

# Dve plati iste medalje?

Vloga ruminacije in refleksije pri doživljanju  
stresa in izgorelosti osnovnošolskih učiteljev



Katja Košir  
Oddelek za temeljne  
pedagoške predmete,  
Pedagoška fakulteta,  
Univerze v Mariboru



Marta Licardo,  
Oddelek za temeljne  
pedagoške predmete,  
Pedagoška fakulteta,  
Univerze v Mariboru



Sara Tement, Oddelek  
za psihologijo,  
Filozofska fakulteta  
Univerze v Mariboru



Katarina Habe  
Akademija za glasbo  
Univerze v Ljubljani

# IZHODIŠČA

- Poučevanje velja za stresen poklic (Borg in Riding, 1991; Kyriacou, 2001).
- Visoka stopnja dlje časa trajajočega stresa pri delu → izgorelost: sindrom čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšanja osebne učinkovitosti (Maslach, Schaufeli in Leiter, 2001).
- Tudi ob prisotnosti podobnih stresorjev so med učitelji razlike v zaznanem stresu in izgorelosti : doživljanje stresa in izgorelosti pri delu napovedujejo tako **značilnosti delovnega okolja** (Borg in Riding, 1991; Skaalvik in Skaalvik, 2011) kakor tudi **osebnostne značilnosti posameznika** (Bolger in Zuckerman, 1995).

Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890–902.

Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*, 17, 263–281.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53, 27–35.

Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2011). Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 27, 1029–

# Raziskovalni načrt

- Tri **značilnosti delovnega okolja** (*delovne obremenitve* kot delovna zahteva; *avtonomija* in *opora sodelavcev* kot delovna vira);
- dve **osebni značilnosti** (*ruminacija* in *refleksija*)
- **učinki interakcije** med zaznanimi značilnostmi delovnega okolja in osebnimi značilnostmi

prvi korak v  
HRA

drugi korak v  
HRA

tretji korak v  
HRA

kot napovedniki *stresa* in *izgorelosti* pri delu v razredu na velikem vzorcu slovenskih osnovnošolskih učiteljev.

# METODA

## Udeleženci

- 439 učiteljev osnovne šole (9.8% moških) iz vseh regij v Sloveniji
- $M_{\text{starost}} = 42.49$  ,  $SD_{\text{starost}} = 8.86$
- 43.3% učiteljev razredne stopnje (ISCED 1), 36.7% učiteljev predmetne stopnje (ISCED 2); 20% jih poučuje na obeh stopnjah

## Pripomočki

- Vprašalnik delovnih zahtev in virov (Tement in sod., 2013): lestvice delovne obremenitve, avtonomija in opora sodelavcev
- Vprašalnik ruminacije in refleksije (Trapnell in Campbell, 1999)
- Vprašalnik doživljanja stresa (Cohen, Kamark in Mermelstein, 1983)
- Vprašalnik izgorelosti (Maslach, Jackson in Leiter, 1996): lestvici emocionalne izčrpanosti in depersonalizacije, združeni v skupno mero izgorelosti

Cohen, S., Kamark, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory: Manual (3rd ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Tement, S., & Korunka, C. (2013). Does trait affectivity predict work-to-family conflict and enrichment beyond job characteristics? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 147, 197–216.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.

