

JEZA IN STRAH UČITELJEV PRI NJIHOVEM DELU

Teachers' Anger and Fear when Teaching

IZVLEČEK

Učitelji pri svojem delu doživljajo različna čustva, med njimi tudi jezo in strah, ki smo jima v prispevku namenili posebno pozornost. Čustva smo najprej opredelili in predstavili značilnosti jeze in strahu pri učiteljih, nato pa povzeli temeljne ugotovitve tujih in dveh slovenskih raziskav o omenjenih dveh čustvih pri delu učiteljev. Iz rezultatov slovenskih raziskav je predvsem razvidno, da jeza in strah pri učiteljih pogosto izhajata iz vedenja učencev, stikov s starši ter odnosov s sodelavci in vodstvom šole. V zaključnem delu smo izpeljali smernice za učiteljevo učinkovitejše spoprijemanje s čustvi.

Ključne besede: učitelji, čustva, jeza, strah

ABSTRACT

Teachers experience various emotions at their work, anger and fear being among them. These two emotions are also in the focus of our article. Firstly, we defined anger and fear and their characteristics in teachers and then we summarised the results of foreign and two Slovenian studies on anger and fear at teachers' work. Studies including Slovenian teachers show, among other things, that their anger and fear arise mostly from students' behaviour, contacts with students' parents, relations with colleagues and principals. In conclusion, some ideas for teachers' efficient emotion regulation are outlined.

Keywords: teachers, emotions, anger, fear

UVOD

Za učiteljski poklic je značilna visoka stopnja izgojenosti, ki je povezana tudi s tem, da učitelji pri svojem delu doživljajo števila neugodna čustva, kot so jeza, strah, krivda, razočaranje idr. (Chang, 2009). Zato ni presenetljivo, da v zadnjih dveh desetletjih čustva učiteljev postajajo osrednja tema v raziskavah na področju vzgoje in izobraževanja. Iz rezultatov raziskav je razvidno, da so čustva pomembna za samoučinkovitost učiteljev, njihove vsakodnevne interakcije z učenci in psihosocialno zdravje (Chang, 2009). Med pogostimi čustvi pri učiteljih sta tudi jeza in strah, zato ju bomo v prispevku podrobneje predstavili: ju opredelili in se usmerili na njuno doživljanje pri učiteljih ter ugotovitve tujih in dveh slovenskih raziskav o tem, katere situacije ju pri učiteljih najpogosteje sprožajo.¹ Sklenili bomo z razmišljanjem, kaj bi lahko naredili, da bi se učitelji pri svojem delu lažje in učinkoviteje spoprijeli z jezo in s strahom.

ČUSTVA PRI OPRAVLJANJU UČITELJSKEGA POKLICA

Čustva opredelimo kot celovite psiho-fiziološke procese, ki vključujejo miselno oceno pomena in pomembnosti situacije, v kateri se znajdemo, telesne spremembe (kot je na primer hitrejša bitje srca) in telesne izraze in/ali vede-

nje (kot sta na primer nasmeh na obrazu ali umik) (Lazarus, 1991). Ljudje doživljamo čustva v skladu s tem, kakšen pomen in pomembnost pripišemo določenemu dogajanju (Frenzel idr., 2016). Na primer, strah nas postane, ko ocenimo, da se – glede na naše zmožnosti in dožemanje naših zmožnosti – z nastalo situacijo ne bomo zmogli učinkovito spoprijeti, in je to za nas pomembno. Ocena pomena in pomembnosti dogajanja najpogosteje poteka na nezavedni ravni in v delčku sekunde (Milivojević, 2008).

Kdaj bo učitelj doživljal čustva in katera, je odvisno od njegovih ciljev in individualnih pričakovanj, osebnostnih značilnosti in zmožnosti ter od njegovih predhodnih izkušenj spoprijemanja s podobnimi situacijami (Sutton, 2007). Učitelji imajo do sebe in drugih pogosto (pre)visoka pričakovanja, ki jih ne (z)morejo uresničiti. Med omenjenimi previsokimi pričakovanji so na primer: »dober učitelj« v razredu nima učencev z disciplinskimi ali učnimi težavami, »dober učitelj« je vedno obvladan in vedno zna nadzorovati svoja čustva, »dober učitelj« zna/zmore motivirati vse učence v razredu, tudi tiste, ki jih predmet ne zanima (Smrtnik Vitulić in Lesar, 2017). Ta idealizirana pričakovanja učiteljev so pogosto povezana s pričakovanji staršev, drugih učiteljev, vodstva šole, šolske politike in z drugimi dejavniki iz ožjega in širšega okolja (Schutz, Cross, Hong in Osborn 2007). Previsoka pričakovanja so lahko razlog za učiteljevo doživljanje neprijetnih čustev, saj od

