



Veleučilište u Virovitici

EKONOMIJA, TURIZAM, TELEKOMUNIKACIJE I RAČUNARSTVO



ET²eR

Vol. VIII, br. 1,
2026.



Virovitica University of Applied Sciences

ECONOMICS, TOURISM, TELECOMMUNICATIONS AND COMPUTER SCIENCE



ET²eR

Vol. VIII, No. 1,
2026.

Impressum

Nakladnik/Publisher:

Veleučilište u Virovitici - Virovitica University of Applied Sciences

Glavni urednik/Editor in chief:

nas.izv.prof.dr.sc. Dejan Tubić, prof.struč.stud,
glavni urednik

Izvršni urednik/Executive Editor:

dr.sc. Željka Kadlec, prof.struč.stud.

Lektura/Linguistic Adviser:

Ivana Vidak Teskera, dipl.bibl. i prof.

Tehnički urednik/Technical Editor:

Siniša Kovačević, mag.ing.tech.inf., pred.

Adresa uredništva/Address of the Editorial Board:

Veleučilište u Virovitici
Matije Gupca 78, 33000 Virovitica
Tel: +385 33 721 099
Fax: +385 33 721 037
E-mail: urednik@vuv.hr

Naslovnica/Front Page:

Veleučilište u Virovitici/Virovitica University of Applied Science

Grafičko oblikovanje/Graphic Design:

Veleučilište u Virovitici/Virovitica University of Applied Science

Izlazi od/Since:

2019. godina/Year 2019.

Učestalost izlaženja časopisa/Publishing frequency:

Dva puta godišnje/Biannually

ISSN 2670-8930

DOI: <https://doi.org/10.70077/et2er>

Prava korištenja: časopis „ET²eR – ekonomija, turizam, telekomunikacije i računarstvo” je časopis u otvorenom pristupu. Sadržaj časopisa u cijelosti je besplatno dostupan. Korisnici smiju kopirati i distribuirati materijal te mijenjati, preoblikovati ili prerađivati materijal sve dok citiraju izvornik na odgovarajući način.



Ovaj časopis je licenciran pod [Creative Commons Imenovanje 4.0 međunarodna licencom](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Otvoreni pristup: Časopis ET²eR je časopis sa otvorenim pristupom, što znači da je sav sadržaj besplatno dostupan bez naknade i nema naknada za obradu članka (APC). Pojedinačnim korisnicima je dopušteno čitati, preuzimati, kopirati, distribuirati, ispisivati, pretraživati ili povezivati pune tekstove članka ili ih koristiti u bilo koju drugu zakonitu svrhu, bez prethodnog traženja dopuštenja od izdavača ili autora. To je u skladu s BOAI definicijom otvorenog pristupa.



Dijamantni časopis / Diamond Journal - Časopis je usklađen s kriterijima baze [Diamond Discovery Hub](https://www.diamondhub.org/)



Časopis je uvršten u **ERIH PLUS** (European reference index for the humanities and social sciences) bazu, čime je postao časopis koji se kategorizira u znanstvene radove druge skupine (a2).

Uredništvo/Editorial Board:

nas.izv.prof.dr.sc. Dejan Tubić, prof.struč.stud., glavni urednik, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Željka Kadlec, prof.struč.stud., izvršna urednica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

Siniša Kovačević, mag.ing.tech.inf., pred., tehnički urednik, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Irena Bosnić, prof.struč.stud., članica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Anita Prelas Kovačević, prof.struč.stud., članica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Zrinka Blažević Bognar, prof.struč.stud., članica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Mladena Bedeković, prof.struč.stud., članica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Damir Ribić, prof.struč.stud., član, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

Ivan Heđi, dipl.ing., v.pred., član, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

Ivana Vidak Teskera, dipl.bibl. i prof., v.pred., članica, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

dr.sc. Rikard Bakan, v.pred., član, *Veleučilište u Virovitici, Virovitica, Hrvatska*

prof.dr.sc. Mato Bartoluci, član, *Ekonomski fakultet Zagreb, Zagreb, Hrvatska*

prof.dr.sc. Oliver Kesar, član, *Ekonomski fakultet Zagreb, Zagreb, Hrvatska*

prof.dr.sc. Željko Požega, član, *Ekonomski Fakultet u Osijeku, Osijek, Hrvatska*

doc.dr.sc. Saša Petar, prof.struč.stud., član, *Sveučilište Sjever, Koprivnica, Hrvatska*

dr.sc. Vlado Halusek, prof.struč.stud., član, *Osnovna škola Kloštar Podravski, Kloštar Podravski, Hrvatska*

dr.sc. Igor Petrović, prof.struč.stud., član, *Parpar d.o.o., Bjelovar, Hrvatska*

dr.sc. Sanela Vrkljan, v. pred., član, *Visoka škola Aspira, Zagreb, Hrvatska*

izv.prof.dr.sc. Đorđije Vasiljević, član, *Faculty of Sciences, University of Novi Sad, Department of Geography, Tourism and Hotel Management*

prof.dr.sc. Viktória Szente, član, *Hungarian University of Agriculture and Life Sciences (MATE) Kaposvár Campus, Institute of Agriculture and Food Economics, Kaposvár, Mađarska*

