МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
СВЕТИ НИКОЛЕ
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

ФАКУЛТЕТ ЗА: ПСИХОЛОГИЈА

СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКА РАБОТА

ИЗВОРИ НА СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ ВО ОСНОВНОТО И СРЕДНОТО УЧИЛИШТЕ И НИВНОТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

СТУДЕНТ: Стојкоска Весна

БРОЈ НА ИНДЕКС: М223015

МЕНТОР: Кимова Ѓорѓина

Свети Николе, 2024.

Посветено на мојот брат Милан Трбиќ

Особена благодарност изразувам на мојата менторка проф. д-р Ѓорѓина Кимова со која ми беше особена чест и задоволство да соработувам под нејзиното менторство.

С О Д Р Ж И Н А

Contents

АПСТРАКТ 7

Клучни зборови 7

ВОВЕД 8

I ДЕЛ – ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ 9

1. ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА СТРЕС 9

1.1. Стрес 9

1.2. Современиот стрес 10

1.3. Групи на стресорите 11

2.ДЕФИНИРАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ ФАКТОРИ НА СТРЕС 14

2.1.Општи фактори на работниот стрес 14

2.2.Различно потекло на факторите на стресот 15

2.3.Демографски фактори и можност на нивното влијание на стрес кај наставниците 15

3.ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА НАСТАВНИЦИТЕ 18

3.1.Улога на наставниците 18

3.2.Стресна професија 19

3.3.Професионален дистрес кај наставниците 21

3.4.Доживување на стрес во работата кај наставниците 22

3.5.Извори на стрес кај наставниците 23

4.ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ 28

4.1.Ментално здравје 28

4.2.Анксиозност 29

4.2.1.Анксиозност кај наставниците 30

4.3.Депресија 31

4.3.1.Депресија кај наставниците 32

II ДЕЛ – МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТАП НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 33

1.Проблем на истражување 33

2.Цели и задачи на истражувањето 33

2.1.Научна цел на истражувањето 33

2.2.Практична цел на истражувањето 34

3.Резултати од досегашни истражувања 34
4.Предмет на истражувањето 35
4.1.Теоретско определување на предметот на истражување 36
4.2.Хипотези 37
4.3.Варијабли 39
5.Метод на истражување, техники и инструменти 39
6.Популација и примерок 39
7. Организација и спроведување на истражувањето 40
8.Извори на стрес – основно училиште во РС Македонија 40
8.1.Извори на стрес – средно училиште РС Македонија 42
8.2.Извори на стрес – основно училиште Р Србија 47
8.3.Извори на стрес – средно училиште Р Србија 48
8.4.Извори на стрес во работата со деца со посебни потреби (ОУ и СУ) во Р Србија 49
8.4.1.Извори на стрес – основно училиште (деца со посебни потреби) Р Србија 50
8.4.2. Извори на стрес – средно училиште (деца со посебни потреби) Р Србија 51
8.5. Извори на стрес – основно училиште Австрија 52
8.5.1. Извори на стрес – средно училиште Австрија 53
III ДЕЛ - АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 56
1.АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИНСТРУМЕНТИТЕ 56
1.1.Анализа и интерпретација на резултати од скала извори на стрес кај наставниците 56
2.Анализа и интерпретација на резултати од скала ДАСС 83
ДЕЛ IV– ЗАКЛУЧНИ РЕЗУЛТАТИ 98
ДИСКУСИЈА НА ДОБИЕНИ РЕЗУЛТАТИ 104
ЗАКЛУЧОК 107
ПРЕПОРАКИ 108
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА 110
Користени веб-страници 115
ПРИЛОЗИ 116
ЛИСТА НА СЛИКИ – ИЗВОРИ НА СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ 116
Графикон 1. пол на наставници ОУ 116
Графикон 2. пол на наставници СУ 117
Графикон 3. возраст на наставници ОУ 118

Графикон 4. возраст на наставници СУ 119
Графикон 5. работен стаж на наставници ОУ 120
Графикон 6. работен стаж на наставници СУ 121
Графикон 7. Потреба од професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) ОУ 122
Графикон 8. Потреба од професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) СУ 123
Графикон 9. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) ОУ 124
Графикон 10. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) СУ 125
Графикон 11. Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) ОУ 126
Графикон 12. Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) СУ 127
ЛИСТА НА СЛИКИ – СКАЛА ДАСС 128
Графикон 1. Фреквенција и процент на потскала стрес во основно училиште 128
Графикон 2. Фреквенција и процент на потскала стрес во средно училиште 129
ЛИСТА НА ТАБЕЛИ – ТЕОРЕТСКИОТ ДЕЛ 130
Табела 1. – Профил на личноста од Тип А и Тип Б 130
Табела 2. Видови симптоми/последици од стресот 130
ЛИСТА НА ТАБЕЛИ – МЕТОДОЛОШКИОТ ДЕЛ – ИЗВОРИ НА СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ 131
Табела 1. број на наставници во основно и средно образование 131
Табела 2. пол на наставници ОУ 131
Табела 3. пол на наставници СУ 131
Табела 4. Мерки на дескриптивна статистика 132
Табела 5. возраст на наставници ОУ 133
Табела 6. Возраст на наставници СУ 134
Табела 7. Работен стаж на наставниците ОУ 135
Табела 8. работен стаж на наставници СУ 136
Табела 9. Деспкриптивни статистички параметри 137
Табела 10. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) ОУ 138

Табела 11. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) СУ 138

Табела 12. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) ОУ 1399

Табела 13. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) СУ 139

Табела 14. Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) ОУ 140

Табела 15. Работно оптеретување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) 141

ЛИСТА ОД ТАБЕЛИ – МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ – ДАСС СКАЛА 142

Табела 1. Дескриптивни параметри на потскала ДАСС за стрес 142

Табела 2.Дескриптивни статистици за основно и за средно образование 142

Табела 3. Фреквенција и процент на потскала стрес во основно училиште 143

Табела 4. Дескриптивни статистици за основно образование 144

Табела 5. Фреквенција и процент на потскала стрес во средно училиште 145

Табела 6. Дескриптивни статистици за основно и за средно образование 146

ЛИСТА ОД ТАБЕЛИ – МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ – ДАСС СКАЛА (УТВРДУВАЊЕ РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ ДВЕ ГРУПИ) 146

Табела 1. Независен Т тест 146

Табела 2. Спирманова корелација во основно образование 147

Табела 3. Спирманова корелација во средно образование 148

Табела 4. Пирсон корелција во основно училиште 149

Табела 5. Пирсон корелација во средно училиште 150

Табела 6. Пирсон корелација во основно училиште 151

Табела 7. Пирсон корелација во средно училиште 152

Табела 8. Пирсон корелција во основно училиште 152

ЛИСТА НА ПРИЛОЗИ 153

Прилог1. Прашалник за извори на стрес кај наставниците 153

Прилог2. Прашалник за депресија, анксиозност и стрес 155

КОРИСТЕНИ КРАТЕНКИ 157

АПСТРАКТ

Феноменот – професионален стрес кај наставниците е составен дел од нивната секојдневна работа и за жал тој е во постојан пораст. Проучувањето и истражувањето на изворите на професионален стрес кај наставниците има неколку значења: значење за самите наставници, за учениците и општествено значење. Долготрајно и секојдневно изложување на стрес кај наставниците може да има негативно влијание врз квалитетот и задоволството на работата и врз нивниото физичко и ментално здравје. Потврда дека овој феномен – професионален стрес е многу распространет помеѓу различните професии е факт дека наставничката професија се вбројува меѓу првите неколку најстресни професии.

Целта на ова истражување е да се истражи: кои извори на стрес се најмногу застапени кај наставниците од основните и средните училишта, да се утврди дали има значителни разлики во целокупното искуство на стрес и изворите на стрес помеѓу наставниците од основно и средно училиште, да се испитаат изворите на стрес кај наставниците од основните и средните училишта и нивното влијание врз менталното здравје. Примерокот на истражувањете се состои од 70 испитаници на наставници, 35 од основното училиште и 35 од средното училиште; од нив 54 се од женски пол, а 16 се од машки пол. Во истражувањето се користени: Скала за мерење на изворите на стрес кај наставниците и ДАС скала, со пополнувањето на прашалниците во основното и средното училиште. Овие резултати од истражувањето ќе дадат придонес за подобро разбирање на изворите на наставничкиот стрес со можност за неговата превенција.

Клучни зборови: професионален стрес, наставници, основни и средни училишта, ментално здравје.

ВОВЕД

Во современиот свет, сите се соочуваме со брзи промени во општествената и работната средина. Со брзиот напредок и технолошкиот развој се случуваат посложени услови и начини на работа. Сите овие промени влијаат на секојдневниот живот на луѓето, го менуваат нивното однесување, а со тоа се зголемува и нивното доживување и реакција на стрес.

Професионалниот стрес е проширен како некој вид на работна епидемија, се појавува во многу професии, а меѓу нив е зафатена и професијата на наставниците. Во минатото најчесто се спомнати позитивните аспекти од наставничката професија, додека за негативната страна од нивната професија немавме многу информации. Континуирано изложување на професионален стрес може да има негативно влијание врз физичкото и менталното здравје на наставниците.

Стресот на наставниците во истражувачка литература е воведен во седумдесеттите години на минатиот век. Оттогаш интересот за наставничкиот стрес постојано расте. Истражувањата поврзани со професионалниот стрес се чуствителни лични прашања. Истраживачкото **значење** е поврзано со проценката на изворите на стрес кај наставниците и утврдување кои од тие извори имаат најголемо влијание.

Верувам дека истражувањето ќе даде **смисла за разбирање** на професионалниот стрес кај наставниците во основните и средните училишта и дека ќе се создадат можности да му се пристапи сериозно на овој проблем.

Во последно време во образовниот систем во Република Северна Македонија, постојано се случуваат нагли промени кои се резултат од законската регулатива, а тие промени се:

- донесување на нов закон за основно и средно образование
- закон за државен и просветен инспекторат
- биро за развој на образованието
- потреба за континуирано усовршување

Еден од доминантните општествените проблеми во развиените земји е наставничкиот стрес. Затоа се вложуваат огромни средства за програми за справување со стресот. За разлика од развиените земји, кај нас во Република Северна Мекедонија состојбата е поразителна. **Оправданост** на ова истражување е потребата за преземање превентивните мерки и стратегии за справување со наставнички стрес. Ако тежнееме кон брзи промени во воспитно–образовните институции, тогаш треба да ги следиме развиените земји и во воведување на програми за помош на наставниците како полесно да се справат со стресот.

I ДЕЛ – ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1. ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА СТРЕС

1.1. Стрес

За стресот не постои единствена дефиниција поради тоа што во некои случаи не може баш јасно да се разбере. Една од дефинициите е дека стресот претставува адаптивен одговор кој е ограничен на индивидуалните разлики, а последица е од некоја акција или настан кој поставува посебни барања за индивидуата.[1]

Стрес потекнува од англискиот збор кој настанал во средниот век, а неговото значење е напрегната ситуација. Денес овој збор „стрес" означува чувства кои се поврзани со напнатоста во позитивна и негативна смисла. Стресот има два основни елементи:

1. стресори – стресни фактори (предизвикувачи на стрес)
2. одговори на стрес.

Сите ние сме различни и различно реагираме на стресни фактори. Затоа да дадам некои одговори во врска со прашањето: што е стрес?

- реакција на организмот на сите потреби
- состојба на големо психолошко и физиолошко оптоварување
- подготовка за напад и бегство
- можен почеток на болест.

А, следниот одговор е на прашањето: што не е стрес?

- страв и загриженост
- не е секогаш непожелен[2].

Од една страна стресот има позитивна страна и претставува динамична страна на поединецот кој се наоѓа пред некое барање кое е поврзано со неговите желби, а исходот може да биде неизвесен.[3] Од друга страна, негативната страна на стресот претставуваат следниве чувства: возбуда, физичка напнатост и анксиозност. Овие чувства се јавуваат кога барањата (стресорите) кај поединецот надминуваат неговите можности за да се справи со нив.[4]

---

[1] Ivancevich, J. M.,& Matteson, M. T. (1996). Organizational Behavior and management. Fourth edition. Chicago: Irwin

[2] Julijan Melgosa, Zivot bez stres, Skopje: Znaci na vremeto, 2005.

[3] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2014). Essentials of organizational behavior. Twelfth edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.

[4] Seward, B. l. (2009(. Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing. Sixth edition. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers, LLC

1.2. Современиот стрес

Ханс Сели е истражувачот кој го напишал концептот на стресот во својата книга „Животен стрес“ која е објавена во 1956 година. Во таа книга тој не обрнал внимание на психолошкиот аспект на стрес. Тој забележал дека кај некои луѓе кои се болни, се случуваат следниве симптоми: болки, губење апетит, обложен јазик. И така тој верувал дека открил и идентификувал специфичен стрес синдром кој претходи на болеста, а кој може да се анализира независно од болеста.

Тој со години правел лабораториски експерименти на животните (ги излагал на разни промени: нагла светлост, ладно и бучва). Донесол заклучок дека изложување на стресни настани може да придонесе на појавување на разни болести како кај животните така и кај луѓето. Тој го дефинирал стресот како „неспецифичен одговор на организмот на било кое барање за промена.”

Ханс Сели поминал околу половина век проучувајќи ги ефектите на стрес врз луѓето. Потоа ја објавил својата книга „Животен стрес“ – дополнето издание. Тој бил убеден дека постојат два вида на стрес: добар и лош. Добриот стрес го нарекол еустрес, а лошиот – дистрес. Во текот на еустрес и дистрес телото реагира на ист начин, но еустрес нема толку штетно влијание колку дистресот.[5] Еустресот (позитивниот, добриот стрес) не е штетен ниту лош и луѓето не треба да го избегнуваат. Клучот всушност лежи во тоа како самата личност ќе се справи со стресот, што значи дека е стресот неизбежен и какво влијание ќе има зависи од реакциите на личноста. Позитивниот стрес може да ги инспирира и мотивира поединците на успех.[6]

Стресот не доаѓа одеднаш, туку кога ние како човечки суштества се наоѓаме пред некоја опасност. Тогаш се случуваат реакции на нашиот организам кои поминува преку 3 фази:

1. *Фаза – аларм* (прво се појавуваат физиолошките реакции кои нè предупредуваат да бидеме претпазливи)
2. *Фаза – отпор* (организмот со зголемен напор успева да воспостави рамнотежа, се смируваат последиците од општата активност на организмот)
3. *Фаза – исцрпеност* (организмот се наоѓа во влошена психичка и физичка состојба, излез од оваа состојба бара голем труд).

Ако успееме стресот да го запреме во почетните фази, тогаш оваа последна фаза може да се одбегне. Подобро е стресот да се спречи, отколку поради неговото лошо влијание да мораме да се лечиме од разни болести. Секоја од трите фази на човековата реакција е поврзана со влијанието на стресорите.

[5] Bari Lenson, Dobar stres, los stress, Zrenjanin: Sezam Book, 2007.
[6] Cryer, B., McCraty, R., & Dhildre, D. (2003) Pull the plug on stress. Harvard Business Review, 81 (7), 102 – 107.

Напнатоста која произлегува од стресот не е секогаш штетна, може да ни е од голема корист при решавањето на проблеми, при остварувањето на високите цели или пак да нè предупреди на престојната опасност. Ханс Сели, истражувачот на современиот стрес, ја потврдува користа на стресот во секојдневниот живот и вели дека целосно отсуство на стрес претставува синоним на смртта. (Melgosa 2005)

1.3. Групи на стресорите

Стресорите можат да се јават во различни форми и затоа постојат нивните различни класификации, но најчесто се групираат во две групи и тие се:

1. организациски стресори
2. стресори кои се поврзани со личноста[7].

Во организацијата, нивото на стрес помеѓу вработените се под влијание на стресорите кои доаѓаат од неизвесноста од окружувањето, таа неизвесност е најголема причина поради која вработените потешко се справуваат со организациски промени. Трите видови на незивесност на вработените се спомнуваат во литература, а тоа се следниве:

1. економска – неизвесност поради загриженоста на вработените за својата работа
2. политичка – неизвесност поради општествените промени (неизвесност во живеењето)
3. иновации – неизвесност поврзана со застарени вештини на вработените кои се случиле во краток временски период, брз развој на техничко–технолошки промени претставуваат стресна положба на вработените[8].

Во организацијата работата може да биде стресна затоа што барањата на работата можат да ја нарушат рамнотежата помеѓу животот и работата. Организациски стресори можат да се јават поради следниве причини:

- непријатни услови на работа
- зголемена бучава
- недостиг на приватност
- нејасност и конфликтност на улогата
- несоодветни меѓучовечки односи
- премногу брз или премногу бавен напредок во кариерата[9].

Во организацијата секој поединец ги внесува своите лични карактеристики кои се дел од неговата личност и кои го формираат неговиот одговор на стресот. Затоа сите

[7] De Cenzo, D. A., & Robbins, S. A. (2010). Fundamentals of human resource management. Tenth edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
[8] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). Organizational behavior. Fifteenth edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.
[9] Uhl-Bien, M., Schermerhorn, J. R., & Osborn, R. N. (2014). Organizational behavior. Thirteenth edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. УДК: 37.091.212-056.3

дефиниции и класификации за стресот нагласуваат индивидуални разлики на поединците и стресот така претставува премногу лично искуство. Индивидулни разлики се следниве:

- разлики во способностите
- разлики во ставовите
- разлики во вредостите
- разлики во емоциите
- разлики во образованието.

Тие разлики придонесуваат на поделба на карактеристики на луѓето од Тип А и Тип Б.

Табела 1 Профил на личноста од Тип А и Тип Б

Секогаш е во движење Тип А	**Не е загрижен за времето Тип Б**
Чекори брзо	Тој е трпелив
Брзо јаде	Не се фали
Разговара забрзано	Игра за забава, не за победа
Тој е нетрпелив	Се опушта без грижа на совест
Прави две работи одеднаш	Нема притисок од роковите
Не може да се справи со слободното време	Има благи манири
Опседнат е со бројки	Тој/таа никогаш не брза
Го мери успехот по квантитет	
Тој е агресивен	
Тој е конкурентен	
Постојано чувствува временски притисок	

Извор: Приспособено според Luthans, F. (2011). Organizational behavior: An evidence-based approach. Twelfth edition. New York, NY: McGraw-Hill/Irwin[10]

Личноста од Типот А има следниве карактеристики:

- ја извршува работата брзо
- често е раздразлив и агресивен
- можат да бидат под зголемен стрес.

Личноста од Типот Б има следниве карактеристики:

- поседуваат полежерен однос кон работата
- поседуваат повеќе вештини

[10] Luthans, F. (2011). Organizational behavior: An evidence-based approach. Twelfth edition. New York, NY: McGraw-Hill/Irwin.

- поседуваат поголем меѓуперсонален углед[11]

Во едното истражување 70% од испитаниците одговориле дека работат повеќе работни часови отколку што е планирано и тие доживеле притисок од таа дополнителна работа. (Uhl-Bien, M., Schermerhorn, J. R., & Osborn, R. N. 2014).

Работната преоптовареност се случува и во Јапонија и се претставува како еден од најзначајните извори на стрес, познат по името karoshi – а има значење „смрт од преголема работа." Повеќе од 10.000 луѓе годишно умираат од мозочен и срцев удар поради овој извор на стрес наречен karoshi. (De Cenzo, D. A., & Robbins, S. A. 2010). Овој феномен не е распространет само во Јапонија, туку има одземено човечки животи и во Англија. Овој извор на стрес му го одзел живот на еден млад доктор од Англија кој непрекинато работел околу 86 часа.[12]

Табела 2. Видови симптоми/последици од стресот

Физиолошки симптоми	Психолошки симптоми	Бихевиорални симптоми
Главоболки	Песимизам	Вознемиреност
Болки во 'рбетот	Заборавеност	Раздразливост
Губење апетит	Здодевност	Претерана авторитативност
Прекумерна исхрана	Неодлучност	Подложност на несреќи
Вкочанети рамена	Нетрпеливост	Социјална изолација
Дијареа	Крутост	Агресивност
Несоница	Депресија	Дефанзивност
Замор	Анксиозност	Сомничавост
Чести настинки	Нелогичност	Несоодветна хигиена
Проблеми со варењето	Апатија	Отсуство на смисла за хумор
Нервозен стомак	Осаменост	Лесно се вознемирува
Скратен здив	Чувство на безнадежност	Без поттик за работа

Извор: Приспособено според Arden, J.B. (2002). Surviving job stress: How to overcome daily pressures. Franklin[13]

Последици од стресот се:

1. физиолошки – доста комплицирани за истражувачите
2. психолошки – поврзани со благосостојба на личноста
3. бихевиорални – агресија, насилство, нарушувања на однесувањето.

[11] Griffin, R. W., & Moorhead, G. (2014). Organizational behavior: Managing people and organizations. Eleventh edition. Mason, OH: South-Western Cengage Learning

[12] George, J. M., & Jones, G. (2012). Understanding and managing organizational behavior. Sixth edition. New Jersey: pearson Education, Inc.

[13] Arden, J. B. (2002). Surviving job stress: How to overcome daily pressures. Franklin Lakes, NJ: The Career Press, Inc.

Последици од стресот ќе бидат најсериозни доколку се подолг временски период проследени со висок ниво на стрес. (George, J. M., & Jones, G. 2012)

2.ДЕФИНИРАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ ФАКТОРИ НА СТРЕС

2.1.Општи фактори на работниот стрес

Сите ние сме различни и така на различен начин и интензитет реагираме на истите стресори. Стрес е поврзан со способноста на луѓето добро или несоодветно да се соочуваат со животните промени поврзани со семејството, работното место или социјалното окружување. На кое ниво на стрес ќе се најде поединецот, важни се неколку фактори:

- контрола – наставници кои на своето работно место имаат малку контрола и влијание и многу често се наоѓаат под стрес
- предвидување – нивото на стрес кој е во склад со неможноста стресот да се предвиди
- очекување – нивото на стрес е поголем доколку стресната состојба нема можност да се смени во иднината
- поддршка – чувство на недостаток на поддршка од колегите и директорот, може да влијае врз отежнато извржување на работните задачи
- нејасност – нејасна слика за задачите кои се доделени за работата
- комуникација – напнатоста произлегува од несоодветната комуникација помеѓу вработените[14]

Работниот стрес е чувство на прекумерен напор на работниците на работното место, каде тие не се во можноста да ги исполнат своите работни задачи во определено време затоа што се преоптоварени со преголеми барања.[15]

Општите фактори на стрес можеме да ги поделиме во зависност во кое окружување се случуваат:

- професионални стресори – премногу или премалку работа, прекумерни работни барања, конфликт на улоги, недостаток на поддршка од раководителот
- социјални стресори – секојдневните проблеми (семејни, партнерски)
- еколошки стресори – неадекватно осветлување, вентилација, бучава, несоодветни климатски услови (Stranks J. 2005)

[14] Stranks J. Stress at work: Management and prevention. Oxford: Elsevier, 2005.
[15] Burman r, Giri Goswami T. A systematic literature review of work stress. Int J Manag Stud. 2016; 3 (9): 112 – 132.

2.2.Различно потекло на факторите на стресот

Различни манифестации на стрес се предизвикани од различни фактори. И затоа изворите на стрес можат да бидат од различно потекло: биолошко, психолошко или социјално, а поради тоа може да се наруши физичкото, емоционалното и социјалното функционирање на човекот.[16]

Факторите на стрес најчесто се поделени на:

1. емоционални,
2. бихевиорални,
3. когнитивни и
4. физички.

Емоционалните фактори се манифестираат како чувство на вина, страв, неизвесност, анксиозност, губење на емоционалната контрола, раздразливост или лутина. **Бихевиорални** фактори се манифестираат како промени во комуникацијата, разни неспецифични соматски поплаки, зголемување или намалување на апетитот. **Когнитивните** фактори на стресот се манифестираат како нарушена меморија, нарушена способност за решавање проблемски задачи, намалено внимание и концентрација, неможност за донесување одлуки. **Физичките** фактори на стрес се манифестираат како (замор, главоболки).

Долготрајната изложеност на стрес е причина за зачестеноста на болестите поврзани со стресот, како на пример мигрена, тензични главоболки, хипертензија. Можеме да заклучиме дека реакциите на стрес се многубројни и различни.[17]

2.3.Демографски фактори и можност на нивното влијание на стрес кај наставниците

Демографските податоци се однесуваат на податоци кои се статистички од социо–економска природа. Тие податоци се користат во различни истражувања и врз основа на нив добиваме вредности со кои можеме да ги анализираме.

а) Возраст

Возраста на вработениот може да влијае на задоволството од работата и доживување на стресот. Едно од истражувања поврзано со возраста на вработениот покажа дека постарите работници имаат поголема способност да ги контролираат работните задачи, и со тао го намалуваат стресот на работа. Постари работници сметаа дека нивните работни барања се пониски од помладите работници и дека тие имаат помала веројатност да

[16] Kalicanin P, Lecic D. Knjiga o stresu. Beograd Medicinska knjiga, 1994.
[17] Telebec, S. (2014). Stres na radu: priručnik za poslodavce, radnike i njihove predstavnike te stručnjake za zaštitu na radu. Zagreb: ZIRS.

работат со временски притисок. Ако се успореди конфликтот кој се случува помеѓу приватниот и деловниот живот, најголем извор на стрес кај вработените е во период од 30–35 години, а потоа се намалува. Тие години можат да се поврзат со почеток на работната кариера.

Постарите вработени со подолг работен стаж полесно ги усогласуваат работните и семејните обврски отколку нивните помлади колеги.[18] Кога се истражувал ефектот на стресот кај наставниците, истражувачите се дојдени до контрадикторни резултати. Ravichadran i Rajendran (2007)[19] нивното истражување поврзано со стресот кај наставниците покажало дека нема статистички значајна разлика во доживувањето на стрес поврзано со возраста, додека другите истражувачи Darmody i Smyith (2010)[20] три години подоцна во своето истражување добиле податоци дека постарите наставници од 40 години изјавиле дека доживуваат поголем ниво на стрес отколку нивните помлади колеги.

б) Полот

Еден од важните фактори кои имаат влијание на доживувањето на стресот е пол на испитаникот. Во истражувањето на Darmody i Smyith (2010) се добиени резултати кои покажуваат дека не постои статистички значајна разлика помеѓу полот (машки, женски) наставници во доживувањето на стресот. Додека некои други истражувачи во своето истражување добиле поинакви резултати, Aftab i Khatoon (2012)[21], по само две години од претходното истражување, а нивните резултати покажале дека машките наставници повеќе го доживуваат стресот отколку женските наставници.

в) Степен на завршено образование

Истражувањата кои се занимаваат со истражување на влијанието на степенотот на завршено образование на наставниците врз доживувањето на стресот на работното место дале различни резултати. Soleimani i Moinzadeh (2012) во своето истражување добиле резултат дека не постои значајна разлика во доживувањето на стрес кај наставниците во средните училишта кој е поврзан со степен на нивното образование.[22] Додека другите истражувачи Aftab i Khatoon (2012) ги добиле резултатите кои покажале дека постои значајна разлика помеѓу средношколските наставници во доживувањето на стрес кое е поврзано со степенот на образование, наставниците со поголем степен на образование

[18] Bubaš, M., Milošević, M., Knežević, B. i Mustajbegović, J. (2009). Stres u starijih radnika. Sigurnost, 51(2), 105-111.
[19] Ravichandran, R. i Rajendran, R. (2007). Perceived sources of stress among the teachers. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33(1), 133-136.
[20] Darmody, M. i Smyth, E. (2010). Job satisfaction and occupational stress among primary school teachers and school principals in Ireland. Dublin: University of Dublin
[21] Aftab, M. i Khatoon, T. (2012). Demographic differences and occupational stress of secundary school teachers. European Scientific Journal, 8(5), 159-175.
[22] Soleimani, H. i Moinzadeh, A. (2012). The analysis of job related stress on teachers of junior high schools and high schools of Kermanshah province. Journal of Language Teaching and Research, 3(6), 1272-1276.

доживуваат помало ниво на стрес, додека наставниците кои имаат помал степен на образование доживуваат поголем ниво на стрес.

г) Должина на работниот стаж

Кога било истражувано влијанието на должината на работниот стаж на наставниците врз доживување на стрес на работното место, резултатите од истражувањата се многу различни. Darmody i Smyith (2010) во своето истражување во основните училишта, добиле резултати кои покажале дека наставниците со пократок работен стаж доживуваат помало ниво на стрес отколку наставниците со подолг работен стаж. Додека Aftab i Khatoon (2012) во своето истражување добиле резултати кои покажале дека настаниците на почетокот од својот работен век, во првите пет години од работниот стаж доживуваат најмало ниво на стрес, наставници од 6–10 години од работниот стаж доживуваат најголем ниво на стрес, додека наставниците по десет години од работниот стаж, доживуваат намалување на ниво на стрес.

д) Вид настава

Кога доживуваат стрес на работното место, еден од факторите може да биде и вид на наставата во воспитно–образовната институција. Во едно истражување кое се занимавало со истражувањето на животното задоволство и разликите во изворите на стрес, добиените резултати покажале дека нема статистички значајни разлики помеѓу наставниците во основното училиште и тоа од наставниците во пониски одделенија и предметните наставници (Brkic i Rijavec).[23] Постојат и другите истажувања кои се занимавале со проблемот согорување на наставниците на работното место. Но, не е лесно да се најдат истражувања кои се занимавале со проучување на разликите во доживување на стресот и изворите на стрес помеѓу наставниците од основното и средното училите. Затоа се потребни дополнителни истражувања за да се пронајдат можни разлики.

ѓ) Дејствување на стресот кај наставникот врз поучувањето

Еден можеби од најважните фактори на стресот е неговото влијание врз поучувањето на учениците. Делувањето на стресот може често да има негативно влијание не само врз поучувањето на учениците, туку може да предизвика нетрпение кон другите наставници, а најлошо влијание може да има врз нивното психичко и физичко здравје. (Ncube i Tshabalala (2013)[24]

Во другото истражување, (Gillespie, Walch, Winefield, Dua i Strough, 2001) истражувачи се занимавале со последици на стресот на наставниците кои влијаеле и на нивниот

[23] Brkić, I. i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. Napredak, 152(2), 211-225.

[24] Ncube, A.C. i Tshabalala, T. (2013). Factors contributing to the causes of work related stress and its impact on performance of eachers n Nkayi District. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences, 10 (1),* 119 – 133.

професионален и приватен живот. На професионален живот стресот има негативно влијание кое се одразува врз квалитетот на работата кој е намален и изведувањето на работните задачи е послаба. Исто така се влошува односот со другите наставници затоа што имаат помалку време за комуникација и помала колегиалност. Овие се негативни последици на професионален живот на наставниците поради влијанието на стрес. Но, некои од наставниците во ова истражување нагласуваат позитивно влијание на стрес кое им овозможува успех во работата. На приватниот живот стресот може да предизвика различни негативни поседици поврзани со здравјето: намален имунитет, болки во грбот, пореметување на сонот, главоболки. Некои од наставниците имаат негативни последици од стрестот врз нивнато психичко здравје: чувство на раздразливост, анксиозност, депресија.[25]

Стресот освен наведените негативни влијанија може да влијае и врз намалување на квалитетот на наставата, може да го намали задоволството од работата или да има негативно влијание врз квалитетна комуникација со учениците, може да ја намали толеранцијата и нивното меѓусебно разбирање – што доведува до поостро реагирање кога во одделението ќе се појават проблеми.[26]

За да се намалат негативните влијанија од стресот кај наставниците во основното и средното училиште, потребни се дополнителни истражувања за да се идентификуваат изворите на стрес. Кога ќе се идентификуваат и препознаат главните извори на стрес, треба да се преземат стретегии за намалување на ефектите од стресот. Исто така не смееме да ги занемариме влијанијата на социодемографските фактори кои можат да имат негативно влијание врз зголемувањето на стресот кај наставниците.

3.ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА НАСТАВНИЦИТЕ

3.1.Улога на наставниците

Во образованието се случуваат чести промени коишто пред наставниците ставаат нови улоги. Во минатото наставниците имале традиционални улоги коишто од нив барале: да ги пренесуваат знаењата на учениците и да предаваат нови наставни содржини. Со реформи во образованието се менуваат и улогите на наставниците. Овие нови улоги на наставниците се дел од реформите кои се насочени кон европскиот квалитет на образование каде што од наставникот се очекуваат извршувања на новите улоги: наставник професионалец, креатор за остварување на самоостварување на учениците,

[25] Gillespie, N.A., Walsh, M., Winefield, A.H., Dua, J. i Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. Work & stress, 15(1), 53-72

[26] Kyriacou, C. (1997). Temeljna nastavna umijeca. Zagreb: Educa.

соработник во организација на активностите кај учениците, стручњак за еднопредметни и повеќепредметни подрачја, етичка професија.[27][28]

Кога зборуваме за наставничката работа во училиштето, тогаш улогата на наставниците се однесува на воспитните и образовните. Ако ја дефинираме положбата на наставниците во наставниот процес, тогаш тие улоги се однесуваат на: односот кон ученикот, односот кон неговите потреби и педагошкиот развој.[29]

Некои автори стават акцент на двете улоги на наставниците, а тие се:

1. *стручна улога на наставниците* – ги познава добро наставните содржини
2. *педагошка улога на наставниците* – се однесува на воспитното влијание на учениците кое придонесува развој личности кај секој ученик.[30]

Малку поинаква класификација на улогите на наставниците дава Линдгрен каде што ја гледаме сложеноста на нивните улоги. Според него, тој ги дефинирал наставничките улоги во 3 групи:

1. *наставни и административни улоги* – наставник во улога на инструктор, наставник како раководител на одделението, наставник како член на одредена група;
2. *психолошки ориентирани улоги* – наставник во улога на психолошки работник во: добра комуникација, советник;
3. *самоизразувачка улога* – наставник во улога за остварување на свои потреби поврзани со учење, наставник кој им помага на другите, наставник контролор, наставник кој тежнее кон постојана професионална едукација (Lindergen H. C., 1976).

3.2.Стресна професија

Наставник во училиштето поминува одредено работно време во подучувањето на учениците кои најчесто не се доволно мотивирани за соработка затоа подучување на учениците е изразито стресна работа. Во тој процес на подучување на учениците, наставникот има неколку важни улоги, а тие се:

1. *улога на родител* – ги поддржува учениците
2. *улога на лидер* – ги дисциплинира учениците, им поставува задачи
3. *улога на мотиватор* – ги стимулира учениците за учење и соработка.

---

[27] Vlahović, B. i Vujisić Živković, N. (2005). Učitelj - izazovi profesionalizacije. Beograd: Forum pedagoga Srbije i Crne Gore. (book)

[28] Sucevic, V,, Cvjeticanin, S., Sakac, M. (2011). Obrazovanje nastavnika I ucitelja u evropskom konceptu kvalitete obrazovanja zasnovano na kompetencijama. *Zivot I skola,* 57 (25), 11 – 23.

[29] Петровиќ Д. (1999): Професионални развој наставника. Учитељски факултет, Ужице

[30] Lindgren H. C. (1976): Educational Psyhology in the Classrooom. John Wiley & Sons, New York.

4. *улога на личност на наставник* – тој е извор на информации кои ги пренесува на учениците.[31]

За добро функционирање на воспитно–образовниот систем, клучни фактори се квалитетни наставници.[32] Постои групата на „професии за помош" кои ги вклучуваат поединците во работата која е насочена на помагање и поддршка на другите. Нивната работа е стресна бидејќи се вклучени во директна комуникација со која доживуваат и емоционални состојби на другите луѓе. Наставничката професија се вбројува во професија која помага бидејќи наставниците им помагаат на учениците и се грижат за нивната благосостојба.

Работата на наставниците е многу одговорна, напорна и стресна. И затоа изворите на стрес кај наставниците кои им помагаат на учениците можат да се поделат во две групи:

1.*Карактеристики на наставниците* кои им помагаат на учениците, кои зависат од:

- личноста на наставниците
- работно искуство
- стил на работа.

Овие се внатрешни извори на стрес.

