

Iz pedagoške teorije i prakse

Stručni rad
UDK: 613.86
159.92

Davorka Jug

Potreba za strategijama za očuvanje zdravlja i smanjenje stresa učitelja

Učitelji u *atlasu* emocija laganim korakom do *burnouta*

Sažetak

Stres i profesionalno sagorijevanje učitelja predstavljaju sve izraženiji problem s mogućim posljedicama za mentalno zdravlje i kvalitetu rada u obrazovnom sustavu. Učitelji se suočavaju s brojnim izazovima poput emocionalnog angažmana, administrativnih opterećenja, očekivane stalne dostupnosti, ali visokih društvenih očekivanja što dovodi do iscrpljenosti i smanjenog zadovoljstva u radu. U Finskoj su razvijeni strukturirani programi podrške, uključujući terapijske usluge, radionice i *mindfulness* prakse, dok u Hrvatskoj takvi sustavi još uvijek izostaju. Istaknuta je potreba za osvještavanjem učitelja o važnosti mentalnog zdravlja te uvođenjem strategija radi smanjenja stresa, jačanja emocionalne otpornosti i unapređenja profesionalne učinkovitosti.

Ključne riječi: emocionalna otpornost, mentalno zdravlje, *mindfulness*, obrazovni sustav i obrazovne politike u Hrvatskoj i Finskoj, profesionalno sagorijevanje, stres, učitelji.

Uvod: Što učitelji trebaju imati u džepu?

Istraživanja pokazuju da, u dobu kada su stres i sindrom izgaranja (eng. *burnout*) sve češći, milijuni ljudi daju otkaz u potrazi za uravnoteženijim stilom života. Istovremeno zaposlenici različitih sektora počinju od svojega radnog mjesta tražiti više nego ikad prije. (Sternberg, 2025) S druge strane, čini se da zaposlenici u obrazovnom sustavu u Hrvatskoj, iako sve češće doživljavaju profesionalno sagorijevanje, nisu osviješteni da su im potrebne strategije za očuvanje zdravlja i smanjenje stresa. Naime, učitelji i nastavnici imaju jedan od najzahtjevnijih i najodgovornijih poslova jer njihov posao uključuje prenošenje znanja i odgoj učenika uz emocionalnu podršku i motivaciju koju uvijek trebaju „imati sa sobom u džepu“ za učenike. Učitelji su svakodnevno izloženi različitim izazovima koji mogu značajno utjecati na njihovo mentalno i fizičko zdravlje.

„Sve sretne obitelji nalik su jedna na drugu, svaka nesretna obitelj nesretna je na svoj način.“ podsjeća nas Tolstoj u svojoj *Ani Karenjini*. Mogli bismo citat parafrazirati u rečenicu koja govori da su sve školske zbornice, u kojima vlada razumijevanje, podržavanje, mirna i ugodna atmosfera, nalik jedna drugoj jer djeluju kao sigurna mjesta ispunjena zadovoljstvom, a svaka školska zbornica u kojoj vlada stres, nemir, frustracija i manjak motivacije za rad, izgledaju različito. Međutim, moje iskustvo govori da su i sve „nesretne zbornice“ nalik jedna drugoj.

Školska zbornica, kao mjesto opuštanja i okupljanja učitelja, s vremenom mijenja svoju atmosferu jer se mijenja vrijeme u kojemu živimo. Naime, u učiteljskoj profesiji sve je više

izazova koji negativno utječu na mentalno, ali i tjelesno zdravlje učitelja. Stres, visoka očekivanja, nepotrebni administrativni poslovi, stalna dostupnost i komunikacija s kolegama i roditeljima dovode do emocionalne iscrpljenosti učitelja što često dovodi do profesionalnog sagorijevanja. Posljedice su smanjenje motivacije i učinkovitosti rada, ali i onoga što je učiteljima najvažnije: smanjenje zadovoljstva u radu s učenicima, suradnje s kolegama, istraživanja novih metoda i ulaganja vremena i truda za dodatni napredak, osobni i profesionalni.

Učiteljski život „satkan na stresu“

Emocije igraju ključnu ulogu u svakodnevnom funkcioniranju – one oblikuju naše misli, odluke i ponašanje. Svakodnevno se susrećemo s ugodnim i neugodnim emocijama (Zarevski & Havelka, 2014, str. 110, Tablica 6.1). Negativne emocije, poput stresa, anksioznosti i frustracije, mogu dovesti do impulzivnih reakcija, smanjenja koncentracije i profesionalne iscrpljenosti. Kada su učitelji pod dugotrajnim stresom, može doći do nakupljanja frustracije, što negativno utječe ne samo na njihovo blagostanje, privatne odnose, već i na kvalitetu poučavanja te odnos s učenicima i kolegama.

