



STRES, SOMATSKE TEŠKOĆE I TEŠKOĆE GLASA KOD PROSVJETNIH DJELATNIKA

Draženka Blaži
Mladen Heđever
Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Odsjek za logopediju

"Govor je ogledalo duše"



Publije Sirus

Publius Syrus, 1. st. prije Krista, rođen u Arameniji (današnja Sirija), kao rob živio u Rimu, poznat po svojim latinskim izrekama (*Sententiae*).

STRES OPĆENITO

Stres je reakcija na prekomjernu izloženost pritiscima i zahtjevima.

Stres je posljedica disbalansa između profesionalnih zahtjeva i stvarnih mogućnosti pojedinca da udovolji tim zahtjevima.

Stres je subjektivan: ovisi o (samo)percepciji osobe prema radnoj situaciji i osobnoj uspješnosti.

Manifestira se na:

- somatskom (fiziološkom)
- psihološkom
- socijalnom planu.



STRESORI VEZANI UZ NASTAVNIČKO ZANIMANJE *

- Obim posla
- Loš status
- Niska plaća
- Preopterećenje uloga
- Disciplina u razredu

* *Buljan Flander, G., Hrpka, H., (2006): Stres nastavnika, 31. Škola pedagoga Hrvatske, Pula*

UZROCI NASTAVNIČKOG STRESA*

- dugo radno vrijeme
- prekomjeren obim posla
- pritisak školskih inspekcija
- osiguravanje zamjena uslijed izostanka nastavnika ili njihovog odsustva
- loše rukovodstvo
- ometajuća ponašanja učenika
- nepotrebna birokracija
- nisko samopouzdanje
- kritiziranje od strane političara i medija



**(Pitanje stresa, Nacionalno Udruženje Nastavnika, 2000)*

DEFINICIJA NASTAVNIČKOG STRESA

- Neugodno emocionalno stanje koje proizlazi iz dugotrajnih, povećavajućih ili novih pritisaka koje pojedinac (nastavnik) percipira većim od vlastitih mogućnosti suočavanja.*
- Neugodno iskustvo koje karakteriziraju negativni emocionalni doživljaji poput ljutnje, anksioznosti, napetosti, frustracije ili depresije, a koji su rezultat nekih aspekata nastavničkog posla



* *Kyriacou, C. (2001). Temeljna nastavna umijeća. Educa, Zagreb.*

POS LJEDICE STRESA

Profesionalni stres ima negativne posljedice na nekoliko razina*:

- **somatskoj** (glavobolje, visok krvni tlak, kardiovaskularna oboljenja itd.),
- **psihološkoj** (depresija, nisko samopoštovanje, sagorijevanje itd.),
- **ponašajnoj** (zloupotreba alkohola, pušenje itd.) i
- **organizacijskoj** (izostajanje s posla, napuštanje profesije, niska produktivnost)

(prema Blix i sur, 1994)

NEKE SOMATSKE (FIZIOLOŠKE) MANIFESTACIJE STRESA

- ŽGARAVICA / OSJETLJIV ŽELUDAC:
- GLAVOBOLJA
- BOL U PRSIMA ILI UBRZAN RAD SRCA:
- VRTOGLAVICA
- POTEŠKOĆE SA SPAVANJEM
- KRATAK, UBRZAN DAH
- NALETI VRUČINE ILI HLADNOĆE
- ZUJANJE U UŠIMA
- SLAB APETIT
- POJAČAN APETIT

MANIFESTACIJE STRESA NA RAZINI VOKALNOG TRAKTA

- ZAMOR GLASA
- PROMUKAO GLAS
- SLAB I TIH GLAS
- POTPUNI GUBITAK GLASA
- IZNENADNI GUBICI GLASA TIJEKOM GOVORA
- NEUGODAN OSJECAJ U GRLU I VRATU
- SUHOCA U GRLU
- GUBITAK DAHA, KRATAK DAH I
- OSTAJANJE BEZ ZRAKA

ISTRAŽIVANJE

ZNANSTVENOISTRAŽIVAČKI PROJEKT:

Profesionalna i neurogena oštećenja glasa (glavni istraživač: M. Heđever).