2.*Услови за работа*

Овие се надворешни извори на стрес.[33]

Понекогаш работата со учениците, родителите и училишната средина е поважна интеракција отколку што се педагошките способности: пренос на знаења на учениците и однесување на учениците. Таа интеракција се смета како клуч за успехот во воспитно–образовниот процес бидејќи ако наставникот или ученикот се под влијание на стрес во самиот наставен процес, на наставникот му е потешко да ја пренесе наставната содржина, а ученикот потешко да ја помни неа.[34]

Истражувани се околу 80–ина различни професии кои се повеќе подложни на стрес, а воспитно-образовната дејност се рангира во првите три најстресни професии. На високо ниво на стрес кај наставниците влијаат константни промени во образованието. Од

---

[31] Grgin, T., Soric, I., Kale, I., (1995): Stres kod nastanika I nacini suocavanja sa stresom, Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, 33, str. 45 – 56.

[32] Čudina-Obradović, M. (2008) Da sam ja učitelj/ica: motivacija upisa i neke osobine studenata I. godine Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Zagreb: Učiteljski fakultet.

[33] Ajduković, D. (1996) Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača. U: Ajduković, D. & Ajduković, M. (ur.), Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, str. 29-37.

[34] Trankiem, B. (2009) Stres u obrazovanju. Zagreb: Profil.

наставниците се очекува брзо приспособување кон тие промени и се случуваат: стрес, нервози и депресија, а поради овие причини наставниците заминуваат на боледување.[35]

Причини за големо ниво на стрес кај наставниците:

- воспитно–образовната институција нема добро водство
- имаат проблем во интеракција со своите колеги
- имаат ниски емоционални и социјални вештини
- затоа што не можат да управуваат со сопствениот стрес.[36]

Светската здравствена организација наведува дека стрес на работното место спаѓа во светска епидемија. Брзи општествени промени придонесуваат за ваквата состојба. Така и работата на наставниците спаѓа помеѓу најстресните поради: предолгите работни денови, а прекраток одмор што доведува до секојдневно прилагодување кое не е секогаш лесно.[37]

Наставникот има различни улоги поради воспоставување односи со други личности: учениците, другите наставници, со училишните соработници, родителите на учениците. Во тие улоги наставникот се ангажира со својата целокупна личност и со тоа тој често се наоѓа во состојба на зголемена одговорност, емоционална напнатост и стрес.

Во последниве неколку години воспитно–образовниот процес поминува низ постојани реформи. Тие реформи придонесуваат дополнителен напор на наставниците за извршување на нивните задачи и улоги. Од нив се бара прилагодување на промените кои подразбираат: нови методи на работа, примена на технологија во наставниот процес, отфрлање на стариот начин на работа или менување на постоечките методи на работата. Поради овие нагли промени, наставниците се преоптоварени од работните обврски и се незадоволни со континуирани промени во образованието. Сите овие промени можат да имаат влијание врз намалување на креативноста на наставниците, врз стрпливата комуникација со учениците, родителите и колегите.[38]

3.3.Професионален дистрес кај наставниците

Професионален дистрес кај наставниците се однесува на нивното непочитување и непризнавање на работното место од страна на заедницата. Истражување за влијанието на

[35] crnobelo.com (2023) Ако сте професор или наставник се вбројувате во трите најстресни професии во светот. (преземено на 16.11. 2023.) https://www.crnobelo.com/zivot/kariera/54245-ako-ste-profesor-ili-nastavnik-se-vbrojuvate-vo-trite-najstresni-profesii-vo-svetot

[36] VRABOTUVANJE.COM (2022). Наставничката професија се смета за најстресното занимање во светот. (преземено на 10. 03. 2022.) https://www.vrabotuvanje.com.mk/Vijest/15861/Nastavnichkata-profesija-se-smeta-za-najstresnoto-zanimanje-vo-svetot/2/

[37] Skolska prihologija (2013) Uciteljski posao i stress, (preuzeto 25. 04. 2013.) http://www.istrazime.com/skolska-psihologija/uciteljski-posao-i-stres/

[38] Grubacic j. (2011) Cinioci stresa I zadovoljstva poslom kod nastavnika u osnovnim I srednjim skolama (Master rad). Filozovski fakultet u Beogradu.

професионален дистрес кај наставниците во нивната работа се однесува на: задоволство од работата и ангажираност во работата. Истражувачите откриле дека недостаток за напредок на наставниците, не го сметаат само како извор на стрес, но и како причина за напуштање на нивната професија. Поради тоа наставниците се чуствителни од прашањата коишто се поврзани со нивната наставничка професионалност.[39]

Друг истражувач открил дека наставниците чиј стрес е предизвикан од потреба за професионално признавање се најмалку посветени во наставата.[40] Професионални дистрес опфаќа и верување на самите наставници дека нивната плата не е во согласност со работата која ја вршат. Изворот на стрес и незадоволство од работата кај наставниците е истражуван во голем број студии.[41]

Признавањето за наставничката работа има и витално општествено значење во поттикнувањето на наставниците во извршувањето на нивната работа. Направено е истражување помеѓу наставниците во Австралија и тоа истражување покажало дека постои општ недостиг на признание на наставниците за нивната работа од заедницата (општеството како целина) и тоа се наведување како извор на стрес. Без постоечка поддршка од заедницата се намалува способноста на наставниците да работат ефикасно. Ова подразбира дека е професионален дистрес извор на стрес кај наставниците.[42]

3.4.Доживување на стрес во работата кај наставниците

Истражувањата кои се занимавале со проучување на доживување на стресот во работата кај наставниците покажале различни резултати. Некои резултати покажале дека сосема мал број на наставниците воопшто не доживува стрес на работното место, но постојат разлики во резултатите кои го покажуваат нивото на нивниот доживеан стрес.

Истражувачите Darmody i Smith (2010) истражувале во Ирска за задоволство од работа и стресот кај наставниците во основно училиште. Резултати се следниве: 98% наставници се задоволни со својата работа, но од тие 45% наставници доживуваат умерен и високо ниво на стрес во работа. Околу 10% од наставниците не доживуваат стрес во работата, додека 45% од наставниците доживуваат ниско ниво на стрес. Другите истражувачи добиле резултати кои покажале дека 26% на наставниците во основно училиште имаат

[39] Uthuvelayutham, C., & Mohanasundaram, H. (2012). A study on the impact of occupational stress among teachers on job satisfaction and job involvement – An empirical study. European Journal of Social
[40] Nagar, K. (2012). Organizational commitment and job satisfaction among teachers during times of burnout.
[41] Nabirye, R. C., Brown, K. C., Pryor, E. R., & Maples, E. H. (2011). Occupational stress, job satisfaction and job
[42] Robertson, C., & Dunsmuir, S. (2012). Teacher stress and pupil behaviour explored through a rational-emotive

многу голем ниво на стрес на работното место, додека околу 1% од наставниците воопшто не доживува стрес.[43]

Двајца истражувачи проучиле доживување на стрес кај наставниците во средното училиште. Резултатите покажале дека 88% наставници доживуваат умерено или високо ниво на стрес на работа.[44] Поинакви резултати добиле Aftab i Khatoon (2012) во истражувањето на стрес кај наставниците во средните училишта во Индија. Резултатите покажале дека 52% на наставниците доживуваат умерено или високо ниво на стрес, додека 48% на наставниците доживуваат ниско ниво на стрес. Другото истражување кое исто така е спроведено во средното училиште покажало дека 80% од наставниците доживуваат умерено или високо ниво на стрес, додека 20% од наставниците доживува ниско ниво на стрес на своето работно место.[45] Истражување на стрес кај наставниците е направено во Швајцарија во средно училиште, резултатите на доживување на стрес кај наставниците е на ниско ниво.[46] Спротивно од ова истражување кое е направено во Хрватска во средните училишта кај наставниците резултатите покажуваат многу ниско или ниско ниво ниво на согорување на работа.[47]

3.5.Извори на стрес кај наставниците

Врз основа на емпириските истражувања постојат 4 главни извори на наставничкиот стрес, тоа се:

1. **неправилно однесување на учениците** (непослушност, насилство во училиштето, негативни ставови на учениците за училишните обврски, бучава) [48]
2. **неправилни услови во работната средина** (голем број ученици во паралелката, недостаток на ресурси за настава, неможност за напредок, непрепознатливост итн.)[49]

[43] Kyriacou, C. I Shien, P. Y. (2004(. Tezcher stress in Taiwanese primary scholst. *Journal of Educational Enquiry,* 5(2), 86 – 104.
[44] Lokandha Reddy, G. I Vijaya Anuradha, R. (2013). Ocuupational stress of Higer secondary teachers working in Vellore District. International Journal of Educational Planning & Administration, 3 (1), 9 – 24.
[45] Jeyaraj, S. S. (2013). Occupational stress among the tezchers of the higher secondary schools in Madurai District, Tamil nadu. *Journal of Business and Management,* 7(5), 63 – 76.
[46] Dlamini, C. S., Okeke, C.I.O. I Mammen, K.J. (2014). An investigation of work – related stress among high scholl teachers in the Hhohho region of Swaziland. Mediterranean Journal of Social Sciences, 15 (1), 53 – 72.
[47] Koludrovic, M., Jukic, T. I Reic Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod ucitelja razredne I predmetne nastave te srednjoskolkih nastavnika. *Zivot I skola,* 22 (2), 235 – 249.
[48] Evers W. J., Tomic W., & Brouwers A. (2004): Burnout among techer: Students and teachers perceptions compared. School Psychology International, 25 (2): 131 -148.
[49] Bakker, A. B., Demerouti, E.,&Euwema, M.C. (2005*).* Job resources bovver the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psyhology,* 10(2): 170-180.

3. **недостаток на време и прекумерна работа** (недостиг на време за подготовка на часови, оценување, индивидуална работа со ученици, лична обука)[50]
4. **неправилни односи со колегите** (лоша комуникација со училишната администрација).[51]

Професијата на наставниците е многу стресна поради негативните фактори кои потекнуваат од животната средина, од една страна фактори кои потекнуваат од образовната институција (внатрешни фактор), а од другата страна фактори кои потекнуваат надвор од училишното окружување (надворешни фактори). Како најзначајни внатрешни извори на стрес се: преоптовареност со работни задачи, голем број на ученици во одделението, недостаток на поддршка од страна на раководител или колегите. Најзначајни надоворешни стресори надвор од училиштето се: преголеми родителски барања и чести образовни реформи. Доколку овие двата стресори делуваат подолг временски период тие ќе предизвикаат негативни последици на наставникот. Тие последици ќе го попречат неговиот секојдневен живот и работа.[52]

Група на истражувачи истражувале извори на стрес помеѓу наставниците во основното училиште, резултати од тоа истражување покажуваат најзначајни извори: преголема одговорност без можноста за донесување на одлуки, чести промени на работните услови.[53] Во слично истражување кое се случило во малезиски основни училишта, изворите на стрес ги групирале во шест категории:

1. социјална поддршка
2. содржина на наставна програма
3. каракеристики на учениците
4. карактеристики на наставниците
5. административна работа
6. училишна опрема, услови за изведба на настава.

Во ова истражување како најзначајни извори на стрес на наставниците се издвојуваат: недостаток на едукација на наставниците за административна работа, недостаток на наставни средства. Истите автори кажуваат дека наставниците стресно доживуваат административни обврски поради тоа што им тие одземат многу време.[54]

На секој наставник влијаат различни причини на стрес. Kyriacou (2001) ги набројува седумте најважни извори на стрес, а тие се следниве:

---

[50] Burke R.J.,&Greenglass, E. (1995): *A longitudinal study of psychologicar burnout in teachers. Human Relations,* 48:187-202.

[51] Krnjajic, S.(2007). Pogled u razred. Beograd: Instituz za pedagoska istrazivanja.

[52] Khan A, Mad Shah I, Khan S, Gul S. Teachers Stress, Performance & Resources: The Moderating Effects of Resources on Stress & Performance. Int Rev Soc Sci Humanit. 2012; 2(2): 21 – 29.

[53] Parray WM, Kumar S, Awasthi P. Stress among Teachers: A Theoretical Examination. Int J Indian Psychol. 2016; 3 (4), 57: 88 – 97.

[54] Chan CJ, Juriani J. Stress in music teaching: identifying the level and sources of stress in the context of Malaysian national primary schools. Pertanika J Soc Sci Hum. 2010; 18 (1) 81 – 92.

1. несоодветни работни услови
2. временски притисоци
3. конфликти со колеги
4. ученици кои имаат несоодветен однос кон училиштето и со недоволна мотивација
5. непослушни ученици и недостик на одделенска дисциплина
6. брзи училишни промени – курикулум
7. чувство на општествено омаловажување.

Тој смета дека кај наставниците ќе се случи стрес доколку им е загрозено нивното достоинство и здравје. Еден од најважните елементи на стрес е чувството на загрозеност. Наставникот станува нервозен ако смета дека не располага со доволно способности во работата и таа состојба може да го загрози неговиот авторитет. Од друга страна, ако наставникот успее да се снајде нема да доживее стрес. Стрес може да се случи и ако е загрозено нивното здравје или достоинство.[55]

Милиќ (1963 г.) ги истражувал причините за стрес уште во средината на 20 век и резултатите се сè уште релевантни. Тој верува дека наставникот може да доживее стрес дури и кога не ги познава доволно добро учениците. Причината за тоа е преголемиот број на ученици. Стресот може да се случи и кога наставникот е класен раководител затоа што има проблеми со родителите кои очекуваат наставникот да се грижи за сè. Всушност, проблемот на наставникот е не одвојување на работата од неговиот приватниот живот. Наставник кој не може да го одвои приватниот од работниот живот е наставник кој има премногу обврски. Тогаш може да се случи да не се посвети на воспитување на своите деца, а тој е одговорен за воспитување за училишни деца.[56] ’

Извори на стрес наведени од наставниците се: големо работно оптоварување, нерамнотежа помеѓу работните и семејните општествени улоги, несоодветни работни услови. Работното оптоварување тие сметат дека е работа преку законските рамки. Нерамнотежа на работни и семејни општествени улоги, негативно преминување од работа на општествениот живот. Несоодветни работни услови се: несигурност на работа, неможност за напредување и несоодветни меѓучовечки односи.[57]

Наставниците во основните и средните училишта имаат проблем со нејасна граница помеѓу работното и слободното време. Скоро сите наставници покажуваат намалена способност да се дистанцират од својата работа. Нивните амбиции се преголеми и

[55] Kyriacou, C. (2001). Temeljna nastavna umijeca. Zagreb:Educa
[56] Milic,R.(1963). Uslovi pod kojima se mogu javiti uzroci nervoze kod nastavnika. Zivot i skola, 12(7-8), 340-342.
[57] Sliskovic, A.,Maslic – Sersic, D., Buric, I. (2012). Izvori stresa u radu nastavnika u visokom obrazovanju. Psiholigijske teme, 21 (1), 83 – 103.

премногу се ангажираат, што може да предизвика стрес доколку не се исполнат нивните амбиции.[58]

Најчесто спомнати во литература 3, извори на стрес кај наставниците се: ученици – нивното непримерено однесување, недостаток на мотивација и дисциплина во одделението (Darmody i Smyth, 2010). Како чест вториот извор на стрес кај наставниците се наведуваат несоодветни работни услови, временски рокови и брзи промени во организација (Kyriacou, 1997). Третиот извор на стрес се однесува на колегите од работа (Kyriacou, 1997).

Еден од најчестите извори на професионален стрес се меѓучовечките односи, најпрвин помеѓу самите наставници, а потоа и помеѓу наставниците и директорот. Причина за изворот на стрес е најчесто расправија на наставниците, а потоа следуваат: подметнувања, понижувања, изолации кои можат и да го загрозат здравјето на наставникот.

Карактеристики на наставниците кои се склони на стрес:

1. не можат да го раздвојат битното од небитното
2. перфекционисти се
3. имаат ниска толеранција на фрустрација
4. имаат негативен став кон останатите
5. не ја гледаат смислата на животот
6. се обвинуваат себеси за работите кои не се под нивна контрола
7. немаат смисла за хумор.[59]

Поспецифично изворите на стрес ги опишува Транкием. Стрес како извор кој потекнува од меѓучовечките односи може да биде: прв наставен час во наставничка кариера, средба со учениците на почеток од секоја учебна година, напорно одделение и непослушни ученици. Извор на стрес кај наставниците може да биде: оценување од надредените, комуникација со управата, резултати на испити од учениците на крај од учебната година. Непредвидени настани пред или за време на наставниот час можат да бидат извор на стрес поради недостиг на работни помагала, неснаоѓање во пренесување на нов наставен материјал.[60]

Главен извор на стрес кај наставниците можат да се припишат директно на учениците, затоа што преку анкети, интервјуа, наставниците дале одговори кои се поврзани со

[58] Foro, D. (2015). Profesionalne kompetencije nastavnika u suocavanju sa stresnim situacijama u skoli. Doktorski rad. Zagreb.
[59]Образовен двигател (2018). СТРЕС – СИМПТОМИ – НАСТАВНИЦИ (преземено 06. 10. 2018.) https://makedonskonasledstvo.wordpress.com/2021/01/22/https://makedonskonasledstvo.wordpress.com/2021/01/22/
[60] Trankeim, B. (2009*). Stres u razredu.* Zagreb: Profil

учениците коишто се одговорни за поголем дел од нивниот професионален стрес.[61] Еден стрес е поврзан со дисциплинирање на учениците, а наставниците преземаат разни дисциплински улоги, што може да предизвика преоптоварување од новата улога.[62] Многумина од наставниците сметат дека однесувањето без почитување, вниманието на учениците и дружељубивоста, е најстресно несоодветно однесување на учениците. Наставниците во основните училишта се подложни на повеќе стрес од наставниците во средните училишта. Наставници во основните училишта се одговорни за едно одделение во тек на целата учебна година, што тие настаници ги чини одговорни за образовните активности и за моралниот и општествен развој на учениците. Поголема одговорност на наставниците оди заедно со работен притисок и несоодветно однесување на учениците, доведува до тоа да наставниците во основите училишта имаат најголемо ниво на стрес.[63]

Неодамнешните истражувања покажаа дека постојат 4 главни извори на стрес:

1. **училишно раководство, училишна клима и култура**
- давање поддршка на наставниците од претпоставените
- чувството на наставниците дека се ценети
- или занемарување на грижата за наставниците од страна на претпоставените

2. **самостојност и одлучување**
- слободата на наставниците да бидат креативни и иновативни во донесувањето одлуки
- желбата да дадат сé од себе за благосостојбата на своите ученици
- обезбедување на повратни информации за работното искуство

3. **работни задачи**
- недостаток на време за извршување на работните задачи
- ја носат работата од училиштето дома за да ја завршат
- едвај добиваат слободни денови

4. **социјална и емоционална компетентност**
- способноста на наставниците да ги регулираат своите емоции
- да ги развива вештините на учениците за емоционална интелигенција
- ако наставниците знаат како да ги задоволат своите социјални и емоционални потреби, тоа ќе им го пренесат на своите ученици.

[61] Hastings, R., & Bham, M. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. School Psychology International, 24(1), 115-127.
[62] Blasé, J. (1986). A qualitative analysis of sources of teacher stress: Consequences for performance. American Educational Research Journal, 23(1), 13-40.
[63] Hastings, R., & Bham, M. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. School Psychology International, 24(1), 115-127.

Покрај овие четири главни извори на стрес кај наставниците, постои уште еден, а тоа е нивната **напорна работа** каде од наставниците се очекува да работат многу часови, да бидат брзи во работата и да бидат одговорни. Иако образовниот систем очекува од наставниците да бидат вредни во работата, тие сепак треба да размислуваат за своето здравје. Затоа е важно наставниците да научат да поставуваат граници меѓу приватниот и деловниот живот. Учениците го очекуваат најдоброто од наставниците, но ако наставниците не се грижат за себе, не можат да го обезбедат најдоброто.[64]

4.ДЕФИНИРАЊЕ НА КЛУЧНИТЕ ПОИМИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

4.1.Ментално здравје

Клучна компонента за менталното здравје е целокупната благосостојба која опфаќа: емоционалните, психолошките и социјалните аспекти на животот. Две вообичаени нарушувања на менталното здравје кое значително влијаат на квалитетот на живот на поединецот доколку тој не се лекува се: анксиозност и депресија.[65]

Недоволно истражен аспект од работата на наставниците или училиштето е стресот на наставниците. Истражувањата покажуваат дека појавата на стрес е карактеристична особено за наставничката професија. Интересот за стресот на наставниците е условен од:

1. сознанието дека професионалниот стрес може да доведе до **ментални** и физички болести,
2. зголемената грижа за квалитетот на животот и работата на наставниците,

сознанието дека стресот може негативно да влијае на квалитетот на наставата и негативниот однос наставник-ученик.

Манифестациите на работниот стрес се манифестираат во различни аспекти на здравјето на луѓето. Забележена е поврзаност со менталното здравје. Професионалниот стрес е причина и за многу болести: појава на триглицериди, шеќер во крвта и срцеви заболувања. Секој вработен кој е под стрес се смета дека има проблеми со анксиозност или депресија. Државните трошоци од стресот на работното место се огромни. На пример, во Германија годишни трошоци поради стресот на работното место достигнува и до 9 милијарди евра.[66]

---

[64] Early childhood education, (2019). What are four main sources of teacher stress? Преземено на 04. декември 2023. https://www.continued.com/early-childhood-education/ask-the-experts/what-four-main-sources-teacher

[65] American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

[66] Tajvar A, Saraji GN, Ghanbarnejad A, Omidi L, Hosseini SS, Abadi AS. Occupational stress and mental health among nurses in a medical intensive care unit of a general hospital in Bandar Abbas in 2013. Electron Physician. 2015; 7(3): 1108-1013.

Некои од истражувањата направиле споредување на наставничката и другите професии, резултатите покажали дека наставниците својата професија ја доживуваат како стресна. Резултати за наставничкиот стрес кореларираат и со показатели на нарушување на менталното здравје.[67]

Во последните неколку години поради влошеното ментално здравје школските наставници зеле околу 500.000 слободни денови. Наставниците се жалеле на преоптовареност со работата, па поради тоа им било потребно лекување на менталното здравје. Бројките на наставниците со тој проблем се зголемуваат од година во година а тоа покажува дека тие не добиваат вистинска поддршка за своето ментално здравје. Потпаролка на школската влада изјавила дека ја разбира клучната улога на ментално здравје, особено на работното место. Тие се први кои во своето министерство имаат министерско место посветено на проблемите за менталното здравје и за таа потреба инвестираат дополнителни 150 милиони фунти.[68]

Спречувањето и елиминирањето на стресот на наставниците е комплициран процес. Не постои универзално решение за овој проблем. Затоа е многу важна превенцијата на стрес на работното место која има три нивоа:

1. примарна превенција (организациски план)
2. секундарна превенција (образование и обука)
3. терцијарно (соодветно функционирање на здравствените услуги)[69]

4.2.Анксиозност

Анксиозните нарушувања се дефинираат како чувство на: прекумерна општа напнатост, загриженост, голем ниво на стрес, паника, страв од ирационално лошо претчувство. Анксиозноста не можеме да ја поистоветиме со страв, но овие два поима често се мешаат. Страв е емоција и се случува кога некоја личност ја проценила опасноста во окружувањето и тогаш ги мобилизира физиолошките и психолошките сили кои ќе помогнат во совладување на таа опасност. Анксиозноста се јавува на два начини: како предвидување на идниот можни напад или како ненамерно преувеличување на реални закани. Фактори кои имаат влијание врз појава на анксиозноста се најчесто психолошки, но постојат и генетски фактори.

---

[67] Kyriacou, C. & J. Pratt (1985): "Teacher stress and psychoneurotic symptoms", British Journal of Educational psychology, Vol. 55. No. 1, 61 – 64.

[68] fakulteti.mk (2016). Зошто наставниците во Шкотска имаат проблеми со менталното здравје? преземено на 29. декември 2016. https://www.fakulteti.mk/news/16-12-29/zoshto_nastavnicite_vo_shkotska_imaat_problemi_so_mentalnoto_zdravje

[69] Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. (2003). Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva: WHO

Преголема загриженост може да предизвика промени на физиолошки, психолошки и емоционални план. Анксиозноста го доведува телото во состојба на стрес и предизвикува симптоми кои можат да се групират во:

1. когнитивни симптоми на анксиозноста – тешкотии во концентрација, тешкотии во помнењето, негативни размислувања
2. емоционални симптоми на анксиозноста – неизвесноста и исчекување, нервоза и напнатост, присуство на разни стравови
3. бихевиорални симптоми на анксиозноста – повлеченост и несигурност во социјалните контакти, изразита активност или пасивност, избегнување на настани или личности кои предизвикуваат анксиозност
4. физички симптоми на анксиозноста – кардиоваскуларни (забрзан пулс, чувство на забрзано чукање на срцето, зголемен притисок), респираторни (чувство на недостиг на кислород, забрзано дишење), мускулни (мускулна тензија, мускулни грчеви), гастроитестинални (мачнина, стомачни болки).

Освен овие симптоми, можат да се случат и другите: главоболка, вртоглавица, болки во прстите, инсомнија и кошмари во сонот, зачестано мокрење. Појава на симптоми, нивниот број, интензитетот и траењето се разликуваат од една до друга индивидуа. Некој може да има само неколку од овие симптоми, додека кај другиот можат да се појават сите овие симптоми на анксиозноста и да бидат од многу силен интензитет.[70]

Стресот може да придонесе за сериозни промени во телото во различни области: физички, ментални и емоционални. Доколку стресните фактори се постојано присутни, тие можат да придонесат за појава на анксиозност. Човек кој чувствува вознемиреност, однадвор гледано, анксиозноста не мора да влијае во голема мера врз животот на таа личност. Додека од друга страна, може да се појават периоди на изразена анксиозност и да ја спречат таа личност да функционира нормално.

4.2.1.Анксиозност кај наставниците

Не толку одамна почнале да се спроведуваат истражувања поврзани со **анксиозноста** и фрустрацијата на наставниците. Беа вклучени и истражувања насочени кон идентификување на изворот на стресот на наставниците. Стресот на наставникот може да се дефинира и како синдром на негативни влијанија како што се гнев, анксиозност, фрустрација или **депресија**, кои често се придружени со патогени промени кои настанале како резултат на работата на наставникот.[71]

---

[70] Pliva zdravlje (2020). Simptomi anksioznosti preuzeto 06. 04. 2020. https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html

[71] Kyriacou, C. & J. Sutcliffe (1978): »Teacher stress: prevalence, sources and symptoms«, British Journal of Educational Psychology, Vol. 48, No. 2, 159–167.

Не е тајна дека наставата може да биде стресна професија. Затоа наставниците треба да се чувствуваат ментално силни за да можат да им пренесуваат знаење на своите ученици. Работата на наставниците е и напорна, затоа тие често ја носат својата работа дома. Анксиозноста е чувство на нелагодност, како што се грижа или страв, кое може да биде во блага форма или сериозна. Сите ние одвреме–навреме чувствуваме вознемиреност и тоа е сосема нормално, но анксиозноста како состојба значи дека е таа потешка и константна и дека влијае на секојдневниот живот. Наставата може да биде поттик за анксиозност, бидејќи наставниците можат да доживуваат „прегорување“ кога поминуваат низ долги периоди на стрес. Понекогаш стресна ситуација е очигледна од страна на ученик или родител кои ја предизвикале. Но, честопати стресот може да биде мал и постојан, така што не се забележува, но дава физички симптоми. Наставникот треба да знае како да се справи со анксиозноста за да може да има успешна кариера. Офицерите во армија се научени прво да се грижат за себе на бојното поле, бидејќи само тогаш можат да бидат корисни на другите, истото важи и за наставниците. Тие треба да бидат ментално здрави, што е предуслов за квалитетна настава.[72]

Истражувања за зголемеността на работните барања и нивните остварување, покажале дека зголемен „притисок” може да има стимулативно влијание на наставниците, но доколку тие „притисоци” ги надминат способностите на наставникот можат да предизвикат: анксиозност, намалена концентрација, слабеење на меморија и намалена способност на донесување на одлуки.[73]

4.3.Депресија

Депресијата како болест одамна е позната, а потекнува од латинскиот збор deprimere, што означува да се потисне нешто. Во депресијата се потиснува расположението кое е намалено и ја обележува оваа состојба. Променето расположение може да се јавува без некоја очигледна причина.

Ако личноста ги доживува 5-те или повеќето симптоми во текот на две недели, еден од тие симптоми е депресивно раслоложение или губиток на задоволството. Симптоми на депресија се:

1. депресивно расположение поголем дел од денот, скоро секој ден
2. намалено задоволство за сите активности
3. губиток на телесна тежина
4. инсомнија или премногу спиење

[72] Engage Edukation (2023) **Dealing with teacher anxiety, преземено на 16. мај 2023.** https://engage-education.com/blog/dealing-with-teacher-anxiety/

[73] Brown, M., S. Ralph & Brember (2002): “Change – linked work – related stress in british teachers”’ *Research in Education,* No. 67, 1 – 12.

5. вознемиреност, забавено движење
6. замор или губиток на енергија
7. чувство на безвредност или вина
8. намалена способност на мислењето или концентрацијара, неодлучност
9. размислување за смртта, суицидни идеи без посебен план

Симптомите можат да влијаат врз нарушувањето на работните, социјалните или другите важни подрачја на функционирања. Симптомите, за да се постави дијагноза на депресија, треба да траат најмалку две недели.[74]

4.3.1.Депресија кај наставниците

Депресијата може да се поврзе со стресни настани од неодамнешното минато, но долготрајниот стрес исто така може да придонесе за депресија. Истражувачите од Универзитетот Џон Хопкинс анкетирале 905 жители на Балтимор кои работеле со полно работно време. Во тоа истражување беа вклучени следните професии: секретари, наставници, градежни работници и менаџери. Истражувачите дошле до заклучок дека луѓето кои носат голема одговорност на работа доживуваат притисок на работно место, што е ризик за можна појава на депресија.[75]

Стресот во наставничката професија често се поврзува со замор и депресивно расположение. Наставниците кои се под долготраен стрес се во полоша здравствена сосојба и квалитет на животот. Тие наставници: се повлекуваат од социјалните контакти, се чувствуваат дека даваат неадекватно знаење на учениците и неадекватно ги извршуваат наставни задачи. Сето оваа има негативно влијание на учениците кои стануваат немотивирани и незаинтересирани за прифаќање на наставните содржини и за учењето.[76]

Фази на согорување на работата водат од чувство на потполна енергија до чувство на депресија. Постојат три карактеристики на согорување на работата: исцрпеност, негативен став кон надредените и колегите и негативна процена на квалитет на сопствената работа.[77]

Работата во училиштето со деца од помала возраст може да биде физички и емоционално напорна и стресна, наставниците се затоа изложени од ризик на менталното здравје, како што е **депресија**. Овие наставници сами пријавиле дека имаат симптоми на депресија кои ги исполнува клиничките граници за депресија и тоа 36% од нив. Постојат и некои докази кои покажуваат дека симптомите на депресија можат да бидат поприсутни

---

[74] Pliva zdravlje (2018). Simptomi depresije – zašto je važno rano prepoznavanje, preuzeto 15. 08. 2018. https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/31433/Simptomi-depresije-zasto-je-vazno-rano-prepoznavanje.html

[75] Nidli, N. (2020) Kljuc mentalne snage, Beograd, Preporod

[76] Ramberg J, Brolin Laftman S, Akerstedt T, Modin B. Teacher Stress and Students School Well – being: The Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. Scand J Educ Res. 2019; 1 – 15.

[77] Foro, D. (2015). Profesionalne kompetencije nastavnika u suocavanju sa stresnim situacijama u skoli. Doktorski rad. Zagreb

кај наставниците кои во своето одделение имаат деца од сиромашни семејства. Кога наставниците во училиштето ја доживуваат депресијата, тоа не е без последици. Стрес и недостаток на енергија поврзан со депресија може да попречи способноста на наставникот да служи како позитивен модел и за потребни интеракции наставник – ученик. Наставниците со симптоми на депресија можат да создадат и нездрава социјално–емоционална клима.

Стресот на наставникот не е привремен и нема да исчезне сам по себе. Тој е многу важен проблем во наставничката професија и треба да му се посвети посебно внимание. Негативен стрес, т.н. дистрес не е добар за наставниците и учениците, а исто така и за другите учесници во образовниот процес, како и за поширокаата општествена заедница. Како мерка за спречување на стресот кај наставниците, се препорачува отворање СОС телефонска мрежа за помош на наставниците. Со помош на тој повик наставниците можат да бараат: совет, поддршка и стручна помош. Шкотска и Англија имаат добро искуство со СОС мрежите за да им помогнат на наставниците. Властите во тие земји ги охрабрија наставниците да се фокусираат на сопствената благосостојба и менталното здравје. [78]

II ДЕЛ – МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТАП НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Проблем на истражување

Основниот проблем на истражувањето е стресот кај наставниот кадар во основно и средно образование. Фокусот е ставен на утврдување на изворите на стрес кај наставниците од основните и средните училишта, нивото на стрес, разлики во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, како и влијанието на социо–демографски карактеристики (пол, возраст, работен стаж) врз нивото на стрес.

2.Цели и задачи на истражувањето

2.1.Научна цел на истражувањето

Целта на ова истражување е дескрипција, односно да се опишат изворите на стрес кај наставниците од основните и средните училишта и да се утврди разликата во нивото на стрес меѓу нив. Истовремено, истражувањето има за цел предикција односно да се утврди

[78] Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. (2003). Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva: WHO

влијанието на социо-демографските карактеристики (пол, возраст, работен стаж) врз нивото на стрес кај наставниците.

Задачи на истражувањето

– идентификација на основните извори на стрес кај наставниците во основно и средно образование;

– споредба на средните вредности на нивото на стрес меѓу наставниците од основни и средни училишта;

– уврдување на влијанието на социо-демографските карактеристики, како пол, возраст, работен стаж врз нивото на стрес кај наставниците;

– давање на препораки за подобрување на условите на работа и намалување на стресот кај наставниците.

2.2.Практична цел на истражувањето

Практичната цел на ова истражување би била да се добие детално разбирање за изворите на стрес кај наставниците од основните и средните училишта, како и да се идентификуваат факторите кои влијаат на нивото на стрес. Ова истражување може да има конкретни цели и корисни резултати кои можат да се применат во образованието и управувањето на школите. Практичните цели можат да вклучуваат добивање на емпириски податоци, информации за изворите и нивот на стресот наставниците кои ќе бидат основа за препораки за подобрување на условите на работа за наставниците во училиштата и идентификација на конкретни мерки или психо-едукативни програми за намалување на стресот и подобрување на општата добробит на наставниците.

3.Резултати од досегашни истражувања

Релевантни истражувања во областа на стресот кај наставниците и социо-демографските фактори се правени во изминатите години. Во прилог ќе бидат прикажани некои поважни.

Robert H. Rosenfield, R. Michael Kipke, и др. соработници во 2017 година истражувале различни аспекти на стресот кај наставниците, вклучувајќи го влијанието на стресот врз здравјето на наставниците, учениците и училиштата. Трудот е со наслов „Teacher Stress

and Health: Effects on Teachers, Students, and Schools" објавен во Journal of School Health, 2017.[79]

Во 2017 година Richard Ingersoll и Samuel L. Steele[80] истражуваат фактори што предизвикуваат стрес кај наставниците, фокусирајќи се на промените во образовниот систем и постапките за одмерување.

Авторите Kimberly Jay, Brian Doornenbal,[81] и соработниците во 2014 година, ја истражуваат врската меѓу согорувањето кај наставниците и терцијарната траума, со акцент на практичните последици и интервенции.

Исто така авторите Anna R. Morgan и Andrew R. J. Hodge[82] во публикацијата: Australian Journal of Teacher Education, во 2009 година направиле преглед на литературата што ја истражува добробитта на наставниците, вклучувајќи ги различните аспекти на стресот и како тој влијае на општата добробит.

Авторите Kate E. Whitfield, Donovan A. McGrowder[83], во 2017 година направиле истражување на стресот и менталното здравје во професионални заедници.

