

Stres i emocije u školi – percepcija zaposlenika i načini oporavka u funkciji psihološkog procvata

Tomislav CERINSKI

Osnovna škola „Pavao Belas“, Brdovec

UDK: 331.442: 37.018.8

DOI: 10.15291/ai.3204

IZVORNI ZNANSTVENI ČLANAK

Primljeno: 9. siječnja 2021.

SAŽETAK

KLJUČNE RIJEČI:

emocije, oporavak od posla, psihološki procvat, stres, škola, zadovoljstvo životom

Cilj istraživanja jest ispitati razlike u percepciji doživljenog stresa, načinima oporavka od stresa različitih grupa zaposlenika u školama, psihološkog procvata, zadovoljstva životom, pozitivnih i negativnih emocija s obzirom na vrstu zaposlenja i radni staž. Drugi cilj istraživanja hijerarhijskom je regresijskom analizom ispitati doprinos spola, radnoga staža, zadovoljstva životom, emocija, doživljenog stresa i načina oporavka od stresa objašnjenju psihološkog procvata zaposlenika. Korištena je skala doživljenog stresa, skala zadovoljstva životom, PANAS skala, skala oporavka od doživljenog stresa i skala psihološkog procvata. Istraživanje je provedeno u petnaest osnovnih škola na ukupno 190 sudionika (166 žena i 24 muškarca). Među učiteljima i tehničkim osobljem razlike su utvrđene u psihološkom procvatu koji je viši kod učitelja, dok u razini zadovoljstva životom, pozitivnim i negativnom emocijama, doživljenom stresu i načinima oporavka od stresa razlike nisu utvrđene. Razlike s obzirom na radni staž u školi utvrđene su u psihološkom procvatu, zadovoljstvu životom i pozitivnim emocijama koji su viši kod ispitanika s manje radnoga staža u školi. Rezultati hijerarhijske regresijske analize ukazuju da se najveći dio psihološkog procvata učitelja može objasniti pomoću zadovoljstva životom i pozitivnih emocija, dok se za tehničko osoblje pojašnjava pomoću zadovoljstva životom, doživljenog stresa, pozitivnih i negativnih emocija.

UVOD

Iako među učiteljima u razrednoj i predmetnoj nastavi ne postoje razlike u životnom zadovoljstvu, bez obzira na spol, razlika postoji u razini stresa među učiteljima u osnovnim i srednjim školama (pod većim stresom su oni zaposleni u srednjim školama), a stres se pokazuje kao prediktor životnog (ne)zadovoljstva (Beer i Beer, 1992; Brkić i Rijavec, 2011; Petrović, 2014). Osoba koja je pod stresom doživljava sukob među vlastitim željama i zahtjevima činjenja prema vlastitim mogućnostima (Ulich i sur. 1985; prema Škrinjar, 1996). Stres se može javiti u nekoliko oblika: u obliku vanjskog podražaja, kao psihički ili tjelesni odgovor na vanjsku silu ili u obliku interakcije pojedinca i njegove okoline (Slišković, 2016). Temeljem navedenoga proučavanju stresa pristupa se na nekoliko načina: podražajni, interakcijski (kognitivni) i reakcijski način. U današnjem vremenu prevladava kognitivni način u kojem se naglašavaju individualne razlike. Podražajni se pojašnjava tako što je osnovni izvor stresa definiran vanjskim izvorom koji je neovisan o drugim čimbenicima, poput bolesti, nesigurnosti posla/duljeg ugovora na određeno i sl. (Slišković, 2016). Reakcijski način više je povezan s odgovorom na izvore stresa (stresore) negoli na sam stres. Ključni čimbenik koji može ukazivati na to hoće li doći do stresa ili neće može biti osobni doživljaj pojedine situacije i procjena stanja ugroženosti pojedinca (Slišković, 2016).

Posljedice dugotrajnog djelovanja stresa mogu prouzrokovati sagorijevanje zbog specifičnih zahtjeva posla. Sagorijevanje se može očitovati u tri različite dimenzije: emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjenje profesionalne efikasnosti (Maslach, Schaufeli i Leiter, 2001). Stres ostavlja značajne posljedice izravno na kvalitetu obavljanja posla, ali i na privatni život (Glavina, Kulenović i Vukosav, 2013). Istraživanja ističu različite uzroke stresa, počevši od samog sadržaja posla, količine posla i brzine odvijanja istoga, nepredviđenog ostajanja dulje na poslu, nemogućnosti napredovanja, društvene uloge, loše organizacijske kulture na poslu (Leka, Griffiths, Cox i Team, 2003).

Pojedina istraživanja navode kako učitelji koji nisu zadovoljni vlastitim izborom učiteljske profesije imaju nižu razinu zadovoljstva životom i višu razinu stresa (Kuzijev i Topolovčan, 2013). Također, ako je pojedincima godina stresnija, procjena njihovog zadovoljstva životom bit će niža (Penezić, 2006). Slavić i Rijavec (2015) navode da su učitelji s više godina radnoga staža zadovoljniji vlastitim poslom, a vlastite uvjete na radnome mjestu procjenjuju

stresnijima za razliku od onih koji imaju manje staža (Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić, 2005). Oni s više godina radnoga staža također se zbog više radnoga iskustva i znanja lakše nose sa stresnim situacijama (Maslach i sur., 2001). Pojedina istraživanja navode rezultate u kojima pojedinci s više godina radnoga staža doživljavaju višu razine iscrpljenosti (Slišković, Burić i Knežević, 2016). Mlađi učitelji zbog neiskustva doživljavaju više agresivnog ponašanja od strane učenika (Ljubin Golub, Olčar i Bezak, 2016), što također može biti jedan od izvora njihova doživljenog stresa.

Zadovoljstvo poslom može utjecati na razinu doživljenog stresa (Adams, 2001), ali je ono i značajan prediktor zadovoljstva životom. Dosadašnji rezultati pokazuju kako muški učitelji imaju lošije mišljenje o učiteljskom poslu od žena, što općenito vrijedi i za učitelje u predmetnoj nastavi, za razliku od onih u razrednoj nastavi u osnovnim školama (Domović, Martinko i Jurčec, 2010).

Psihološki procvat i zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom podrazumijeva doživljaj o tome kako pojedinac vrednuje vlastiti cjelokupni život. Isti se može promatrati u cjelokupnom pogledu na život, ali i usmjeren na različita područja, poput zdravlja, posla, kvalitete odnosa s okolinom (Brkljačić i Kaliterna Lipovčan, 2010). Istraživanja navode kako zadovoljstvo životom raste s porastom životne dobi, što može biti povezano sa životnom iskustvom, a s time i boljom kontrolom pozitivnih i negativnih emocija (Penezić, 2006; Pinguart i Sörensen, 2000). Budući se financijsko stanje (novac) često spominje kao jedan od izvora sreće i životnog zadovoljstva, istraživanja pokazuju kako je to samo djelomično točno: materijalna stanja općem zadovoljstvu životom doprinose samo do one razine koja omogućuje zadovoljavanje osnovnih potreba (Diener i sur., 2002). Istraživanja navode da doživljaj sreće kod pojedinca ne ovisi o materijalnom stanju u njegovoj obitelji, dok kod mlađe populacije ne ovisi ni o njihovom vlastitom zdravlju, budući se za isto i očekuje da je u njihovoj dobi u redu pa se ne brinu oko toga poput starijih pojedinaca (Brkljačić i Kaliterna Lipovčan, 2010). Također, značajne razlike s obzirom na spol do sada nisu utvrđene u procjeni općeg zadovoljstva životom (Penezić, 2006).

Psihološki procvat pojedinaca temelji se na dvama glavnim pristupima: eudamonički (psihološka dobrobit) i hedonički (subjektivna dobrobit) (Ryan i Deci, 2001; Ryff i Keyes, 1995). Hedonički pristup podrazumijeva izražene

pozitivne emocije i zadovoljstvo vlastitim životom. Eudamonički povezuje životne aktivnosti s dubljim vrijednostima (Waterman, 1993). Vrlo se često povezuje samo s pozitivnim stanjima, iako se mogu pojaviti i negativna stanja, poput prisutnosti mentalnih bolesti (Kararić i sur., 2012). Psihološka dobrobit (eng. *Psychological Well-being*), kao jedan od modela eudamoničke dobrobiti, sastoji se od nekoliko aspekata ljudske aktualizacije (autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencije i pozitivni odnosi) (Ryff i Keyes, 1995).

