



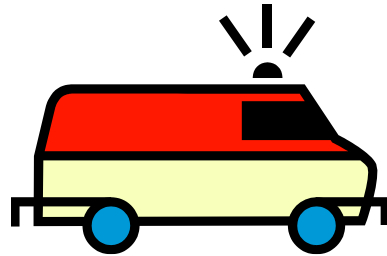
MINISTARSTVO ZA ODGOJ
I OBRAZOVANJE KANTONA SARAJEVO



Stres u nastavničkoj profesiji

Sibela Zvizdić

STRES!!!



- Šta je stres?*
- Stres u nastavničkoj profesiji*
- Izvori stresa za nastavnike*
- Znakovi stresa*
- Posljedice stresa*
- Načini suočavanja sa stresom*

Šta je stres?

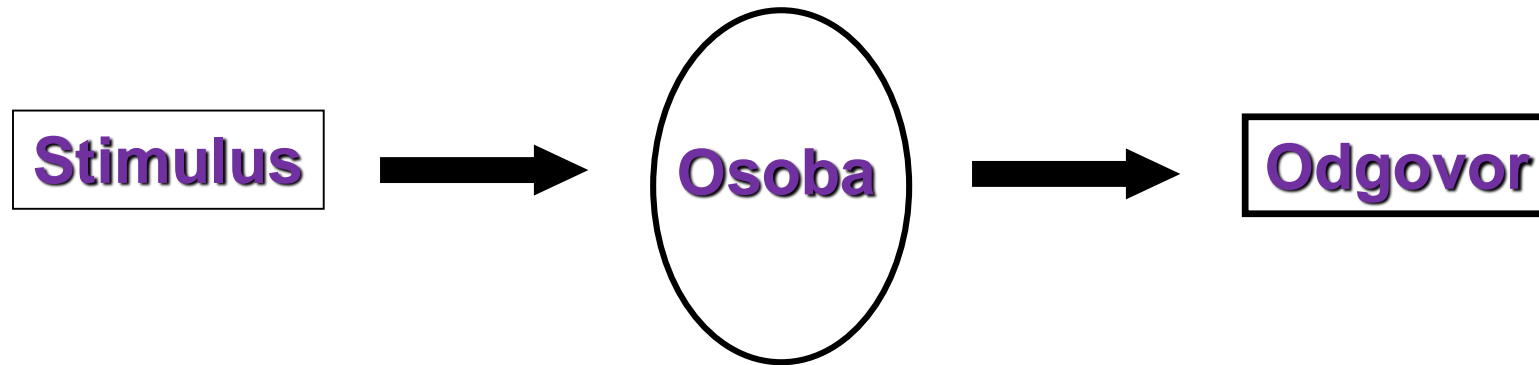
Stres je sklop tjelesnih, ponašajnih, misaonih i emocionalnih reakcija do kojih dolazi zbog procjene događaja kao uznemiravajućeg i opasnog i zbog zahtjeva iz okoline kojima ne možemo udovoljiti (Arambašić, 2000).

Stres je stanje poremećene psihofizičke ravnoteže pojedinca nastalo bilo zbog fizičke bilo psihičke ili socijalne ugroženosti pojedinca ili njemu bliske osobe (Havelka, 1998).

Stres je veoma osobno iskustvo.



Stres je transakcija između stimulusa, naše percepcije stimulusa i odgovora koje stresna situacija izaziva (Bloona, 1996).



Stresni podražaj ili ***stresor*** je svaki fizički, psihički ili socijalni poticaj koji dovodi pojedinca u stanje stresa.

Stresori se mogu podijeliti na:

- *fizičke*
- *psihološke*
- *socijalne*



Stresor je vanjski događaj koji procjenjujemo ugrožavajućim ili opasnim.

Stres je doživljaj odnosno unutrašnje stanje.

