

## STRES V ŠOLI IN NA DELOVNEM MESTU

ŽIVA GRAFENAUER EKART

Lesarska šola Maribor, Maribor, Slovenija in Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru,  
Maribor, Slovenija

[ziva\\_grafenauer@yahoo.com](mailto:ziva_grafenauer@yahoo.com)

**Povzetek** Stres predstavlja neprijetno stanje čustvenega in fiziološkega vzburjenja, ki ga ljudje doživljajo v situacijah, ki jih dojemajo kot nevarne ali ogrožajoče. Na eni strani zmeren stres izboljša motivacijo in uspešnost pri manj zapletenih nalogah, na drugi strani pa dolgotrajen in močan stres ovira uspešnost posameznikov pri opravljanju težkih nalog. Takšnim nalogam so izpostavljeni otroci v šoli in odrasli na delovnem mestu. V obeh primerih posameznik (otrok ali odrasli) občuti stres, ker je prepričan, da nima dovolj spretnosti, da bi se lahko spopadel s težavo oz. nalogo. Najpogosteje otroku stres, ki je povezan s šolo, povzročajo ocene, pritisk staršev glede šole in ustrahovanje ter z njim povezani slabi odnosi s sošolci in učitelji. Na delovnem mestu pa posameznik najpogosteje občuti stres zaradi pomanjkanja veščin, prevelike delovne obremenitve, nizke podpore sodelavcev oziroma razkoraka med vloženim trudom in nagrado zanj.

### **Ključne besede:**

stres,  
stres v  
šoli,  
stres na  
delovnem  
mestu



Univerzitetna založba  
Univerze v Mariboru

DOI <https://doi.org/10.18690/um.fov.3.2023.26>

ISBN 978-961-286-722-5

# STRESS AT SCHOOL AND AT WORK

ŽIVA GRAFENAUER EKART

Lesarska šola Maribor, Maribor, Slovenia and University of Maribor, Faculty of  
Education, Maribor, Slovenia  
ziva\_grafenauer@yahoo.com

**Abstract** Stress is an unpleasant state of emotional and physiological upset that people experience in situations they perceive as dangerous or threatening. On the one hand, moderate stress can improve motivation and performance in less complex tasks, while on the other hand, prolonged and severe stress hinders the performance of difficult tasks. Children at school and adults at work are challenged with solving different problems. In both cases, the individual (child or adult) feels stress because if he is not sure, whether he has enough skills to cope with the problem or task. The most often school-related stress is caused by grades, parental pressure and bullying. Bullying relates either to bad relationships with classmates or teachers. At work, the individual most often feels stress due to a lack of skills, excessive workload, low support from colleagues or a gap between the effort invested and the reward for it.

**Keywords:**

stress,  
school  
stress,  
stress at  
work

## 1 Uvod

Stres po eni strani predstavlja normalno prilagoditveno reakcijo na grožnjo, signalizira nevarnost in nas pripravi na obrambne ukrepe. Po drugi strani pa stres na ljudi negativno deluje, zato jih je potrebno motivirati, da se ukvarjajo s stvarmi, ki jih realno ogrožajo ali se jih izogibajo. Nekateri strokovnjaki menijo, da kratkotrajni stres zaradi izpolnjevanja določenih zahtev ne predstavlja posebne težave, temveč pripomore k boljšemu opravljanju nalog in posameznika napolni z energijo, ki jo potrebuje, da lahko nalogo uspešno opravi. V kolikor pa gre za dolgotrajen stres, leta predstavlja tveganje za varnost in zdravje posameznika (Tenibiaje, 2013).

## 2 Definicija in značilnosti stresa

Stres predstavlja neprekinjen proces, ki vključuje posameznikovo interakcijo z okoljem in njegovo ocenjevanje ter obvladovanje situacij, v katerih se znajde. Stres je definiran kot neprijetno stanje čustvenega in fiziološkega vzbujenja, ki ga ljudje doživljajo v situacijah, ki jih dojemajo kot nevarne ali ogrožajoče. Nastane v situacijah, ko je posameznik pod pritiskom in je prepričan, da nima dovolj sposobnosti, da bi se spopadel s problemom (Nekzada in Tekeste, 2014; Tenibiaje, 2013).

