

Danijela Madarac  
Filozofski fakultet Osijek  
Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera Osijek

Stručni rad  
UDK 371.12:159.942

# POJAVNOST NASTAVNIČKOG STRESA U SUVREMENOM ODGOJNO-OBRAZOVNOM SUSTAVU

## Sažetak

*U ovom radu dan je pregled istraživanja o nastavničkom stresu, njegovih uzroka i različitih strategija suočavanja sa stresom. Stres je prisutan gotovo u svakom poslu i njegovi učinci imaju posljedice na radnu učinkovitost pojedinca. Stoga se stres javlja i u nastavničkom poslu koji je definiran kao vrlo stresan posao. Svakodnevni sukobi s učenicima i kolegama, pritisci roditelja, nemotiviranost učenika, kao i osjećaj podcijenjenosti u društvu utječu negativno na nastavnika i izvor su stresa. Dugotrajna izloženost stresu utječe na zdravlje nastavnika i njegovu sposobnost da kvalitetno ostvaruje nastavu što utječe i na same učenike. U razvijenim zemljama prisutan je i trend napuštanja nastavničke profesije, što su potvrdila brojna istraživanja. Bitno je koristiti različite strategije suočavanja sa stresom. Nastavnik treba biti svjestan sebe, svog poučavanja i stresa s kojim se susreće. Također i društvo i stručnjaci trebaju više cijeniti nastavnički posao i pomoći im. Samo nastavnik koji je zadovoljan svojim poslom može pozitivno utjecati na učenika i njegov razvoj.*

**Ključne riječi:** *nastavnički stres, izvori stresa, posljedice, strategije suočavanja*

## UVOD

„Stres i sagorijevanje na poslu ističu se kao važni društveni i profesionalni fenomeni čije se posljedice odražavaju na radnu učinkovitost kako pojedinca, tako i šireg radnog i društvenog okružja“ (Koludrović, Jukić i Reić Ergovac, 2009: 235). Sagorijevanje na poslu, koje podrazumijeva emocionalnu iscrpljenost, otuđenost i osjećaj nedovoljnog postignuća, često je kod zanimanja čiji je posao vezan uz svakodnevnu interpersonalnu interakciju i visoku

razinu odgovornosti (Mazzi, Ferlin, 2004, prema Koludrović, Jukić i Reić Ergovac, 2009). Takvo je upravo nastavničko zanimanje. Stoga je vrlo bitno promišljati o stresu, koji nastavnici doživljaju na poslu, i smisliti strategije kako se nositi s time. Nastavnički stres definiran je kao stanje u kojem su nastavnici ljuti, potišteni, zabrinuti i živčani, a to je posljedica njihovog zanimanja (Kyriacou, 2001).

Nasser Abu Alhija (2014) navodi kako je nastavnička profesija priznata kao stresna i zahtjevna, a nastavnici doživljavaju stres kada složenost neke situacija nadilazi njihovu sposobnost i ne mogu se nositi s njom. S tim se slažu i mnogi drugi autori kao npr. Lortie (1975, prema Grgin, Sorić i Ribić, 1993) koji također navodi da je školsko podučavanje izrazito stresno, a to argumentira činjenicom da nastavnik provede mnogo sati rada na nastavi i nalazi se pred skupinom nemotiviranih učenika. Nastavnik uz sve poslove mora uvijek pokazati dobro raspoloženje, bez prava na iskazivanje negativnih emocija, iako im je možda izložen duže vrijeme. Guglielmi i Tatrow (1998) navode kako je obrazovni sustav postao predmet kritike, a nagrade nastavnicima često su ostale u sjeni loših radnih uvjeta koji su u školama. Zato autori smatraju da uopće nije čudno što nastavnici, koji su na poslu pod pritiskom i koji su sve manje zadovoljni profesionalnim statusom, izvještavaju o sve većem stupnju stresa i sagorijevanja na poslu. Foro (2015) piše o stresu iz pedagoškog stajališta.