Lazarusova teorija stresa (Richard Lazarus)

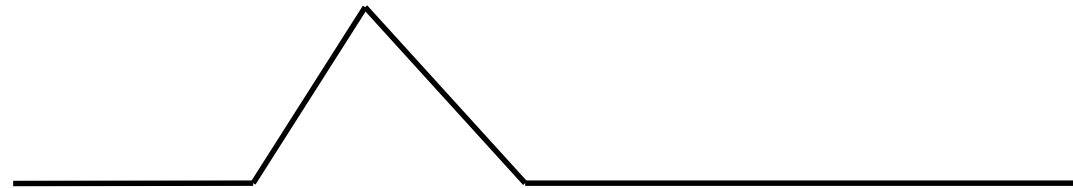


Akutni i hronični stres

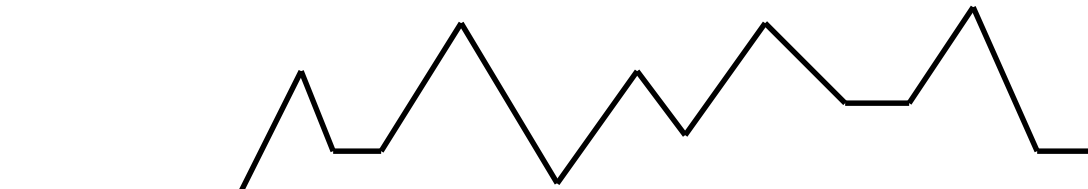


Alarm

Relaksacija



Iscrpljenost
Burnout



Akutni i hronični stres

Akutni stres

- Iznenadne i neočekivane situacije ili anticipiran
- Može biti pozitivan i negativan
- Lako prepoznatljiv
- Osoba (obično) izlazi na kraj s akutnim stresom



Hronični stres

- Obično je doživljen kao negativan
- Habitualizacija može maskirati efekte
- Iscrpljuje čovjekove psihičke i tjelesne snage
- Povezan je sa zdravstvenim problemima



Prema jačini stresore dijelimo na:

- Male svakodnevne stresore (gnjavaže)
- Velike životne stresore
- Traumatske životne stresore

Stres u nastavničkoj profesiji

Nastavnički stres je iskustvo nastavnika/učitelja s neugodnim, negativnim emocijama, kao što su ljutnja, tjeskoba, napetost, frustracija ili depresija, koje proizlaze iz nekog aspekta njihovog rada kao nastavnika (Kyriacou, 2001).

Stres i emocionalna iscrpljenost nastavnika imaju štetan utjecaj na ponašanje nastavnika u učionici, što direktno utječe na proces učenja i postignuća učenika.

Posljedice stresa kod nastavnika su višestruke (negativan utjecaj na zdravstveno stanje, motivaciju učenika te opću kvalitetu obrazovnog procesa).

Izvori stresa za nastavnike

- vremenski pritisak i prekomjerno radno opterećenje
- buka u školi
- odjeljenja s velikim brojem učenika
- niska motivacija učenika za učenje
- problematična i ometajuća ponašanja učenika
- održavanje discipline u učionici
- velika raznolikost učenika
- rad na prilagođavanju nastave potrebama učenika
- odgovornost za učenike i njihov uspjeh
- zaključivanje ocjena



Izvori stresa za nastavnike

- procjenjivanje nastavnika od strane drugih
- zahtjevne socijalne interakcije
- stavovi i ponašanja drugih nastavnika
- sukobi sa kolegama nastavnicima, roditeljima učenika
rukovodstvom škole i školskom administracijom
- problematična ponašanja roditelja i pritisak roditelja
- pritisak direktora i prosvjetnih službenika
- česte kurikularne promjene



Izvori stresa za nastavnike

- nedostatak administrativne podrške
- nedostatak zajedničkog odlučivanja o odgojno-obrazovnim pitanjima
- nedostatak autonomije nastavnika
- nedostatak priznanja za rad i osjećaj podcijenjenosti u društvu

Izvori stresa za nastavnike

- niske plate i nizak status
- loši radni uvjeti i ograničeni resursi (neopremljenost učionica, nedostatak opreme i sredstava za rad)
- dezorganizacija na nivou škole



Izvori stresa za nastavnike



Pored uobičajenih izvora stresa za nastavnike, individualne brige pojedinaca također igraju ključnu ulogu.

Uočene su varijacije u izvorima stresa među nastavnicima unutar iste kategorije (razredna i predmetna nastava; osnovna i srednja škola).

Također, postoje razlike u glavnim izvorima nastavničkog stresa među državama, što proizilazi iz karakteristika nacionalnih obrazovnih sistema, specifičnih okolnosti u kojima djeluju nastavnici i škole, te prevladavajućih stavova i vrijednosti u društvu u vezi s nastavnicima i obrazovanjem.