¹ Prispevek je bil napisan pred pandemijo covid-19, zato ne vključuje čustev, povezanih s tem kontekstom šolanja.

sebe in drugih (na primer učencev) pričakuje idealne izide, ki pa niso odvisni le od njega samega, ampak od številnih drugih dejavnikov, na katere ne more neposredno vplivati (Prosen, Smrtnik Vitulić in Poljšak Škraban, 2013). Učitelj je odgovoren za proces dela, torej da dobro poučuje in spodbuja razvoj učencev, ne more pa sam prevzeti celotne odgovornosti za »izid« svojega dela, denimo, da bodo vsi učenci učno uspešni in brez vedenjskih težav (Smrtnik Vitulić in Lesar, 2017).

ZNAČILNOSTI JEZE IN STRAHU UČITELJEV PRI NJIHOVEM DELU

Med najbolj pogostimi neprijetnimi čustvi, ki jih učitelji doživljajo in izražajo pri svojem delu, je **jeza** (Frenzel idr., 2016; Prosen idr., 2013; Sutton, 2007). Ljudje doživljamo jezo, ko nekdo ali nekaj ovira doseganje naših pomembnih ciljev, za katere verjamemo, da jih imamo »pravico« doseči (Lazarus, 1991). Hosotani in Imai-Matsumura (2011) sta na vzorcu japonskih učiteljev, s katerimi sta izvedla intervjuje, ugotovila, da jezo doživljajo predvsem zaradi vedenja učencev: ko ti ne sledijo njihovim navodilom, se ne potrudijo dovolj in ne pokažejo dovolj motivacije za šolsko delo. Prav tako je Farouk (2010) na temelju intervjujev z angleškimi učitelji ugotovil, da jezo najpogosteje doživljajo, kadar se učenci do njih vedejo neprimerno oziroma so nespoštljivi in kadar ne opravljajo šolskih obveznosti. Sutton (2007) je na podlagi intervjujev s severnoameriškimi srednješolskimi učitelji ugotovila, da se najpogosteje jezijo v situacijah, ko se učenci v razredu neprimerno vedejo, ko se starši učencev ali drugi učitelji/sodelavci do njih vedejo premalo sprejemajoče in jih »po krivici« obsojajo. **Na temelju navedenih raziskav lahko povzamemo, da učitelji jezo najpogosteje doživljajo zaradi neprimernega vedenja učencev in v odnosih s starši ter sodelavci, če ti njihovega dela ne podpirajo ali ne kažejo dovolj razumevanja zanj.**

Strah doživljamo v situacijah, ki jih zaznamo kot (potencialno) nevarne za nas ali druge in verjamemo, da se z njimi s svojimi zmožnostmi ne bomo zmogli učinkovito spoprijeti (Lazarus, 1991). Kadar nas je strah, da se ne bomo znali spoprijeti s situacijo, ki se bo v prihodnosti šele zgodila, to imenujemo zaskrbljenost (Milivojević, 2008). Wilson, Ireton in Wood (1997) so na osnovi poročanja učiteljev ugotovili, da so ti doživljali strahove, ko niso bili prepričani o svojih zmožnostih spoprijemanja z disciplinskimi težavami/nasiljem v razredu, ko so dvomili o tem, kako naj se pogovarjajo s starši učencev, ko niso bili gotovi, ali so učno uro pripravili dovolj dobro in ali so se dovolj dobro odzivali na potrebe učencev. Prav tako je v učiteljih strahove vzbudila tekmovalna naravnost njihovih kolegov (Farouk, 2010). Japonski učitelji so strah doživljali ob neprimernem vedenju otrok in kadar so se otroci znašli v nevarnih okoliščinah (Hosotani in Imai-Matsumura, 2011). Iz rezultatov navedenih raziskav lahko povzamemo, da je učitelje strah, ko se ne počutijo dovolj kompetentne za delo z učenci, ko ocenijo, da so učenci lahko izpostavljeni nevarnim okoliščinam, in ko se srečujejo z nerazumevajočimi starši in tekmovalnimi sodelavci.

V nadaljevanju bomo povzeli ugotovitve dveh raziskav (Prosen idr., 2013; Smrtnik Vitulić in Prosen, v recenziji), v katerih so sodelovali slovenski učitelji razrednega pouka. V omenjenih dveh raziskavah so nas zanimale predvsem

značilnosti učiteljevega doživljanja in izražanja jeze ter strahu pri delu.