Kako ona navodi „ U području pedagogije ne postoji „domaća“ riječ za pojam stres niti izvorni pedagoški pojam kojim bismo mogli objasniti što sve čini pozitivne ili negativne reakcije učitelja na događanja u njegovom profesionalnom okruženju, u školi“ (Foro, 2015:41). Kada govorimo o stresu s pedagoškog stajališta, govorimo o socijalnim situacijama u školi, koje uključuju radne zadatke, a one su povezane s osobnosti u nastavnika i njegovom sposobnosti u svladavanju tih situacija. Te situacije mogu djelovati na njega pozitivno ili negativno, ovisno o njegovoj percepciji i sposobnostima reagiranja (Foro, 2016).

## UZROCI NASTAVNIČKOG STRESA

Uzroci nastavničkog stresa razlikuju se od nastavnika do nastavnika. Kyriacou (2001) navodi sedam najvažnijih izvora stresa, a to su učenici koji imaju loš odnos prema školi i nedostaje im motivacije, neposlušni učenici i razredna nedisciplina, brze promjene u kurikulumu, loši radni uvjeti, pritisci rokova, sukobi s kolegama i osjećaj podcijenjenosti u društvu. Nadalje, Kyriacou smatra da će kod nastavnika nastati stres ako smatraju da je ugroženo njihovo dostojanstvo ili zdravlje. Osjećaj ugroženosti je jedan od najvažnijih elemenata stresa. Tu navodi primjer ako za vrijeme sata učenik kaže nešto neprimjereno nastavniku.

Nastavnik će postati nervozan ako smatra da ne raspolaže dovoljnim umijećima rada u razredu i da ta situacija može ugroziti njegov autoritet kao nastavnika. Ako nastavnik prosudi da će se lako snaći u takvoj situaciji i da ona nije ugrožavajuća, on neće doživjeti stres. Stres nastaje i u situacijama kada smatramo da je ugroženo naše zdravlje ili dostojanstvo, kao kada nastavnik nije uključen u neki školski odbor (Kyriacou, 2001). Nastavnik isto tako može osjetiti da mu je ugroženo dostojanstvo kad ga se ne pita za mišljenje u nekim stva-

rima koje su od presudne važnosti za školu. Maršić (2007) navodi kako je uloga nastavnika stavljena pod sumnju.

Propituje se njihovo obrazovanje, odgovornost, entuzijizam i drugo. Također, Marušić (2007) kao izvore stresa navodi i nedostatak adekvatnih priznanja, gubljenje ugleda profesije, česte optužbe škole za neuspjeh učenika kao i loši radni uvjeti. Gallery i suradnici (1981, prema Grgin, Sorić i Ribić, 1993) ukazuju na još četiri faktora nastavničkog stresa, a to su dvosmislenost nastavničke uloge, konfliktnost uloge, preopterećenost uloge i nedostatak administrativne podrške. Tu se ubrajaju i pitanja poput: treba li nastavnik poučavati ili odgajati, treba li nastavnik biti prijatelj učeniku ili odnos treba biti općenito profesionalan, kao i pitanje nošenja posla kući.

Ta su pitanja u današnje vrijeme često predmet rasprave. S većinom se spomenutih uzroka slaže i Cosgrove (2000, prema, Šimunović i Turk, 2012) koji dodaje još i nedostatak financijskih sredstava za izvođenje nastave i nedostatak motivacije drugih kolega. Ipak, razlike u individualnim karakteristikama, kao što su osobnost i sposobnost nošenja s problemima, osnovni su prediktori hoće li neki događaj ili uvjeti utjecati na osobu. Nešto što je stresno za jednu osobu, nije stresno za drugu osobu (Šimunović i Turk, 2012).

Milić (1963) se uzrocima stresa bavio još sredinom 20. stoljeća, no rezultati njegovih istraživanja i dalje su relevantni. On navodi kako kod nastavnika može nastati stres kada jednostavno ne stigne dovoljno upoznati učenike i njihovu cjelovitu ličnost. Razlog tomu je prevelik broj učenika i zato ne može riješiti neke situacije. Također, navodi i problem kada je nastavnik razrednik. Tada on ima problema i s roditeljima koji previše dolaze u školu i očekuju da se razrednik brine o svemu, ali i s onim roditeljima koji nikad ne dolaze u školu. U tom smislu, problem je nastavniku i prelijevanje poslovnog u privatni prostor.

