

Izrada javnozdravstvenog programa promocije zdravlja „Anti-stres program za učitelje“

Stela Bakarčić, Ivana Čorić, Renata Domijan, Nataša Dragaš-Zubalj, Nataša Jurković, Daniela Krnić, Marina Njegovan, Ksenija Petelin, Tanja Rizner, Nataša Tomljanović

Polaznice Poslijediplomskog specijalističkog studija Promocija zdravlja i prevencija ovisnosti na Medicinskom fakultetu u Rijeci

Sažetak

Stres na radnom mjestu danas predstavlja globalni javnozdravstveni problem te je jedan od najvećih uzroka profesionalnih bolesti i bolovanja kako u Europi tako i u svijetu. Istraživanja pokazuju da u kategoriju izrazito stresne profesije spada i zanimanje učitelj. Cilj našeg istraživanja bio je utvrditi razinu stresa kod učitelja Primorsko-goranske županije te na osnovu dobivenih rezultata osmisliti javnozdravstveni program za učitelje.

Metode

Ispitali smo 157 ispitanika iz 6 osnovnih škola PGŽ podijelivši ih prema dobi, spolu, mjestu stanovanja i radnom mjestu. Primijenili smo upitnik koji se sastoji od demografskih podataka i skalu stresa *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS), autora Sheldona Cohena.

Rezultati

Učitelji PGŽ smatraju najvećim izvorom stresa posao. Učitelji predmetne nastave su više izloženi stresu od učitelja razredne nastave.

Zaključak

Kako se vidi iz rezultata istraživanja, i učitelji osnovnih škola PGŽ doživljavaju visoku razinu stresa na poslu te smo, s ciljem njegovog smanjenja, osmislili javnozdravstveni program „Anti-stres program za učitelje“ koji će se provoditi u osnovnim školama PGŽ.

Ključne riječi: percepcija stresa, stres kod učitelja, stres na radnom mjestu, „Anti-stres program“

Uvodno o stresu

Stres se definira kao odnos između osobe i njezina okruženja koji, s jedne strane, uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskog događaja (Lazarus i Folkman,

2004., prema Brkić i sur., 2011.). To je takav odnos između osobe i njezine okoline koji ona procjenjuje previše zahtjevnim za svoje adaptivne resurse ili kapacitete i ugrožavajućim za svoju dobrobit. Kada pojedinac neku situaciju shvati kao opasnu ili prijeteću, doživljava stanje napetosti, strepnje i brige. To predstavlja fazu uzbuđenja nakon koje slijedi razdoblje otpora, a naposljetku i iscrpljenost, a to sve zajedno čini „sindrom prilagođavanja“ ili, jednom riječju, stres.

Kad se osoba nađe u situaciji koju doživljava stresnom, nastojat će na kognitivnom, emocionalnom ili na ponašajnom planu savladati ili smanjiti zahtjeve koji se pred nju postavljaju, odnosno na neki će se način suočiti sa stresom. Navode se tri načina suočavanja sa stresom. Prvi način je strategija usredotočena na problem, pri čemu se pojedinac usmjerava na definiciju problema, pronalaženje i procjenjivanje rješenja s obzirom na njihovu cijenu i korist, odabir i djelovanje. Drugi oblik suočavanja je emocionalno usmjereno suočavanje, a to su zapravo kognitivni proces usmjereni na smanjivanje emocionalne boli i patnje. Tu spadaju strategije poput iskazivanja emocija, traženja socijalne podrške, selektivna pažnja i pozitivne usporedbe. Također je moguć i treći način suočavanja, a to je izbjegavanje – negiranje, bijeg u maštu, mentalno ili ponašajno dezangažiranje, vjera i sl.

Posljedice stresa mogu biti kratkoročne i dugoročne. Kratkoročne posljedice su fiziološke i afektivne reakcije, dok su dugoročne pogoršano tjelesno zdravlje, ugrožena dobrobit i lošije socijalno funkcioniranje.

Živjeti u stalnom stresu loše utječe na razvoj naših afektivnih, psihičkih i intelektualnih potencijala, što koči naše samoispunjenje i smanjuje kvalitetu života. Stoga je dobro naučiti prepoznavati situacije koje donose stres kako bismo se bolje nosili s njima.

Stres na radnom mjestu

Stres na radnom mjestu danas predstavlja globalni javnozdravstveni problem i jedan od najvećih uzroka profesionalnih bolesti i bolovanja u Europi i u svijetu, te je ujedno i među vodećim problemima gospodarstva razvijenih zemalja. Prema rezultatima istraživanja, od 50 do 60% svih izgubljenih radnih dana posljedica su stresa na radnom mjestu, a stres je istodobno i krivac za 5 milijuna nesreća na poslu. Još je prije deset godina Svjetska zdravstvena organizacija proglasila stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom, a otad se stres na poslu još više povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti.