UZORAK ISPITANIKA: 420 osoba

I. Eksperimentalna skupina:

(Slučajni uzorak iz cijele Hrvatske: 6 DV, 11 OŠ, 3 spec. škole i 5 srednjih škola)

- 296 prosvjetnih djelatnika: 40 odgojiteljica (39 god.) i 256 nastavnika (41 god.)
- Po spolu (samo nastavnici): 207 žena i 49 muškaraca
- Među prosvjetnim djelatnicima bilo je 67% nepušača i 33% pušača

II. Kontrolna skupina:

- 124 osobe kontrolne skupine kojima govor nije osnovno sredstvo nužno za obavljanje djelatnosti

NAČIN PROVOĐENJA ISPITIVANJA:

Ispitanicu su popunjavali 3 upitnika:

- A) **opći podaci:** radno mjesto, staž, pušački status, zdravstveni problemi...
- B) **teškoće glasa i vokalnog trakta** (respiracija, fonacija i artikulacija)
- C) **somatske teškoće:** odgovarali na niz pitanja vezanih uz somatske teškoće.

UZORAK VARIJABLI:

O svakom ispitaniku prikupljeno je preko 60 podataka

- 20 općih podataka,
- 28 podataka o procjeni vokalnog zamora,
- 14 podataka o somatskim teškoćama.

NAČIN KODIRANJA VARIJABLI

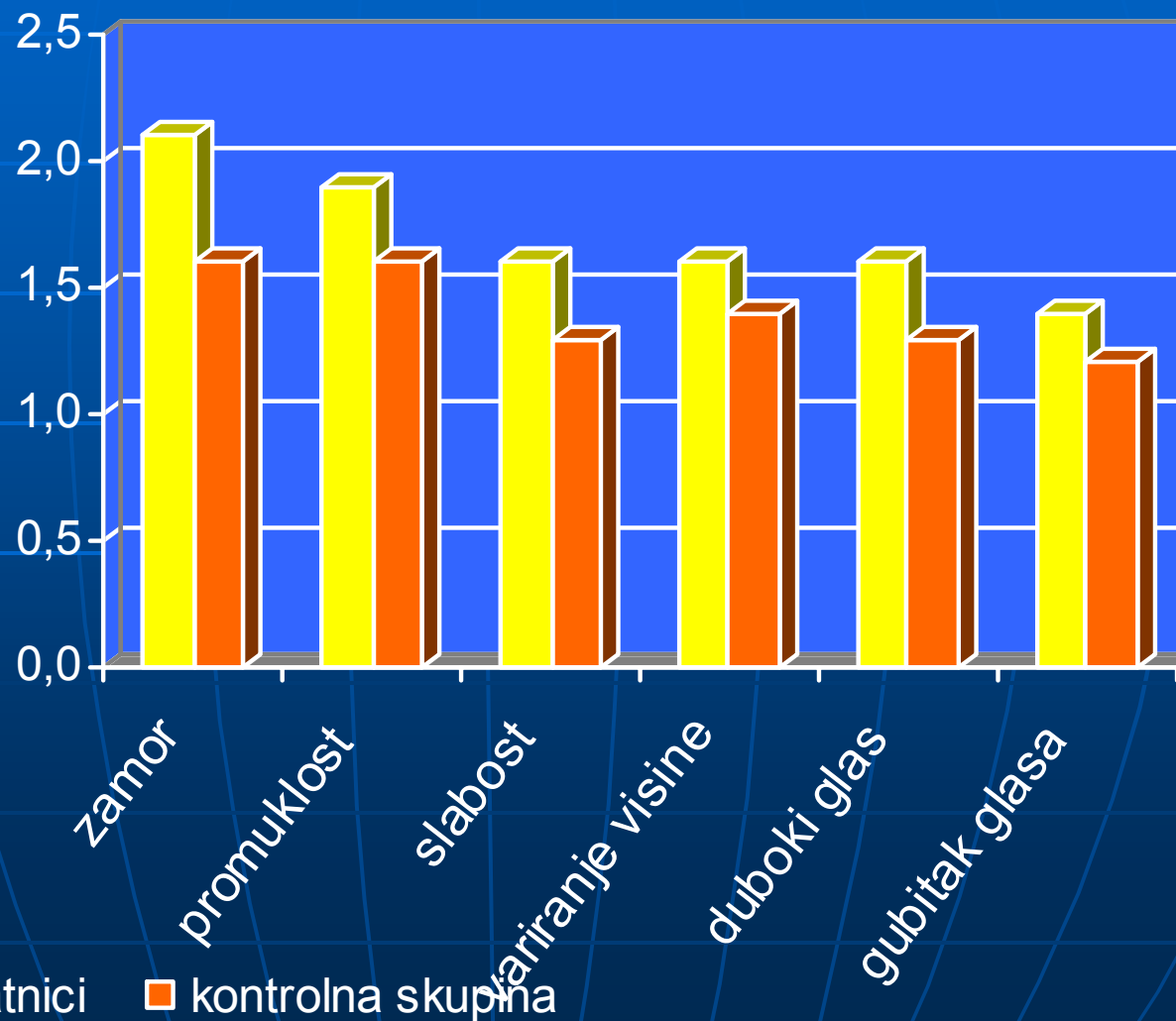
Primjer pitanja: Imate li glavobolje?