# REZULTATI

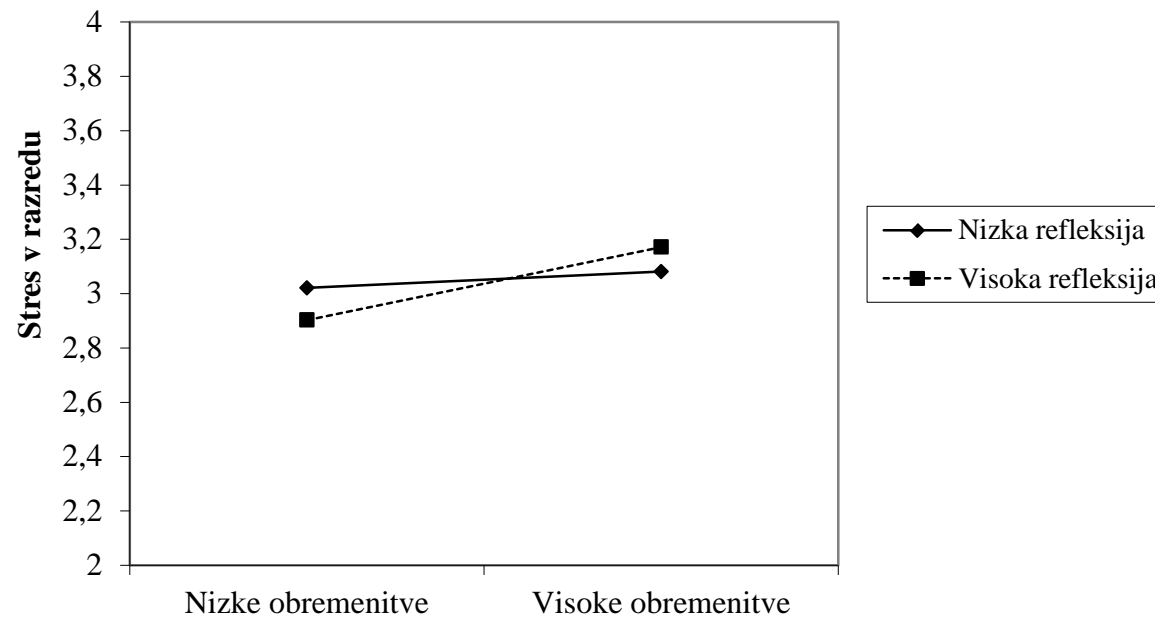
Značilnosti delovnega okolja in osebne značilnosti ter interakcije med obojimi kot napovedniki stresa

- Značilnosti delovnega mesta pojasnijo 12 % variance v doživljanju stresa :
  - delovne obremenitve:  $\beta = 23^{***}$ ; avtonomija:  $\beta = -18^{***}$ ; opora sodelavcev:  $\beta = -14^{**}$ .
- Osebne značilnosti pojasnijo dodatnih 13 % variance v doživljanju stresa:
  - ruminacija:  $\beta = 38^{***}$ .
- 2 % pojasnijo učinki interakcije:
  - delovne obremenitve\*refleksija:  $\beta = .09^{\dagger}$ ; avtonomija\*refleksija:  $\beta = -11^*$ ; opora sodelavcev\*refleksija:  $\beta = 12^{**}$

$^{\dagger}p < .10$ ,  $^*p < .05$ ,  $^{**}p < .01$ ,  $^{***}p < .001$ .

# REZULTATI

Delovne  
obremenitve\*refleksija  
kot napovednik stresa



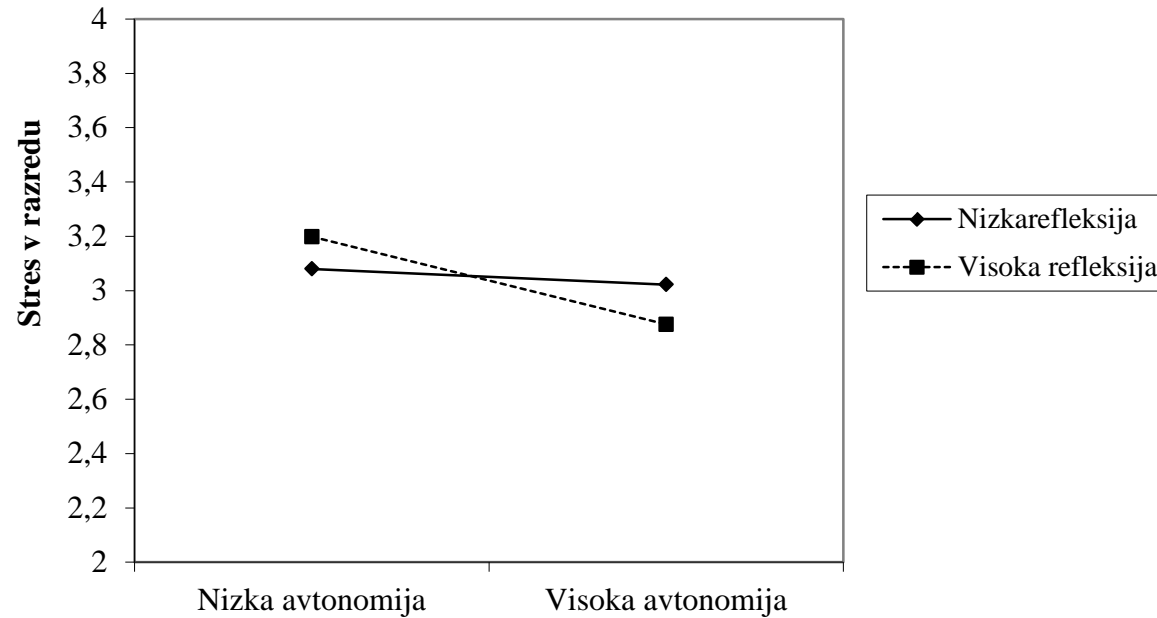
Slika 1. Učinek interakcije med delovnimi obremenitvami in refleksijo kot napovednik stresa pri delu v razredu.