S jedne strane od učitelja se očekuje da budu profesionalni i ne griješe u svojem poslu te da prikladno poučavaju u razrednim odjelima, koji nikada kao sada nisu bili raznolikiji i nikada nisu imali učenika s toliko različitih programa školovanja, ali istodobno i da budu pravedni i topli, jednako posvećeno svakom učeniku. U zadnje se vrijeme događa da sve više učenika ima potrebu za individualiziranim pristupom u radu bez

obzira imali „rješenje o preoblici školovanja“ ili ne. S druge strane, često se od učitelja, posebice razrednika, očekuje da budu i medicinska sestra, roditelj, ali i psiholog, a i sve se češće događa da učitelj mora riješiti različite nesvakidašnje situacije i pri tome paziti da reagira prema protokolu rješavanja novonastale problematične situacije savjesno, mirno i pritom ne preskočiti niti jedan korak da ne bi došlo za „greške u koracima“.

Sasvim je jasno da su izazovi učiteljske profesije sve veće, a posljedice stresa sve su očitiije i vidljive kao posljedica fizičke bolesti i neugodnih odnosa među kolegama u zbornici. Svima je poznat svakodnevni osjećaj stresa koji se definira kao stanje neugode uslijed teškoća koje su nas pogodile, a na koje ne možemo djelovati niti ih ukloniti. (Tudor, M. i sur., 2007) Zato je važno prepoznati i usredotočiti se na stresore. U knjizi *Zdravi život u poslovnome svijetu* navodi se: „Prva stepenica upravljanju stresom je raspoznavanje stresora – vanjskog podražaja koji pokreće cijeli proces. Stresora je u životu toliko da slobodno možemo kazati da nam je život satkan na stresu.“ (Tudor, M. i sur., 2007)

S obzirom na to da postoje različiti stresori iz prirode učiteljskog posla, zaista se može reći da je posao učitelja prožimanje različitih stresora. Vrlo često posao jednog učitelja, bez obzira je li u procesu napredovanja u zvanje² ili nije, uključuje više važnih poslova i projekata koji se odvijaju istovremeno. To može biti izrazito jak stresor. Neki se učitelji jako dobro snalaze u takvim situacijama, ali ima i sve više onih za koje je to izrazito velik stres. Školska administracija počiva na rokovima u kojima je stalno nešto „hitno“ zbog čega je to samo po sebi stresor. Svima je jednostavnije raditi, bez obzira na

radno mjesto, kada su prioriteti i zadatci jasni i kada se ne mijenjaju u hodu. To je često teško postići u školi koja je kao živi organizam u kojemu se okreće milijun kotačića koji svako malo mijenjaju svoj smjer. Svi se poslovi čine jako važnima i povezanima te iziskuje suradnju velikog broja ljudi.

Obrazovni sustav generalno je, posebice u proteklih nekoliko godina, pod paljbom velikih promjena i novosti što ne znači nužno loše, ali svakako ima ulogu još jednog stresora jer svaka promjena donosi mnogo novih problema koje treba rješavati na dotad neviđeni način. Kao nikad prije, od učitelja se očekuje stalna dostupnost što dovodi do novih stresora koji se mogu svesti pod ove nazivnike: neurednost radnog vremena, odgovornost i rizici, nužnost permanentnog usavršavanja i razvoja, izazovni rad s ljudima, pretrpanost količinom rada. (Tudor, M. i sur., 2007)

Učiteljski burnout

Učitelji su svakog dana izloženi raznim stresorima, odnosno podražajima iz okruženja koji od osobe traži da ispuni određeni zahtjev u okolnostima kad ta osoba ne može kontrolirati situaciju i zbog toga izazivaju stresnu reakciju u organizmu. Čini se da je opisu posla učitelja obavezna prožetost različitim stresorima kao što su: visoka emocionalna uključenost u probleme učenika, osjećaj odgovornosti za uspjeh učenika, nedostatak vremena za osobni i profesionalni razvoj, niski status učiteljske profesije u društvu, veliki broj promjena u obrazovnom sustavu i dr. Za sve se očekuje da svaki učitelj treba i može bez poteškoća izdržati, međutim

kombinacija ovih stresora može i ugroziti zdravlje učitelja.

