

МЕТОДИ ЗА НАМАЛУВАЊЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИОТ СТРЕС КАЈ НАСТАВНИЦИТЕ ВО СРЕДНИТЕ УЧИЛИШТА ВО ОПШТИНА ОХРИД

Д-р Маја Георгиоска

Универзитет „Св. Климент Охридски“ - Битола

Факултет за туризам и угостителство - Охрид

Д-р Драган Груевски

Универзитет „Св. Климент Охридски“ - Битола

Факултет за информатички и комуникациски технологии - Битола

апстракт: Феноменот на професионален стрес кај наставниците е составен дел од секојдневната работа и истиот е во постојан пораст, особено во последниот период кога и покрај сите проблеми, дополнително се соочуваме и со пандемијата на Ковид-19. Потврда за овој широко распространет феномен може да се најде и во почетно консултираната литература каде наставничката професија се вбројува во една од петте најстресни професии. Работата на наставниците во средните училишта покрај едукативната улога со себе носи и голема одговорност, стручност, редовно следење на сите промени, бројни административни работи, контроли, контакти, а тоа во одредени периоди може да биде и во истиот момент.

Иако наставниците се професионалци, сепак тие пред сè се луѓе, и за да можат успешно да ја спроведат наставата треба да им се посочат најсоодветните методи за намалување на професионалниот стрес и тоа не само на индивидуално ниво, туку и на ниво на средните училишта. Од тие причини целта на трудот е да утврди кои се најдоминантните извори на стрес, како и кои методи за намалување на професионалниот стрес се најсоодветни да се користат кај наставниците во четирите средни училишта во општина Охрид. Сето тоа ќе придонесе за намалување на професионалниот стрес, за зголемување на задоволството кај наставниците, подобрување на работата и поуспешно спроведување на наставата во средните училишта.

клучни зборови (клучови думи): професионален стрес, методи, намалување на стрес, наставници, средно образование, општина Охрид

abstract: The phenomenon of professional stress among teachers is an integral part of everyday work and it is constantly growing, especially in the last period when, despite all the problems, we are additionally facing the Covid-19 pandemic. Confirmation of this widespread phenomenon can be found in the initially consulted literature where the teaching profession is pointed out to be one of the five most stressful professions. The work of teachers in high schools, besides the educational role, takes great responsibility, expertise, regular monitoring of all changes, numerous administrative tasks, controls, contacts, and in certain periods it all can be at the same time.

Although teachers are professionals, they are primarily human beings, and in order to be able to conduct teaching with success, they should be pointed out to the most appropriate methods for reducing professional stress, not only at the individual level, but also at the level of the schools. Therefore, the purpose of this paper is to determine which are the most dominant sources of stress, as well as which methods to reduce professional stress are most appropriate to use

teachers in the four high schools in the municipality of Ohrid. All of this will contribute to reducing professional stress, increasing teacher satisfaction, improving work and more successful implementation of teaching in high schools.

Вовед

Скоро секој ден во секоја работна средина, а особено во работната средина во училиштата се слушаат разговори поврзани и со стресот и со професионалниот стрес, затоа што работата на наставниците во средните училишта покрај едукативната улога со себе во исто време носи и голема одговорност, стручност, редовно следење на сите промени, бројни административни работи, контроли, контакти и останати надворешни стресни ситуации. Иако кај наставниците професионализмот е на високо ниво, сепак насекаде околу нив има т.н. стресори или поддржувачи кои негативно влијаат како физички, така и психички и доколку не се пронајдат најсоодветни методи за намалување на професионалниот стрес, телесните одбранбени механизми ќе станат послаби и многу потешко ќе може да се справат со истиот. Во трудот анализирани се најдоминантните извори на професионален стрес кај наставниците во средните училишта во општина Охрид и како тие извори влијаат врз нивното здравје и врз нивната работа. Дадени се методи и препораки за намалување на професионалниот стрес и доколку истите соодветно се применат преку активна професионална поддршка на наставниците, во иднина може да се очекува поуспешно спроведување на наставата во средните училишта, зголемување на задоволството кај наставниците и подобрување на работата.