Općenito se za nekog pojedinca smatra da doživljava psihološki procvat kada su mu zadovoljene osnovne psihološke potrebe: smislenost života, samoprihvatanje, dobra procjena vlastitih kompetencija i dr. (Diener, Wirtz, Tov i sur., 2010). Diener i sur. (1999) ističu kako je osobnost pojedinca najvažnija komponenta subjektivnog blagostanja (dobrobiti). Isti autori navode i da se povećanjem financijskog dohotka kućanstva nakon određene vrijednosti subjektivna dobrobit više ne povećava. Vrijednost dohotka nije specificirana na točno određeni iznos novaca, već je individualna.

Dosadašnja istraživanja navode da su osobe koje doživljavaju psihološki procvat zadovoljnije vlastitim životom, doživljavaju više pozitivnih emocija, ali i manje negativnih emocija (Van Zyl i Rothmann, 2012). Podučavanje, tj. učiteljsko zanimanje jedno je od zanimanja kod kojeg ispitanici češće nego u drugim zanimanjima procjenjuju psihološki procvat niži od prosjeka (Johnson i sur., 2005).

EMOCIJE I OPORAVAK OD POSLA

Kada se zapitamo čemu služe emocije (kao jedna od komponenti subjektivne dobrobiti), možda nam najjednostavniji odgovor daje Goleman (1995: 8) koji kaže da nas emocije vode „u suočavanju s nevoljama i zadaćama odveć važnima da bismo njihovo rješavanje prepustili samo intelektu – u trenucima opasnosti, ustrajavanju prema cilju unatoč preprekama“. Goleman također ističe da riječ emocija, prevedena s latinskoga, znači „kretati se“, tj. svaka emocija podrazumijeva sklonost određenoj vrsti djelovanja. Kada se emocije stave u kontekst obrazovanja, suvremena pedagogija ističe da su emocionalno kompetentni učitelji oni učitelji koji uspijevaju ostvarivati kvalitetniju nastavu (Davies i Bryer, 2004). Ono što se podrazumijeva za emocionalno zrelu osobu jest

to da može realno procjenjivati i realno odgovarati u određenim situacijama (Reić Ercegovac, Koludrović i Jukić, 2009). Iako je emocionalna komponenta posla vrlo bitan izvor stresa, nije nužno da je i jedini: na stres može utjecati i psihološki procvat, ali i neki drugi izvori (Johnson i sur., 2005). Istraživanja također navode kako pozitivne emocije mogu proširiti strategije suočavanja sa stresom, ali i pojačati otpornost na stres (Gloria i Steinhardt, 2016). Važan čimbenik suočavanja sa stresom jest i mogućnost reguliranja vlastitih emocija jer su stresne emocije (poput straha, osjećaja krivnje, tuge, depresije, zavisti) bolne (Lazarus i Launier, 1978).

Razni su načini suočavanja sa stresom: suočavanje s problemom, suočavanje usmjereno emocijama i izbjegavanje problema (Hudek-Knežević, Kardum i Lesić, 1999). Ono što je zanimljivo istaknuti jest da se način suočavanja usmjeren na emocije pokazao negativno povezanim s depresijom i anksioznošću (Endler i Parker, 1990). Određene aktivnosti mogu pomoći u oporavku od stresa. Na taj se način obnavljaju resursi vlastitog organizma i vraćaju na razinu prije stresnog događaja (Sonnentag i Fritz, 2007). Aronsson, Svensson i Gustafsson (2003) navode kako je podučavanje specifična profesija koja sama po sebi ne dopušta vremensko planiranje poslova, već predstavlja posao od kojeg se vrlo teško odvojiti nakon kraja radnog vremena. Kratkoročni pozitivni učinak na dobrobit, a dugoročni na fizičko zdravlje ima godišnji odmor (Strauss-Blasche, Ekmekcioglu i Marktl, 2000). Kada bismo imali sposobnost potpuno se psihološki odvojiti od vlastitog posla tada bi to pozitivno djelovalo na količinu umora povezanog s poslom (Crolep, Dijk i Stanley, 2006; Kinnunen, Feldt, Siltaloppi i Sonnentag, 2011). Od neželjenih posljedica prouzrokovanih poslom možemo se oporavljati na više načina: bavljenjem aktivnostima koje nisu povezane s poslom, opuštanjem, učenjem novih vještina ili bavljenjem aktivnostima poput npr. čitanja knjiga, šetnje i sl. (Sonnentag i Fritz, 2007).

Mlađi učitelji osjećaju se umorniji i iscrpljeniji zbog brojnih zahtjeva učiteljskog posla, ali se ujedno i lakše oporavljaju u vrijeme vikenda i tijekom praznika (Skaalvik i Skaalvik, 2015). Učitelji s više godina radnoga staža češće se opuštaju vježbanjem ili relaksacijom (Skaalvik i Skaalvik, 2015), a oni koji se uspjevaju suočavati s problemima zadovoljniji su vlastitim životom (Brkić i Rijavec, 2011). Dugoročno gledano, izbjegavanje i odgađanje oporavka od posla može dovesti do negativnih i neželjenih posljedica vezanih za zdravlje i sagorijevanja (Antonou, Ploumpi i Ntalla, 2013; Kalebić Maglica, 2006).

Istraživači preporučuju da se posao nikako ne smije „nositi doma“ jer se tada možemo lakše opustiti od stresa prouzrokovanog zahtjevima posla (Aronsson i sur., 2003; Zvizdić i Dautbegović, 2014).

Postoje brojni razlozi zašto je neki pojedinac zadovoljan vlastitim (učiteljskim) poslom, poput želje prema podučavanju drugih onome što i oni vole ili pak u tome što se osjećaju specijalistima u određenom poslu (Roness, 2011) pa pojedinci zadovoljni vlastitim poslom, ujedno su i zadovoljni vlastitim životom (Smrtić i Rijavec, 2019). Općenito, hrvatski učitelji zadovoljni su vlastitim poslom (Agencija za odgoj i obrazovanje, 2019), što se više može odnositi na učitelje u razrednoj nastavi negoli na one u predmetnoj nastavi (Vidić, 2009; Vidić i Miljković, 2019), iako pojedina istraživanja navode da su učitelji predmetne nastave zadovoljniji vlastitim poslom (Slavić i Rijavec, 2015). Prema radnome stažu, učitelji s više od deset godina staža zadovoljniji su poslom nego oni s manje staža, što može biti povezano s činjenicom da već mogu napredovati u zvanja mentora i savjetnika, što posljedično ima i nagradu u obliku povećanja plaće (Vidić, 2009).

U školskome sustavu, osim nastavnog osoblja (učitelji predmetne i razredne nastave) radi i tehničko i drugo osoblje: tajnica, računovođa, spremačice, domari, kuhari te pedagog, psiholog, logoped (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2014). U ovom istraživanju sudjelovali su učitelji razredne i predmetne nastave, a od administrativno-tehničkog osoblja uključeni su spremačice, kuhari/ce i domari. Zaposlenici iz redova administrativnog osoblja (tajnica, računovodstvo i pedagoška služba) nisu uključeni u ovo istraživanje.

O stresu i izvorima stresa kod učitelja postoje brojna istraživanja (npr. Brkić i Rijavec, 2011; Kyriacou, 2001; Tomašević, Horvat, Leutar i Horvat, 2016), dok je grupa tehničkog osoblja u školama često zanemarena i stoga je u ovome istraživanju dio posvećen i njima, iako ih od ukupnog broja zaposlenika u školama ima oko 25 % (Staničić, 2006). Među utvrđene izvore stresa nastavnog osoblja utječe verbalno nasilje učenika, a rjeđe i roditelja (Ljubin Golub i sur., 2016), radno opterećenje, nedostatak autonomije (Skaalvik i Skaalvik, 2015), međuljudski odnosi (Slišković i sur., 2012), administracija i posao sam po sebi (Aydin i Kaya, 2016). Za tehničko osoblje među izvore stresa spada osjećaj podcjenjivačkog posla, tj. da drugi podcjenjuju njihov posao, ali i niža plaća (Penezić, 2006), osjećaj lošijeg socijalnog statusa (Novak, Laušić i Jandrić, 2008). Kako je u dosadašnjim istraživanjima već više puta istraživana razlika među učiteljima u razrednoj nastavi i u predmetnoj nastavi, a u kojima nije

utvrđena razlika u općem zadovoljstvu životom i doživljenom stresu (npr. Brkić i Rijavec, 2011; Penezić, 2006) ta veza u ovome radu nije ispitana. Što se tiče radnoga staža i doživljenog stresa, Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (2005) navode kako pojedinci s više godina radnoga staža procjenjuju višu razinu stresa. Postoje brojna istraživanja koja ispituju postojanje razlika među osobama različitog akademskog obrazovanja, ali je vrlo malo istraživanja koja ispituju takvo stanje unutar određene tvrtke. Ovo istraživanje se, stoga, bavi upravo time, pri čemu su ispitanici promatrani kao različite grupe s obzirom na razinu akademskog obrazovanja (učitelji su osobe s višom i visokom stručnom spremom, dok u tehničko osoblje uglavnom spadaju osobe koje imaju završenu srednju stručnu spremu).

CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Prvi cilj ovoga istraživanja jest ispitati razlike u zadovoljstvu životom, psihološkom procvatu, pozitivnim i negativnim emocijama, načinima oporavka od stresa te percepciji doživljenog stresa kod zaposlenika u osnovnim školama, s obzirom na vrstu zaposlenja u školi i s obzirom na duljinu radnoga staža u školi.

Ciljevi istraživanja:

1. Ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, psihološkom procvatu, emocijama, načinima oporavka od stresa te percepciji doživljenog stresa s obzirom na:
 - a. radnu poziciju
 - b. duljinu radnoga staža u školi.
2. Ispitati doprinos korištenih prediktora u objašnjenju varijance psihološkog procvata.

U rezultatima se očekuje da se tehničko osoblje lakše oporavlja od stresa nego učitelji zbog toga što učitelji posao „nose doma“ (Aronsson i sur., 2003): moraju ispravljati pisane provjere, pripremati nastavu za idući dan, a tehničko osoblje ne mora rješavati poslove povezane uz vlastiti posao. Očekuje se da tehničko osoblje ima nižu procjenu zadovoljstva životom u usporedbi s učiteljima zbog osjećaja podcjenjivačkog statusa u ustanovi u kojoj rade i niže plaće

što navode i neka druga istraživanja (npr. Novak i sur., 2008; Penezić, 2006).

Prema drugome dijelu prvoga problema istraživanja, očekuje se da osobe s više godina radnoga staža procjenjuju višu razinu stresa, višu razinu psihološkog procvata i višu razinu zadovoljstva životom što navode i neka druga istraživanja (Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić, 2005). Kako su pozitivne emocije pozitivno povezane s psihološkim procvatom (npr. Van Zyl i Rothmann, 2012), razlika se očekuje i u emocijama (kako u pozitivnim, tako i u negativnim emocijama). Dosadašnja istraživanja pokazuju da su osobe s više godina radnoga staža zadovoljnije vlastitim poslom (npr. Matijević, 2020), ali i da godine radnoga iskustva nisu povezane s jačinom stresa (Griffith i sur., 1999). Pojedina istraživanja navode na pozitivnu povezanost stresa na poslu i duljine radnoga staža (npr. Kokkinos i Davazoglou, 2009), dok druga ukazuju na negativnu povezanost (npr. Antoniou i sur., 2006). Temeljem spomenutih (različitih) rezultata dosadašnjih istraživanja, isto će se ispitati u ovome istraživanju kako bi se dobili rezultati za ispitivani uzorak ispitanika.

U ispitivanju drugoga problema očekuje se da psihološki procvat najbolje pojašnjava zadovoljstvo poslom i emocije koje su i u dosadašnjim istraživanjima utvrđene kao međusobno pozitivno povezane. Što se tiče radnoga staža, očekuje se potvrda dosadašnjih istraživanja o pozitivnoj povezanosti u objašnjenju psihološkog procvata (npr. Kokkinos i Davazoglou, 2009). Za strategije oporavka od stresa očekuje se da u pozitivnom smjeru objašnjavaju psihološki procvat, budući da pojedinci koji na bilo koji način uspijevaju koristiti neku od strategija oporavka vjerojatno doživljavaju više razine psihološkog procvata.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Ispitanici

U istraživanju su sudjelovali zaposlenici iz 15 osnovnih škola iz 4 županije. Od ukupno 190 ispitanika, 24 su muške osobe, a 166 je žena. U nastavi je 120 ispitanika, a 70 ispitanika iz redova je tehničkog osoblja. S obzirom na radni staž u školi, 106 ispitanika ima manje od 20 godina staža, a 84 ispitanika ima 20 ili više godina staža. Prema kategorijama (učitelji i tehničko osoblje) ispitanici su u približno jednakim udjelima zastupljeni s obzirom na škole u kojima je istraživanje provedeno.

Instrumenti

Skala zadovoljstva životom (SWLS; eng. *Satisfaction With Life Scale*, Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985) sastoji se od pet tvrdnji. Tvrdnje se procjenjuju na Likertovoj skali od sedam stupnjeva. Skalom se mjeri procjena zadovoljstva životom, na tvrdnjama poput *Kada bih mogao život proživljavati ponovno, ništa ne bih mijenjao/la*. Ukupni rezultat dobije se zbrajanjem svih odgovora, gdje viši ukupni zbroj odgovara većem životnom zadovoljstvu. Upitnikom je korištenjem eksplanatorne faktorske analize, pojašnjeno 65.73 % varijance. Cronbachov α koeficijent pouzdanosti iznosi .858.

Skala psihološkog procvata (FS; eng. *Flourishing scale*, Diener, Wirtz i Tov, 2010) skala je koja se sastoji od osam tvrdnji pomoću kojih se mjeri psihološka dobrobit, tj. pozitivne i negativne emocije, poput *Moji odnosi s ljudima su podržavajući i ugodni i ljudi me poštuju*. Tvrdnje se procjenjuju na Likertovoj skali od sedam stupnjeva, gdje 1 označava „uopće se ne slažem“, a 7 „u potpunosti se slažem“. Ukupni rezultat dobije se zbrajanjem svih odgovora, a viši ukupni rezultat znači višu razinu psihološkog procvata. Skala psihološkog procvata u ovome istraživanju, korištenjem eksplanatorne faktorske analize, pojašnjava 60.79 % varijance. Cronbachov α koeficijent pouzdanosti iznosi .904.

PANAS skala (PANAS; eng. *Positive Negative Affect Schedule* (Watson, Clark i Tellegen, 1988) skala je koja se sastoji od dvadeset tvrdnji pomoću kojih se mjere pozitivne i negativne emocije. Tvrdnje se procjenjuju na Likertovoj skali od pet stupnjeva, gdje 1 označava „Vrlo malo ili nimalo“ slaganja, a 5 „izrazito“ slaganje. Svaka skala sastoji se od deset tvrdnji. Ukupni rezultat dobije se zbrajanjem svih odgovora, a viši ukupni rezultat označava jače izražene pozitivne ili negativne emocije. Autori navode da skala prikazuje stabilnost rezultata u periodu kroz dva mjeseca. PANAS skala u ovome istraživanju, korištenjem eksplanatorne faktorske analize, pojašnjava 47.79 % varijance. Cronbachov α koeficijent pouzdanosti za pozitivne emocije iznosi .840, a za negativne .850.

Kratki upitnik doživljenog stresa (PSS-10; eng. *Perceived stress scale*, Cohen, Kamarck i Mermelstein, 1983) upitnik je koji se u originalu sastoji od četrnaest tvrdnji, ali je modificiran na deset tvrdnji (Cohen i Williamson, 1988), pomoću kojih se mjeri doživljeni stres u posljednjih mjesec dana. Tvrdnje se procjenjuju na Likertovoj skali od pet stupnjeva slaganja, pri čemu svaki ispitanik pored pojedine tvrdnje procjenjuje koliko je često uznemiren zbog nekog određenog, neočekivanog događaja. Pitanja su koncipirana općenito i neovi-

sno o populaciji koju ispitujeemo. Ukupni rezultat dobije se zbrajanjem svih odgovora, pri čemu viši ukupni rezultat označava višu razinu stresa. Korištenjem eksplanatorne faktorske analize ovim upitnikom je pojašnjeno 42.56 % varijance. Cronbachov α koeficijent pouzdanosti iznosi .846.

Upitnik oporavka od posla (eng. *Recovery Experience Questionnaire, Sonnentag i Fritz, 2007*) upitnik je koji se sastoji od šesnaest tvrdnji podijeljenih u četiri podskale: psihološki odmak, opuštanje, vještine i kontrola, od kojih se svaka sastoji od četiri tvrdnje. Prijevod upitnika na hrvatski dobiven je od autorica prijevoda te je objavljen i u zborniku radova (Salkičević, Tonković Grabovac i Löw, 2017). Tvrdnje se procjenjuju na Likertovoj skali od pet stupnjeva, gdje viši broj označava veće slaganje s tvrdnjom. Primjeri tvrdnji: „zaboravam na posao“ (podskala psihološkog odmaka), „koristim vrijeme kako bih se opustio/la“ (podskala opuštanja), „učim nove stvari“ (podskala usavršavanja novih vještina) i „sam/a odlučujem o svom rasporedu“ (podskala kontrole). Ukupan rezultat dobije se zbrajanjem rezultata svih tvrdnji pojedine podskale, pri čemu se viši rezultat tumači kao viši stupanj oporavka od posla. Svi faktori ove skale zajedno, korištenjem eksplanatorne faktorske analize, pojašnjavaju 81.63 % varijance. Cronbachov α koeficijenti pouzdanosti iznose redom prema podskalama: .917; .917; .918 i .920. Koeficijent pouzdanosti za cijeli upitnik iznos .923.

