

Profesionalno sagorijevanje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u dječjem vrtiću "jarun"

Možnik, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, School of Medicine / Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:105:938126>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-27**



Repository / Repozitorij:

[Dr Med - University of Zagreb School of Medicine Digital Repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
MEDICINSKI FAKULTET
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ SESTRINSTVA**

Marija Možnik

**Profesionalno sagorijevanje i tjelesna aktivnost
odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun**

DIPLOMSKI RAD



Zagreb, 2019.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
MEDICINSKI FAKULTET
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ SESTRINSTVA**

Marija Možnik

**Profesionalno sagorijevanje i tjelesna aktivnost
odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.

Ovaj diplomski rad izrađen je na Katedri za zdravstvenu ekologiju i medicinu rada i sporta, Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu pod vodstvom doc. dr. sc. Milana Miloševića i predan je na ocjenu u akademskoj godini 2018./2019.

Mentor rada: doc. dr. sc. Milan Milošević, dr. med., spec. medicine rada i sporta

POPIS KRATICA I OBJAŠNJENJA:

AS	Aritmetička sredina
HACCP	Sustav kontrole kvalitete hrane, od engl. <i>Hazard Analysis Critical Control Points</i>
IPAQ-SF	Međunarodni upitnik za procjenu tjelesne aktivnosti, kratka forma, od engl. <i>International Physical Activity Questionnaire, Short Form</i>
MAX	Maksimum
MED	Medijan
MET	Metabolička jedinica, od engl. <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
MIN	Minimum
N	Broj ispitanika
NZJZ	Nastavni zavod za javno zdravstvo
SD	Standardna devijacija
SSS	Srednja stručna sprema
SWLS	Skala zadovoljstva životom, od engl. <i>Satisfaction With Life Scale</i>
SZO	Svjetska zdravstvena organizacija
VSS	Visoka stručna sprema
VŠS	Viša stručna sprema

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
1.1. STRES	3
1.2. PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE.....	4
1.3. ODGOJITELJSKI STRES	6
1.4. TJELESNA AKTIVNOST	7
2. CILJ ISTRAŽIVANJA	10
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	11
3.1. UZORAK ISPITANIKA	11
3.2. METODA ISTRAŽIVANJA.....	11
3.3. MJERNI INSTRUMENTI.....	11
3.4. POSTUPAK.....	14
3.5. STATISTIČKA OBRADA PODATAKA.....	14
4. REZULTATI	15
5. RASPRAVA	21
6. ZAKLJUČAK	25
7. ZAHVALA	26
8. LITERATURA	27
9. ŽIVOTOPIS	31
10. PRILOG	32
PRILOG 1. Sociodemografski upitnik	32
PRILOG 2. Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu	33
PRILOG 3. Skala procjene stresnosti posla odgojitelja	34
PRILOG 4. Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti.....	35
PRILOG 5. Skala zadovoljstva životom.....	38

SAŽETAK

Profesionalno sagorijevanje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun

Marija Možnik

Uvod: Današnja istraživanja koja se bave stresom odgojitelja na radnom mjestu su rjeđa u odnosu na istraživanja koja uključuju stres učitelj i nastavnika. Pretraživanjem dostupne literature ne nalaze se istraživanja koja se odnose na tjelesnu aktivnost odgojitelja u dječjem vrtiću. Odgojitelji u dječjem vrtiću su u stalnom kontaktu s djecom i rade izuzetno odgovoran posao, stoga je ovo istraživanje opravdano u cilju utvrđivanja intenziteta sagorijevanja i razine tjelesne aktivnosti te prevencije pojava negativnih reakcija.

Cilj: Utvrditi razinu tjelesne aktivnosti, intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupnu razinu stresa na poslu te razinu zadovoljstva životom odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun; Ispitati povezanost navedenih varijabli.

Ispitanci i metode: U ispitivanju je sudjelovalo 80 odgojiteljica predškolske djece u dobi od 23 do 61 godine. Uzorak je obuhvatio 95% odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun, drugom po veličini vrtiću u Gradu Zagrebu. Istraživanje je provedeno putem pet upitnika s ukupno 76 pitanja: Sociodemografski upitnik, Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu, Skala procjene stresnosti posla odgojitelja, Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti i Skala procjene zadovoljstva životom. Statistička obrada prikazana je putem osnovnih deskriptivnih pokazatelja (uključujući Kolmogorov-Smirnovljev test normaliteta distribucije i Box and Whisker dijagram) te distribucije uzorka po referentnim intervalima pojedinih mjernih instrumenata. Povezanost između glavnih varijabli testirana je serijom linearnih bivarijatnih regresijskih analiza.

Rezultati: Istraživanje je pokazalo da odgojiteljice zaposlene u Dječjem vrtiću Jarun imaju visoku razinu tjelesne aktivnosti, svoj posao ukupno doživljavaju umjereno stresnim, imaju mali intenzitet sagorijevanja na poslu te su u prosjeku malo zadovoljne životom; Odgojiteljice s ukupno višom razinom stresa na poslu imaju viši intenzitet sagorijevanja na poslu te su nezadovoljnije životom.

Zaključak: Rezultati daju smjernice za preventivne mjere u redukciji profesionalnog stresa i edukaciju odgojiteljica usmjerenu na poticanje i održavanje njihove tjelesne aktivnosti na razini koja im pozitivno utječe na zdravlje.

Ključne riječi: stres, djeca, tjelesno vježbanje, zadovoljstvo životom, predškolska dob

SUMMARY

Professional burnout and physical activity among educators in the Jarun Kindergarten

Marija Moznik

Introduction: Current research dealing with the stress of educators in the workplace is less common than research that involves the stress of teachers and professors. Research of the available literature does not yield any studies related to the physical activity of kindergarten educators. Kindergarten educators are in constant contact with children and execute work of high responsibility, so this research is justified in order to determine the intensity of burnout and the level of physical activity, as well as to prevent any occurrence of negative reactions.

Objective: To determine the level of physical activity, the intensity of burnout at work, the total level of stress at work, and the level of life satisfaction of the educators employed at the Jarun Kindergarten; To examine the correlation of the above variables.

Subjects and methods: 80 preschool female educators aged 23-61 participated in the study. The sample included 95% of educators employed at the Jarun Kindergarten, the second largest kindergarten in the city of Zagreb. The survey was conducted through five questionnaires with a total of 76 questions: Sociodemographic Questionnaire, Burnout Intensity at Work Questionnaire, Educator Job Stress Assessment Scale, International Physical Activity Questionnaire and Satisfaction With Life Scale. Statistical processing is presented through basic descriptive indicators (including the Kolmogorov-Smirnov distribution normality test and Box and Whisker diagram) and through the distribution of the sample by reference intervals of individual measuring instruments. The correlation between the main variables was tested by a series of linear bivariate regression analyses.

Results: The research showed that educators employed at the Jarun Kindergarten have a high level of physical activity, generally find their work moderately stressful, they have a low intensity of burnout at work and are on average slightly satisfied with life; Educators with a total higher level of stress at work have a higher intensity of burnout at work and are more dissatisfied with life.

Conclusion: The results provide guidance for preventive measures in reducing occupational stress and educating educators on stimulating and maintaining their physical activity at a level that has a positive effect on their health.

Keywords: stress, children, exercise, life satisfaction, preschool age

1. UVOD

U Zagrebu postoji 60 gradskih vrtića. Uz odgojitelje i ravnatelja, svaki gradski vrtić u Zagrebu ima i stručni tim (pedagog, psiholog, defektolog, logoped) te zdravstvenog voditelja – višu medicinsku sestru/medicinskog tehničara. Od početka rada dječjih vrtića u Gradu Zagrebu obavezno su zapošljavane glavne medicinske sestre (danas zdravstvene voditeljice), a zapošljavanje stručnih suradnika i ekipiranje stručno razvojne službe započelo je u 80-im godinama 20. stoljeća.

Dječji vrtić Jarun je prema broju upisane djece (N=890), broju odgojitelja (N=85) i odgojnih skupina (N=39) drugi po veličini u Gradu Zagrebu. Dječji vrtić Jarun radi na području naselja Jarun, Gajevo i Staglišće od prosinca 1978. godine, a uprava vrtića nalazi se na adresi Bartolići 39A. Danas je u vrtiću upisano 890 djece u dobi od 1 godine do polaska u školu. Djeca su smještena u 39 odgojnih skupina na 7 različitih lokacija. O zadovoljavanju dječjih potreba svakodnevno vodi brigu 136 zaposlenih djelatnika (95 stručnih djelatnika – odgojitelji i stručni suradnici, a ostalo je tehnička služba) (1).

Glavna uloga medicinske sestre – zdravstvenog voditelja u vrtiću je da brine o zdravstvenoj zaštiti djece, pravilnoj prehrani u vrtiću, higijensko sanitarnim uvjetima te da promiče sigurnu okolinu i zdravo okruženje u kojem djeca borave. Zdravstveni voditelj provodi propisane mjere zdravstvene zaštite djece u vrtiću prema Programu zdravstvene zaštite, higijene i prehrane djece (2) te Zakonu o predškolskom odgoju. Prema Bradić (3) zdravstveni voditelj implementira mjere zdravstvene zaštite prvenstveno kroz odgojno obrazovni rad u svojoj proširenoj ulozi medicinske sestre u zajednici na način da:

1. Brine o njezi i skrbi za tjelesni rast i zdravlje djece

- Prati provedbu sistematskih zdravstvenih pregleda tj. potvrdu o sistematskom pregledu novoupisane djece, analizira i potiče na aktivnost (odgojitelja, roditelja), ako postoji potreba.
- Prati pojavu pobolijevanja djece u skupinama te razloge izostajanja iz vrtića. Kod pojave zarazne bolesti (jednog ili više djece) surađuje s epidemiološkom službom NZJZ i sudjeluje u provedbi protuepidemijskih mjera.

2. *Organizira i provodi zdravstveni odgoj i zdravstveno prosvjeđivanje u cilju stjecanja pravilnih higijenskih navika i usvajanja zdravog načina življenja:*
 - prema djeci,
 - roditeljima,
 - odgojiteljima,
 - pomoćnicima,
 - kuharicama i ostalim djelatnicima.