Izvori stresa za nastavnike razredne nastave

- široka lepeza predmeta koje predaju učenicima
- prilagođavanje nastave različitim potrebama učenika
- povezanost s roditeljima

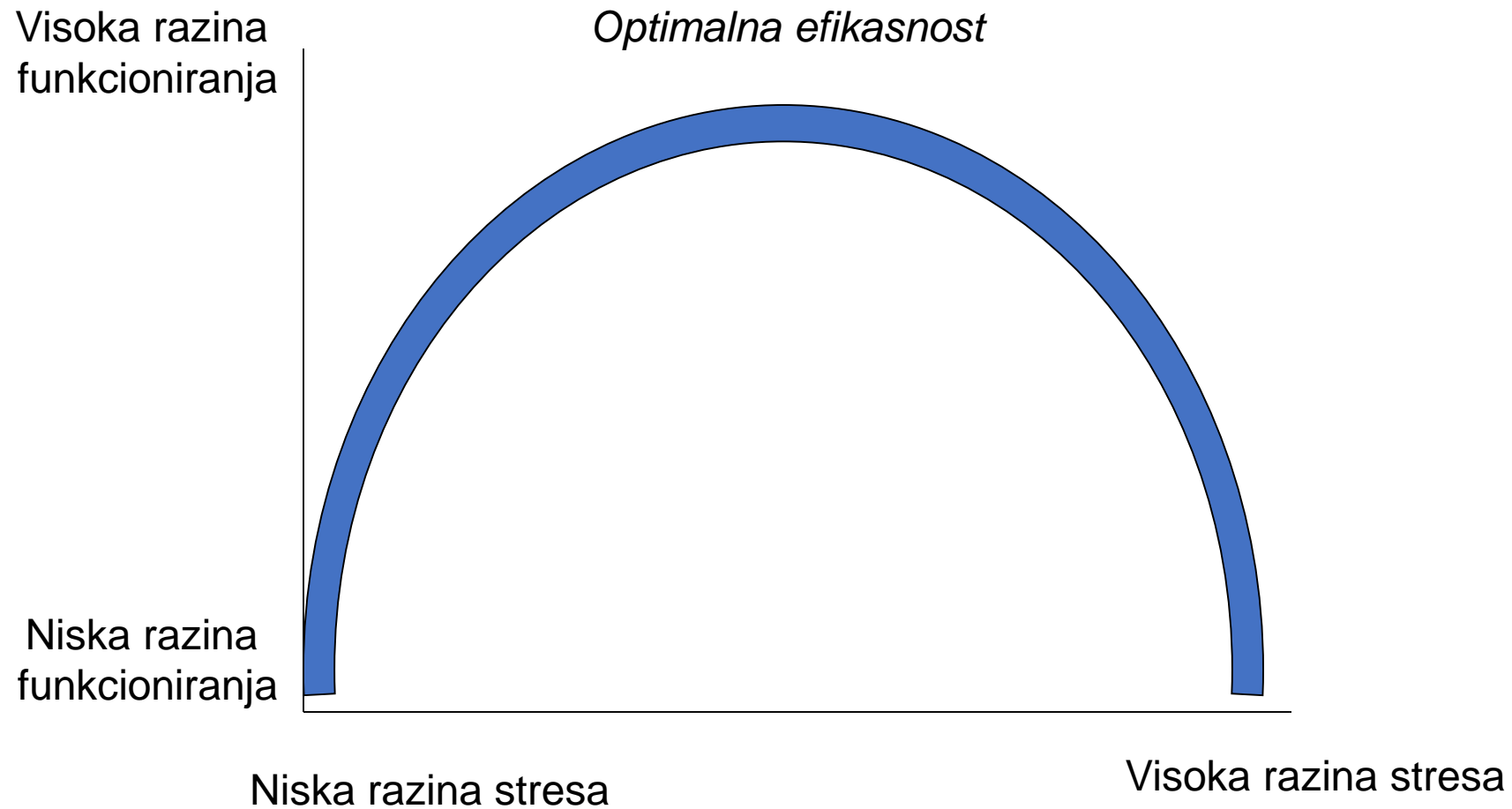
Izvori stresa za nastavnike predmetne nastave

- specifična stručnost
- veći broj učenika kojima predaju
- više razreda i planova nastave
- proučavanje i praćenje specifičnih promjena u području predmeta

Izvori stresa za profesore iz srednjih škola

- visoka očekivanja i konkurencija
- visoki standardi izvedbe
- potreba za individualiziranom podrškom
- nedostatak resursa (npr. umjetničkih materijala, muzičkih instrumenata ili tehničke opreme)
- praktična nastava i radionice
- industrijske promjene i tehnološki napredak
- saradnja s industrijom
- prilagodba brzim promjenama tržišta rada
- nedostatak stručnjaka u određenim područjima

Koliko stresa je previše?



