

STRES U NASTAVNIČKOM POZIVU I MOGUĆNOSTI NJEGOVA PREVAZILAŽENJA

Meliha SOFTIĆ-ALIBAŠIĆ

Prvi članci o stresnosti nastavničkog poziva pojavili su se još tridesetih godina 19. stoljeća, ali posljednjih trideset godina problem stresnosti nastavničkog poziva dobio je punu pažnju. Razlog je povećanje radnih obaveza nastavnika, ali i propadanje društvenog statusa nastavničkog poziva. Gotovo da smo i zaboravili vrijeme kad su učitelji i nastavnici uživali poštovanje društvene zajednice, kad se njihovo mišljenje cijenilo. Danas se nastavnicima daje uloga dežurnih krivaca za mnoštvo društvenih problema.

Svakodnevno se neprikladni postupci djece i omladine komentiraju izjavama poput: «Čemu su vas naučili u školi?» Dodatni stresori (izvori stresa) nastavničkog poziva zasigurno su i slaba plaćenost nastavnika te mnoštvo promjena koje im donosi obrazovna reforma.

Stres i njegovi izvori

Čini se da stres i pojmovno i pojavno sve više postaje odrednica našeg vremena. Čovjek nastoji pratiti savremene tokove razvoja, ali kako se tempo razvoja pojačava, pojavljuje se ogromna razlika između realnih ljudskih mogućnosti i stremljenja. Upravo taj pritisak, kako unutrašnji, tako i vanjski, da se nešto postigne, sukobljen s ograničenim ljudskim sposobnostima i prepleten s mogućim negativnim posljedicama,

dovodi čovjeka u stresnu situaciju. Premda potiče iz srednjovjekovnog engleskog jezika, riječ „stres“ proširila se gotovo po čitavom svijetu. Prvobitno se riječ «stress» odnosila na napor, nevolju ili ograničenje. Tek u 19. stoljeću počinje naučno korištenje ovog pojma.¹

Hans Selye, otac modernog izučavanja stresa, ukazuje da stres uzrokuju fiziološki zahtjevi, psihološki zahtjevi i zahtjevi okoline. Kad se suoči sa stresorima, tijelo proizvodi dodatnu energiju. Stres se pojavljuje jer naše tijelo ne može potrošiti dodatno proizvedenu energiju te prolazi kroz tri faze.

U prvoj fazi dolazi do uzbune, naše tijelo se aktivira i u ovoj fazi stres je najjači.

U drugoj fazi tijelo se pokušava prilagoditi i nivo stresa se smanjuje.

Treća faza, faza iscrpljenosti, nastupa kad se potpuno isprazni odbrambena snaga tijela. U ovoj fazi javlja se fizički i mentalni krah.²

Polazeći od toga da stres indirektno ovisi od individualnih karakteristika, Goodall i Brown su podijelili stresore na vanjske i unutrašnje.

1 Ajsela Bučan-Varatanović, «Religija i mentalno zdravlje: Uloga islamskog stila života u suočavanju sa svakodnevnim stresnim situacijama», diplomski rad odbranjen na Univerzitetu u Sarajevu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, 2003.

2 Elaine Adams, «Vocational Teacher Stress and Internal Characteristics», *Journal of Vocational and Technical Education*, Vol. 16, No. 1., str. 2.

Vanjski stresori neovisni su od ličnosti i u njih spadaju zahtjevi okoline ili posla. Unutrašnji stresori proizlaze iz vrijednosti, stavova i samopoimanja neke ličnosti.³

Podjele stresora na vanjske i unutrašnje dovele su do rasprava, ali i istraživanja koliko je postojanje stresora rezultat ustrojstva organizacije a koliko ličnih karakteristika zaposlenih.⁴ Kako izvori stresa ovise od osobe do osobe, stres u poslovnom životu će se javiti kad god osoba osjeti da su zahtjevi posla veći od njene sposobnosti da ih riješi, a njihovo nerješavanje ima neprijatnu posljedice. Te posljedice mogu biti različite, a često se navode: zaposlenje, ugrožavanje dostojanstva i zdravlje.