Стрес v.s. професионален стрес кај наставниците во средните училишта

Генерално, стресот може да го дефинираме од повеќе аспекти и тоа како состојба на мобилизација на психофизичките потсистеми на организмот, како физиолошка и психолошка реакција на човекот на надворешни ситуации кои ја пореметуваат неговата рамнотежа, одговор на телото на заканувачки ситуации или едноставно настан што една индивидуа го оценува како заканувачки или опасен за нешто што му е важно, односно како настан за кој верува дека може да го промени текот на неговиот живот. Стресот покрај своите негативни ефекти, преку кои најголем дел од индивидуите го препознаваат, сепак има и свои позитивни ефекти и тоа од производство на вишок адреналин кој ја подобрува физичката и интелектуалната способност, ги прави индивидуите повешти, поефикасни, поконкурентни и поконцентрирани, па се до фактор кој директно влијае врз зголемувањето на задоволството од работното место.

Од друга страна, иако се смета дека стресот поврзан со зголемување на задоволството од работното место е нормален, сепак истражувањата покажуваат дека истиот многу брзо може да стане и хроничен затоа што работата и работните обврски зафаќаат огромен дел од приватниот живот на вработените. Професионалниот стрес, иако има релативно кратка научна историја, сепак наједноставно може да го дефинираме како состојба во која вработените во институциите (организациите) се изложени на состојби и дејствија кои негативно влијаат врз нив самите и тоа не само врз нивната работна способност, туку и врз нивното здравје, односно професионалниот стрес е реакција на луѓето на големиот притисок или друг вид на барања на нивното работно место.

Професијата наставник е една од петте најстресни професии, пред се заради спецификациите на самата професија, од нејзината комплексност, како и од професионалните предизвици со кои се соочуваат самите наставници. Улогата наставник во исто време во себе вклучува и улога на едукатор, соработник, мотиватор, истражувач,

психолошки советник, терапевт, насочувач кој мора да биде зрела, комуникативна, емоционално стабилна и автономна личност, полна со оптимизам, смисла за хумор и личност со позитивен однос кон работата. Самата професија бара професионални и стручни компетенции, добра комуникација и медијација со учениците, родителите и колегите, водење на паралелката, водење на обемна педагошка евиденција и документација, електронски дневник, оценување, воспитување, дисциплинирање, мотивирање на учениците, како и постојано професионално усовршување. Прекумерниот професионален стрес кај наставниците во денешните училишта, особено во средните училишта, кој може да доведе до самоуништување, најчесто е резултат на недостигот на социјална поддршка, поголем број на ученици во една паралелка, стравот од насилство, недостигот на контрола во училницата, како и ограничените професионални можности. Степенот на професионален стрес, но и искуството кое ќе го доживее еден наставник е делумно зависно од тоа колку тој наставник е способен да се носи со обврските кои ги наметнува работата и начинот на кој тој ги носи обврските и одговорностите, како и соочувањето со промените кои настануваат ненадејно. Покрај тоа професионалниот стрес кај наставниците во себе вклучува висок притисок, сериозни одговорности, конфликти, па дури и непријатни и негативни емоции како што се лутина, вознемиреност, напнатост, фрустрација или депресија кои често не се под влијание на самите наставници и истите доведуваат до пократок животен век од очекуваниот.

Извори на професионален стрес кај наставниците во средните училишта

Изворите на професионален стрес може да доаѓаат од повеќе претпоставки, а како најголема е таа кога се поставува прашањето дали постои задоволство од работата и работното место, затоа што доколку наставникот ја работи работата која ја сака стресот ќе успее да го сведе на минимум, а во обратен случај професионалниот стрес се зголемува. Професионалниот стрес може да биде предизвикан од многу причини и тоа од оние кои се помалку важни, па се до оние повеќе важни кои може да доведат до незадоволство од работата и работното место, како и намалување на продуктивноста.