Znakovi stresa

Znakovi stresa

Ponašajni (bihevioralni)

- gubljenje stvari
- veći broj nesreća, lakih udaraca, padova
- manje pažnje za ličnu higijenu i dotjerivanje
- pretjerano konzumiranje hrane ili premalo uzimanje hrane
- sklonost plakanju
- pretjerana upotreba kafe, cigareta, alkohola

Tjelesni (fiziološki)

- glavobolje
- problemi s probavom
- umor, iscrpljenost, gubitak energije
- bol u leđima
- prolazne vrtoglavice
- lupanje srca
- promjene u tjelesnoj težini
- nesanica

Emocionalni

- anksioznost/tenzija
- pretjerana zabrinutost
- ljutnja
- tuga
- panika
- osjećaj skrhanosti
- promjene raspoloženja

Kognitivni

- poteškoće u koncentriranju (rastresenost)
- zaboravljanje
- reducirani raspon pažnje
- gubitak pamćenja
- nesposobnost donošenja odluka
- „opsjednutost“ istim mislima

Posljedice stresa

Posljedice stresa nastavnika

- negativan afekt
- gubitak samopoštovanja
- smanjena samoefikasnost nastavnika
- smanjena postignuća nastavnika
- niže zadovoljstvo poslom
- niže razine posvećenosti
- viša razina sagorijevanja, posebno iscrpljenost
- psihosomatski simptomi
- povećano odsustvo nastavnika sa posla
- namjera da napuste nastavničku profesiju

Profesionalno sagorijevanje

Profesionalno sagorijevanje (burnout) je fizički, mentalni i emocionalni odgovor na konstantne razine visokog stresa.

Opisuje se kao niz tjelesnih i mentalnih simptoma iscrpljenosti, tj. kao odložen odgovor na hronične emocionalne i interpersonalne stresne događaje na radnom mjestu.

Burnout traje tokom određenog perioda.

Burnout predstavlja proces, a ne događaj, koji rezultira promjenom u stavovima, vrijednostima i emocijama prema poslu i klijentima.

Burnout nije samo ekscesivan stres.



Koncept profesionalnog sagorijevanja definiran je sljedećim dimenzijama:

(Maslach i Jackson, 1986; Maslach, Schaufeli i Leiter, 2001)

- emocionalnom iscrpljenošću
- depersonalizacijom
- percepcijom smanjenoga osobnog postignuća (ili percepcijom smanjene profesionalne efikasnosti)

Posljedice stresa su i:

- psihosomatski simptomi
- psihosomatske bolesti

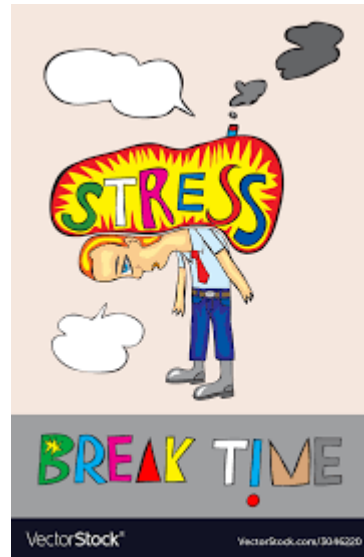
Zdravstveni problemi vezani za stres

- Sistem srca i krvnih žila
- Probavni sistem
- Sistem žlijezda s unutrašnjim lučenjem
- Sistem disajnih organa
- Sistem organa za kretanje
- Kožna oboljenja
- Poremećaji spavanja

Stres i imunološki sistem.

Napuštanje nastavničke profesije kao posljedica stresa

Snažni prediktori namjere nastavnika da napuste profesiju su nezadovoljstvo poslom i stresni radni uvjeti.



Strategije ili načini suočavanja sa stresom



Suočavanje je odgovor na stresnu situaciju koji pomaže uspostavljanju psihosocijalne prilagodbe (McCrae i Costa, 1986).