dr.sc. Joanna Pioch, član, *Faculty of Economics and Finance, Sopot University of Applied Sciences, Sopot, Poljska*

prof.dr.sc. Slagjana Stojanovska, član, *Skopje, Makedonija*

izv.prof.dr.sc. Ante Rončević, član, *Sveučilište Sjever, Hrvatska*

izv.prof.dr.sc. Petar Mišević, član, *Sveučilište Sjever, Hrvatska*

ET²eR

Predgovor

//

Časopis „ET²eR – ekonomija, turizam, telekomunikacije i računarstvo“ obuhvaća teme iz područja ekonomije, s posebnim naglaskom na poduzetništvo i menadžment, turizma, kao i teme iz domene informacijskih i komunikacijskih tehnologija te računalnog programiranja. Časopis se bavi i onim temama koje su povezane s problematikom interdisciplinarnog pristupa gore navedenih područja.

Časopis „ET²eR“ namijenjen je svima koji žele dati doprinos poticanju i razvijanju primijenjene stručne djelatnosti. Svrha časopisa je upoznavanje šire javnosti s novostima iz navedenih područja i popularizacija struke. Stoga ohrabrujem sve potencijalne autore da prijave svoje radove za objavljivanje.

Zahvaljujem se svim autorima, recenzentima, uredništvu časopisa na znanju i trudu uloženom na kreiranje ovog broja časopisa „ET²eR – ekonomija, turizam, telekomunikacije i računarstvo“.

//

Glavni urednik

nas.izv.prof.dr.sc. Dejan Tubić, prof. struč. stud.

ET²eR

Recenzenti - *Reviewers*

Marta Alić

Tehničko veleučilište u Zagrebu - *Zagreb University of Applied Sciences*

Božidar Jaković

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Marijana Špoljarić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Vlado Halusek

Sveučilište Sjever – *University North*

Mladena Bedeković

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Dubravka Maras

Sveučilište Vrn - *Vrn University*

Siniša Kovačević

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Damir Vuk

Veleučilište u Virovitici (umirovljeni profesor) - *Virovitica University of Applied Sciences*

Ivana Vidak Teskera

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Rikard Bakan

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Dejan Tubić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Nikolina Pleša Puljić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Zrinka Blažević Bognar

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Damir Ribić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Irena Bosnić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Marko Hajba

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Kristijan Čović

Veleučilište Baltazar Zaprešić - *Baltazar Zaprešić Polytechnic*

Anita Prelas Kovačević

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Danijela Vakanjac

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Ivan Heđi

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Matko Zrnić

Veleučilište u Virovitici - *Virovitica University of Applied Sciences*

Sendi Deželić

Veleučilište Baltazar Zaprešić- *Baltazar Zaprešić Polytechnic*

Sadržaj

1. Točka promjene kao alternativa točki maksimalnog odstupanja umjerenju kognitivnog konflikta
A Change Point as an Alternative to the Maximum Deviation in Measuring Cognitive Conflict
Marko Maliković 1
2. Uloga kružne ekonomije u oblikovanju krizne otpornosti poduzeća u Hrvatskoj
The Role of the Circular Economy in Shaping Corporate Crisis Resilience in Croatia
Kadlec Željka 9
3. Upravljanje emocijama u visokoškolskom obrazovanju iz perspektive nastavnika i studenata
Emotion management in higher education from the perspective of teachers and students
Ivana Lacković, Katarina Dadić 20
4. Digitalna transformacija i diversifikacija usluga računovodstvenih servisa u Republici Hrvatskoj
Digital transformation and diversification of accounting services in the Republic of Croatia
Antal Balog, Ivana Dasović 27
5. Fiskalni izazovi digitalnih nomada u kontekstu međunarodne mobilnosti rada i turizma
Fiscal challenges of digital nomads in the context of international labor mobility and tourism
Bedeković Mladena 39
6. Implementacija regenerativnih praksi i transformacije destinacija u međunarodnom turizmu
Implementacija regenerativnih praksi i transformacije destinacija u međunarodnom turizmu
Jasmina Gržinić, Gaia Bogolin, Alessandro Manzin 47
7. Stres, izgaranje, stresori i samoprocjena kompetencija samopomoći učitelja osnovnih škola u gradu Virovitica
"Stress, burnout, stressors, and self-assessment of self-help competencies among primary school teachers in the Town of Virovitica"
Martina Blažević, Marijana Špoljarić, Jasenka Kolarić Barač 57

8. Utjecaj digitalne transformacije na poslovanje hotelskih opskrbnih lanaca: iskustvo jadranske regije 63
The impact of digital transformation on hotel supply chain operations: the experience of the Adriatic region
Luka Samaržija
9. Utjecaj digitalizacije poslovnih procesa na kontrolu troškova i učinkovitost građevinskih projekata – studija slučajeve 73
The Impact of Business Process Digitalization on Cost Control and the Efficiency of Construction Projects – A Multiple Case Study
Petra Musić
10. Tehnostres i zadovoljstvo poslom u bankarskom sektoru Technostress and job satisfaction in the banking sector 82
Amina Osmanhodžić, Amela Bešlagić
11. Sustav automatskog navodnjavanja temeljen na prediktivnom upravljanju modelom s IoT arhitekturom 88
Automatic Irrigation System Based on Model Predictive Control and IoT Architecture
Luka Kićinbaći
12. Automatizirano izvještavanje o aktualnim kibernetičkim prijetnjama Latest cyber threats events automated reporting workflow 96
Enes Ciriković, Ivan Benke, Danijel Koprivanac, Matko Zrnić
13. Programska implementacija 2AFC eksperimenta u PsychoPy okruženju uz praćenje pokreta miša 104
Programmatic Implementation of a 2AFC Experiment in PsychoPy with Mouse Tracking
Marko Maliković