Često nastavnik ima previše obveza i ne može jednostavno odvojiti privatni od radnog života. To može dovesti do toga da se premalo posveti odgoju vlastite djece, a upravo bi on trebao biti taj koji je glavni u odgoju djece u školi (Milić, 1963). Također, jedan od uzroka stresa može biti i vodstvo škole. Tako je Hariss (1999, prema, Šimunović i Turk, 2012) istraživao povezanost stresa nastavnika sa stilom vođenja odgovornih osoba u školi (ravnatelja). Utvrdio je da su nastavnici koji rade u okružju sa stručnim vodstvom manje izloženi stresu od onih koji imaju nestručno vodstvo i loše međuljudske odnose. Ako su ravnatelj i uprava škole spremni za suradnju, nastavnici imaju osjećaj pripadnosti te doživljavaju manje stresa (Sarros, 1992, prema Koludrović sur., 2009). Ako ta suradnja izostane, javlja se stresna situacija.

Primjerice, kao izvor stresa nastavnici navode nedovoljnu uključenost u proces odlučivanja u školi, dok njihova uključenost u donošenje odluka nekad izaziva još više sukoba s upravom pa opet nastupa stres. Naime, nastavnici smatraju da se njihovo mišljenje ne uzima u obzir u njihovom radu. Ako se želi poboljšati kvaliteta rada nastavnika, onda se prije svega treba osigurati da oni imaju pravo na mišljenje kada se odlučuje o nečemu u školi. U protivnom, povećat će se njihova razina stresa (Greenberg, Brown i Abenavoli 2017).

Nadalje, istraživanja su pokazala različite rezultate u pogledu povezanosti radnog staža nastavnika s njegovim stresom na poslu. Dokazano je da nastavnici s manje staža imaju više stresa na poslu jer su imali nerealistična očekivanja koja se nisu ostvarila (Goddard i O'Brien, 2003, prema Koludrović i sur., 2009). Druga su pak istraživanja pokazala da su stariji nastavnici imali višu razinu stresa (Kokkinos, 2007, prema Koludrović i sur., 2009).

Također, ne treba zanemariti ni stres koji se javlja kod nastavnika koji rade u visokom obrazovanju. Izvori stresa u nekim poljima razlikuju se od izvora stresa koji se javljaju kod osnovnoškolskih i srednjoškolskih nastavnika. Kako navodi Slišković (2011), prema rezultatima istraživanja provedenih u Ujedinjenom Kraljevstvu 1998. godine, 70 % djelatnika u visokom obrazovanju smatra da je njihov posao stresan. Najznačajniji izvori stresa koji su karakteristični za ovu profesiju su vremenski pritisak i nedostatak financijskih sredstava.

Nadalje, izvori stresa koje su nastavnici najčešće navodili su nepovoljnost radnih uvjeta, visoko radno opterećenje i neravnoteža radne i obiteljske društvene uloge. Pod nepovoljnost radnih uvjeta navode nepovoljne međuljudske odnose, nesigurnost posla i nemogućnost napredovanja. Pod radnim opterećenjem smatraju rad preko zakonskih okvira, opterećenje uloge i drugo. Pod neravnotežom radnog i društvenog života smatraju negativno prelijevanje s posla na društveni život (Slišković, 2011).

Kao i nastavnicima zaposlenim u nižim razinama sustava odgoja i obrazovanja (osnovna i srednja škola), visokoškolskim nastavnicima problem također predstavlja nejasna granica između radnog i slobodnog vremena. Lehr (2004) je utvrdio da gotovo svi nastavnici pokazuju smanjenu sposobnost distanciranja od svojih poslova. Toga gotovo da nema. Njihove ambicije i misli su im cijelo vrijeme u glavi, a to pokazuje da su skloni prevelikom angažmanu i teže savršenosti (Lehr, 2004, prema Foro, 2015), što može prouzrokovati značajni stres ukoliko se ne ispuni.