Istraživanja o stresu i izgaranju učitelja u osnovnim školama provedena su u inozemstvu s ciljem razumijevanja jedinstvenih izazova s kojima se učitelji susreću. Prema istraživanju Abe-noje i Ventura-Escote (2024), učitelji se suočavaju s različitim izvorima stresa koji uključuju: a) upravljanje razrednim odjelom jer se učitelji suočavaju s velikim izazovima, ali i u upravljanju različitim ponašanjima učenika i njihovim obrazovnim potrebama; b) administrativna opterećenja jer prekomjerna administracija i usklađenost s nacionalnim kurikulumom povećavaju njihov radni teret; c) društvena očekivanja jer učitelji često osjećaju pritisak od roditelja i zajednice da zadovolje visoke obrazovne standarde. Istraživanje ističe nekoliko strategija suočavanja kojima se učitelji koriste za upravljanje stresom i prevenciju izgaranja, a to su: a) otpornost učitelja koji crpe snagu iz svojih duhovnih uvjerenja što im pomaže u suočavanju s dnevnim izazovima; b) podrška kolega jer izgradnja odnosa s kolegama pruža emocionalnu podršku i osjećaj zajedništva; c) mogućnost napredovanja kao potvrde za rad. Iz istraživanja se može vidjeti da postoji potreba za strukturiranim sustavima podrške, odnosno da bi škole trebale implementirati formalne sustave podrške koji pomažu učiteljima u upravljanju stresom, ali i pružanje adekvatnih resursa za ublažavanje stresa, kao što su savjetodavne usluge ili različiti programi. Tu se posebno ističe i važnost *mindfulness* prakse s naglaskom na integriranje *mindfulnessa* i tehnika za upravljanje stresom.

Kako se čuva mentalno zdravlje učitelja u finskom i hrvatskom obrazovnom sustavu

Učitelji priznaju da su sve umorniji te da je sve teže suočavati se s pritiscima koje osjećaju, a i sve se više govori da učiteljima treba podrška. Nama, učiteljima u Hrvatskoj, spomenuti prijedlog da bi škole trebale implementirati formalne sustave podrške kao što su savjetodavne usluge ili radionice *mindfulnessa*, djeluju milijama daleko. Možemo se čak i nasmijati i većini to može djelovati kao nešto nevjerojatno. I u meni samoj, kao učiteljici koja u posljednjih nekoliko godina u školi uočava sve više stresora, ovaj bi prijedlog izazvao podsmijeh. Međutim, upoznala sam učiteljice iz Finske koje su mi potvrdile postojanje ovakvog programa. Naime, prema njihovim riječima, a to pokazuju i neki članci, na nacionalnoj razini, Finska provodi različite inicijative i programe za podršku učiteljima s ciljem smanjenja stresa i sagorijevanja, kao i očuvanja njihovog mentalnog zdravlja. Ovi programi su raznoliki i pružaju sveobuhvatnu podršku učiteljima putem terapijskih usluga, tehnika za upravljanje stresom, meditacije i *mindfulnessa*. Prema izlaganju učiteljica iz Finske, postoje subvencionirane terapijske usluge koje uključuju psihološku podršku i online platforme te virtualnu pomoć.

Država Finska osigurava učiteljima pristup psihološkim i terapijskim uslugama putem nacionalnih i lokalnih programa. Učitelji mogu besplatno ili uz subvenciju dobiti profesionalnu pomoć u slučaju stresa, anksioznosti ili drugih mentalnih teškoća. Terapijske usluge uključuju individualne razgovore s psiholozima, psihoterapeutima i savjetnicima koji pomažu

učiteljima u suočavanju s izazovima u poslu i životu. *Online* platforme omogućuju učiteljima da potraže pomoć iz udobnosti svog doma. Postoje i različiti programi koji uključuju radionice i seminare. Naime, država omogućuje organiziranje radionica, seminara i treninga za učitelje kako bi ih se educiralo o tehnikama upravljanja stresom. Učitelji uče kako prepoznati simptome stresa i sagorijevanja te kako primijeniti učinkovite metode za njihovo smanjenje.