Stres, izgaranje, stresori i samoprocjena kompetencija samopomoći učitelja osnovnih škola u gradu Virovitica

"Stress, burnout, stressors, and self-assessment of self-help competencies among primary school teachers in the Town of Virovitica"

Martina Blažević¹, Marijana Špoljarić², Jasenka Kolarić Barač¹

¹Osnovna škola Vladimir Nazor, Ul. Tomaša Masaryka 21, Virovitica, Hrvatska, martina.tomljanovic1@skole.hr; jasenka.kolaric@skole.hr

²Veleučilište u Virovitici, Matije Gupca 78, Virovitica, Hrvatska, marijana.spoljaric@vuv.hr

Sažetak

Sagorijevanje učitelja pojava je koja više nije fenomen u hrvatskom društvu. Kao i u svim drugim profesijama, stres i stresori postali su svakodnevnicom učitelja koji rade u osnovnim školama. Spoznavanje, prevencija i smanjenje te pojave može olakšati rad učitelja te pridonijeti kvaliteti njihova psihičkog i fizičkog zdravlja, ali i kvaliteti njihova profesionalnog uspjeha. Anketom provedenom na uzorku od 43 učitelja u osnovnim školama kojima je osnivač grad Virovitica prikazana je učestalost tog „modernog fenomena“ te uzroci zbog kojih se on pojavljuje. Anketa je analizirana uz pomoć Microsoft Excel programa, a pitanja otvorenog tipa uz pomoć CHAT GPT-a. Rad je pokazao kako je više od polovice ispitanika tijekom svog radnog staža doživjelo sagorijevanje (engl. Burnout) te da su najčešći okidači za pojavu stresa, takozvani „stresori“, vezani za odnose s roditeljima učenika, preopterećenost poslom i neprimjereno ponašanje učenika.

Ključne riječi

dobrobit, sagorijevanje, stres, stresor

Abstract

Teacher burnout is an occurrence that is no longer merely a phenomenon in Croatian society. As in all other professions, stress and stressors have become a daily reality for primary school teachers. Identifying, preventing, and reducing this occurrence can facilitate the work of teachers and contribute to the quality of their mental and physical health, as well as the quality of their professional success. A survey conducted on a sample of 43 teachers in primary schools founded by the Town of Virovitica illustrates the frequency of this 'modern phenomenon' and the causes of its appearance. The survey was analyzed using Microsoft Excel, while open-ended questions were analyzed with the help of ChatGPT. The study showed that more than half of the respondents experienced burnout during their career and that the most common triggers for stress, so-called 'stressors,' are related to relationships with students' parents, excessive workload, and inappropriate student behavior."

Keywords

burnout, stress, stressor, well-being

Uvod

Prosperitet svake države temelji se na obrazovanju mladih generacija koji će inovacijama i znanjem poboljšati život svih. Kako bi se obrazovale generacije uspješnih učenika važno je da su njihovi učitelji mentalno zdravi jer je mentalno zdravlje učitelja važan faktor uspjeha učenika (Morris i sur., 2025). Učiteljsko zvanje zbog svoje zahtjevnosti i odgovornosti (Geving, 2007; Howard i Johnson, 2004; Kyriacou, 1987, 2001; Montgomery i Rupp, 2005; Pillay i sur., 2005) pripada u djelatnosti s povećanom razinom stresa (Pavičić Dokaza i sur., 2020) koja utječe na sagorijevanje na poslu i zdravstveno stanje učitelja (Ozoemena i sur., 2021).

Stres i izgaranje na poslu (engl. Burnout) bolesti su 21. stoljeća koje značajno utječu na psihičko i fizičko zdravlje čovjeka. Stres je tjelesna i psihološka reakcija na vanjske i unutrašnje stresore, odnosno reakcija na situaciju u kojoj se pojedinac našao (Matulović, 2012). Stresori ili stresni podražaji su okidači stresa. Oni mogu biti tjelesni, psihički ili socijalni poticaji, a svaki dovodi pojedinca u stanje stresa (Sindik, 2012). S obzirom da učiteljsko zanimanje zahtijeva iznimno velik emocionalni napor u obavljanju svakodnevnih radnih zadataka (Slavić i Rijavec, 2014) utvrđeni su najveći stresori, socijalni i psihološki. Prema tome promjene u društvenim odnosima, međuljudski sukobi na poslu, neuspjesi i frustracije negativno utječu na mentalnu dobrobit učitelja. Ovdje se dobrobit (engl. Well-being) odnosi na optimalno psihološko iskustvo i funkcioniranje (Deci i Ryan, 2008).