## UTJECAJ STRESA NA NASTAVNIKA I POUČAVANJE

Istraživanje koje je provedeno na uzorku od 800 nastavnika u Engleskoj i Francuskoj pokazalo je da 22 % nastavnika u Engleskoj odlazi na bolovanje zbog stresa na radnom mjestu, a u Francuskoj tek 1%. Promjenu radnog mjesta želi čak 55% nastavnika u Engleskoj i 20 % nastavnika u Francuskoj. Kao glavni razlog bolovanja oni su naveli nemogućnost održavanja discipline u razredu, nizak društveni status i nedostatak roditeljske potpore (Duquette, 1997, prema Šimunović i Turk, 2012). Greenberg, Brown i Abenavoli (2017) navode kako stalna izloženost stresu ima utjecaj i na fizičko zdravlje samih nastavnika. U istraživanju koje je obuhvatilo nastavnike u srednjim školama, čak 46 % njih je odgovorilo da boluju od kroničnog umora, a 51 % je izjavilo da imaju loš san, loše zdravlje, kvalitetu života i nastavničko postignuće.

Kyriacou (2001) potvrđuje kako nastavnički stres može znatno umanjiti kvalitetu poučavanja. Može se umanjiti zadovoljstvo poslom i tako će nastavnik manje voljeti svoj posao

nego prije. To dovodi do toga da će i manje truda uložiti u kvalitetu poučavanja. S tim se slažu i Koludrović i sur. (2009) koje navode da se nastavnik koji je nezadovoljan svojim poslom ne može u potpunosti posvetiti svom radu, što rezultira općenito narušenim razrednim ozračjem.

Oni nastavnici koji ostaju u struci, a nezadovoljni su svojim poslom, često nemaju dovoljno razumijevanja za same učenike i to vrlo često jer stres može umanjiti kvalitetu nastavnikove komunikacije s učenicima. Kada nastavnik doživi stres, njegova blagonaklonost prema učenicima može nestati. Može početi reagirati na probleme na neprijateljski način (Kyriacou, 2001). Nastavnici koji su duže vrijeme izloženi stresu mogli bi doživjeti sagorijevanje na poslu. Nastavnik koji je to doživio nema više osjećaja za posao, kao ni za ljude s kojima radi.

Faze sagorijevanja na poslu mogu voditi od osjećaja potpunog entuzijazma i energije do osjećaja depresije. Bauer (2011, prema Foro, 2015) navodi tri glavne karakteristike sagorijevanja na poslu. To su iscrpljenost, negativan ili ciničan stav prema nadređenima, kolegama, klijentima i negativne procjene značenja i kvalitete vlastita rada. Iako je utvrđeno da na sagorijevanje na poslu utječu i mnogi drugi faktori kao što su osobine ličnosti, veliki doprinos je i svakodnevni stres na poslu (Paleksić, Ubović i Popović, 2015). Stoga, može se zaključiti da nastavnik u tom slučaju neće biti sposoban obavljati svoj posao određeno vrijeme i kvalitetno se njemu posvetiti.

Nastavnikov pristup učenicima i stalna izloženost stresu mogu imati učinak i na sliku kakvu učenici imaju o sebi. Kako navodi Faro (2015), učenici grade sliku o sebi na temelju načina kako ih nastavnici vrednuju i opažaju. Tako znaju u čemu bi se mogli sastojati njihovi pozitivni potencijali. Ponekad učenici preuzimaju nastavnikovo loše ponašanje prema modelu i oni se počinju tako ponašati. Istraživanje koje je provedeno na Sveučilištu Groningen u Nizozemskoj (Sparks, 2017) pokazalo je da nastavnici koji su na početku godine imali visoku razinu stresa, kasnije su imali problema u nastavi, za razliku od onih koji su pokazali nisku razinu stresa. Imali su manje učinkovite strategije poučavanja, nisu davali jasne upute, nisu znali učinkovito upravljati razredom i nisu znali kreirati sigurnu i stimulativnu razrednu klimu za učenike.