REZULTATI

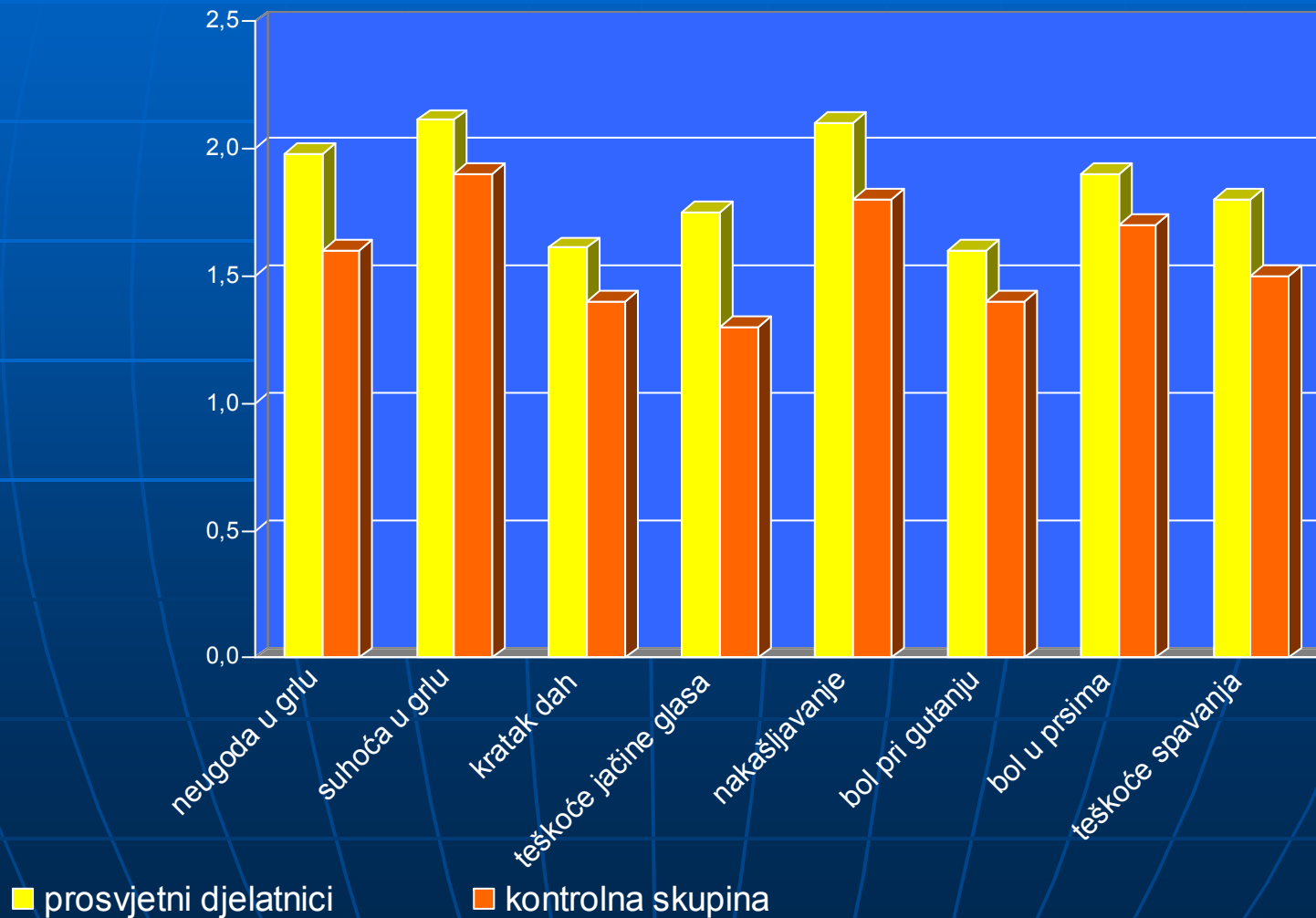
TEŠKOĆE S GLASOM

Statistički značajne razlike dobivene T – testom.