U istraživanju „Osobine radnog mjesta i percepcija stresa“ koje je 2006. godine provela agencija Moj Posao, otprilike 1 od 4 zaposlenika smatra da je njegov posao vrlo ili izrazito stresan. Navodi se da su izrazito stresne profesije: učitelja i nastavnika, zaštitara, managera,

poslovnih tajnica/tajnika, zaposlenika u javnim službama i zdravstvu, osobito medicinskih sestara i tehničara. Nadalje, žene i muškarci približno jednako izvještavaju i podložni su stresu, a najviše razine stresa navode zaposlenici u dobnim skupinama od 35-44 i 45-54 godine. U istom istraživanju, 50% zaposlenih u obrazovanju izjavljuje da im je posao jako ili izrazito stresan.

Istraživanja stresa kod učitelja u svijetu i Europi

Poučavanje u školi izrazito je stresna djelatnost, što se obrazlaže činjenicom da učitelj u nastavi treba cijelo vrijeme biti koncentriran i emocionalno angažiran. Stres učitelja može negativno utjecati na školu kao organizaciju (bolovanja, međuljudski odnosi), na profesionalno postignuće učitelja, te na psihosocijalni status i obitelj. Istraživanja razine nastavničkog stresa i njegovih izvora u svijetu su u posljednje vrijeme sve prisutnija, dok u Hrvatskoj još uvijek nemamo dovoljno podataka o toj problematici.

Kyriacou i Chien (2004.) su istraživali stres osnovnoškolskih učitelja na Tajvanu i rezultati su pokazali da 26% ispitanika smatra da je učiteljski posao vrlo ili ekstremno stresan, a uzrok tome je često mijenjanje obrazovne politike.

Holeyannavar i Itagi (2012.) su došli do rezultata da 35% učitelja osnovnih škola u Indiji doživljava visoku razinu stresa, dok ih 33% doživljava prosječnu razinu stresa.

U Sloveniji je rađeno istraživanje stresa među odgojiteljima i učiteljima (Slivar, 2009.) u kojem je 35% ispitanih učitelja izjavilo da im je rad u školi jako stresan, a 10% njih svoj posao smatra iznimno stresnim. Ono što čini posao učitelja stresnim je činjenica da poučavanje zahtijeva aktivno angažiranje čitave osobnosti učitelja, odnos između učitelja i učenika je kompleksan, a u razredu je i do 30 učenika s kojima treba uspostaviti komunikaciju. Osim visokog stupnja koncentracije koju ovaj posao zahtijeva, učitelj je i emocionalno opterećen. U navedenom istraživanju učitelji su naveli sljedeće uzroke stresa:

- nepristojno ponašanje učenika prema učiteljima
- razgovori sa zahtjevnim roditeljima
- mijesanje roditelja u odgojno-obrazovni rad
- konflikti s roditeljima
- nasilje među učenicima
- učenici koji izazivaju učitelje
- neizvršavanje sankcija protiv kršitelja kućnog reda škole
- izvršavanje velikog broja različitih zadataka
- psihički pritisak i prijetnje od strane rukovodstva škole

- vandalizam u školi
- nemotiviranost učenika za učenje
- nedostatak potpore roditelja kada je u pitanju disciplina učenika
- vrijeđanje učitelja od strane učenika.

Buljan Flander i Hrpka (2006., prema Blaži i Heđever, 2010.) istraživali su stres kod hrvatskih učitelja i navode da uzroci stresa prosvjetnih djelatnika proizlaze iz velikog obima posla, lošeg društvenog statusa nastavnika, niskih prihoda, preopterećenosti na poslu i problema s održavanjem discipline u razredu.

Europsko udruženje sindikata u obrazovanju (ETUC - European Trade Union Committee for Education) je 2007. godine na razini Europe radilo istraživanje stresa kod učitelja (Teacher's work-related stress: Assessing, comparing and evaluating the impact of psychosocial hazards on teachers on their workplace), a u njemu je sudjelovalo 27 europskih zemalja, među kojima i Hrvatska. Pokazalo se u prosjeku da su najvažniji stresori vezani uz organizaciju i uvjete rada, rukovođenje školom, neprihvatljiva ponašanja učenika i preveliki broj učenika u razredima. Najčešćim indikatorima stresa kod učitelja pokazali su se sagorijevanje, depresija i emocionalna iscrpljenost. Što se tiče hrvatskih učitelja, oni su kao najveće izvore stresa naveli preveliki broj učenika u razredima, nedostatak financijskih sredstava, loš društveni status učitelja, nesigurnost zaposlenja i nemogućnost napredovanja u zvanju, dok su najčešći indikatori stresa bili odsustvo s posla zbog bolesti, problemi sa spavanjem i hipertenzija. Slično je istraživanje ETUC proveo i 2011. godine, ali u njemu nije sudjelovala Hrvatska.