Како најголеми предизвикувачи на изворите на професионален стрес можеме да ги наведеме:

- страв од губење на работното место - несоодветна безбедност
- ограничен пристап до соодветни наставни ресурси
- несоодветно однесување на учениците и ненавремено извршување на работните задачи
- пополнување на електронски документи и ажурирање на податоците на учениците заради водење и планирање на соодветна евиденција
- преголем притисок и очекување од страна на родителите
- премореност, преоптовареност, висока будност, напнатост, замор
- временски притисок како резултат на недостаток на време за да се заврши работата, временска неодговорност и преголема контрола,
- преоптоварена наставна програма, недостаток на начинот на организирање и изведување на наставата
- чувство на отуѓеност и недостаток на поддршка од колегите и директорите
- чувство дека наставникот не може да владее со времето и учинокот
- чувството на неправда, изолација и несоодветен третман
- претерана експлоатираност или неискористеност и монотонија

- нерамнотежа помеѓу приватниот и професионалниот живот - кога работата се меша во приватниот живот и обратно
- постојана достапност, пред се поради развојот на техниката и технологијата
- работа во смени, променлив и преполнет распоред за работа и завршување на одредени работни обврски дома
- неопходна стрпливост во работата со учениците и нивните родители
- чувство дека не може да се контролира своето време или своите сопствени перформанси и потреба од постојано докажување

Овие предизвикувачи на изворите на професионален стрес се само дел од големиот број на одговорности кои ги имаат наставниците во средните училишта и кои бараат постојано секојдневно внимание. Загрижува фактот што и покрај тоа што сме длабоко навлезени во ерата на информатичката техника и технологија, сепак количината на 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 времето за едукација или времето за подготовка на лекциите за следниот час.

Многу често како предизвикувачи на извори на професионален стрес се и несоодветната психолошка и морална клима во средните училишта, стресната работна средина, соработката со колегите или директорите кои би сакале да се избегнат за соработници, како и ниската поднесливост на стрес и ризичните ментални оптоварувања на наставниците.

Најзначајните извори на стрес на работното место кај наставниците во средните училишта генерално можеме да ги поделиме во шест категории и тоа:

- КОНТРОЛА - наставници кои на своето работно место имаат малку контрола и влијание и многу често се наоѓаат под стрес
- СПОСОБНОСТ - загриженост поради квалитет на завршената работа - чувството на сигурност на работното место е многу битно, затоа што несигурноста преставува голем извор на стрес
- НЕЈАСНОСТ - до стрес може да доведе и нејасната слика за задачите кои се доделени за работата и работното место
- КОМУНИКАЦИЈА - напнатоста на работата извира од лошата комуникација помеѓу соработниците
- ПОДДРШКА - чувството на недостаток на поддршка од колегите и директорот може да го отежнува извршувањето на задачите
- ЗНАЧЕЊЕ - доколку работата која се извршува се смета за безначајна, може да предизвика стрес

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, изоляции, хронични здравствени проблеми, а излезот од таквата ситуација го бараат во напуштање на работата, на семејството или самоубиство. Наставниците мора секојдневно да се докажуваат и преиспитуваат, да бидат љубезни и да носат т.н. “маска”, дури и во оние моменти кога не се чувствуваат добро, па на овој начин се губи контакт со вистинските емоции. Професионалниот стрес може да предизвика потешкотии во семејните и пријателските односи, како што се губење на вообичаените семејни активности, непостоење на интерес

за излегување со пријателите, безволност и нетолерантен однос со блиските, затоа што голем број од наставниците поголем дел од денот го поминуваат на своето работно место.