ZNAČILNOSTI JEZE IN STRAHU PRI SLOVENSКИH UČITELJIH

V raziskavi, ki jo bomo najprej predstavili, je sodelovalo 108 slovenskih učiteljev razrednega pouka, ki so poučevali učence od 1. do 5. razreda (Prosen idr., 2013). Učitelje so študenti en dan (pet šolskih ur) opazovali pri njihovem delu v razredu, opazovanje pa je potekalo v času izvajanja pedagoške prakse študentov. Študenti so s pomočjo opazovalne sheme beležili, katera čustva so pri učitelju prepoznali, v katerih situacijah so se pojavila, kako so jih učitelji besedno in nebesedno izrazili in kakšen je bil odziv učencev na čustva učiteljev.

Rezultati so pokazali, da so učitelji v razredu med vsemi čustvi najpogosteje izrazili **jezo**. Jeza je v njih najpogostejše vzbudilo neprimerno vedenje učencev, če ti niso sledili navodilom, so bili nepozorni, nagajivi, pozabljivi in če niso bili učno uspešni. Učitelji so jezo nebesedno največkrat izrazili z obrazno mimiko, telesnimi izrazi in tonom glasu, besedno pa največkrat z opozarjanjem učencev na njihovo neprimerno vedenje. Nekateri pa so tudi zakričali, učence skušali umiriti, jim razlagali, kaj naj naredijo, jih poučevali o neprimernosti vedenja, jim vzeli nezaželen predmet, se opravičevali in jih spodbujali k spremembi vedenja. Na njihovo jezo so se učenci odzvali s pritrdjevanjem, tišino, izražanjem različnih čustev, ignoriranjem, pritoževanjem, smejanjem in opravičevanjem. Če povzamemo: učitelji so jezo izražali predvsem v situacijah, v katerih so se učenci neustrezno vedli ali niso bili učno uspešni. Učitelji so jezo večinoma ustrezno izrazili, v posameznih primerih pa so izbrali neustrezen način (npr. povzdigovanje glasu).

V isti raziskavi so učitelji **strah** izražali predvsem v situacijah, ki so bile (potencialno) nevarne za učence, saj bi se v njih lahko poškodovali ali se prehladili. Učitelji so strah izražali tudi takrat, ko so bili učenci učno neuspešni. Ogroženost varnosti in zdravja pri učencih je razumljiv razlog za učiteljevo doživljanje in izražanje strahu, vendar je pomembno, da učitelji ne postanejo do učencev preveč zaščitniški, saj to lahko postane ovira pri delu z njimi. Po drugi strani pa strah pred učno neuspešnostjo učencev morda nakazuje, da učitelji prevzemajo »preveč« odgovornosti za učencev uspeh, čeprav je ta odvisen tudi od drugih dejavnikov in ne le od njihovega dela.

V drugi raziskavi, ki jo bomo predstavili, je sodeloval 101 učitelj razrednega pouka (Smrtnik Vitulić in Prosen, v recenziji). Učitelji so bili zaposleni na različnih osnovnih šolah po Sloveniji. V raziskavi nas je zanimalo, v katerih situacijah so učitelji v zadnjih štirinajstih dneh doživljali jezo in strah.

V učiteljih je **jezo** vzbudilo vedenje učencev in odzivanje staršev, vodstvenih delavcev šol in njihovih sodelavcev. Učenci so bili izvor jeze učiteljev v primerih, ko: niso upoštevali pravil (na primer učenec, ki se je v času pouka sprehajal po hodniku šole), niso spoštovali učiteljeve avtoritete (na primer učenec, ki ni upošteval navodil učitelja), so bili nasilni do drugih učencev (na primer učenec, ki je udaril mlajšega učenca), niso opravili šolskih obveznosti (na primer učenec, ki ni naredil domače naloge) in niso bili disciplinirani (na primer učenec, ki je med uro klepetal). Starši so bili izvor učiteljeve jeze zaradi njihovega odnosa

do učiteljevega dela (na primer starši, ki so podcenili delo učitelja). Izvor učiteljeve jeze so bili tudi vodstvo šole (na primer ravnatelj, ki je pokazal premalo razumevanja za njegovo delo) in sodelavci (na primer sodelavec, ki ni spoštoval predhodnega dogovora z učiteljem). Učitelji so navedli še nekatere razloge za svojo jezo (na primer zato, ker ni delal fotokopirni stroj).