Nizka refleksija: ni odnosa med delovnimi obremenitvami in stresom.

Visoka refleksija: višja raven delovnih obremenitev napoveduje višjo stopnjo doživljanja stresa.

# REZULTATI

## Avtonomija\*refleksija kot napovednik stresa



Slika 2. Učinek interakcije med avtonomijo in refleksijo kot napovednik stresa pri delu v razredu.

Nizka refleksija: ni odnosa med avtonomijo in stresom.

Visoka refleksija: višja zaznana stopnja avtonomije napoveduje nižjo stopnjo doživljanja stresa.

# REZULTATI

Opora  
sodelavcev\*refleksija  
kot napovednik stresa



Slika 3. Učinek interakcije med oporo sodelavcev in refleksijo kot napovednik stresa pri delu v razredu.

Nizka refleksija: visoka stopnja opore sodelavcev napoveduje nižjo stopnjo stresa.  
Visoka refleksija: ni odnosa med oporo sodelavcev in stresom.



# REZULTATI

Značilnosti delovnega okolja in osebne značilnosti ter interakcije med obojimi kot napovedniki izgorelosti

- Značilnosti delovnega okolja pojasnijo 20 % variance v doživljanju stresa:
  - delovne obremenitve:  $\beta = 38^{***}$ ; avtonomija :  $\beta = -15^{***}$ ; opora sodelavcev:  $\beta = -14^{**}$
- Osebne značilnosti pojasnijo dodatnih 8 % variance:
  - ruminacija:  $\beta = 31^{***}$ .
- 1 % variance je pojasnjen z interakcijskimi učinki:
  - nobeden izmed interakcijskih učinkov se ni pokazal kot pomemben napovednik izgorelosti.

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

## Zaključki in praktične implikacije

- Značilnosti učiteljev pojasnjujejo pomemben delež variance tako doživljanja stresa kot izgorelosti, pri čemer je statistično pomemben napovednik le ruminacija;
  - ukrepi, ki se osredotočajo na preprečevanje ruminacije, kot možen učinkovit način preprečevanja stresa in (v manjši meri) izgorelosti – še posebej, če je njihov cilj spreminjanje tako značilnosti učiteljev kot značilnosti delovnega okolja (npr. supervizijske skupine, kolegijski koučing).
- Delež variance, ki ga pojasnjujejo osebne značilnosti učiteljev, je višji pri napovedovanju stresa kot pri napovedovanju izgorelosti;
  - zgoraj omenjeni ukrepi so najverjetneje učinkovitejši v zgodnejših fazah doživljanja stresa oziroma kot ukrepi za preprečevanje izgorelosti.
- Refleksija ne napoveduje stresa in izgorelosti, predstavlja pa moderator v odnosu med zaznanimi značilnostmi delovnega okolja in doživljanjem stresa.