Емпириско истражување за изворите на професионален стрес кај наставниците во средните училишта во општина Охрид

Иако истражувањата поврзани со професионалниот стрес се многу чувствителни и лични прашања, особено истражувањата за тоа кои се најдоминантните извори на професионален стрес, сепак при спроведувањето испитаниците имаа целосна слобода и генерален став е дека целосно ги изразија своите размислувања во врска со анализираната проблематика. Целта на ова истражување беше да се утврдат најдоминантните извори на стрес, како и да се дадат методи и препораки за намалување на професионалниот стрес кај наставниците во средните училишта во општина Охрид, а подетално специфичните цели можеме да ги анализираме преку пронаоѓање на причините за стресот и евидентирање на главните причини што ја попречуваат нивната наставна работа и да се откријат различните начини на обуки за управување со професионалниот стрес. Емпириското истражување беше спроведено во 4 (четири) средни училишта во општина Охрид и тоа ОСУ “Климент Охридски”, ОЕМУЦ “Св. Наум Охридски”, ОУТУ “Ванчо Питошески” и СОСУ “Св. Кирил и Методиј”. Вкупниот број на вработени во средните училишта е 191 наставник, а примерокот во трудот го сочинуваат вкупно 86 испитаници што сметаме дека е соодветен репрезентативен примерок.

За емпириското истражување беше користен абдејтиран и прилагоден прашалник од Inventory of Occupational Stressors for Secondary School Teachers, кој покрај генералните (биографски) податоци на испитаниците, се состои и од 11 тврдења кои се тесно поврзани со истражуваната проблематика. За тврдењата користена е Ликертова скала каде што од наставниците се бараше да заокружат соодветен одговор (1-не ми предизвикува вознемиреност, 2-ми предизвикува макар вознемиреност, но може да се справам, 3-не сум сигурен, 4-ми предизвикува мала вознемиреност и 5-ми предизвикува голема вознемиреност) во согласност со сопственото мислење за дадените тврдења. Внесувањето и обработката на одговорите добиени од анкетниот прашалник, како и мислењата и ставовите на испитаните вработени се анализирани со помош на Excel 10 и со компјутерскиот софтвер SPSS.

Табела 1 Приказ на збирните резултати на генералните податоци на испитаните наставници

gender					
		Frequency	Percent	Valid %	Cumulative %
Valid	mashki	34	39.5	39.5	39.5
	zhenski	52	60.5	60.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	
age					
		Frequency	Percent	Valid %	Cumulative %
Valid	<35	25	29.1	29.1	29.1
	35-49	33	38.4	38.4	67.4
	>49	28	32.6	32.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	
profesional experience					
		Frequency	Percent	Valid %	Cumulative %
Valid	<10	19	22.1	22.1	22.1
	10-19	21	24.4	24.4	46.5

	20-29	26	30.2	30.2	76.7
	>29	20	23.3	23.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

извор: сопствено истражување врз основа на обработените одговори

Што е однесува до карактеристиките на испитаните наставници кои се дадени во табела 1 може да забележиме дека 52 наставници се припадници на женскиот пол (60.5%) и 34 наставници се припадници на машкиот пол (39.5%). Опсегот на возраста помеѓу испитаните наставници е речиси идентичен и се движи од 29.1% до 38.4%, а просечната возраст на испитуваниот примерок е 28.66 години, што е многу блиска до просечната возраст на наставниците во општина Охрид. Во однос на професионалното искуство, најголем дел од испитаните наставници имаат помеѓу 20 и 29 години искуство, а просечните години на искуство се 21.5.