3. *Sudjeluje u organiziranju, stvaranju adekvatnih uvjeta i osiguravanju pravilne prehrane u Ustanovi za sve vrste programa prema HACCP sustavu*
 - Izrađuje jelovnike s energetske-prehrambenom i zaštitnom podlogom za sve vrste programa.
 - Izrađuje individualne jelovnike za djecu narušenog zdravlja (alergije, celijakije itd.).
 - Prati primjenu normativa, valorizira i predlaže adekvatna unapređenja.
 - Provodi antropometrijska mjerenja djece, utvrđuje stanje uhranjenosti prema novim antropometrijskim standardima SZO, te predlaže preventivne mjere na razini skupine i djeteta.

4. *Brine o osiguranju i provedbi higijensko – sanitarnih uvjeta u unutarnjim i vanjskim prostorima Ustanove*
 - U suradnji s odgojiteljicama potiče, razvija, njeguje i doprinosi usvajanju kulturno higijenskih navika kod djece i brine da budu osigurana dovoljna sredstva za opću higijenu djece.
 - Prati provedbu čistoće unutarnjeg i vanjskog prostora, dezinfekciju predmeta, prostora i igračaka, te predlaže unapređenja.
 - Organizira i prati provedbu realizacije sanitarnih pregleda i higijenskog minimuma djelatnika prema propisima o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti.

S obzirom da su odgojitelji cjelodnevno u kontaktu s djecom važno je brinuti i o njihovom zdravlju te ih kontinuirano educirati o zdravim navikama jer to indirektno utječe na njihov odnos s djecom. U tom smislu poželjno je da su odgojitelji što boljeg mentalnog i fizičkog zdravlja, a jedan od dostupnih i bitnih faktora koji pozitivno utječu na mentalno i

fizičko zdravlje je tjelesna aktivnost. Pretraživanjem dostupne literature ne nalaze se istraživanja vezana uz tjelesnu aktivnost odgojitelja predškolske djece.

1.1. STRES

Prema Sauteru i Murphy (4) stanje stresa na poslu definira se kao niz, za pojedinca, štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situacije u kojima zahtjevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Stres na poslu može dovesti do lošeg zdravlja, pa čak i do ozljede.

Jedan od krajnjih negativnih ishoda profesionalnog stresa je sagorijevanje na poslu (5). Sindrom sagorijevanja rezultat je kontinuirane emocionalne opterećenosti, nastale uslijed intenzivne brige za druge i pružanja pomoći drugima. Uzroci nastanka sindroma sagorijevanja su: stresne situacije, preopterećenost obavezama, nezadovoljstvo poslom, slaba mogućnost napredovanja u karijeri, nedostatak pozitivne povratne informacije, narušeni međuljudski odnosi na radnom mjestu i/ili velika očekivanja od zdravstvenih radnika (6).

Havelka (7) stresore dijeli na: fizičke (izloženost jakoj buci, vrućini ili hladnoći, prirodne nepogode i katastrofe), psihološke (izloženost raznim međuljudskim sukobima, u obitelji, na poslu, neuspjesi, psihološki konflikti i frustracije), socijalne (izloženost velikim socijalnim promjenama, ekonomskim krizama, ratovima, naglim promjenama društvenih odnosa). Ova podjela ukazuje da su odgojitelji u dječjem vrtiću izloženu djelovanju sve tri vrste stresora. Buka i vika su neizostavan dio dječjeg života i to je najčešći fizički stresor koji je prisutan u poslu odgojitelja. Kada buka prijeđe prag tolerancije odgojitelja, može biti veliki stresor i za njihovo mentalno zdravlje. Stalne međusobne sukobe djece možemo navesti kao jedan od najčešćih psiholoških stresora jer se odgojitelji s time najčešće susreću. U starijim grupama odgojitelji moraju često rješavati konflikte među djecom, ali isto tako i konflikte između odgojitelja, odnosno svojih kolega. Veliki psihološki stres odgojiteljima može stvarati pritisak od strane uprave vrtića ili potencijalno neugodne situacije s roditeljima, odnosno nepoštivanje odgojiteljske struke kada se na njihov posao gleda iz perspektive da to može raditi bilo tko, bez potrebnog obrazovanja. Socijalni pritisak u vrtiću manifestira se kroz izloženost raznim promjenama u obrazovanju, pa je tako danas za rad u vrtiću u ulozi odgojitelja potrebno

završiti stručno obrazovanje za predškolski odgoj. Niske plaće ili ekonomska kriza također mogu biti jedan od socijalnih stresora odgojiteljima.

Ajduković i Ajduković (8) navode da su najčešći znakovi koji se javljaju kod sindroma sagorijevanja: tjelesna i emocionalna iscrpljenost, gubitak osjećaja osobne vrijednosti, negativno razmišljanje, gubitak zanimanja za suradnike, cinizam i neosjetljivost za druge, osjećaj bespomoćnosti i beznada, razdražljivost i niska tolerancija na frustraciju, srdžba, neprijateljstvo, sumnjičavost, rigidnost i neprilagodljivost, povlačenje u socijalnim kontaktima, učestaliji sukobi i agresivni ispadi, povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova, izostajanje s posla, osjećaj opće slabosti, učestalo pobolijevanje, preosjetljivost na podražaje (zvukove, mirise, toplinu i sl.), komunikacijske poteškoće, gubitak seksualnog interesa i nastanak seksualnih problema, tjelesni simptomi – glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane te gastrointestinalni poremećaji.

U današnjem ubrzanom tempu života problemi zdravlja i zdravih životnih navika sve više dobivaju na značenju. Moramo prihvatiti činjenicu da je jedan od preduvjeta za stvaranje zdravijeg životnog stila učenje i razumijevanje navika o očuvanju i razvoju zdravlja (9). Prevencija i rješavanje stresnih situacija je jedan od važnih čimbenika za očuvanje zdravlja. Zdrav način života (redovita tjelesna aktivnost, zdrava prehrana, izbjegavanje štetnih navika, prevencija pretilosti) su poželjni obrasci ponašanja koje je potrebno kontinuirano stvarati i aktivno uključivati u svakodnevnicu. Potrebno je provoditi zdravstvenu izobrazbu odgojiteljima predškolske djece jer oni djeci prenose znanje o usvajanju zdravih životnih navika i stvaranju zdravog životnog stila te potiču razumijevanje važnosti zdravlja, a djeca nastavljaju s učenjem istoga u osnovnoj i srednjoj školi. Jedan od pokazatelja uspješnosti obrazovne aktivnosti odgojitelja su kvalitetno preneseni zdravi životni stilovi koji će se nastaviti razvijati.

1.2. PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE

Profesionalno sagorijevanje se prema Tatalović Vorkapić i Lončarić (10) temelji na modelu koji polazi od toga da su posljedice duge izloženosti stresu na poslu emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija drugih i značajno snižena percepcija osobnog postignuća, koje se onda posebno i mjere. Do emocionalne iscrpljenosti dolazi uslijed kontakta s drugim ljudima, a ona se odnosi na osjećaj nesposobnosti emocionalnog angažmana i davanja u interakciji s

drugima. Kad se previše psihički i emocionalno iscrpi, čovjek se osjeća „potrošenim“ i više nije sposoban normalno funkcionirati na emocionalnoj razini. Još jedna od posljedica iscrpljenosti je i bezosjećajnost prema poslu i kolegama, što može prijeći u konflikte, grubost, neosjetljivost i cinizam. Tako Cherniss (11) daje definiciju sagorijevanja kao proces koji je reakcija na napetost vezanu uz posao, a u kojem se ponašanje prema drugim osobama u poslu mijenjaju u negativnom smjeru. Hoće li osobi nešto biti stresno i kako će se ona u tome snaći najviše ovisi o osobinama ličnosti, vještinama i okolnostima te o procjeni osobnih izvora za suočavanjem i prihvaćanjem.

Cooper i suradnici (12) navode da stresni uvjeti na poslu mogu dovesti do brojnih negativnih posljedica kod pojedinaca, kao što su iscrpljenost, profesionalno sagorijevanje, opadanje u radnom učinku, te do drugih zdravstvenih problema kao što su pretjerano konzumiranje alkohola, kofeina, pušenja, preskakanje obroka i dr.

Ajduković (13) navodi četiri ključne faze koje vode do sagorijevanja:

1. **Prva faza** je faza radnog entuzijazma koju karakteriziraju nerealna očekivanja brzog postignuća, preveliko ulaganje u posao i nekritična predanost poslu. U ovoj fazi pomagač radi mnogo dulje od uobičajenog radnog vremena. Raskorak između uložene profesionalnog napora i njegovih učinaka često dovodi do osobnog razočaranja i prvih znakova bespomoćnosti.
2. **Druga faza** je faza stagnacije kad pomagač postane svjestan da postignuće u poslu nije onakvo kakvim ga je zamišljao. To dovodi do stanja frustracije, osjećaja razočaranja, dvojbe u vlastitu kompetentnost, pojavu negativizma i do poteškoća u komuniciranju kako s kolegama tako i sa korisnicima. Emocionalna ranjivost pomagača je karakteristika ove faze.
3. **Treća faza** je faza emocionalnog povlačenja i izolacije koja se očituje udaljavanjem od korisnika i kolega što doprinosi doživljaju posla kao besmislenog i nevrjednog. Proces sagorijevanja ubrzavaju i tjelesne poteškoće koje se javljaju u ovoj fazi (glavobolje, kronični umor, nesanica, alergije i sl.). I sami znaci sagorijevanja počinju pomagaču predstavljati dodatne stresore te ga dovode do posljednje faze sagorijevanja na poslu.
4. **Posljednja faza** je faza apatije i gubitka životnih interesa. Ona se javlja se kao svojevrsna obrana od kronične frustriranosti na poslu. Početno suosjećanje i entuzijizam u ovoj fazi zamijenjeni su cinizmom ili ravnodušnošću prema problemima

korisnika. Znaci depresije kod pomagača postaju jasno uočljivi, a motivacija za posao i osobni resursi potpuno su iscrpljeni.