4.Предмет на истражувањето

Предмет на истражувањето се однесува на феноменот – професионален стрес кај наставниците е составен дел од нивната секојдневна работа и за жал тој е во постојан пораст. И затоа проучувањето на изворот на професионалниот стрес кај наставниците има посебно значење поради: самите наставници, учениците и општественото значење. Потврда дека овој феномен стрес кај наставниците е широко распространет е поради тоа што наставничката професија се вбројува меѓу првите пет најстресни професии.

[79] Rosenfield, R. Kipke.M. (2017) "Teacher Stress and Health: Effects on Teachers, Students, and Schools" објавен во Journal of School Health, 2017

[80] Ingersoll., R., Steele.S.L. (2017). "Understanding Teacher Stress in an Age of Accountability" Harvard Educational Review, 2017.

[81] Jay., K., Doornenbal,B. (2014)."Teacher Burnout: A Source of Tertiary Trauma" Journal of Trauma & Dissociation, 2014.

[82] Morgan A. R., Hodge., A.R. J. (2009). "Teacher Wellbeing: A Review of the Literature". Australian Journal of Teacher Education, 2009.

[83] Whitfield, E.K., McGrowder, D. A.(2017). "Occupational Stress, Coping and Mental Health in Jamaican Police Officers" Stress and Health, 2017.

Nasser Abu Alhija наведува дека наставничката професија е стресна и напорна, дека наставниците го доживуваат стресот кога сложеноста на ситуацијата ги надминува нивните способности и не можат да се справат со неа.[84]

4.1.Теоретско определување на предметот на истражување

Теоретското определување се однесува на еднозначно прецизирање на проблемот на истражување.

- *Стресот* може да се дефинира како физички и психолошки одговор предизвикан од внатрешни или надворешни стимули, познати како стресори, кои предизвикуваат промени или адаптации во организмот. Стресорите можат да бидат различни и вклучуваат разни ситуации, случки, перцепции, или предизвици што можат да создадат несигурност, напон, и потреба за адаптација[85].

– *Наставничкиот стрес* може да се дефинира како комплексна реакција на наставниците изложени на различни предизвици и притисоци во образовниот контекст, вклучувајќи ги работното оптоварување, меѓуличните односи со учениците, притисоците поврзани со стандардите и тестирањето, како и различни аспекти на организацијата и администрацијата во училиштето.[86]

– *Основно образование* – Наставата во Република Северна Македонија вклучува основно образование, кое е задолжително за сите деца и е со траење од девет години.[87]

Основното образование е прва фаза на системот за формално образование, каде учениците стекнуваат основни академски и животни вештини. Обично има различни предмети како математика, јазици, наука, друштвени науки и физичко воспитување. Целта на основното образование е да ги подготви учениците за почетокот на своето академско

[84] Nasser Abu_Alhija, F.(2015). Teacher Strees and Coping: The Role of Personal and Job Characterisics. Procedia, 185(1), 374-380.
[85] Светска здравствена организација (СЗО). (2018). "Mental health: Strengthening our response." Пристапено 09.01.2024.
[86] Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. Educational Review, 53(1), 27-35.
[87] Министерство за образование и наука, презмено https://mon.gov.mk/ пристапено 15.01.2024

патување и да им обезбеди темелно знаење што ќе ги поддржи во поднапредните нивоа на образование.[88]

– *Средно образование* – Средното образование во Република Северна Македонија е втората фаза на образованието, кое следи по завршувањето на основното образование. Тоа претставува период во кој учениците имаат можност да изберат меѓу гимназиската и стручната образовна патека, што им обезбедува подготовка за подолжување на студиите или влез во работниот пазар.[89]

4.2.Хипотези

Хипотезите на поставениот проблем се дефинирани на следниот начин:

Хипотеза 1. – се очекува дека изворите на стрес кај наставниците од основното и средното образование најмногу се однесуваат на факторот потреба за професонално признавање, а се очекува повисоко ниво на извор на стрес на факторот несоодветно однесување на учениците во средно образование;

Хипотеза 2. – се претпоставува умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно и во средно образование и се претпоставува статистички значителна разлика во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, со повисоко ниво на стрес кај наставниците во средното образование.

Хипотеза 3. – се претпоставува слаба корелација на социо–демографски карактеристики (пол, возраст, работен стаж) врз нивото на стрес во основно и во средно образование.

Потхипотези:

1.1. – се очекува дека изворите на стрес кај наставниците од основното образование најмногу се однесуваат на факторот за работно оптоварување и на факторот – *Потреба за професонално признавање;*

1.2. – се очекува дека изворите на стрес кај наставниците од средното образование најмногу се однесуваат на факторот несоодветно однесување на учениците и на факторот потреба за професонално признавање.

[88] UNESCO. (2015). "Education for All Global Monitoring Report 2015 - Education for All 2000-2015: Achievements and Challenges.

[89] Министерство за образование и наука, презмено https://mon.gov.mk/ пристапено 15.01.2024

1.3. **–** се очекува повисоко ниво на изворот на стрес кај наставниците во средно образование – факторот *Несоодветно однесување на учениците*. ООКК

2.1. – се очекува умерено покачено ниво на стрес кај сите наставници во основно и во средно образование

2.2. – се очекува умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно образование;

2.3. – се очекува високо ниво на стрес кај наставниците во средно образование;

промени или адаптации во организмот. Стресорите можат да бидат различни и вклучуваат разни ситуации, случки, перцепции, или предизвици што можат да создадат несигурност, напон, и потреба за адаптација[90].

3.1. – се претпоставува постоење на позитивна корелација, но статистички незачајна на пол и ниво на стрес во основно образование, односно дека нивото на стрес е независен од полот, го доживуваат и мажи и жени;

3.2. – се претпоставува постоење на позитивна корелација, но статистички незачајна на пол и ниво на стрес во средното образование, односно дека нивото на стрес е независен од полот, го доживуваат и мажи и жени;

3.3. – се претпоставува позитивна корелација на возраста и нивото на стрес, со зголемување на возраста да се зголемува нивото на стрес кај наставници во основно образование;

3.4. – се претпоставува дека постои значајна негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот доживеан во средно образование, однсно со зголемување на возраста се намалува стресот кај наставниците во средно образование;

3.5. – се претпоставува слаба позитивна корелација помеѓу работното искуство на училишните наставници и стресот во основно образование.

[90] Светска здравствена организација (СЗО). (2018). "Mental health: Strengthening our response." Пристапено 09.01.2024.

3.6. – постои значајна негативна корелација помеѓу работното искуство на средношколски наставници и стресот во средно образование.

4.3.Варијабли

Истражувачки варијабли се:

- Извори на стрес
- Стрес
- Независни: пол, возраст, работен стаж

Релевантни варијабли се:

- место на лоцираност на училиштето
- националност на наставници
- опременост на училиште

5.Метод на истражување, техники и инструменти

Методот на истражување е дескриптивен метод. Се применија техники на скалирање со соодветни преземени и адаптирани иснтрументи согласно проблемот на истражување.

За испитување на изворите на стрес кај наставниците ќе се употреби инструментот Скала за мерење на изворите на стрес кај наставниците од Бојл и сор. (1995) која е адаптирана од Miculanra и Soric (2002). Скалата има 24 изјави.

Исто така ќе се примени Скала ДАСС со потскалата за стрес.

После собирањето на податоците, ќе се направи соодветна статистичка обработка на податоците коишто се добиени од инструментите. Обработката на податоците ќе биде на ниво на дескриптивна статистика со употреба на статистичка програма SPSS.

6.Популација и примерок

Во однос на проблемот на истражувањето, популација на истражување се наставници во државата, вработени во основно и средно образование.

Истражувањето опфаќа вкупно 70 учесници, наставници од основните и средните училишта во Република Северна Македонија. Примерокот ќе биде **пригоден** и каде не

постои контрола на пристрасност и без почитување на правилата на рандомизација. Се работи за прелиминарно истражување кое ќе биде еден индикатот на моменталната состојба на проблемот, а истовремено и иницијатор за понатамошни проширени и продлабочени истражувања.

7. Организација и спроведување на истражувањето

Истражувањето на терен се спроведе од почеток до крај на декември 2023 година во Неготино.

На учесниците во истражувањето беше објаснета целта на истражувањето. Пред почетокот на истражувањето, се побара согласност од испитаниците. Испитаникот имаше право слободно да го прекине своето учество во секое време. Се нагласи дека податоците од истражувањето ќе бидат заштитени и приватни.

Сите етички принципи во истражувањето беа почитувани.

8.Извори на стрес – основно училиште во РС Македонија

Определувајќи се за професијата на наставникот треба да имаме јасна слика за својата улога во училиштето и општеството, да ги знаеме своите одговорности и разноликоста на задачите. Треба да бидеме флексибилни личности коишто ќе знаат да работат со поединци и група, да се прилагодиме на новите барања и да го користиме сето свое професионално знаење. Јас сум наставничка во основното училиште, со 24 години работен стаж.

1.Неправилно однесување на учениците

- Сите што сме вклучени во воспитно-образовниот процес треба да бидеме свесни дека лошото однесување кај учениците и насилството постои и продуцира ново насилство и тоа е за жал еден затворен магичен круг. Затоа многу е важно да работиме на подобрување на заедничката соработка и комуникација меѓу наставниот кадар, учениците, секако и родителите.
- Учениците сé послабо учат, почесто ги бараат своите права, а не ги исполнуваат своите одговорности, можеби големо влијание има и долгиот временски период што го поминуваат секој ден во училиште, а посебно многу мала ефикасност има работата во втора смена.
- Во основното училиште во пониските одделенија повеќето проблеми потекнуваат од самите родители коишто премногу ги заштитуваат своите деца, а дома не им обрнуваат премногу внимание. Реалноста е дека на учениците не им се доаѓа во училиштето, а родителите го оправдуваат ваквото однесување: „Малку го боли стомачето, главата, не го пуштам денес, нека одмора....” (изговорите на родителите за недоаѓањето во училиштето).

- Учениците не внимаваат што зборува наставникот за време на наставата, па после часовите пак прашуваат што имаат за домашна задача. Но, иако прашуваат, пак нема да ја донесат или пак нема да дојдат за тестирање поради тоа што им се слошило. Исто така и за лектирата дека не ја прочителе цела, поради разни причини кои се само изговори.
- Најмногу изостаноци имаме до 5–тото одделение.
- Дополнителен стрес е намалената посветеност на учениците во наставата и нивната лична свест кон образованието и едукацијата.
- За жал родителите со нивното лошо влијаније вакви ги направиле децата, затоа што сé им дозволуваат и за сé бараат изговори.

2.Неправилни работни услови

- Руинирани училишни објекти, оштетен и амортизиран инвентар, недоволна хигиена во училиштата, недоволната употреба на надгледни средства и електронски помагала кои треба редовно да се одржуваат.
- Сепак еден од најчестите извори на професионален стрес се меѓучовечките односи, најчесто помеѓу самите вработени наставници или помеѓу вработените наставници и директорите кои најчесто започнуваат расправија од некоја причина, а после тоа започнуваат сплетки, подметнувања, понижувања, изолации, хронични здравствени проблеми...

3.Недостиг на време

- Недостигот на време и преголемиот обем на работа се загрижувачки факт што и покрај тоа што сме длабоко навлезени во ерата на информатичката техника и технологија, сепак количината на педагошаката документација од година во година се зголемува и бројот на административните задачи кои ги добиваат наставниците станува главна работна задача која е преобемна, со што се намалува квалитетот на воспитно–образовниот процес, поточно времето за едукација или времето за подготовка на лекциите за следниот час.

4.Несоодветен однос со колегите

- Односот со колегите е многу важен, но за жал тој однос секојдневно е сé понарушен и некои колеги си дозволуваат да кажуваат несоодветни зборови за други колеги и тоа понекогаш и пред учениците со што се руши кредибилитетот на колегите без размислување дека за кратко време тоа ќе им се врати и на самите нив.
- Наставниците треба да се сериозни и праведни во комуникацијата со колегите и секогаш да сослушаат што имаат да кажат. Во комуникација со колегите не треба да дозволиме да трпи воспитно–образовниот процес кој за жал почесто е нарушен од повеќе аспекти.

8.1.Извори на стрес – средно училиште РС Македонија

Вработените во средното училиште, посебно наставниците имаат поголема одговорност во воспитно-образовниот процес отколку наставниците во основното училиште поради работата со учениците кои се наоѓаат во адолесцентна возраст. Во таа возраст кај учениците се случуваат физички и емоционални промени кои влијаат врз нивното однесување како меѓу себе така и со наставниот кадар. Затоа еден од главните извори на стрес во средните училишта се самите ученици. Јас сум наставничка во средното училиште со 36 години работен стаж.

Извори на стрес кај наставниците со кои се среќаваат секојдневно можеме да ги класифицираме на:

1.Неправилно однесување на учениците – возраста на учениците и проблеми кои ги носи таа, семеен статус и темперамент на ученикот.

- Учениците во средно училиште се на возраст меѓу пубертетот и адолесценција, проследен со многу енергија која ја трошат на погрешен начин.
- Агресија, недолично и некултурно однесување, не слушаат на часот и цело време се трудат да го свртат вниманието кон себе.
- Доколку нивните родители се финансиски моќни, тогаш тие се дојдени на училиште за да се забавуваат и на секој начин да ја демонстрираат моќта на родителите.
- Многу често родителите на учениците не сакаат да го согледаат проблемот со нивните деца, па ги штитат во очите на наставниците, претставувајќи го ученикот како жртва во процесот, а наставникот е личноста која му врши мобинг на нивното дете.
- Покрај тоа доста голем број на ученици потекнуваат од семејство на разделени родители, и тие нивното дете просто го растргаат меѓу нив, а никој не гледа како тоа се однесува во самиот воспитно–образовен процес. Во овој случај наставникот е во средина меѓу родителите, бидејќи секој од нив ја кажува својата приказна, а вистината е некаде во средина. Наставникот е во стресна ситуација трудејќи се на сите да им угоди, а и детето да не се почуствува стигматизирано.
- Стресот со кој се соочуваат наставниците е и булингот и стигматизација на учениците таканаречени „црни овци во класот”, а ги има во секоја паралелка. Секој од наставниците вложува огромен труд да ги убеди и да им докаже на учениците дека сите сме исти. Но, колку ќе сфатат останатите ученици, зависи од многу фактори (возраста, семејните односи, фамилијарниот статус, темпераментот на ученикот и др). Сепак наставникот е под голем стрес да ги заштити овие деца, затоа што во неговите очи сите се еднакви**.**

1.1. Неправилно однесување на учениците – извори на стрес со кои се соочуваат наставниците од пороците на новото време

- Интернетот, колку што е неопходен во новото време, носи и огромни штети (кои ќе се согледаат за неколку години), врз воспитно образовниот процес и однесувањето на учениците кои по цели ноќи играат видео игри, си легнуваат во утринските часови и каснат на првите часови на училиште, или доколку дојдат спијат на часот или потпрени на клупата и воопшто не ја следат наставата, што придонесува до нови стресни работни ситуации. Бидејќи учениците ја прифаќаат ситуацијата како забава и часот е нарушен.
- Учениците конзумираат многу алкохол, па често некои од нив доаѓаат во алкохолизирана состојба, тие на часовите и одморите доста се расположени, прават гужви, викаат и предизвикуваат тепачки, а со тоа и нови стресни ситуации за наставниците.
- Голем број ученици посегнуваат по тревки и други психотични супстанци, сé со цел да бидат „кул“ во друштвото, па на училиште се однесуваат сосема несоодветно, сé им е исто и не се заморуваат со ништо и никого. И апсолутно никаква ситуација не ги засега и не се одговорни и свесни за своето однесување и каква несоодветна работна атмосфера создаваат. Во овој дел наставникот се соочува со многу стресна ситуација, гледа дека детето тоне во наркоманија, не може директо да им укаже на родителите, заради последиците со кои би можел да се соочи од страна на родителот.
- Во ваква ситуација доколку директорот го информира родителот, истиот може да го обвини за клевета и наставникот да соочи со судски процеси.
- Но, наставникот е прво човек – родител, па цело време во себе си поставува прашања како да помогне на ученикот кој е веќе запливан во водите на наркоманијата. На секаков можен начин бара методи да му укаже на неговиот родител.
- Од другата страна ученици, посебно ученичките држат диети, не јадат и многу често на часот им паѓа шеќерот и се онесвестуваат, со што наставникот повторно е доведен во стресна ситуација и презема мерки со тоа што повикува брза помош, ги информира стручните служби и управата, но мора многу брзо да реагира, бидејќи некои ученици паѓаат во бесознание.
- Наставниците се соочуваат и со стрес поради хронични болести на учениците. Наставникот, посебно класниот раководител треба да биде информиран од страна на родителот на ученикот за хроничните болести за неговото дете или болести кои се проследени со долги и редовни терапии. Во средните училишта се јавуваат стресни ситуации, кога ученикот кој прима трајна терапија која треба да ја прима во точно определен временски период, заради возраста некој од нив не ја прима редовно, па болеста може да предизвика проблеми (епилепсии и анксиозните ситуации).

- Анксиозноста како појава зема замав во последните години, каде скоро секое четврто дете е анксиозно и за време на настава па и на одморите се појавува гушење и нелагодни ситуации, каде што наставникот треба брзо да реагира. Многу често учениците се упатуваат на школскиот психолог, каде добиваат психолошка помош.

1.2.Неправилно однесување на учениците – извори на стрес заради послабото учење на учениците

- Најголемата стресна ситуација со која се соочува наставникот е сé помалата желба на учениците да учат и да го совладуваат материјалот за кој треба и да добијат заслужена оценка.
- Учениците кога доаѓаат во средно училиште целосно психички и ментално не се подготвени за новата ситуација заради тоа што во основното училиште биле научени што помалку да учат, а што повеќе симулации на компјутер за дадени физички процеси.
- Со многу послаби математички способности се, со исклучок на поединци.
- Учениците се научени полесно да ги добиваат оценките дури со многу мало проверување на знаењето да добиваат високи оцени.
- Со многу несоодветна графика се служат, не може да се прочита напишаното.
- Со многу мали комуникациски вештини се, избегнуваат да објаснуваат, сакаат само да заокружуваат.
- Не се научени да се однесуваат соодветно на возраста, просто сакаат да се галат и да кажат јас така мислев да кажам ама не сум сигурен.
- Немаат никакви навики да читаат лектира, со што имаат многу слаб вокабулар.
- Цело време препишуваат од таблата, без да се потрудат сами да заменат, изведат и пресметаат.
- Многу се неодговорни, несоодветно се однесуваат со прашањето:„Зар мора овој час да ме прашаш?”
- Учениците многу добро си ги знаат правата, а никако да ги прифатат обрвските.

2.Неправилни работни услови

- Кога младиот наставник е студент и се подготвува да стане наставник во средно училиште очекува од институциите целосно подготвен терен за работа „но дали е тоа така?”

- Како прво со самото стапнување во образовниот процес наидува на низа стресни ситуации од редот: нема литература за работа и подготовка на наставниот процес, немање доволно нагледни средства за демонстрација на проблемите од практична примена, недоволна координација со останатите наставници од истиот актив, недоволна ангажираност на доделениот ментор кој треба да го води наставникот во воспитно–образовниот процес во првата година, кога тој е приправник.
- Во овој контекст уште во полоша ситуација се новите наставници од основно училиште, каде ментор може да им биде наставник од било која струка, само да има звање „истакнат педагошки работник." Во тој случај новиот наставник на пример по физика може да има на пример ментор наставник по музичко образование, кој може да му укаже на наставникот само проблеми од елементарна педагошка проблематика, но проблемите од стручниот дел, каде новиот наставник би требало да дојде до израз не можат да бидат ни допрени, бидејќи нивните струки немаат никакви допирни точки. **Во овој дел новиот наставник е оставен сам на себе да се снаоѓа како знае и умее.**
- Истражувањето покажа различни резултати во однос на врската помеѓу кариерата на наставниците и стресот на работа. И така е докажано дека наставниците со помалку работен стаж имаат поголем стрес на работа.[91] Други истражувања покажаа дека постарите наставници имаат повисоки нивоа на стрес.[92]
- Стресот со кој се соочуваат наставниците е и булингот и стигматизација на учениците таканаречени „црни овци во класот" а ги има во секоја паралелка. Секој од наставниците вложува огромен труд да ги убедува и да им докажува на учениците дека сите сме исти. Но, колку ќе сфатат останатите ученици, зависи од многу фактори (возраста, семејни односи, фамилијарни статус, темперамент на ученикот и др). Сепак наставникот е под голем стрес да ги заштити овие деца, затоа што во неговите очи сите се еднакви.
- често учениците се упатуваат на школскиот психолог, каде добиваат психолошка помош.

2.1.Неправилни работни услови – извори на стрес кои се поврзани со екологијата

- Младите генерации имаат многу ниска еколошка свест и покрај огромниот број на кампањи и часови посветени на екологијата, со исклучок на поединци.

[91] Koludrovic, M.,Jukic,T.,Reic-Ergovac,I.(2009).Sagorevanje na poslu kod ucitelja razredne i predmetne native te srednjoskolskih nastavnika. Zivot I skola, 55(22), 61-99.

[92] Kokkinos, C. M.,&Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: evidence from a Greek national study. Educational Psychology, 29(4), 407 -424. doi:10.1080/01443410902971492

- Учениците на одморите, па и на часовите цело време нешто јадат и пијат. Многумина од нив отпадот од јадењето го фрлат насекаде во ходниците и дворот во училиштето. Уште полошо е што пијалаците ги носат на часот и пијат како да се во кафуле. Во вакви ситуации наставникот се чувствува како да е во кафуле, а не на час.

2.2.Неправилни работни услови – извор на стрес заради партизација на образовниот процес

- Ако горе кажаните ситуации се поврзани со самите ученици и сите нивни добри и помалку добри страни, стресот заради партизацијата е диктиран од самото општество и сосема непотребен во воспитно-образовниот процес, но го следи истиот од самото осамостојување на државата и сé повеќе е во нагорен раст, што само носи штети по самиот процес образование.

- Наставникот е примен најчесто по партиска линија и е во рацете на партиите за кои треба да исполнува дадени ургенции, да им помага на ученици чии родители се членови на нивната партија и редица други активности кои треба да ги спроведе сé со цел да го оправда вработувањето.
- Целата ваква ситуација го држи наставникот должен кон некого и цело време треба да им угодува на некои од одредена партија, кои со неговото вработување си спроведуваат дадена партиска агенда.

4.Неправилни односи со колегите – извори на стрес кои се појавуваат поради неправилните меѓучовечки односи во училиштето

Изворите на стрес можат да се класифицираат во две големи групи:

1. нетрпение и конфликтни ситуации меѓу директорот и наставниците
2. нетрпение и конфликтни ситуации помеѓу наставниците

Во првиот случај конфликтните ситуации се на релација меѓу директорот и наставниците и настануваат поради разни основи:

- директорот е повеќе наклонет кон еден наставник во однос на останатите во активот
- му дава привилегии на некој од наставниците (го упатува на разни семинари, обуки, патувања, го наградува со менторство кое е добар дополнителе приход за време од една година)
- тој наставник добива одредена заштита, најдобри класови, улога на класен раководител, понекогаш го ослободува од работа
- оваа ситуација доведува до затегнати односи меѓу наставниците, бидејќи останатите наставници се чуствуваат запоставени.

Во вториот случај нетрпението меѓу наставниците исто така доведува до конфликтни ситуации, а причина може да биде од најразлична природа:

- еден наставник е доста способен, пренесува квалитетно знаење на учениците, поради неговите способности другиот колега му завидува и цело време се труди да го омаловажи и на најразличен начин измислува разни ситуации за него и ги пренесува на учениците, кај директорот и кај инспекторот се жали дека тој наставник не работи по законска рамка
- друга причина за изворот на стрес во малите места каде што се сите се познаваат и ги знаат туѓите животни приказни на наставниците кои ги пренесуваат на учениците и нивните родители – со цел да му го нарушат углед на својот колега наставник

5.Извори на стрес предизвикани од посета на час од страна на – управата или од државен просветен инспекторат за време на интегрална инспекција или по дадена поплака од страна на родителот, ученикот или некој друг вработен кон некој наставник

- Независно од која природа е надзорот, наставникот е под стрес и во никој случај не е истиот наставник како што е во секојдневната настава.
- На наставникот со новите закони просто му се врзани рацете и не смее на ученикот скоро ништо да му рече, затоа што може да се соочи со разни клевети против него, на кои тој треба да се докажува или оди по судови.
- друга причина за изворот на стрес во малите места каде што сите се познаваат и ги знаат туѓите животни приказни на наставницитез кои ги пренесуваат на учениците и нивните родители – со цел да му го нарушат углед на својот колега наставник.

Сите овие ситуации кај наставникот се извор на стрес. Иако образовниот процес придонел до можен максимум да се објасни градивото, со помош на сите расположиви средства за возраст од учениците, се добива многу слабо совладан материјал.

Извор на стрес кај наставникот е и заради годините поминати во образование, затоа што учениците скоро во целост сакаат млади и модерни наставници, а на постарите пред пензија и си земаат за слобода да им кажат да заминат во пензија, дека е тоа подобро за нив, затоа што многу повеќе сакаат млад наставник.

8.2.Извори на стрес – основно училиште Р Србија

Од сите извори на стрес, на мене како наставник со 35-годишно искуство влијаат:

1.Неправилно однесување на учениците

- непослушност на учениците која вклучува одбивање да работат за време на час
- минимална или целосна неактивност дома
- занемарување на училишните обврски, неправење редовно домашна задача, не практикуваат вежбање да читаат

2.Неправилни услови во работна средина

- што се однесува до овој извор на стрес, немам проблем со него

3.Недостаток на време и прекумерна работа

- обемот на администрирање е огромен
- најголем стрес предизвикува педагошката тетратка затоа што морам нешто да запишувам нон-стоп, а немам време за тоа, а притоа никој не го чита тоа
- работата се дуплира на некој начин затоа што формативните оценки се чуваат во дневникот
- пишувањето на подготовките со гореспоменатото е посебна приказна и за мене огромен извор на стрес поради премногу трошење време на формалности, наместо да се подготвува дидактички материјал за децата за тоа време

4.Неправилни односи со колеги

- што се однесува до овој извор на стрес, немам проблем со него

5. Несоодветна соработка со родителите

- со некои родители и покрај сите разговори и договори кај учениците нема напредок
- стрес ми предизвикува и ставот на некои родители кои мислат дека нивното дете е центар на светот и не соработуваат, и се претерано заштитнички настроени кон своето дете
- голем извор на стрес ми предизвикува недоволната подготовка на децата за прво одделение, социјални, емоционални, неразвиени основни животни вештини и непочитување на авторитетот на наставникот.

8.3.Извори на стрес – средно училиште Р Србија

Во образованието работам околу 30 години. Цело време сум вработена во средно училиште и тоа: 10 години во средно техничко училиште и 20 години во средно економско училиште, предавам информатика и деловна информатика. Во техничко училиште се запишуваат претежно момчиња кои претпочитаат проблемите да ги решаваат со размислување а помалку со учење. Во економското училиште состојба е целосно обратна, претежно се запишуваат девојки на кои не им е тешко да учат и научат, да слушаат на наставата, но имаат малку иницијатива за лични заклучоци. И двете имаат свои недостатоци.

1.Неправилно однесување на учениците

- Наставникот очекува од ученикот да дојде подготвен на час, да ги прочита материјалите што му биле дадени, но и да извлече заклучоци, да истражува, да дојде до некои нови решенија (да биде креативен). Исклучиво е поразително кога тие „тапкаат" во место и не се подготвени за час, бидејќи применот материјал не им бил погледнат.
- Во последно време тие воопшто не го користат компјутер, туку сé прават на телефон – а тоа не е можно во информатиката.
- За мене многу важен извор на стрес е неадекватната реакција на учениците. Без оглед на вложувањето на наставниците во нивната адаптација, надминување на некои лични проблеми, адолесцентните години се многу тешки и за учениците, а особено за наставниците.
- Често се случува и во најдобрите намери во разговорот со родителите, психологот, од страната на учениците тој добронамерен чин да се толкува како предавство. Тие често одговарат со револт и гнев. Се случува тие свои фрустрации да ги извадат на нас, а потоа се извинуваат.

2.Неправилни улови во работна домашна средина

- Социјалната состојба излегува од контрола.
- Сиромаштијата се зголемува, тешко се купуваат месечни билети.
- Невозможно е да се следат некои важни трендови, па учениците го напуштат училиштето, крадат и слично.

3. Недостаток на време и прекумерна работа

- Голем извор за стрес во нашата наставничка професија е зголемената документација и рокови кои треба да се испочитуваат.

4.Неправилни односи со колегите

- Има и проблеми со разбирањето меѓу колегите. Некои наставници се потолерантни, а некои не. Без разлика што ученикот нема услови за работа, нема секој наставник да трпи доцнење на час и неподготвителност за час. Затоа класниот раководител има важна улога и е изложен на дополнителен извор на стрес.

Сепак, ова е работа које ме исполнува со добра енергија, особено кога ќе видам дека сум ги научила многу работи и кога гледам дека имам влијание врз нивните животи.

8.4.Извори на стрес во работата со деца со посебни потреби (ОУ и СУ) во Р Србија

Шест години работам во основните и средните училишта во воспитно-образовна институција со деца со посебни потреби. По професија сум мастер наставник, моментално работам како наставник по математика со деца од 5-8 одделение во основно училиште, а со ученици од прва, втора и трета година од средно образование.

Децата од пониските одделенија во основното училиште имаат сериозни пречки во развојот, многумина не се физички способни сами да се движат, да јадат и да одат во тоалет. Често користат пелени, па затоа е неопходно да ги смени училишната медицинска сестра.

Тие деца се невербални, па комуникацијата се сведува само на наставникот да зборува и да го објаснува материјалот, кој е целосно прилагоден на потребите на секое дете поединечно. (ИОП)

За секое дете со пречки во развојот неопходна е тимска проценка и планирање на поддршка поврзано со образовниот план и програма, корективни психомоторни и говорни вежби, како и психосоцијална поддршка на детето и семејството. Покрај наставниците, дополнителна поддршка даваат и дефектолози (олигофренолог, логопед, соматопед, психомоторен реедукатор и социјален работник).

Децата од пониските одделенија имаат лични придружници кои доаѓаат и одат со нив на училиште со организиран училишен автобус. Многумина од авторите нагласуваат дека е потешка реализацијата на наставата во воспитно–образовниот процес во работата со деца со пречки во развојот, отколку со деца во редовни училишта.[93]

8.4.1.Извори на стрес – основно училиште (деца со посебни потреби) Р Србија

1.Неправилно однесување на учениците

Што се однесува до овој извор на стрес, на оваа возраст нема многу, бидејќи ние како наставници во ваква институција сме свесни дека децата се родени со овие пречки. Мене лично не ми пречи:

- вревата на децата со аутизам,
- фрлањето работи и материјали за работа,
- често кубење и удирање.

Но, она што ми создава стрес се епилептичните напади кај некои од овие деца.

2.Неправилни услови на работна средина

Вториот изор на стрес овде не е многу застапен поради:

- формирана паралелка со мал број од 4-5 ученици
- сите ученици имаат различни попреченост

[93] Haydon T, Stevens D, Leko MM. Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. J Spec Educ Lead. 2018; 31(2): 99 – 108.

Извор на стрес е потребата од повеќе дидактички материјал за работа со деца со оштетен вид, слух и слично.

3.Недостаток на време и прекумерна работа

Трет извор на стрес е навистина најголем извор на стрес:

- педагошката документација е навистина преобемна
- постојат рокови, што да се испрати, кога и до кого (разни извештаи, планови, самоевалуации)
- поради недостаток на материјали во училиштето, имам свој принтер па креирам едукативни материјали (ги пластифициран материјалите), кои многу ми помагаат во работата, но дополнително ми го одземаат слободното време
- тој дел е некако најповрзан со наставата, бидејќи ја олеснува работата за мене и за учениците

4.Неправилни односи со колеги

Со четвртиот извор на стрес, постоеле различни непријатни поранешни ситуации.

- во последниве година - две атмосферата во училиштето се промени на подобро
- верувам дека токму тоа е поради желбата на еден многу млад колектив на наставниците кој е поангажиран, желен за работа, усовршување и докажување
- што верувам дека може позитивно да влијае на добросостојбата на учениците
- тука е и другата страна изворот на стресот каде често наставниците не наоѓале заеднички јазик во работата
- меѓу колегите наставници секогаш има несогласувања и недоразбирања
- јас затоа често ги одржувам креативно-едукативни работилници со одредена тема и вклучувам повеќе мои колеги во работата, бидејќи работата нé зближува.

8.4.2. Извори на стрес – средно училиште (деца со посебни потреби) Р Србија

Што се однесува за средното училиште за децата со посебни потреби, учениците генерално се подготвени сами да се движат, самостојно да доаѓаат и да заминат од училиштето, а некои патуваат со училиштен автобус доколку живеат во соседен град.

Сепак, речиси сите овие деца се од социјално загрозени семејства. Претежно се сместени во згрижувачки семејства. И за жал, дури и во згрижувачки семејства не живеат во многу добри услови. Во тие згрижувачки семејства понекогаш се случуваат злоставување и казнување на несоодветен начин. И затоа тие ученици често имаат развојни проблеми. Тие проблеми во згрижувачкото семејство се рефлектираат во процесот на учење и однесување во одделението и во училишната средина.

Во средното училиште најчесто се деца со ментални нарушувања (пијат одредени лекови, па ако се прескокне терапијата се јавува агресивно однесување).

1.Неправилно однесување на учениците

- понекогаш се непослушни
- понекогаш одбиваат да ги извршуваат задачите што им се поставени
- понекогаш бараат нешто друго да направат
- бурно реагираат доколку им се укаже на недолично однесување, на недолични зборови, на користење на телефонот на час
- понекогаш ги навредуваат наставниците
- бев сведок кога мојот колега доживеал физички напад од ученик

2.Неправилни услови во работната средина

- го предизвикуваат бројот на ученици од 6 до 10
- главно секој напредува со различно темпо, па затоа посветеноста и ангажираноста на овие часови е повеќе стресна
- овие ученици повеќе не учат преку игра, тие се во пубертет, па затоа е потребно многу енергија, волја и работа за да се мотивираат да соработуваат, а сето тоа води до нов извор на стрес

3.Недостаток на време и преобемна работа

- трет извор на стрес е слично на основното училиште
- документацијата е преобемна, како и креирање на наставни листи, на контролни и писмени задачи, домашни задачи се за секој поединечен ученик според неговите способности

4.Неправилни односи со колеги

- четвртиот извор на стрес е проблемот со колегите наставници, поточно со нивната помала ангажираност во работата со учениците и соработка помеѓу себе

8.5. Извори на стрес – основно училиште Австрија

Работам околу 4 години во приватно-адвентистичкото основно училиште со мал број на ученици на возраст од 6 – 10 години. Целото училиште има околу 40 – 50 ученици.

1. Неправилно однесување на учениците

- Моето искуство кога ученици беа непослушни или бучни кај мене не предизвикуваше стрес. Секогаш знаев јас како наставничка дека треба да ја преземам контролата над сета ситуација и секогаш добро реагирав во ваквите ситуации.

2.3.Неправилни услови во работната средина и недостаток на време поради преобемна работа

- Во овој случај доживав стрес поради недостаток на ресурси. Училиштето е мало и нема доволно простор за многу одделенија и поради тоа во едно одделение биле сместени повеќе деца од различна возраст. Поради тоа имав во едно одделение деца од сите 4 учебни години на возраст од 6 – 10 години. Кога предавав техничка работа, се грижев за повеќе работи одеднаш. Чувство на голем извор на стрес почуствував по завршениот час.
- Изворот на стрес за мене е и преобемна документација. Особено за време на Корона вирусот, работа со децата и услови за работа беа многу тешки. Освен тоа кај мене стрес предизикува и тестирање на учениците.