Sociodemografskim upitnikom dobiveni su podatci o spolu, godinama staža u školi i vrsti zaposlenja u školi (učitelji ili tehničko osoblje).

Postupak

Istraživanje je provedeno prilikom redovnih sjednica radničkih i učiteljskih vijeća pojedine škole od lipnja do rujna 2019. godine. Ispitanicima je ukratko pojašnjena svrha i cilj istraživanja te su zamoljeni da samostalno i odgovorno odgovaraju na pitanja, ali i da mogu odustati u svakome trenutku.

REZULTATI

Dobivene vrijednosti spljoštenosti, asimetrije i distribucije varijabli korištenih u ovome istraživanju simetrične su i u prihvatljivim granicama (prema Tabachnick i Fidell, 2007) te su, stoga, rezultati obrađeni parametrijskom tehnikom (Tablica 1).

TABLICA 1. Deskriptivna statistika svih ispitivanih varijabli za sve ispitanike (N = 190).

	Br. tvrd.	Teor. raspon	Min – Max	M	SD	Asim	Splj.
Zadovoljstvo životom	5	1 - 7	2 - 7	4.98	2.05	-.556	-.041
Psihološki procvat	8	1 - 7	2.38 - 7	5.55	.88	-.691	.509
Pozitivne emocije	10	1 - 5	1.60 - 5	3.61	.55	-.321	.534
Negativne emocije	10	1 - 5	1 - 4.4	2.07	.69	.448	-.278
Oporavak: psih. odm.	4	1 - 5	1 - 5	3.05	1.09	-.029	-.781
Oporavak: opuštanje	4	1 - 5	1 - 5	3.73	.93	-.469	-.189
Oporavak: vještine	4	1 - 5	1 - 5	3.45	.96	-.262	-.458
Oporavak: kontrola	4	1 - 5	1 - 5	3.86	.86	-.524	.021
Doživljeni stres	10	0 - 4	.1 - 3.5	1.80	.58	-.260	.094

Rezultati cjelokupnog uzorka ispitanika (Tablica 1.) pojedinih varijabli ukazuju, što se tiče korištenja različitih oblika strategija oporavka od stresa, ispitanici u nešto višoj mjeri procjenjuju da koriste kontrolu slobodnoga vremena ($M = 3.86$; $SD = 0.86$), dok najmanje koriste strategiju psihološkog odmaka ($M = 3.05$; $SD = 1.09$). Kada se zasebno promatraju grupa učitelja i grupa tehničkog osoblja, obje grupe najčešće koriste strategiju kontrole slobodnog vremena (uč: $M = 3.78$; $SD = 0.87$; tehn. os.: $M = 3.99$; $SD = 0.83$), a najmanje često psihološki odmak (uč: $M = 2.98$; $SD = 1.07$; tehn. os.: $M = 3.19$; $SD = 1.13$). Što se tiče emocija, pozitivne emocije ($M = 3.61$; $SD = 0.55$) prevladavaju nad negativnima ($M = 2.07$; $SD = 0.69$) (Tablica 2.).

Prosječne vrijednosti cjelokupnog uzorka ukazuju na općenito visoku razinu zadovoljstva životom ($M = 4.98$; $SD = 2.05$), visoku razinu psihološkog procvata ($M = 5.55$; $SD = 0.88$), visoku razinu pozitivnih emocija ($M = 3.61$; $SD = 0.55$) i nisku razinu negativnih emocija ($M = 2.07$; $SD = 0.69$). U percepciji doživljenog stresa, zaposlenici procjenjuju približno sredinu (što se može protumačiti kao „prosječni“ stres), ($M = 1.80$; $SD = 0.58$).

Prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati postoje li razlike među grupama s obzirom na radnu poziciju u školi (učitelj ili tehničko osoblje). U Tablici 2. prikazani su rezultati t-testa i pripadajuće statističke značajnosti. Dobiveni rezultati navode kako učitelji procjenjuju značajno višu razinu psihološkog procvata ($p = .002$). Značajne razlike među učiteljima i tehničkim osobljem nisu utvrđene s obzirom na zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije, percepciju doživljenog stresa i strategije oporavka od stresa.

TABLICA 2. Deskriptivna statistika i razlike među svim ispitivanim varijablama za sve grupe ispitanika (N=190)

	UČITELJI (N = 120)		TEHN. OSOBLJE (N = 70)		t	p	d
	M	SD	M	SD			
Zadovoljstvo životom	5.09	.99	4.79	1.13	1.926	.056	.303
Psihološki procvat	5.72	.72	5.26	1.05	3.259	.002	.462
Pozitivne emocije	3.66	.50	3.52	.61	1.601	.112	.138
Negativne emocije	2.02	.64	2.16	.76	-1.253	.212	-.135
Oporavak: psih. odm.	2.98	1.07	3.19	1.13	-1.304	.194	-.214
Oporavak: opuštanje	3.72	.90	3.75	.98	-.213	.831	-.029
Oporavak: vještine	3.53	.89	3.31	1.06	1.463	.145	.211
Oporavak: kontrola	3.78	.87	3.99	.83	-1.626	.106	-.209
Doživljeni stres	1.83	.55	1.76	.62	.813	.417	-.071

TABLICA 3. Razlike među ispitanicima s obzirom na radni staž u školi

	Manje od 20 (N = 106)		20 i više godina (N = 84)		t	p	d
	M	SD	M	SD			
Zadovoljstvo životom	5.12	.97	4.80	1.13	2.080	.039	.317
Psihološki procvat	5.71	.84	5.34	.89	2.866	.005	.362
Pozitivne emocije	3.68	.55	3.51	.53	2.184	.030	.173
Negativne emocije	2.03	.65	2.12	.73	-.976	.331	-.098
Oporavak: psih. odm.	2.93	1.05	3.21	1.13	-1.774	.078	-.282
Oporavak: opuštanje	3.80	.92	3.65	.94	1.085	.279	.147
Oporavak: vještine	3.52	.95	3.37	.97	1.039	.300	.146
Oporavak: kontrola	3.85	.90	3.88	.81	-.248	.804	-.031
Doživljeni stres	1.80	.57	1.81	.59	-.135	.893	-.011

Drugi dio prvoga problema istraživanja bio je ispitati postoje li razlike među svim zaposlenicima s obzirom na duljinu radnoga staža u školi. Za potrebe ovog dijela istraživanja, ispitanici su podijeljeni u dvije grupe: prva grupa s manje od dvadeset godina staža i druga grupa s dvadeset i više godina radnoga staža. Razlog zbog kojeg je raspodjela napravljena upravo tako kako jest sama je konstrukcija upitnika – u kojoj su ispitanici odabrali raspon radnoga staža u

školi kojoj pripadaju (0-9, 10-19, 20-29, 30-39, 40 i više godina radnoga staža). Rezultati (Tablica 3.) pokazuju kako ispitanici s manje godina radnoga staža procjenjuju više vrijednosti psihološkog procvata, zadovoljstva životom i pozitivnih emocija.

TABLICA 4. Pearsonove korelacije svih ispitivanih varijabli za sve ispitanike (N=190)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1 Spol	1	-.033	-.031	-.014	.083	-.152*	-.164*	-.108	-.089	.203**
2 Zadovoljstvo životom		1	.704**	.358**	-.157*	.105	.250**	.273**	.194**	-.318**
3 Psihološki procvat			1	.505**	-.302**	.151*	.369**	.388**	.302**	-.338**
4 Pozitivne emocije				1	-.136	.156*	.293**	.514**	.272**	-.297**
5 Negativne emocije					1	-.126	-.377**	-.287**	-.261**	.602**
6 Oporavak: psihološki odmak						1	.602**	.157*	.480**	-.201**
7 Oporavak: opuštanje							1	.412**	.665**	-.429**
8 Oporavak: vještine								1	.392**	-.369**
9 Oporavak: kontrola slob. vr.									1	-.434**
10 Doživljeni stres										1

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Kako bi se utvrdila povezanost među varijablama, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (Tablica 4.). Korelacije pokazuju najveću povezanost među negativnim emocijama i doživljenom stresu ($r = .602$) i među strategijama oporavka od stresa u pogledu opuštanja i kontrole slobodnog vremena ($r = .665$) te među psihološkim odmakom i opuštanjem ($r = .602$). Rezultati potvrđuju pozitivnu povezanost negativnih emocija i stresa, ali i negativnu povezanost među pozitivnim emocijama i stresom. Što se tiče svih ispitivanih korelacija, rezultati pokazuju kako su većinom sve varijable međusobno povezane značajnim vezama, pri čemu je spol uglavnom s drugim varijablama

povezan najslabijom vezom među ispitivanim vezama korištenima u ovome istraživanju. Veze među drugim varijablama uglavnom su umjerene do jake veličine povezanosti (detaljnije prikazano u Tablici 4.).