Suočavanje je konstantno mijenjanje kognitivnih i ponašajnih napora kako bi se savladali unutrašnji i/ili vanjski zahtjevi koji su procijenjeni prevelikim za pojedinca (Lazarus, 1976; Lazarus i Folkman, 1984; prema Kalebić Maglica, 2007).

Strategije suočavanja sa stresom kod nastavnika

Individualne strategije suočavanja dijele se na:

1) tehnike direktnog djelovanja ili “*neposredne akcije*”

Odnose se na akcije koje nastavnik može poduzeti kako bi se uklonio izvor stresa.

2) palijativne tehnike

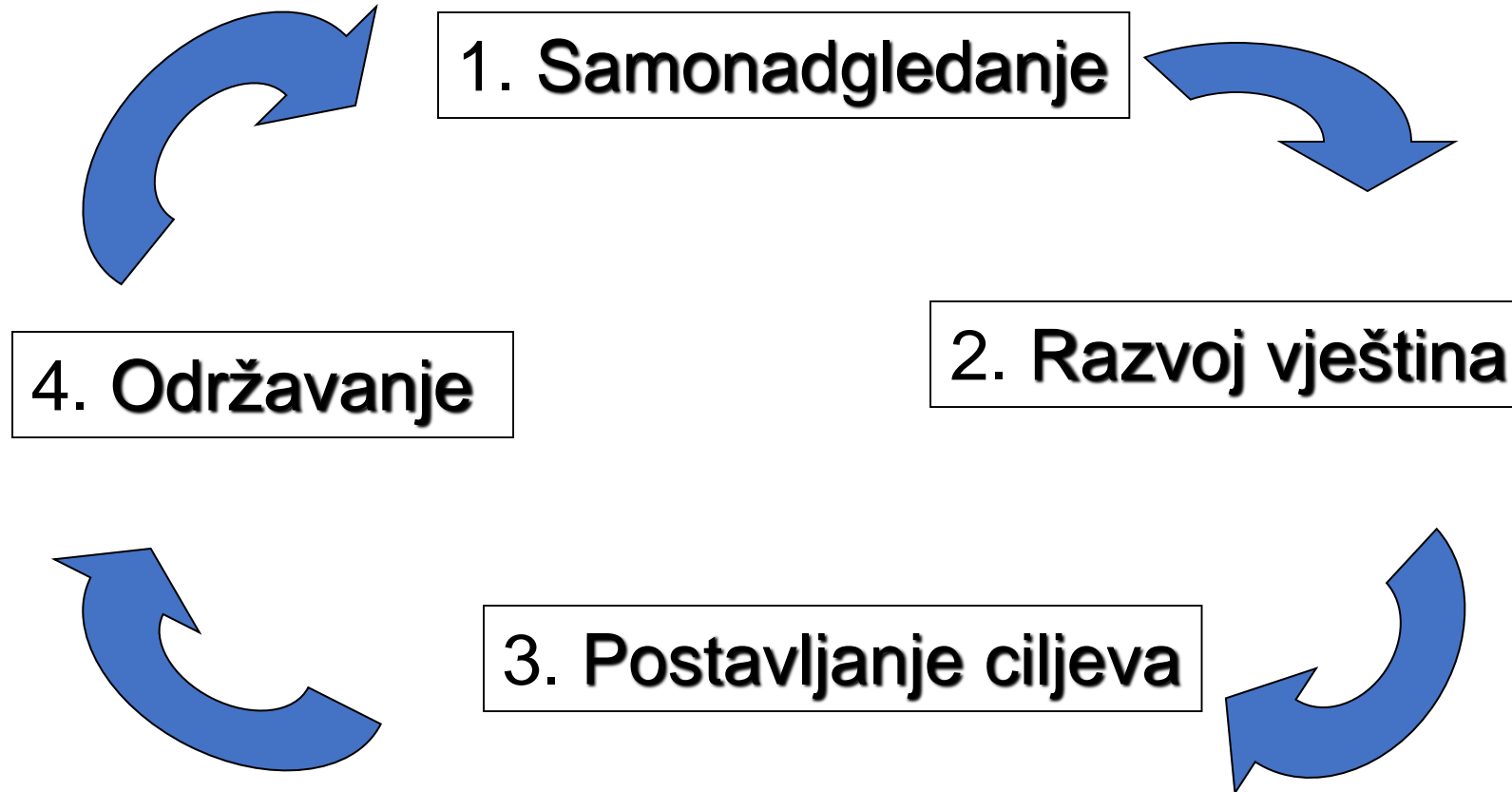
Podrazumijevaju sve ono što nastavnik može učiniti kako bi ublažio osjećaj stresa