Табела 2 Односот помеѓу полот и изворите на професионален стрес

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
gender	86	1.51	.503	.054
Q_1	86	3.94	1.120	.121
Q_2	86	3.40	1.140	.123
Q_3	86	3.78	.999	.108
Q_4	86	4.28	.807	.087
Q_5	86	3.95	1.051	.113
Q_6	86	4.07	1.206	.130
Q_7	86	3.84	1.136	.123
Q_8	86	4.23	.890	.096
Q_9	86	4.23	.588	.063
Q_10	86	4.55	.567	.061
Q_11	86	4.33	.743	.080

извор: сопствено истражување врз основа на обработените одговори

Ако ги анализираме податоците кои ги имаме добиено и кои се дадени во табела 2, истата ни покажува постоење на статистички релевантни разлики помеѓу мажите и жените скоро кај секое тврдење за изворите на професионален стрес. Постои значителна разлика помеѓу припадничките на женскиот пол и припадниците наставници на машкиот пол, што ни покажува дека наставничките имаат тенденција да чувствуваат поголемо ниво на стрес, а уште поголема вознемиреност предизвикува однесувањето на учениците, вандализмот во рамките на училишните простории и неможноста за управување со конфликтите. Од наведените тврдења статистички најзначајни се оние кај кои се воспоставуваат поголеми разлики и тоа “зголемување на агесијата кај учениците” и “учениците заземаат пасивен став во училницата.” Сепак постојат и родови разлики во стресот на наставниците. Жените наставници се повеќе изложени на професионален стрес, отколку нивните машки колеги затоа што наставниците жени треба да воспостават голема рамнотежа помеѓу професионалните и домашните одговорности.

Табела 3 Односот помеѓу возраста и изворите на професионален стрес

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Q_1	86	3.94	1.120	.121
Q_2	86	3.40	1.140	.123
Q_3	86	3.78	.999	.108
Q_4	86	4.28	.807	.087
Q_5	86	3.95	1.051	.113

Q_6	86	4.07	1.206	.130
Q_7	86	3.84	1.136	.123
Q_8	86	4.23	.890	.096
Q_9	86	4.23	.588	.063
Q_10	86	4.55	.567	.061
Q_11	86	4.33	.743	.080
age	86	1.03	.789	.085

извор: сопствено истражување врз основа на обработените одговори

Табелата 3 ни го покажува односот помеѓу возраста на испитаните наставници и изворите на професионален стрес. Во однос на возраста испитаниците беа поделени во три групи и тоа до 35 години, помеѓу 35 и 49 години и над 49 години возраст. Анализата која беше спроведена ни го потврди постоењето на значителни разлики во скоро секое тврдење за изворите на професионален стрес кои беа анализирани и ни покажа дека возраста, особено онаа до 35 години е повеќе изложена на професионален стрес, затоа што има помала разлика помеѓу наставниците и учениците во средните училишта. Групата помеѓу 35-49 години, успева да го “регулира” професионалниот стрес и да управува со конфликтите предизвикани од страна на учениците. Сепак таа средна возраст (помеѓу 35 и 49 години), иако чувствуваат помала вознемиреност, таа е онаа која најмногу ги доживува различните проблеми и извори на професионален стрес како понапорни,. Генералната тенденција, односно опсегот на возраст помеѓу 35 и 49 години е со највисоки позитивни оценки во споредба со најмладата група (под 35 години), а особено кога ќе направиме споредба со најстарата група над 49 години. Најстарата група е многу различна од најмалата група затоа што наставниците кои припаѓаат на најстарата група се повеќе вознемирени од пасивноста на учениците, додека најмладата група чувствуваат поголема вознемиреност кога се обидуваат да одржат дисциплина во училиницата и да ги реализираат наставните цели и планови.

