

UDK 159.942:371.12
Stručni članak
Primljeno: 23. rujna 2011.

USPOREDBA NIOSH-MODELA STRESA S DRUGIM ISTRAŽIVANJIMA U UČITELJSKOM ZANIMANJU

Dr. sc. Dubravka Šimunović, prof. visoke škole
Vesna Turk, prof.
Zdravstveno veleučilište u Zagrebu

Sažetak: Učiteljski stres diljem svijeta fenomen je koji se povezuje s teškoćama zapošljavanja, zdravlja i zadržavanja nastavnika koje su svojstvene samoj vrsti posla, individualnoj kognitivnoj ranjivosti i sistemskim čimbenicima. Postoje međutim praznine u našem razumijevanju učiteljskog stresa, osobito u pogledu učinkovite intervencije. NIOSH-model stresa na poslu pojašnjava utjecaj stresa na zdravlje zaposlenika. Trenutna baza istraživanja nije primjerena da bi se omogućili učinkoviti programi za smanjenje stresa kod nastavnika. Istraživanja su pokazala da je nastavnički stres pouzdano povezan s brojnim varijablama, uključujući i one svojstvene samoj vrsti posla, individualnoj kognitivnoj ranjivosti i sistemskim čimbenicima.

Usljed navedenoga nameće se potreba za uvođenjem redovitih i učinkovitih oblika intervencije kojima bi se smanjila sve veća pojavnost stresa u učiteljskom zanimanju.

Ključne riječi: učiteljski stres, NIOSH-model stresa, kognitivna ranjivost, sistemski čimbenici.

Uvod

Stanje stresa na radnom mjestu može se definirati kao niz štetnih fizičkih i emocionalnih odgovora koji se javljaju kada zahtjevi posla ne odgovaraju sposobnostima, izvorima ili potrebama zaposlenika. Stres na poslu može dovesti do narušena zdravlja, pa čak i do ozljeda. NIOSH[2001]-koncept stresa na poslu često se brka s izazovom, no ti koncepti nisu isti. Izazov nas fizički i psihički potiče te nas motivira na učenje novih vještina i svladavanje posla. Kada postignemo cilj ili, bolje rečeno, zadovoljimo izazov, osjećamo se relaksirano i zadovoljno. Stoga je izazov važan segment za zdrav i produktivan posao. Važnost izazova u našem poslovnom životu može se odnositi na izreku „malo stresa neće ti naškoditi“.

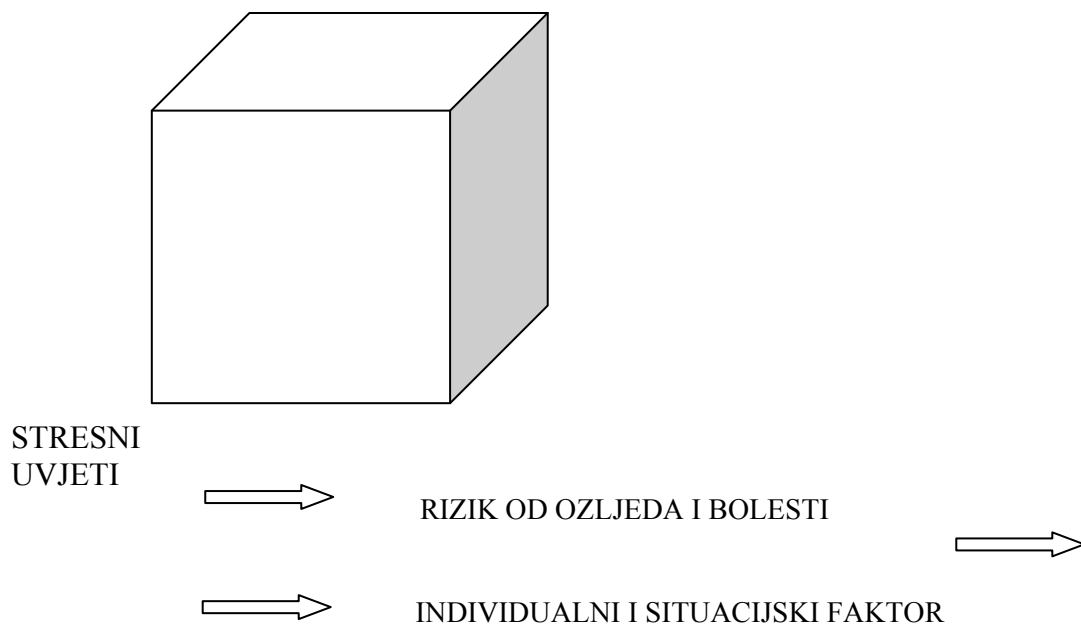
Međutim kada izazovi prerastu u zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti, relaksiranost se pretvara u iscrpljenost, a osjećaj zadovoljstva pretvara se u osjećaj stresa. Slijedom toga postajemo podložni oboljenjima, ozljedama i neučinkovitoj provedbi radnih zadataka.