Zaključak ovih istraživanja je akcijski plan u kojem se navodi da je potrebno kontinuirano informirati i podizati svijest učitelja o stresu, te ponuditi i školskom rukovodstvu i učiteljima alate koji će im pomoći u prevenciji i rješavanju stresa na poslu. U tom smislu treba promovirati treninge suočavanja i nošenja sa stresom te ih ukomponirati u kontekst kontinuirane profesionalne edukacije učitelja. Borba protiv stresa dovodi do povećanja efikasnosti na poslu i boljeg zdravlja i sigurnosti na radu što za posljedicu ima poboljšanje ekonomskih i socijalnih uvjeta kako za učitelje tako i za školu i zajednicu u cjelini.

Istraživanje stresa kod učitelja u Primorsko-goranskoj županiji

Kako u Hrvatskoj postoji malo istraživanja stresa kod učitelja, željeli smo utvrditi jesu li i u kojoj mjeri učitelji u Primorsko-goranskoj županiji izloženi stresu.

Stoga smo pilot istraživanjem ispitali 157 ispitanika ($N=157$) u 6 osnovnih škola PGŽ primijenivši upitnik koji se sastoji od demografskih podataka i skalu stresa *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS), autora Sheldona Cohena. PSS je često korišten psihologijski

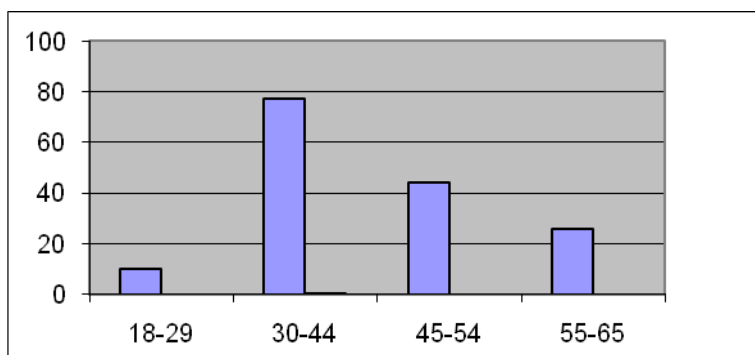
instrument za mjerenje percepcije stresa, a predstavlja mjeru stupnja do kojeg pojedinci razne situacije u životu ocjenjuju kao stresne. Skala je dizajnirana tako da pokaže koliko ispitanici svoj život doživljavaju nepredvidljivim, nekontrolabilnim i preopterećenim, što su tri osnovne komponente doživljaja stresa. Skala također uključuje izravne upite o trenutnoj razini doživljenog stresa. Pitanja u PSS-u odnose se na osjećaje i misli tijekom posljednjih mjesec dana. U svakom pitanju ispitanici su pitani koliko često su se osjećali na određeni način. Skala je Likertovog tipa i sadrži 10 tvrdnji koje ispitanici ocjenjuju od 0 - 4 (nikad - vrlo često). Npr. U proteklih mjesec dana, koliko često ste uviđali da ne možete obaviti one stvari koje biste morali: 0 (nikad), 1 (rijetko), 2 (ponekad), 3 (često) ili 4 (vrlo često).

Cohen i sur. (1988.) su pokazali postojanje korelacije između PSS-a i raznih mjera zdravlja i zdravstvenog ponašanja te ponašanja usmjerenog na traženje pomoći.

Osim PSS-a, ispitanici su popunili i upitnik kojim smo prikupili socio-demografske podatke, iz kojih smo dobili sljedeće pokazatelje:

a) Dob ispitanika

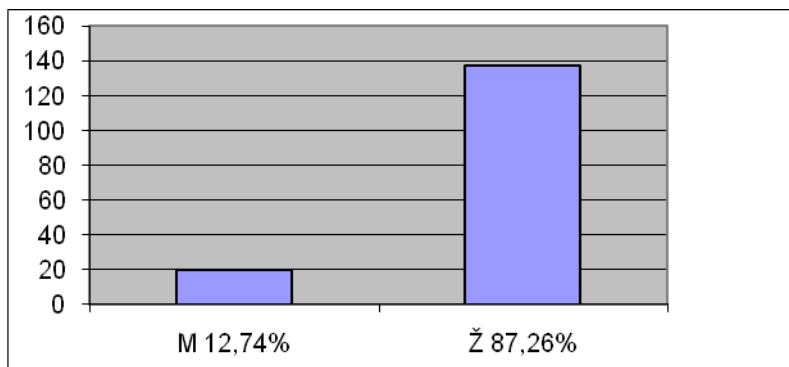
Ispitanike smo prema dobi podijelili u 5 skupina. Najviše ispitanika bilo je u dobnoj skupini između 30 i 44 godine starosti, dok ih je najmanje bilo u dobi do 29 godina (*Slika 1.*).



Slika 1.: Raspodjela ispitanika po dobi.