Bez obzira na to, mnogi se učitelji i dalje osjećaju zadovoljno i sretno na poslu (Hakanen, i sur., 2006; Bakker i sur., 2007; Timms, i sur., 2007), a s obzirom na situacije u kojim su se našli, svaki učitelj nastojat će svladati, podnijeti ili smanjiti zahtjeve kako bi djelovao na stresor dok će emocionalnom samoregulacijom lakše podnijeti emotivni dio stresne situacije (Matulović i sur., 2012). Najčešći oblici, odnosno reakcije povodom stresnog događaja su toleriranje ili podnošenje djelovanja stresora, kontroliranje te rezignacija ili odustajanje (Ajduković i Ajduković, 1996.).

Kako bi se osiguralo očuvanje zdravlja i dobrobit učitelja, a time i poboljšala kvaliteta obrazovanja i uspjeha učenika (Marinac, 2024), nužno je saznati na koji način se učitelji suočavaju sa stresnim situacijama, koji su najveći stresori u njihovom radu te poznaju li tehnike koje im mogu pomoći u takvim situacijama. S obzirom na navedeno u ovom radu prikazat će se rezultati provedenog istraživanja kojemu je cilj odgovoriti na pitanja:

IP1: Doživljavaju li učitelji iskustvo izgaranja na poslu i napad panike?

IP2: Kakva je distribucija odgovora o iskustvu izgaranja na poslu i napada panike s obzirom na školu zaposlenja?

IP3: Smatraju li učitelji da su sposobni samopomoći si u stresnim situacijama i poznaju li tehnike samopomoći?

IP4: Koji su najčešći stresori vezani uz posao koje navode učitelji?

IP5: Smatraju li se učitelji kompetentnima da pomognu učenicima koji se nose s nekim psihološkim ili psihičkim izazovima?

1. Metodologija

Istraživanje je provedeno u gradskim školama grada Virovitice koje su podjednake veličine. Anonimnu anketu je popunilo 43 učitelja od toga 23 iz 1. osnovne škole i 20 učitelja iz 2. osnovne škole. Za potrebe istraživanja osmišljen je anonimni anketni upitnik koji se sastojao od šest pitanja. Četiri pitanja bila su zatvorenog tipa s ponuđenim odgovorima da, ne, ne znam i dva otvorena pitanja. Upitnik je obuhvaćao pitanja o: iskustvu burnout (izgaranja) na poslu, napada panike na poslu ili zbog posla, samoprocjeni sposobnosti samopomoći u stresnim situacijama, poznavanje tehnika samopomoći, te dva otvorena pitanja vezana za najčešće stresore vezane za posao i samoprocjene kompetentnosti za pomoć učenicima s psihološkim i psihičkim izazovima.

Istraživanje je provedeno 2024. godine pomoću Google Formsa, a distribuirano je putem elektroničke pošte učitelja obaju škola. Podatci su obrađeni pomoću Microsoft Excela i ChatGPT-a. Deskriptivna statistika izračunata pomoću Microsoft Excela obuhvatila je izračun apsolutne i relativne frekvencije zatvorenih pitanja, dok su otvorena pitanja obrađena pomoću ChatGPT-a. Na temelju odgovora ispitanika ChatGPT je identificirao devet tematskih kategorija vezanih za stresore i pet tematskih kategorija vezanih za samoprocjenu kompetentnosti za pomoć učenicima sa psihološkim i psihičkim izazovima. Nakon toga izračunate su njihove apsolutne i relativne frekvencije.

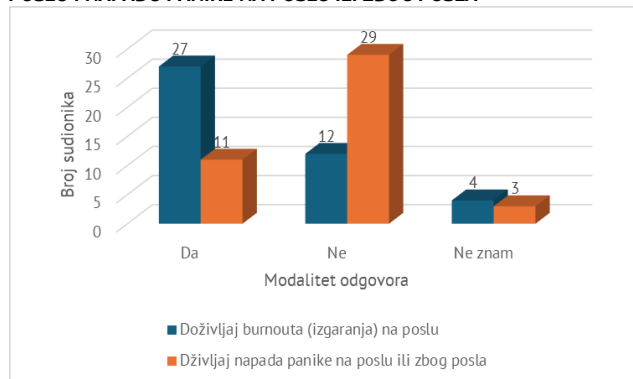
Tijekom izvođenja anketnog upitnika, analize i tumačenja dobivenih podataka posebno se vodilo računa o anonimnosti učitelja koji su joj dobrovoljno pristupili. Kako bi se anonimnost očuvala, ne navode se imena škola u kojima je istraživanje provedeno. Jedan od razloga nenavodenja naziva škola je i očuvanje reputacija istih.