Dakle stres na poslu javlja se kada zahtjevi posla ne odgovaraju sposobnostima, izvorima ili potrebama zaposlenika. Stres na radnom mjestu rezultat je interakcije zaposlenika i radnih uvjeta. Međutim različita su viđenja s obzirom na odnos karakteristika zaposlenika i radnih uvjeta kao osnovnog uzroka stresa na poslu. Različita viđenja važna su jer pružaju razne mogućnosti prevencije.

Sukladno jednom viđenju, razlike u individualnim karakteristikama kao što su osobnost i sposobnost nošenja s problemima osnovni su prediktori hoće li određeni uvjeti za rad dovesti do stresa, tj. ono što je stresno za jednu osobu ne mora biti stresno i za drugu. To viđenje predlaže strategije prevencije koje se usmjeruju na zaposlenike i načine da im se pomogne u nošenju sa zahtjevnim radnim uvjetima.

Iako se ne može zanemariti važnost individualnih razlika, znanstveni dokazi govore da su određeni radni uvjeti stresni za većinu ljudi. Isto viđenje predlaže usmjeravanje na radne uvjete kao izvore stresa na poslu i preinake posla kao takvog u smislu primarne strategije prevencije.

NIOSH Model of Job Stress



Slika 1. NIOSH-ov model stresa na poslu (NIOSH, 2001)

Sukladno viđenju NIOSH-a, izlaganje stresnim uvjetima rada (tzv. stresorima na poslu) može imati različite posljedice po sigurnost i zdravlje zaposlenika. Međutim, kako je navedeno, individualni, kao i drugi situacijski čimbenici, mogu utjecati na pojačanje odnosno smanjenje navedenih posljedica.

Primjeri individualnih i situacijskih čimbenika koji nam mogu pomoći u reduciranju posljedica stresnih uvjeta rada uključuju:

- ravnotežu između posla i obiteljskog/privatnog života
- mrežu podrške koja uključuje prijatelje i poslovne suradnike
- opušten i pozitivan stav.

Cilj rada

Cilj je ovoga rada usporediti NIOSH-ov model stresa s drugim istraživanjima te predložiti strategije za prevenciju učiteljskog stresa.

Rasprava

Neupitni su brojni uzročni čimbenici u pojavnosti učiteljskog stresa (Cox, 1978). Iako stres uvijek uključuje transakciju između pojedinca i njegove okoline (Cox, 1978), za heurističke svrhe možemo podijeliti uzročne čimbenike učiteljskog stresa u tri široka područja: faktori koji su definirani nastavnim procesom, kognitivni čimbenici koji utječu na nastavnika i sustavni čimbenici koji djeluju na institucionalnoj i političkoj razini.

Novija istraživanja sve više upućuju na to da nastavnici pokazuju neki oblik stresa uvjetovan stresorima na radnom mjestu. Premda postoji podjela na stresore na radnom mjestu prema NIOSH (2001), stresori na poslu dijele se na fizičke, organizacijske i socijalne.

