and tension and lack of concentration. The majority of teachers do not perceive any behavioural symptoms. Only in a small percentage of teachers they show as desire for abandoning the profession or as avoiding contact with colleagues. Every day, teachers are faced with stressful situations when working with their pupils, at their professional work and in relationships with colleagues, school management, and parents.

Stressful situations which teachers are exposed to in working with pupils are: the responsibility for the pupils, verification and evaluation of pupils' work, troubled children, and teaching children with special needs. In their professional work, stress is caused by too little appreciation of pedagogical work, too fast pace of work and reorganization of learning programmes. In relations with colleagues, the school management and parents, stress is mostly caused by parents' expectations, disagreement between co-workers and by involuntary job transfers.

In spite of all the stress, teachers are able to cope well with it. They overcome it by going for a walk or spending some time in nature, where they can relax. They often talk to a friend or spend time with their family.

Based on the results of the research we believe it would be necessary to provide more training and seminars on the topic of stress and coping with it for primary school teachers. Teachers could thus recognize different stress symptoms more quickly and would be able to cope with them faster. Teachers should also be offered opportunities to further educate themselves about children with special

needs and problem pupils. They should be acquainted with the ways how to work with these pupils in a classroom with a great number of other pupils. As regards the organization of primary schools and their management, care should be taken for better relations among colleagues, as they represent the foundation of good work. In the future we suggest research on the hectic pace of work, as instead of being able to devote more time to their pupils and their work in the classroom, teachers are increasingly burdened with activities and projects that might not be really important or are even of poor quality.

LITERATURA

- Battison, Toni. 1999. *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
- Billban, Marjan. 2007. Izgorelost. *Delo in varnost*. 52 (1): 22–29.
- Carnegie, Dale. 2012. *Premagajte skrbi in stres*. Tržič: Učila international.
- Davis, Martha. 2012. *Delovni zvezek za sproščanje in zmanjševanje stresa*. Maribor: Izobraževalno-raziskovalni inštitut Ljubljana.
- Dernovšek, Mojca Zvezdana. 2006. *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- George, Mike. 2001. *Popolna sprostitvev: sproščanje napetosti, premagovanje stresa, osvobajanje jaza*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jerman, Janez. 2005. Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnih zavodih. *Socialna pedagogika*. (4): 469–498.
- Kovač, Jernej. 2013. *Supervizija, stres in poklicna izgorelost šolskih svetovalnih delavcev*. Maribor: Mednarodna založba, Oddelek za slovanske jezike in književnosti, Filozofska fakulteta.
- Lamovec, Tanja. 1998. *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Levovnik, David. 2014. *Stres na delovnem mestu*. Ljubljana: Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije GIZ.
- Luban-Ploza, Boris. 1994. *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.
- Meško, Maja. 2011. *Stres na delovnem mestu*. Maribor: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Ljubljani.
- Powell, Trevor J. 1999. *Kako premagamo stres*. Prevod Marjeta Gostinčar Cerar. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pulko, Janja, Rajh, Maja. 2009. *Stres in profesionalni razvoj učiteljev razrednega pouka*. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Pšunder, Majda. 1994. *Knjižica za učitelje in starše*. Maribor: Obzorja.
- Schmidt, Aleksander. 2001. *Najmanj kar bi morali vedeti o stresu*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Slivar, Branko. 2007. Poklicni stres pri učiteljih in nekateri njegovi znaki. *Šolski razgledi*. 58: 13.

Slivar, Branko. 2013. *Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. (*Učitelj razrednega pouka*). http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=593&Filter=U (Pridobljeno 10. 5. 2014.)

Youngs, Bettie B. 2001a. *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju*. Prevod Tadeja Luft. Ljubljana: Educy.

Youngs, Bettie B. 2001b. *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Prevod Tadeja Luft. Ljubljana: Educy.