Drugim riječima, nastavnici koji su pokazivali simptome stresa i depresije kreirali su razredni ugođaj u kojem je bilo teže raditi i to je dovelo do lošijih akademskih uspjeha kod učenika te su imali više problema s ponašanjem u učionici. Također, još jedan problem koji se javlja u SAD- u je napuštanje nastavničke profesije upravo zbog tog nezadovoljstva i stresa. Osim što to ostavlja trag na učenicima, koji se ne mogu tako brzo prilagoditi novim nastavnicima, i državu puno košta obrazovanje profesora koji će ionako napustiti vrlo brzo svoju profesiju (Greenberg, Brown i Abenavoli 2017). Taj trend napuštanja nastavničke profesije prisutan je u razvijenim zemljama (25-40 % nastavnika napušta svoj posao). No, to još uvijek nije prisutno u Hrvatskoj (Koludrović i sur., 2009).

„To ne znači da su hrvatski nastavnici nužno zadovoljniji svojim poslom, već zbog aktualne gospodarske situacije imaju ograničene mogućnosti pronalazjenja drugog zaposlenja

(Koludrović i sur., 2009:237).“ Prema istraživanju Radeka i Sorić (2006) o zadovoljstvu nastavnika u Hrvatskoj poslom, dobiveni su sljedeći rezultati: 4,98% nastavnika je toliko nezadovoljno statusom nastavnika da se ne bi više nikad odlučili za ovaj posao, 7,36 % nastavnika vjerojatno ne bi ponovno izabrali nastavničko zanimanje, a čak 21,43% nije sigurno i odluku bi donijelo zavisno o situaciji. Vidljivo je da čak 1/3 nastavnika nije sigurna u svoj posao ni u potpunosti zadovoljna u svom poslu i vjerojatno bi ga promijenila, a kao što je gore navedeno to nije moguće. U Njemačkoj je provedeno istraživanje (Weber, 2004, prema Foro, 1982) u kojem se pokazalo da je prisutan trend prijevremenog umirovljenja nastavnika koje je uzrokovano njihovim zdravljem. Samo 10% nastavnika u Njemačkoj uspijeva otići u redovnu mirovinu.

## STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM

Postoje mnogobrojni načini kako se nastavnici mogu nositi sa svakodnevnim stresom u školi. Nastavnik bi trebao bolje upoznati sebe. Treba napraviti popis situacija, koje su mu se dogodile, i poredati ih od najstresnije do najmanje stresne. Treba zabilježiti one situacije koje najčešće sreće u radu i tražiti rješenja za svaku tu situaciju (Trankiem, 2009).

Također, u literaturi se spominje velika važnost razvijanja svijesti o emocionalnim kompetencijama kod nastavnika i o njihovoj važnosti za rad u nastavi. Reić-Ercegovac, Kolu-drović i Jukić (2010) dokazale su da postoji značajna povezanost između samoprocjene kompetentnosti nastavnika i većine vidova nastavničkog procesa. Odnosno, nastavnici koji se doživljavaju kompetentnijima doživljavaju manje stresa na poslu. Tako i autorice zaključuju da ako se nastavnike potiče da rade na razvijanju emocionalnih kompetencija, lakše će se suočavati s stresom.

Greenberg, Brown i Abenavoli (2017) navode da su programi koji su se bazirali na socijalno-emocionalnom učenju imali pozitivan utjecaj na studente i na nastavnike. Nastavnici, s kojima se radilo na uvođenju socijalno-emocionalnog učenja u nastavu, su kasnije pokazali da su imali manju razinu anksioznosti i depresije koja je povezana s poslom, veću kvalitetu interakcije u razredu i veću kontrolu nad situacijom u razredu (Greenberg, Brown i Abenavoli 2017).

Slavić i Rijavec (2015) naglašavaju kako partnerstvo u učenju utječe na smanjenje stresa kod nastavnika. Nastavnici manje doživljavaju stres ako imaju dobru suradnju s učenicima i roditeljima. To znači da trebaju često komunicirati i dijeliti zajednička očekivanja vezana uz uspjeh učenika. Roditelji trebaju vjerovati u sposobnosti nastavnika, a učenici trebaju preuzeti odgovornost za svoje školovanje (Slavić i Rijavec 2015). Stoga je bitno raditi s nastavnicima, roditeljima i učenicima u tom pogledu.