Табела 4 Односот помеѓу професионалното искуство и изворите на професионален стрес

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Q_1	86	3.94	1.120	.121
Q_2	86	3.40	1.140	.123
Q_3	86	3.78	.999	.108
Q_4	86	4.28	.807	.087
Q_5	86	3.95	1.051	.113
Q_6	86	4.07	1.206	.130
Q_7	86	3.84	1.136	.123
Q_8	86	4.23	.890	.096
Q_9	86	4.23	.588	.063
Q_10	86	4.55	.567	.061
Q_11	86	4.33	.743	.080
prof_ex	86	1.55	1.081	.117

извор: сопствено истражување врз основа на обработените одговори

Во однос на професионалното искуство постои тесна врска помеѓу возраста и искуството и за да може да направиме подлабока анализа, искуството го поделивме во четири групи и тоа помалку од 10 години, помеѓу 10 и 19 години, помеѓу 20 и 29 години и над 29 години. Постојат значајни разлики, особено во постоењето на расистичките односи и расистичките ставови, па затоа се добива впечаток дека искуството има влијание врз перцепцијата на

однесувањето на учениците и справувањето со дисциплинските проблеми на учениците. Резултатите ни покажуваат дека средните возрасни групи помеѓу 10 и 29 години професионално искуство воспоставуваат најголеми разлики со групата на наставници кои имаат 29 години професионално искуство и најголема причина за тоа е дека постои голема тешкотија во одржувањето на професионалниот стрес на некое нормално ниво.

Методи и препораки за намалување на професионалниот стрес кај наставниците во средните училишта

Професионалниот стрес може успешно да се намали или отстрани доколку се создадат повеќе механизми и техники за намалување на физиолошките и емоционалните реакции на наставниците за да не дојде до најнепосакуваниот метод, односно до напуштање или промена на работното место. Дел од тие механизми и техники од една страна вклучуваат намалување на незадоволството од работата и работното место, намалување на вознемиреноста, исцрпеноста и оптовареноста, а од друга страна треба да се утврди што точно наставниците очекуваат од работното место, да се зголеми посветеноста за работа и желбата за напредување во кариерата. Покрај тоа препорачливо е организирање на бесплатни оброци, бесплатни предавања од познати предавачи, комплетно платени летувања или ски-излети, користење на пауза во текот на работата со кратки прошетки, како и состаноци еднаш до два пати месечно помеѓу наставниците и директорите, при што би се разјасниле прашањата во врска со успешноста на работата и работните задачи кои се очекуваат од нив, кои се нивните размислувања за да се зголеми продуктивноста, а со тоа да се зголеми и квалитетот на едукативната дејност во средните училишта. Стресот на работното место може ефективно да биде спречен и контролиран и преку употреба на системски пристап кој ги обединува:

- **основна или примарна интервенција** - целта е да се спречи појавата на болести кај здравите индивидуи, да се намалат изворите или притисокот на стрес на работното место, преку промена на работната средина, промени во брзината на работа и редизајнирање на работата
- **секундарна интервенција** - има за цел да ги промени индивидуалните реакции од притисоките преку формирање на групи за менаџирање со стрес, за да им помогне на наставниците да можат да ги контролираат стресните ситуации преку рекреативни активности или вежби од психолошки карактер, медитација
- **терцијална интервенција** - овие интервенции се позитивни, нивната цел е да се намалат ефектите од проблемите поврзани со професионален стрес преку терапија или менаџирање на симптомите или болестите

Како позитивни методи и препораки во справувањето со професионалниот стрес кај наставниците во средните училишта е користењето на т.н. специјални програми кои ќе им помогнат на наставниците ефикасно да го намалат, па дури и целосно да го елиминираат професионалниот стрес. Програмите може да ги поделиме како:

- **професионални стрес менаџмент програми** - целта на овие програми е наставниците да се запознаат со различните техники за борба против стресот како што се организирани работилници, медитација, јога, вежби за релаксација
- **професионални wellness програми** - овие програми се развиени се со цел да им помогнат на наставниците преку вежбање, слабење, откажување од никотинот и останатите штетни супстанции да го одржат нивното физичко и ментално здравје,

затоа што само здрави наставници може полесно да се справат со професионалниот стрес

- **професионални програми за помош на наставниците** - медицински и психолошки програми кои се темелат на медицински и психолошки третман на наставниците поврзани со губењето на работното место, незадоволителни човечки односи, чувство на неправда и лоши односи со колегите и директорот

Загрижувачки е што голем дел од наставниците во средните училишта се обидуваат да ги намалат ефектите на професионалниот стрес со користење на непосакувани и штетни методи и тоа никотин, кофеин, шеќер, алкохол, средства за смирување, како и неконтролирана агресија и во својот дом и на работното место.