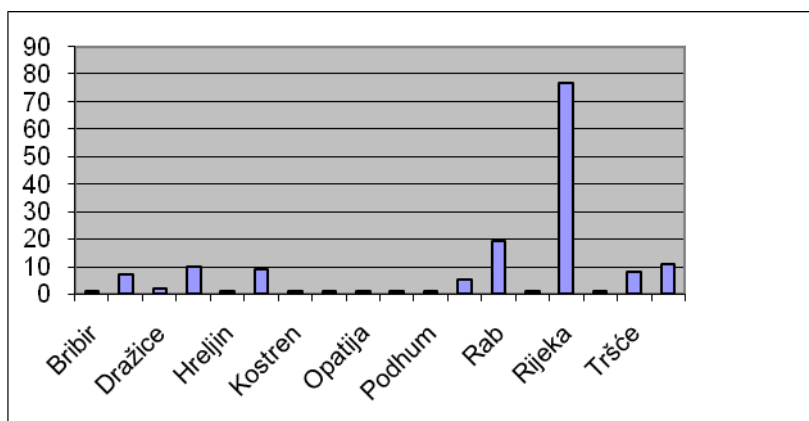
b) Spol ispitanika

U ispitivanju je sudjelovalo 20 muških i 137 ženskih ispitanika, što u postocima čini 12,74% muškaraca i 87,26% žena (*Slika 2.*). Ovaj je omjer u skladu s činjenicom da u djelatnostima odgoja i obrazovanja radi značajno više žena nego muškaraca.



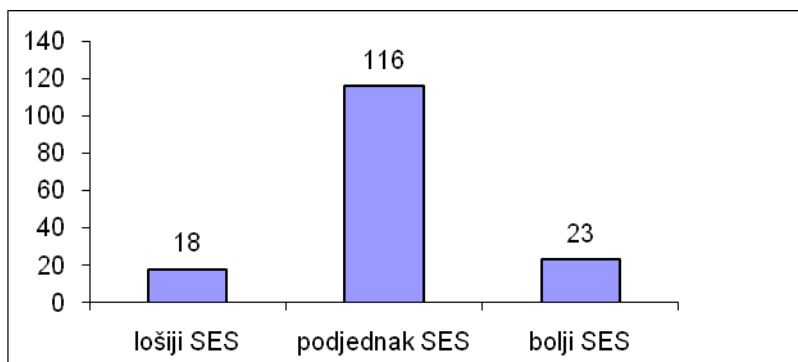
Slika 2.: Raspodjela ispitanika po spolu.

c) Obuhvatili smo ispitanike učitelje zaposlene u osnovnim školama s područja PGŽ, a s prebivalištem u Rijeci, prigradskim mjestima, s područja Gorskog kotara i otoka. Kao što se vidi na Slici 3., najviše ispitanih učitelja ima prebivalište u gradu Rijeci.



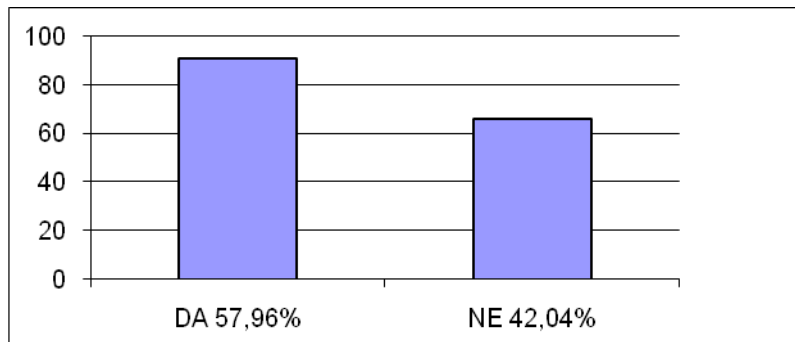
Slika 3.: Raspodjela ispitanika prema području Primorsko-goranske županije.

d) Osobna procjena socio-ekonomskog statusa (ispitanike se pitalo: „Smatrate li da je Vaš SES, u odnosu na prosječni hrvatski: lošiji, podjednak, bolji?“). Slika 4. prikazuje da većina učitelja procjenjuje svoj socio-ekonomski status podjednakim hrvatskom prosjeku.



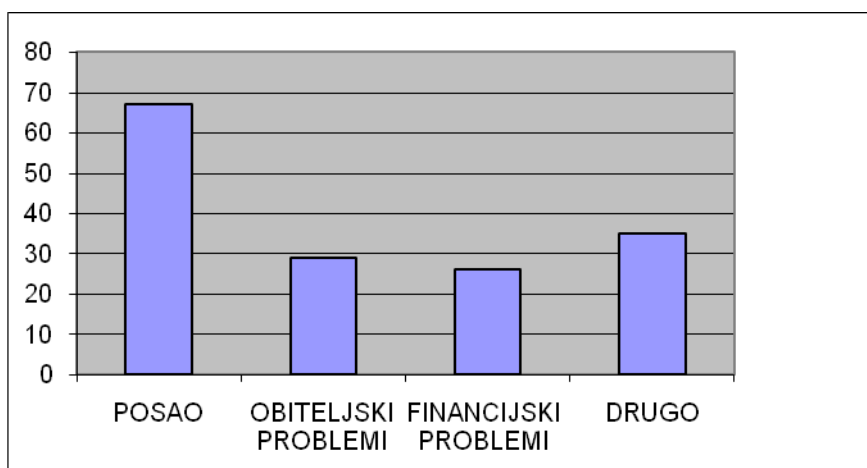
Slika 4.: Raspodjela ispitanika prema osobnoj procjeni socio-ekonomskog statusa .