Kao drugi problem istraživanja hijerarhijskom regresijskom analizom željelo se ispitati doprinos spola, duljine radnoga staža, zadovoljstva životom, emocija i načina oporavka od stresa u objašnjenju psihološkog procvata zaposlenika u školama, posebno za učitelje i posebno za tehničko osoblje. Prema ranije prikazanim Pearsonovim koeficijentima korelacije (Tablica 4.) kriterijska varijabla (*Psihološki procvat*) značajno je pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom, pozitivnim emocijama i svim oblicima strategija oporavka od stresa, dok je negativno povezana s negativnim emocijama i doživljenim stresom. Psihološki procvat nije značajno povezan sa spolom.

U hijerarhijskoj regresijskoj analizi blokovi prediktora dodavani su jednakim redoslijedom za obje grupe, ovisno o jačini Pearsonovih korelacija prema psihološkome procvatu (Tablica 4.). Prvo je uključen blok sociodemografskih prediktora, pa blok doživljenog stresa, u trećem koraku blok načina oporavka od stresa, a u četvrtome koraku zadovoljstvo životom i emocije.

Kada se promatraju samo učitelji (Tablica 5.), rezultati govore sljedeće: prvi blok prediktora nije se pokazao značajnim, na što su ukazivali i Pearsonovi koeficijenti korelacije. Uključivanjem drugog bloka prediktora pojašnjava se 27.0 % varijance. Radni staž i doživljeni stres psihološki procvat pojašnjavaju u negativnom smjeru. Isto se može protumačiti tako da zaposlenici doživljavaju više razine stresa, što značajno smanjuje njihov psihološki procvat i doživljaj suradnje s drugim pojedincima. Uključivanjem trećeg bloka prediktora (način oporavka od stresa) pojašnjava se dodatnih 6 % varijance. U ovome koraku značajnim se pokazao spol ($\beta = .174$), tako učiteljice doživljavaju manju razinu psihološkog procvata, dok su doživljeni stres ($\beta = -.391$) i radni staž ($\beta = -.182$) i dalje negativni prediktori. U četvrtom bloku prediktora uključeni su zadovoljstvo životom i emocije, čime je pojašnjeno ukupno 62.7 % varijance. Zaključno, psihološki procvat učitelja pojašnjavaju zadovoljstvo životom ($\beta = .519$) i pozitivne emocije ($\beta = .233$).

Kada se promatra tehničko osoblje u školama (Tablica 5.) rezultati pokazuju da prvi blok prediktora pojašnjava 12.5 % varijance, pri čemu je značajan samo radni staž spol ($\beta = -.357$) što se tumači da se tehničkom osoblju s povećanjem godina radnoga staža značajno smanjuje psihološki procvat. Uključenjem drugog bloka prediktora, pojašnjeno je dodatnih 3.2 % varijance, pri čemu

je također samo radni staž značajan negativni prediktor ($\beta = -.314$). Uključenjem trećeg bloka prediktora pojašnjava se dodatnih 16.1 % varijance. I dalje je radni staž značajan negativni prediktor ($\beta = -.244$), ali se strategija korištenja strategije oporavka od stresa u obliku učenja novih vještina pokazuje značajnim pozitivnim prediktorom ($\beta = .312$). U ovome se dijelu vjerojatno pojedinci više bave nekim novim izazovima, možda traže nove izvore zarade i hobije. Kada se uključi četvrti blok prediktora u obliku zadovoljstva životom i emocija, pojašnjeno je ukupno 66.3 % varijance psihološkog procvata tehničkog osoblja u školama. Psihološki procvat najbolje pojašnjava zadovoljstvo životom ($\beta = .596$), pozitivne emocije ($\beta = .257$), doživljeni stres ($\beta = .267$) i negativne emocije ($\beta = -.256$). Pojedinci mogu u istome trenutku doživljavati pozitivne i negativne emocije, a također zadovoljstvo životom ujedno pojačava psihološki procvat.

TABLICA 5. Hijerarhijska višestruka regresija doprinosa spola, radnoga staža, zadovoljstva životom, emocija, doživljenog stresa i načina oporavka od stresa objašnjenju psihološkog procvata za svaku grupu zasebno

	Učitelji (N = 120)		Tehničko osoblje (N = 70)	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β
1. Sociodem. karakt.	.026		.125	
Spol		.033		-.138
Radni staž		-.161		-.357*
	R = .162; $R^2 = .026$; $\Delta F(2,116) = 1.563$; p = .214		R = .354; $R^2 = .125$; $\Delta F(2,116) = 4.800$; p = .011	
2. Dož. stres	.243		.032	
Spol		.135		-.082
Radni staž		-.182*		-.314*
Doživljeni stres		-.504*		-.189
	R = .519; $R^2 = .270$; $\Delta F(1,115) = 14.159$; p = .000		R = .396; $R^2 = .157$; $\Delta F(1,66) = 4.099$; p = .010	
3. Načini oporavka	.060		.161	
Spol		.174*		-.126
Radni staž		-.182*		-.244
Doživljeni stres		-.391*		.097

	Učitelji (N = 120)	Tehničko osoblje (N = 70)
Oporavak: psihološki odmak	.041	.053
Oporavak: opuštanje	.109	.175
Oporavak: vještine	.140	.312*
Oporavak: kontrola slob. vr.	.056	.105
	R = .574; R ² = .330; ΔF(4,111) = 7.799; p = .000	R = .564; R ² = .318; ΔF(4,62) = 4.124; p = .001
4. Mjere zad. životom i emocije	.298	.345
Spol	.112	-.104
Radni staž	-.081	-.099
Doživljeni stres	-.127	.267*
Oporavak: psihološki odmak	.022	-.024
Oporavak: opuštanje	.081	.060
Oporavak: vještine	-.021	.087
Oporavak: kontrola slob. vr.	.087	.087
Zadovoljstvo životom	.519*	.596*
Pozitivne emocije	.233*	.257*
Negativne emocije	-.050	-.256*
	R = .792; R ² = .627; ΔF(3,108) = 18.179; p = .000	R = .814; R ² = .663; ΔF(3,59) = 11.593; p = .000

*p < 0.05

RASPRAVA

Rezultati istraživanja, kada se zaposlenici gledaju s obzirom na vrstu posla (što se u ovome slučaju može promatrati i kao ispitivanje razlika s obzirom na razinu akademskog obrazovanja) pokazuju sljedeće: iako se očekivalo da će tehničko osoblje više upotrebljavati razne strategije oporavka od stresa, istraživanje pokazuje da ni u jednoj od ispitivanih strategija (psihološki odmak,

opuštanje, učenje novih vještina i kontrola slobodnog vremena) nije utvrđena značajna razlika. Kao što se i očekivalo, razlike među učiteljima i tehničkim osobljem nisu značajne u percepciji doživljenog stresa. Pojedina dosadašnja istraživanja navode kako osobe s nižom razinom obrazovanja procjenjuju nižu razinu zadovoljstva životom, što može biti iz razloga osjećaja lošijeg socijalnog statusa i manje plaće (Novak i sur., 2008; Penezić, 2006), ovo istraživanje to nije potvrdilo. Uspoređujući druge rezultate nad ispitanicima unutar jedne tvrtke, s obzirom na akademsko obrazovanje, istraživanja pokazuju kako bolnički liječnici (visoka stručna sprema) procjenjuju višu razinu kvalitete i zadovoljstva životom od medicinskih tehničara (srednja stručna sprema) (Si-Ying i sur., 2011), iako je moguće da su na te rezultate utjecale i druge specifičnosti njihova posla. Stupanj obrazovanja smanjuje negativni efekt emocija, ali i povećava zadovoljstvo životom (Meeks i Murrell, 2001), što je djelomično potvrđeno i u ovome istraživanju kod procjene psihološkog procvata koje u značajno višoj mjeri procjenjuju učitelji. Kada se govori o subjektivnoj dobrobiti, psihološki procvat učitelja značajno je viši nego kod tehničkog osoblja. Navedeno je vjerojatno povezano s osjećajem više razine „koristi“ vlastitog posla, osjećaju da im posao ima više smisla i povezan je s dubljim unutarnjim vrijednostima (Ryan i Deci, 2001; Waterman, 1993). Dobivena razlika u psihološkome procvatu pojašnjava i višu razinu eudamonijske dobrobiti kod učitelja za razliku od tehničkog osoblja.