1.3. ODGOJITELJSKI STRES

Današnja istraživanja u području stresnosti posla odgojitelja u dječjim vrtićima su rjeđa od istraživanja koja se odnose na stres učitelja i nastavnika, ali to sve češće postaje predmetom interesa istraživača (14). Odgojiteljski posao je vrlo specifičan jer su svakodnevno izloženi višestrukim interakcijama i odnosima, kako s djecom različite dobi, tako i s odraslima (kolege, roditelji, nadređeni). Clarke-Stewart (15) navodi da odgojiteljski poziv pretpostavlja integraciju važnih ciljeva, kao što su promicanje razvoja djeteta, zadovoljavanje potreba djeteta, pružanje ljubavi i nježnosti, briga i discipliniranje djece. Kelly i Berthelsen (16) ističu kako se odgojitelji moraju, uz kurikularne promjene u radu, prilagođavati prvenstveno individualnim potrebama djece. Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (14) zaključuju putem primjene analize sadržaja i metode dnevnika na temelju iskaza nekoliko odgojitelja da su dodatni stresori koji se stalno nameću odgojiteljima vremenski pritisak, zadovoljenje potreba djece i osobnih potreba, suočavanje s poslovima koji nisu u njihovoj kompetenciji, interakcija s roditeljima djece te stalne prilagodbe na nove promjene u predškolskom kurikulumu.

Već nekoliko godina unatrag se govori o nastavničkom pozivu kao izuzetno stresnom zanimanju. Rezultati istraživanja i činjenice to potkrepljuju, pa tako Fimian i Blanton (17) navode da je nastavničko zvanje vrlo stresna i zahtjevna profesija. Jedan od izazova za nastavničku profesiju su svakako socijalne promjene i ekonomske poteškoće. Istraživanja pokazuju da je posao nastavnika i odgojitelja stresno zanimanje (18) te da je ovaj stres povećan sa društvenim i ekonomskim poteškoćama (19). Jedan od razloga opadanja broja kandidata koji ulaze u odgojiteljsko zanimanje je upravo stres koji uzrokuje češća psihosomatska obolijevanja od ljudi drugih profesija. Isto tako povećava se broj nastavnika i odgojitelja koji ranije odlaze u mirovinu kako bi izbjegli dodatna opterećenja uzrokovana novim promjenama u kurikulumu.

Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (14) navode rezultate istraživanja koja pokazuju da su nastavnici koji su izloženi stresu manje zadovoljni svojim poslom, češće izostaju s posla, imaju više zdravstvenih problema, pokazuju tendenciju za napuštanjem svojeg poziva te su općenito manje posvećeni svojem radu, što se sve odražava i na samu djecu.

Činjenica da je odgojiteljska uloga osjetljiva i kompleksna daje nam uvid u razumijevanje koliko je taj posao stresan. Pogreške učinjene u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju mogu imati dalekosežne posljedice te biti prepreka daljnjem napredovanju djece. S druge strane, kompleksnost odgojiteljskog posla se ističe u činjenici da svaki odgojitelj mora planirati i organizirati rad s djecom, razvijati njihove sposobnosti i poticati razvoj kognitivnih, emocionalnih i socijalnih kompetencija. S vremenom odgojiteljski posao postaje sve zahtjevniji i kompleksniji zbog razvoja predškolske pedagogije, dječje psihologije i metodike. Odgojitelj mora biti u toku te stalno pratiti i poznavati sve promjene u odgojno-obrazovnom sustavu, adekvatno ih primijeniti i evaluirati, a to se dodatno odražava i na složenost njihova posla.

Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (14) navode da su aspekti rada odgojitelja vrlo različiti i time zahtijevaju vrlo visoku i specifičnu razinu fleksibilnosti te relevantnih kompetencija, a odnose se na:

- a) rad s djecom različite razvojne razine;
- b) intenzivnu interakciju s roditeljima;
- c) rad s kolegama;
- d) interakcije s nadređenima.

Odgojitelji se moraju prilagođavati različitim kurikularnim promjenama u svom radu, uz nastojanje adekvatnog prepoznavanja i zadovoljavanja individualnih potreba razvojno različite djece te adekvatnih odgovora na navedene višestruke interakcije u kontekstu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (10).

1.4. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesnom aktivnošću definira se svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (20). Tjelesnu je aktivnost, također, definirala Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) prema kojoj tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta, od niskog preko umjerenog,

do snažnog tj. visokog intenziteta (21). Tako definirana tjelesna aktivnost najčešće se promatra kroz četiri osnovne kategorije/domene:

- a) tjelesna aktivnost na poslu;
- b) tjelesna aktivnost vezana uz prijevoz, tj. putovanje s mjesta na mjesto;
- c) tjelesna aktivnost u kućanstvu;
- d) tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu.

S javnozdravstvenoga gledišta tjelesna je aktivnost ponašanje koje izravno i neizravno može utjecati na zdravlje populacije. Tome u prilog govore rezultati brojnih istraživanja u kojima je potvrđen utjecaj tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti (22). Istraživanja pokazuju kako aktivan način života i bavljenje sportom imaju blagotvoran učinak na zdravlje ljudi (23-25); redovita tjelesna aktivnost štiti od srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, zloćudnih tumora, šećerne bolesti i osteoporoze (26-28). Barić (29) navodi da se pojam tjelovježbe uglavnom odnosi na rekreativnu ili organiziranu tjelesnu aktivnost koja se provodi u okviru nekog programa, često sa stručnim vodstvom, a za cilj ima unaprjeđenje zdravlja, tjelesnog statusa ili dobrobiti pojedinca.

Osim navedenih istraživanja koja pokazuju povezanost tjelesnog zdravlja i tjelesne aktivnosti, istraživanja također pokazuju kako tjelesna aktivnost može vrlo povoljno djelovati na psihološku dobrobit (30-31). Pojam tjelesne aktivnosti razlikuje se od pojma tjelovježbe jer tjelesna aktivnost, osim tjelovježbe, obuhvaća i ostale aktivnosti nastale mišićnom aktivnošću, a dio su svakodnevice povezane uz obavljanje posla, poslova u kući, aktivan transport i sl. (32). Tjelovježba se najčešće sastoji od nekoliko strukturiranih tjelesnih aktivnosti koje se obavljaju povišenim intenzitetom. Danas postoje jasni i brojni dokazi koji govore o dobrobiti tjelesne aktivnosti na tjelesno zdravlje, a brojna istraživanja provedena na kliničkim uzorcima pokazuju pozitivan učinak tjelovježbe na psihičko zdravlje (33-35). Kod navedenih istraživanja važno je osvrnuti se na moguću poteškoću određivanja kauzalnosti varijabli, posebno jer se radi o kliničkom uzorku. McAuley (35) u svom pregledu istraživanja, koji obuhvaća opsežnu literaturu, opisuje povezanost između tjelovježbe i psihičkog zdravlja; identificirao je pozitivne korelacije između tjelovježbe i samopoštovanja, samoeфикаsnosti, psihičke dobrobiti i kognitivnog funkcioniranja, te negativne korelacije između tjelovježbe i stresa, depresivnosti i anksioznosti.

Mišigoj-Duraković i suradnici (36) navode rezultate hrvatske zdravstvene ankete iz 2003.g. koji upućuju da 35,8% odrasle populacije (oko 44% muškaraca i 30% žena) nije dovoljno tjelesno aktivno, i to prema kriteriju od 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno. Također, zabrinjavajući je podatak da je najniža razina tjelesne aktivnosti (42,7 MET-sati/tjedan) utvrđena u skupini mladih od 15 do 24 godine (37). Analizirajući razinu tjelesne aktivnosti u Republici Hrvatskoj, Heimer i suradnici (38) upućuju da se oko 60% odrasle populacije ne bavi nikakvim tjelesnim vježbanjem, razina tjelesne aktivnosti u područjima transporta i slobodnoga vremena vrlo je niska, a značajno najveća tjelesna neaktivnost tijekom slobodnog vremena zabilježena je u odraslih zagrebačkih muškaraca (88,6%).

Tjelovježbom pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, dakle ona je jedan od zaštitnih mehanizama i glavni je čimbenik kod kratkotrajnih promjena raspoloženja; kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit. Da bismo mogli govoriti o točnoj uzročnosti jedne pojave u odnosu na drugu, a moramo biti svjesni da je ovo vrlo složen fenomen, treba uzeti u obzir i neke druge faktore/utjecaje, kao što ih navodi Horga (39): psihički status je podložan promjeni pod utjecajem tjelesnog vježbanja, potrebno je znati karakteristike populacije da bi im tjelesno vježbanje bilo od pomoći, uloga medijatora tj. posrednika koju može imati neki drugi aspekt tjelesnog vježbanja, analiza specifičnih podražaja unutar tjelesnog vježbanja može dovesti do promjena određenih psihičkih karakteristika, određeni psihološki negativni i/ili neutralni učinci tjelesnog vježbanja.

U ovom radu istražiti će se povezanost razine tjelesne aktivnosti sa sljedećim varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupna razina stresa na poslu te razina zadovoljstva životom odgojiteljica predškolske djece. Dobiveni rezultati dati će značajan doprinos za odgojiteljsku profesiju u smislu određivanja smjernica za unaprjeđenje zdravstvenog stanja odgojitelja, a samim time i odgojno-obrazovne prakse ranog i predškolskog odgoja. Ovo istraživanje ima i praktičan doprinos jer će se na temelju dobivenih rezultata dobiti konkretan uvid u stanje drugog po veličini vrtića u Gradu Zagrebu.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj 1: Utvrditi razinu tjelesne aktivnosti, intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupnu razinu stresa na poslu odgojitelja te razinu zadovoljstva životom u 80 odgojiteljica.

Cilj 2: Ispitati povezanost razine tjelesne aktivnosti sa sljedećim varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu; ukupna razina stresa na poslu odgojitelja; razina zadovoljstva životom.

Cilj 3: Ispitati povezanost razine stresa na poslu odgojitelja sa sljedećim varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu; zadovoljstvo životom.

3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. UZORAK ISPITANIKA

Istraživanje je provedeno u Dječjem vrtiću Jarun putem upitnika. Sve ispitanice su bile upoznate s ciljem istraživanja koje je bilo anonimno i dobrovoljno. U ispitivanju je sudjelovalo 80 odgojiteljica predškolske djece u dobi od 23 do 61 godine. Uzorak čini 95% odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun.

3.2. METODA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je provedeno tijekom lipnja 2019. godine putem pet upitnika s ukupno 76 pitanja. Ispitanice su potpisale suglasnost da pristaju na istraživanje te dobile detaljne upute i objašnjenje. Prije samog provođenja istraživanja ravnateljica vrtića je zamoljena za dopuštenje da se u vrtiću provede istraživanje. Uz uputu, sudionice su dobile informaciju da je sudjelovanje u istraživanju anonimno i dobrovoljno te da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe.