e) Ispitanike se pitalo jesu li u posljednjih godinu dana doživjeli negativni događaj koji ih je uznemirio i potresao. Više od polovice ispitanih učitelja (57,96%) izjavilo je da su doživjeli takav događaj u posljednjih godinu dana (*Slika 5.*).



Slika 5.: Raspodjela ispitanika u odnosu na prisutnost negativnog događaja u posljednjih godinu dana

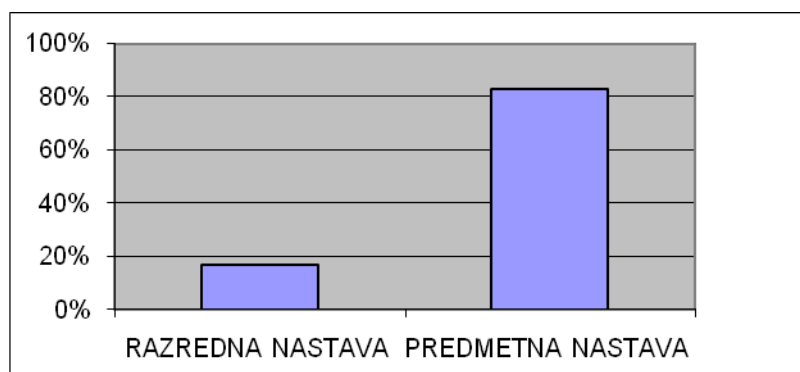
f) Izvor stresa (Smatrate li da je za Vas osobno najveći izvor stresa: posao, obiteljski problemi, financije, nešto drugo..)



Slika 6: Prikaz raspodjele izvora stresa ispitanika.

Kao što se vidi iz *Slike 6.*, najviše je ispitanika procijenilo da im posao predstavlja najveći izvor stresa, dok su ostale ponuđene kategorije izvora stresa zastupljene u puno manjoj mjeri.

g) Radno mjesto:



Slika 7.: Prikaz raspodjele ispitanika prema radnom mjestu u školi.

Većina ispitanih učitelja radi u predmetnoj nastavi (preko 80% njih), što je vidljivo na Slici 7. Time jednim dijelom možemo objasniti posao učitelja kao glavni izvora stresa (Slika 6.), budući da učitelji u predmetnoj nastavi rade s učenicima predpubertetske i pubertetske dobi, što od njih iziskuje dodatne zahtjeve i pojačani emocionalni napor.

Rezultati upitnika PSS su sljedeći:

	N	min	max	M	s.d.
TPS	157	4	35	17.34	6.105

Tablica 1: Prosječna vrijednost dobivena na skali PSS na 157 ispitanika (N=157).

DOBNA SKUPINA	N	Min	Max	M	s.d.
18-29	10	4	26	16.9	7.06
30-44	77	6	35	16.38	5.4
45-54	44	6	33	18.43	6.48
55-65	26	7	34	18.54	6.86

Tablica 2.: Deskriptivna statistika rezultata na PSS skali prema dobnim skupinama.

(I) DOB	(J) DOB	M	s. d.	značajnost
1	2	0.52	2,043	,996
	3	-1.53	2,129	,915
	4	1.64	2,261	,913
2	1	-0.52	2,043	,996
	3	-2.06	1,148	,365
	4	2.16	1,378	,485
3	1	1.53	2,129	,915
	2	-2.06	1,148	,365
	4	0.11	1,503	1,000
4	1	1.64	2,261	,913
	2	2.16	1,378	,485
	3	0.11	1,503	1,000

Tablica 3.: Rezultati usporedbe dobnih skupina u odnosu na rezultat na PSS skali (ANOVA)

Zaključci istraživanja

Veća razina stresa pokazala se kod populacije srednje i starije životne dobi, odnosno u trećoj (M - 18,43) i četvrtoj (M - 18,54) dobnoj skupini.

Značajno je što je u svim dobnim skupinama kao prvi izvor stresa naveden posao.

Iako se financijski problemi uvelike vežu uz posao, zanimljiv je rezultat najstarije dobne skupine u kojoj niti jedna osoba nije navela financijske probleme kao izvor stresa, ali je kod najvećeg broja njih upravo posao najveći izvor stresa.