Palijativne tehnike

- a) mentalne strategije – podrazumijevaju pokušaje nastavnika da promijeni način na koji se procjenjuje situacija

- b) fizičke strategije – uključuju aktivnosti koje pomažu nastavniku da zadrži ili povrati osjećaj opuštenosti, oslobađanjem od svake napetosti i anksioznosti koja se nakupila

Savladavanje stresa



Postavljanje ciljeva

- Odrediti prioritete
- Postaviti realistične ciljeve
- Podijeliti velike ciljeve na više dijelova koji se mogu ostvariti
- Postaviti razumno vrijeme za ostvarenje cilja
- Nagraditi se za svaki uspjeh
- Održati ritam

Kako bi se nosili sa stresom, važno je da nastavnici razviju strategije:

- efikasnog upravljanja vremenom
- postavljanja realnih očekivanja
- traženja podrške od kolega i nadređenih
- razvijanje mehanizama za očuvanja vlastitog emocionalnog blagostanja

Efikasno upravljanje vremenom

- postavljanje prioriteta
- planiranje unaprijed
- delegiranje poslova
- ne dozvoliti drugima da kontroliraju vaš raspored
- unaprijed obavijestiti ljude o vlastitim vremenskim ograničenjima
- racionalizacija procesa ocjenjivanja
- postavljanje realnih očekivanja
- određivanje pauza između poslova/projekata

Efikasno upravljanje vremenom

- dosadne poslove treba slijediti zanimljivim
- rutinske zadatke raditi jednom dnevno, u isto vrijeme
- završiti jedan zadatak prije slijedećeg
- upotreba tehnologije
- ne nositi posao kući!
- obezbjeđivanje vremena samo za sebe

Postavljanje realnih očekivanja

- realna procjena vremena
- prihvatanje ograničenja
- prilagodljivost
- razlikovanje onoga što je izvodljivo od onoga što bi bilo idealno
- postavljanje realnih ciljeva za učenike

Traženje podrške od kolega i nadređenih

- dijeljenje iskustava
- razgovori o strategijama suočavanja sa stresom
- savjetovanje i mentorstvo
- timski rad
- podrška od nadređenih
- radionice i profesionalni razvoj

Razvijanje mehanizama za očuvanja vlastitog emocionalnog blagostanja

- svjesnost nastavnika o vlastitim emocijama
- vježbanje tehnika svjesnosti
- fizička aktivnost
- redovan odmor i spavanje
- postavljanje granica između poslovnog i privatnog života
- uspostavljanje podrške izvan škole
- kreativnost i posvećivanje vremena hobijima
- profesionalna podrška
- promicanje zahvalnosti i samosuosjećajnosti

Strategije suočavanja sa stresom

- Kognitivne tehnike
- Relaksacijske tehnike
- Meditacijske tehnike
- Biofeedback
- Obučavanje ljudi o kontroli vremena i planiranju svakodnevnih aktivnosti
- Samopomoć
- Običan ljudski razgovor
- Bavljenje sportom i/ili tjelovježba
- Šetnje



Bihevioralne tehnike

- Relaksacijske tehnike
- Abdominalno disanje
- Jakobsonova progresivna mišićna relaksacija
- Vođeno zamišljanje
- Sistematska desenzibilizacija
- Imaginativne tehnike (unutarnje kondicioniranje)

Strategije koje škole mogu poduzeti s ciljem reduciranja stresa kod nastavnika i stvaranja poticajnog radnog okruženja

- osigurati sistem podrške unutar škole, poput mentora ili iskusnih kolega
- organizirati edukacije i radionice o strategijama suočavanja sa stresom
- obezbijediti realan raspored nastavnika
- osigurati jasnu, otvorenu i transparentnu komunikaciju unutar škole
- poticati timski rad i saradnju među nastavnicima
- obezbijediti raznovrsnost aktivnosti
- poticati samopouzdanje nastavnika

Hvala na pažnji!