4.Неправилни односи со колегите

- Една колешка се издвојуваше од останатите и беше потешко да се соработува. Секојпат пред соработка со нејзе се чуствував под голем стрес, затоа што не знаев што можам да очекувам од нејзе, дали целокупната работа ќе биде мој дел и моја одговорност. Со таа колешка не беше лесно да се договара и комуницира за работните обврски.

5.Недоразбирање со родителите

- Кога почнав со работата како наставничка во основно училиште имав чести стресни средби со родителите, но подоцна ги научив какви се родителите и создадов начин како да соработувам со нив. Некои од родителите се малку понапорни, бараат многу и имаат поголеми очекувања од наставниците, сето тоа ми ја отежнуваше работата како наставник.

8.5.1. Извори на стрес – средно училиште Австрија

Работам во Mittelschule училиштето во Австрија со деца на возраст од 10 – 14 години. Имам околу 5 години работен стаж. Во училиштето предавам: Биологија, Географија, техничка работа, изборни предмет – пеење, театарски игри и Германски јазик (на деца – бегалци кои се штотуку дојдени во Австрија). Пред тоа работев кратко време во основното училиште во пониските одделенија каде ја менував една наставничка.

1.Неправилно однесување на учениците

- Често неправилно однесување и непослушноста на учениците кај мене предизика стрес

- Доколку се како наставничка расправав со нив, стресот се зголемуваше. Со време научив дека со мојот мирен став и однесувањето, добра комуникација можам да ги надминам проблемите со несоодветно однесување на учениците и стресот изчезнал.
- Голем стрес имав кога имав настава во одделенија каде не ги познавав децата поради добиените информации дека тие не ги почитуваат наставниците.
- Во првите години од мојата кариера доживеав непријатни ситуации со ваквите ученици, каде тие ја искористиле мојата несигурност во себе. Тој стрес беше преголем за мене.
- Насилство во училиштете не сум доживеала затоа што со децата работевме и надвор од наставниот час и ги поучував на соодветно однесување.
- Како наставничка бев заинтересирана за нив и нивните проблеми и ја стекнав нивната доверба, така со време имавме и попријатни мигови за време на наставата.
- Бучава никогаш не сум одобрувала. Доколку им викав, стресот ми се зголемуваше, а децата по кратко време пак беа непослушни. Најдов друг принцип на моето однесување, а тоа е авторитет со љубов.
- Често губев многу енергија објаснувајќи им на децата дека треба да ги извршуваат своите училишни обврски, што е многу важно и за нивниот успех во сегашноста во училиштето, а исто тако има важност и за нивниот иден живот.
- Голем стрес за мене се лошите оценки на учениците и покрај моето големо залагање за нив.

2.Неправилни услови во работната средина

- Штом е поголем број на учениците во одделението, ризикот од проблемите и доживувањето на стрес е поголем.
- Според моето размислување не е проблем во децата туку во надворешните фактори и воспитно–образовниот систем.
- Одделенијата се со деца од различни држави, различна култура, со различни таленти и лични слабости.
- Не сум во можност поради големите одделенија да посветам внимание на секој ученик. Не можам секогаш да ги исполнам и очекувањата од надредените и поради тоа често доживувам дополнителен стрес.
- Доживеав стрес и кога употребував одредена наставна техника која ми беше потребна за некоја задача, но таа не даваше очекувани резултати и часот ми пропаднат. Времое поминуваше, а децата станаа немирни. Тогаш вложував напор да ги смирам и да им дадам соодветна нова задача. Од тогаш научив секогаш да имам и дополнителен план за работа, да кажам опција Б.

3.Недостиг на време и премногу работа

- Додека работев забележав дека постојат повеќе видови на наставници: оние кои многу вложуват во припрема на часови и кои работат за најдобро развивање на

учениците и оние наставници кои многу малку време вложуваат за припрема. Наставници со подолг работен стаж имаат повеќе искуство во работата и можеби затоа не поминуваат многу време во таа припрема за настава.

- Јас вложував многу време за припрема, имав голема мотивација за работа и креативност затоа што часовите беа поуспешни, а учениците задоволни. Припремата на часовите ми беше според интересите и способностите на учениците.
- Индивидуалната работа кај нас е така да речам беше невозможна поради големиот број на ученици во одделението, освен понекогаш кога во едно одделение работеле две наставнички и класот тогаш беше поделен. Но, и тогаш некогаш настануваше проблем поради немање простории за одржување на часови.
- Документација за наставниците е многу важна и неопходна затоа што со тоа секој се заштитува себеси и својата работа. Знаев колку е важно се да се запишува (некогаш и премногу) што ми преизвикуваше голем стрес. Од мене се очекуваше да ги контактирам родителите во врска со напредокот на нивните деца, но и мојот директор добиваше информации за нивниот напредок.
- Давање на оценки за мене е преголем стрес. Сé што ученикот работел или не, мора да се запишува; затоа што од мене се бара почит за оценката на учениците. Почесто доживував да родителите даваат забелешка за оценките на нивните деца, но кога ги видоа белешките за нивниот напредок, се смирија. Секој ден се прашувам дали сум се забележала сé во врска со секој ученик. Од мене се очекуваше да ги известам родителите за лошите оценки на нивното дете. Освен што оценките се голем стрес за мене, исто така се и за децата.

4.Несоодветни односи со колеги

- Во својата работа како наставничка не сум доживеала некој стрес во комуникацијата со директорот или моите колеги.
- Единствен така кажам мал стрес ми представува кога сме двајца наставници задолжени за едно одделение и таа другата наставничка не ја извршува својата работа на соодветен начин и јас морам да ја направам да ја завршам и нејзината работа.
- Поголемо ниво на стрес доживувам кога директорот доаѓа на моите часови и внимава на секој мој чекор. Тоа малку ме прави да бидам несигурна и да имам страв дали ќе ги исполнам неговите очекувања.

5.Недоразбирање со родителите

- Неколку пати доживеав недоразбирање со родителите. Родителите не сфатиле дека нивните деца не се толку добри како тие што мислат: немаа добри оценки, не ги извршуваа сите задачи како свои секојдневни обврски.
- Тие недоразбирања ми предизвикаа подлабок стрес.
- Еднаш ми се случи да имам расправија со еден татко директорот ми помогна да се разбереме.

Работата на наставникот со учениците треба да биде во опуштена атмосфера. Треба да се најде време за дружба, за насмевка. Ние работиме со деца кои влегуваат во пубертет и многу се чуствителни. Сметам дека за деца во таа возраст треба да се воведе некоја промена затоа што тие имат повеќе енергија. Училиштето и учењето би можело да биде поинтересно ако не се одвива само внатре во училница туку и надвор во природа.

III ДЕЛ - АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИНСТРУМЕНТИТЕ

1.1.Анализа и интерпретација на резултати од скала извори на стрес кај наставниците

Завршувањето на фазата на собирање на податоци значи почеток на фазата на анализа и интерпретација на собраните податоци.

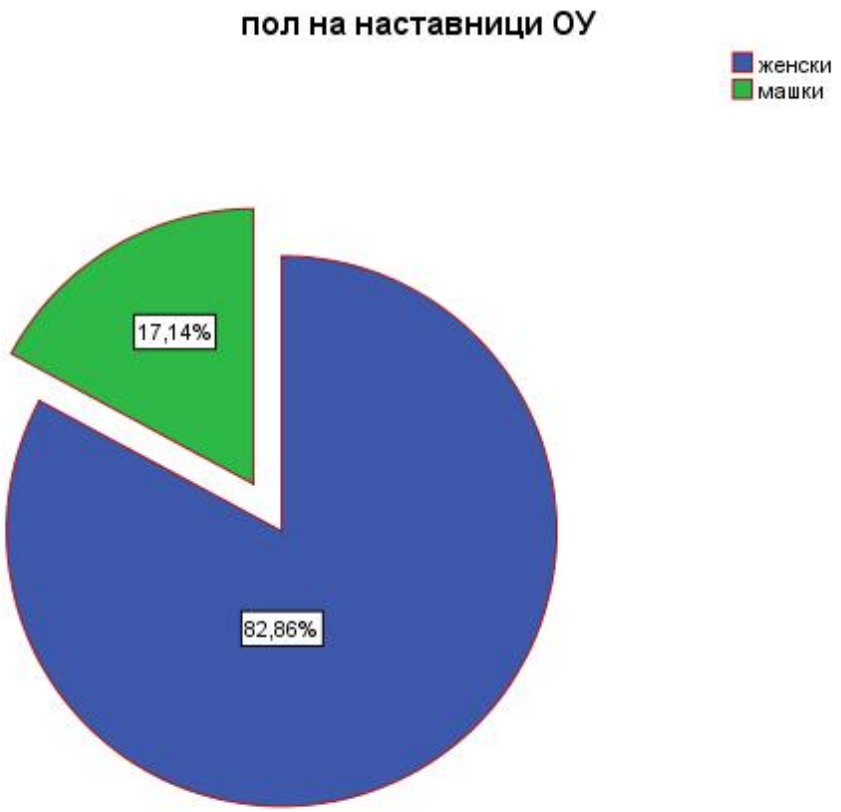
Во прилог се наведени добиените податоци кои се прикажани во табели и визуелни прикази.

		наставници ОУ	наставници СУ
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mode		1,00	1,00

Табела 1. број на наставници во основно и средно образование

Како што е наведено во методолошкиот дел, примерокот брои 70 испитаници, наставен кадар од основни и средни училишта. Поеднакво се застапени по 35 единици на анализа од основни и средни училишта.

Подолу се прикажани *општи податоци* за наставниците



Графикон 1. пол на наставници ОУ

Во однос на полот на наставниците од основно училиште од примерокот на истражување поголем дел 29 или 82.9% се жени, а дел од 6 или 17.1% се мажи.

пол на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	женски	29	82,9	82,9	82,9
	машки	6	17,1	17,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 2. пол на наставници ОУ



Графикон 2. пол на наставници СУ

Во однос на полот на наставниците од средно училиште од примерокот на истражување поголем дел 25 или 71.4 % се жени, а дел од 10 или 28.6% се мажи.

пол на наставници СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	женски	25	71,4	71,4	71,4
	машки	10	28,6	28,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 3. пол на наставници СУ

Во однос на варијаблите *возраст и работен стаж* подолу прикажани се добиените податоци.

Pie Chart

Statistics

		возраст на наставници ОУ	возраст на наставницисУ	работен стаж на наставници ОУ	работен стаж на наставници СУ
N	Valid	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0
Mean		43,1714	44,9143	17,4000	16,9143
Median		44,0000	45,0000	16,0000	17,0000
Mode		45,00	45,00	15,00	17,00[a]
Std. Deviation		9,82938	8,71905	6,70908	8,28312
Minimum		26,00	28,00	3,00	1,00
Maximum		63,00	62,00	38,00	35,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Табела 4. Мерки на дескриптивна статистика

Прикажаните статистички податоци се однесуваат на возраст и работен стаж на наставници во основното училиште (ОУ) и средното училиште (СУ).

Средната вредност (Mean) за возраста на наставниците во ОУ изнесува 43,17 години, додека во СУ е 44,91 година.

Медијаната (Median) за возраста во ОУ е 44 години, а во СУ е 45 години.

Најмладиот наставник во ОУ има 26 години, а во СУ 28 години. Најстариот наставник во ОУ е со возраст од 63 години, а во СУ 62 години.

Средната вредност за работниот стаж (Mean) во ОУ е 17,4 години, додека во СУ е 16,91 година.

Медијаната (Median) за работниот стаж во ОУ изнесува 16 години, а во СУ е 17 години. Најкраткиот работен стаж во ОУ е 3 години, а во СУ 1 година. Најдолгиот работен стаж во ОУ е 38 години, а во СУ 35 години.

За возраста, стандардната девијација (Std. Deviation) е помалку во ОУ (9,83) во споредба со СУ (8,72). Ова покажува колку податоците се распрснати околу средната вредност.

За работниот стаж, стандардната девијација е помалку во ОУ (6,71) во споредба со СУ (8,28).

Најчестите мод вредности за возраст се 45 години и за ОУ и СУ.

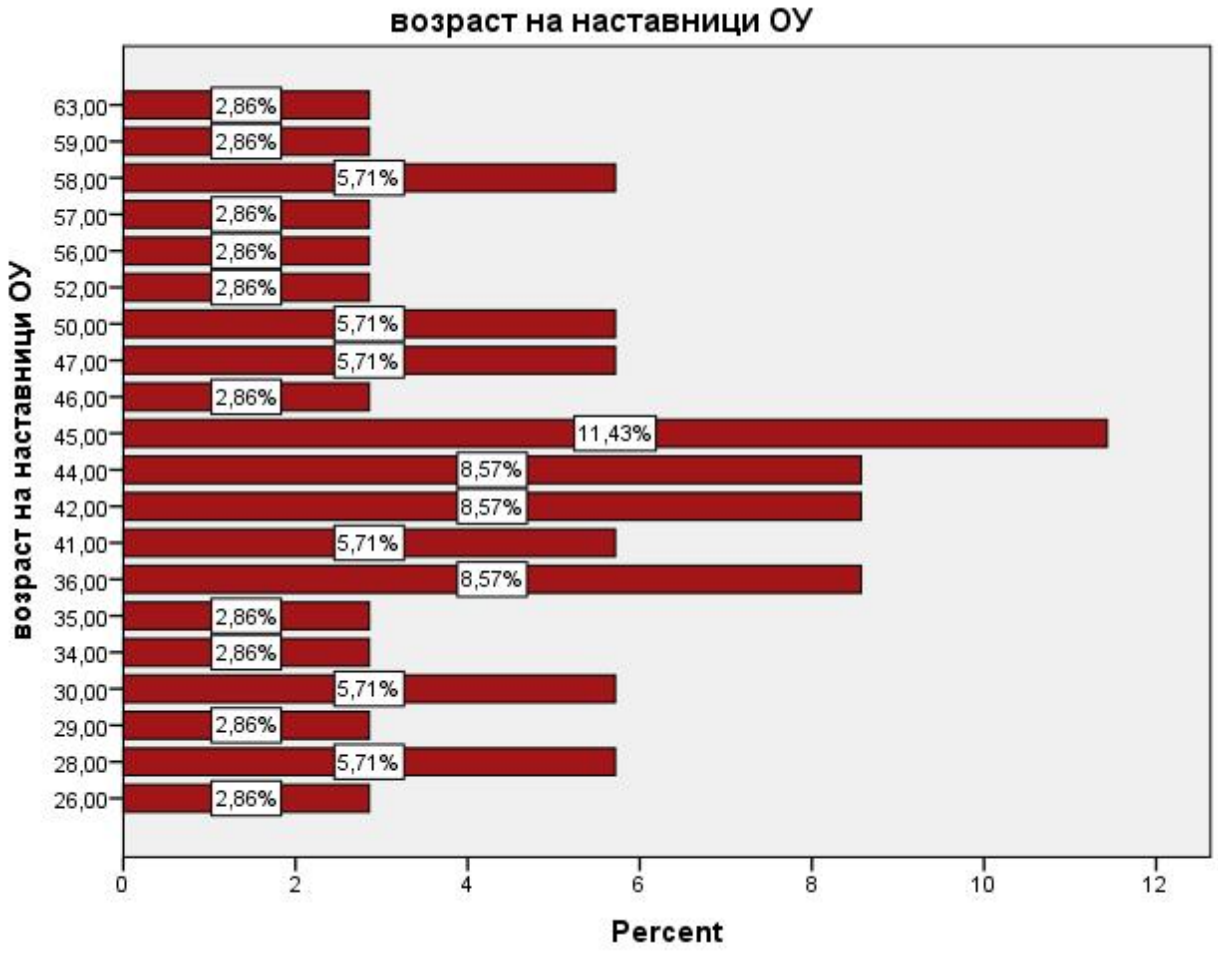
Во работниот стаж, мод се 15 години во ОУ и 17 години во СУ.

Подолу дадени се фреквенциите и проценти за возраст и работен стаж на наставниците во основно и средно училиште од примерокот на истражување.

возраст на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26,00	1	2,9	2,9	2,9
	28,00	2	5,7	5,7	8,6
	29,00	1	2,9	2,9	11,4
	30,00	2	5,7	5,7	17,1
	34,00	1	2,9	2,9	20,0
	35,00	1	2,9	2,9	22,9
	36,00	3	8,6	8,6	31,4
	41,00	2	5,7	5,7	37,1
	42,00	3	8,6	8,6	45,7
	44,00	3	8,6	8,6	54,3
	45,00	4	11,4	11,4	65,7
	46,00	1	2,9	2,9	68,6
	47,00	2	5,7	5,7	74,3
	50,00	2	5,7	5,7	80,0
	52,00	1	2,9	2,9	82,9
	56,00	1	2,9	2,9	85,7
	57,00	1	2,9	2,9	88,6
	58,00	2	5,7	5,7	94,3
	59,00	1	2,9	2,9	97,1

Табела 5. возраст на наставници ОУ



Графикон 3. возраст на наставници ОУ

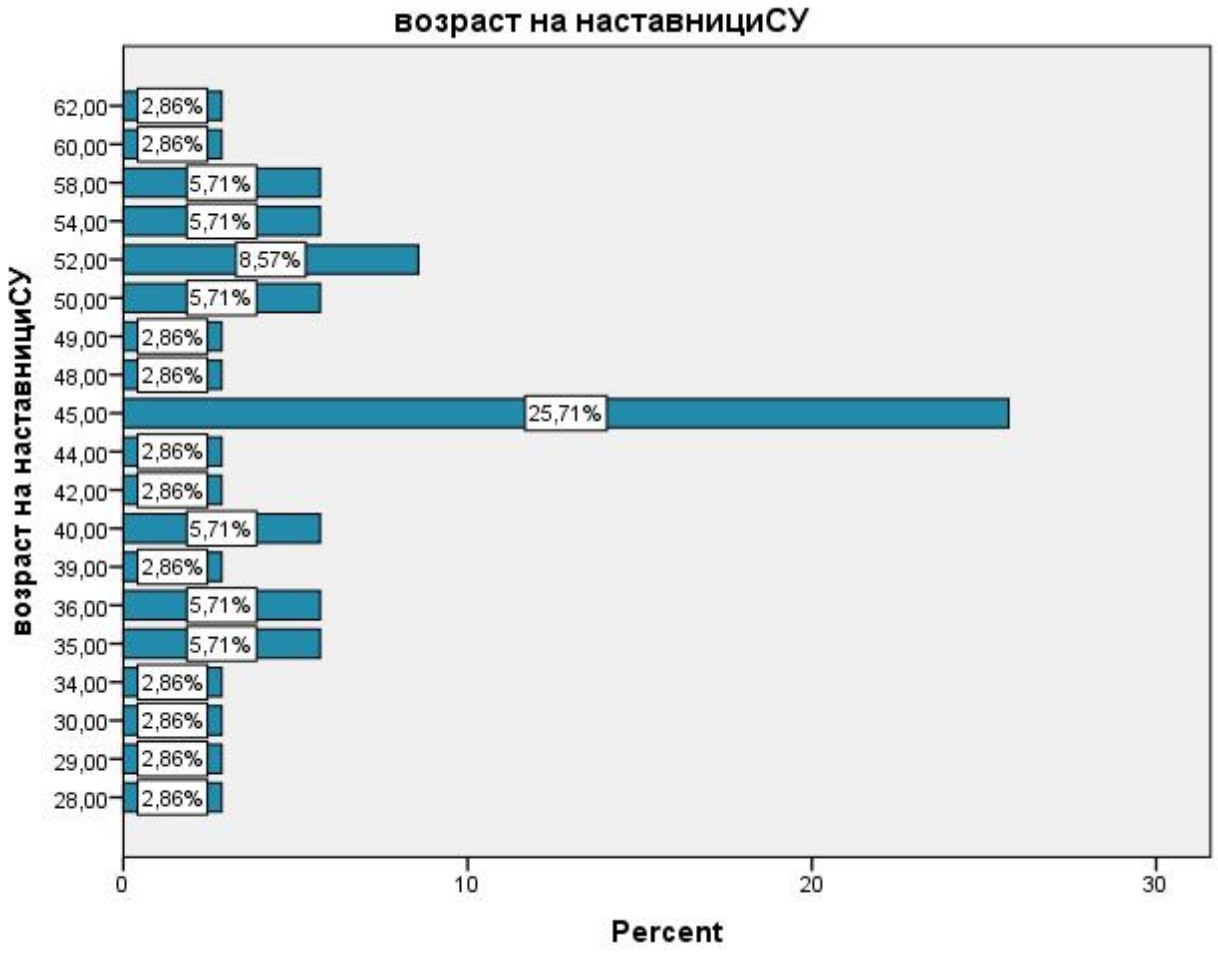
Прикажаните податоци покажуваат дека најголема фреквенција 4 или 11.4% се настваници со по 45 години возраст кои работат во основно училиште.

Кумулативениот процент го прикажува вкупниот процент до одредена возрастна група. На пример, кумулативниот процент за наставниците од 28 години и под е 8,6%, додека за наставниците од 42 години и помлади е 45,7%.

возраст на наставници СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28,00	1	2,9	2,9	2,9
	29,00	1	2,9	2,9	5,7
	30,00	1	2,9	2,9	8,6
	34,00	1	2,9	2,9	11,4
	35,00	2	5,7	5,7	17,1
	36,00	2	5,7	5,7	22,9
	39,00	1	2,9	2,9	25,7
	40,00	2	5,7	5,7	31,4
	42,00	1	2,9	2,9	34,3
	44,00	1	2,9	2,9	37,1
	45,00	9	25,7	25,7	62,9
	48,00	1	2,9	2,9	65,7
	49,00	1	2,9	2,9	68,6
	50,00	2	5,7	5,7	74,3
	52,00	3	8,6	8,6	82,9
	54,00	2	5,7	5,7	88,6
	58,00	2	5,7	5,7	94,3
	60,00	1	2,9	2,9	97,1
	62,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 6. Возраст на наставници СУ



Графикон 4. возраст на наставници СУ

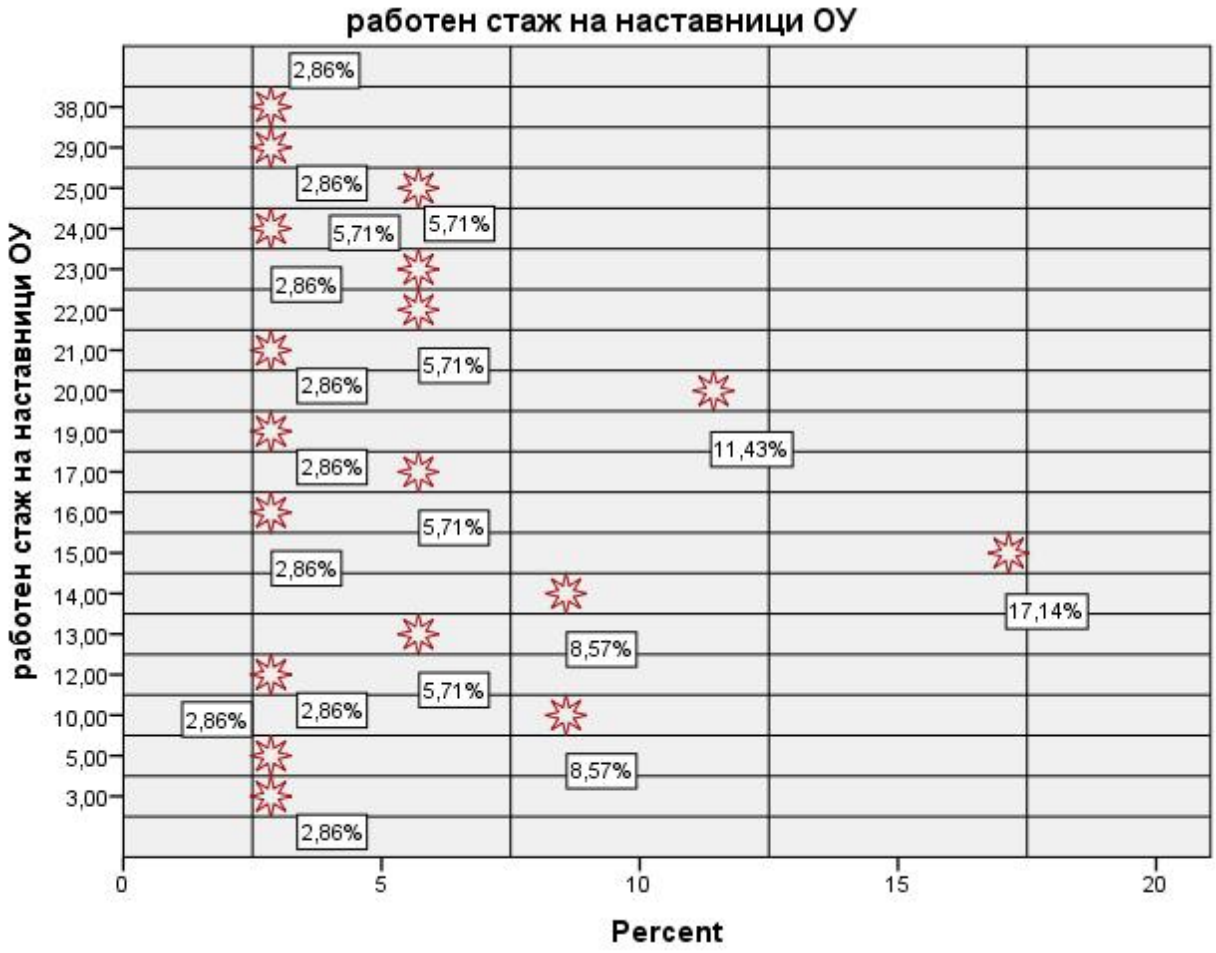
Прикажаните податоци покажуваат дека најголема фреквенција 9 или 25.7% се наставници од 45 години возраст кои работат во средно училиште.

Кумулативниот процент го прикажува вкупниот процент до одредена возрасна група. Во случајот, кумулативниот процент за наставниците од 35 години и под е 17,1%, додека за наставниците од 50 години и помлади е 74,3%.

работен стаж на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	2,9	2,9	2,9
	5,00	1	2,9	2,9	5,7
	10,00	3	8,6	8,6	14,3
	12,00	1	2,9	2,9	17,1
	13,00	2	5,7	5,7	22,9
	14,00	3	8,6	8,6	31,4
	15,00	6	17,1	17,1	48,6
	16,00	1	2,9	2,9	51,4
	17,00	2	5,7	5,7	57,1
	19,00	1	2,9	2,9	60,0
	20,00	4	11,4	11,4	71,4
	21,00	1	2,9	2,9	74,3
	22,00	2	5,7	5,7	80,0
	23,00	2	5,7	5,7	85,7
	24,00	1	2,9	2,9	88,6
	25,00	2	5,7	5,7	94,3
	29,00	1	2,9	2,9	97,1
	38,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 7. работен стаж н наставници ОУ



Графикон 5. работен стаж на наставници ОУ

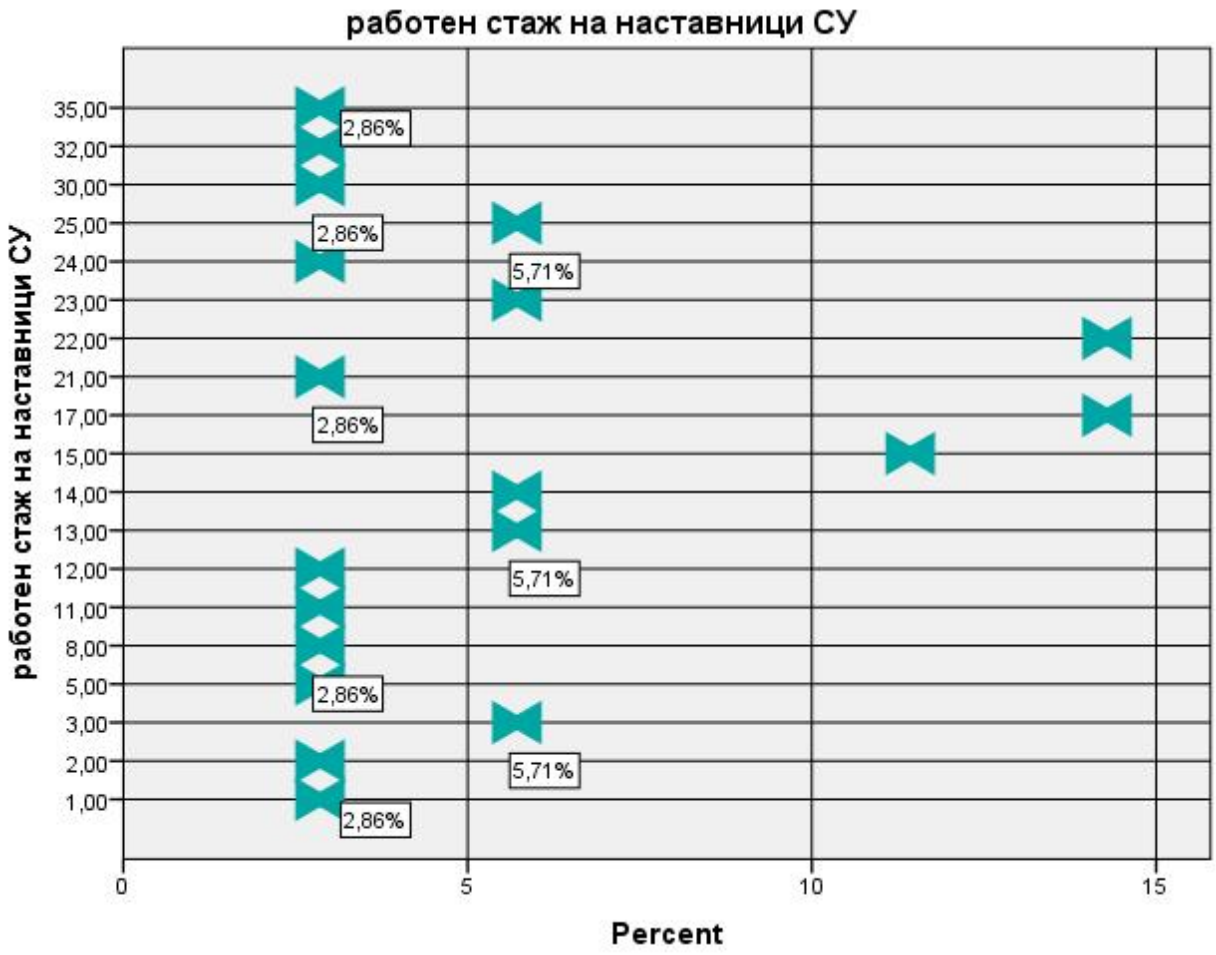
Дадените податоци кои ја прикажуваат варијаблата на работен стаж на наставници во основно училиште покажуваат дека најфреквентни 6 или 17.1% се со работен стаж од 15 години.

Кумулативен процент го прикажува вкупниот процент до одредена работна стажна категорија. Во табелата, кумулативниот процент за наставниците со стаж од 15 години и под е 48,6%, додека за наставниците со стаж од 22 години и помалку е 80%.

работен стаж на наставници СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	1	2,9	2,9	2,9
	2,00	1	2,9	2,9	5,7
	3,00	2	5,7	5,7	11,4
	5,00	1	2,9	2,9	14,3
	8,00	1	2,9	2,9	17,1
	11,00	1	2,9	2,9	20,0
	12,00	1	2,9	2,9	22,9
	13,00	2	5,7	5,7	28,6
	14,00	2	5,7	5,7	34,3
	15,00	4	11,4	11,4	45,7
	17,00	5	14,3	14,3	60,0
	21,00	1	2,9	2,9	62,9
	22,00	5	14,3	14,3	77,1
	23,00	2	5,7	5,7	82,9
	24,00	1	2,9	2,9	85,7
	25,00	2	5,7	5,7	91,4
	30,00	1	2,9	2,9	94,3
	32,00	1	2,9	2,9	97,1
	35,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 8. работен стаж на наставници СУ



Графикон 6. работен стаж на наставници СУ

Дадените податоци кои ја прикажуваат варијаблата работен стаж на наставници во средно училиште покажуваат дека најчести (5 или 14.3%) се наставници со по 17 и 22 години работен стаж во средно училиште.

Кумулативен процент го прикажува вкупниот процент до одредена работна стажна категорија, тука кумулативниот процент за наставниците со стаж од 15 години и под е 45,7%, додека за наставниците со стаж од 25 години и помалку е 91,4%.

Сумативно резулатите покажаа дека во однос на полот на наставниците од основно училиште поголем дел 29 или 82.9% се жени, а дел од 6 или 17.1% се мажи

Во средно училиште поголем дел наставници 25 или 71.4 % се жени, а дел од 10 или 28.6% се мажи.

Средната вредност (Mean) за возраста на наставниците во ОУ изнесува 43,17 години, додека во СУ е 44,91 година.

Медијаната (Median) за возраста во ОУ е 44 години, а во СУ е 45 години.

Најмладиот наставник во ОУ има 26 години, а во СУ 28 години. Најстариот наставник во ОУ е со возраст од 63 години, а во СУ 62 години.

Средната вредност за работниот стаж (Mean) во ОУ е 17,4 години, додека во СУ е 16,91 година.

Медијаната (Median) за работниот стаж во ОУ изнесува 16 години, а во СУ е 17 години.

Најкраткиот работен стаж во ОУ е 3 години, а во СУ 1 година. Најдолгиот работен стаж во ОУ е 38 години, а во СУ 35 години.

За возраста, стандардната девијација (Std. Deviation) е помалку во ОУ (9,83) во споредба со СУ (8,72). Ова покажува колку податоците се распрснати околу средната вредност.

За работниот стаж, стандардната девијација е помалку во ОУ (6,71) во споредба со СУ (8,28).

Најчестите мод вредности за возраст се 45 години и за ОУ и СУ.

Во работниот стаж, мод се 15 години во ОУ и 17 години во СУ.

1. Во однос **на изворите на стрес** кај наставниците во основно и средно училиште, поединечно се прикажани добиените резултати.

		(пр.неможност за напредување,непризнавање, несоодветна плата)	(пр.неможност за напредување,непризнавање, несоодветна плата)	ОУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)	СУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)	ОУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)	СУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)
N	Valid	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		3,3429	3,2571	2,2286	3,7429	3,6000	2,6571
Mode		3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00
Std. Deviation		1,10992	1,09391	,77024	,88593	,91394	,83817
Minimum		1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00
Maximum		5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00

Табела 9. Дескриптивни статистички параметри

Дадената табела прикажува статистички мерки за различни аспекти на изворите на стрес со кои се соочуваат наставниците во основното училиште (ОУ) и средното училиште (СУ).

Во однос на првиот фактор - <u>Потреба за професионално признавање кај наставниците:</u>

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,34, што може да се толкува како умерена потреба.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 3, што може да укажува на тоа дека наставниците најчесто изразуваат умерена потреба за професионално признавање.

Во средно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,26, што е слично на ОУ и покажува умерена потреба.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што може да укажува на поголема потреба за професионално признавање во СУ според наставниците.

Во однос на вториот фактор - <u>Несоодветно однесување на учениците</u>:

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 2,23, што може да се тумачи како помалку стресно доживеан фактор.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 2, што покажува дека наставниците најчесто изразуваат помалку стрес кон несоодветното однесување на учениците.

Во средно училиште пресметана е Mean (Средна вредност): 3,74, што покажува поизразена стрес во однос на овој фактор во споредба со ОУ.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што покажува поголем стрес кон несоодветното однесување на учениците во средните училишта според наставниците.

Во однос на третиот фактор - <u>Работно оптоварување</u>

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,60, што може да се тумачи како изразен стрес во однос на овој фактор.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што покажува дека наставниците најчесто го доживуваат овој фактор многу стресно.

Во средно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 2,66, што покажува поумерен стрес за работното оптоварување во споредба со ОУ.