Kako se vidi iz rezultata istraživanja, i učitelji osnovnih škola PGŽ doživljavaju visoku razinu stresa na poslu te smo, s ciljem njegovog smanjenja, osmislili javnozdravstveni program „Anti-stres program za učitelje“. U nastavku teksta opisat ćemo detaljno navedeni program.

Javnozdravstveni program promocije zdravlja „Anti-stres program za učitelje“

Program je osmišljen i izrađen u sklopu Poslijediplomskog specijalističkog studija Promocija zdravlja i prevencija ovisnosti na Medicinskom fakultetu u Rijeci.

Ciljana populacija

Ciljanu populaciju za primjenu programa čine učitelji razredne nastave osnovnih škola na području PGŽ i učitelji predmetne nastave osnovnih škola na području PGŽ.

Specifični problemi uočeni kod ciljane populacije su: neadekvatni uvjeti rada (materijalni, financijski, dignitet struke), nerealna očekivanja okoline, pritisak roditelja i okoline, nedovoljno kontinuiranih edukacija, nezadovoljavajuća komunikacija i narušeni međuljudski odnosi.

Ovaj program usmjeren je na potrebe učitelja: razvoj vještina komunikacije i suočavanja sa stresom, dodatne edukacije i usavršavanja u poboljšanju vještina upravljanja razredom te osobni razvoj.

Ciljevi programa

Glavni cilj programa je smanjiti percipiranu razinu stresa kod učitelja osnovnih škola PGŽ tijekom dvije godine.

Specifični ciljevi su:

1. Podići razinu osviještenosti učitelja o utjecaju stresa na zdravlje i važnosti upravljanja stresom tijekom trajanja programa.

2. Educirati 400 učitelja iz 20 osnovnih škola PGŽ „Anti-stres programom za učitelje“ kroz period od dvije godine.
3. Uključiti 20% učitelja u rekreativnu tjelesnu aktivnost u 5 osnovnih škola PGŽ tijekom 14 mjeseci.

Aktivnosti programa

Planiranim aktivnostima želimo utjecati na kognitivnu komponentu kod učitelja u osvješćivanju mogućih uzroka i posljedica stresa te na usvajanje tehnika suočavanja i nošenja sa stresom. Edukativnim predavanjima i radionicama želimo pomoći učiteljima da usvoje vještine koje su im neophodne u svakodnevnom radu i životu te da ojačaju osobne psihosocijalne potencijale.

1. Edukacija *Anti-stres program za učitelje*

Sastoji se od niza pedagoških radionica:

- a) *Stres i vještine suočavanja sa stresom* – provodit će se 4 puta godišnje (jedna radionica u 3 mjeseca u trajanju od 3 sata)

U okviru 4 planirane radionice učitelji bi dobili saznanja o tome: što je stres, koje su najčešće reakcije na stres, kako ljudsko tijelo reagira na stres, što neuroznanost kaže o zbivanjima u našem mozgu i endokrinom sistemu tijekom stresa, koji su načini aktivnog nošenja sa stresom tj. kako ga iskoristiti za svoj razvoj; naučili bismo se tehnikama smanjenja i upravljanja stresom kako na poslu tako i u privatnom životu.

Dijelovi radionica bili bi: vođene vježbe disanja, vježbe opuštanja i vođenja zamišljanja (fantazija), igranje uloga, slobodno pisanje, slikanje i crtanje, grupna rasprava, razmjena iskustava - “oluja ideja“ . S učiteljima bi se radilo na upoznavanju i usvajanju tehnika tjelesnog opuštanja, preusmjeravanju misli i radu na emocijama.

- b) *Komunikacijske vještine* – provodit će se 2 puta godišnje (jedna radionica u 6 mjeseci u trajanju od 3 sata)

U okviru radionice s učiteljima bi se radilo na razvoju komunikacijskih vještina sa sljedećim temama: što je komunikacijski proces, moguće prepreke u komunikaciji, utjecaj stavova, uvjerenja i očekivanja na komunikaciju, model uspješne komunikacije (ishod, izoštrenost, aktivno slušanje, postavljanje pitanja, neverbalna komunikacija, stvaranje zaključka i uvjeravanje), uloga i važnost neverbalne komunikacije, vještine slušanja i postavljanja preciznih pitanja.

- c) *Upravljanje razredom* – provodit će se dva puta godišnje (jedna radionica u 6 mjeseci u trajanju od 3 sata).

Radioničnim tipom rada učitelje bi se ojačalo i povećale njihove kompetencije rukovođenja i upravljanja razredom kroz teme: imati kontrolu nad situacijom u razredu tj. razvijati je u željenom smjeru, održati disciplinu i imati dobru razrednu klimu te kako uspješno i učinkovito obraditi gradivo.