3.3. MJERNI INSTRUMENTI

1. **Upitnik sociodemografskih podataka** kojim su se prikupljali opći podaci koji se odnose na sociodemografske karakteristike (dob, ukupan radni staž ispitanika, trajanje rada u Dječjem vrtiću Jarun, stručna sprema, visina, težina, jesu li bili na bolovanju zadnjih sedam dana, bračni status, ukupan broj djece u obitelji ispitanika, prosječno trajanje putovanja na posao). Ovaj upitnik je konstruiran za svrhu ovog istraživanja.

2. **Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu**

Upitnik je konstruiran u okviru aktivnosti Društva za psihološku pomoć (40) i sastoji se od 18 tvrdnji koje predstavljaju različite simptome sagorijevanja na poslu. Zadatak ispitanika je da procjeni u kojoj se mjeri svaka pojedina tvrdnja odnosi na njega. Tvrdnje su izabrane iz većeg broja čestica temeljem odgovarajućih psihometrijskih analiza i ispituju kognitivne, ponašajne i emocionalne znakove profesionalnog stresa.

Sudionici na skali od 1 do 3 procjenjuju prisutnost određenog ponašanja, pri čemu 1 znači da su simptomi stresa rijetki i manje izraženi, a 3 da je navedeno ponašanje uvijek prisutno i s većom izraženošću simptoma. Ukupan rezultat izražava se kao zbroj svih zaokruženih odgovora tako da se teoretski raspon rezultata kreće od 18 do 54. Pri tome veći ukupni rezultat ukazuje na veći stupanj sindroma sagorijevanja na poslu. Orijentacijske norme upitnika su: od 18 do 25 – bez sagorijevanja (prisutni izolirani znakovi stresa); od 26 do 44 – početno sagorijevanje (ozbiljni znakovi upozorenja zbog trajne izloženosti stresu); od 44 do 54 – visoki stupanj sagorijevanja (neophodna pomoć). Ovaj upitnik je već upotrebljavan u svrhu mjerenja sagorijevanja na poslu kod različitih profesija. Upitnik ima zadovoljavajuću pouzdanost koja iznosi 0,892 (Cronbachov alpha).

3. Skala procjene stresnosti posla odgojitelja

Za mjerenje stresa odgojitelja kojeg odgojitelji doživljavaju na poslu primijenila se Skala procjene stresnosti posla odgojitelja (41) koja sadrži 37 čestica koje mjere različite izvore stresa odgojitelja. Zadatak ispitanika je da na skali od 0 do 3 procijene intenzitet stresa, tj. u kojoj je mjeri navedena situacija stresna u poslu koji obavljaju (od 0 – uopće ne do 3 – jako). Subskala „međuljudski odnosi“ (11 čestica) opisuju nerazumijevanje nadređenih za probleme odgojitelja, komunikaciju sa stručnom službom i drugim suradnicima. Subskala „radni uvjeti“ (10 čestica) obuhvaća broj djece u skupini, izloženost djelatnosti, dostupnost informacija, opremljenost didaktičkim materijalima i sl. Subskala „roditelji“ (9 čestica) obuhvaća brigu roditelja o djeci, konflikte s roditeljima, njihovu agresivnost ili nezainteresiranost za zbivanja u vrtiću te prevelika očekivanja. Subskala „ponašanje djece“ (5 čestica) opisuje ponašanje djece u smislu međusobnih sukoba djece, hiperaktivnosti, agresivnosti, mogućnosti ozljeda i sl. Skala sadrži i jednu česticu otvorenog tipa koja ostavlja mogućnost odgojiteljima da sami napišu situaciju kao izvor stresa, a koja nije ranije navedena te jednu česticu koja mjeri opći doživljaj stresnosti posla odgojitelja. U ranijim istraživanjima dobiveni su koeficijenti pouzdanosti na subskalama (Cronbach alfa) u rasponu od 0,72 do 0,82 (14).

4. Skraćena verzija Međunarodnog upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti - *International Physical Activity Questionnaire, Short Form (IPAQ-SF)*

Jedan od često korištenih upitnika za procjenu razine tjelesne aktivnosti je Međunarodni upitnik tjelesne aktivnosti (42). Kratka verzija od devet čestica procjenjuje razinu

tjelesne aktivnosti s obzirom na domene slobodnoga vremena, kućanskih poslova i poslova u vrtu te aktivnosti povezane s poslom i transportom na bazi proteklih sedam dana (relevantan za populaciju od 15 do 69 godina). Upitnik se odnosi na specifične aktivnosti svrstane u tri kategorije: nizak intenzitet tjelesne aktivnosti (hodanje), aktivnosti umjerenog intenziteta (nošenje lakih predmeta, redovna vožnja biciklom) i aktivnosti visokog intenziteta (dizanje teških predmeta, aerobik, brza vožnja biciklom). Procjenjuje se njihova frekvencija (mjerena danima u tjednu) i trajanje (mjereno brojem minuta u danu). Varijable su strukturirane u cilju prikaza rezultata za aktivnosti niskoga, umjerenoga i visokoga intenziteta. Minute provedene u nekoj od aktivnosti množe se brojem dana u tjednu. Dobivene minute, za sve tri kategorije aktivnosti množe se koeficijentima (3,3 za aktivnost niskog intenziteta, 4 za aktivnost umjerenog intenziteta i 8 za aktivnost visokog intenziteta) kako bi se izračunale MET-minute (MET-min) koje odgovaraju broju kilokalorija za osobu od 60 kilograma. Rezultati u MET-min za sve tri kategorije se zbrajaju čime se dobiva ukupna razina tjelesne aktivnosti izražena u MET-min za proteklih sedam dana (IPAQ Research Committee, 2005). Rezultati svrstavaju sudionice u jednu od tri moguće kategorije prema tjednoj razini tjelesne aktivnosti: nedovoljno tjelesno aktivne (0-600 MET-min), umjereno tjelesno aktivne (601-3000 MET-min) i dovoljno/visoko tjelesno aktivne (>3001 MET-min). Kratka varijanta upitnika je prevedena na hrvatski jezik te su utvrđene metrijske karakteristike. Ajman i suradnici (43) utvrdili su pouzdanost upitnika na prigodnom uzorku od 103 učenika završnih razreda gimnazije. Zaključeno je da se vrijednosti razine tjelesne aktivnosti, procijenjene IPAQ-SF upitnikom mogu interpretirati sa zadovoljavajućom pouzdanošću.

5. **Skala zadovoljstva životom**, engl. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (44)

Sastoji se od 5 čestica koje služe za mjerenje kognitivne procjene zadovoljstva životom osobe. Skala je prevedena i primijenjena na našem jezičnom području (45) te je pokazala jednofaktorsku strukturu. Ispitanici se procjenjuju davanjem odgovora na skali Likertova tipa od 7 stupnjeva (od 1 – uopće ne do 7 – jako). Ukupan se rezultat dobiva zbrajanjem procjena za sve tvrdnje te viši rezultat odražava i veću procjenu zadovoljstva životom. Skala ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike, na što upućuje koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha (0,79) utvrđen u ovom istraživanju.

3.4. POSTUPAK

Nakon što je ravnateljica Dječjeg vrtića Jarun dala suglasnost da se u njenoj ustanovi smije provoditi istraživanje, obaviještene su odgojiteljice po objektima vrtića te su instrumenti, obavijest za ispitanike i pristanak za sudjelovanje u istraživanju podijeljeni svaki dan u drugi objekt. Nakon što su ispunile upitnike, stavile su instrumente u jednu, a potpisan pristanak za sudjelovanje u istraživanju u drugu kovertu koja je bila zapakirana kako bi se u potpunosti zajamčila anonimnost. Rok vraćanja instrumenata bio je dva tjedna. Nakon tog perioda istraživač je prikupio upitnike i pristanke po objektima vrtića.

Od sudionica se najprije tražilo da potpišu pristanak za sudjelovanje u istraživanju te ga stave u posebnu kovertu, a nakon toga su odgovarali na pitanja o demografskim podacima te ispunili Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu, Skalu procjene stresnosti posla odgojitelja, Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti i na kraju Skalu procjene zadovoljstva životom. Prije svakog upitnika pisala je detaljnija uputa za ispunjavanje.

3.5. STATISTIČKA OBRADA PODATAKA

Statistička obrada podataka najprije je prikazana u okviru sociodemografskih i ostalih relevantnih podataka koji podrobnije opisuju sudionice istraživanja. Potom su glavne varijable (razina tjelesne aktivnosti, intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupna razina stresa na poslu, zadovoljstvo životom) prikazane putem osnovnih deskriptivnih pokazatelja (uključujući Kolmogorov-Smirnovljev test normaliteta distribucije i Box and Whisker dijagram) te distribucije uzorka po referentnim intervalima pojedinih mjernih instrumenata. Konačno, a sukladno postavljenim ciljevima, povezanost između glavnih varijabli testirana je serijom linearnih bivarijatnih regresijskih analiza.

4. REZULTATI

Ukupni rezultati iskazani su na temelju odgovora 80 odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun. Svi ispitanici su ženskog spola, prosječne dobi 46 godina (SD=11,15). Ukupni radni staž odgojiteljica je 22,85 godine (SD=12,29), a radni staž koji su provele u Dječjem vrtiću Jarun je 19,14 godina (SD=13,17).

Prosječna visina odgojiteljica je 166,42 cm (SD=6,8), a težina 69,92 kg (SD=13,83). Vrijeme koje provedu na putovanju na posao je 30,36 minuta (SD=27,25), a u prosjeku imaju po jedno rođeno dijete (SD=1,02). Sociodemografski pokazatelji prikazani su u tablici 1.