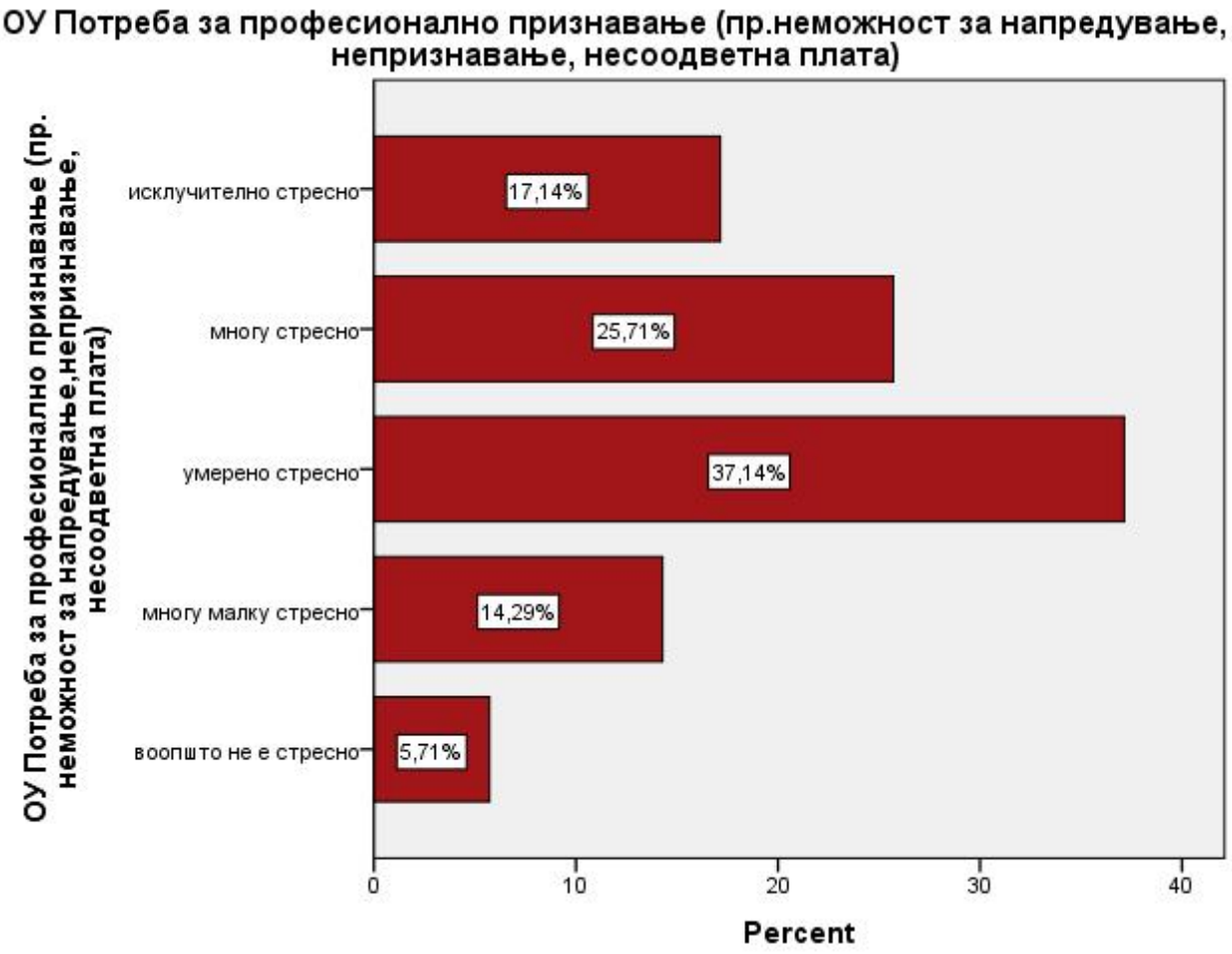
Mode (Мод): Најчеста оценка е 3, што покажува умерен стрес кај наставниците во средно училиште во однос на факторот на работнно оптеретување.

Поединечно се прикажани добиените податоци за наставниците во основно и средно училиште.

ОУ Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	2	5,7	5,7	5,7
	многу малку стресно	5	14,3	14,3	20,0
	умерено стресно	13	37,1	37,1	57,1
	многу стресно	9	25,7	25,7	82,9
	исклучително стресно	6	17,1	17,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 10. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) **ОУ**



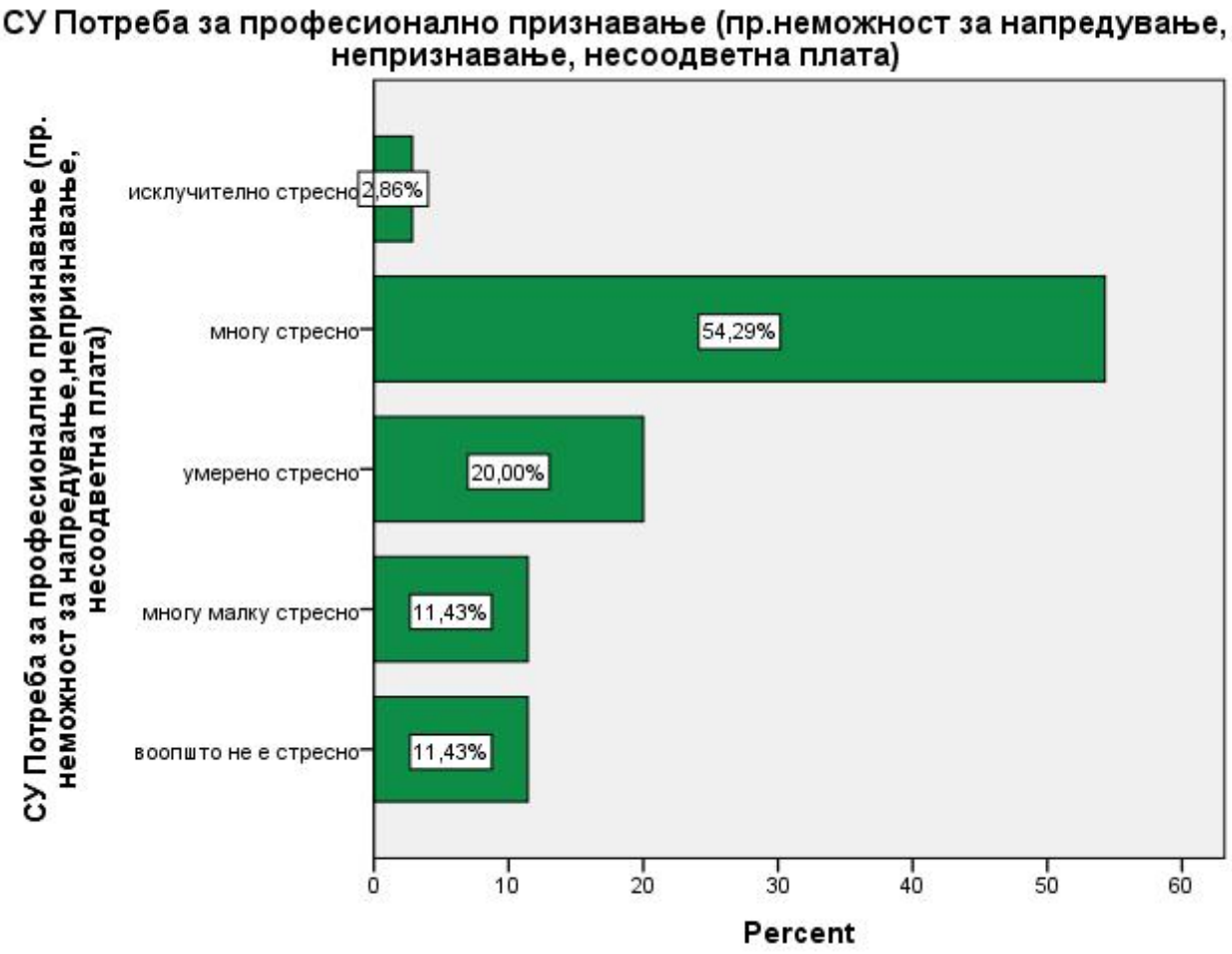
Графикон 7. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) **ОУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во ОУ Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) покажуваат дека најголем дел наставници 13 или 37.1% ја доживуваат умерено стресно.

СУ Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	4	11,4	11,4	11,4
	многу малку стресно	4	11,4	11,4	22,9
	умерено стресно	7	20,0	20,0	42,9
	многу стресно	19	54,3	54,3	97,1
	исклучително стресно	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 11. Потреба за професионално признавање (пр.неможност за напредување,непризнавање, несоодветна плата) **СУ**



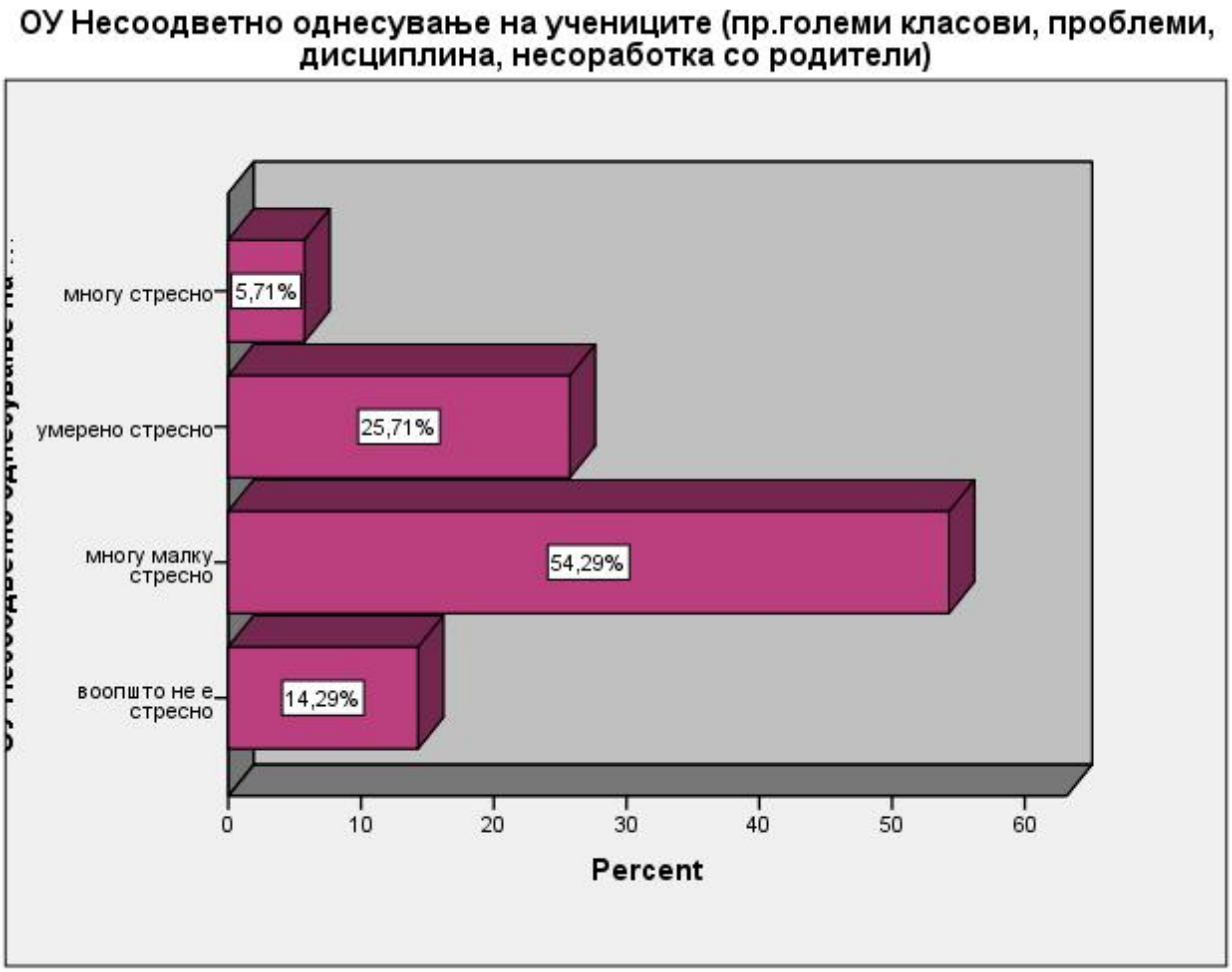
Графикон 8. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) **СУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во СУ Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата), покажуваат дека најголем дел наставници 19 или 54.3% ја доживуваат многу стресно.

ОУ Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	5	14,3	14,3	14,3
	многу малку стресно	19	54,3	54,3	68,6
	умерено стресно	9	25,7	25,7	94,3
	многу стресно	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 12. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители**) ОУ**



Графикон 9. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) **ОУ**

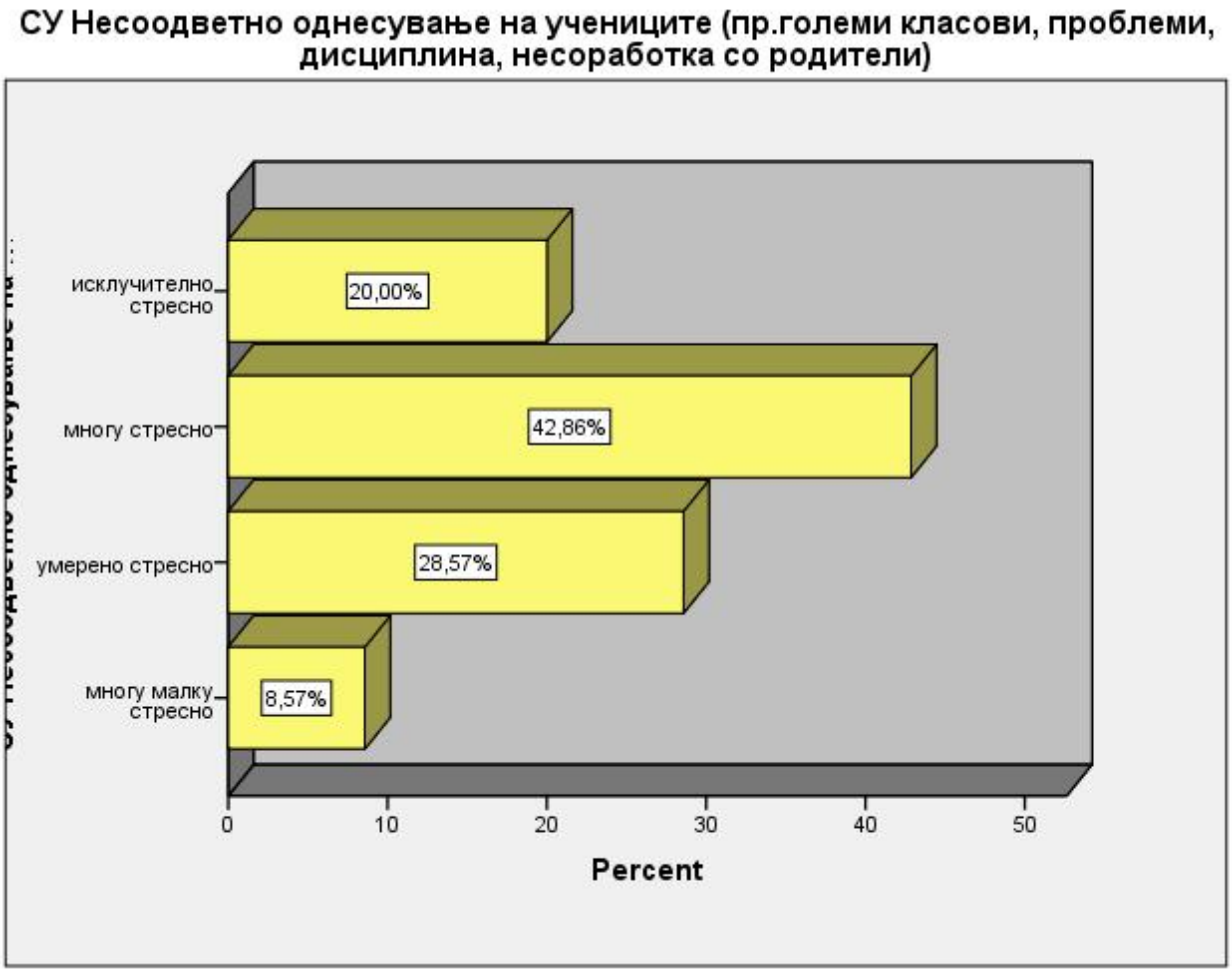
Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во ОУ на факторот Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) покажуваат дека најголем дел наставници 19 или 54.3% го доживуваат многу малку стресно.

СУ Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	многу малку стресно	3	8,6	8,6	8,6
	умерено стресно	10	28,6	28,6	37,1
	многу стресно	15	42,9	42,9	80,0
	исклучително стресно	7	20,0	20,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 13. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) **СУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во СУ на факторот Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) покажуваат дека најголем дел наставници 15 или 42.9% го доживуваат многу стресно.



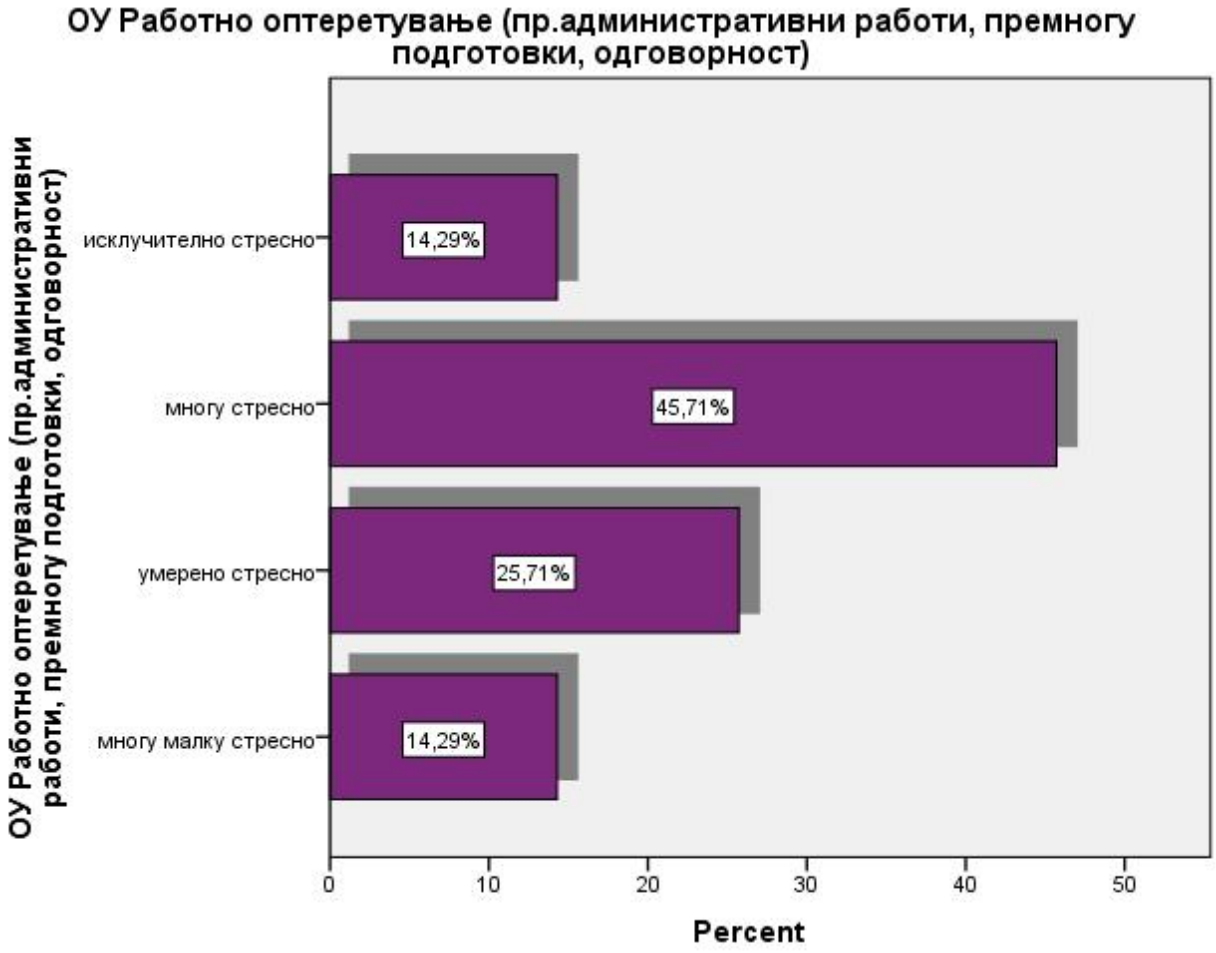
Графикон 10. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) **СУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во СУ на факторот Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) покажуваат дека најголем дел наставници 15 или 42.9% го доживуваат многу стресно.

ОУ Работно оптеретување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	многу малку стресно	5	14,3	14,3	14,3
	умерено стресно	9	25,7	25,7	40,0
	многу стресно	16	45,7	45,7	85,7
	исклучително стресно	5	14,3	14,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 14. Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност) **ОУ**



Графикон 11. Работно оптоварување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност) **ОУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во ОУ на факторот Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) покажуваат дека најголем дел наставници 16 или 45.7% го доживуваат многу стресно.

СУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	4	11,4	11,4	11,4
	многу малку стресно	7	20,0	20,0	31,4
	умерено стресно	22	62,9	62,9	94,3
	многу стресно	1	2,9	2,9	97,1
	исклучително стресно	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 15. Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу **подготовки,** одговорност) **СУ**

Прикажаните податоци кои се однесуваат на наставниците во СУ на факторот Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) покажуваат дека најголем дел наставници 22 или 62.9% го доживуваат умерено стресно.

2.Анализа и интерпретација на резултати од скала ДАСС

Во однос на добиените резултати на скалата ДАСС поточно на потскалата за стрес, пресметана е вкупната вредност на потскалата за стрес за утврдување на нивото на стреес за сите наставници и поединечно во основно и средно училиште.

Најпрво се дадени вкупните вредности:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
резултат	70	8,00	39,00	22,98575	6,43842
Valid N (listwise)	70				

Табела 1. Дескриптивни параметри на потскала ДАСС за стрес

Податоците се добиени од вкупно N =70 испитаници , наставници во основни и средни училишта. Ова покажува дека има 70 точки на податоци во базата на податоци.

Минимум: 8.скора, и ова е најмалата вредност во базата на податоци, а Максимум е 39 скора што е најголемата вредност во базата на податоци.

Средна вредност (просек): 22.98575 со Стандардна девијација: 4,43842 која ја мери количината на варијација или дисперзија во базата на податоци. Повисокото стандардно отстапување укажува на повеќе распространети податоци.

Средната вреденост M=22.98575 е во рамки на (19-25) и укажува на умерено покачено ниво на стрес ка наставниците општо во основните и во средните училишта.

Сумирано, вкупниот резултат на потскалата стрес на инструментот ДАСС има опсег од 8,00 до 39,00, со просечна (средна) вредност од приближно 22.99. Стандардната девијација од 6,44 укажува на умерена варијабилност во базата на податоци. Резултатот се состои од 70 валидни одговори без вредности што недостасуваат за оваа променлива.

Средната вреденост M=22.98575 е во рамки на (19-25) и укажува на умерено покачено ниво на стрес ка наставниците општо во основните и во средните училишта.

Подолу прикажани се поединечно добиените резултати за основно и за средно образование.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес ОУ	35	8,00	37,00	19,2286	6,65134
стрес СУ	35	11,00	39,00	26,7429	6,24661
Valid N (listwise)	35				

Табела 2.Дескриптивни статистици за основно и за средно образование

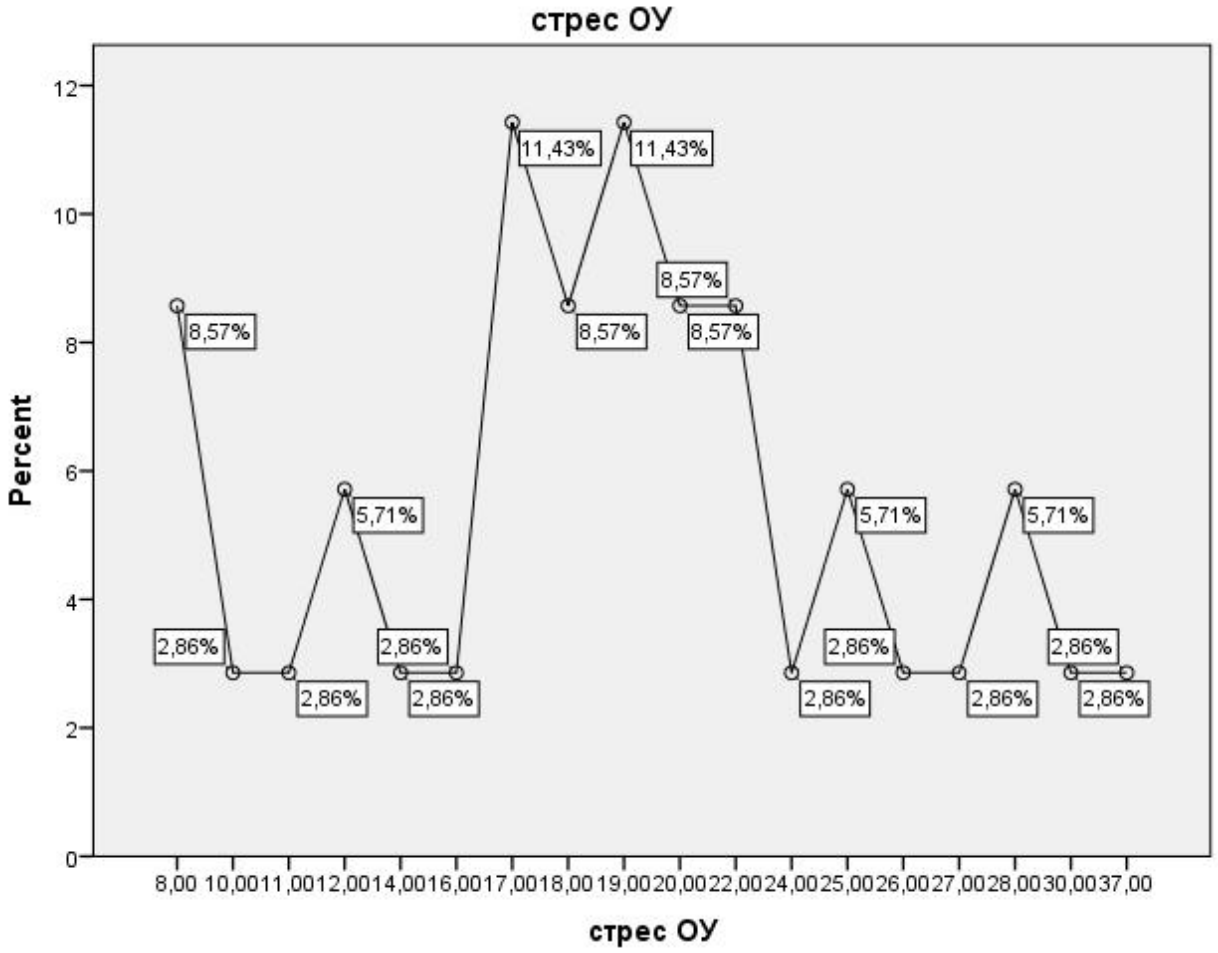
1.Ниво на стрес кај наставници во основно образование

стрес ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	3	4,3	8,6	8,6
	10,00	1	1,4	2,9	11,4
	11,00	1	1,4	2,9	14,3
	12,00	2	2,9	5,7	20,0
	14,00	1	1,4	2,9	22,9
	16,00	1	1,4	2,9	25,7
	17,00	4	5,7	11,4	37,1
	18,00	3	4,3	8,6	45,7
	19,00	4	5,7	11,4	57,1
	20,00	3	4,3	8,6	65,7
	22,00	3	4,3	8,6	74,3
	24,00	1	1,4	2,9	77,1
	25,00	2	2,9	5,7	82,9
	26,00	1	1,4	2,9	85,7
	27,00	1	1,4	2,9	88,6

	28,00	2	2,9	5,7	94,3
	30,00	1	1,4	2,9	97,1
	37,00	1	1,4	2,9	100,0
	Total	35	50,0	100,0	
Missing	System	35	50,0		
Total		70	100,0		

Табела 3. Фрекфенција и процент на потскала стрес во основно училиште



Графикон 1. Фрекфенција и процент на потскала стрес во основно училиште

Податоците укажуваат дека кумулативно до 25 скора има 82.5% од испитаниците, наставници во основно образование во категорија на умерено покачен стрес.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес ОУ	35	8,00	37,00	19,2286	6,65134
Valid N (listwise)	35				

Табела 4. Дескриптивни статистици за основно образование

Табелата опишува дека има 35 точки на податоци. Минимум: 8,00 е најмалата вредност на скорови на потскалата.

Максимум е 37,00 е најголемата вредност во базата на податоци.

Средна вредност (просек): 19,2286 - Ова е просечната вредност на променливата кај сите одговори. Стандардна девијација: 6,65134 ја мери количината на варијација или дисперзија во базата на податоци. Повисокото стандардно отстапување укажува на поголема варијабилност околу средната вредност.

Сумирано, за варијаблата стрес кај наставниците во Основно училиште добиена со база на податоци со 35 единици на анализа, нивоата на стрес се движат од минимум 8,00 до максимум 37,00, со просечно (средно) ниво на стрес од приближно 19,23. Стандардната девијација од 6,65 укажува на одредена варијабилност во нивоата на стрес меѓу набљудувањата.

Средната вреденост M=19.23 е во рамки на (19-25) и укажува на умерено покачено ниво на стрес ка наставниците во основните училишта.

ХИП

2. Ниво на стрес кај наставници во средно образование

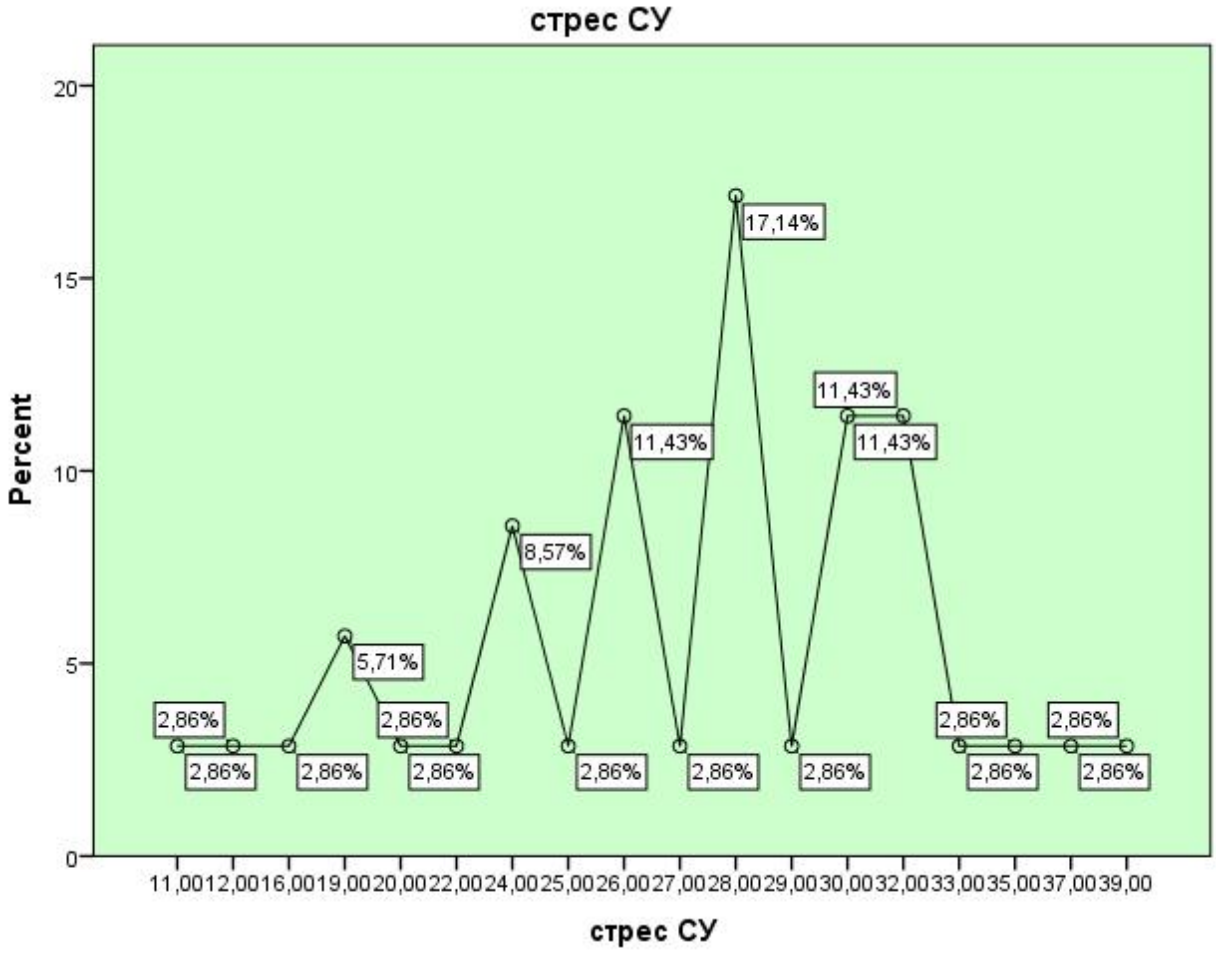
стрес СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	1	1,4	2,9	2,9
	12,00	1	1,4	2,9	5,7
	16,00	1	1,4	2,9	8,6
	19,00	2	2,9	5,7	14,3
	20,00	1	1,4	2,9	17,1
	22,00	1	1,4	2,9	20,0
	24,00	3	4,3	8,6	28,6
	25,00	1	1,4	2,9	31,4
	26,00	4	5,7	11,4	42,9
	27,00	1	1,4	2,9	45,7
	28,00	6	8,6	17,1	62,9
	29,00	1	1,4	2,9	65,7
	30,00	4	5,7	11,4	77,1
	32,00	4	5,7	11,4	88,6
	33,00	1	1,4	2,9	91,4
	35,00	1	1,4	2,9	94,3
	37,00	1	1,4	2,9	97,1
	39,00	1	1,4	2,9	100,0
	Total	35	50,0	100,0	
Missing	System	35	50,0		
Total		**70**	**100,0**		

Табела 5. Фрекфенција и процент на потскала стрес во средно училиште

Графикон 2. Фрекфенција и процент на потскала стрес во средно училиште

Податоците укажуваат дека кумулативно до 33 скора има 91.4 % од испитаниците, наставници во среднообразование во категорија на високо ниво на стрес.



Графикон 2. Фрекфенција и процент на потскала стрес во средно училиште

Податоците укажуваат дека кумулативно до 33 скора има 91.4 % од испитаниците, наставници во среднообразование во категорија на високо ниво на стрес.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес СУ	35	11,00	39,00	26,7429	6,24661
Valid N (listwise)	35				

Табела 6. Дескриптивни статстици за средно образование

Прикажаните вредности даваат дескриптивна статистика за стресот кај наставниците во средно образование од вкупно 35 испитаници.

Минимум е најмалата вредност на скорови на потскалата, а максимум: со 39,00 скора е најголемата вредност во базата на податоци за променливата.

Средна вредност (просек): 26,7429 - Ова е просечната вредност на променливата кај сите одговори. Стандардна девијација: 6.24661 ја мери количината на варијација или дисперзија во базата на податоци. Повисокото стандардно отстапување укажува на поголема варијабилност околу средната вредност.

Сумирано, за варијаблата стрес кај наставниците во средно образование, добиена од база на податоци со 35 единици на анализа, Нивоата на стрес се движат од минимум 11,00 до максимум 39,00, со просечно (просечно) ниво на стрес од приближно 26,74. Стандардната девијација од 6,25 укажува на одредена варијабилност во нивоата на стрес меѓу набљудувањата.

Средната вредност M=26,74 е во граници (26-33) и укажува на високо ниво на стрес кај наставниците во средното образование.