Također bi se radilo na upoznavanju i usvajanju uspješnih tehnika upravljanja razredom: prihvaćanje različitosti, međuljudski odnosi, postavljanje jasnih pravila i aktivnosti, postavljanje jasnih ciljeva na početku svake nastavne jedinice i pružanje povratne informacije, asertivno ponašanje, kako izreći kritiku bez vrijeđanja, kako pohvaliti učenika, dobroj i kvalitetnoj organizaciji rada, tehnika paradoksa, tehnika ignoriranja nepoželjnih oblika ponašanja, sastavljanju ugovora/dogovora u ponašanju...

Ukupno će se godišnje s učiteljima provesti 8 radionica, a vodit će ih vanjski suradnici (psiholozi i educirani stručnjaci za razvoj ljudskih potencijala).

2. Uspostava suradnje s relevantnim institucijama kao što su: ministarstva (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo socijalne politike i mladih), Agencija za odgoj i obrazovanje, Nastavni zavod za javno zdravstvo, Županija i jedinice lokalne samouprave te ravnatelji škola.

3. Izrada i distribucija plakata i letaka

Plakati i letci sadržajno će obuhvatiti edukativno-informativne teme: uzroci stresa kod učitelja, rizična razdoblja za pojavu stresa, utjecaja stresa na zdravlje, važnost upravljanja stresom te mogući načini suočavanja sa stresom.

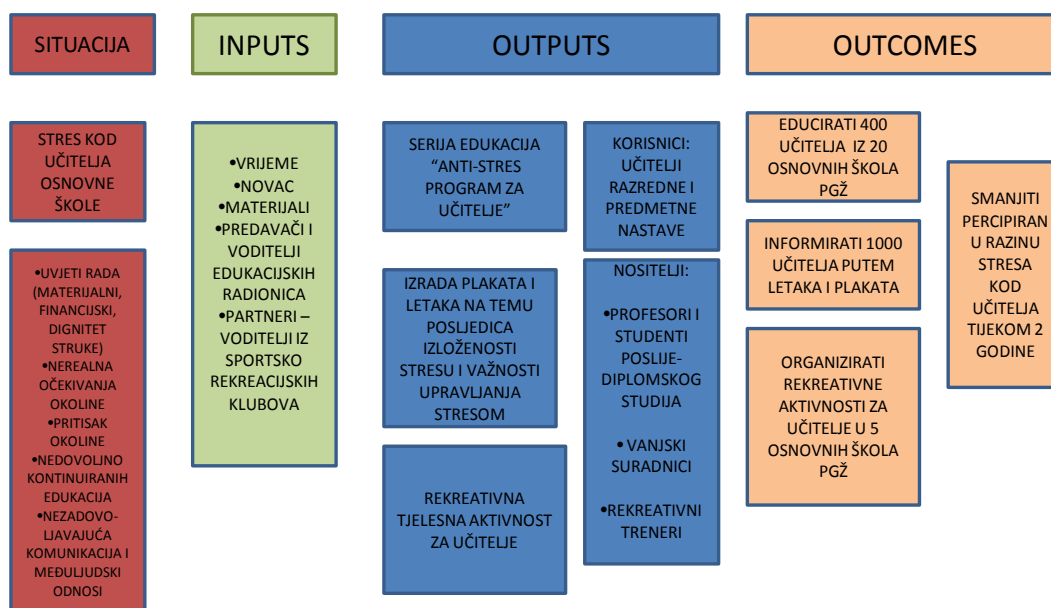
Izradit će se 100 plakata i 3000 letaka. Aktivnost će provesti koordinatori programa.

4. Organiziranje rekreativne tjelesne aktivnosti za učitelje

U pet osnovnih škola organizirat će se rekreativna tjelesna aktivnost.

U dogovoru s ravnateljima škola za ovu će se aktivnost koristiti školske dvorane za TZK. Dogovorit će se provedba aktivnosti s voditeljima sportsko-rekreativnih klubova prema mogućnostima, dostupnosti i interesu učitelja-korisnika (npr. aerobik, pilates, ples, zumba i slično).

LOGIČKI MODEL : “ANTI – STRES PROGRAM ZA UČITELJE”



Nacrt evaluacije

Kako bismo pratili provedbu programa i njegovu učinkovitost, provest ćemo evaluaciju na nekoliko razina:

1. Procesna evaluacija

- 1.1. Broj ostvarenih pedagoških radionica „Anti-stresnog programa za učitelje“
- 1.2. Broj uključenih osnovnih škola i broj polaznika - učitelja uključenih u edukaciju
- 1.3. Količina izrađenih i podijeljenih plakata i letaka
- 1.4. Praćenje potražnje tiskanih materijala
- 1.5. Vrsta i broj rekreativnih tjelesnih aktivnosti koje su organizirane u osnovnim školama
- 1.6. Broj osnovnih škola u kojima su tjelesne aktivnosti organizirane
- 1.7. Broj učitelja uključenih u tjelesne aktivnosti
- 1.8. Broj održanih treninga
- 1.9. Broj trenera – voditelja sportskih aktivnosti uključenih u program