Tablica 1: Sociodemografski pokazatelji

Varijabla	AS	SD
Dob (god)	46	11,15
Trajanje radnog staža (god)	22,85	12,29
Trajanje radnog staža u DV Jarun (god)	19,14	13,17
Tjelesna visina (cm)	166,42	6,80
Tjelesna masa (kg)	69,92	13,83
Vrijeme provedeno u putu na posao (min)	30,36	27,25
Broj djece	1,25	1,02

Legenda: AS-aritmetička sredina, SD-standardna devijacija

U tablici 2. prikazani su podaci o obrazovanju, životu s partnerom i bolovanju odgojiteljica. Najviše odgojiteljica (N=66) ima višu stručnu spremu, dok ih srednju stručnu spremu i visoko obrazovanih ima po sedam. Velik broj mladih odgojiteljica se trenutno obrazuje na diplomskom studiju, odnosno nastavljaju s daljnjim školovanjem i obrazovanjem. Njih 48 živi s partnerom, a 32 odgojiteljice ne žive s partnerom. Na bolovanju su u proteklih tjedan dana bile 4 odgojiteljice, dok je preostalih 76 odgojiteljica radilo.

Tablica 2: Ostali relevantni podaci

Varijabla	Odgovor	N
Stručna sprema	SSS	7
	VŠS	66
	VSS	7
Život s partnerom	DA	48
	NE	32
Bolovanje u proteklih 7 dana	DA	4
	NE	76

Legenda: N-broj sudionica, SSS-srednja stručna sprema, VŠS- viša škola/prvostupnica, VSS- visoka stručna sprema/diplomski studij

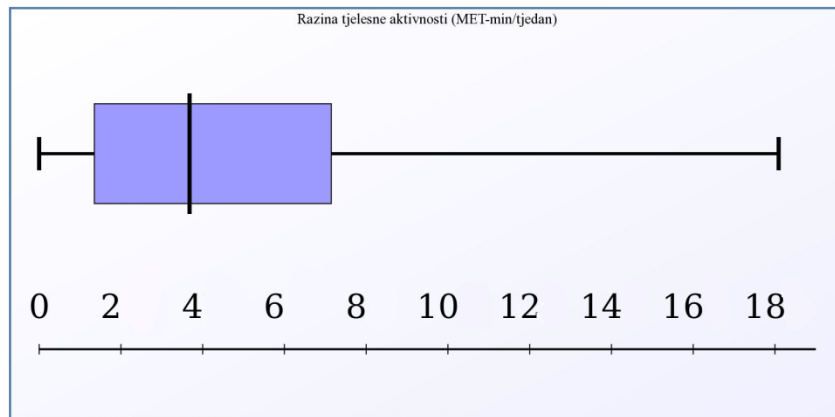
Osnovni deskriptivni pokazatelji prikazani su u tablici 3. Razina tjelesne aktivnosti odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun je 4743 MET-min/tjedno što ukazuje na visoku razinu tjelesne aktivnosti. Intenzitet sagorijevanja na poslu je 23,4 (SD=4,6), što pokazuje da nemaju znakove sagorijevanja na poslu. Ukupna razina stresa na poslu prema Skali izvora stresa na poslu odgojitelja je 61,48 uz standardnu devijaciju 15,83, što znači da su u umjerenj razini stresa koji doživljavaju na poslu. Zadovoljstvo životom odgojiteljica je u prosjeku 22,4 (SD=6,56) što je pokazatelj da su malo zadovoljne životom.

Tablica 3: Osnovni deskriptivni pokazatelji

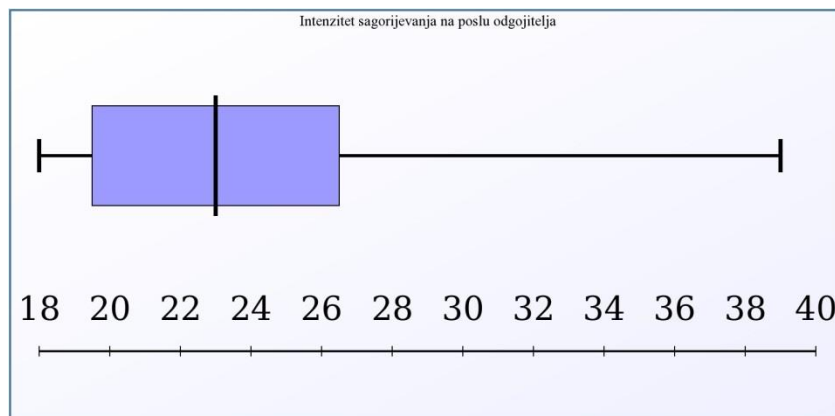
Varijabla	AS	SD	MED	MIN	MAX	K-S	p
Razina tjelesne aktivnosti	4743	4462	3679	0	18090	0,14	0,07
Intenzitet sagorijevanja na poslu	23,4	4,60	23	18	39	0,11	0,19
Ukupna razina stresa na poslu odgojitelja	61,48	15,83	63,5	17	94	0,11	0,24
Zadovoljstvo životom	22,4	6,56	23	10	35	0,09	0,38

Legenda: AS-aritmetička sredina, SD-standardna devijacija, MED-medijan, MIN-minimum, MAX-maksimum, K-S-Kolmogorov-Smirnovljevi (D) test normaliteta distribucije, p-p-vrijednost K-S testa

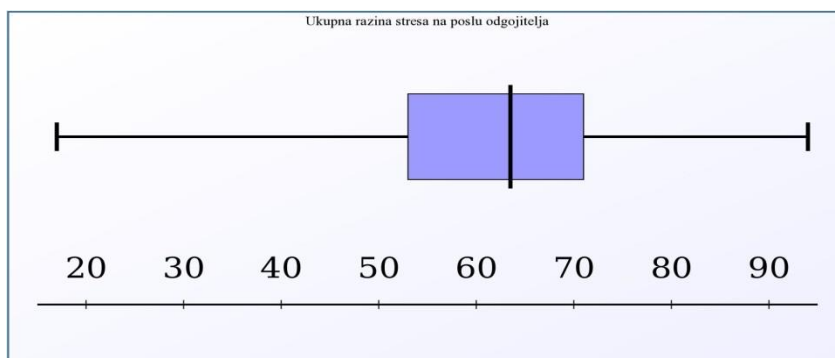
Rezultati Kolmogorov-Smirnovljeva testa normaliteta distribucije, vidljivi u tablici 3., ne ukazuju na statistički značajna odstupanja od normalne distribucije što implicira da su sve varijable normalno distribuirane.



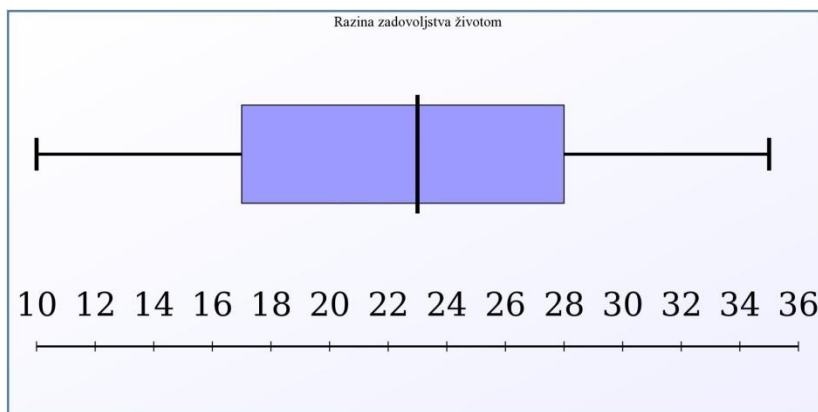
Slika 1: Box and Whisker dijagram za varijablu razine tjelesne aktivnosti (u tisućama MET-min/tjedan)



Slika 2: Box and Whisker dijagram za varijablu intenziteta sagorijevanja na poslu odgojitelja



Slika 3: Box and Whisker dijagram za varijablu ukupne razine stresa na poslu odgojitelja



Slika 4: Box and Whisker dijagram za varijablu razine zadovoljstva životom

Razina tjelesne aktivnosti je visoka jer je 53,75% odgojiteljica izjavilo da su u prosjeku sedam dana u tjednu kombinirale hodanje, umjereni intenzitet ili aktivnost visokog intenziteta te su postigle minimalnu ukupnu tjelesnu aktivnost od 3000 MET-min/tjedno, što je prikazano u tablici 4. Njih 25% je umjereno aktivno, a nisku razinu tjelesne aktivnosti ima 21,25% odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun.

Tablica 4: Distribucija sudionica prema razini tjelesne aktivnosti (u MET-min/tjedno)

Razina tjelesne aktivnosti	N	%
Niska (0-600)	17	21,25
Umjerena (601-3000)	20	25,00
Visoka (više od 3000)	43	53,75

Legenda: N-broj sudionica, %-postotni udio

Prema rezultatima dobivenim na skali intenziteta sagorijevanja na poslu (tablica 5.) 73,75% odgojiteljica ne pokazuje znakove sagorijevanja, a 26,25% odgojiteljica pokazuje početne znakove sagorijevanja.

Tablica 5: Distribucija sudionica prema intenzitetu sagorijevanja na poslu

Intenzitet sagorijevanja na poslu	N	%
Bez znakova sagorijevanja (18-25)	59	73,75
Posebni znaci upozorenja (26-44)	21	26,25
Ozbiljno sagorijevanje; neophodna pomoć (45-54)	0	0

Legenda: N-broj sudionica, %-postotni udio

U tablici 6. je opisana distribucija sudionica prema ukupnome stresu na poslu odgojitelja. Najviše ispitanica, njih 67,5% ima umjerenu razinu stresa prema Skali izvora stresa na poslu odgojitelja, a 6,25% odgojiteljica je izjavilo da ne osjeća intenzivan stres na poslu, odnosno da imaju nisku razinu stresa, dok 26,25% odgojiteljica smatra da su pod visokom razinom stresa na poslu. Prosječna vrijednost samoprocjene stresnosti posla odgojitelja u sudionica ovoga istraživanja iznosi 2,27 (raspon 0-3).

Tablica 6: Distribucija sudionica prema ukupnome stresu na poslu odgojitelja

Skala izvora stresa na poslu odgojitelja (ukupna razina stresa)	N	%
Niska (0-35)	5	6,25
Umjerena (36-70)	54	67,5
Visoka (71-105)	21	26,25

Legenda: N-broj sudionica, %-postotni udio

Zadovoljstvo životom odgojiteljica je opisano u tablici 7., a rezultati su pokazali da su u prosjeku prema bodovima malo zadovoljne životom. Sedam odgojiteljica je prema upitniku ekstremno zadovoljna životom, njih 23 su zadovoljne, malo zadovoljnih je 21, neutralno je njih 3, malo nezadovoljnih je 16 odgojiteljica, a nezadovoljstvo je iskazalo njih 10. Iako je 28,75% odgojiteljica dalo odgovor da je zadovoljno životom, aritmetička sredina pokazuje da su malo zadovoljne životom.