U Finskoj *mindfulness* postaje ključna tehnika koja se koristi u školama ne samo za učenike, nego i za učitelje. Programi *mindfulnessa* omogućuju učiteljima da se povežu sa svojim unutarnjim osjećajima, smanje stres i poboljšaju koncentraciju. Učitelji uče kako koristiti *mindfulness* tehnike u svom svakodnevnom životu, uključujući meditaciju, disanje i svjesnu pažnju. Programi dobrobiti često uključuju i fizičke aktivnosti kao što su joga, pilates ili sportske aktivnosti koje poboljšavaju fizičko i mentalno stanje učitelja. Ove aktivnosti mogu se organizirati u okviru škole ili putem lokalnih zajednica

A kako ta podrška izgleda u Hrvatskoj? Za sada izgleda kao „snalazimo se kako znamo“. Iskustvo pokazuje da je većina učitelja navikla da se od njih očekuje potpuna posvećenost i profesionalnost, a nakon COVID godina očekuje se i redovita dostupnost roditeljima i ravnateljima izvan radnog vremena. Učitelji su svjesni pritiska, osjećaju se sve umornijima te im je potrebna podrška. Nedavno stručno usavršavanje na tečaju *Resilience and Well-being Strengths for Teachers* u San Cristobal de La Laguna (Tenerife) u sklopu Europass Teacher Academy, na kojemu su sudjelovali učitelji iz različitih dijelova Europe, pokazalo mi je da se svi učitelji sreću sa sve češćim problemom sagorijevanja ili

„burnoutom“ u učiteljskoj profesiji. U Hrvatskoj se uglavnom žalimo da je naporno i teško, ali usudujem se reći da nam je usađeno misliti da je naš učiteljski posao poziv jer volimo prenositi znanje i usmjeravati učenike na pravi put bez obzira kako to može utjecati na naše stanje ili zdravlje. Nisam sigurna u kojoj su mjeri učitelji u Hrvatskoj osviješteni da je profesionalno sagorijevanje nešto što nije bezazleno i da postoje strategije rješavanja stresa koje bismo svi trebali primjenjivati. Doživjela sam izravno odbijanje provođenja radionica *mindfulnessa* za učitelje jer je to „ono nešto istočnjačko“. Ponekad mi se čini da sve to dolazi zbog toga što ne razgovaramo o emocijama i našim profesionalnim stresorima.

Laganim korakom do burnouta

„Neki za emocije kažu da su začini naših svakodnevnih doživljaja. Bez emocija naš bi život bio kao ručak bez začina. Sve što nam se u životu događa ima svoju emocionalnu obojenost.“ (Zarevski & Havelka, 2014, str. 108.) Stres izaziva neugodne emocije, a učitelji bi trebali moći prepoznati i imenovati vlastite emocije. Zato je važno za učitelje da imaju priliku učiti kako prepoznati simptome stresa te kako primijeniti učinkovite metode za njihovo smanjenje. Na spomenutom tečaju, čiji je cilj bio upravo osnaživanje učitelja, imali smo priliku biti na jednoj radionici u kojoj sam se mogla upoznati s djelom Brene Brown, poznate američke profesorice, istraživačice i autorice koja se specijalizirala za teme poput hrabrosti, ranjivosti, empatije i emocionalne inteligencije. Njezin rad usmjeren je na razumijevanje ljudskih emocija i načina na koji nas ranjivost povezuje s drugim ljudima. Jedno od njezinih najpoznatijih djela

je „Atlas of the Heart“. U knjizi Brené Brown istražuje 87 emocija i iskustava, pomažući čitateljima da razumiju i prepoznaju svoja emocionalna stanja. Cilj je stvoriti emocionalni rječnik koji pomaže ljudima bolje razumjeti sebe, svoje osjećaje i odnos s drugima. „Atlas of the Heart“ ne nudi samo teoriju, već i praktične smjernice za bolje razumijevanje i upravljanje emocijama u svakodnevnom životu. Na radionici se većina nas zaustavila na emociji „dread“. Čak ni kolege iz Irske, kojima je engleski jezik službeni jezik, nisu mogli objasniti tu emociju. Brené Brown objašnjava emociju „dread“ (strah ili tjeskoba zbog nečega što se tek očekuje) kao specifičan oblik emocionalnog iskustva koje je povezano s osjećajem dubokog nelagodnog iščekivanja ili straha pred nečim što će se dogoditi u budućnosti. Na radionici smo ovu emociju objasnili kao emociju koju najjače osjećamo kada nam prijete sagorijevanje, odnosno kao ono stanje kada „moramo nešto odraditi, a ne želimo to“ i to nas još više sputava u obavljanju poslovnih i privatnih obaveza. Za razliku od straha, koji je povezan s prijetnjom koja je neposredno prisutna, *dread* je osjećaj koji može stvoriti osjećaj nesigurnosti i kontrolirati našu pažnju, čineći nas usmjerenima prema negativnim ishodima. Tijekom refleksije spoznali smo upravo ono što Brown također naglašava, a to je da je važno prepoznati ovaj osjećaj kako bismo mu mogli pristupiti na zdrav način, smanjujući njegov utjecaj na naše emocionalno i mentalno stanje. Razumijevanjem emocije *dread* možemo naučiti kako se nositi s njom i umanjiti njezinu moć nad našim životima. Isto se može primijeniti i na ostale neugodne emocije. U tome nam mogu pomoći tehnike *mindfulnessa*.