Но, понекогаш самите наставници во позитивните или негативните методи и техники не може да пронајдат соодветен начин да го намалат професионалниот стрес, па затоа се обидуваат преку сопствени начини да си помогнат самите себе си. Дел од тие начини се:

- **само-перцепција на сопствената изложеност на професионален стрес и на неговите последици** - треба да се направи анализа на тоа колку и како проблемите на работното место влијаат негативно врз спиењето, исхраната, семејните и пријателските односи
- **структурирање на времето (временска рамка)** - да се даде приоритет на задачите, да се направи распоред на работниот ден и да се најде време за одмор
- **поставување на граници** - наставните цели и планови мора да се професионални, јасни, реални и остварливи и да се остави простор за одмор
- **темелна анализа на внатрешниот “дијалог”** - да се пронајде внатрешен механизам со кој негативните зборови “НЕ МОЖАМ” и “НЕ ЗНАМ” во “ЈАС МОЖАМ” и “ЈАС ЗНАМ”
- **техники на самоохрабрување** - да се пронајдат позитивните ставови кои ќе доминираат во животот, да се стане свесен за изворите на стрес
- **техники на релаксација** - пасивни техники (слушање музика, читање омилена книга, спиење) и активни техники (сите техники кои доведуваат до релаксација на организмот)
- **негување на меѓусебни односи со колегите и директорите** - меѓусебна поддршка која ја промовира работата и ги намалува изворите кои придонесуваат за појава и зголемување на професионалниот стрес
- развивање на самоконтрола и одговорност
- земање почести и пократки одмори
- негување оптимистички поглед кон светот
- подготвеност во лице да му се погледне на професионалниот стрес во очи
- психотераписки третман во тешки случаи кои траат премногу долго

Сепак успехот во борбата против професионалниот стрес не зависи само од дисциплината, способноста и желбата за едуцирање на учениците, туку клучна е контролата над негативните чувства од страна на наставниците во средните училишта, односно од нивната решителност, истрајност и упорност да му се спротивстават на негативното влијание на професионалниот стрес. Ова подразбира постојано учење и стекнување на нови вештини кои најпрво ќе помогнат во препознавање на професионалниот стрес, а подоцна истите ќе овозможат наставниците ефективно и ефикасно да се справат со тешките ситуации и да го вратат чувството на контрола врз својот живот, како приватен, така и професионален.

Заклучок

Присутноста на професионалниот стрес ја нарушува рамнотежата како на наставниците при ефикасното извршување на поставените едукативни задачи, така и на средните училишта при постигнување на општествените цели. Спроведеното истражување во четирите средни училишта во општина Охрид покажа дека полот, возраста и професионалното искуство имаат големо влијание врз справувањето со професионалниот стрес. Еден од најголемите извори на стрес е стравот од губење на работното место, а потоа ограничен пристап до соодветни наставни ресурси и чувството на неправда и тоа со доминација кај припадниците на женскиот пол. Најсоодветен пристап на управување со професионалниот стрес е превенција и промена на животниот стил на наставникот, односно поединецот треба сам да го промени начинот на живот, затоа што иако поединците не може да го променат светот околу себе, сепак може да го променат своето реагирање кон него. До кој степен ќе се развие професионалниот стрес зависи од самата структура на наставникот и оние наставници кои се ментално стабилни и силни, кои имаат високо ниво на продуктивност и успеваат да балансираат помеѓу обврските и притисоците се во многу помала опасност од развој на професионален стрес. Користењето на наведените методи и препораки ќе придонесе за минимизирање на професионалниот стрес кој доколку не се контролира може да резултира со смрт, ќе придонесе за зголемување на задоволството кај наставниците, за подобрување на работата и поуспешно спроведување на наставата во средните училишта.