За утврдување на разликите помеѓу двете групи на испитаници, наставници во основно и средно образование, во однос на нивото на срес, пресметан е независен T тест.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% of the Lower
резултат	Equal variances assumed	,134	,716	-4,872)	68	,000	-7,51429)	1,54236	-10,59
	Equal variances not assumed			-4,872)	67,734	,000	-7,51429)	1,54236	-10,59

Табела 1. Независен Т тест

Табелата ги прикажува резултатите од независен т-тест за примероците. Добиени се вредности t : -4.872 со степени на слобода (df): 67,734, Значење (Sig. 2-tailed): 0.000, Средна разлика: -7,51429, Разлика на стандардна грешка: 1,54236 со 95% интервал на доверба на разликата: Долна: -10,59223 Горна : -4,43634.

Т-тестот ги споредува средните вредности на две независни групи (основно и средно образование) за да утврди дали постои статистички значајна разлика меѓу нив. Резултатите укажуваат дека разликата во средната вредност е статистички значајна (p-вредност < 0,05), без разлика дали се претпоставуваат еднакви варијанси или не.

Сумативно, постојат докази кои укажуваат на значајна разлика во средините помеѓу двете групи што се споредуваат.

***1**.За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **пол и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Спирман.*

			пол на наставници ОУ	стрес ОУ
Spearman's rho	пол на наставници ОУ	Correlation Coefficient	1,000	,324
		Sig. (2-tailed)	.	,058
		N	35	35
	стрес ОУ	Correlation Coefficient	,324	1,000
		Sig. (2-tailed)	,058	.
		N	35	35

Табела 2. Спирманова корелација во основно образование

Во табелата прикажани се резултатите од sparman's rho корелација за анализа помеѓу променливите „пол на наставници ОУ“ (пол на училишните наставници) и „стрес ОУ“ (стрес во образовните институции во основно образование). Добиени се Спирманов ро (коефициент на корелација): 0,324 со значење (Sig. 2-tailed): 0,058 кај N = 35 испитаници.

Коефициентот на ро корелација на Спирман се движи од -1 до 1, каде што: 1 укажува на совршена позитивна корелација,-1 означува совршена негативна корелација, и 0 означува никаква корелација.

Во овој случај, коефициентот на корелација е 0,324, што укажува на позитивна корелација помеѓу полот на наставниците во училиштата и стресот во образовните институции во освноо образование. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,058, што е малку над конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Важно е да се забележи дека иако постои позитивна корелација, недостатокот на статистичка значајност покажува дека не може самоуверено да се заклучи дека набљудуваната корелација не се должи на случајност. Односот помеѓу полот на

училишните наставници и стресот во образовните институции во основно образование можеби не е цврст во оваа база на податоци.

2.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **пол и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација Спирман.*

Correlations

			пол на наставници СУ	стрес СУ
Spearman's rho	пол на наставници СУ	Correlation Coefficient	1,000	,179
		Sig. (2-tailed)	.	,303
		N	35	35
	стрес СУ	Correlation Coefficient	,179	1,000
		Sig. (2-tailed)	,303	.
		N	35	35

Табела 3. Спирманова корелација во средно образование

Во табелата се прикажани резултатите од Спирманова rho корелациска анализа, помеѓу променливите „пол на наставници СУ“ (пол на средношколски наставници) и „стрес СУ“ (стрес во средно образование). Добиени сеСпирманов ро (коефициент на корелација): 0,179 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,303 кај N : 35 испитаници.

Коефициентот на корелација од 0,179 укажува на позитивна корелација помеѓу полот на наставниците и стресот во средно образование. Сепак, р-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,303, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Слично на претходната анализа, недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

***3**.За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **возраст и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација.*

Correlations

		возраст на наставници ОУ	стрес ОУ
возраст на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	-,090)
	Sig. (2-tailed)		,608
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	-,090)	1
	Sig. (2-tailed)	,608	
	N	35	35

Табела 4. Пирсон корелција во основно училиште

Табелата ги дава резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу варијаблите „возраст на наставници ОУ“ (возраст на наставници во основно образование) и „стрес ОУ“ (стрес на наставници во основно образование). Добиен Коефициент на корелација на Пирсон: -0,090 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,608 кај N : 35 испитаници.

Коефициентот на корелација на Пирсон се движи од -1 до 1, каде што: 1 укажува на совршена позитивна корелација,-1 означува совршена негативна корелација, и 0 означува никаква корелација.

Во овој случај, коефициентот на корелација е -0,090, што укажува на многу слаба негативна корелација помеѓу возраста на училишните наставници и стресот во образовните институции. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,608, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

4.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **возраст и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација*

Correlations

		возраст на наставницСУ	стрес СУ
возраст на наставницСУ	Pearson Correlation	1	-,644)
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	35	35
стрес СУ	Pearson Correlation	-,644)	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	35	35

Табела 5.Пирсон корелација во средно училиште

Табелата ги прикажува резултатите од анализата на корелација на Пирсон помеѓу променливите „возраст на наставници СУ“ (возраст на наставници во средно) и „стрес СУ“ (стрес во средно училиште). Коефициент на корелација на Пирсон: -0,644, со значење (Sig. 2-tailed): 0,003 со N =35 испитаници.

Коефициентот на корелација на Пирсон се движи од -1 до 1, каде што: 1 означува совршена негативна корелација,-1 укажува на совршена позитивна корелација, и 0 означува никаква корелација.

Во овој случај, коефициентот на корелација е -0,644, што укажува на умерена негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот во средно образование. P-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,003, што е помало од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата е статистички значајна на ниво од 0,05.

Статистичката значајност сугерира дека набљудуваната корелација веројатно нема да се должи на случајна шанса во примерокот. Тоа имплицира дека постојат докази за

поддршка на заклучокот дека постои значајна негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот доживеан во средно образование.

ХИП 2.8

5.*За утврдување на поврзаност на варијаблите* **на работен стаж и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација.*

		работен стаж на наставници ОУ	стрес ОУ
работен стаж на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	,130
	Sig. (2-tailed)		,458
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	,130	1
	Sig. (2-tailed)	,458	
	N	35	35

Табела 6.Пирсон корелација во основно училиште

Табелата ги прикажува резултатите од анализата на корелација на Пирсон помеѓу варијаблите „работен стаж на наставници ОУ“ (работно искуство на наставниците во основните училишта) и „стрес ОУ“ (стрес во основните образовни институции). Добиен е Коефициент на корелација на Пирсон: 0,130 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,458 кај N =35

Во овој случај, коефициентот на корелација е 0,130, што укажува на многу слаба позитивна корелација помеѓу работното искуство на училишните наставници и стресот во основно образование. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,458, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

ХИП 2.9

6.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **работен стаж и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација*.

		возраст на наставнициСУ	стрес СУ
Работен стаж на наставнициСУ	Pearson Correlation	1	-,644)
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	35	35
стрес СУ	Pearson Correlation	-,644)	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	35	35

Табела 7. Пирсон корелација во средно училиште

Табелата ги прикажува резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу варијаблите „работен стаж на наставници во средно“ и „стрес SU“ (стрес во средно училиште). Добиен е Коефициент на корелација на Пирсон: -0,644 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,002 кај N : 35 испитаници.

Во овој случај, коефициентот на корелација е -0,644, што укажува на умерена негативна корелација на работното искуство на наставниците во средно со стрес во средните училишта. P-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,002, што е помало од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата е статистички значајна на ниво од 0,05.

Статистичката значајност сугерира дека набљудуваната корелација веројатно нема да се должи на случајност.Тоа имплицира дека постојат докази за поддршка на заклучокот дека

постои значајна негативна корелација помеѓу работното искуство на средношколски наставници и стресот во средно образование.

ХИП 2.10

		возраст на наставници ОУ	стрес ОУ
возраст на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	-,090)
	Sig. (2-tailed)		,608
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	-,090)	1
	Sig. (2-tailed)	,608	
	N	35	35

Табела 8. Пирсон корелција во основно училиште

Табелата ги дава резултатите од Пирсоновата корелација помеѓу варијаблите „возраст на наставници ОУ“ (возраст на наставници во основно образование) и „стрес ОУ“ (стрес на наставници во основно образование). Добиен Коефициент на корелација на Пирсон: -0,090 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,608 кај N : 35 испитаници.

Коефициентот на корелација на Пирсон се движи од -1 до 1, каде што: 1 укажува на совршена позитивна корелација,-1 означува совршена негативна корелација, и 0 означува никаква корелација.

Во овој случај, коефициентот на корелација е -0,090, што укажува на многу слаба негативна корелација помеѓу возраста на училишните наставници и стресот во образовните институции. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,608, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

ДЕЛ IV– ЗАКЛУЧНИ РЕЗУЛТАТИ

Добиените податоци и нивната анализа и интерпретација укажа на следното:

Во истражувањето примерокот на наставници е по 35 од основно и 35 наставници од средно образование.

Средната вредност (Mean) за возраста на наставниците во ОУ изнесува 43,17 години, додека во СУ е 44,91 година.

Медијаната (Median) за возраста во ОУ е 44 години, а во СУ е 45 години.

Најмладиот наставник во ОУ има 26 години, а во СУ 28 години. Најстариот наставник во ОУ е со возраст од 63 години, а во СУ 62 години.

Средната вредност за работниот стаж (Mean) во ОУ е 17,4 години, додека во СУ е 16,91 година.

Медијаната (Median) за работниот стаж во ОУ изнесува 16 години, а во СУ е 17 години.

Најкраткиот работен стаж во ОУ е 3 години, а во СУ 1 година. Најдолгиот работен стаж во ОУ е 38 години, а во СУ 35 години.

Резулатите покажаа дека во однос на полот на наставниците од основно училиште поголем дел 29 или 82.9% се жени, а дел од 6 или 17.1% се мажи

Во средно училиште поголем дел наставници 25 или 71.4 % се жени, а дел од 10 или 28.6% се мажи.

Во однос на изворите на стрес добиени се следните заклучни согледувања:

Во однос на првиот фактор - Потреба за професионално признавање кај наставниците

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,34, што може да се толкува како умерена потреба.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 3, што може да укажува на тоа дека наставниците најчесто изразуваат умерена потреба за професионално признавање.

Во средно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,26, што е слично на ОУ и покажува умерена потреба.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што може да укажува на поголема потреба за професионално признавање во СУ според наставниците.

Во однос на вториот фактор - Несоодветно однесување на учениците:

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 2,23, што може да се толкува како помалку стресно доживеан фактор.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 2, што покажува дека наставниците најчесто изразуваат помалку стрес кон несоодветното однесување на учениците.

Во средно училиште пресметана е Mean (Средна вредност): 3,74, што покажува поизразена стрес во однос на овој фактор во споредба со ОУ.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што покажува поголем стрес кон несоодветното однесување на учениците во средните училишта според наставниците.

Во однос на третиот фактор – Работно оптоварување.

Во основно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 3,60, што може да се толкува како изразен стрес во однос на овој фактор.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 4, што покажува дека наставниците најчесто го доживуваат овој фактор многу стресно.

Во средно училиште добиена е Mean (Средна вредност): 2,66, што покажува поумерен стрес за работното оптоварување во споредба со ОУ.

Mode (Мод): Најчеста оценка е 3, што покажува умерен стрес кај наставниците во средно училиште во однос на факторот на работно оптоварување.

Наведните податоци упатуваат на потврдување на потхипотезите последователно:

1.1. – изворите на стрес кај наставниците од основно образование најмногу се однесуваат на факторот за работно оптоварување M=3.60 и на факоторот Потреба за професонално признавање M=3.34 ;

1.2. – изворите на стрес кај наставниците од средното образование најмногу се однесуваат на факторот несоодветно однесување на учениците M=3.74 и на Потреба за професонално признавање M=3.26

1.3. – повисоко ниво на изворот на стрес кај наставниците во средно образование – факторот - Несоодветно однесување на учениците M=3.74 во однос на основно образование м=2.23.

Што насочува на потврдување на :

Општата Хипотеза 1. – изворите на стрес кај наставниците од основните и средните образование најмногу се однесуваат на факторот *Потреба за професонално признавање,* со повисоко ниво на извор на стрес на факторот *Несоодветно однесување на учениците* во средно образование.

Во однос на вториот дел кој се однесува на потскалата на стрес кај наставниците во основно и во средно образование се добиени следните заклучни огледувања:

Сумирано, вкупниот резултат на потскалата стрес на инструментот ДАСС има опсег од 8,00 до 39,00, со просечна (средна) вредност од приближно 22.99. Стандардната девијација од 6,44 укажува на умерена варијабилност во базата на податоци. Ресзултатот се состои од 70 валидни одговори без вредности што недостасуваат за оваа променлива.

Средната вреденост M=22.98575 е во рамки на (19-25) и укажува на умерено покачено ниво на стрес ка наставниците општо во основните и во средните училишта.

Ова упатува на потврдување на потхипотезата:

2.1. – постои умерено покачено ниво на стрес кај сите настнвници во основно и во средно образование.

Поединечно во основно и во средно образование се добиени следните согледувања:

За варијаблата стрес кај наставниците во Основно училиште добиена со база на податоци со 35 единици на анализа, нивоата на стрес се движат од минимум 8,00 до максимум 37,00, со просечно (средно) ниво на стрес од приближно 19,23. Стандардната девијација од 6,65 укажува на одредена варијабилност во нивоата на стрес меѓу набљудувањата.

Средната вреденост M=19.23 е во рамки на (19-25) и укажува на умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основните училишта.

Ова упатува на потврдување на потхипотезата:

2.2. – постои умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно образование;

За варијаблата стрес кај наставниците во средно образование, добиена од база на податоци со 35 единици на анализа, Нивоата на стрес се движат од минимум 11,00 до максимум 39,00, со просечно (просечно) ниво на стрес од приближно 26,74. Стандардната

девијација од 6,25 укажува на одредена варијабилност во нивоата на стрес меѓу набљудувањата.

Средната вредност M=26,74 е во граници (26-33) и укажува на високо ниво на стрес кај наставниците во средното образование.

Ова упатува на потврдување на потхипотезата;

2.3. – постои високо ниво на стрес кај наставниците во средно образование.

Во однос на разликите во нивоата на стрес на двете групи добиени се следните сознанија:

Добиени се вредности t : -4.872 со степени на слобода (df): 67,734, Значење (Sig. 2-tailed): 0.000, Средна разлика: -7,51429, Разлика на стандардна грешка: 1,54236 со 95% интервал на доверба на разликата: Долна: -10,59223 Горна : -4,43634.

Т-тестот ги споредува средните вредности на две независни групи (основно и средно образование) за да утврди дали постои статистички значајна разлика меѓу нив. Резултатите укажуваат дека разликата во средната вредност е статистички значајна (p-вредност < 0,05), без разлика дали се претпоставуваат еднакви варијанси или не.

Сумативно, постојат докази кои укажуваат на значајна разлика во средините помеѓу двете групи што се споредуваат.

Ова упатува на потврдување на потхипотезата:

2.4. – се претпоставува статистички значителна разлика во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, со повисоко ниво на стрес кај наставниците во средно образование;

Сите поединечно потврдени потхипитези наведувааат на потврдување на општата **Хипотеза 2.** – постои умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно и во средно образование и статистички значителна разлика во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, со *повисоко ниво на стрес кај наставниците во средно образование.*

Во однос на третиот дел за корелација на социо демографските варијабли со стресот кај наставници во основно и во средно образование, добиени се следните заклучни сознанија:

– Спирман корелација е 0,324, што укажува на позитивна корелација помеѓу полот на наставниците во училиштата и стресот во образовните институции во основно

образование. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,058, што е малку над конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Важно е да се забележи дека иако постои позитивна корелација, недостатокот на статистичка значајност покажува дека не може самоуверено да се заклучи дека набљудуваната корелација не се должи на случајност. Односот помеѓу полот на училишните наставници и стресот во образовните институции во основно образование можеби не е цврст во оваа база на податоци.

Добиените податоци укажуваат на потврдување на потхипотезата:

3.1. – постоење на позитивна корелација, но статистички незачајна на пол и ниво на стрес во основно образование, односно дека нивото на стрес е независен од полот, го доживуваат и мажи и жени;

– Спирманов коефициент на корелација од 0,179 укажува на позитивна корелација помеѓу полот на наставниците и стресот во средно образование. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,303, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05.

Слично на претходната анализа, недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

Ова укажува на потврдување на потхипотеза:

3.2. – постоење на позитивна корелација, но статистички незачајна на пол и ниво на стрес во средно образование, односно дека нивото на стрес е независен од полот, го доживуваат и мажи и жени;

– Пирсоновата корелација помеѓу варијаблите „возраст на наставници ОУ“ (возраст на наставници во основно образование) и „стрес ОУ“ (стрес на наставници во основно образование). Добиен Коефициент на корелација на Пирсон: -0,090 со Значење (Sig. 2-tailed): 0,608 кај N : 35 испитаници.

Коефициентот на корелација на Пирсон се движи од -1 до 1, каде што: 1 укажува на совршена позитивна корелација,-1 означува совршена негативна корелација, и 0 означува никаква корелација.

– во однос на испитување на корелација на возраст и стрес кај наставници во основно образование добиен е коефициентот на Пирсон корелација е -0,090, што укажува на многу

слаба негативна корелација помеѓу возраста на училишните наставници и стресот во основно образовние. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,608, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05. Недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност.

Ова упатува на отфрлање на потхипотезата

3.3. – се позитивна корелација на возраста и нивото на стрес, со зголемување на возраста да се зголемува нивото на стрес кај наставници во основно образование; И се заклучува дека постои слаба статистички незначајна негативна корелација помеѓу возраста на училишните наставници и стресот во основно образовние.

– коефициентот на Пирсон корелација е -0,644, што укажува на умерена негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот во средно образование. P-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,003, што е помало од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата е статистички значајна на ниво од 0,05.

Статистичката значајност сугерира дека набљудуваната корелација веројатно нема да се должи на случајност. Тоа имплицира дека постојат докази за поддршка на заклучокот дека постои значајна негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот доживеан во средно образование.

Со ова се потврдува потхипотезата:

3.4. – дека постои значајна негативна корелација помеѓу возраста на наставниците и стресот доживеан во средно образование, односно со зголемување на возраста се намалува стресот кај наставниците во средно образование.

– во однос на испитување на корелација на работен стаж и стрес кај наставници во основно образование добиен е Пирсон коефициентот на корелација е 0,130, што укажува на многу слаба позитивна корелација помеѓу работното искуство на училишните наставници и стресот во основно образование. Сепак, p-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,458, што е поголемо од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата не е статистички значајна на ниво од 0,05. Недостатокот на статистичка значајност сугерира дека набљудуваната корелација може да се должи на случајност. Со ова се потврдува потхипотезата дека:

3.5. – постои слаба позитивна корелација помеѓу работното искуство на училишните наставници и стресот во основно образование.

– добиениот Пирсон коефициентот на корелација е -0,644 укажува на умерена негативна корелација на работното искуство на наставниците во средно образование со стресот во средните училишта. P-вредноста (Sig. 2-tailed) е 0,002, што е помало од конвенционалното ниво на значајност од 0,05. Според тоа, корелацијата е статистички значајна на ниво од 0,05.

Статистичката значајност сугерира дека набљудуваната корелација веројатно нема да се должи на случајност. Тоа имплицира дека постојат докази за поддршка на заклучокот дека **3.6.** – постои значајна негативна корелација помеѓу работното искуство на средношколски наставници и стресот во средно образование.

Со ова се потврдува потхипотезата, постои значајна негативна корелација помеѓу работното искуство на средношколски наставници и стресот во средно образование.

Сите претходни констатации поврзани со потхипотезите наведуваат на прифаќање на општата хипотеза

Хипотеза 3. – постои слаба корелација на социо–демографски карактеристики (пол, возраст, работен стаж) врз нивото на стрес во основно и во средно образование.

ДИСКУСИЈА НА ДОБИЕНИ РЕЗУЛТАТИ

Стресот кај наставниците е чест проблем кој произлегува од многубројни фактори во рамките на образовната средина. Наставничката професија е стресна и напорна, дека наставниците го доживуваат стрес кога сложеноста на ситуацијата ги надминува нивните способности и не можат да се справат со неа.[94]

Истражувањата на стресот кај наставниците во основно и средно образование имаат значајни последици и резултати што можат да бидат од корист за подобрување на образовниот систем и условите за работа на наставниците.

[94] Nasser Abu_Alhija, F.(2015). Teacher Strees and Coping: The Role of Personal and Job Characterisics. Procedia, 185(1), 374-380.

Добиените резултати кои утврдија дека изворите на стрес кај наставниците од основните и средните образование најмногу се однесуваат на факторот Потреба за професонално признавање, со повисоко ниво на извор на стрес на факторот Несоодветно однесување на учениците во средно образование, насочуваат дека би можело да се нагласи потребата за поставување на подобри механизми за признавање и поддршка во образовниот систем. Ова може да вклучува систем за награди, систем за воспоставување на професионална заедница и програми за поддршка во развојот на кариерата на наставниците. Во однос на факторот на Несоодветно однесување на учениците во средно образование како главен извор на стрес, може да поттикне размислување околу подобрување на програмите за дисциплина и поддршка во образованието, како и развој на стратегии за управување со предизвиците во односот меѓу учениците и наставниците.

Понатаму, резултатите кои укажуваат на постоењето на умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно и во средно образование и со статистички значителна разлика во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, со повисоко ниво на стрес кај наставниците во средно образование, насочуваат на потреба од дизајнирање на програми за управување со стресот кои се прилагодени кон потребите и предизвиците на наставниците. Овие програми можат да вклучуваат обуки за управување со стресот, психолошка поддршка и ресурси за самопомош.

Во однос на постоењето на помала или поголема корелација на социо–демографски карактеристики како пол, возраст, работен стаж врз нивото на стрес во основно и во средно образование се насочува до потребата за индивидуализирани програми и стратегии за поддршка во зависност од карактеристиките на наставниците. На пример, ако се забележат различни нивоа на стрес меѓу половите или различни возрасни групи, може да се дизајнираат програми што се специфични за потребите на секоја група.

Истражувањата можат да помогнат во идентификацијата на индивидуалните потреби на наставниците. Со разбирање на различните аспекти на стресот, може да се креират персонализирани програми и стратегии за поддршка.

Во контекст на ова, истражувањата на стресот кај наставниците се од круцијално значење за подобрување на менталното здравје на наставниот кадар, како и на

целокупното образовано окружување како цел за создавање на посветена и поодржлива образовна средина.

Ова истражување би можело да има значаен придонес во разбирањето на факторите што влијаат на стресот кај наставниците и би можело да послужи како основа за разработка на ефикасни програми за поддршка и подобрување на условите за работа во образованието.

Добиените наоди од ова истражување се дополнуваат на истражувањата на слични теми. Robert H. Rosenfield, R. Michael Kipke, и др. соработници во 2017 година истражувале различни аспекти на стресот кај наставниците, вклучувајќи го влијанието на стресот врз здравјето на наставниците, учениците и училиштата. Трудот е со наслов „Teacher Stress and Health: Effects on Teachers, Students, and Schools" објавен во Journal of School Health, 2017.[95]

Во 2017 година Richard Ingersoll и Samuel L. Steele[96] истражуваат фактори што предизвикуваат стрес кај наставниците, фокусирајќи се на промените во образовниот систем и постапките за одмерување.

Авторите Kimberly Jay, Brian Doornenbal,[97] и соработниците во 2014 година, ја истражуваат врската меѓу согорувањето кај наставниците и терцијарната траума, со акцент на практичните последици и интервенции.

Исто така авторите Anna R. Morgan и Andrew R. J. Hodge[98] во публикацијата: Australian Journal of Teacher Education, во 2009 година направиле преглед на литературата што ја истражува добробитта на наставниците, вклучувајќи ги различните аспекти на стресот и како тој влијае на општата добробит.

---

[95] Rosenfield, R. Kipke.M. (2017) "Teacher Stress and Health: Effects on Teachers, Students, and Schools" објавен во Journal of School Health, 2017

[96] Ingersoll., R., Steele.S.L. (2017). "Understanding Teacher Stress in an Age of Accountability" Harvard Educational Review, 2017.

[97] Jay., K., Doornenbal,B. (2014)."Teacher Burnout: A Source of Tertiary Trauma" Journal of Trauma & Dissociation, 2014.

[98] Morgan A. R., Hodge., A.R. J. (2009). "Teacher Wellbeing: A Review of the Literature". Australian Journal of Teacher Education, 2009.

Авторите Kate E. Whitfield, Donovan A. McGrowder[99], во 2017 година направиле истражување на стресот и менталното здравје во професионални заедници.

Добиените реезулати иако од прелиминарен облик и со сите методолошки забелешки ќе бидат основа за спроведување на идни продлабочени истражувања на слични теми.

ЗАКЛУЧОК

Предметот на истражување беше професионален стрес кај наставниците во основно и средно образование кој има посебно значење поради: самите наставници, учениците и целокупно општествено значење. Методот на истражување беше дескриптивен метод. Се применија техники на скалирање со соодветни преземени и адаптирани инструменти согласно проблемот на истражување.

Истражувањето опфаќа вкупно 70 учесници, наставници од основните и средните училишта во Република Северна Македонија. Примерокот беше пригоден и се работи за прелиминарно истражување на состојба на проблемот стрес кај наставен кадар, а истовремено и иницијатор за понатамошни проширени и продлабочени истражувања.

Со реализираното истражување се дојде до заклучоци дека изворите на стрес кај наставниците од основните и средните образование најмногу се однесуваат на факторот *потреба за професонално признавање*, со повисоко ниво на извор на стрес на факторот *несоодветно однесување на учениците* во средно образование. Понатаму се утврди дека постои умерено покачено ниво на стрес кај наставниците во основно и во средно образование и со т-тест утврдена е статистички значителна разлика во нивото на стрес помеѓу наставниците од основно и средно образование, со повисоко ниво на стрес кај наставниците во средно образование.

Исто така утврдено е дека постои слаба корелација на социо–демографски карактеристики пол, возраст и работен стаж врз нивото на стрес во основно и во средно образование.

[99] Whitfield, E.K., McGrowder, D. A.(2017). "Occupational Stress, Coping and Mental Health in Jamaican Police Officers" Stress and Health, 2017.

Истражувањето се опишува како прелиминарно истражување, со цел да послужи како иницијатор за подетални и продлабочени истражувања. Ова ја навестува потребата за дополнителни истражувања и интензивни иницијативи за разбирање и решавање на проблемите со стресот кај наставниците.

Заклучокот го истакнува значењето на проблемот со стресот за самите наставници, за успешноста и добробитта на учениците и за општеството како целина. *Ова потврдува дека управувањето со стресот кај наставниците не е само прашање за нивното ментално здравје, туку и за квалитетот на образованието и социјалниот напредок.*

Во целост, истражувањето претставува важен начин за добивање информации за проблемот со стресот кај наставниците. *Во иднина иницира основа за креирање на конкретни мерки и програми за поддршка со цел подобрување на менталното здравје, подобро управување со стресот во образованието и условите за работа.*

ПРЕПОРАКИ

Во светлината на добиените резултати на истражувањето, следат неколку препораки за подобрување на условите за настава и работната средина за наставниците во основното и средното образование:

Професионално признавање и поддршка:

Развивање на програми и активности за зголемување на професионалното признавање на наставниците. Организирање семинари, работилници и обуки кои ќе ги поддржат во нивната професионална улога.

Имплементирање на менторски програми каде искусни наставници можат да пренесуваат свои искуства и да нудат поддршка на почетници наставници во основно и во средно образование.

Управување со дисциплина и однесувањето на учениците:

Развивање програми за унапредување на дисциплината во училиштата, вклучувајќи го воведувањето на ефикасни системи за управување со однесувањето на учениците.

Поддржување на психолошко-образовни кампањи и работилници кои ќе ги подобрат комуникациските вештини кај учениците и ќе го спречат несоодветното однесување.

Поддршка за наставниците во средното образование:

Креирање програми за поддршка кои се специфични за наставниците во средното образование. Овие програми можат да вклучуваат психолошка поддршка, тренинг за управување со повеќе предмети и модели за учење.

Спроведување на истражувања за детално разбирање на предизвиците со кои се соочуваат наставниците во средното образование, со цел подготовка на адаптирани стратегии за нив.

Индивидуализирани програми за управување со стресот:

Имплементирање програми за управување со стресот кои се приспособени кон индивидуалните потреби на наставниците. Овие програми можат да вклучуваат психолошка консултација, релаксациони техники и програми за физичка активност.

Поддржување на искуствата за размена на искуства помеѓу наставниците, каде можат да делат стратегии и методи за управување со стресот.

Истражување на социо-демографски влијанија:

Извршување на детално истражување за да се разберат социо-демографските фактори кои влијаат на нивото на стрес кај наставниците. Базирано на истражувањето, имплементирање на програми и политики што ги поддржуваат наставниците во зависност од нивните индивидуални карактеристики.

Овие препораки имаат за цел да создадат посветена и стимулативна работна средина, каде наставниците ќе се чувствуваат психолошки поддржани и ќе имаат средства за управување со предизвиците со кои се соочуваат.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Ajduković, D. (1996) Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača. U: Ajduković, D. & Ajduković, M. (ur.), Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, str. 29-37.

2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

3. Arden, J. B. (2002). Surviving job stress: How to overcome daily pressures. Franklin Lakes, NJ: The Career Press, Inc.

4. Aftab, M. i Khatoon, T. (2012). Demographic differences and occupational stress of secundary school teachers. European Scientific Journal, 8(5), 159-175

5. Bakker, A. B., Demerouti, E.,&Euwema, M.C. (2005*).* Job resources bovver the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psyhology,* 10(2): 170-180.

6. Bari Lenson, Dobar stres, los stress, Zrenjanin: Sezam Book, 2007.

7. Blasé, J. (1986). A qualitative analysis of sources of teacher stress: Consequences for performance. American Educational Research Journal, 23(1), 13-40.

8. Brkić, I. i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. Napredak, 152(2), 211-225

9. Brown, M., S. Ralph & Brember (2002): "Change – linked work – related stress in british teachers"*' Research in Education,* No. 67, 1 – 12.

10. Boujut, E., Dean, A., Grouselle, A., & Cappe, E. (2016). Comparative study of teachers in regular schools and teachers in specialized schools in France, working with students with an autism spectrum disorder: stress, social support, coping strategies and burnout. Journal of Auti

11. Bubaš, M., Milošević, M., Knežević, B. i Mustajbegović, J. (2009). Stres u starijih radnika. Sigurnost, 51(2), 105-111.

12. Burke R.J.,&Greenglass, E. (1995): *A longitudinal study of psychologicar burnout in teachers. Human Relations,* 48:187-202.

13. Burman r, Giri Goswami T. A systematic literature review of work stress. Int J Manag Stud. 2016; 3 (9): 112 – 132.

14. Vlahović, B. i Vujisić Živković, N. (2005). Učitelj - izazovi profesionalizacije. Beograd: Forum pedagoga Srbije i Crne Gore. (book)

15. George, J. M., & Jones, G. (2012). Understanding and managing organizational behavior. Sixth edition. New Jersey: pearson Education, Inc.

16. Gillespie, N.A., Walsh, M., Winefield, A.H., Dua, J. i Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. Work & stress, 15(1), 53-72

17. Grgin, T., Soric, I., Kale, I., (1995): Stres kod nastanika I nacini suocavanja sa stresom, Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, 33, str. 45 – 56.

18. Griffin, R. W., & Moorhead, G. (2014). Organizational behavior: Managing people and organizations. Eleventh edition. Mason, OH: South-Western Cengage Learning

19. Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. British Journal of Educational Psychology, 69(4), 517- 531. doi: 10.1348/000709999157879

20. Grubacic J. (2011) Cinioci stresa I zadovoljstva poslom kod nastavnika u osnovnim I srednjim skolama (Master rad). Filozovski fakultet u Beogradu.

21. Darmody, M. i Smyth, E. (2010). Job satisfaction and occupational stress among primary school teachers and school principals in Ireland. Dublin: University of Dublin

22. De Cenzo, D. A., & Robbins, S. A. (2010). Fundamentals of human resource management. Tenth edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

23. Dlamini, C. S., Okeke, C.I.O. I Mammen, K.J. (2014). An investigation of work – related stress among high scholl teachers in the Hhohho region of Swaziland. Mediterranean Journal of Social Sciences, 15 (1), 53 – 72.

24. Evers W. J., Tomic W., & Brouwers A. (2004): Burnout among techer: Students and teachers perceptions compared. School Psychology International, 25 (2): 131 -148.

25. Ivancevich, J. M.,& Matteson, M. T. (1996). Organizational Behavior and management. Fourth edition. Chicago: Irwin

26. Jeyaraj, S. S. (2013). Occupational stress among the tezchers of the higher secondary schools in Madurai District, Tamil nadu. *Journal of Business and Management,* 7(5), 63 – 76.

27. Julijan Melgosa, Zivot bez stres, Skopje: Znaci na vremeto, 2005.

28. Kalicanin P, Lecic D. Knjiga o stresu. Beograd Medicinska knjiga, 1994.

29. Kokkinos, C. M.,&Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: evidence from a Greek national study. Educational Psychology, 29(4), 407 -424. doi:10.1080/01443410902971492

30. Koludrovic, M., Jukic, T. I Reic Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod ucitelja razredne I predmetne nastave te srednjoskolkih nastavnika. *Zivot I skola,* 22 (2), 235 – 249

31. Krnjajic, S.(2007). Pogled u razred. Beograd: Instituz za pedagoska istrazivanja.

32. Khan A, Mad Shah I, Khan S, Gul S. Teachers Stress, Performance & Resources: The Moderating Effects of Resources on Stress & Performance. Int Rev Soc Sci Humanit. 2012; 2(2): 21 – 29.

33. Kyriacou, C. & J. Sutcliffe (1978): »Teacher stress: prevalence, sources and symptoms«, British Journal of Educational Psychology, Vol. 48, No. 2, 159–167.

34. Kyriacou, C. & J. Pratt (1985): "Teacher stress and psychoneurotic symptoms", British Journal of Educational psychology, Vol. 55. No. 1, 61 – 64.

35. Kyriacou, C. (1997). Temeljna nastavna umijeca. Zagreb: Educa.

36. Kyriacou, C. (2001). Temeljna nastavna umijeca. Zagreb:Educa

37. Kyriacou, C. I Shien, P. Y. (2004). Tezcher stress in Taiwanese primary scholst. *Journal of Educational Enquiry,* 5(2), 86 – 104.

38. Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. (2003). Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Geneva: WHO

39. Lindgren H. C. (1976): Educational Psyhology in the Classrooom. John Wiley & Sons, New York.

40. Lokandha Reddy, G. I Vijaya Anuradha, R. (2013). Ocuupational stress of Higer secondary teachers working in Vellore District. International Journal of Educational Planning & Administration, 3 (1), 9 – 24.

41. Luthans, F. (2011). Organizational behavior: An evidence-based approach. Twelfth edition. New York, NY: McGraw-Hill/Irwin.

42. Milic,R.(1963). Uslovi pod kojima se mogu javiti uzroci nervoze kod nastavnika. Zivot i skola, 12(7-8), 340-342.

43. McGrath-Champ, S., Stacey, M., Wilson, R., & Fitzgerald, S. (2018). Understanding work in schools - 2018 Report to the NSW Teachers Federation. Preuzeto s:

https://news.nswtf.org.au/application/files/7315/3110/0204/Understanding-Work-In-Schools.pdf

44. Nabirye, R. C., Brown, K. C., Pryor, E. R., & Maples, E. H. (2011). Occupational stress, job satisfaction and job

45. Nagar, K. (2012). Organizational commitment and job satisfaction among teachers during times of burnout.

46. Nidli, N. (2020) Kljuc mentalne snage, Beograd, Preporod

47. Ncube, A.C. i Tshabalala, T. (2013). Factors contributing to the causes of work related stress and its impact on performance of eachers n Nkayi District. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences, 10 (1),* 119 – 133.

48. Parray WM, Kumar S, Awasthi P. Stress among Teachers: A Theoretical Examination. Int J Indian Psychol. 2016; 3 (4), 57: 88 – 97.

49. Петровиќ Д. (1999): Професионални развој наставника. Учитељски факултет, Ужице

50. Pithers, R.T. & G.J. Fogarty (1995): »Occupational stress among vocational teachers«, British Journalof Educational Psychology, Vol. 65, No. 1, 3–14

51. Ravichandran, R. i Rajendran, R. (2007). Perceived sources of stress among the teachers. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33(1), 133-136.