Simptomi stresa

Stalni umor je jedan od prvih simptoma koji ukazuje na stres. Ujedno, ovo je simptom stresa koji odlazi posljednji. Simptomi stresa često se dijele na fizičke, mentalne, emocionalne i simptome vezane za ponašanje. Iako je simptome stresa gotovo nemoguće prebrojati, često se navode sljedeći:

- fizički: stalni umor, glavobolja, nesanica, ukočenost mišića (pogotovo mišića vrata i donjeg dijela kičmenog stuba), bolovi u prsima, lupanje srca, mučnina, znojenje,
- mentalni: pomanjkanje koncentracije i memorije, zbrka misli, gubljenje osjećaja za humor,
- emocionalni: uznemirenost, nervoza, depresija, ljutnja, zabrinutost, strah, neraspoloženje,
- simptomi u ponašanju: vrhpoljenje, nervozne navike (grickanje noktiju, tapkanje stopalima), pojačan ili smanjen apetit,

3 Ibid.

4 U istraživanju koje je provela Elaine Adams u SAD na nastavniciima stručnih predmeta, utvrđeno je da nezavisna varijabla koja je mjerila interne karakteristike nastavnika (pripremljenost za ulogu, zadovoljstvo poslom, zadovoljstvo životom, simptomi bolesti, lokus kontrole te samopouzdanje) s zavisnom varijablom stres ima najveći koeficijent korelacije 0.843. Dok je koeficijent korelacije nezavisne varijable školski sistem i zavisne stres bio 0.740, a koeficijent korelacije nezavisne varijable učenici i zavisne varijable stres iznosio je 0.470. Detaljnije u: Elaine Adams, A Proposed Causal Model of Vocational Teacher Stress, *Journal of Education and Training*, Vol. 53, No. 2.

konzumiranje alkohola i cigareta, vikanje, okrivljivanje drugih, bacanje stvari.⁵

Stresori nastavnčkog poziva

Zasigurno, u svim profesijama postoje oni koji su pod stresom. Izvori stresa mogu biti različiti i ne moraju uvijek biti vezani za posao. Ali, ipak, značajno je da su, istražujući nastavnički stres, Cox i saradnici ustanovili da je osnovni izvor stresa upravo posao. U ovom istraživanju je 79% nastavnika izdvojilo posao kao osnovni izvor njihova stresa, dok je samo 38% ljudi drugih zanimanja izdvojilo posao kao osnovni izvor stresa.⁶

Priroda nastavnčkog zvanja takva je da između ostalog i rukovode. Oni svakodnevno vode aktivnosti učenika usmjerene na njihov razvoj. Pri tome, nastavni sat moraju pažljivo osmisliti, odvojiti dovoljno vremena za odgovarajuće sadržaje, pobuditi interesiranje učenika, pružiti im sadržaj prikladnim metodama, odvojiti vrijeme za njihova dodatna pitanja, nadzirati red u razredu, dobiti povratnu informaciju od učenika, pružiti pomoć kad se javi poteškoća, a istodobno ne sputavati spontanost i kreativnost učenika.

Iz svega ovog proizlazi nam mnoštvo uloga koje nastavnik, kao rukovoditelj, mora svakodnevno realizirati. Prije svega, od njega se očekuje da bude stručnjak u svojoj nastavnoj oblasti, ali, isto tako, i stručnjak u pedagogiji, da poznaje metodiku rada nastavnika, te psihologiju za uzrast djece s kojom radi. Također, on mora biti i koordinator koji nastoji poboljšati međusobnu saradnju učenika, prepoznavati konflikte i uspješno ih rješavati. Kad se javi nedisciplina, nastavnik preuzima ulogu krotitelja, koji zna kazati i oštru riječ i koji uspijeva održati red u razredu. Treba razvijati samopouzdanje učenika i da u tome kao i drugim karakteristikama bude primjer učenicima. Nastavnik, dakle, treba realizirati navedene suprotnosti i, povrh

5 David, B. Posen, (1995), Stress Management for Patient and Physician, *The Canadian Journal of Continuing Medical Education*, April, 1995. Dostupno na www.mentalhealth.com, Posjećeno 10.2.2006.

6 Ovo istraživanje provedeno je 1978.g, a navedeno je prema Denis Lawrance, *Ibid.*, str. 54.

svoga, izabrati pravu ulogu u datom trenutku. Ali, posao dodatno otežava nastavnikova uloga kao zaposlenoga. Nastavnik pretpostavljenim odgovara za svoje postupke i rezultate učenika. Uloga rukovoditelja, ali ujedno i zaposlenog odgovornog nadređenim stavlja nastavnika u poziciju rukovoditelja na srednjem nivou, koji su, prema Von Thunu, izloženi najjačim pritiscima.⁷

Kao i škola, nastavnici su često na udaru javnosti. Često predstavljaju dežurne krivce za društvene probleme. I premda društvo često ne iznosi konkretne zamjerke, postoje generalne osude. Nerijetko pritisak na nastavnike vrše i roditelji koji imaju nerealne predstave ili, pak, očekivanja od svoga djeteta. U vremenu užurbanih reformi, veliki pritisak na nastavnike mogu vršiti direktori, pedagozi te savjetnici pedagoškog zavoda. Vrhovna tijela traže reformu, nastavnici trebaju provoditi reformu, ali prethodno ne budu doobučeni. Ovakva situacija stvara pritisak na nastavnike, nastavnici osjećaju nesigurnost u pogledu svoga rada i sve ih to dovodi u stresne situacije i stvara manjak samopouzdanja. Pri ovakvim okolnostima je dodatni je stresor dolazak savjetnika koji procjenjuju rad nastavnika.