Веруваме дека ова истражување дава значаен придонес за разбирање на тековниот професионален стрес на наставниците во средните училишта и дека се отвора простор и потреба и кај нас да му се пристапи сериозно, да се третира од сите аспекти, да се разгледаат опциите за негово административно и правно уредување согласно правилата и искуствата од останатите земји, како и согласно препораките од невладините организации и институциите.

Користена литература

1. Austin, V., Shah, S., Muncer, S. (2005). *Teacher stress and coping strategies used to reduce stress*. Occupational Therapy International, 12, 2
2. Bahtijarevic, F.S. (1999). *Menadzment ljudskih potencijala*. Golden marketing. Zagreb
3. Baldry, A., Farrington, D.P. (2005). *Protective factors as moderators of risk factors in adolescence bullying*. Social Psychology of Education, 8
4. De Nobile, J. J., McCormick, J. (2007). *Job satisfaction and occupational stress in Catholic primary schools*. Leading and Management, 13(1)
5. European commission directorate - general for employment and social Affairs; Guidance on work related stress, Spice of life or kiss of death
6. Galand, B., Lecocq, C., Philippot, P. (2007). *School violence and teacher professional disengagement*. British Journal of Educational Psychology, 77
7. Hafeez, U., Akbar, W. (2015). *Impact of work-life balance on job satisfaction among school teachers of 21st Century*. Australian Journal of Business and Management Research, 4(11)
8. Lawrence, C., Green, K. (2005). *Perceiving classroom aggression: The influence of setting, intervention style and group perceptions*. British Journal of Educational Psychology, 75

9. Lopez, J., Bolano, C., Marino, M., Pol, E. (2010). *Exploring stress, burnout and job dissatisfaction in secondary school teachers*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10(1)
10. Manthei, R., Gilmore, A., Tuck, B., Adair, V. (1996). *Teacher stress in intermediate schools*. Educational Research, 38
11. Montagne La A., Keegel T. (2012). *Reducing stress in the workplace*. Melbourne, Australia
12. Nešić G.L. (2015). *Razvoj ljudskih resursa*. Novi Sad
13. Otero-López, J.M., Santiago, M.J., Godás, A., Castro, C., Villardefrancos, E., Ponte, D. (2008). *An integrative approach to burnout in secondary school teachers: examining the role of student disruptive behavior and disciplinary issues*. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8
14. Schleifer, L.M., Amick, B.C. (2002). *System response time and method :Stress effects in computer-based tasks*. International Journal of Human-Computer Interaction. 1
15. Travers, C.J. and Cooper, C.L. (1993). *Mental ill health, job satisfaction, alcohol consumption and intention to leave in the teaching profession*. Work and Stress, 7
16. Van D, F., Spruyt, B., Vanroelen, C. (2014). *Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work*, *Teaching and Teacher Education*, 43, 99-109. doi: 10.1016/j.tate.2014.07.005
17. Wagner A.J, Hollenbeck R.J, (2002). *Organization behavior*. Harcourt College Publishers, Fort Worth
18. Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T., Wang, L. (2009). *Relationship between quality of life and occupational stress among teachers*. Public Health, 123
19. Zapf D, Vogt C, Seifert C, Mertini H, Isic A. *Emotion work as a source of stress: the concept and development of an instrument*. European Journal of Work and Organizational Psychology 1999
20. Банђур, В., Поткоњак, Н. (2002). *Истраживање у школи*, Ужице: Учитељски факултет у Ужицу, Универзитет у Крагујевцу
21. Георгиоска М. (2020). *Мотивираност и задоволство од работното место кај вработени во јавната администрација во Република Македонија*, докторска дисертација. ФИКТ-Битола