Drugi dio prvoga problema bio je ispitati postoje li razlike među grupama ispitanika s obzirom na duljinu radnoga staža u školi. Rezultati su pokazali da su zaposlenici s manje godina radnoga staža zadovoljniji vlastitim životom, što je u suprotnosti s drugim istraživanjima koja navode da su ispitanici s više godina radnoga staža zadovoljniji vlastitim životom i procjenjuju viši psihološki procvat (Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić, 2005). Dosadašnja istraživanja navode kako se starenjem pojačavaju pozitivne emocije (Carstensen i sur., 2011), što je sigurno povezano s povećanjem radnoga staža (više godina života = više radnoga staža), ali u ovome istraživanju to nije potvrđeno. Suprotno od očekivanja, značajan pad se primjećuje kod pozitivnih emocija. Dosadašnja longitudinalna istraživanja o emocijama pojedinaca navode da pojedinci koji procjenjuju značajno više pozitivnih emocija od negativnih imaju veću vjerojatnost duljeg života (Carstensen i sur., 2011). Jedno od mogućih pojašnjenja zašto su rezultati drugačiji od očekivanih jest u tome što se to promatra kroz

različite teorije razvoja pojedinaca iz kojih bi starije osobe (može se odnositi na osobe koje imaju više radnoga staža) mogle biti manje zadovoljnije vlastitim životom: pod većom su mogućnosti da postanu udovci ili razvedeni, odlazak djece iz „vlastitog gnijezda“, češći zdravstveni problemi, ali i „tradicionalno“ shvaćanje u kojem je osobni rast završen u ranim 30-im godinama života, što su oni već prošli (de Ree i Alessie, 2011; Hooker i Kaus, 1994; Vizek-Vidović i Vlahović Štetić, 2007). Također, ispitanici s manje godina radnoga staža vjerojatno su manje opterećeni nekim drugim životnim obavezama (možda još žive s roditeljima, ne moraju brinuti oko obitelji i dr.), što značajno može poboljšati njihov psihološki procvat, ali i zadovoljstvo životom. Rezultati ovog istraživanja ne slažu se s dosadašnjim istraživanjima koja ističu da zaposlenici s više godina radnoga staža posvećuju više vremena strategijama oporavka od posla (Skaalvik i Skaalvik, 2015). Razlozi zašto tome nije tako mogu biti brojni: poput vremenskog trenutka kada je istraživanje rađeno (možda su u tom periodu morali odrađivati neke druge poslove), određeni kulturološki razlozi, dodatni poslovi zbog osiguravanja materijalnih i drugih dobara i egzistencije, ali i manje slobodnog vremena koje u novije vrijeme svaki pojedinac može odvojiti „za sebe“. U dosadašnjim rezultatima utvrđeno je da razlike u doživljenom stresu postoje s obzirom na duljinu radnog staža (Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić, 2005), ali i s obzirom na stupanj obrazovanja (Nielsen i sur., 2008).

U drugome dijelu istraživanja hijerarhijskom regresijskom analizom ispitana je količina objašnjene varijance za psihološki procvat zaposlenika u škola-ma pomoću spola, duljine radnoga staža u školi, doživljenog stresa, načinima oporavka od stresa, zadovoljstvom životom i emocijama. U prvim koracima uključivanja blokova prediktora značajnim se u objašnjenju psihološkog procvata pokazao radni staž, ali se pri uključivanju zadovoljstva životom i emocija njegova značajnost izgubila. Moguće pojašnjenje toga može biti u činjenici što su svi zaposlenici općenito zadovoljni vlastitim poslom bez obzira na duljinu radnoga staža u školi. Kada se uključe svi blokovi prediktora, rezultati istraživanja navode da strategije oporavka ne pojašnjavaju psihološki procvat, već to u najvećem udjelu čini zadovoljstvo životom i emocije, pri čemu se za tehničko osoblje dodatno uključuje i doživljeni stres i negativne emocije. Razlog zašto strategije oporavka nisu ključne u psihološkom procvatu može biti u tome što nove generacije pokazuju interes za brojnim aktivnostima, ali se značajno smanjuje njihovo sudjelovanje u njima, pri čemu su aktivnosti koje doprinose osobnome razvoju u potpunosti u drugome planu (Ilišin, 2002).

Što se tiče učitelja, upravo oni učitelji koji su zadovoljni vlastitim životom i doživljavaju visoku razinu pozitivnih emocija ujedno doživljavaju visoku razinu psihološkog procvata, bolje procjenjuju suradnju s drugim osobama i osjećaju se društveno korisnijima. Kada se govori samo o tehničkome osoblju, neočekivani rezultat jest što psihološki procvat tehničkog osoblja značajno u pozitivnom smjeru pojašnjava doživljeni stres. U ovome slučaju dolazi do supresorskog efekta budući da su psihološki procvat i doživljeni stres u značajnoj negativnoj korelaciji. Ovaj efekt rezultat je povezanosti sa subjektivnim doživljajem stresa, čime se može pojasniti njihov prividno negativan (a zapravo pozitivan) odnos. Ujedno je moguće i drugo objašnjenje dobivenih rezultata koje leži upravo u razlozima doživljenog stresa na poslu, a koji se kod tehničkog osoblja manifestira u drugačijem obliku nego kod učitelja: stres „ne nose doma“ i čim izađu iz škole, tj. iz prostora u kojem su zaposleni, osjete „olakšanje“ i ne razmišljaju o poslu. Zapravo se možda dobije „kontraefekt“ prema njihovom psihološkom procvatu: stres im daje dodatnu motivaciju za radom, ali je moguće da su „otvrdnuli“ na pojedine vrste stresnih situacija, tj. „navikli“ su živjeti u stresnom okruženju. Dodatne razloge ovdje spomenutih rezultata poželjno bi bilo detaljnije ispitati, posebno zato što značajne razlike u doživljenom stresu između učitelja i tehničkog osoblja nisu utvrđene.

DOPRINOS I OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA

Ovaj rad jedan je od rijetkih u dostupnoj literaturi kojim se ispituju zaposlenici škola, i to upravo oni koji nisu izravno povezani s nastavom. U daljnjim istraživanjima trebalo bi detaljnije istražiti izvore doživljenog stresa na radnome mjestu, uvjete na radnome mjestu, ali i školsku klimu kao moguće prediktore psihološkog procvata kako bi se dobili precizniji, a možda i drugačiji rezultati.

Ovo istraživanje jedno je od rijetkih istraživanja u Hrvatskoj koje ispituje zaposlenike u istoj tvrtki s obzirom na različiti stupanj akademskog obrazovanja, posebno kada se govori o tehničkom osoblju u školama. Iako je ovo istraživanje rađeno u nekoliko županija, za donošenje konkretnijih zaključaka dobro bi bilo istraživanje napraviti na većem uzorku ispitanika, možda posebno u osnovnim i posebno u srednjim školama kako bi se ispitalo postoje li razlike među zaposlenicima u različitim vrstama škola.

U istraživanju je korišteno jedanaest prediktora kod hijerarhijske regresijske analize, te bi se za donošenje općenitijih zaključaka kod tehničkog osoblja trebalo uključiti više ispitanika. Kako bi se detaljnije istražio psihološki procvat, poželjno bi bilo uključiti i dodatne varijable koje bi mogle poboljšavati psihološki procvat, poput bračnog stanja (Rodríguez-Sánchez i sur., 2011), zdravstvenih problema (Thege i sur., 2015) i dr.

Budući da je istraživanje u pojedinim školama provedeno na kraju nastavne godine (lipanj), a u polovici škola početkom iduće školske godine (kraj kolovoza-početak rujna), treba biti oprezan s pojedinim zaključcima o (ne)postojanju određenih razlika među ispitivanim grupama. Naime, vrijeme kada se provodi istraživanje može imati bitnu ulogu u dobivenim rezultatima. Iz ovih razloga nužno je provoditi više (longitudinalnih) istraživanja kako bi se – ili potvrdile spoznaje dobivene u ovome istraživanju ili bi se ove spoznaje revidirale u odnosu na aktualno vrijeme.

S obzirom na brojne moguće instrumente koji se mogu koristiti za mjerenje doživljenog stresa, druge mjere dobrobiti i ostale instrumente korištene u ovome istraživanju, moguće je kako bi se korištenjem nekih drugih mjernih instrumenata (ali možda i u korištenju istih instrumenata u drugome vremenskom okviru) dobili drugačiji rezultati te bi stoga trebalo raditi dodatna istraživanja na ovu temu.