Stres lahko definiramo tudi kot vsako spremembo v ravnovesju telesa. Vsak negativen stres je znan tudi kot stiska. Stiska se pojavi, ko se med opravljanjem naloge ali opravljanjem dnevnih aktivnosti vzpostavlja napetost in naloga ali aktivnost ne prinaša več zabave in olajšanja (Ghatol, 2017).

Stres predstavlja obremenitev, motnjo in grožnjo za organizem ter ob previsoki intenziteti povzroči preobremenitev v psihični in/ali fizični sposobnosti prilagajanja. Pojavi se zmeraj, kadar v določeni situaciji rečemo »JA«, vendar mislimo »NE« (Klief, 2017).

Danes je stres splošen izraz za telesne in psihične reakcije na zunanje ali notranje dražljaje, ki jih ljudje dojemamo kot spodbudne ali stresne. Klief (2017) navaja dve vrsti stresa, in sicer:

1. negativni stres – ki se pojavi, kadar menimo, da je situacija za nas nerešljiva oz. težko rešljiva in
2. pozitivni stres – ki se pojavi v situacijah, ki jih subjektivno zaznamo kot rešljive.

Pri pozitivnem stresu se na situacijo gleda kot na izziv, ki ga je potrebno premagati in v katerem lahko celo uživamo. Zato se pozitivni stres povezuje z visoko motiviranostjo in osredotočenostjo. Tak stres predstavlja gonilo uspeha. V primeru negativnega stresa pa se posameznik znajdete v težki situaciji, ki ga popolnoma prevzame. Čuti, da je prepuščen na milost in nemilost situaciji, občuti nemoč in ne vidi možnosti ukrepanja ali izhoda iz situacije. Posledica dolgoročnega negativnega stresa so bolezni, pogosto se konča z izgorelostjo, ki predstavlja zadnjo, najvišjo in najmanj zaželeno stopnjo stresa (Klief, 2017, glej tudi Bilban, 2007).

Razmere, ki lahko povzročijo stres, ali življenjske zahteve, ki sčasoma vodijo v stresne situacije imenujemo stresorji (Tenibiaje, 2013). Bilban (2007) loči štiri vrste stresorjev:

1. fizični, kot so sprememba temperature, udarci, hrup ipd.,
2. biološki in fiziološki, kot so poškodbe organizma, izguba telesnih tekočin, stradanje itd.,
3. psihološki kot so nepričakovani dogodki, konflikti, nevarne situacije ipd. in
4. socialni kot so družbene spremembe, socialne krize.

Stres predstavlja individualen pojav, kar pomeni, da ga vsak posameznik občuti različno intenzivno in v različnih primerih. Slednje je odvisno predvsem od individualnih vzorcev vrednotenja. Veliko vlogo pri razvoju zaznavanja stresa imajo tudi učni procesi (Linde, 2015). Posamezniki pogosteje doživijo stres, če jim primanjkuje materialnih sredstev (kot je finančna varnost) in psiholoških virov (kot sta samozavest in spretnosti obvladovanja stresa). Nadalje stres pogosteje doživljajo posamezniki, ki se na situacije čustveno odzivajo, so pod pritiskom ali so tekmovalno naravnani (Michie, 2002).

Stopnja stresa, ki ga doživlja posameznik, je odvisna od delovanja dveh dejavnikov, ki posamezniku omogočata prilagajanje na stres, in sicer:

1. »Alarmna reakcija». Ko se soočimo z grožnjo naši varnosti, je naš prvi odziv fiziološko vzbujenje, naše mišice se napnejo, dihanje in srčni utrip pa se pospešita. Odločimo se med bojem ali begom. Grožnje na delovnem mestu so bolj psihološke narave – na primer neupravičen verbalni napad nadrejenega v službi. V tem primeru nista niti boj niti beg družbeno sprejemljivi delovanji. Od zaposlenega se v tem primeru pričakuje asertivna komunikacija;
2. “Prilagoditev”. Le-ta nam omogoča, da se prenehamo odzivati, ko ugotovimo, da nas dražljaji v okolju ne ogrožajo več. Če proces prilagoditve ne deluje, doživimo fizično in psihično izčrpanost.