Tablica 7: Distribucija sudionica prema zadovoljstvu životom

Zadovoljstvo životom (SWLS)	N	%
Ekstremno zadovoljna (31-35)	7	8,75
Zadovoljna (26-30)	23	28,75
Malo zadovoljna (21-25)	21	26,25
Neutralna (20)	3	3,75
Malo nezadovoljna (15-19)	16	20,00
Nezadovoljna (10-14)	10	12,50
Ekstremno nezadovoljna (5-9)	0	0,00

Legenda: N-broj sudionica, %-postotni udio

Rezultati linearne bivarijatne regresijske analize (tablica 8.) ukazuju da u sudionica ovoga istraživanja nisu utvrđene statistički značajne povezanosti razine tjelesne aktivnosti s varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu; ukupna razina stresa na poslu odgojitelja; zadovoljstvo životom.

Tablica 8: Rezultati linearne bivarijatne regresijske analize za ispitivanje povezanosti razine tjelesne aktivnosti sa sljedećim varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu; ukupna razina stresa na poslu odgojitelja; zadovoljstvo životom

Varijabla	Razina tjelesne aktivnosti		
	β	p	R ²
Intenzitet sagorijevanja na poslu	-0,14	0,21	0,02
Ukupna razina stresa na poslu odgojitelja	0,11	0,31	0,01
Zadovoljstvo životom	-0,17	0,12	0,03

Legenda: β —standardizirani regresijski koeficijent, p—statistički značajna povezanost ($p < 0,05$), R²—proporcija varijance zavisne varijable objašnjena nezavisnom varijablom

Rezultati linearne bivarijatne regresijske analize (tablica 9.) ukazuju da sudionice s ukupno višom razinom stresa na poslu imaju statistički značajno viši intenzitet sagorijevanja na poslu te su statistički značajno nezadovoljnije životom.

Tablica 9: Rezultati linearne bivarijatne regresijske analize za ispitivanje povezanosti razine stresa na poslu odgojitelja sa sljedećim varijablama: intenzitet sagorijevanja na poslu; zadovoljstvo životom

Varijabla	Ukupna razina stresa na poslu odgojitelja		
	β	p	R ²
Intenzitet sagorijevanja na poslu	0,54	0,01	0,29
Zadovoljstvo životom	-0,26	0,01	0,07

Legenda: β —standardizirani regresijski koeficijent, p—statistički značajna povezanost ($p < 0,05$), R²—proporcija varijance zavisne varijable objašnjena nezavisnom varijablom

Osim prikazanih rezultata sukladno postavljenim ciljevima, valja istaknuti da su sudionice koje imaju veći broj vlastite djece tjelesno aktivnije ($\beta=0,22$, $p=0,04$, $R^2=0,05$) te da sudionice koje provedu više vremena u putovanju na posao imaju i veću ukupnu razinu stresa na poslu ($\beta=0,29$, $p=0,01$, $R^2=0,08$).

5. RASPRAVA

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razinu tjelesne aktivnosti, intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupnu razinu stresa na poslu te razinu zadovoljstva kod odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun. Osim toga, cilj istraživanja bio je i ispitati povezanost navedenih varijabli. U istraživanju je od ukupno 84 odgojiteljica sudjelovalo njih 80, što čini 95% ukupno zaposlenih odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun.

Rezultati istraživanja pokazali su da odgojiteljice imaju visoku razinu tjelesne aktivnosti kombinirajući hodanje, umjereni intenzitet ili aktivnost visokog intenziteta. Za procjenu razine tjelesne aktivnosti korištena je skraćena verzija međunarodnog upitnika (IPAQ Short Form) koji se sastoji od pitanja vezanih uz sudjelovanja u specifičnim aktivnostima svrstanih u tri kategorije: niskog, umjerenog i visokog intenziteta. Ovakvo mjerenje tjelesne aktivnosti je uobičajeno te ga možemo pronaći u različitim radovima koji su istraživali razinu tjelesne aktivnosti u dužim ili kraćim verzijama (46-48). Ukupni rezultat na korištenom upitniku o tjelesnoj aktivnosti dobiven je množenjem minuta provedenih u nekoj od aktivnosti s brojem dana u tjednu te je izražen u metaboličkim jedinicama (MET, eng. Metabolic equivalent of task). Metabolička jedinica predstavlja omjer metaboličke aktivnosti za vrijeme obavljanja nekog rada i metaboličke aktivnosti organizma u stanju mirovanja. S obzirom da je upitnikom ispitana frekvencija i trajanje obavljanja različitih oblika tjelesne aktivnosti i tjelovježbe, jedinica u kojoj je izražen ukupan rezultat ima oblik MET-minuta po tjednu (MET-min/tjedan). Dobivene minute za sve tri kategorije aktivnosti pomnožene su s koeficijentima (3,3 za aktivnost niskog intenziteta, 4 za aktivnost umjerenog intenziteta i 8 za aktivnost visokog intenziteta) kako bi se izračunale MET-minute koje odgovaraju broju kilokalorija za osobu od 60 kilograma.

Istraživanje razine tjelesne aktivnosti na razini Hrvatske populacije koje su proveli Jurakić i suradnici (47) pokazuje da prosjek ukupne razine tjelesne aktivnosti za slučajno stratificiran uzorak od 1032 sudionika iznosi 58,2 MET-sati/tjedno, što također ukazuje na visoku razinu tjelesne aktivnosti. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da odgojiteljice u Dječjem vrtiću Jarun imaju višu razinu tjelesne aktivnosti (79 MET- sati/tjedno) od slučajno stratificiranog uzorka. Ovakvi rezultati mogu se objasniti opisom posla odgojiteljica. Naime, odgojiteljice većinu radnog vremena (5,5 sati) provedu u pokretu kroz neposredni rad s djecom.

Jedna odgojiteljica u prosjeku brine o 19-30 djece u grupi (ovisno o dobi djece) i samim time su visoko tjelesno aktivne tijekom radnog vremena. Rezultati su pokazali i da su odgojiteljice koje imaju više rođene djece tjelesno aktivnije, što je logično s obzirom da i njihova djeca zahtijevaju aktivan angažman. Brojna znanstvena istraživanja navedena u ovom radu ukazuju na pozitivnu funkciju koju tjelesna aktivnost može imati u kontekstu psihičkog zdravlja; tjelesna aktivnost povezana je s boljim raspoloženjem, psihičkom dobrobiti i većom razinom samopoštovanja te može imati pozitivan doprinos problemima sa spavanjem. Ljudi koji su u boljoj tjelesnoj kondiciji imaju manje negativnih fizioloških reakcija uzrokovanih stresom te su manje skloni depresivnom raspoloženju. Iako je velikim dijelom povećana razina tjelesne aktivnosti uzrokovana specifičnostima posla odgojiteljica, kao i brojem vlastite rođene djece, to ne umanjuje pozitivne efekte tjelesne aktivnosti koji su neophodni za kvalitetan rad s djecom.

Rad s djecom podrazumijeva veliku odgovornost, fokusiranost i koncentraciju te dugoročno može negativno utjecati na zdravlje, tj. može biti uzrokom stresa. Istraživanje (14) koje je provedeno putem skale izvora stresnosti na poslu odgojitelja na 236 odgojitelja dječjih vrtića u Rijeci pokazuje da prosječna opća procjena stresnosti posla odgojitelja (na skali od 0-3) iznosi 2,36, dok je kod odgojiteljica Dječjeg vrtića Jarun prosječna vrijednost samoprocjene stresnosti posla vrlo slična i iznosi 2,27, što govori o relativno snažnom doživljaju stresnosti posla. Svega 6,25% odgojiteljica smatra da im posao uopće nije stresan ili je malo stresan (procjena 0 i 1), 67,5% da je umjereno stresan (procjena 2), a 26,25% da je jako stresan (procjena 3). Istraživanje u kojem je sudjelovalo 336 odgojiteljica klaster-uzorka dječjih vrtića Splitsko-dalmatinske županije ukazuje na činjenicu da njihove odgojiteljice posao doživljavaju iznimno stresnim (48). Uspoređujući podatke s rezultatima na populaciji nastavnika (49) gdje se navodi da oko četvrtina nastavnika doživljava svoj posao visoko stresnim, odgojitelji imaju višu ukupnu razinu stresa. Prema dobivenim rezultatima moglo bi se zaključiti da je posao odgojitelja djece predškolske dobi stresan, odnosno da ga odgojitelji generalno doživljavaju vrlo stresno, više nego nastavnici koji rade sa djecom u školi.

Intenzitet sagorijevanja dijeli se na tri stupnja: bez sagorijevanja (prisutni izolirani znakovi stresa), početno sagorijevanje (ozbiljni znakovi upozorenja zbog trajne izloženosti stresu) i visoki stupanj sagorijevanja (neophodna pomoć). Rezultati su pokazali da je prva kategorija „bez sagorijevanja“ najzastupljenija, u nju spada 73,75% ispitanica. U drugoj kategoriju početnog sagorijevanja spada 26,25% sudionica. U trećoj kategoriji visokog stupnja sagorijevanja nema ispitanica, odnosno niti jedna odgojiteljica nema ozbiljno sagorijevanje na

poslu. Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu je već upotrebljavan u svrhu mjerenja sagorijevanja na poslu kod različitih profesija (50-52). Uspoređujući profesiju bankarskih službenika s profesijom odgojitelja predškolske djece vidljivo je kako je direktni rad s klijentima u profesiji bankarskih službenika u poslovnica zanimanje s velikim predispozicijama za pojavu sindroma sagorijevanja, dok je sagorijevanje kod odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun minimalno (50). Sagorijevanje prisutno kod učitelja predmetne nastave i učitelja razredne nastave je nešto značajnije za razliku od sagorijevanja odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun (51). Rezultati istraživanja profesionalnog sagorijevanja na medicinskim sestrama/tehničarima pokazuju da značajan broj medicinskih sestara/tehničara pokazuje ozbiljne znakove sagorijevanja, čak pola ispitanika se nalazi u početnom ili visokom stupnju sagorijevanja (52). Iako većina odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun svoj posao doživljava stresnim, to nije rezultiralo ozbiljnim sagorijevanjem na poslu, za razliku od ostalih profesija poput medicinske struke. Dobivene podatke nezahvalno je uspoređivati s obzirom da na intenzitet sagorijevanja na poslu utječe puno faktora, kao što su okolina i radni uvjeti. U tom smislu, rezultati ovog istraživanja ukazuju na nešto bolje uvjete rada u Dječjem vrtiću Jarun u usporedbi s drugim profesijama, odnosno radnim mjestima. Uspoređujući ukupnu razinu stresa na poslu i intenzitet sagorijevanja na poslu, rezultati su pokazali da odgojiteljice s ukupno višom razinom stresa na poslu imaju i viši intenzitet sagorijevanja na poslu.