Sedam glavnih fizičkih stresora koje možemo pronaći na nekom radnom mjestu:

- velike vrućine ili hladnoća, tj. temperaturne promjene
- prevelika buka
- neoznačena otrovna supstanca
- opasan posao
- neodgovarajuća ergonomska prilagodba radnog mjesta
- slabo osvjetljenje
- slaba ventilacija.

Postoji devet glavnih organizacijskih stresora koje možemo pronaći na nekom radnom mjestu:

- nedostatak kontrole nad radnom situacijom
- nedostatak prilika za iskazivanjem znanja i sposobnosti prilikom rješavanja problema vezanih uz posao
- nemogućnost odlučivanja vezana uz način poslovanja: kada, koliko i sl.
- konfliktni poslovni zahtjevi
- nedostatno priznanje za rad koji se obavlja

- nepoštivanje ili nedostatak priznanja od supervizora ili direktora za posao koji se obavlja
- smjenski rad
- premala plaća
- izoliranost od strane drugih zaposlenika.

Sedam glavnih socijalnih stresora koje se mogu pronaći na radnom mjestu:

- nesigurnost vezana uz radno mjesto
- nezaposlenost
- seksizam
- rasizam
- predrasude vezane uz dob
- zapošljavanje vanjskih suradnika
- nedostatna rješenja vezana uz porodiljni dopust, godišnje odmore, pomoć za obitelj te ostale beneficije koje se vežu uz radno mjesto. NIOSH (2001)

Prema uvidu u studije, velik broj autora pokušao je identificirati izvore stresa u osnovnim i srednjim školama.

Prema Cosgrove (2000) čimbenici koji vode do učiteljskog stresa definirani su lošom pripremljenošću učenika, nedisciplinom, lošim radnim uvjetima, vremenskim ograničenjima za izvođenje nastavnih sadržaja, neadekvatnim primanjima i sukobima s kolegama na radnom mjestu. Ostali čimbenici koji se navode uključuju nedostatak financijskih sredstava za izvođenje nastave, veličinu skupina, nedostatak motivacije ostalih nastavnika i lošu timsku suradnju.

Duquette i suradnici (1997) utvrdili su u istraživanju koje su proveli na uzorku od 800 nastavnika u Engleskoj i Francuskoj da 22% učitelja u Engleskoj zbog stresa na poslu odlazi na bolovanje, za razliku od francuskih učitelja, koji tek 1% bolovanja pripisuju stresu na radnom mjestu. Promjenu zanimanja zbog posla traži 55% engleskih učitelja, u odnosu na 20% francuskih učitelja. Obje skupine ispitanika kao glavni razlog bolovanja navode nemogućnost održavanja discipline u razredu, nizak društveni status te nedostatak roditeljske potpore.

Brewer i McMahan (2004) identificirali su stres kod nastavnika navodeći kao jedan od najčešćih faktora u nastanku stresa nedostatak organizacijske podrške, poteškoće sa supervizijom i pomanjkanje timske suradnje. Čimbenici u vezi s poslom neizostavno se vezuju uz preopterećenost nastavnika, do koje dolazi u trenutku kad se zaposlenik – učitelj – treba nositi s brojnim životnim ulogama kako na profesionalnom tako i na privatnom planu. Kinnunen i Leskinen (1989) proveli su istraživanje na uzorku od 142

nastavnika te su došli do zaključka da se mogućnost oporavka nastavnika kroz "vikend-predaha" smanjuje kako akademska odnosno školska godina odmiče. Prema Lewisu (1999) pomanjkanje discipline u razredu tijekom izvođenja nastavnih sadržaja također predstavlja značajan i nezanemariv izvor stresa.