V primeru, da eden izmed teh dveh mehanizmov ne deluje pravilno, ali da nismo sposobni prehajanja med enim in drugim, doživimo stres (Michie, 2002).

Pri obvladovanju stresa je nadalje pomembna naravnost osebe. V kolikor se nagibamo k realno-optimistični naravnosti, stres lažje obvladujemo. To pomeni, da presodimo situacijo, delamo, kar lahko (v okviru možnega), in se doživljamo kot samoučinkovite (več o samoučinkovitosti v poglavju 3.1. Stres v šoli). V takšnem primeru neuspeh objektivno preučimo z namenom primernejše rešitve problema v vseh nadaljnjih situacijah. V primeru pa, da se nagibamo k pesimistični naravnosti in nemoči, se prepuščamo na milost in nemilost toku dogodkov ter se ne veselimo svojega uspeha. V takšnih primerih se s stresom težje soočamo. Hkrati valimo odgovornost za neuspeh izključno nase in v svojem razočaranju niti ne pomislimo na morebitne previdnostne ukrepe ob ponovitvi situacije (Linde, 2015).

Odzivi na stres se kažejo na več področjih, in sicer na področju

1. čustev (npr. depresija, razdražljivost, utrujenost),
2. vedenja (npr. zaprtost, agresivnost, jok, nemotiviranost),
3. razmišljanja (npr. težave s koncentracijo in reševanjem problemov),
4. telesnih simptomov (npr. slabost, glavobol, potenje),
5. zdravja. Če je stres dolgotrajen lahko vodi do duševnih in telesnih bolezni kot sta depresija in bolezni srca (Michie, 2002).

V nadaljevanju bomo izpostavili dve področji, ki zaradi svoje dinamike pogosto povzročata stres posamezniku. Otrokom<sup>1</sup> stres predstavlja šola, odraslim pa delo oz. služba.

### 3 Stres v šoli

Zraven družine predstavlja šola temeljno institucijo, v kateri se vrši socializacija otrok in mladostnikov. Predstavlja sistem, v katerem človek pridobiva intelektualni in socialni kapital (Peklaj in Pečjak, 2015). Otrokom in mladostnikom omogoča pridobivanje informacij, znanja, krmarjenja med socialnimi interakcijami ter reševanje akademskih in medsebojnih težav. Predstavlja prvo družbeno mesto, kjer so vsi otroci relativno neodvisni od svojega družinskega okolja in so soočeni s splošnimi družbenimi vrednotami in normami (Sheridan idr., 2019). Vendar pa šola predstavlja tudi enega izmed dejavnikov stresa pri otrocih.

Ne le to, šolski stres predstavlja celo glavni vir stresa pri otrocih in lahko vpliva na nizko samopodobo. Slednja pa lahko povzroča številne psihološke težave (npr. depresijo). Pri šolskem stresu gre za duševno stisko, ki jo otrok občuti zaradi pričakovanih frustracij, povezanih z neuspehom. Otroci se morajo v šoli soočiti s številnimi obremenitvami, na primer z ocenjevanji znanja in s tem povezanimi ocenami, s predstavitvami pred razredom, z nerazumevanjem vsebine predmeta ipd. V kolikor te zahteve presegajo njihove zmožnosti, občutijo stres (Ghatol, 2017).

#### 3.1 Dejavniki stresa v šoli

Enega izmed dejavnikov, ki vplivajo na otrokov stres v šoli, predstavlja samoučinkovitost. Pri tem mislimo na prepričanje posameznikov, ki mu omogoča, da se lahko spoprime z novimi ali težkimi situacijami, ki jih ni mogoče rešiti s preprosto rutino, temveč stopnja njihove težavnosti zahteva napor in vztrajnost, ki temelji na lastni usposobljenosti. Prepričanja, ki jih ima otrok o lastni samoučinkovitosti oz. o lastnih kompetencah, imajo učinek na njegovo uspešnost in motivacijo pri pouku ter na količino stresa, ki ga doživlja v zvezi s šolskim delom. Otroci, ki menijo, da posedujejo kompetence, potrebne za razrešitev nekega problema, bodo bolj verjetno vztrajali, celo iskali zahtevne situacije in občutili manj