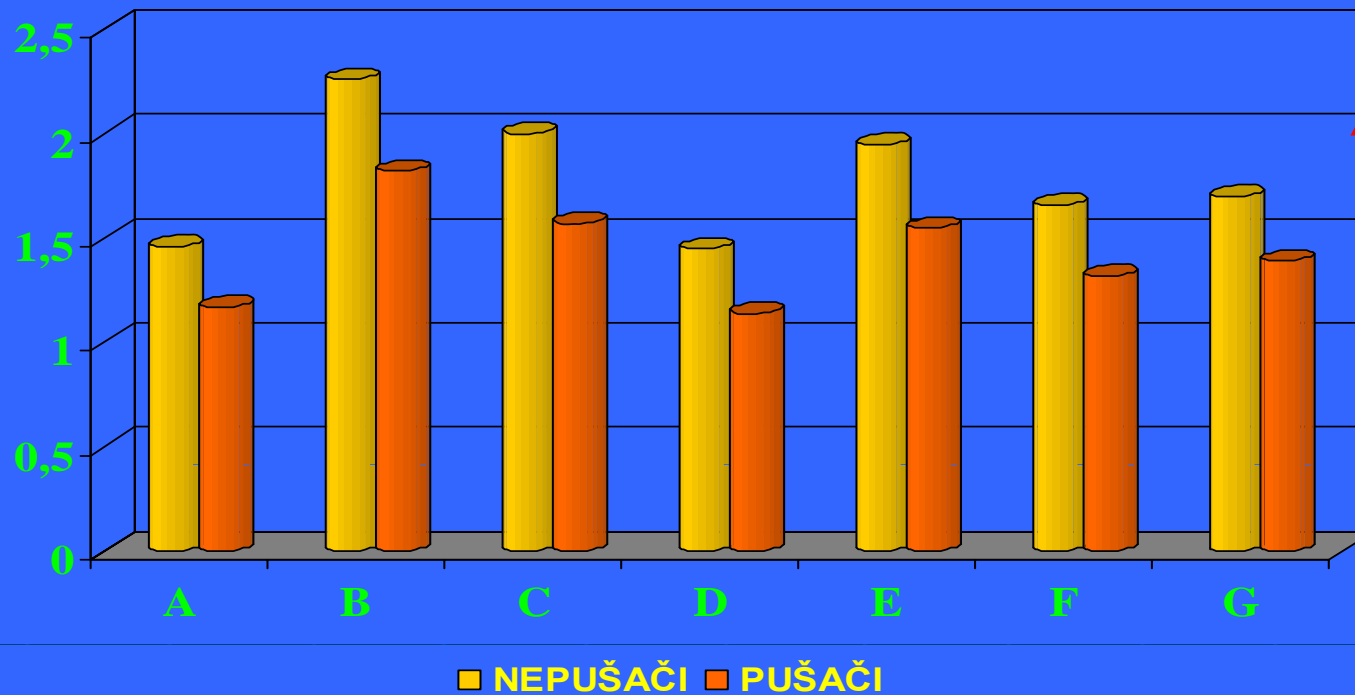
SOMATSKE TEŠKOĆE

Statistički značajne razlike dobivene T – testom.