ZAKLJUČAK

Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako ne postoje značajne razlike između tehničkog osoblja i učitelja, tj. između zaposlenika različitog akademskog obrazovanja unutar škole. Razlika je utvrđena u psihološkom procvatu koji višom razinom procjenjuju učitelji. Prema duljini radnoga staža utvrđene su razlike u zadovoljstvu životom, pozitivnim emocijama i psihološkom procvatu koje su više kod zaposlenika s manje od dvadeset godina radnoga staža. S obzirom na to da je jedan od dijelova istraživanja bio ispitati postoje li razlike između zaposlenika s obzirom na razinu obrazovanja, može se zaključiti – iako brojna istraživanja navode postojanje razlika, kada se govori o školama i zaposlenicima unutar jedne ustanove tada razlike nisu značajne.

Kako je u ovome istraživanju naglasak bio na psihološkom procvatu zaposlenika, zaključno se može kazati da učitelji (osobe s visokom stručnom spre-

mom) imaju višu razinu psihološkog procvata u usporedbi s tehničkim osobljem (osobe s uglavnom srednjom stručnom spremom). Učitelji se vjerojatno više osjećaju onakvima kakvi uistinu jesu, neprestano traže, ali i moraju tražiti (zbog posla) nove izazove kako bi i dalje razvijali vlastiti potencijal i subjektivnu dobrobit. Do takvog zaključka može se doći jer je u istraživanju korištena upravo Skala psihološkog procvata pomoću koje se mogu mjeriti socijalno-psihološka blagostanja.

LITERATURA

- ADAMS, E. (2001). A proposed causal model of vocational teacher stress. *Journal of Vocational Education & Training*. 53 (2): 223–246.
- Agencija za odgoj i obrazovanje. (2019). *Rezultati OECD-ova istraživanja TALIS 2018*. <https://www.azoo.hr/index.php?view=article&id=7435&naziv=rezultati-oecd-ova-istrazivanja-talis-2018-> (pristupljeno 29. rujna. 2020.).
- ANTONIOU, A.-S., A. PLOUMPI, M. NTALLA. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in Teachers of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*. 4 (3): 349.
- ANTONIOU, A.-S., F. POLYCHRONI, N. VLACHAKIS. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*. 21 (7): 682–690.
- ARONSSON, G., L. SVENSSON, K. GUSTAFSSON. (2003). Unwinding, Recuperation, and Health Among Compulsory School and High School Teachers in Sweden. *International Journal of Stress Management*. 10 (3): 217–234.
- AYDIN, B., A. KAYA. (2016). Sources of Stress for Teachers Working in Private Elementary Schools and Methods of Coping with Stress. *Universal Journal of Educational Research*. 4: 186–195.
- BEER, J., J. BEER. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*. 71: 1331–1336.
- BRKIĆ, I., M. RIJAVEC. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak : časopis za pedagošku teoriju i praksu*. 152 (2): 211–225.

- BRKLJAČIĆ, T., L. KALITERNA LIPOVČAN. (2010). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija*. 13 (2): 189–200.
- CARSTENSEN, L. L., B. TURAN, S. SCHEIBE, N. RAM, H. ERSNER-HERSHFELD, G. R. SAMANEZ-LARKIN, K. P. BROOKS, J. R. NESSE-LROADE. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*. 26 (1): 21–33.
- COHEN, S., T. KAMARCK, R. MERMELSTEIN. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24 (4): 385–396.
- COHEN, S., G. WILLIAMSON. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. U: Spacapan, S. i Oskamp, S. (ur.), *The Social Psychology of Health*, Sage.
- CROPLEY, D. M., D.-J. DIJK, N. STANLEY. (2006). Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 15 (2): 181–196.
- DAVIES, M., F. BRYER. (2004). *Personal skills for teachers: Measuring and developing their emotional competencies*.
- DE REE, J., R. ALESSIE. (2011). Life satisfaction and age: Dealing with underidentification in age-period-cohort models. *Social Science & Medicine*. 73 (1): 177–182.
- DIENER, E., R. A. EMMONS, R. J. LARSEN, S. GRIFFIN. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1): 71–75.
- DIENER, E., R. E. LUCAS, S. OISHI. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U: *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, str. 463–473.
- DIENER, E., E. M. SUH, R. E. LUCAS, H. L. SMITH. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125 (2): 276–302.
- DIENER, E., D. WIRTZ, R. BISWAS-DIENER, W. TOV, C. KIM-PRIETO, D. CHOI, S. OISHI, S. (2009). New Measures of Well-Being. U: *Social Indicators Research Series*. (Sv. 39, str. 247–266).
- DIENER, E., D. WIRTZ, W. TOV. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research Series*. 39: 247–266.
- DIENER, E., D. WIRTZ, W. TOV, C. KIM-PRIETO, D. CHOI, S. OISHI, R. BISWAS-DIENER. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*. 97 (2): 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- DOMOVIĆ, V., J. MARTINKO. L. JURČEC. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. *Napredak : časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*. 151 (3–4): 350–359.
- ENDLER, N., J. PARKER. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58: 844–854.
- GLAVINA, I., L. KULENOVIĆ. J. VUKOSAV. (2013). Stresori i načini suočavanja kod policijskih službenika. *Suvremena psihologija*, 16 (2): 235–246.
- GLORIA, C. T., M. A. STEINHARDT. (2016). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*. 32 (2): 145–156.
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence*, Bantam Books.
- GRIFFITH, J., A. STEPTOE, M. CROPLEY. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *The British Journal of Educational Psychology*. 69 (4): 517–531.
- HOOKER, K., C. R. KAUS. (1994). Health-related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging*. 9 (1): 126–133.
- HUDEK-KNEŽEVIĆ, J., I. KARDUM, R. LESIĆ. (1999). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*. 8(4 (42)): 543–561.
- ILIŠIN, V. (2002). Interesi i slobodno vrijeme mladih. U: Ilišin, V. i Radin, F. (ur.), *Mladi uoči trećeg milenija*. IDIZ; Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, str. 269–302.
- JOHNSON, S., C. COOPER, S. CARTWRIGHT, I. DONALD, P. TAYLOR, C. MILLET. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20 (2): 178–187.
- KALEBIĆ MAGLICA, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*. 15 (1), 7–24.
- KARARIĆ, D., J. SINDIK, V. RAGUŽ, P. KLOKOČ, V. MILOVČEVIĆ, M. BURUM. (2012). Odnos zadovoljstva životom i psihološke dobrobiti sa stresom i mentalnom čvrstoćom kod studenata sestriinstva. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*. 8 (29): 35–48.
- KINNUNEN, U., T. FELDT, M. SILTALOPPI, S. SONNENTAG. (2011). Job demands–resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 20 (6): 805–832.
- KOKKINOS, C. M., A. M. DAVAZOGLU. (2009). Special education teachers

- under stress: Evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*. 29 (4): 407–424.
- KUZIJEV, J., T. TOPOLOVČAN. (2013). Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi. *Andragoški glasnik : Glasilo Hrvatskog andragoškog društva*. 17 (2): 125–144.
- KYRIACOU, C. (2001). Teacher Stress: Directions for future research. *Educational Review*. 53 (1): 27–35.
- LAZARUS, R. S., R. LAUNIER. (1978). Stress-Related Transactions between Person and Environment. U: L. A. Pervin i M. Lewis (ur.), *Perspectives in Interactional Psychology*, Springer US, str. 287–327.
- LEKA, S., A. GRIFFITHS, T. COX, TEAM, W. H. O. O. i E. H. (2003). *Work organisation and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*, World Health Organization.
- LJUBIN GOLUB, T., D. OLČAR, S. BEZAK. (2016). Zadovoljstvo učitelja poslom: Uloga agresivnog učeničkog ponašanja i učiteljske povezanosti s učenicima., *Napredak : časopis za pedagošku teoriju i praksu*. 157 (4): 437–458.
- MASLACH, C., W. B. SCHAUFELI, M. P. LEITER. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52 (1): 397–422.
- MATIJEVIĆ, K. (2020). Zadovoljstvo poslom, doživljaj smislenosti posla i socijalna podrška kod logopeda u Hrvatskoj, *Logopedija*. 10 (1): 7-14.
- MEEKS, S., S. A. MURRELL. (2001). Contribution of Education to Health and Life Satisfaction in Older Adults Mediated by Negative Affect. *Journal of Aging and Health*. 13 (1): 92–119.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2014). *Pravilnik o djelokrugu rada tajnika te administrativno-tehničkim i pomoćnim poslovima koji se obavljaju u osnovnoj školi*. NN 40/14. Preuzeto s <http://www.propisi.hr/print.php?id=12945> (pristupljeno 7. rujna 2019.)
- NIELSEN, L., T. CURTIS, T. S. KRISTENSEN, N. ROD NIELSEN. (2008). What characterizes persons with high levels of perceived stress in Denmark? A national representative study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 36 (4): 369–379.
- NOVAK, T., H. LAUŠIĆ, A. JANDRIĆ. (2008). Zadovoljstvo poslom, profesionalni stres i sagorijevanje osoblja u penalnim institucijama—Pregled literature. *Kriminologija & socijalna integracija : časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*. 16 (1): 109–126.
- PENEZIĆ, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi.