---

<sup>1</sup> V celotnem nadaljnjem besedilu z besedo otroci mislimo tako učence kakor dijake.

stresa v šoli. Otroci pa, ki menijo, da za reševanje določenih težav ne posedujejo dovolj kompetenc, se bodo le-teh izogibali, saj jim bodo povzročale stres (Klief, 2017). Zato je pomembno, da starši in učitelji otroke spodbujajo k razmišljanju, da so njihove sposobnosti nekaj, kar lahko razvijejo, ne pa nekaj fiksnega in nespremenljivega. Če bodo namreč otroci mnenja, da je njihova inteligentnost nekaj nespremenljivega in danega, bodo v primeru težav pod vprašaj postavili svoje sposobnosti. Prenehali se bodo truditi in bodo posledično manj uspešni ter doživljali več stresa. Na drugi strani pa otroci, ki bodo imeli miselno naravnost k rasti, vidijo svojo inteligenco kot nekaj, kar je moč spreminjati in razvijati z delom in trudom. Zavedajo se, da lahko z dobrimi strategijami reševanja težav rešijo težave, na katere naletijo. Takšni otroci bodo pripravljeni v primeru težav vložiti več truda, dela, učenja, kar bo posledično pripeljalo tudi do boljših dosežkov in manj stresa (Haimovitz in Dweck, 2016).

Pritisk staršev glede izobraževanja predstavlja naslednji dejavnik stresa, ki ga otroci doživljajo v zvezi s šolo. Rezultati raziskave GOETE, ki je bila opravljena v osmih evropskih državah, kažejo, da starši večinoma v izobraževanju vidijo ključ do uspeha otrok v današnjem svetu (Ule idr., 2015). Starši si želijo, da bi bili njihovi otroci uspešni v šoli, zato nanje vršijo pritisk. Vendar raziskave ugotavljajo negativno povezavo med učno uspešnostjo otrok in velikim pritiskom staršev v želji po doseganju dobrih učnih rezultatov, zlasti v primerih, ko želijo starši to doseči s pomočjo prisile, kazni in ukazovanja. V primeru pa, da starši uporabljajo vzgojne prijeme, kot so zagotavljanje podpore in vzpodbujanje napredka in truda, to pozitivno vpliva na učne dosežke otrok (Boonk idr., 2018).

Nadalje otroci poročajo, da doživljajo stalni stres v zvezi z izobraževanjem, zaradi pritiska v zvezi z doseganjem visokih ocen in zaskrbljenost zaradi slabih ocen. Iz raziskave OECD, v katero je bilo vključenih 540.000 mladostnikov, starih od 15 do 16 let, iz 72 držav izhaja: 66 % mladostnikov je poročalo, da so pod stresom zaradi slabih ocen, 59 % pa jih je poročalo, da jih pogosto skrbi, kako uspešni bodo pri opravljanju ocenjevanja znanj, 55 % mladostnikov je zelo zaskrbljenih zaradi ocenjevanj znanj, tudi v primeru, ko so nanje dobro pripravljeni. Ti podatki kažejo, da predstavljajo ocene pomemben vir stresa pri mladostnikih (Pascoe idr., 2020).

Naslednji dejavnik šolskega stresa je ustrahovanje in z njim povezani slabi odnosi s sošolci in učitelji. Ustrahovanje predstavlja prevladujoč travmatični stresor tako v šoli kot na delovnem mestu. Ustrahovanje pomeni dolgotrajno in sistematično obliko medosebne agresije, v kateri je posameznik izpostavljen negativnim dejanjem nadrejenih, sodelavcev ali drugih otrok v šoli (Nielsen idr., 2015).