Mindfulness u obrazovnom okruženju

Prema Kabat-Zinnu (2011), *mindfulness* se definira kao svjesnost koja nastaje usredotočenim usmjeravanjem pažnje na sadašnji trenutak, s namjerom i bez prosuđivanja, što pomaže u održavanju fokusa i smanjenju stresa, osobito kod učitelja. Kabat-Zinn, američki profesor medicine i osnivač Klinike za smanjenje stresa te Centra za *mindfulness* u medicini na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Massachusetts, objašnjava da je najveći izazov u ovoj praksi održavanje stava bez prosuđivanja jer, iako prirodno prosuđujemo sve oko sebe, cilj je ne biti uhvaćen u te prosudbe, nego gledati stvari onakvima kakve jesu, bez subjektivnih sklonosti. Iako se ovo može činiti jednostavnim – usmjeriti pažnju – zapravo, kad počnemo obraćati pažnju na to koliko obraćamo pažnju, shvatimo da naš um često luta, što otežava održavanje stabilne i oštre pažnje.

Mindfulness ili pomnost nije samo tehnika opuštanja, već način življenja koji omogućuje dublje razumijevanje vlastitih misli, emocija i tjelesnih osjeta. Redovita primjena pomnosti može značajno pridonijeti mentalnom zdravlju, smanjenju stresa i povećanju općeg zadovoljstva životom (Pažanin, 2018). Prakse *mindfulnessa* pomažu učiteljima u održavanju pozitivnog načina razmišljanja, smanjenju stresa i jačanju emocionalne otpornosti. Ove prednosti doprinose poboljšanoj profesionalnoj izvedbi što može rezultirati boljim upravljanjem razredom i općim blagostanjem u akademskom okruženju. (Nguyen et al., 2025)

Uključivanje *mindfulness* tehnika u svakodnevnu rutinu ne samo da potiče zdraviju ravnotežu između poslovnog i privatnog života

za učitelje, već i stvara poticajnu atmosferu za učenike, čime se promiče njihov emocionalni razvoj i ishodi učenja. Davanjem prioriteta *mindfulnessu*, škole mogu razviti kulturu koja cijeni mentalno zdravlje, donoseći dobrobit i učiteljima i učenicima. Trening *mindfulnessa* pomaže učiteljima u poboljšanju koncentracije i usmjerene pažnje, što je ključno za učinkovito upravljanje razredom (Nguyen et al., 2025). Programi usmjereni na *mindfulness* i samosuosjećajnost dovode do smanjenja anksioznosti i emocionalne iscrpljenosti, čime se povećava emocionalna otpornost učitelja (Dvořáková et al., 2024). Iako mnogi učitelji mogu naići na izazove pri uključivanju *mindfulness* praksi u svoje užurbane rasporede, pozitivni rezultati ukazuju na to da uz pravilnu primjenu, *mindfulness* može postati transformacijski alat za učitelje.

Zaključak

Kada uđemo u neki radni prostor, razina buke često je jedna od prvih stvari koje primijetimo. Školski hodnici tijekom školskih odmora ispunjeni su živahnim razgovorima i smijehom ili jednostavnije rečeno - bukom, što može biti izraziti stresor za one koji nisu naviknuti na takvu dinamiku. Međutim, mnogi izvori stresa u našem okruženju ostaju neprepoznati jer nismo uvijek svjesni njihovog utjecaja, stoga je ključno da učitelji budu educirani o čimbenicima koji utječu na njihovu dobrobit.