- Društvena istraživanja - Časopis za opća društvena pitanja*. 15 (84–85): 643–669.
- PETROVIĆ, M. (2014). *Odnos osjećaja koherentnosti, stupnja doživljenoga stresa i zadovoljstva životom kod studenata* [Magistarski rad, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology].
- PINQUART, M., S. SÖRENSEN. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*. 15 (2): 187–224.
- REIĆ ERCEGOVAC, I., M. KOLUDROVIĆ, T. JUKIĆ. (2009). Emocionalna kompetentnost i stres u nastavničkim zanimanjima. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Splitu*. 2–3: 85–96.
- RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, E., A. PÉREZ-PEÑARANDA, A. LOSADA-BALTAR, D. PÉREZ-ARECHAEDERRA, M. Á. GÓMEZ-MARCOS, M. C. PATINO-ALONSO, L. GARCÍA-ORTIZ. (2011). Relationships between quality of life and family function in caregiver. *BMC Family Practice*. 12 (1): 19.
- RONESS, D. (2011). Still motivated? The motivation for teaching during the second year in the profession. *Teaching and Teacher Education*. 27 (3): 628–638.
- RYAN, R. M., E. L. DECI. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52: 141–166.
- RYFF, C. D., C. L. M. KEYES. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4): 719–727.
- SALKIČEVIĆ, S., M. TONKOVIĆ GRABOVAC, A. LÖW. (2016). Ladies need a break from work: Partners' recovery from work and relationship satisfaction. U: Lauri Korajlija, A., Begić, D. i Jurin T. (ur.), *37th STAR Conference Book of Abstracts*, Medicinska naklada, str. 74–77.
- SI-YING, W., L. HUANG-YUAN, W. XIAO-RONG, Y. SHU-JUAN, Q. HONG. (2011). A Comparison of the Effect of Work Stress on Burnout and Quality of Life Between Female Nurses and Female Doctors. *Archives of Environmental & Occupational Health*. 66 (4): 193–200.
- SKAALVIK, E. M., S. SKAALVIK. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say? *International Education Studies*. 8 (3): 181–192.
- SLAVIĆ, A., M. RIJAVEC. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja.

- Napredak : časopis za pedagoški teoriju i praksu.* 156 (1–2): 93–113.
- SLIŠKOVIĆ, A. (2016). Stres u radu: Pregled područja s praktičnim implikacijama za ravnatelje odgojno-obrazovnih institucija. U: Vican, D., Sorić, I. i Radeka I. (Ur.), *Upravljanje odgojno-obrazovnom ustanovom: Kompetencijski profil ravnatelja*, Sveučilište u Zadru, str. 145–168.
- SLIŠKOVIĆ, A., I. BURIĆ, I. KNEŽEVIĆ. (2016). Zadovoljstvo poslom i sago-rijevanje na poslu kod učitelja: Važnost podrške ravnatelja i radne motivacije. *Društvena Istraživanja / Journal for General Social Issues.* 25 (3): 371–392.
- SLIŠKOVIĆ, A., D. MASLIĆ SERŠIĆ, I. BURIĆ. (2012). Izvori stresa u radu nastavnika u visokom obrazovanju. *Psihologijske teme.* 21 (1): 83–103.
- SMRTIĆ, N., M. RIJAVEC. (2019). Psihološki kapital, smislenost posla, zadovoljstvo poslom i dobrobit kod nastavnika u privatnim i državnim školama. *Život i škola : časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja.* LXV (1–2): 15–28.
- SONNENTAG, S., C. FRITZ. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology.* 12 (3): 204–221.
- STANIČIĆ, S. (2006). Upravljanje ljudskim potencijalom u školstvu. *Odgojne znanosti.* 8(2 (12)): 515–533.
- STRAUSS-BLASCHKE, G., C. EKMEKCIOGLU, W. MARKTL. (2000). Does Vacation Enable Recuperation? Changes in Well-being Associated with Time Away from Work. *Occupational Medicine.* 50 (3): 167–172.
- ŠKRINJAR, J. (1996). Odnos zanimanja i strategija suočavanja i svladavanja Burnout sindroma. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja.* 32 (1), 25–36.
- TABACHNICK, B. G., L. S. FIDELL. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed). Pearson/Allyn & Bacon.
- THEGE, B. K., A. D. TARNOKI, D. L. TARNOKI, Z. GARAMI, V. BERCZI, I. HORVATH, G. VERESS. (2015). Is flourishing good for the heart? Relationships between positive psychology characteristics and cardiorespiratory health. *Anales de Psicología / Annals of Psychology.* 31 (1): 55–65.
- TOMAŠEVIĆ, S., G. HORVAT, Z. LEUTAR, G. HORVAT. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme : Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti.* 1 (3): 49–65.
- VAN ZYL, L. E., S. ROTHMANN. (2012). Flourishing of Students in a Tertiary

- Education Institution in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*: 22 (4): 593–599.
- VIDIĆ, T. (2009). Zadovoljstvo poslom učitelja u osnovnoj školi. *Napredak : časopis za pedagoški teoriju i praksu*. 150 (1): 7–20.
- VIDIĆ, T., D. MILJKOVIĆ. (2019). Povezanost pristupa poučavanju s percipiranom samoeфикаsnosti, zadovoljstvom poslom i životom te emocijama učitelja u osnovnoj školi. *Psihologijske teme*. 28 (2), 291–312. <https://doi.org/10.31820/pt.28.2.4>
- VIZEK-VIDOVIĆ, V., V. VLAHOVIĆ ŠTETIĆ. (2007). Modeli učenja odraslih i profesionalni razvoj. *Ljetopis socijalnog rada*. 14 (2), 283–310.
- WATERMAN, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64 (4): 678–691.
- WATSON, D., L. A. CLARK, A. TELLEGEN. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54 (6): 1063–1070.
- ZVIZDIĆ, S., A. DAUTBEGOVIĆ. (2014). Prevencija profesionalnog sagorijevanja nastavnika u visokom obrazovanju. U: Mavrak, M. (ur.), *Obrazovanje odraslih: Časopis za obrazovanje odraslih i kulturu*, Bosanski kulturni centar Sarajevo i Institut za međunarodnu saradnju Njemačkog saveza visokih narodnih škola (dvv International), str. 37–56.
- ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ, I., S. SMOJVER-AŽIĆ. (2005). Izvori stresa na poslu odgojitelja u dječjim vrtićima. *Psihologijske teme*. 14 (2): 3–13.

STRESS AND EMOTIONS IN SCHOOL – PERCEPTION OF EMPLOYEES AND WAYS OF RECOVERING IN FUNCTION OF PSYCHOLOGICAL FLOURISHING

Tomislav CERINSKI

Elementary school “Pavao Belas”, Brdovec

ABSTRACT

KEYWORDS:

emotions, recovery from work, psychological flourishing, stress, school, life satisfaction

The goal of the study was to question the differences among school employees, depending on their position at school and length of service, according to the way of recovering from stress, stress perception, in the function of psychological flourishing, life satisfaction and positive and negative emotions.. Second goal of the study was to examine the contribution of gender, work experience, life satisfaction, emotions, stress perception and ways of recovering from stress to the explanation of the psychological prosperity of employees by hierarchical regression analysis. Perceived Stress Scale, Life Satisfaction Scale, Flourishing Scale, PANAS scale and Recovery Experience Questionnaire were used. The study was done in 15 primary schools, it included 190 participants, 166 women and 24 men. Among teachers and non teaching staff there seem to be differences regarding psychological flourishing which in a greater degree is perceived by teachers, however, in respect of life satisfaction, positive and negative emotions, stress perception and the ways of recovering from stress there seem to be no significant differences. There seem to be differences concerning length of service in respect of psychological flourishing, life satisfaction and positive emotions, which are mostly perceived by younger study participants. The results of hierarchical regression analysis indicate that the greatest part of psychological flourishing of teachers can be explained by life satisfaction and positive emotions, while on the other hand with non teaching staff it can be explained by perceived stress, live satisfaction, positive and negative emotions.