52. Ramberg J, Brolin Laftman S, Akerstedt T, Modin B. Teacher Stress and Students School Well – being: The Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. Scand J Educ Res. 2019; 1 – 15.

53. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). Organizational behavior. Fifteenth edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.

54. Robertson, C., & Dunsmuir, S. (2012). Teacher stress and pupil behaviour explored through a rational-emotive

55. Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2014). Essentials of organizational behavior. Twelfth edition. New Jersey: Pearson Education, Inc.

56. Seward, B. l. (2009). Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing. Sixth edition. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers, LLC

57. Sliskovic, A.,Maslic – Sersic, D., Buric, I. (2012). Izvori stresa u radu nastavnika u visokom obrazovanju. Psiholigijske teme, 21 (1), 83 – 103.

58. Soleimani, H. i Moinzadeh, A. (2012). The analysis of job related stress on teachers of junior high schools and high schools of Kermanshah province. Journal of Language Teaching and Research, 3(6), 1272-1276.

59. Stranks J. Stress at work: Management and prevention. Oxford: Elsevier, 2005.

60. Sucevic, V,, Cvjeticanin, S., Sakac, M. (2011). Obrazovanje nastavnika I ucitelja u evropskom konceptu kvalitete obrazovanja zasnovano na kompetencijama. Zivot I skola, 57 (25), 11 – 23.

61. Telebec, S. (2014). Stres na radu: priručnik za poslodavce, radnike i njihove predstavnike te stručnjake za zaštitu na radu. Zagreb: ZIRS.

62. Tajvar A, Saraji GN, Ghanbarnejad A, Omidi L, Hosseini SS, Abadi AS. Occupational stress and mental health among nurses in a medical intensive care unit of a general hospital in Bandar Abbas in 2013. Electron Physician. 2015; 7(3): 1108-1013.

63. Trankiem, B. (2009) Stres u obrazovanju. Zagreb: Profil.

64. Uthuvelayutham, C., & Mohanasundaram, H. (2012). A study on the impact of occupational stress among teachers on job satisfaction and job involvement – An empirical study. European Journal of Social

65. Uhl-Bien, M., Schermerhorn, J. R., & Osborn, R. N. (2014). Organizational behavior. Thirteenth edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. УДК: 37.091.212-056.3

66. Foro, D. (2015). Profesionalne kompetencije nastavnika u suocavanju sa stresnim situacijama u skoli. Doktorski rad. Zagreb.

67. Haydon T, Stevens D, Leko MM. Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. J Spec Educ Lead. 2018; 31(2): 99 – 108.

68. Hastings, R., & Bham, M. (2003). The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout. School Psychology International, 24(1), 115-127.

69. Čudina-Obradović, M. (2008) Da sam ja učitelj/ica: motivacija upisa i neke osobine studenata I. godine Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Zagreb: Učiteljski fakultet.

70. Chan CJ, Juriani J. Stress in music teaching: identifying the level and sources of stress in the context of Malaysian national primary schools. Pertanika J Soc Sci Hum. 2010; 18 (1) 81 – 92.

71. Cryer, B., McCraty, R., & Dhildre, D. (2003) Pull the plug on stress. Harvard Business Review, 81 (7), 102 – 107.

Користени web страници

72. VRABOTUVANJE.COM (2022). Наставничката професија се смета за најстресното занимање во светот. (преземено на 10. 03. 2022.) https://www.vrabotuvanje.com.mk/Vijest/15861/Nastavnichkata-profesija-se-smeta-za-najstresnoto-zanimanje-vo-svetot/2/

73. Early childhood education, (2019). What are four main sources of teacher stress? Преземено на 04. декември 2023. https://www.continued.com/early-childhood-education/ask-the-experts/what-four-main-sources-teacher

74. Engage Edukation (2023) Dealing with teacher anxiety, преземено на 16. мај 2023. https://engage-education.com/blog/dealing-with-teacher-anxiety/

75. Образовен двигател (2018). СТРЕС – СИМПТОМИ – НАСТАВНИЦИ (преземено 06. 10. 2018.) https://makedonskonasledstvo.wordpress.com/2021/01/22/https://makedonskonasledstvo.wordpress.com/2021/01/22/

76. Pliva zdravlje (2018). Simptomi depresije – zašto je važno rano prepoznavanje, preuzeto 15. 08. 2018. https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/31433/Simptomi-depresije-zasto-je-vazno-rano-prepoznavanje.html

77. Pliva zdravlje (2020). Simptomi anksioznosti preuzeto 06. 04. 2020. https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html

78. fakulteti.mk (2016). Зошто наставниците во Шкотска имаат проблеми со менталното здравје? преземено на 29. декември 2016. https://www.fakulteti.mk/news/16-12-29/zoshto_nastavnicite_vo_shkotska_imaat_problemi_so_mentalnoto_zdravje

79. crnobelo.com (2023) Ако сте професор или наставник се вбројувате во трите најстресни професии во светот. (преземено на 16.11. 2023.) https://www.crnobelo.com/zivot/kariera/54245-ako-ste-profesor-ili-nastavnik-se-vbrojuvate-vo-trite-najstresni-profesii-vo-svetot

80. Skolska prihologija (2013) Uciteljski posao i stress, (preuzeto 25. 04. 2013.) http://www.istrazime.com/skolska-psihologija/uciteljski-posao-i-stres/

ПРИЛОЗИ

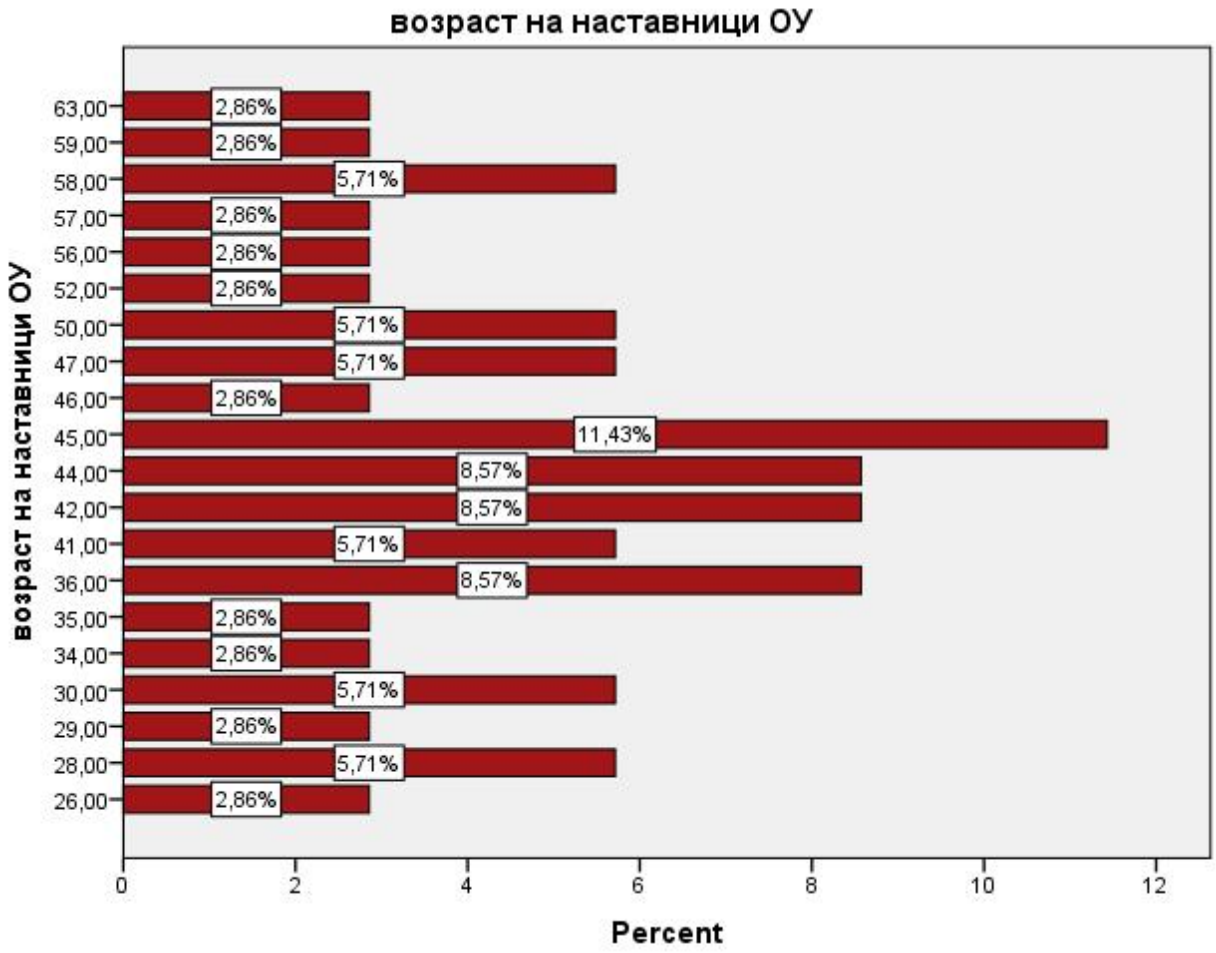
ЛИСТА НА СЛИКИ – ИЗВОРИ НА СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ



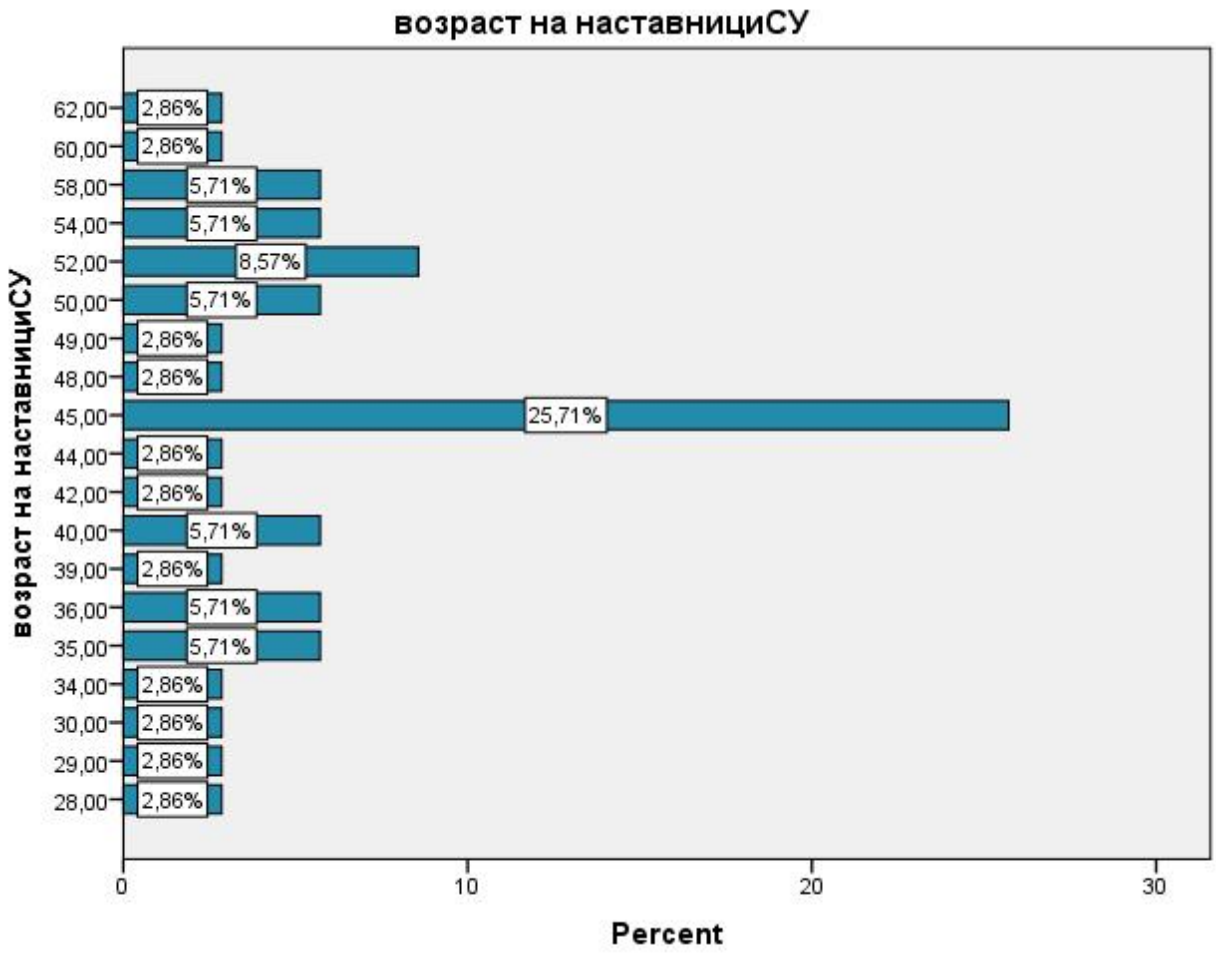
Графикон 1. пол на наставници ОУ



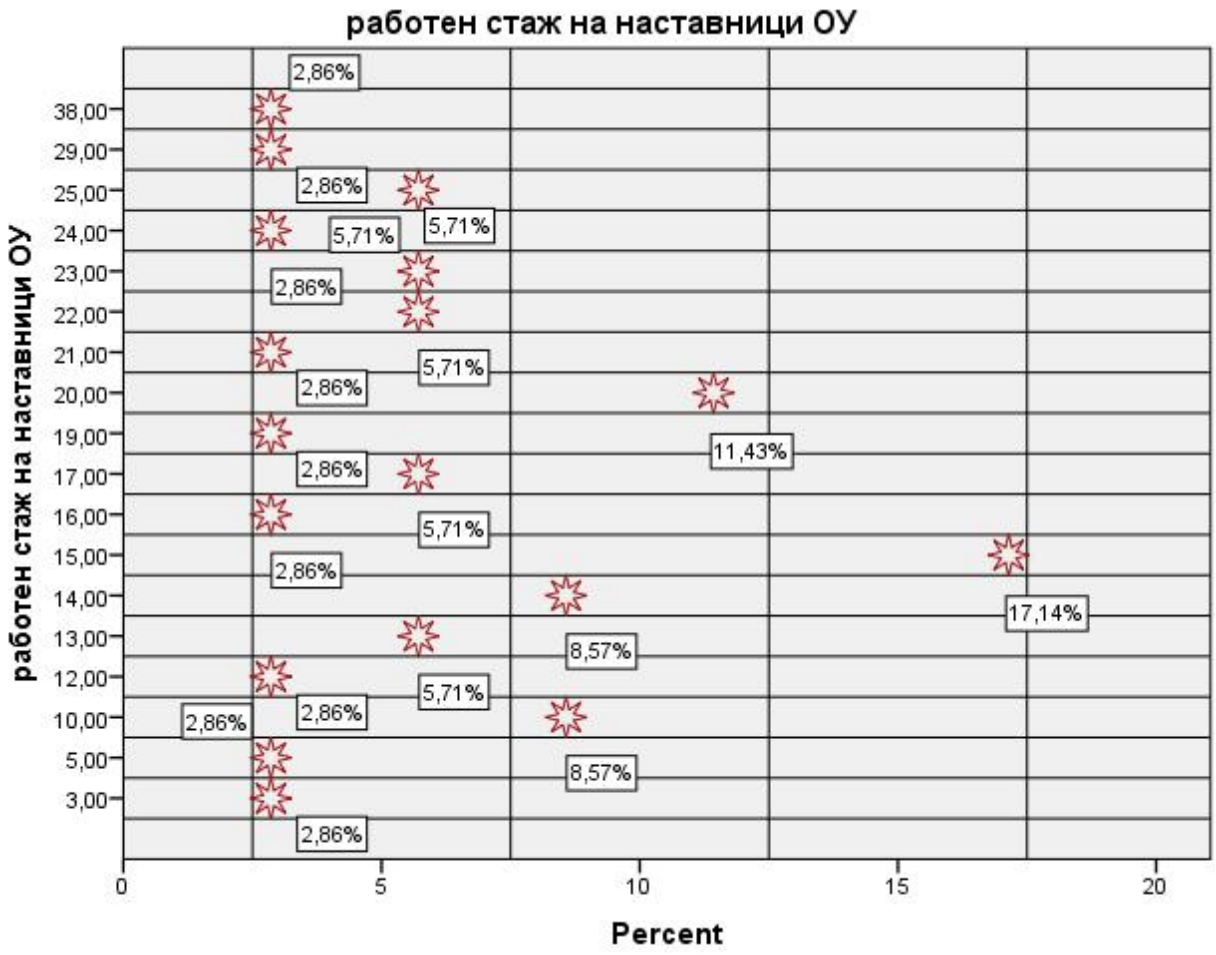
Графикон 2. пол на наставници СУ



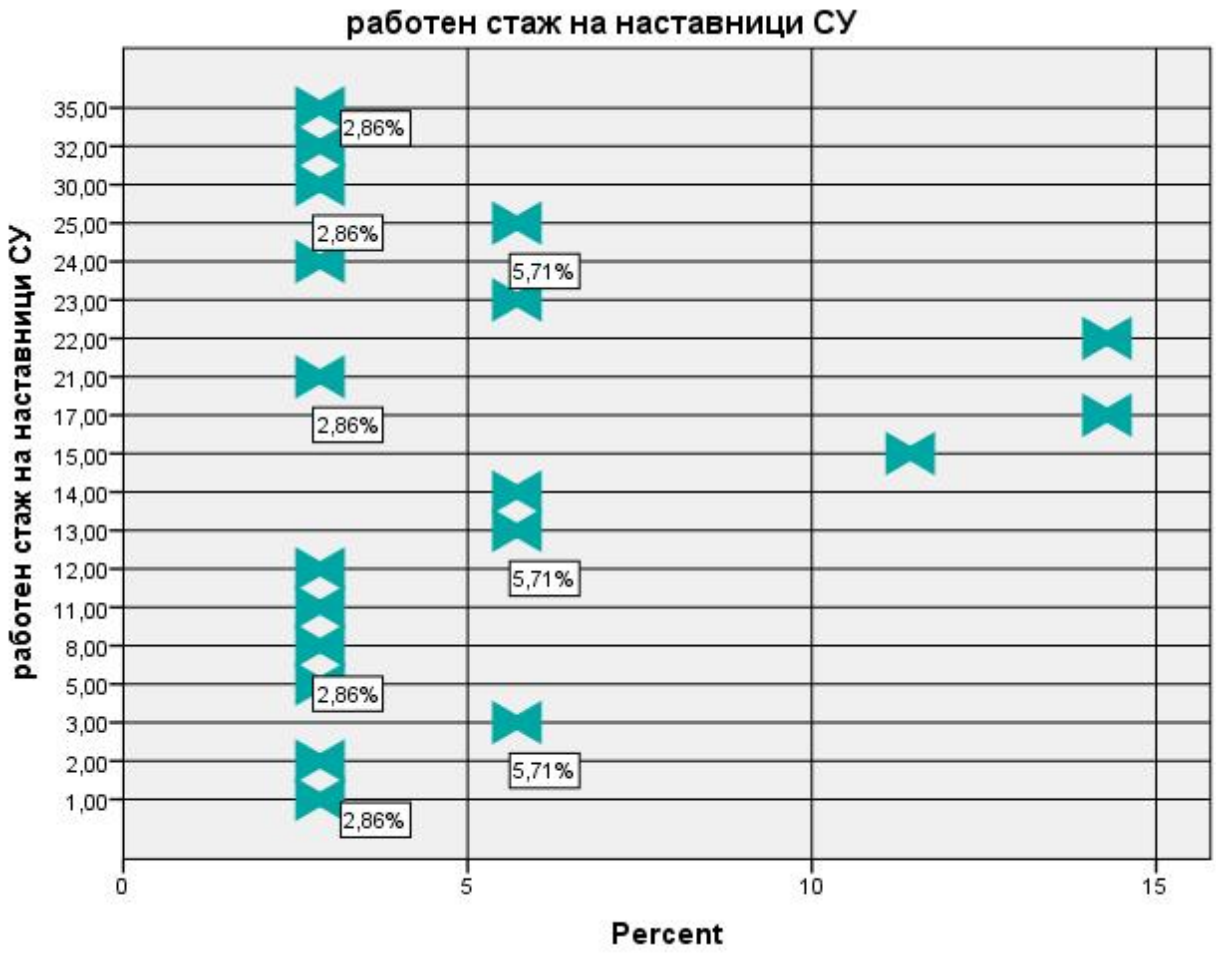
Графикон 3. возраст на наставници ОУ



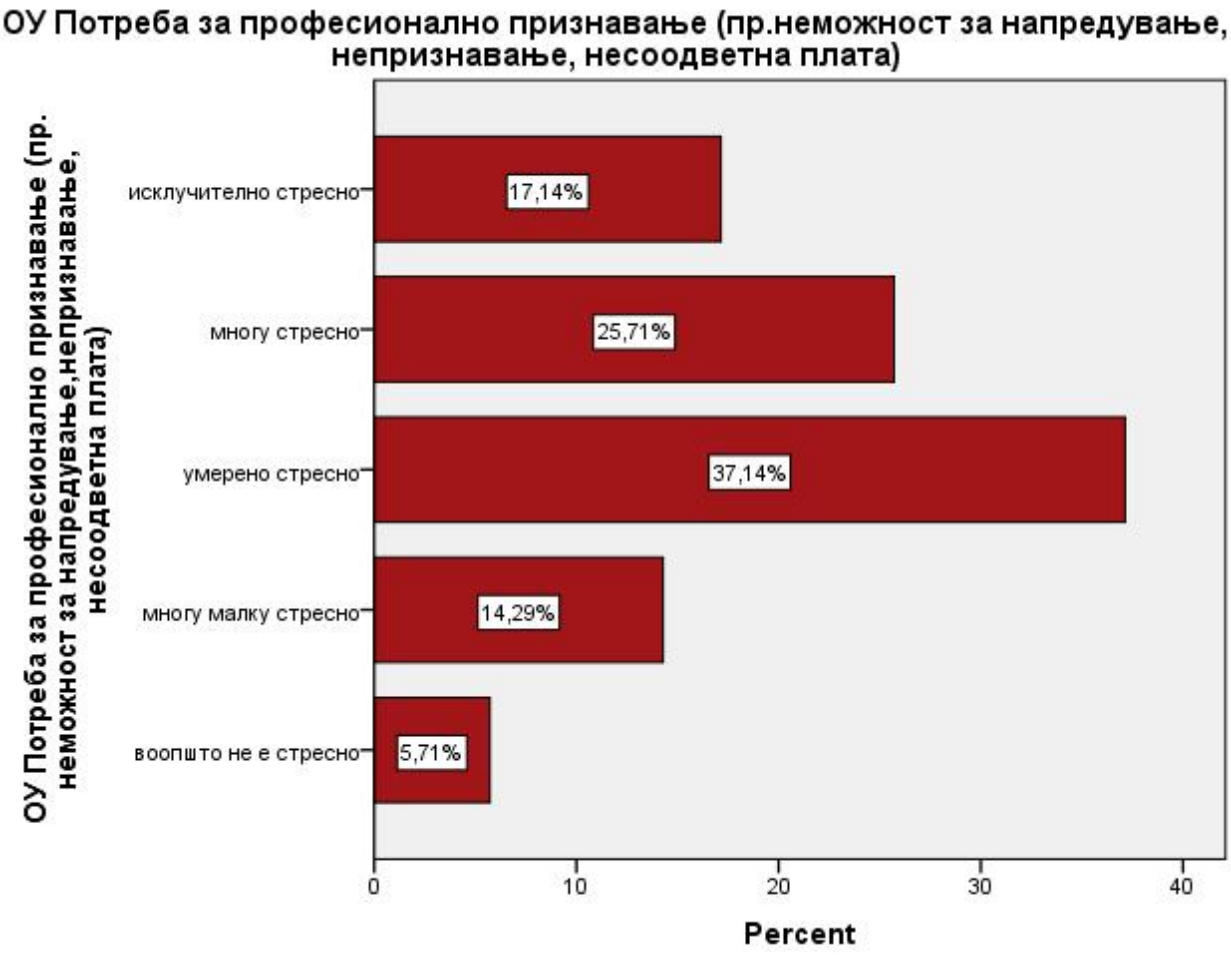
Графикон 4. возраст на наставници СУ



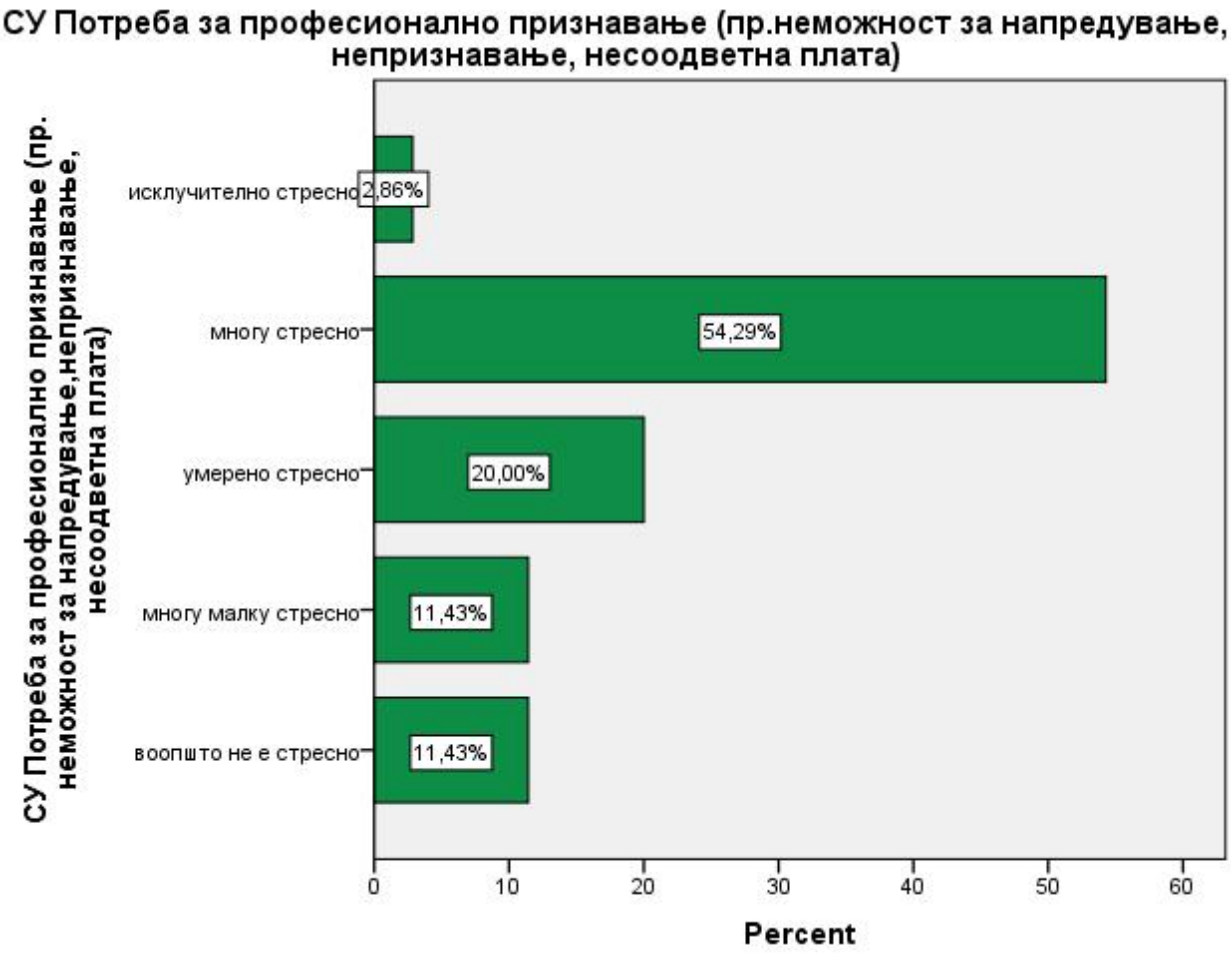
Графикон 5. работен стаж на наставници ОУ



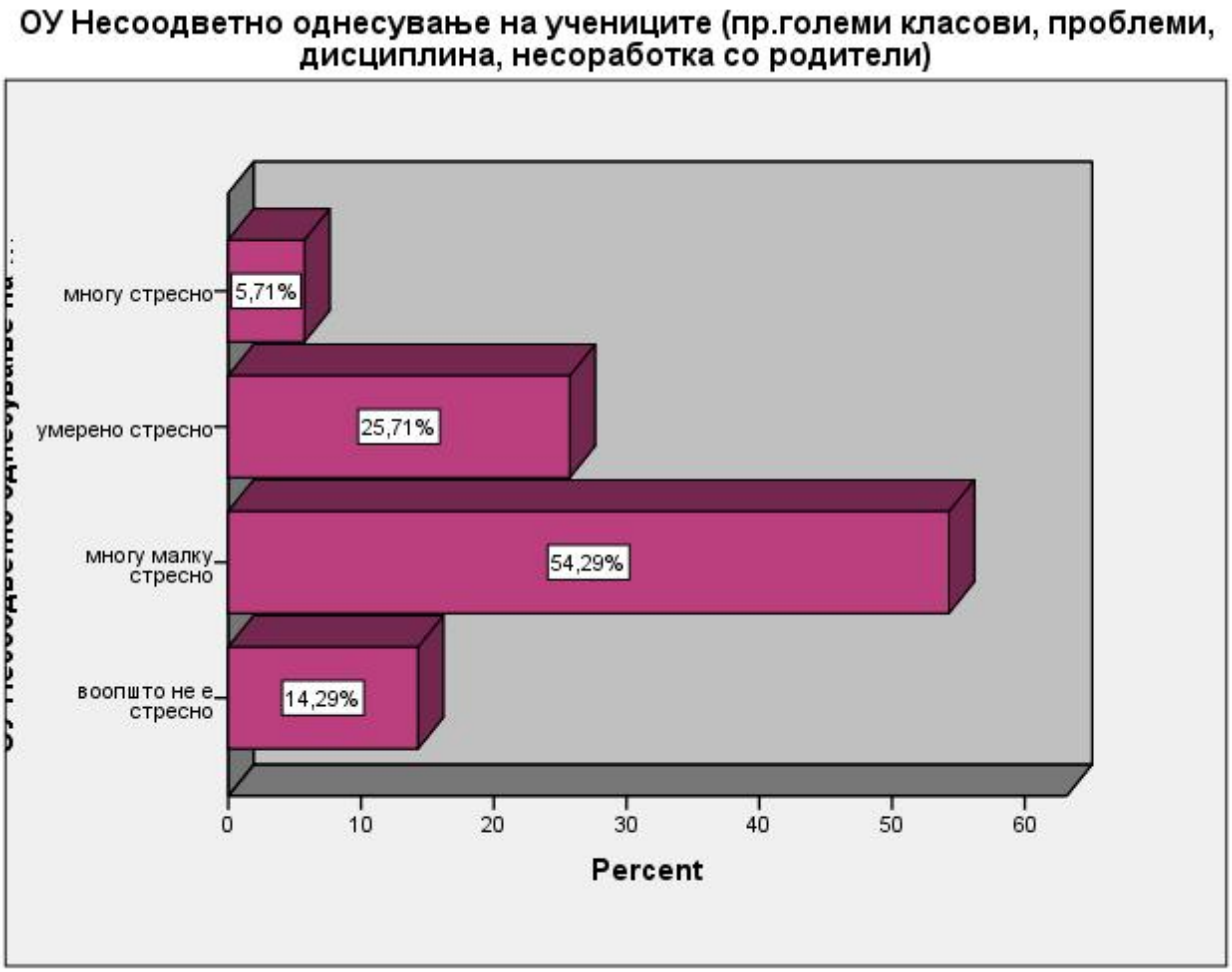
Графикон 6. работен стаж на наставници СУ



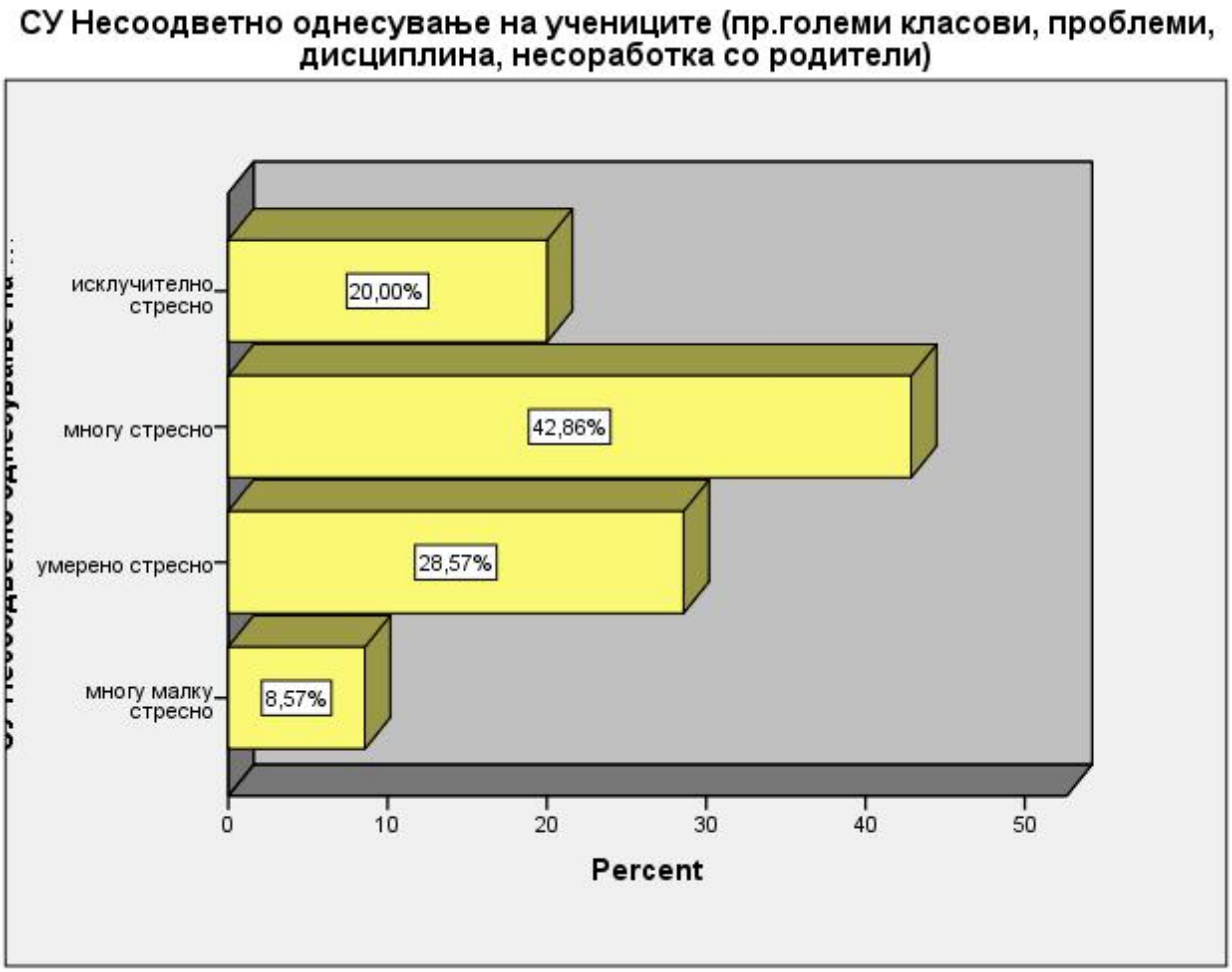
Графикон 7. Потреба од професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) ОУ



