

EMOCIONALNA REGULACIJA I ZADOVOLJSTVO POSLOM I ŽIVOTOM KOD UČITELJA: POSREDOJUĆA ULOGA EMOCIONALNIH ISKUSTAVA*

Marić M., Sorić, I., Burić, I., Slišković, A.
Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru

Uvod

Istraživanja pokazuju da emocije koje učitelji doživljavaju na poslu, kao i strategije koje koriste kako bi ih regulirali, utječu na percipiranu razinu njihove subjektivne dobrobiti (Chang, 2009; Sutton i Wheatley, 2003). Primjerice, pozitivne emocije te učinkovite strategije emocionalne regulacije (npr. reprocjena) općenito doprinose percepciji povećanog zadovoljstva poslom i životom te štite od fenomena sagorijevanja na poslu. Kako neki autori (npr. Diener, Sandvik i Pavot, 1991) sugeriraju da je trajanje pozitivnog i negativnog afekta bolji prediktor subjektivne dobrobiti pojedinca nego sam njegov intenzitet, u ovom smo istraživanju provjerili u kojoj su mjeri pozitivna i negativna emocionalna iskustva koja učitelji doživljavaju tijekom dužeg vremenskog perioda (četiri tjedna) imala medijatorsku ulogu u odnosu između različitih strategija emocionalne regulacije (izbjegavanje situacije, aktivno modificiranje situacije, reprocjena, supresija i respiracija) koje koriste na svom poslu te njihovog zadovoljstva poslom i životom.

Metoda

U istraživanju je sudjelovalo 20 % muškaraca, odnosno 101 učitelj, a 70.83% žena, odnosno 388 učiteljica predmetne nastave, što upućuje na postojanje uobičajene dominacije ženskog spola u učiteljskoj profesiji. Za sve sudionike zajedno (N=489), prosječna dob iznosila je 41.39 (sd=10.44).

Od sudionika su na prvoj stranici upitnika zatraženi opći podaci, a zatim su ispunili sljedeće skale: Skalu emocionalne regulacije za učitelje (TERS, Burić, Penezić i Sorić, 2015), Skalu pozitivnih i negativnih emocionalnih iskustava (SPANE, Diener i sur., 2009), Skalu zadovoljstva poslom (Judge, Thoresen, Bono i Patton, 2001) i Skalu zadovoljstva životom (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985).

Rezultati

Potencijalna medijatorska uloga varijabli pozitivnih i negativnih iskustava u odnosu emocionalne regulacije i zadovoljstva poslom i životom provjerena je postupkom kojeg su predložili Baron i Kenny (1986) i Sobel testom.

POTPUNO MEDIJATORSKA ULOGA:

Respiracija → pozitivna i negativna emocionalna iskustva → zadovoljstvo poslom i životom

- Strategija respiracije doprinosi objašnjenju varijance zadovoljstva poslom i životom tek preko utjecaja pozitivnih i negativnih emocionalnih iskustava.

PARCIJALNA MEDIJATORSKA ULOGA

Aktivno modificiranje situacije → pozitivna emocionalna iskustva → zadovoljstvo poslom

- Strategija aktivnog modificiranja situacije jednim dijelom doprinosi objašnjenju varijance zadovoljstva poslom posredno preko utjecaja pozitivnih emocionalnih iskustava, ali ona također zadržava i svoj samostalan doprinos u objašnjenju varijance zadovoljstva poslom.

Rasprava

Rezultati su pokazali da što više učitelji koriste strategiju respiracije, to će doživljavati više negativnih, a manje pozitivnih emocionalnih iskustava što će pak posredno dovesti do manjeg zadovoljstva poslom i životom. K tome, što više učitelji koriste strategiju aktivnog modificiranja situacije, to će doživljavati više pozitivnih emocionalnih iskustava što će pak posredno dovesti do većeg zadovoljstva poslom. Smatra se da strategija aktivno modificiranje situacije uključuje dubinsko djelovanje koje se općenito ističe kao poželjnije, dok respiracija podrazumijeva površinsko djelovanje koje se pak ističe kao manje poželjno za dobrobit. Ipak, pojedina objašnjenja korelacija u obliku mogućih, naizgled logičnih odnosa i uzročno-posljedičnih veza treba razmatrati s oprezom. U budućim istraživanjima svakako bi bilo dobro provjeriti metrijske karakteristike korištenih skala na drugim uzorcima sudionika, primjerice na učiteljima srednjih škola ili fakulteta. K tome, bilo bi dobro provjeriti test-retest pouzdanost, posebice za upotrebu strategija emocionalne regulacije koja se karakterizira kao relativno stabilna (Burić, Penezić i Sorić, 2015).

Zaključak

U skladu s dobivenim rezultatima, učitelje predmetne nastave posebice je važno poučiti strategijama i tehnikama mijenjanja samog sebe ili vanjskih značajki emocionalne situacije kako bi, neovisno o pozitivnim i negativnim emocionalnim iskustvima koja doživljavaju, bili što zadovoljniji vlastitim poslom i životom.

* Istraživanje je provedeno u sklopu projekta „Učiteljske emocije i strategije emocionalne regulacije: osobni i kontekstualni antecedenti i učinci na motivaciju, psihološku dobrobit i odnose s učenicima“ financiranom od Hrvatske zaklade za znanost, pod voditeljstvom doc. dr. sc. Irene Burić.

Kontakt:

maric.martina.psih@gmail.com
isoric@unizd.hr
inekc@unizd.hr
aslavic@unizd.hr