NEPUŠAČI - PUŠAČI

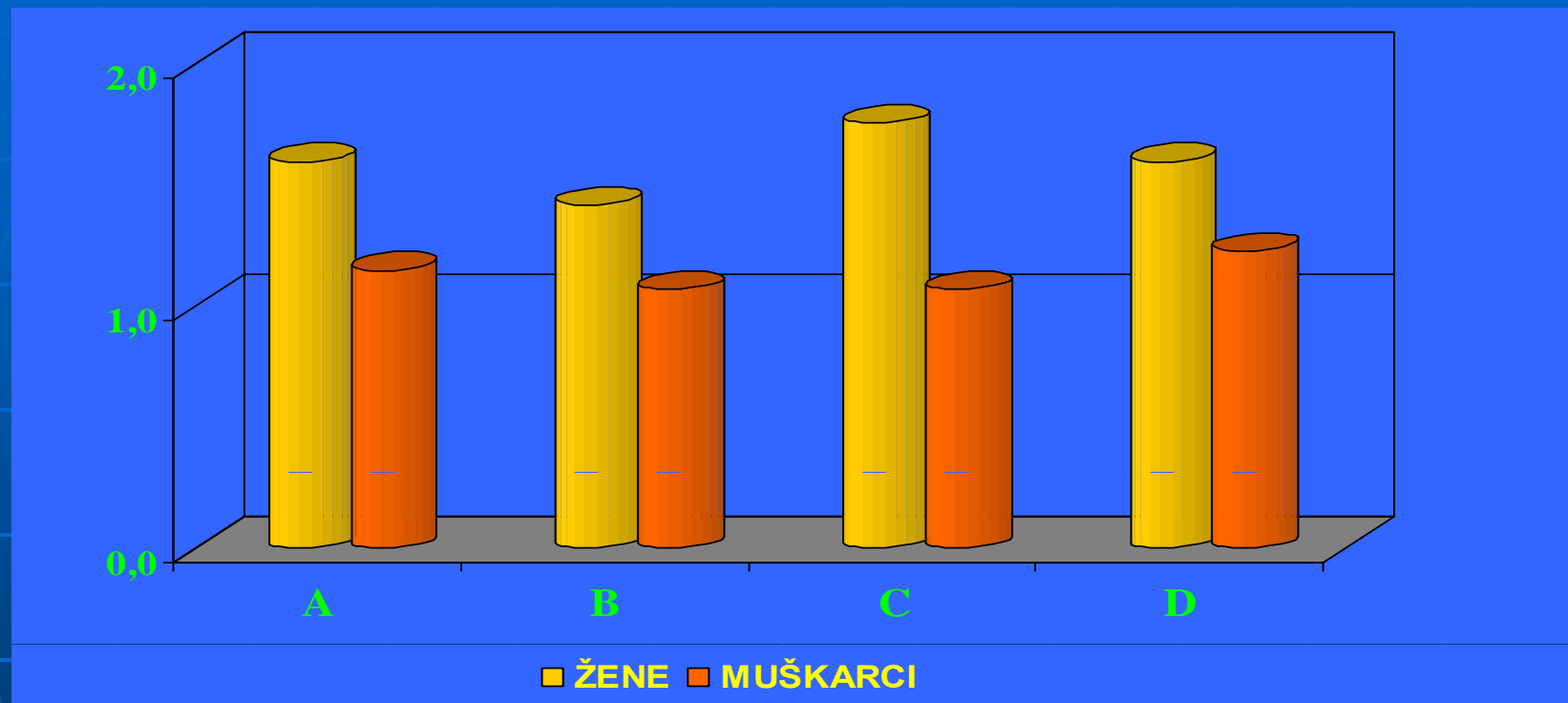
(ZNAČAJNE RAZLIKE - T - TEST)



- A - prethodne poteškoće s glasom
- B - umor u glasu
- C - neugodan osjećaj u vratu ili grlu
- D - izbjegavanje govora zbog problema s glasom
- E - žgaravica, napuhavanje, osjetljiv želudac
- F - zujanje u ušima
- G - osjećaj kvрге u vratu ili grlu