Učitelji, ki so sodelovali v omenjeni raziskavi, so kot izvor **strahu** navajali starše učencev, učence, same sebe in vodstvo šole. Starši so bili izvor strahu učiteljev predvsem zaradi pričakovanja, da se bodo vmešavali v njihovo delo (na primer, da se bodo starši neupravičeno pritoževali); učenci so bili razlog za strah, ko so učitelji pričakovali, da se ti pri pouku lahko poškodujejo ali zbolijo (na primer strah učitelja pred poškodbo učenca pri uri športa), ali pa če je do poškodbe/bolezni pri učencih že prišlo, ker učitelji niso vedeli, kako naj se v situaciji odzovejo. Učitelji sami so bili izvor lastnih strahov, ko so dvomili o uspehu svojega dela (na primer strah pred tem, da ne bi česa pozabili), bali pa so se tudi postavljenih časovnih rokov (na primer strah, da jim ne bo uspelo zaključiti naloge do zastavljenega datuma). Izvor nekaterih strahov učiteljev je bilo tudi vodstvo šole, še posebej, če so mislili, da bodo nadzorovani (na primer strah, da bo ravnatelj nadzoroval njihovo delo). Posamezni učitelji so navedli še nekaj razlogov za svoje strahove (na primer strah, da ne bi zboleli).

PREDLOGI ZA UČITELJEVO UČINKOVITEJŠE SPOPRIJEMANJE Z JEZO IN STRAHOM

Učiteljevo doživljanje in izražanje čustev je pomembno pri njihovem delu z učenci, starši in sodelavci. Iz rezultatov

obeh slovenskih raziskav je razvidno, da učiteljeva jeza in strah pogosto izvirata iz vedenja učencev, stikov s starši, odnosa s sodelavci in vodstvom šole, strah pa izvira tudi iz učiteljeve ocene, da svojega dela ne bo uspel dobro/pravočasno opraviti.

Predstavljene raziskave o učiteljevi jezi in strahu odpirajo vprašanja o tem, kaj učitelji lahko naredijo za učinkovito obvladovanje obeh. Za učitelje bi bilo pomembno:

- 1) da prepoznajo svoje subjektivno zaznavanje določenih situacij, zaradi katerega občutijo jezo ali strah, in ga po potrebi spremenijo. Tako bi lahko ozavešili svoje doje-manje odgovornosti za določena področja/vsebine dela (ali kje prevzemajo preveč/premalo odgovornosti?) ali svojo zaznavo staršev (kdaj vprašanja staršev dojamejo kot ogrožajoča). Prav tako bi bilo za učitelje pomembno
- 2) prepoznavanje lastnih načinov izražanja jeze in strahu ter
- 3) njunega obvladovanja. Pri slednjem bi bilo smiselno tudi učenje novih strategij uravnavanja čustev, ki učiteljem lahko omogočijo drugačno, učinkovitejše spoprijemanje s čustvi.

Takšna strategija je lahko na primer pogovor s sodelavci o situacijah, ki pri učitelju zbuja jezo ali strah (intervizija), ali pogovor s strokovnjakom (supervizija).

Preoblikovanje čustvenega doživljanja in izražanja za nikogar ni preprosto in zahteva čas. Zato bi bilo učiteljem smiselno ponuditi dodatne izobraževalne programe za obravnavanje čustev, v katerih bi lahko izpopolnili svoje strategije obvladovanja le-teh.

VIRI IN LITERATURA

Chang, M.-L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: examining the emotional work of teachers. *Education Psychology Review*, 21(3), 193–218.

Farouk, S. (2010). Primary school teachers' restricted and elaborated anger. *Cambridge Journal of Education*, 40(4), 353–368.

Frenzel, A. C., Pekrun, R., Thomas, T., Daniels, L. M., Durksen, T. L., Becker-Kurz, B., Klassen, R. M. (2016). Measuring teachers' enjoyment, anger, and anxiety: The Teacher Emotions Scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, 46, 148–163.

Hosotani, R., Imai-Matsumura, K. (2011). Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers. *Teaching and Teacher Education*, 27(6), 1039–1048.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Macuka, I., Burić, I., Slišković, A. (2017). Emocionalna iskustva učitelja kao prediktori njihova mentalnoga zdravlja. *Psihologijske teme*, 26(2), 355–375.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Prosen, S., Smrtnik Vitulić, H., Poljšak-Škraban, O. (2013). Observing teachers' emotional expression in their interaction with students. *The New Educational Review*, 31(1), 75–85.

Smrtnik Vitulić, H., Lesar, I. (2017). Changes of beliefs on good teachers and the characteristics of child development of primary education students. *CEPS Journal*, 7(4), 185–205.

Smrtnik Vitulić, H., Prosen, S. (v recenziji). *Teachers' experience and regulation of anger and fear in school context*.

Sutton, R. E. (2007). Teachers' anger, frustration and self-regulation. V: P. A. Schutz in R. Pekrun (ur.), *Emotion in Education* (259–274). USA: Elsevier Inc.