Stres, povezan z učenjem, ki ga doživljajo otroci, vpliva na njihovo duševno in fizično zdravje ter vodi v vrsto težav, povezanih s šolo. Visoka stopnja šolskega stresa povečuje tveganje, da bodo otroci pozneje v življenju razvili zdravstvene težave, vključno s kroničnimi boleznimi. Zraven tega pa stalni stres, ki je povezan s šolo, negativno vpliva na učne sposobnosti otrok, na njihovo učno uspešnost, izobrazbo in kasnejšo zaposlitev (Pascoe idr., 2020, glej tudi Ghalot, 2017). Zato Pascoe idr. (2020) poudarjajo, da mora biti opolnomočenje otrok z veččinami obvladovanja stresa eden izmed pomembnih ciljev šole in staršev. Dobre veččine obvladovanja stresa predstavljajo dober potencial za otrokovo nadaljnje življenje, saj se veliko dolgoročnih vedenj in vzorcev vzpostavi med adolescenco in zgodnjo odraslostjo.

#### **4 Stres na delovnem mestu**

Evropska komisija opredeljuje stres na delovnem mestu kot čustveno, kognitivno, vedenjsko in psihološko reakcijo na averzivne in anksiozne vidike dela, delovnega okolja in delovne organizacije (Tenibajje, 2013). Stres na delovnem mestu Bilban (2007) definira kot porušeno ravnotežje med zahtevami delovnega mesta in posameznikovimi zmožnostmi, da jih izvede.

Stres na delovnem mestu se pogosto enači z izzivi na delovnem mestu. Vendar pa nas izzivi, s katerimi se srečujemo na delovnem mestu, motivirajo. Zavoljo njih smo se pripravljene soočati z vsakodnevnim pritiskom, ki nam ga neko delo povzroča. Doživljanje izzivov pri našem delu nas lahko psihološko in fizično napolni z energijo ter nas spodbudi k učenju novih veščin. Izzivi prispevajo k razvoju in ohranjanju psihološko zdravega delovnega okolja. Ko pa pritisk zaradi delovnih zahtev oz. izzivov in drugih tako imenovanih »stresorjev« postane pretiran in ko je dolgotrajen, lahko to privede do doživljanja stresa (Hassard in Cox, 2011).



Stres nima negativnega vpliva zgolj na zdravje posameznika in na odnose med zaposlenimi, temveč negativno vpliva tudi na produktivnost in ugled organizacije. Negativni vidiki stresa se pri delavcih kažejo kot: nezadovoljstvo na delovnem mestu, nepripravljenost in nemotiviranost za delo, težave z zdravjem, slabša kakovost življenja, nedoseganje zastavljenih ciljev, slabša samopodoba, izgorelost ipd. Delovni organizaciji stres predstavlja naslednje težave: povečana odsotnost z dela, zmanjšana kakovost in količina dela, zmanjšano zadovoljstvo pri delu, slaba komunikacija in povečan konflikt med zaposlenimi, izguba kadrov, povečana fluktuacija, nezadovoljstvo strank, ekonomska ogroženost in velika razlika med pričakovanji in rezultati (Nekzada in Tekeste, 2014).

#### 4.1 Dejavniki stresa na delovnem mestu

Hassard in Cox (2011) povzemata različne raziskave stresa, s pomočjo katerih razlagata vzroke za nastanek stresa na delovnem mestu. Stres se na delovnem mestu lahko pojavi zaradi:

1. pomanjkanja ujemanja med posameznikovimi veščinami, viri in sposobnostmi na eni strani ter zahtevami delovnega okolja na drugi strani. Povedano drugače, posameznik ne razpolaga z veščinami, ki bi jih potreboval, da bi zadano delovno nalogo uspešno opravil;
2. interakcije med tremi dimenzijami delovnega okolja: psihološkimi zahtevami dela, nadzorom nad delom in socialno razsežnostjo. Stres se tako pojmuje kot posledica velikih delovnih obremenitev ob nizkem lastnem nadzoru nad potekom dela in nizke podpore na delovnem mestu. Gre torej za to, da delavec na delovnem mestu doživlja velike delovne obremenitve, hkrati pa nima možnosti, da bi o svojem delu sprejemal odločitve, zraven tega pa je izpostavljen nizki podpori sodelavcev in nadrejenih;
3. razkoraka med vloženim trudom, porabljenim za delo, in pridobljenimi nagradami v obliki denarja, spoštovanja in kariernih priložnosti. Gre torej za to, da posameznik v delo vlaga veliko truda, za svoj trud pa ni primerno nagrajen;
4. neskladja med zahtevami in viri spoprijemanja. Podobno smo navedli že pod prvo alinejo, vendar je v tem primeru za (ne)obstaneke stresa ključnega pomena kognitivna ocena vsakega posameznika. Gre torej za to, da stopnjo grožnje, ki jo nosi nek dogodek, določi vsak posameznik. Različni ljudje