Kyriacou (2001) smatra da se nastavnik može nositi sa stresom na dva načina: tehnikama neposredne akcije i palijativnim tehnikama.

Kada se koristi tehnika neposredne akcije mora se odrediti što izaziva stres i zašto, a nakon toga treba odlučiti kako se boriti protiv tog izvora stresa. Palijativne tehnike koriste kada se izvori stresa mogu samo ublažiti, a ne ih u potpunosti ukloniti. Korisne su mentalne tehnike u kojima se događaj stavi u perspektivu, pokuša pronaći nešto pozitivno u tom događaju te se preporuča popričati s nekim o tom događaju. Mogu se također koristiti i tehnike tjelesnog opuštanja.

Treba se i odmoriti nakon posla (Kyriacou, 2001). Reić-Ercegovac i sur. (2010) dodaju kako neučinkovite strategije suočavanja sa stresom mogu na kraju rezultirati čak i sagorijevanjem na poslu. Korištenje izravnih strategija suočavanja pozitivno djeluje na ublažavanje stresa. Tummers (2015) je proveo intervju s nastavnicima o tome kako se oni nose s stresom. Izdvojio je neke od šest savjeta koje su nastavnici dali drugim nastavnicima o tome kako smanjiti stres. Prvi je bio da se treba smanjiti pretjerani prekovremeni rad koji opterećuje nastavnika. Nekada jednostavno treba reći ne nekim zadacima. Drugi savjet bio je taj da nastavnici trebaju naći još neku zanimaciju u životu osim predavanja.

Nadalje, nastavnici trebaju biti svjesni da ne mogu spasiti svijet. U nekim situacijama jednostavno ne mogu učiniti ništa. Također, trebaju naći potporu na radnom mjestu. Nadalje, ne trebaju nakon škole stalno pričati o školi. Nekad trebaju odvratiti misli od toga. Također, na kraju dodaje da moraju biti svjesni kako provode vrijeme i u što ga ulažu i tako će se lakše nositi sa zadacima.

Još jedna vrsta pomoći nastavnicima u borbi protiv stresa su edukacije u malim skupinama.

Edukacija i pomoć nastavnicima kroz rad u malim skupinama postali su sastavni dio savjetodavnog rada psihologa u većini obrazovnih sustava u svijetu. One mogu pomoći nastavniku u radu s djecom i pomoći mu da se osjeća ugodnije i sposobnije u školi (Vulić i Prtorić, 1996). Postoje i programi koji pomažu nastavnicima da se lakše nose sa stresom. Ti programi usmjereni su na poticanje nastavnikove sposobnosti da bude svjestan svojih postupaka i da reagira prikladno u nekom trenutku na strpljiv i obziran način. Neki postupci koji su korišteni su skeniranje tijela, svijest o disanju, medijacija, emocionalna svijest i poticanje pozitivnih emocija prema sebi i drugima. Istraživanja (Greenberg i sur., 2017) su pokazala da takvi postupci utječu pozitivno na kvalitetu poučavanja.

## ZAKLJUČAK

Na temelju svih prikazanih istraživanja i spoznaja o nastavničkom stresu, može se zaključiti da je nastavnički posao vrlo stresan. Nekad je stres i dobar za učinkovitije obavljanje nekih zadataka, ali svakodnevna izloženost stresu negativno će utjecati na nastavnika i njegovo poučavanje. Nastavnici se u javnosti najčešće prikazuju kao krivci za neuspjehe djece. Nastavnici imaju sve više problema s roditeljima, roditelji ih ne cijene, okrivljuju ih za neuspjehe djece i očekuju čuda od njih, što nastavnici često navode kao uzroke stresa. Nastavnici bi trebali otvoreno pričati o svojim problemima i pokušati se suočiti s njima.

Također, trebaju raditi na prevenciji nastavničkog stresa, a ne reagirati tek kada to preraste u nešto ozbiljno. Trebalo bi organizirati više seminara, koji bi podučili nastavnike kako se što bolje nositi sa stresom, zbog toga što je trenutno stanje alarmantno.