Chris Kyriacou navodi sljedeće izvore nastavnčkog stresa:

- Učenici koji imaju loš odnos prema školi i kojima nedostaje motivacija,
- Neposlušni učenici i razredna nedisciplina općenito,
- Brze promjene u kurikulumu i organizaciji,
- Loši radni uvjeti, uključujući promaknuća, opremu i sredstva,
- Pritisci vremenskih rokova,
- Sukobi s kolegama nastavnicima,
- Osjećaj potcjenjenosti u društvu.⁸

Istraživanja provedena u Australiji, Engleskoj i Škotskoj, pokazuju da je radno preopterećenje

7 Friedemann Schulz von Thun i saradnici, *Kako međusobno razgovaramo: psihologija komunikacije za rukovoditelje*, Zagreb, Erudita, 2001., str.18.

8 Chris Kyriacou, *Temeljna nastavna umijeća*, 1997, Eduka, Zagreb, str.187- 188.

među prvim stresorima nastavnčkog poziva.⁹ Nastavnici se žale na prevelik broj nastavnih sati, čemu se sve više pridodaju administrativni poslovi, tako da njima ostaje malo vremena za daljnje usavršavanje i pripremu nastave, što su bitne obaveze svakog nastavnika. Drugi često spominjani izvori stresa su loš društveni status nastavnika i male plaće.

Kako se sve više povećavaju očekivanja i zahtjevi postavljeni pred nastavnika, nastavnici su sve više napregnuti, a to dugoročno troši njihovu energiju i umanjuje odbrambene mehanizme. To ima loše efekte i na uspjeh podučavanja nastavnika i na njihovo zdravlje.¹⁰

Utjecaj stresa na rad nastavnika

Često prisustvo stresa kod nastavnika može umanjiti kvalitetu poučavanja nastavnika. Ukoliko poučavanje duže postane izvor stresa, nastavnik prestaje biti zadovoljan svojim pozivom. To značajno utiče na trud i zalaganje nastavnika u pogledu podučavanja. Također, često stanje stresa može smanjiti kvalitet nastavnikove komunikacije s učenicima. U stanju stresa, blagonaklonost prema učenicima često nestaje te nastavnici počinju reagirati na probleme i poteškoće znatno oštrije, pa čak i na neprijatan način.¹¹

Kako stres utiče na fizičko zdravlje nastavnika, moguća je smanjena učinkovitost nastavnika zbog zdravstvenih problema ili, pak, odlazaka na bolovanje. Također, uočeno je da nastavnici koji su često pod stresom, te su došli do takozvanog stanja sagorijevanja, svoj način poučavanja uzimaju dogmatično, snažno se odupirući potrebnim promjenama.¹² Ovi nastavnici uglavnom znaju kakav to nastavnik, prema pedagoškim standardima treba biti, ali

9 Matt Jarvis, «Teacher Stress: A Critical Review of Recent Findings and Suggestions for Future Resrch», *Stress News*, Vol. 6, No. 6.

10 U istraživanju koje je provela Open Research Corporation (UK), 1998. samo 45% nastavnika bilo je zadovoljno svojim poslom. Prema Denis Lawrence, *Ibid.*, str. 55.

11 Chris Kyriacou, *Ibid*, str. 189.

12 Kenneth Leithwood, «School Leadership in Times of Stress», dostupno na www.oise.utoronto.ca/orbit/school_leader_sample.html, posjećeno 14. 2. 2006.

kako sebe ne mogu uklopiti u zadatu sliku, time se izvori njihova stresa sve više povećavaju.

Šta rukovodioci škole mogu učiniti da smanje stres nastavnika?