2. Rezultati

Učitelji češće doživljavaju iskustvo sagorijevanja na poslu nego napad panike. Usporedba distribucija odgovora učitelja o iskustvu burnout (izgaranja) na poslu i napada panike na poslu ili zbog posla vidljiva je na slici 1. Za obje varijable uočene su različite zastupljenosti u kategoriji odgovora da i ne dok se za kategoriju „ne znam“ uočava kako približan broj učitelja ne zna procijeniti je li doživjelo burnout (izgaranje) na poslu (četiri učitelja, 9,30 %), odnosno napad panike na poslu ili zbog posla (tri učitelja, 6,98 %). Iskustvo doživljaja burnouta (izgaranja) na poslu smatra da je imalo 27 (62,79 %) učitelja koji su sudjelovali u istraživanju, njih 11 (25,58 %) smatra kako je doživjelo napad panike na poslu ili zbog

posla. Doživljaj burnouta (izgaranja) na poslu smatra da nije iskusilo 12 (27,91 %) učitelja, dok njih 29 (67,44 %) nije imalo napad panike na poslu ili zbog posla.

SLIKA 1. DISTRIBUCIJA ODGOVORA UČITELJA O IZGARANJU NA POSLU I NAPADU PANIKE NA POSLU ILI ZBOG POSLA

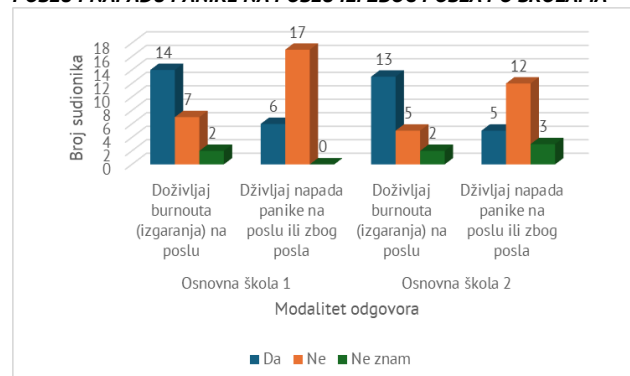


Izvor: Autori

U istraživanju je sudjelovalo 23 učitelja iz osnovne škole 1 od kojih 14 (60,87 %) smatra da su doživjeli burnout (izgaranje) na poslu, sedam učitelja (30,43 %) smatra da nisu doživjeli burnout na poslu, dok ih dvoje (8,70 %) ne zna jesu li ga doživjeli. Različita zastupljenost odgovora za istu školu vidljiva je za doživljaj napada panike zbog posla. Prema slici 2. vidljivo je kako šest (26,09 %) učitelja ocjenjuje kako su doživjeli napad panike na poslu ili zbog posla, a 17 (73,91 %) učitelja negira ovaj doživljaj, nitko se nije izjasnio da ne zna.

Kao i u 1. osnovnoj školi u 2. osnovnoj školi najveći broj učitelja se izjašnjava da je doživjelo burnout (izgaranje na poslu), njih 13 (65,00 %), petero (25,00 %) učitelja prema njihovoj procjeni nije doživjelo burnout (izgaranje) na poslu, dok ih se dvoje (10,00 %) izjašnjava po ovoj stavci da ne zna. U istraživanju je sudjelovalo 20 učitelja iz osnovne škole 2 od kojih petero (25,00 %) smatra da su imali napad panike na poslu ili zbog posla, njih 12 (60,00 %) smatra da nije doživjelo ovu vrst doživljaja, dok ih se troje (15,00 %) izjašnjava da ne znaju jesu li doživjeli napad panike na poslu ili zbog posla (slika 2).

SLIKA 2. DISTRIBUCIJA ODGOVORA UČITELJA O IZGARANJU NA POSLU I NAPADU PANIKE NA POSLU ILI ZBOG POSLA PO ŠKOLAMA

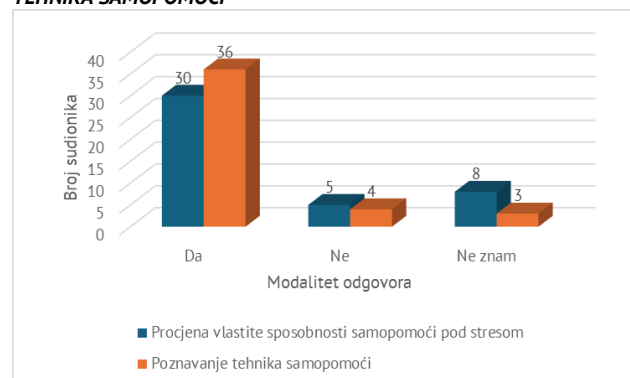


Izvor: Autori

Učitelji smatraju kako su sposobni samopomoći si u stresnim situacijama i poznaju tehnike samopomoći.

Usporedba distribucija odgovora učitelja o procjeni vlastite sposobnosti samopomoći pod stresom i poznavanja tehnika samopomoći vidljiva je na slici 3. Obje varijable imaju sličnu zastupljenost u sve tri kategorije odgovora da, ne i ne znam. Najveći broj učitelja procjenjuje kako si zna pomoći kada se osjećaju pod stresom 30 (69,77 %) isto tako najveći broj, 36 (83,72 %) učitelja, ih navodi kako poznaju neke tehnike samopomoći u stresnim situacijama. Petero (11,63 %) učitelja procjenjuje kako si ne zna pomoći kada se osjećaju pod stresom, a četvero (9,30 %) ih navodi kako ne poznaju nikakve tehnike samopomoći u stresnim situacijama. Osmero (18,60 %) učitelja ne može procijeniti zna li ili ne pomoći si kada se osjećaju pod stresom, a troje (6,98 %) ih ne može procijeniti znaju li tehnike samopomoći (slika 3).