Psihička dobrobit svakome od nas znači nešto drugo, no svi smo svjesni negativnih utjecaja stresa na naše zdravlje i svakodnevni život. U našoj smo profesiji često usmjereni na pronalaženje raznolikih metoda za naše učenike, no istovremeno zanemarujemo vlastite potrebe za

podrškom i osobnim razvojem. *Mindfulness*, kao jednostavna i učinkovita strategija, može značajno doprinijeti našoj samosvijesti i samosuosjećanju, što pozitivno utječe na našu profesionalnu i osobnu dobrobit. Međutim, kod nas je još uvijek prisutan tabu oko ovih tema, a svijest o važnosti ovakvih praksi među učiteljima je nedovoljna.

Ako sami ne poduzmemo korake prema vlastitoj dobrobiti, teško da će netko drugi to učiniti za nas. Stoga je ključno da prepoznamo važnost *strategija za očuvanje psihičkog zdravlja* i potaknemo njegovu integraciju u našu svakodnevnu praksu da bismo osigurali zdravlje i ravnotežu u svom profesionalnom i osobnom životu. Kontinuiranom edukacijom i praksom, učitelji mogu razviti vještine potrebne za suočavanje s izazovima profesije što će rezultirati zdravijim i produktivnijim radnim okruženjem, ali i osobnom dobrobiti.

Literatura

1. Sternberg, E. M. (2025). *Osjećaj se bolje na radnom mjestu*. Mozaik knjiga.
2. Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Ebury Publishing.
3. Petz, B. (2006). *Uvod u psihologiju: psihologija za nepsihologe*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
4. Armour, M., Marinić, Ž., Rijavec, M., Tudor, G., Tudor, M., & Zarevski, P. (2007). *Zdravi život u poslovnom svijetu*. M.E.P.d.o.o.
5. Pažanin, M. (2018). *Razgovori o pomnosti: Mudrost mindfulnessa za suvremeno doba*. Planetopija.
6. Wettstein, A., Schneider, S., Holtforth, M. G., & La Marca, R. (2021). Teacher stress:

A psychobiological approach to stressful interactions in the classroom. *Frontiers in Education*, 6, Article 681258.

7. Gotzsche, K., Berg, H., Dahlström, H., Norberg, M., Eliasson, N., Oskarsson, M., Wiklund Lind, G., Kozina, A., Oswald, C., Matić Bojić, J., & Tome, G. (2022). *Hand in Hand: Program razvoja socio-emocionalnih kompetencija i svijesti o različitosti kod učitelja i drugog školskog osoblja – Osnaživanje učitelja*. Pedagoški institut.

8. Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. W. W. Norton & Company.

9. Weare, K. (2014). *Developing Mindfulness in Schools: A Guide for the Whole School Community*. Routledge.

10. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books.

11. Abenoja, J. T., & Ventura-Escote, M. J. (2024). Stress and Burnout: From the Narra-

tives of the Elementary Teachers. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 1282–1295. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/ijisrt24jul736>

12. Nguyen, T., Dang, L. T. N., Le Cao, P. T., & Huynh, H. D. T. (2025). Mindfulness Interventions Into University Teachers' Well-Being and Professional Development. *Advances in Human Resources Management and Organizational Development Book Series*, 409–426. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8457-2.ch015>

13. Dvořáková, K., García Valladares, L., Butzer, B., Lange, C. M., & Greenberg, M. T. (2024). Effectiveness of a Mindfulness-Based Professional Development Program for Primary School Teachers in the Czech Republic: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1669. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121669>

Summary

The need for strategies to preserve the health and reduce stress of teachers Teachers at the atlas of emotions slowly stepping towards burnout

Stress and professional burnout are growing problems for teachers, potentially impacting their mental health and the quality of work within the educational system. Teachers face numerous stressors, including high emotional engagement, heavy administrative tasks, the expectation of constant availability, and significant societal expectations. All these factors oftentimes lead to exhaustion and reduced job satisfaction. Unlike Finland, which has developed structured support programs, including therapy, workshops, and mindfulness practices, Croatia still has not implemented and lacks such systems. This paper emphasizes the need to raise awareness of the importance of mental health among teachers and to implement strategies that can reduce stress, strengthen emotional resilience, and enhance professional effectiveness.

Keywords: *emotional resilience, mental health, mindfulness, educational system, educational policies in Croatia and Finland, professional burnout, stress, teachers.*