Stil upravljanja pokazao se kao značajan organizacijski faktor nastavnčkog stresa. U istraživanju koje je provedeno u tri osnovne američke škole, ispitivan je stres nastavnika i stil rukovođenja školom. Svaki direktor škole drukčije je klasificiran i nastavnici su bili pod znatno manjim stresom u školi u kojoj je direktor bio klasificiran kao onaj koji dobro postavlja zadatke i ima dobar odnos sa suradnicima. Ovaj stil upravljanja povezan je uspostavljanjem vizije i bliskim odnosom s osobljem. Hoel je, zajedno sa saradnicima, ispitivao nastavnike u Engleskoj i ustanovio da je u posljednjih pet godina 35% nastavnika bilo zastrašeno direktorima, dok je prosjek u drugim profesionalnim sektorima bio 24%. Cooper tumači ovo kao nemogućnost nastavnika da provedu svoje radne obaveze te direktorovo pribjegavanje zastrašivanju kao metodi rješavanja situacije.¹³

U periodu užurbane obrazovne reforme, za koju su nastavnici slabo pripremljeni, a koju, ipak, moraju provoditi, može doći do povećanja stresa zbog osjećaja gubljenja profesionalnosti ili depersonalizacije. Do depersonalizacije dolazi kad nastavnici ustanove da se ciljevi škole ne poklapaju s njihovim ličnim ciljevima. Također, do depersonalizacije može doći i kad se donose odluke o ciljevima, ali i načinima kojima će se zadati ciljevi postići, a nastavnici ne budu uključeni u donošenje odluka. Direktori i pedagozi mogu spriječiti ili bar smanjiti osjećaj depersonalizacije tako što će:

- zajedno s nastavnim osobljem odrediti ciljeve škole u koje većina nastavnika ima povjerenje, usmjeravajući ih na potrebe učenika,
- pomoći svakom nastavniku da odredi izazovne lične ciljeve, koji su u skladu s ciljevima škole,
- kreirati proces donošenja odluka koji će poticati uključenje nastavnika.

13 Matt Jarvis, Ibid, str. 4.

Osjećaj lične nesposobnosti također je posljedica stalnih kritika i stresa nastavnika. Kako ne postoje jasne procedure vrednovanja uspjeha nastavnika povezanih s uspjehom škole, nastavnicima je teško procijeniti vlastiti napredak. Direktori i pedagozi mogu pomoći nastavnicima u sticanju osjećaja sposobnosti tako što će:

- Pomagati nastavnicima da odrede smjernice svoga rada ističući lične ciljeve, kao i ciljeve škole. Osjećaj sposobnosti se pojačava kad nastavnik uvidi da se, kao rezultat njegovog rada, ostvario mali broj provodivih prioriteta;
- osigurati povratne informacije nastavnicima o njihovom poslu, i adekvatno ih nagraditi;
- osigurati stručna lica i literaturu pomoću kojih će nastavnici proširiti svoja znanja i sposobnosti;
- usredotočiti se na izgradnju kulture škole u kojoj će se nastavnici međusobno pomagati i poštovati. Potrebna je kultura u kojoj nastavnici međusobno uče jedni od drugih.

Također, direktori i pedagozi mogu smanjiti osjećaj iscrpljenosti, a to je jedan od simptoma stresa. Prevelik broj učenika u jednom odjeljenju, visoke nastavne norme, osjećaj da škola ili rukovodioci škole imaju nerealne zahtjeve te nemogućnost njihova ostvarenja, sve su to razlozi krajnje iscrpljenosti nastavnika. Direktori i pedagozi mogu umanjiti osjećaj iscrpljenosti tako što će:

- Osigurati, koliko god je moguće, adekvatnu finansijsku pomoć i nastavna sredstva,
- očekivanu učinkovitost nastavnika odrediti na osnovu prethodnog, ličnog progressa nastavnika.¹⁴

Kako nastavnici pod visokim prisustvom stresa oko sebe šire nesigurnost, unose napetu atmosferu te remete međuljudske odnose u školi, rukovodstvo škole time ima razlog više za poduzimanje mjera koje bi smanjile stres nastavnika i poboljšale njihovo fizičko i psihičko zdravlje.

14 Prema Kenneth Leithwood, ibid., str.

Načini suočavanja sa stresom i mogućnosti njegova prevazilaženja

Lazarus ističe da osoba u stresnoj situaciji nastoji, bilo na kognitivnom, emocionalnom ili ponašajnom planu, savladati, podnijeti ili smanjiti vanjske i unutrašnje zahtjeve i/ili sukobe među tim zahtjevima. Također, on suočavanje dijeli na suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Funkcija suočavanja usmjerenog na problem je promjena odnosa između osobe i okoline mijenjanjem nepovoljnih aspekata u okolini ili, pak, mijenjanjem vlastitog ponašanja. Suočavanjem usmjerenim na emocije reguliraju se emocije, tj. doživljaj stresa. Često se mijenja način pogleda na stresni izvor, što ublažava stres i kad se ne mijenjaju stvarni uvjeti stresa. Ljudi najčešće koriste obje skupine načina suočavanja. Ni jedan način suočavanja nije po sebi ni dobar ni loš, potrebno je utvrditi koliko je neka strategija suočavanja prilagođena pojedincu, ali i situaciji.¹⁵ Općenito, uvijek bi suočavanje trebalo početi usmjeravanjem na problem, jer se njime uništava izvor stresa, a emocionalnim se izvor ublažava.