SLIKA 3. DISTRIBUCIJA ODGOVORA UČITELJA O PROCJENI VLASTITE SPOSOBNOSTI SAMOPOMOĆI POD STRESOM I POZNAVANJA TEHNIKA SAMOPOMOĆI



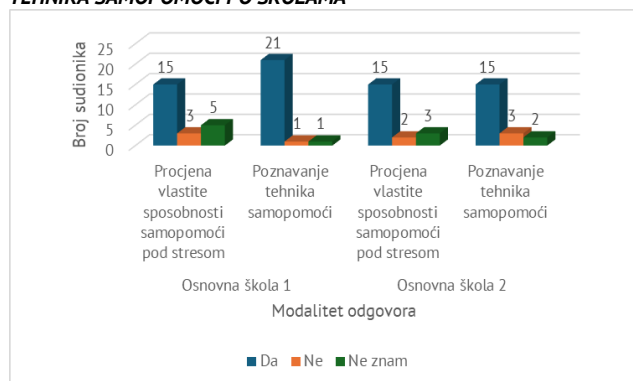
Izvor: Autori

Da imaju sposobnost samopomoći pod stresom smatra 15 (65,22 %) učitelja 1. osnovne škole. Njih 3 (13,04 %) smatra da nemaju sposobnost samopomoći pod stresom, petero učitelja (21,74 %) ne zna jesu li sposobni pomoći si pod stresom. Najveći broj učitelja

21 (91,30 %) smatra da poznaje neke od tehnika samopomoći, dok po jedan (4,35 %) učitelj smatra da ne zna tehnike samopomoći odnosno nisu svjesni znaju li ili ne.

U 2. osnovnoj školi jednak broj učitelja 15, odnosno najveći broj učitelja, (65,22 %) se izjašnjava da su sposobni pružiti si pomoć i znaju tehnike samopomoći koje treba koristiti pod stresom. Njih dvoje (8,70 %) smatraju kako si ne znaju pomoći pod stresom, a troje (13,04 %) smatra da ne zna ni tehnike samopomoći. Modalitetom „ne znam“ za vlastitu sposobnost samopomoći pod stresom izjašnjava se troje (8,70 %) učitelja, dok se njih dvoje (13,04 %) izjasnilo istim modalitetom o poznavanju tehnika samopomoći (slika 3).

SLIKA 4. DISTRIBUCIJA ODGOVORA UČITELJA O PROCJENI VLASTITE SPOSOBNOSTI SAMOPOMOĆI POD STRESOM I POZNAVANJA TEHNIKA SAMOPOMOĆI PO ŠKOLAMA



Izvor: Autori

U tablici 1. Prikazani su rezultati na otvoreno pitanje "Koji su najčešći okidači za pojavu stresa (stresori) vezani uz posao?". Najveći broj sudionika, njih 20 (46,50 %) navodi kako je odnos s roditeljima najveći uzrok stresa, slijedi 18 sudionika (41,90 %) koji navode preopterećenost poslom i organizaciju rada kao okidače stresa, slijedi ponašanje učenika i rad u razredu za 17 sudionika (39,50 %), nadalje njih 16 (37,20 %) kao stresore ističu administrativno-birokratske zahtjeve, 10 sudionika (23,30 %) spominju međuljudske odnose u kolektivu, zatim sedmero (16,30 %) navode institucionalne vanjske pritiske poput kontrole rada, inspekcija i javnih nastupa, njih šestoro kao stresore navode psihičke i osobne čimbenike, slijede neodređeni odgovori poput: "Pritisak", "Obveze", "Ne znam." za petoro sudionika (11,60 %) , te tehnološki i organizacijski izazovi za četvero sudionika (9,30 %).

TABLICA 1. TEMATSKE KATEGORIJE STRESORA VEZANIH UZ POSAO I NJIHOVA UČESTALOST

Kategorija	Frekvencija (f)	Postotak (%)	Primjer odgovora
Odnosi s roditeljima učenika	20	46,50 %	„Prijetnje roditelja učenika“
Ponašanje učenika i rad u razredu	17	39,50 %	„Neposluš djece, agresivnost učenika, ometanje nastave.“
Administrativno-birokratski zahtjevi	16	37,20 %	„Opsežna administracija, besmisleni birokratski poslovi.“
Preopterećenost poslom i organizacija rada	18	41,90 %	„Previše obveza, više rokova u isto vrijeme, nikada slobodni vikendi.“
Međuljudski odnosi u kolektivu	10	23,30 %	„Loši odnosi između kolega, omalovažavanje, nepravda.“
Institucionalni i vanjski pritisci	7	16,30 %	„Kontrola rada, inspekcije, inspeksijski nadzori, zahtjevi pravobranitelja, javni nastupi.“
Tehnološki i organizacijski izazovi	4	9,30 %	„Brzi tempo i rad s IT tehnologijom.“
Psihofizički i osobni čimbenici (burnout)	6	14,00 %	„Opći burnout koji dolazi polagano, nesаница, razdražljivost.“
Opći / neodređeni odgovori	5	11,60 %	„Pritisak“, „Obveze“, „Ne znam“.