ŽENE - MUŠKARCI

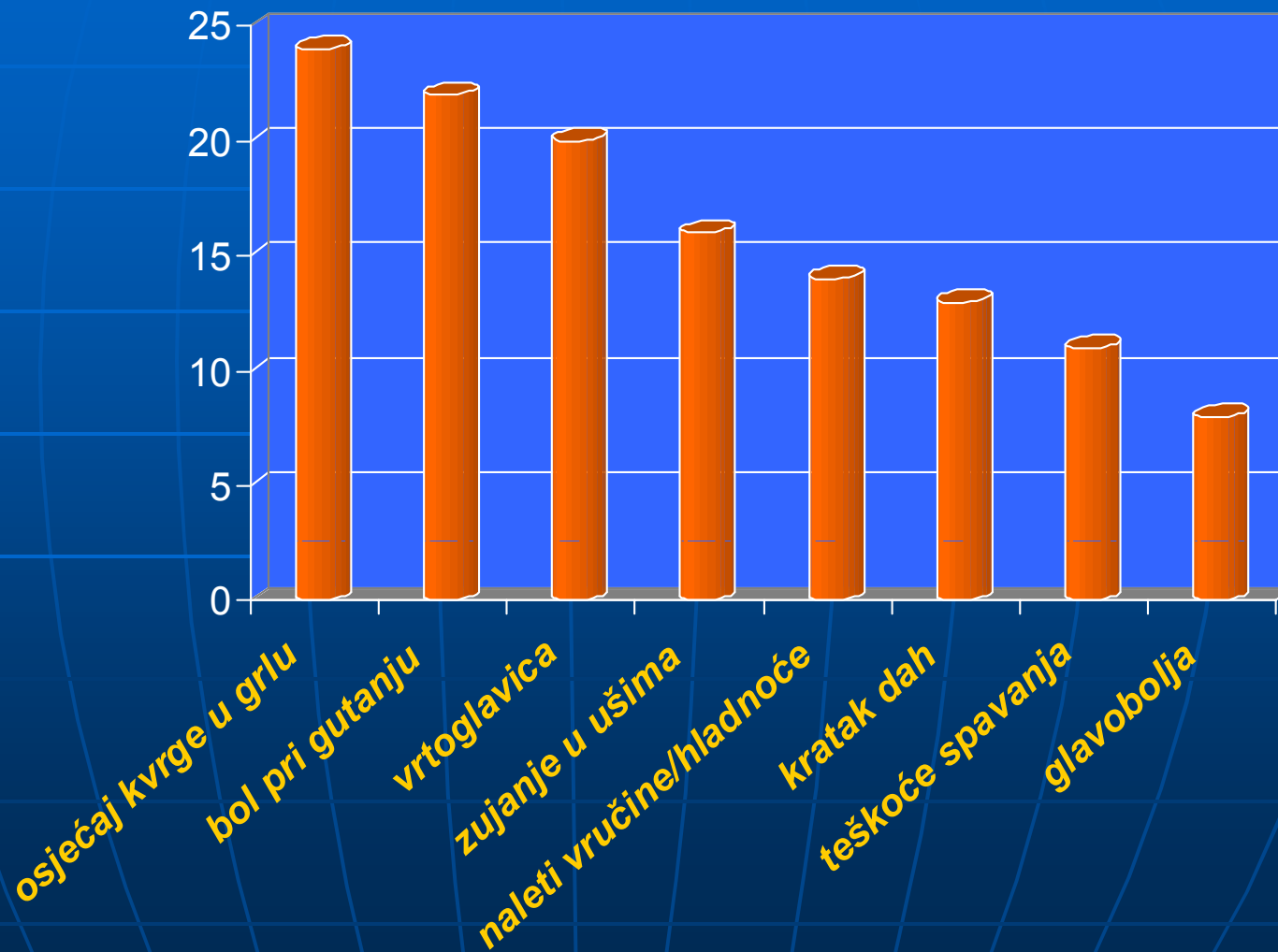
(ZNAČAJNE RAZLIKE - T - TEST)



- A - slab i tih glas
- B - potpuni gubitak glasa
- C - kratak dah ili gubitak zraka
- D - neugodan osjećaj u grlu i vratu

ZNAČAJNE KORELACIJE

(stupanj povezanosti somatskih varijabli s teškoćama glasa)



UMJESTO ZAKLJUČKA

”recept za manje stresa”

PUŠITE MANJE

GOVORITE TIŠE

VOLITE SE VIŠE