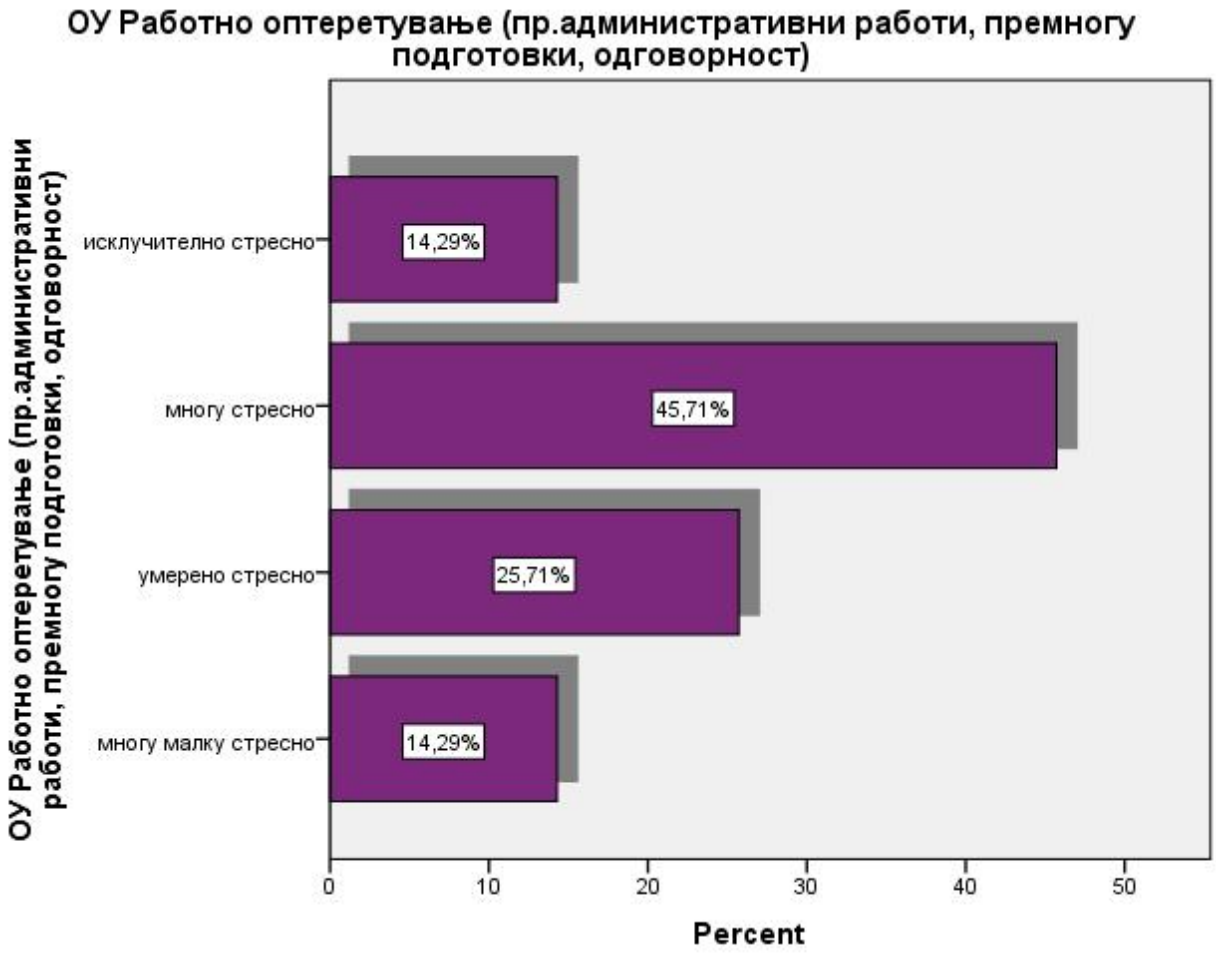
Графикон 8. Потреба од професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) СУ



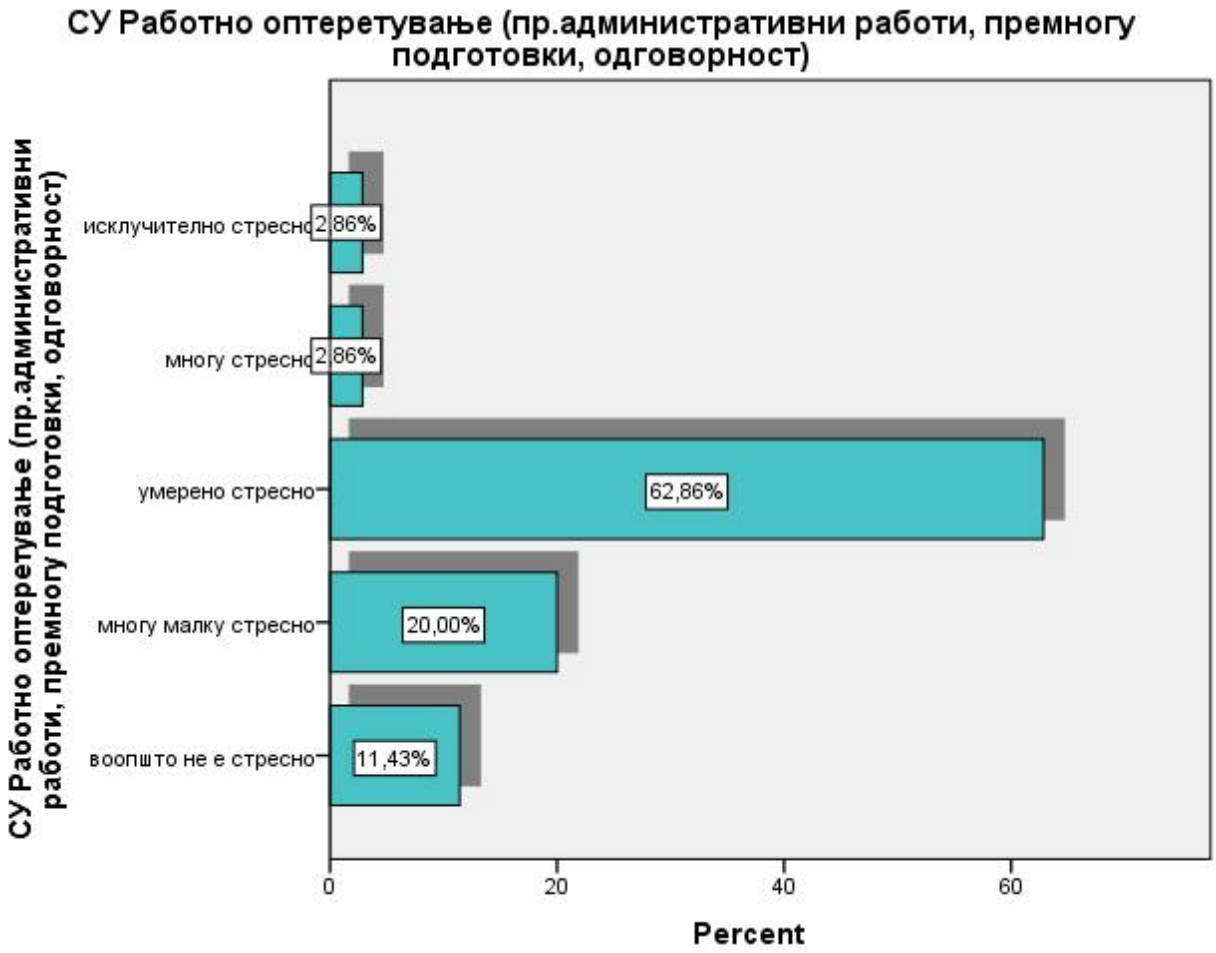
Графикон 9. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) ОУ



Графикон 10. Несоодветно однесување на учениците (пр. големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) СУ

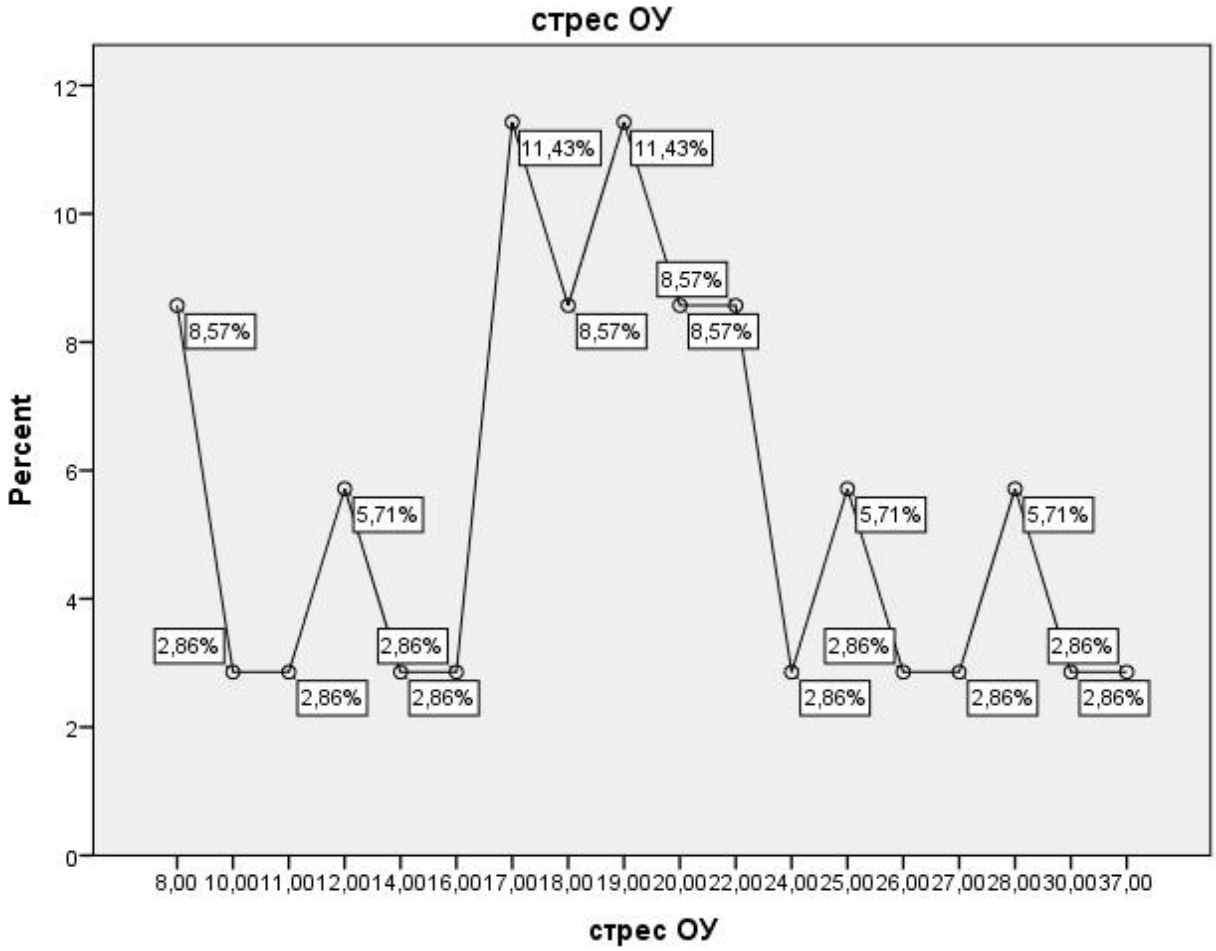


Графикон 11. Работно оптеретување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) ОУ

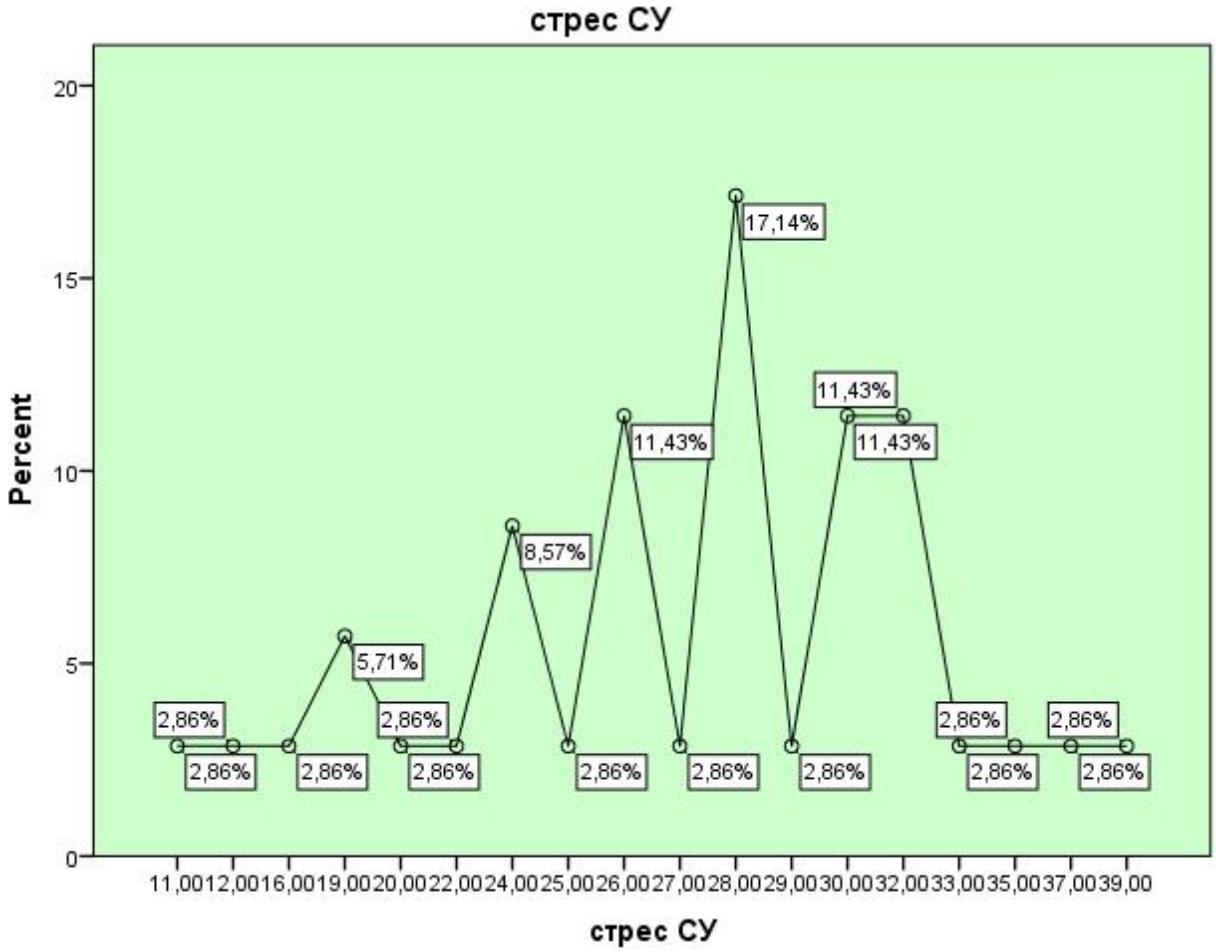


Графикон 12. Работно оптоварување (пр. административни работи, премногу подготовки, одговорност) СУ

ЛИСТА НА СЛИКИ – СКАЛА ДАСС



Графикон 1. Фрекфенција и процент на потскала стрес во основно училиште



Графикон 2. Фреквенција и процент на потскала стрес во средно училиште

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ – ТЕОРЕТСКИОТ ДЕЛ

Табела 1. – Профил на личноста од Тип А и Тип Б

Секогаш е во движење Тип А	**Не е загрижен за времето Тип Б**
Чекори брзо	Тој е трпелив
Брзо јаде	Не се фали
Разговара забрзано	Игра за забава, не за победа
Тој е нестрплив	Се опушта без грижа на совест
Прави две работи одеднаш	Нема притисок од роковите
Не може да се справи со слободното време	Има благи манири
Опседнат е со бројки	Тој/Таа никогаш не брза
Го мери успехот по квантитет	
Тој е агресивен	
Тој е конкурентен	
Постојано чувствува временски притисок	

Табела 2. Видови симптоми/последици од стресот

Физиолошки симптоми	**Психолошки симптоми**	**Бихејвиорални симптоми**
Главоболки	Песимизам	Вознемиреност
Болки во ‘рбетот	Заборавеност	Раздразливост
Губење апетит	Здодевност	Претерана авторитативност
Прекумерна исхрана	Неодлучност	Подложност на несреќи
Вкочанети рамена	Нетрпеливост	Социјална изолација
Дијареа	Крутост	Агресивност
Несоница	Депресија	Дефанзивност
Замор	Анксиозност	Сомничавост
Чести настинки	Нелогичност	Несоодветна хигиена
Проблеми со варењето	Апатија	Отсуство на смисла за хумор
Нервозен стомак	Осаменост	Лесно се вознемирува
Скратен здив	Чувство на безнадежност	Без поттик за работа

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ– МЕТОДОЛОШКИОТ ДЕЛ – ИЗВОРИ НА СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ

		наставници ОУ	наставници СУ
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mode		1,00	1,00

Табела 1. број на наставници во основно и средно образование

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	женски	29	82,9	82,9	82,9
	машки	6	17,1	17,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 2. пол на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	женски	25	71,4	71,4	71,4
	машки	10	28,6	28,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 3. пол на наставници СУ

Statistics

		возраст на наставници ОУ	возраст на наставнициСУ	работен стаж на наставници ОУ	работен стаж на наставници СУ
N	Valid	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0
Mean		43,1714	44,9143	17,4000	16,9143
Median		44,0000	45,0000	16,0000	17,0000
Mode		45,00	45,00	15,00	17,00[a]
Std. Deviation		9,82938	8,71905	6,70908	8,28312
Minimum		26,00	28,00	3,00	1,00
Maximum		63,00	62,00	38,00	35,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Табела 4. Мерки на дескриптивна статистика

возраст на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26,00	1	2,9	2,9	2,9
	28,00	2	5,7	5,7	8,6
	29,00	1	2,9	2,9	11,4
	30,00	2	5,7	5,7	17,1
	34,00	1	2,9	2,9	20,0
	35,00	1	2,9	2,9	22,9
	36,00	3	8,6	8,6	31,4
	41,00	2	5,7	5,7	37,1
	42,00	3	8,6	8,6	45,7
	44,00	3	8,6	8,6	54,3
	45,00	4	11,4	11,4	65,7
	46,00	1	2,9	2,9	68,6
	47,00	2	5,7	5,7	74,3
	50,00	2	5,7	5,7	80,0
	52,00	1	2,9	2,9	82,9
	56,00	1	2,9	2,9	85,7
	57,00	1	2,9	2,9	88,6
	58,00	2	5,7	5,7	94,3
	59,00	1	2,9	2,9	97,1

Табела 5. возраст на наставници ОУ

возраст на наставнициСУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28,00	1	2,9	2,9	2,9
	29,00	1	2,9	2,9	5,7
	30,00	1	2,9	2,9	8,6
	34,00	1	2,9	2,9	11,4
	35,00	2	5,7	5,7	17,1
	36,00	2	5,7	5,7	22,9
	39,00	1	2,9	2,9	25,7
	40,00	2	5,7	5,7	31,4
	42,00	1	2,9	2,9	34,3
	44,00	1	2,9	2,9	37,1
	45,00	9	25,7	25,7	62,9
	48,00	1	2,9	2,9	65,7
	49,00	1	2,9	2,9	68,6
	50,00	2	5,7	5,7	74,3
	52,00	3	8,6	8,6	82,9
	54,00	2	5,7	5,7	88,6
	58,00	2	5,7	5,7	94,3
	60,00	1	2,9	2,9	97,1
	62,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 6. Возраст на наставници СУ

работен стаж на наставници ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	2,9	2,9	2,9
	5,00	1	2,9	2,9	5,7
	10,00	3	8,6	8,6	14,3
	12,00	1	2,9	2,9	17,1
	13,00	2	5,7	5,7	22,9
	14,00	3	8,6	8,6	31,4
	15,00	6	17,1	17,1	48,6
	16,00	1	2,9	2,9	51,4
	17,00	2	5,7	5,7	57,1
	19,00	1	2,9	2,9	60,0
	20,00	4	11,4	11,4	71,4
	21,00	1	2,9	2,9	74,3
	22,00	2	5,7	5,7	80,0
	23,00	2	5,7	5,7	85,7
	24,00	1	2,9	2,9	88,6
	25,00	2	5,7	5,7	94,3
	29,00	1	2,9	2,9	97,1
	38,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 7. Работен стаж на наставниците ОУ

работен стаж на наставници СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	1	2,9	2,9	2,9
	2,00	1	2,9	2,9	5,7
	3,00	2	5,7	5,7	11,4
	5,00	1	2,9	2,9	14,3
	8,00	1	2,9	2,9	17,1
	11,00	1	2,9	2,9	20,0
	12,00	1	2,9	2,9	22,9
	13,00	2	5,7	5,7	28,6
	14,00	2	5,7	5,7	34,3
	15,00	4	11,4	11,4	45,7
	17,00	5	14,3	14,3	60,0
	21,00	1	2,9	2,9	62,9
	22,00	5	14,3	14,3	77,1
	23,00	2	5,7	5,7	82,9
	24,00	1	2,9	2,9	85,7
	25,00	2	5,7	5,7	91,4
	30,00	1	2,9	2,9	94,3
	32,00	1	2,9	2,9	97,1
	35,00	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 8. работен стаж на наставници СУ

		за (пр.неможност напредување,непризнавање, несоодветна плата)	за (пр.неможност напредување,непризнавање, несоодветна плата)	ОУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)	СУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)	ОУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)	СУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)
N	Valid	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		3,3429	3,2571	2,2286	3,7429	3,6000	2,6571
Mode		3,00	4,00	2,00	4,00	4,00	3,00
Std. Deviation		1,10992	1,09391	,77024	,88593	,91394	,83817
Minimum		1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00
Maximum		5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00

Табела 9. Деспкриптивни статистички параметри

ОУ Потреба за професионално признавање (пр.неможност за напредување,непризнавање, несоодветна плата)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	2	5,7	5,7	5,7
	многу малку стресно	5	14,3	14,3	20,0
	умерено стресно	13	37,1	37,1	57,1
	многу стресно	9	25,7	25,7	82,9
	исклучително стресно	6	17,1	17,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 10. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) ОУ

СУ Потреба за професионално признавање (пр.неможност за напредување,непризнавање, несоодветна плата)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	4	11,4	11,4	11,4
	многу малку стресно	4	11,4	11,4	22,9
	умерено стресно	7	20,0	20,0	42,9
	многу стресно	19	54,3	54,3	97,1
	исклучително стресно	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 11. Потреба за професионално признавање (пр. неможност за напредување, непризнавање, несоодветна плата) СУ

ОУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	5	14,3	14,3	14,3
	многу малку стресно	19	54,3	54,3	68,6
	умерено стресно	9	25,7	25,7	94,3
	многу стресно	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 12. Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) ОУ

СУ Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	многу малку стресно	3	8,6	8,6	8,6
	умерено стресно	10	28,6	28,6	37,1
	многу стресно	15	42,9	42,9	80,0
	исклучително стресно	7	20,0	20,0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 13. Несоодветно однесување на учениците (пр.големи класови, проблеми, дисциплина, несоработка со родители) СУ

ОУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	многу малку стресно	5	14,3	14,3	14,3
	умерено стресно	9	25,7	25,7	40,0
	многу стресно	16	45,7	45,7	85,7
	исклучително стресно	5	14,3	14,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 14. Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност) ОУ

СУ Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	воопшто не е стресно	4	11,4	11,4	11,4
	многу малку стресно	7	20,0	20,0	31,4
	умерено стресно	22	62,9	62,9	94,3
	многу стресно	1	2,9	2,9	97,1
	исклучително стресно	1	2,9	2,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Табела 15. Работно оптеретување (пр.административни работи, премногу подготовки, одговорност)

ЛИСТА ОД ТАБЕЛИ – МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ – ДАСС СКАЛА

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
резултат	70	8,00	39,00	22,98575	6,43842
Valid N (listwise)	70				

Табела 1. Дескриптивни параметри на потскала ДАСС за стрес

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес ОУ	35	8,00	37,00	19,2286	6,65134
стрес СУ	35	11,00	39,00	26,7429	6,24661
Valid N (listwise)	35				

Табела 2.Дескриптивни статистици за основно и за средно образование

1.Ниво на стрес кај наставници во основно образование

стрес ОУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	3	4,3	8,6	8,6
	10,00	1	1,4	2,9	11,4
	11,00	1	1,4	2,9	14,3
	12,00	2	2,9	5,7	20,0
	14,00	1	1,4	2,9	22,9
	16,00	1	1,4	2,9	25,7
	17,00	4	5,7	11,4	37,1
	18,00	3	4,3	8,6	45,7
	19,00	4	5,7	11,4	57,1
	20,00	3	4,3	8,6	65,7
	22,00	3	4,3	8,6	74,3
	24,00	1	1,4	2,9	77,1
	25,00	2	2,9	5,7	82,9
	26,00	1	1,4	2,9	85,7
	27,00	1	1,4	2,9	88,6
	28,00	2	2,9	5,7	94,3
	30,00	1	1,4	2,9	97,1
	37,00	1	1,4	2,9	100,0
	Total	35	50,0	100,0	
Missing	System	35	50,0		
Total		70	100,0		

Табела 3. Фрекфенција и процент на потскала стрес во основно училиште

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес ОУ	35	8,00	37,00	19,2286	6,65134
Valid N (listwise)	35				

Табела 4. Дескриптивни статистици за основно образование

3.Ниво на стрес кај наставници во средно образование СУ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	1	1,4	2,9	2,9
	12,00	1	1,4	2,9	5,7
	16,00	1	1,4	2,9	8,6
	19,00	2	2,9	5,7	14,3
	20,00	1	1,4	2,9	17,1
	22,00	1	1,4	2,9	20,0
	24,00	3	4,3	8,6	28,6
	25,00	1	1,4	2,9	31,4
	26,00	4	5,7	11,4	42,9
	27,00	1	1,4	2,9	45,7
	28,00	6	8,6	17,1	62,9
	29,00	1	1,4	2,9	65,7
	30,00	4	5,7	11,4	77,1
	32,00	4	5,7	11,4	88,6
	33,00	1	1,4	2,9	91,4
	35,00	1	1,4	2,9	94,3
	37,00	1	1,4	2,9	97,1
	39,00	1	1,4	2,9	100,0
	Total	35	50,0	100,0	
Missing	System	35	50,0		
Total		**70**	**100,0**		

Табела 5. Фрекфенција и процент на потскала стрес во средно училиште

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
стрес СУ	35	11,00	39,00	26,7429	6,24661
Valid N (listwise)	35				

Табела 6. Дескриптивни статистици за основно и за средно образование

ЛИСТА ОД ТАБЕЛИ – МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ – ДАСС СКАЛА (УТВРДУВАЊЕ РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ ДВЕ ГРУПИ)

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% of the Lower
результат	Equal variances assumed	,134	,716	-4,872)	68	,000	-7,51429)	1,54236	-10,59
	Equal variances not assumed			-4,872)	67,734	,000	-7,51429)	1,54236	-10,59

Табела 1.Независен Т тест

1*.За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **пол и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Спирман.*

			пол на наставници ОУ	стрес ОУ
Spearman's rho	пол на наставници ОУ	Correlation Coefficient	1,000	,324
		Sig. (2-tailed)	.	,058
		N	35	35
	стрес ОУ	Correlation Coefficient	,324	1,000
		Sig. (2-tailed)	,058	.
		N	35	35

Табела 2. Спирманова корелација во основно образование

2.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **пол и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација Спирман.*

			пол на наставници СУ	стрес СУ
Spearman's rho	пол на наставници СУ	Correlation Coefficient	1,000	,179
		Sig. (2-tailed)	.	,303
		N	35	35
	стрес СУ	Correlation Coefficient	,179	1,000
		Sig. (2-tailed)	,303	.
		N	35	35

Табела 3. Спирманова корелација во средно образование

3.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **возраст и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација.*

		возраст на наставници ОУ	стрес ОУ
возраст на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	-,090)
	Sig. (2-tailed)		,608
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	-,090)	1
	Sig. (2-tailed)	,608	
	N	35	35

Табела 4. Пирсон корелција во основно училиште

4.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **возраст и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација*

		возраст на наставнициСУ	стрес СУ
возраст на наставнициСУ	Pearson Correlation	1	-,644)
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	35	35
стрес СУ	Pearson Correlation	-,644)	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	35	35

Табела 5.Пирсон корелација во средно училиште

5.*За утврдување на поврзаност на варијаблите* **на работен стаж и стрес во основно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација.*

		работен стаж на наставници ОУ	стрес ОУ
работен стаж на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	,130
	Sig. (2-tailed)		,458
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	,130	1
	Sig. (2-tailed)	,458	
	N	35	35

Табела 6.Пирсон корелација во основно училиште

6.*За утврдување на поврзаност на варијаблите на* **работен стаж и стрес во средно образование** *пресметана е непараметарска корелација Пирсонова корелација.*

		возраст на наставнициСУ	стрес СУ
Работен стаж на наставнициСУ	Pearson Correlation	1	-,644)
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	35	35
стрес СУ	Pearson Correlation	-,644)	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	35	35

Табела 7.Пирсон корелација во средно училиште

		возраст на наставници ОУ	стрес ОУ
возраст на наставници ОУ	Pearson Correlation	1	-,090)
	Sig. (2-tailed)		,608
	N	35	35
стрес ОУ	Pearson Correlation	-,090)	1
	Sig. (2-tailed)	,608	
	N	35	35

Табела 8. Пирсон корелција во основно училиште

ЛИСТА НА ПРИЛОЗИ

Прилог 1. Прашалник за извори на стрес кај наставниците

Во следниот прашалник има низа изјави поврзани со изворите на стрес кај наставната работа. Ве молиме проценете колку секој од наведените извори претставува за вас лично извор на стрес во вашата работа. Ќе ги дадете вашите проценки со заокружување на број на скала од 1 до 5, каде што броевите го имаат следново значење:

1. воопшто не е стресно
2. многу малку стресно
3. умерено стресно
4. многу стресен
1. многу (исклучително) стресно

Колку голем извор на стрес се следните фактори за вас како наставник?

1. Слаби изгледи за напредување (неможност за создавање кариера) 1 2 3 4 5

2. Тежок (проблематичен) клас 1 2 3 4 5

3. Недостаток на признание за добра работа, односно предавање 1 2 3 4 5

4. Одговорност за учениците и нивниот успех 1 2 3 4 5

5. Слаба можност за изразување на сопствената креативност во работата 1 2 3 4 5

6. Прекратки периоди за одмор помеѓу училишните часови 1 2 3 4 5

7. Неправилен однос на учениците кон работата 1 2 3 4 5

8. Несоодветна плата 1 2 3 4 5

9. Премногу работа (на пр. подготовка за часови, оценување итн.) 1 2 3 4 5

10. Големи паралелки (премногу ученици) 1 2 3 4 5

11. Одржување на класна дисциплина 1 2 3 4 5

12. Административна работа (на пр. пишување подготовки, пополнување дневници)

1 2 3 4 5

13. Притисок од родителите 1 2 3 4 5

14. Неопределени програми за работа (недоволно прецизни) 1 2 3 4 5

15. Неможност да се посвети на учениците поединечно поради недостаток на времето

1 2 3 4 5

16. Недостаток на опрема и неправилни услови за работа 1 2 3 4 5

17. Ставови и однесување на другите наставници 1 2 3 4 5

18. Неучтиво или дрско однесување на учениците 1 2 3 4 5

19. Притисоци од директори и просветни службеници 1 2 3 4 5

20. Дополнителни часови за настава поради отсуство на други наставници (на пр. кога тие се на боледување) 1 2 3 4 5

21. Неможност за делување на донесување на закони и одлуки кои директно се однесуваат на наставничката работа 1 2 3 4 5

22. Еднообразност на работата 1 2 3 4 5

23. Слаба можност за воведување иновации 1 2 3 4 5

24. Бучни ученици 1 2 3 4 5

25. Неможност за професионален развој 1 2 3 4 5

Прилог2. Прашалник за депресија, анксиозност и стрес

Прочитајте ја секоја од наведените реченици и заокружете го бројот од десната страна кој најдобро опишува како сте се чувствувале **во текот на изминатата седмица**. Не постои точен или неточен одговор. Немојте предолго да се задржувате на поедини реченици. **ДАС скала.**

Броевите значат:

0 Ни најмалку
1 По малку или понекогаш
2 Во прилична мера или често
3 Главно или скоро секогаш

1. Забележав дека ме нервираат ситници.	0 1 2 3	**С**
2. Забележав дека ми се суши устата.	0 1 2 3	**А**
3. Немав никакво убаво чувство.	0 1 2 3	**Д**
4. Имав тешкотии со дишењето (да речеме, почувствував забрзано дишење, а не се заморив физички).	0 1 2 3	**А**
5. Немав сила да се покренам.	0 1 2 3	**Д**
6. Претерано реагирам во некои ситуации.	0 1 2 3	**С**
7. Чувствувам дека се тресам (нозете ме „издаваат”).	0 1 2 3	**А**
8. Тешко ми е да се опуштам.	0 1 2 3	**С**
9. Се наоѓав во ситуации во кои бев толку нервозен/нервозна, што ми беше вистинско олеснување кога завршија.	0 1 2 3	**А**
10. Чувствував дека немам на што да се надевам.	0 1 2 3	**Д**
11. Забележав дека лесно можам да се изнервирам.	0 1 2 3	**С**
12. Забележав дека користам доста „нервозна енергија”.	0 1 2 3	**С**
13. Се чувствував тажно и депресивно.	0 1 2 3	**Д**
14. Забележав дека губам трпение кога нешто ме попречува (да речеме кога чекам во ред, на семафор и сл.)	0 1 2 3	**С**
15. Имав чувство дека ќе се онесвестам.	0 1 2 3	**А**
16. Забележав дека сум изгубил/а интерес за повеќето работи.	0 1 2 3	**Д**
17. Се чувствував како да не вредам многу како личност.	0 1 2 3	**Д**
18. Бев многу чувствителен/чувствителна.	0 1 2 3	**С**
19. Видно се потев (на пример дланките), иако не беше жешко,		

ниту се заморив физички. 0 1 2 3 **А**

20. Се чувствував исплашено без причина. 0 1 2 3 **А**

21. Мислев дека животот не вреди баш многу. 0 1 2 3 **Д**

22. Ми беше тешко да се смирам. 0 1 2 3 **С**

23. Имав тешкотии со голтањето. 0 1 2 3 **А**

24. Што и да правев, не ми претставуваше задоволство. 0 1 2 3 **Д**

25. Ја почувствував работата на срцето иако физички не се заморив (на пример тропање на срцето, или чувство дека срцето „прескокнува"). 0 1 2 3 **А**

26. Се чувствував тажно и жалосно. 0 1 2 3 **Д**

27. Можев да бидам лесно изнервиран/а. 0 1 2 3 **С**

28. Чувствував дека сум блиску до паника. 0 1 2 3 **А**

29. Кога нешто ќе ме изнервираше, ми беше тешко да се смирам. 0 1 2 3 **С**

30. Чувствувам дека би се изгубил/а пред некоја лесна, но непозната задача. 0 1 2 3 **А**

31. Ништо не можеше да ме заинтересира. 0 1 2 3 **Д**

32. Забележав дека ми е тешко да толерирам кога нешто ќе ме прекине во она што го работам. 0 1 2 3 **С**

33. Чувствував дека сум напнат/напната. 0 1 2 3 **С**

34. Се чувствував прилично безвредно. 0 1 2 3 **Д**

35. Ме нервираше кога нешто ме прекинува во она што го работам. 0 1 2 3 **С**

36. Се чувствував преплашено. 0 1 2 3 **А**

37. Не гледав никаква надеж во иднината. 0 1 2 3 **Д**

38. Чувствував дека животот е бесмислен. 0 1 2 3 **Д**

39. Забележав дека се нервирам. 0 1 2 3 **С**

40. Се плашев од ситуации во кои би можел/а да се испаничам и да направам будала од себе. 0 1 2 3 **А**

41. Почувствував дека се тресам (на пример, ми се тресеа рацете). 0 1 2 3 **А**

42. Забележав дека ми е тешко да остварам иницијатива и да започнам било што.

0 1 2 3 **Д**

КОРИСТЕНИ КРАТЕНКИ

ОУ – основно училиште

СУ - средно училиште

ХИП – хипотеза