Izvor: Autori

Podjednak broj učitelja smatra se kompetentnim, odnosno ne kompetentnim da pomogne učenicima koji se nose s nekim psihološkim ili prishičkim izazovima. U tablici 2. razvidno je da najveći broj sudionika, njih 13 (30,20 %) se izjasnio da se osjeća potpuno kompetentno, dok se njih 12 (27,90 %) osjeća nekompetentno ili navodi da su zahtjevi za kompetencijama sve veći, slijedi devet sudionika (20,90 %) koji ne znaju ili nisu sigurni u svoju kompetentnost da pomognu učenicima u nekim psihološkim ili psihološkim izazovima. Šest sudionika (14,00 %) navodi da ima djelomičnu ili uvjetnu kompetentnost ovisno o situacijama, a najmanji broj sudionika, njih troje (7,00 %) smatra da posjeduje povremenu kompetentnost, ovisno o sličnim iskustvima.

TABLICA 2. DISTRIBUCIJA ODGOVORA O SAMOPROCJENI KOMPETENTNOSTI ZA PRUŽANJE POMOĆI UČENICIMA S PSIHOLOŠKIM IZAZOVIMA

Kategorija	Frekvencija (f)	Postotak (%)	Primjer odgovora
Osjećaj potpune kompetentnosti	13	30,20 %	„Da.“ / „Definitivno.“
Djelomična / uvjetna kompetentnost	6	14,00 %	„U nekim situacijama da, u nekim ne.“
Osjećaj nekompetentnosti	12	27,90 %	„Ne.“ / „Nedovoljno jer su zahtjevi za kompetencijam a sve veći.“
Nesigurnost / neodlučnost	9	20,90 %	„Ne znam.“ / „Nisam sigurna.“
Kompetentnost uz potrebu dodatne edukacije ili iskustva	3	7,00 %	„Povremeno, ako sam već imala slično iskustvo.“

Izvor: Autori

3. Diskusija

Više od 60 % učitelja koji su sudjelovali u istraživanju doživjelo je burnout (izgaranje) na poslu dok je njih više od 25 % doživjelo napad panike na poslu ili zbog posla. Premda je riječ o malom uzorku, rezultati su konzistentni s Vargas Rubilar i Oros (2021) koji su proveli istraživanje u Argentini u kojemu se 60 % učitelja izjasnilo kako je pod visokom ili umjereno visokom razinom stresa. Međutim, u Nigeriji među učiteljima osnovnih školi uočeno je kako njih oko 70 % učestalo osjeća psihološku uznemirenost, a 36 % ih doživljava burnout (izgaranje) (Ozoemena i sur., 2021).

S obzirom da većina studija o stresu proučava faktore radnog okruženja kao prediktore stresa, a manje osobne karakteristike učitelja (Vazi i sur. 2011) i u ovom radu naglasak je stavljen na faktore. U Nigeriji autori ističu kako najveći utjecaj na psihološku uznemirenost imala je emocionalna iscrpljenost i smanjeno osobno postignuće (Ozoemena i sur., 2021). Dok u Argentini dominantni stresori su preopterećenost poslom i neadekvatno radno okruženje (Vargas Rubilar i Oros, 2021). Loši odnosi s roditeljima učenika, preopterećenost poslom i organizacija rada inspeksijski nadzori i zahtjevi pravobranitelja, ponašanje učenika i rad u razredu te administrativno-birokratski zahtjevi, međuljudski odnosi u kolektivu faktori su koji značajno utječu na pojavu stresa. Slične rezultate dobio je i Friedman (1991) u istraživanju koje je dokazalo da je nedostatak povjerenja u profesionalnost učitelja, ograničavanje i neugodno fizičko okruženje povezano s većim stresom i sagorijevanjem učitelja na poslu. U Hrvatskoj autorice Slavić i Rijevec (2015) nakon provedenog istraživanja zaključuju kako dobra suradnja s roditeljima i učenicima uzrokuje nižu razinu stresa

prema tome uistinu odnos s roditeljima i učenicima značajno utječu na pojavu stresa što potvrđuju dobiveni rezultati ovog istraživanja koje je pokazalo ovaj stresor kao najzastupljenijeg. Kronični stres na radnom mjestu koji se ne liječi ili ne ublažava može dovesti do sagorijevanja na poslu (Kyriacou, 2001; Kokkinos, 2007) zbog čega je važno poznavati tehnike samopomoći. Ovo istraživanje ukazalo je na to da si 69,77 % učitelja zna pomoći kada je pod stresom, a 83,72 % njih zna tehnike samopomoći. U isto vrijeme samo trećina anketiranih učitelja smatra se kompetentnima u pomaganju učenicima koji se nose s nekim psihološkim ili psihičkim izazovima, a gotovo jednak postotak je onih koji se osjećaju nekompetentnima. Učitelji, uz stručne suradnike, obitelj i okruženje, imaju ključnu ulogu u prepoznavanju i prevenciji psiholoških /psihičkih izazova učenika (Opić i Jurčević-Lozančić, 2008). Razloge za to možemo sažeti u sljedećem: najbolje poznaju svoje učenike, njihove navike, potrebe, želje, strahove; dnevno provode najviše vremena s učenicima (za razliku od stručnih suradnika); svojim obrazovanjem i kompetencijama nezaobilazan su čimbenik (uključujući i učenike) u odgojno-obrazovnom procesu; imaju veliku ulogu u izgradnji etičkih temelja učenika i moralne odgovornosti; imaju dominantnu ulogu u pristupu učeniku. Učenici učitelju, zbog izgrađenog odnosa s njim, pokazuju najvišu razinu povjerenja.