lahko nek dogodek različno presodijo. Kaj se posamezniku zdi za stresno, se lahko razlikuje med posamezniki glede na: osebnost, situacijske zahteve, spretnosti obvladovanja stresa, pretekle izkušnje in vsako trenutno stanje, v katerem se posameznik nahaja (glej tudi Probst, 2010).

Najpogostejši vzroki stresa na delovnem mestu so: negotovi delovni pogoji, neobvladljive situacije, negotovost zaposlitve, kratkotrajni roki, do katerih mora biti delo opravljano, neprilagodljiv in dolg delovni čas, šikaniranje in nezdržljivost dela in družine. Tudi velika delovna obremenitev povzroča stres, saj zaposlenim nalaga dodatno breme in vzbuja občutek nujnosti in preobremenjenosti. Pri tem pa usmerja posameznikovo osredotočenost na kratkoročno izboljšanje uspešnosti ter ne pripomore k učenju novega (Klief, 2017; Kubiceka idr., 2022; Michie, 2002).

Če smo v prejšnjem poglavju govorili o stresu, ki ga v šoli doživljajo otroci, se bomo sedaj dotaknili še dejavnikov stresa, ki ga na svojem delovnem mestu doživljajo učitelji. Veliko učiteljev doživlja sodelovanje in komunikacijo s starši kot stresno in obremenjujoče (Aich, 2017). Rezultati raziskave TALIS 2018 kažejo, da 45 % učiteljev in 64 % ravnateljev v Sloveniji poroča, da jim največ stresa povzroča reševanje zahtev staršev in skrbnikov; OECD povprečje je pri učiteljih 34 %, pri ravnateljih 46 % (Mednarodna raziskava poučevanja in učenja TALIS 2018). Vzrok tega je izrazit pritisk staršev, pričakovanja, ki jih imajo starši do šole in do učiteljev, prav tako pa se učitelji pogosto čutijo narobe razumljeni. Ti dejavniki ustvarjajo stres, negotovost, konflikte in nesporazume, ki vplivajo na vsakdanje življenje v šoli (Ostermann, 2016).

## 5 Zaključek

Šola zraven družine predstavlja temeljno institucijo, v kateri se vrši socializacija otrok, prav tako pa predstavlja enega izmed ključnih povzročiteljev stresa pri otrocih. Stres se pojavi, ko otrok občuti duševno stisko, ki jo povzročijo frustracije, povezane z neuspehom. Številne obremenitve s katerimi se otrok srečuje v šoli, presegajo njegove sposobnosti, zato občuti stres. Na otrokov stres v šoli vpliva več dejavnikov. Ti so: 1. prepričanja, ki jih ima otrok o lastni samoučinkovitosti oz. o lastnih kompetencah. Otroci, ki menijo, da posedujejo kompetence, potrebne za razrešitev nekega problema, bodo občutili manj stresa v šoli. Otroci, ki pa menijo, da za reševanje določenih težav ne posedujejo dovolj kompetenc, se bodo le-teh izogibali,

saj jim bodo povzročale stres. 2. pritisk staršev glede izobraževanja. Ker starši v izobraževanju vidijo ključ do uspeha otrok v današnjem svetu, nanje vršijo pritisk, kar vodi v stres. 3. ocene. Raziskave kažejo, da predstavljajo ocene pomemben vir stresa pri otrocih. 4. ustrahovanje, ki predstavlja prevladujoč travmatični stresor tako v šoli kot na delovnem mestu.