2. Evaluacija učinka

- 2.1. Efikasnost edukacija “Anti-stresnog programa za učitelje“ – upitnikom će se ispitati jesu li provedene edukacije dovele do veće informiranosti o stresu i efikasnim načinima suočavanja sa stresom, poboljšale komunikacijske vještine učitelja i vještine upravljanja razredom
- 2.2. Efikasnost rekreativnih aktivnosti za učitelje – subjektivne procjene učitelja o tome jesu li aktivnosti dovele do smanjenja percipiranog stresa
- 2.3. Učinkovitost tiskanih materijala – jesu li plakati i letci povećali razinu informiranja o stresu i načinima suočavanja sa stresom

3. Evaluacija efekata (ishoda)

U kojoj je mjeri intervencija smanjila percipiranu razinu stresa kod učitelja - primjena upitnika PSS prije i nakon provedenih aktivnosti programa (nakon 2 godine) i usporedba dobivenih rezultata.

Procjena troškova provedbe programa

S obzirom na sveobuhvatnost “Anti stres programa”, uključivanje i rad brojnih stručnjaka na raznim područjima, eventualne putne troškove, potreban pribor te zahtjevnost mjesta izvođenja aktivnosti, izradili smo troškovnik provedbe programa.

Troškovi	Količina godišnje	Jedinična cijena	Ukupan iznos/ godišnje	Ukupan iznos/ dvije godine
Naknada za predavača iz škole	2x3h - Stres i vještine suočavanja sa stresom; 1x 3h -Vještine upravljanja razredom; 1x3h - Komunikacijske vještine (međuljudski odnosi)	2x3x59,61x20 = 7153,20 kn 3x59,61x20 = 3576,60 kn 3x59,61x20 = 3576,60 kn	14306,40 kn	28612,80 kn
Naknada za vanjskog suradnika (ugovor o djelu, autorski ugovor, ostali računi za usluge)	2x3h - Stres i vještine suočavanja sa stresom; 1x 3h -Vještine upravljanja razredom; 1x3h - Komunikacijske vještine (međuljudski odnosi)	2x3x134,17x20 = 16100,4 3x134,17x20 = 8050,20 kn 3x134,17x20 = 8050,20 kn	32200,80 kn	64401,60 kn
Naknada za voditelja rekreativnih	1xtj.x1hx36tj.	1x36x59,61x5	10729,80 kn	21459,60 kn

aktivnosti u školi (1x tj. po 1 sat, tijekom 9 mjeseci=36 tj.)				
Putni troškovi (javni prijevoz-autobusna kartica za 2 vožnje, za po 4 dolaska u svih 20 škola)		4x20x20kn	1600,00kn	3200,00 kn
Uredski i organizacijski troškovi (režije, usluge komunikacije, knjigovodstvene usluge i sl.)			40000,00 kn	80000,00 kn
Radni/potrošni materijal i oprema (papir, evaluacijski listići, olovke...)			5000,00 kn	10000,00 kn
Materijal za promidžbu (plakati i letci)	Letci - A5, 135 g/m2 sjajni, 3000 kom., obostrani	937,50 kn	4937,50 kn	4937,50 kn
	Plakat i- 100x70/ 50 komada	4000,00 kn		
Σ			108774,50kn	212611,50 kn

Tablica 4: Procjena troškova provedbe javnozdravstvenog programa "Anti-stres program za učitelje"

Literatura

1. Blaži, Heđever; Somatske teškoće kao indikatori stresa i teškoće glasa kod odgojiteljica i nastavnika; Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 2010, Vol 46, br. 2, str. 19-33
2. Brkić, Rijavec; Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave; Napredak 152 (2) 211 – 225 (2011)
3. Holeyannavar, Itagi; Stress and Emotional Competence of Primary School Teachers; J Psychology, 3(1): 29-38 (2012)
4. Kyriacou, Chien; Teacher stress in Taiwanese primary schools; Journal of Educational Enquiry, Vol. 5, No. 2, 2004.
5. Moravek; Rizici stresa na radnom mjestu; www.moravek.net
6. Osobine radnog mjesta i percepcija stresa; Istraživanje Moj Posao, 2006.; www.ric.redah.ba/download.php?ID=12410

7. Prvi hrvatski interdisciplinarni simpozij - Stres na radnom mjestu; Ljetopis socijalnog rada 2007., 14 (1), 261-264 str.
8. <http://etuce.homestead.com>
9. <http://www.sviz.si/stres/>
10. http://www.iq-institut.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=263&Itemid=269
11. http://www.artis-rei.hr/treninzi_kom-vjestine.html#top
12. <http://www.mozaik-psihologija.hr/radionice/upravljanje-razredom/>
13. <http://pogledkrozprozor.wordpress.com/2009/11/28/razredna-disciplina-ili-kako-ucinkovito-upravljati-razredom/>