Istraživači stresa uviđaju da je, iako se stres uveliko istražuje (područje Amerike, Engleske i Australije), među značajnim nedostacima istraživanja i nedostatak istraživanja o prevazilaženju stresa.¹⁶ Većina savjeta za suočavanje sa stresom usmjerena je na emocije. Najčešće se dijele sljedeći savjeti: gledaj pozitivno na stvari, u problemu pronađi dobru priliku, pronađi smisla za humor, podjeli problem s nekim i sl. Među savjetima usmjerenim na suočavanje i rješavanje problema nastavnicima bi mogli koristiti sljedeći savjeti:

- Prije svega, nastavnici trebaju uočiti i rješavati probleme što prije;
- naučiti reći «ne». Nastavnik mora imati jasnu sliku o tome šta je njegova zadaća,

15 Ajsela Bučan-Varatanović, «Religija i mentalno zdravlje: Uloga islamskog stila života u suočavanju sa svakodnevnim stresnim situacijama», diplomski rad odbranjen na Univerzitetu u Sarajevu, Filozofski fakultet, Odsjek za pedagogiju, 2003., str. 22-25.

16 Matt Jarvis, Ibid, str 7.

gdje drugima izlazi u susret i šta sa svoje strane očekuje od drugih. Ovdje nastavnici moraju biti odlučni i ne smiju dozvoliti da ih zavedu optužbe ili emocionalne ucjene;

- moraju odrediti svoje ciljeve i odbaciti nerealna očekivanja;
- razvijati umijeća koja će im pomoći u organizaciji vremena;
- razvijati umijeća komuniciranja;
- kontinuirano se usavršavati u struci.

Zaključak

Premda u svim profesijama ima zaposlenih kojima posao izaziva stres, istraživanja pokazuju da se nastavnički poziv ubraja u stresnije pozive. Iako se o stresu nastavnika u svijetu dosta piše, malo je empirijskih istraživanja koja bi zasigurno pomogla razumijevanju stresa kod nastavnika. Dosadašnja istraživanja pokazala su da interne karakteristike nastavnika znatno utiču na pojavu stresa te da znatnu pomoć u smanjenju stresa može pružiti i nastavnik sam sebi. Također, i rukovodstvo škole može učiniti dosta toga u smanjenju stresa nastavnika. Uloga rukovodstva škole posebno je bitna u periodu ubrzanih obrazovnih reformi. Direktori i pedagozi mogu učiniti mnogo u upoznavanju nastavnika s novim reformskim procesima, njihovim novim ulogama u procesu reforme, novim načinom rada i slično. Ta pomoć ne koristi samo nastavnicima nego i cjelokupnoj školi, jer nastavnici pod visokim prisustvom stresa oko sebe šire nesigurnost, doprinose napetoj atmosferi te remete međuljudske odnose.

Summary

STRESS FROM TEACHING AND WAYS TO OVERCOME IT

Meliha Softic-Alibasic

The research shows that teaching is one of the most stressful occupations. The research also indicates that teachers' internal characteristics considerably influence the stress incidence and that teachers can help themselves in reducing the stress levels.

The school management too can help in reducing the stress levels in teachers. This help is especially important during accelerated educational reforms.

This is useful not only to teachers but also to entire school, because stressed-out teachers emanate bad atmosphere and damage interpersonal relations.

موجز

الإجهاد عند المدرّسين وكيفية التخلص منه

مليحة سوفيتيش - عليباشيتش

تشير الأبحاث إلى أن مهنة التدريس تعد من المهن المثيرة للإجهاد، وأن الخصائص الداخلية عند المدرّس تؤثر بشكل كبير على ظهور الإجهاد، وأنه يمكن للمدرّس أن يساعد نفسه بنفسه في التقليل من شدة الإجهاد. كما تلعب إدارة المدرسة دورا كبيرا في التخفيف من حدة الإجهاد عند المدرّسين، وهذا النوع من المساعدة مهم جدا في مراحل الإصلاح التعليمي المتسارعة، وهي مفيدة للمدرّسين وللمدرسة بأسرها، لأن المدرّسين الواقعيين تحت تأثير الإجهاد الكبير ينشرون القلق حولهم ويخلقون جوا من التوتر ويتسببون باضطراب العلاقات بين الأفراد.