U razvijenijim zemljama postoji mnogo programa koji pomažu nastavnicima da se bore protiv stresa. U tom pogledu trebamo se ugledati na te zemlje. U Hrvatskoj je posebno aktualno pitanje borbe za nastavnička prava, za veće plaće i za veće poštovanje u društvu. Stoga je važno ponovno raditi na ugledu nastavničke profesije kako bi se oni osjećali zadovoljnije sa svojim poslom.

Također, nastavnici bi trebali biti svjesni svojih boljih strana i onih u kojima su manje uspješni i raditi na tome. Ako su svjesni svojih nedostataka više će raditi na tome i neće više proživljavati stres u tolikoj mjeri. Često se priča o tome kako popraviti hrvatsko školstvo, kako popraviti nastavnike i njihove metode da učenici budu što uspješniji, no manje pažnje posvećuje se onima koji bi trebali promijeniti nešto u školstvu. Samo zadovoljan nastavnik, koji uživa u svom poslu, može pozitivno utjecati na učenika, a to je ono što društvo često zaboravlja, a i sami nastavnici.

## BIBLIOGRAFIJA:

- Foro, D. (2015). Profesionalne kompetencije nastavnika u suočavanju sa stresnim situacijama u školi. *Doktorski rad*. Zagreb.
- Grgin, T., Cvek- Sorić, I., Ribić, K. (1993). Prediktori nastavničkog stresa mjerena Fimianovim NS-upitnikom. *Radovi filozofskog fakulteta u Zadru*, 32(9), 61-72.
- Guglielmi, S., Tatrow, K. (1998). Occupational Stress, Burnout, and Health in Teachers: A Methodological and Theoretical Analysis. *Review of Educational Research*, 68(1), 235-249.
- Koludrović, M., Jukić, T., Reić-Ergovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja razredne i predmetne nastave te srednjoškolskih nastavnika. *Život i škola*, 55(22), 61-99.
- Kyriacou, C. (2001). *Temeljna nastavna umijeća*. Zagreb: Educa.
- Trankiem, B. (2009). *Stres u razredu*. Zagreb: Profil.
- Milić, R. (1963). Uslovi pod kojima se mogu javiti uzroci nervoze kod nastavnika. *Život i škola*, 12(7-8), 340-342.
- Maršić, I., (2007). Koliko su učitelji zadovoljni svojim poslom. *Školski vjesnik*, 56(4), 543-554.
- Nasser Abu-Alhija, F. (2015). Teacher Stress and Coping: The Role of Personal and Job Characteristics. *Procedia*, 185(1), 374-380.
- Radeka, I., Sorić, I. (2006). Zadovoljstvo poslom i profesionalni status nastavnika. *Napredak*, 147(2), 161-177.
- Reić-Ercegovac, I., Koludrović, M., Jukić, T. (2010). Emocionalna kompetentnost i stres u nastavničkim zanimanjima. *Zbornik radova filozofskog fakulteta u Splitu*. 85-96.
- Slavić, A., Rijevec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. *Napredak*, 156(1-2), 93-113.
- Slišković, A., Maslić-Seršić, D., Burić, I. (2012). Izvori stresa u radu nastavnika u visokom obrazovanju. *Psihologijske teme*, 21(1), 83-103.



- Šimunović, D., Turk, V. (2012). Usporedba NIOSH- modela stresa s drugim istraživanjima u učiteljskom zanimanju. *Život i Škola*, 58(27), 204-210.
- Vulić-Prtorić, A. (1996). Oblici psihoedukacije učitelja u malim grupama. *Psychologia Croatica*, 4(1), 197-215.

### **Internetske stranice:**

- <https://www.edweek.org/tm/articles/2017/06/07/how-teachers-stress-affects-students-a-research.html>  
(preuzeto 10.5.2018)
- <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf> (preuzeto 10.5.2018)
- <http://larstummers.com/wp-content/uploads/2014/09/Coping-with-stress-Tips-from-teachers-for-teachers.pdf> (preuzeto 11.5.2018)