Tako kot otrok občuti šolski stres, kadar je soočen s situacijami, ki presegajo njegove sposobnosti, ki jih ima na voljo, odrasli na delovnem mestu občuti stres, ko se mu poruši ravnotežje med zahtevami delovnega mesta in zmožnostmi, da te zahteve izpolni. Stres na delovnem mestu povzročajo naslednji dejavniki: 1. pomanjkanje veščin posameznika, ki bi mu omogočale opravljanje zadanih nalog. 2. velika delovna obremenitev ob nizki podpori sodelavcev in nadrejenih ter majhnih možnosti lastnega sprejemanja odločitev. 3. razkorak med vloženim trudom in nagrado zanj.

Stres tako pri otrocih kakor odraslih vpliva na njihovo duševno in fizično zdravje ter vodi do vrste težav. Visoka stopnja stresa povečuje tveganje za zdravstvene težave, vključno s kroničnimi boleznimi. Ključ do rešitve pa predstavljajo dobre veščine obvladovanja stresa.

## References

- Aich, G. (2017). Wenn die Elternarbeit zur Krise führt. V Nieskens, B. in Nieskens, F. (ur.), *Persönliche Krisen im Lehrerberuf: erkennen, überwinden, vorbeugen* (str. 81–97). Berlin: Cornelsen.
- Bilban, M. (2007). Kako razpoznati stres v delovnem okolju. *Delo in varnost*, 52(1), 30–35.
- Boonk, L., Gijsselaers, H.J.M., Ritzen, H., Brand-Gruwel, S. (2018). A review of the relationship between parental involvement indicators and academic achievement. *Educational Research Review*, 24, 10–30.
- Ghatol, S. D. (2017). Academic Stress among Higher Secondary School Students: A Review. *International Journal of Advanced Research in Education & Technology*, 4(1), 38–41.
- Haimovitz, K. in Dweck, C. S. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mindsets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological Science*, 27(6), 859–869.
- Hassard, J. in Cox, T. (2011). *Work-related stress: nature and management*. EU-OSHA: Bilbao, Spain.
- Klief, S. S. (2017). *Der Anti-Stress-Trainer für Lehrer. Es geht uns alle an*. Springer Gabler: Nümbrecht, Deutschland.
- Kubiceka, B., Uhlig, L., Hülsheger, U. R., Korunkaband, C. in Prem, R. (2022). Are all challenge stressors beneficial for learning? A meta-Analytical assessment of differential effects of workload and cognitive demands. *Work & Stress*
- Linde, D. (2015). *Burnout vermeiden - Berufsfreude gewinnen: Praxisleitfaden zum Restart für Lehrer und pädagogische Fachkräfte*. Springer: Wedel, Deutschland.
- Mednarodna raziskava poučevanja in učenja TALIS 2018.

- <http://talispai.splet.arnes.si/files/2020/03/talis-2-tiskovka.pdf> [23.3.2020].
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *Occup Environ Med*, 59, 67–72.
- Nekzada, N. in Tekeste, S. F. (2014). Stress causes and its management at the work place. Umeå University, Umeå School of Business and Economics.
- Nielsen, M. B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, S. B., Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 17–24.
- Ostermann, B. (2016). *Erziehungs- und Bildungspartnerschaft zwischen Elternhaus und Schule*. Weinheim in Basel: Beltz Juventa.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. in Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Peklaj, C. in Pečjak, S. (2015). Psihosocialni odnosi v šoli. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Probst, T. M. (2010). Multi-level models of stress and well-being. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 95–97.
- Sheridan, S.M., Smith, T.E., Kim, E.M., Beretvas, S.N. in Park, S. (2019). A meta-analysis of family-school interventions and children's social-emotional functioning: Child and community influences and components of efficacy. *Review of Educational Research*, 89(2), 296–332.
- Tenibiaje, D. J. (2013). Work related stress. *European Journal of Business and Social Sciences*, 1(10), 73-80.
- Ule, M., Živoder, A. in Du Bois-Reymond, M. (2015). 'Simply the best for my children': patterns of parental involvement in education. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 28(3), 329–348.