4. Zaključak

Iako je većina učitelja obje osnovne škole u gradu Virovitica doživjela burnout (izgaranje), učitelji smatraju kako si znaju pomoći u trenucima stresa čemu pridonosi i poznavanje tehnika samopomoći. Najveći stresori učitelja u osnovnim školama na području grada Virovitice je odnos roditelja prema njima, preopterećenost i neorganiziranost, ponašanje učenika i njihov odnos prema radu te međuljudski odnosi unutar kolektiva.

S obzirom na ove podatke svakako je vrijedno organizirati radionice u kojima će svi učitelji naučiti koristiti tehnike samopomoći i komunikacije s roditeljima na kojima bi trebali sudjelovati učitelji i roditelji. Ove radionice prije svega služile bi jačanju suradničkog odnosa u kojemu će se sklopiti partnerstvo između roditelja i učitelja koji zajedničkim snagama rade s ciljem najboljeg odgoja i obrazovanja djeteta. U ovom odnosu učitelj je taj koji treba zadržati objektivan pristup kako prema učeniku tako i prema njegovim roditeljima, a s razvojem komunikacijskih strategija omogućit će se konstruktivni dijalog čime će se umanjiti utjecaj, prema ovom istraživanju, najvećeg stresora koji je realno povezan i s inspeksijskim nadzorom, zahtjevima pravobranitelja te ponašanju učenika i odnosom prema radu u razredu.

Literatura

- [1] Ajduković M, Ajduković D. Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagačima. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1996;str. 21-39.
- [2] Bakker, A. B., Hakanen, J. J., Demerouti, E. i Xanthopoulou, D. (2007.). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99(2), 274–284.
- [3] Deci, E. L. i Ryan R. M. (2008.). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11
- [4] Geving, A. M. (2007.). Identifying the types of student and teacher behaviour associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education*, 23, 624-640.
- [5] Graham, S. M. (2012.). An Exploration of the Relationship Between Teachers, Subjective Well-being and Professional Learning Communities. University of Calgary. http://www.rockyview.ab.ca/home/professional-learning/research/research_/Summary_TeacherSubjectWell-being_PLCS_June2012.pdf (2. 2. 2013).
- [6] Grant, A. (2007.). Relational job design and the motivation to make a prosocial difference. *Academy of Management Review*, 32, 393- 17
- [7] Howard, S. i Johnson, B. (2004.). Resilient teachers: resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420.
- [8] Jagarinec, A. (2019.). Metode i tehnike savladavanja stresa kod učitelja
- [9] Kokkinos, C. M. (2007.). Job stress, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243
- [10] Kyriacou, C. (1987.). Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29(2), 146–152.
- [11] Marinac, A.M. (2024). OSOBNI RIZIČNI ČIMBENICI ZA PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE UČITELJA. *Marsonia: časopis za društvena i humanistička istraživanja*, 3 (2), 55-69. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/330719>
- [12] Matulović, I., Rončević T., Sindik, J., Stres i suočavanje sa stresom-primjer zdravstvenog osoblja
- [13] Montgomery, C. i Rupp, A. A. (2005.). A Meta - analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486.
- [14] Morris, R. W., Kim, L. E., Milton, A., & Glozier, N. (2025). The growing effect of job demands on teacher mental health: Results from a longitudinal national household panel survey. *BMC Public Health*, 25, 1810. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22372-5>
- [15] Opić, S i Jurčević-Lozančić, A., (2008.). Kompetencije učitelja za provedbu pedagoške prevencije poremećaja u ponašanju. *Odgojne znanosti*, Vol. 10, br. 1, 2008, str. 181-194
- [16] Ozoemena, E. L., Agbaje, O. S., Ogundu, L., Ononuju, A. H., Umoke, P. C. I., Iweama, C. N., Kato, G. U., Isabu, A. C., & Obute, A. J. (2021). Psychological distress, burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: A school-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 2327. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x>
- [17] Pavičić Dokoza, K., Burušić Čilić, L., Bakota, K. (2020): Prilog istraživanju nastavničkog stresa, *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, Vol. 161 No. 3 - 4, 269-290.
- [18] Pillay, H. K., Goddard, R. i Wilss, L. A. (2005.). Well-being, burnout and competence: Implications for teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30(2), 22-33.
- [19] Slavić, A. i Rijevec, M.: Školska kultura, stres i dobrobit napredak 156 (1-2) 93-113 (2015)
- [20] Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756007>
- [21] Vazi, M. L. M., Ruiter, R. A. C., Borne, van den B., Dumont, K., Martin, G. M. i Reddy, P. (2011.). Indicators of subjective and psychological wellbeing as correlates of teacher burnout in the Eastern Cape public schools, South Africa. *International Journal of Educational Administration and Policy Studies*, 3(10), 160-169.