Na skali zadovoljstva životom odgojiteljice u Dječjem vrtiću Jarun svoje zadovoljstvo životom procijenile su nešto nižim od učitelja i nastavnika (53) te od vrlo velikog broja ispitanika različitih profesija, spola i dobi (54-55). Iako u istraživanju najveći broj odgojiteljica Dječjeg vrtića Jarun, njih 28,75% smatra da je zadovoljno životom, njih 20% je malo nezadovoljno i 12,5% nezadovoljno što ukazuje na aritmetičku sredinu od 22,4 te je to pokazatelj na skali da su odgojiteljice malo zadovoljne životom. Prema rezultatima istraživanja, na nezadovoljstvo životom statistički značajno je utjecala viša razina stresa na poslu, tj. odgojiteljice koje su doživljavale svoj posao stresnim iskazale su veće nezadovoljstvo životom. Rezultati ukazuju na potrebu edukacije odgojiteljica kako se nositi s izazovima profesije u cilju smanjenja doživljaja stresa na poslu, što bi osim kvalitetnijeg rada s djecom utjecalo i na njihovo veće zadovoljstvo životom.

Uspoređujući razinu tjelesne aktivnosti s varijablama intenziteta sagorijevanja na poslu, ukupne razine stresa na poslu odgojitelja i zadovoljstva životom, nisu utvrđene statistički značajne povezanosti. S obzirom da je zbog specifičnosti posla većina odgojiteljica visoko

tjelesno aktivna, preporuka je da se daljnja istraživanja provedu na većem uzorku i pomoću šire verzije IPAQ upitnika (SF 36) kako bi se preciznije utvrdio utjecaj tjelesne aktivnosti na navedene varijable. Osim tjelesne aktivnosti za daljnja istraživanja preporuka je utvrditi i utjecaj bavljenja tjelovježbom na kvalitetu života odgojiteljica.

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razinu tjelesne aktivnosti, intenzitet sagorijevanja na poslu, ukupnu razinu stresa na poslu te razinu zadovoljstva životom odgojiteljica zaposlenih u Dječjem vrtiću Jarun. Uz to, cilj istraživanja bio je i ispitati povezanost navedenih varijabli.

Istraživanje je pokazalo da odgojiteljice zaposlene u Dječjem vrtiću Jarun imaju visoku razinu tjelesne aktivnosti, svoj posao doživljavaju umjereno stresnim, imaju mali intenzitet sagorijevanja na poslu te da su u prosjeku malo zadovoljne životom. Rezultati pokazuju da, iako odgojiteljice svoj posao doživljavaju stresnim, nije bilo slučajeva ozbiljnog sagorijevanja. Ipak, odgojiteljice koje su doživljavale višu razinu stresa na poslu imale su i viši intenzitet sagorijevanja na poslu te su nezadovoljnije životom. Rezultati istraživanja daju smjernice za preventivne mjere u redukciji profesionalnog stresa i edukaciju odgojiteljica usmjerenu na poticanje i održavanje njihove tjelesne aktivnosti na razini koja im pozitivno utječe na zdravlje.

Spoznaje koje donosi ovo istraživanje mogu pomoći u prevenciji stresa, što je vrlo bitno s obzirom da odgojiteljski stres prvenstveno utječe na njihovu kvalitetu rada s djecom, odnose s roditeljima, kolegama i ostalim stručnim suradnicima. Svaki čovjek se različito nosi sa stresnim situacijama u životu, no odabir najefikasnije metode suočavanja sa stresom je pokazatelj njegove emocionalne kompetentnosti. Također, vrlo je važno educirati i poticati odgojiteljice na kontinuiranu tjelesnu aktivnost i tjelovježbu u slobodno vrijeme kako bi očuvale i unaprijedile fizičko zdravlje.

7. ZAHVALA

Zahvaljujem mentoru doc. dr. sc. Milanu Miloševiću na pomoći i stručnom vodstvu pri izradi ovog diplomskog rada.

Hvala svim mojim prijateljima i kolegama koji su mi na bilo koji način pomogli u izradi ovog rada, kao i odgojiteljicama u Dječjem vrtiću Jarun koje su sudjelovale u istraživanju.

Hvala majci i sestri na razumijevanju i podršci koje mi nikada nije manjkalo i što su me usmjeravale da dam najbolje od sebe.

Najveća hvala suprugu Mariju na podršci i ljubavi kojom me je nesebično pratio tijekom studiranja, te na velikom strpljenju i pozitivnoj energiji koju mi je neprestano pružao tijekom izrade rada i što je vjerovao u mene.

8. LITERATURA

1. Dječji vrtić Jarun [Internet]; [pristupljeno: 21.7.2019.]. Dostupno na:
<http://www.vrtic-jarun.zagreb.hr/default.aspx?id=12>
2. Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (Urednički pročišćeni tekst, «Narodne novine», broj 105/02 i 55/06).
3. Bradić M. Uloga medicinske sestre i prehrane u vrtiću. Diss. University North. University centre Varaždin. Department of Nursing., 2018.
4. Sauter S, Murphy L. (1998). Stress... at work. DHHS (NIOSH). Publication, 99-101 Cincinnati: NIOSH. [pristupljeno 10.7.2019.]. Dostupno na:
<https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html>
5. Družić Ljubotina O, Friščić Lj. Profesionalni stres kod socijalnih radnika: izvori stresa i sagorijevanje na poslu. Ljetopis socijalnog rada 2014., 21 (1), 5-32
6. Dom zdravlja Osijek, 2014. Letak za prevenciju sindroma izgaranja (burn out) kod zdravstvenih radnika u području palijativne skrbi.
7. Havelka M. Zdravstvena psihologija. Naklada Slap, Jastrebarsko; 1998.
8. Ajduković M, Ajduković D. Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1996.
9. Olvasztó Z. Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. 2010; 56(24), 91-102.
10. Tatalović Vorkapić S, Lončarić D. Posreduje li profesionalno sagorijevanje učinke osobina ličnosti na zadovoljstvo životom odgojitelja predškolske djece?. Psihološke teme. 2013; 22(3), 431-445.
11. Cherniss C. Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger. 1980.
12. Cooper C. L, Dewe P. J, O'Driscoll M. P. Organizational stress: A review and critique of theory. Research and applications. Thousand Oaks CA (2001): Sage Publications.
13. Ajduković D. Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača (1996).. U: Ajduković D, Ajduković M. (ur.), Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, 29-37.
14. Živčić-Bećirević I, Smojver-Ažić S. Izvori stresa na poslu odgojitelja u dječjim vrtićima. Psihološke teme, 2005; 14(2.), 3-13.
15. Clarke-Stewart A. *Daycare*. Cambridge: Harvard University Press., 1993.

16. Kelly A.L., Berthelsen D.C. Preschool teachers' experience of stress. *Teaching and Teacher Education*, 1995; 11(4), 345-357.
17. Fimian M. J., Blanton L. P. Stress, burnout, and role problems among teacher trainees and first-year teachers. *Journal of Occupational Behaviour*, 1987; 8(2), 157-165.
18. Dworkin A.G., Haney C.A., Dworkin R.J., Telschow R.L. Stress and illness behavior among urban public school teachers. *Educational Administration Quarterly*, 1990; 26, 60-72.
19. Esteve J.M., Fracchia A.F. Inoculation against stress: A technique for beginning teachers. *European Journal of Teacher Education*, 1986; 9(3), 261–269.
20. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep* 1985;100:126-31.
21. World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Physical Activity and Adults [pristup 19.7. 2019.]. Dostupno na <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
22. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006;174:801-9.
23. Bouchard C, Shephard R.J. Physical activity fitness and health: the model and key concepts. *Human Kinetics*, 1994; 77-88.
24. McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. *Human Kinetics*, 1994; 551–68.
25. Blair S. N., Kohl H. W., Paffenbarger R. S., Clark D. G., Cooper K. H., Gibbons L. W. Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 1989; 262(17), 2395-2401.
26. Berlin J. A., Colditz G. A. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American journal of epidemiology*, 1990; 132(4), 612-628.
27. Lee I. M. Physical activity and cancer prevention--data from epidemiologic studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2003; 35(11), 1823-1827.
28. Kujala U. M., Kaprio J., Kannus P., Sarna S., Koskenvuo M. Physical activity and osteoporotic hip fracture risk in men. *Archives of Internal Medicine*, 2000; 160(5), 705-708.
29. Barić R. Vježbam jer se osjećam dobro! Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije. *Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet*, 2007; str. 31 – 8

30. Biddle S.J.H., Wang J.C.K. Motivation and selfperception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *J Adolesc*; 2003; 26:687–701.
31. Pastor Y, Balaguer I, Pons D, Garcia-Merita M. Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *J Adolesc*; 2003; 26:717–30.
32. Leško L, Barić R, Ivanko A. Tjelesna Aktivnost i zadovoljstvo tjelesnim izgledom: spolne razlike. *Croatian Sports Medicine Journal/Hrvatski sportskomediciniski vjesnik*, 2018; 33(1).
33. Mutrie N, Biddle S.J.H. Effects of exercise on non-clinical populations *Human Kinetics*, 1995; 50–70.
34. Martinsen E. W. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic journal of psychiatry*. 2008; 62, 25-29.
35. McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. *Human Kinetics*, 1994; 551–68.
36. Mišigoj-Duraković M, Heimer S, Gredelj M, Heimer Ž, Sorić M. Tjelesna neaktivnost u Republici Hrvatskoj. *Acta Medica Croatica*, 2007; 61, 253-258.
37. Jurakić D, Pedišić Ž, Andrijašević M. Physical Activity of Croatian Population: Cross-sectional Study Using International Physical Activity Questionnaire. *Croatian Medical Journal*, 2009; 50(2), 165-173.
38. Heimer S, Jurakić D, Rakovac M. The Republic of Croatia National Action Plan for Health Enhancing Physical Activity. Elaborat, prema sporazumu sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (registracijski file 2010-106562). 2011; Zagreb.
39. Horga S. Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit. U Mišigoj – Duraković M. i sur. *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999., 267-75.
40. Ajduković D, Ajduković M. Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1994.
41. Klarin M, Nenadić-Bilan D. Stres i izvori stresa odgojiteljskog poziva. *Zbornik radova Sveučilište u Zadru, Stručni odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja predškolske djece*, 4, 2004., 4, 59–75.
42. Craig C.L., Marchall A.L., Sjöstrom M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekeland U., Yngue A., Sallis J.F, Oja, P. „International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity.“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003; 35: 1381-95.