Kognitivni čimbenici

Najveći broj istraživanja o kognitivnim čimbenicima koji utječu na pojavu stresa kod učitelja odnosi se na individualne razlike u suočavanju sa stresnim situacijama u školi. Istraživanje koje su proveli Griffith i suradnici (1999) na uzorku od 780 učitelja/profesora osnovnih i srednjih škola potvrdilo je vezu među stresom, suočavanjem i socijalnom podrškom. Rezultati istraživanja pokazali su korelaciju između visoke razine stresa i niske razine socijalne podrške. Novije studije stavljaju naglasak na stil sučeljavanja učitelja te na izvore stresa i utjecaj stresora iz radnog okružja. Slijedom navedenog nužno se nameće potreba za korištenjem kognitivno-bihevioralnog pristupa koji može biti učinkovit saveznik u prevenciji učiteljskog stresa.

Sustavni čimbenici

Pojam „sustavni čimbenici“ koristi se za označavanje široke skupine organizacijskih čimbenika koji nisu svojstveni prirodi nastave, nego su determinirani širim kontekstom obrazovanja, uključujući i društveno-političku domenu. Travers i Cooper (1997) tvrdili su da učitelji iskazuju stresne reakcije zbog pomanjkanja državne potpore, nedostatka informacija o promjenama te stalnih i zahtjevnih prilagodbi novim pravilnicima o radu o kojima nisu pravovremeno obaviješteni i dodatno educirani. Harris (1999) je procjenjivao povezanost između stresa u nastavnika sa stilom vođenja odgovornih osoba (ravnatelj škole) i istraživanjem je utvrdio da su učitelji koji rade u okružju sa stručnim vodstvom manje izloženi stresu od kolega koji imaju nestručno vodstvo i loše međuljudske odnose.

Zaključak

Analizirajući istraživanja o učiteljskom stresu mogu se utvrditi ograničenja i praznine. Važno je istaknuti da prediktori kao prekovremeni rad, pomanjkanje discipline, pomanjkanje vrednovanja i strah od neuspjeha u velikoj mjeri definiraju pojavnost stresa kod učitelja/nastavnika. Kognitivno-bihevioralna intervencija kao sastavnica upravljanja stresom može smanjiti reakciju učitelja na stresne situacije u školi. Navedeno traži veću senzibilizaciju društva i uvođenje preventivnih zaštitnih mjera s ciljem smanjenja sve veće pojavnosti stresa kod nastavničkog kadra.

Literatura:

1. Admiraal WF, Korthagen FAJ & Wubbels T (2000) *Effects of student teachers' coping behaviour*. British Journal of Educational Psychology 70, 33-52. British Journal of Educational Psychology 70, 33-52.
2. Anderson VL, Levinson EM, Barker W & Kiewra KR (1999) *The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety and burnout*. School Psychology Quarterly 14, 3-25.
3. Bibou-Nakou I, Stogiannidou A & Kiosseoglou G (1999) *The relation between teacher burnout and teachers' attributions and practices regarding school behaviour problems*. School Psychology International 20, 209-217.
4. Brewer, E. McMahan, J. (2004) *Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators*. Journal of Vocational Education Research, 28(2), 125-140.
5. Borg, MG, & Riding, RJ (1991). *Towards a model for the determinants of occupational stress among schoolteachers*. European Journal of Psychology of Education, 6, 355.
6. Capel SA (1997) *Changes in students' anxieties and concerns after their first and second teaching practices*. Obrazovni Istraživanje 39, 211-228. Educational Research 39, 211-228.
7. Cosgrove, J. (2000). *Breakdown: The facts about stress in teaching*. London: Routledge Falmer.
8. Cox, T. (1987). *Stress*. Basingstoke: Macmillan. A review of theories, causes and effects of stress in the light of empirical research.
9. Farber, BA (1984). *Stress and burnout in suburban teachers*. Journal of Educational Research, 77, 325-331.
10. Friedman, IA (1991). *High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout*. Journal of Educational Research, 84, 325-333.
11. Friedman IA (2000) *Burnout in teachers: shattered dreams of impeccable professional performance*. Journal of Clinical Psychology 56, 595-606.
12. Hall E, Hall C & Abaci R (1997) *The effects of human relations training on reported teacher stress, pupil control ideology and locus of control*. British Journal of Educational Psychology 67, 483-496.
13. Harris CA (1999) *The relationship between Principal leadership styles and teacher stress in low socio-economic urban elementary schools as perceived by teachers*. Dissertation Abstracts International 60, 1911.
14. Hoel H, Rayner C & Cooper CL (1999) *Workplace bullying*. In Cooper CL & Robertson IT (eds) *International review of industrial and organisational psychology*. Chichester, Wiley. Chichester, Wiley.
15. Griffith, J., Cropley M (1999.) *An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers*. British Journal of Educational Psychology 69, 517-531. British Journal of Educational Psychology 69, 517-531.
16. Lewis R (1999) *Teachers coping with the stress of classroom discipline*. Social Psychology of Education 3, 155-171.
17. NIOSH [2001]. *Tracking occupational injuries, illnesses, and hazards: the NIOSH Surveillance Strategic Plan*. Cincinnati, OH: U. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and

- Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. DHHS (NIOSH) Publication No. 2001–1.
18. Pithers RT & Soden R (1998) *Scottish and Australian teacher stress and strain: a comparative study*. British Journal of Educational Psychology 68, 269-279. British Journal of Educational Psychology 68, 269-279.
 19. Travers C & Cooper C (1997) *Stress in teaching*. U Shorrocks-Taylor D (ed) Directions in educational psychology. Whurr, London. Whurr, London.
 20. Van Dick R, Wagner U, Petzel T, Lenke S & Sommer G (1999) *Occupational stress and social support: first results of a study among schoolteachers*. Psychologie und Erziehung u Unterricht 46, 55-64. Psychologie in Erziehung und Unterricht 46, 55-64.

Comparison of NIOSH Stress Model With Other Studies in Teaching Profession

Summary: Teacher stress is a globally recognized phenomenon associated with difficulties in finding a job, health and retention of teachers, which are inherent to the type of work, individual cognitive vulnerability and systemic factors. However, there are gaps in our understanding of teacher stress, especially in terms of effective interventions. NIOSH model of job stress explains the impact of stress on the health of employees. The current research base is not adequate enough to provide effective programs for reducing teacher stress. Studies have shown that teacher stress is reliably associated with a number of variables, including those specific to the type of work, individual cognitive vulnerability and systemic factors.

As a result, there is a need to introduce regular and effective forms of intervention that would decrease the growing incidence of stress in the teaching profession.

Keywords: teacher stress, NIOSH model of stress, cognitive vulnerability, systemic factors.

Vergleich des NIOSH- Stressmodells mit anderen Studien im Lehrerberuf

Zusammenfassung: Der Lehrerstress ist ein weltweites Phänomen, das mit den Schwierigkeiten der Beschäftigung, Gesundheit und Beibehaltung von Lehrern assoziiert wird und diese Probleme sind spezifisch für den Typ der Beschäftigung, individuell-kognitive Verletzlichkeit und Systemfaktoren. Allerdings gibt es Lücken in unserem Verständnis des Lehrerstress, besonders im Hinblick auf wirksame Behandlungsmethoden. Das NIOSH-Stressmodell am Arbeitsplatz erklärt die Stressauswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter. Die aktuelle Studienbasis ist nicht adäquat, um wirksame Programme zur Stressreduzierung für die Lehrer zu ermöglichen. Die Studien haben gezeigt, dass der Lehrerstress sicherlich mit zahlreichen Variablen verbunden ist, auch mit solchen, die spezifisch für den Typ der Beschäftigung, individuell-kognitive Verletzlichkeit und Systemfaktoren sind. Aus diesem Grund besteht ein Bedarf für die Einführung von regelmäßigen und effektiven Behandlungsformen, die die zunehmende Häufigkeit von Stress im Lehrerberuf verringern würden.

Schlüsselbegriffe: Lehrerstress, NIOSH-Stressmodell, kognitive Verletzlichkeit, Systemfaktoren.