43. Ajman H, Đapić-Štriga S, Novak D. Pouzdanost kratke verzije Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti za Hrvatsku. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 2015; 30(2), 87-90.
44. Diener E, Emmons R. A., Larsen, R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985; 49, 71-75
45. Rijavec M, Miljković D, Brdar I. Pozitivna psihologija – znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće. Zagreb, 2008; IEP-D2
46. Hawker C. L. Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse education today*, 2012; 32(3), 325-331.
47. Jurakić D, Pedišić Ž, Greblo Z. Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Quality of life research*, 2010; 19(9), 1303-1309.
48. Pavlović Ž, Sindik J. Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 2014; 56(3), 187-201.
49. Tomašević S, Horvat G, Leutar Z. Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 2016; 1(3), 49-65.
50. Friščić L. Čimbenici profesionalnog stresa i sagorijevanja u radu socijalnih radnika u centru za socijalnu skrb Zagreb. *Ljetopis socijalnog rada*, 2006; 13(2), 347-370.
51. Kyriacou C. Teacher Stress: Directions for Future research. *Educational Review*, 2001; 53 (1). 27-35.
52. Šogorić P. Usporedba incidencije sindroma profesionalnog sagorijevanja medicinskih sestara i tehničara na odjelima psihijatrije i objedinjenog bolničkog prijema (Doctoral dissertation, Bjelovar University of Applied Sciences. Department of Nursing.), 2018.
53. Mihaliček S. Zadovoljstvo i sreća učitelja. *Napredak [Internet]*. 2011 [pristupljeno 10.08.2019.];152(3-4):389-402. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/82782>
54. Kaliterna Lipovčan Lj, Prizmić-Larsen Z. Kvaliteta življenja. *Životno zadovoljstvo i osjećaj sreće u Hrvatskoj i europskim zemljama*. U: K. Ott (Ur.), *Pridruživanje Hrvatske EU: Izazovi sudjelovanja* (str. 181-197). Zagreb: Institut za javne financije i Friedrich Ebert Stiftung, 2006.
55. Brkljačić T, Kaliterna Lipovčan L. Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija*, 2010; 13(2), 189-200.

9. ŽIVOTOPIS

Marija Možnik (rod. Smjerog) rođena je u Skoplju, Makedoniji 2. siječnja 1991. godine. Srednju školu za medicinske sestre/tehničare završila je u Pakracu 2009. godine i iste godine upisuje stručni studij sestrinstva na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu. Završni rad pod naslovom *Prehrana djece u prvoj godini života: dojenje i dohrana* obranila je 2013. godine. Iste godine počinje stažirati kao viša medicinska sestra u KBC Rebro, Zavod za hematologiju, gdje se nakon polaganja stručnog ispita i zapošljava. Radila je na svim odjelima Zavoda za hematologiju do 2018. godine, a nakon toga zapošljava se u Dječjem vrtiću Jarun kao zdravstvena voditeljica. Članica je *Hrvatske komore medicinskih sestara* i *Hrvatske udruge medicinskih sestara – podružnice Medicinske sestre dječjih vrtića*. Sudjelovala je na nekoliko domaćih i međunarodnih stručnih konferencija. U slobodno vrijeme bavi se raznim sportskim aktivnostima (snowboarding, skijanje, trčanje, kiteboarding, ronjenje s bocama, rolanje, itd.).

10. PRILOG

PRILOG 1. Sociodemografski upitnik

Molim Vas da date svoj odgovor nadopunjavanjem ili zaokruživanjem (ukoliko su ponuđeni odgovori).

1. Dob:
2. Trajanje radnog staža (u godinama):
3. Trajanje rada u DV Jarun:
4. Stručna sprema:
 - a) SSS
 - b) VŠS (viša škola/prvostupnica)
 - c) VSS (diplomski studij)
5. Visina (u centimetrima):
6. Težina (u kilogramima):
7. Jeste li u posljednjih 7 dana bili na bolovanju?
 - a) Da
 - b) Ne
8. Bračno stanje:
 - a) Živim s partnerom
 - b) Ne živim s partnerom
9. Koliko djece imate:
10. Koliko u prosjeku putujete od kuće do posla: _____

PRILOG 2. Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu¹

Pred Vama se nalazi kratki upitnik sa 18 tvrdnji vezanih uz Vaš posao. Molim Vas da iskreno procijenite postavljene tvrdnje zaokruživanjem jednog broja za svaku tvrdnju. Ukoliko biste u pojedinim tvrdnjama zaokružili npr. rijetko (1) ili ponekad (2), promislite i zaokružite onu koja po vama prevladava u cjelini.

Br.	Procijenite sljedeće tvrdnje:	rijetko (1)	ponekad (2)	uvijek (3)
1.	Osjećam neprijateljstvo i srdžbu na poslu.	1	2	3
2.	Primjećujem da se povlačim od kolega.	1	2	3
3.	Sve što se traži da uradim doživljavam kao prisilu.	1	2	3
4.	Postajem sve neosjetljiviji/a i bešćutnji/a prema korisnicima i kolegama.	1	2	3
5.	Posao je veoma dosadan, zamoran i rutinski.	1	2	3
6.	Primjećujem da mislim negativno o poslu i usmjeravam se samo na njegove loše strane.	1	2	3
7.	Osjećam da postizem veoma malo nego prije.	1	2	3
8.	Imam teškoća u organiziranju svog posla i vremena.	1	2	3
9.	Razdražljiviji/a sam nego prije.	1	2	3
10.	Osjećam se nemoćnim/om promijeniti nešto na poslu.	1	2	3
11.	Frustracije izazvane poslom unosim i u privatni život.	1	2	3
12.	Više nego ikad, svjesno izbjegavam osobne kontakte.	1	2	3
13.	Pitam se je li moj posao prikladan za mene.	1	2	3
14.	O svom poslu mislim negativno čak i navečer prije spavanja.	1	2	3
15.	Svakom radnom danu pristupam s mišlju: „Ne znam hoću li izdržati još jedan dan“.	1	2	3
16.	Čini mi se da nikog na poslu nije briga o onom što radim.	1	2	3
17.	Provodim više vremena izbjegavajući posao nego radeći.	1	2	3
18.	Na poslu se osjećam umorno i iscrpljeno, čak i kad se dobro naspavam.	1	2	3

¹ Ajduković D., Ajduković M. Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1994.

PRILOG 4. Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti³

Ovim upitnikom se ispituju vrste tjelesnih aktivnosti koje se provode kao dio svakodnevnog života. Kroz niz pitanja ćete odgovarati o količini vremena koje ste utrošili u provođenju određenog tipa tjelesne aktivnosti **unazad 7 dana**. Molimo odgovorite na svako pitanje čak i u slučaju da se ne smatrate osobom koja je tjelesno aktivna. Molimo Vas da se prisjetite svih aktivnosti koje provodite na poslu, u kući i oko kuće, u vrtu, na putu s jednog mjesta na drugo i tijekom slobodnog vremena za rekreaciju, vježbanje i sport.

Prisjetite se svih **izrazito napornih i umjerenih** aktivnosti koje ste provodili u **zadnjih 7 dana**. **Izrazito napornim** tjelesnim aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju teški tjelesni napor i tijekom kojih dišete puno brže od uobičajenog. Prisjetite se *samo* aktivnosti koje ste provodili bez prekida tijekom najmanje 10 minuta.

1. Tijekom **zadnjih 7 dana**, koliko ste dana obavljali **izrazito naporne** tjelesne aktivnosti kao što su na primjer dizanje teških predmeta, kopanje, aerobik ili brza vožnja bicikla?

_____ **dana u tjednu**

Nisam obavljao izrazito naporne

tjelesne aktivnosti



Prijedite na pitanje 3.

2. U danima kada ste obavljali **izrazito naporne** tjelesne aktivnosti, koliko ste ih vremena uobičajeno provodili?

_____ **sati u danu**

Ne znam/Nisam siguran

_____ **minuta u danu**

³Verzija IPAQ-a: KRATKI UPITNIK O AKTIVNOSTI UNAZAD 7 DANA, ZA SAMOSTALNO ISPUNJAVANJE. Revidiran u kolovozu 2002.

Prisjetite se svih **umjerenih** tjelesnih aktivnosti koje ste provodili u **zadnjih 7 dana**. **Umjerenim** aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju umjereni tjelesni napor i tijekom kojih dišete nešto brže od uobičajenog. Prisjetite se samo aktivnosti koje ste provodili bez prekida tijekom najmanje 10 minuta.

3. Tijekom **zadnjih 7 dana**, koliko ste dana obavljali **umjereni** tjelesne aktivnosti poput na primjer nošenja lakog tereta, redovite vožnje bicikla ili igranje tenisa? Molimo, nemojte uključiti hodanje.

_____ **dana u tjednu**

Nisam obavljao umjerenu tjelesnu aktivnost → ***Prijedite na pitanje 5.***

4. U danima kada ste se bavili **umjerenim** tjelesnim aktivnostima, koliko ste ih vremena uobičajeno provodili?

_____ **sati u danu**

_____ **minuta u danu**

Ne znam/Nisam siguran

Razmislite o vremenu koje ste proveli **hodajući** tijekom **zadnjih 7 dana**. To uključuje hodanje na poslu i kod kuće, hodanje radi putovanja s jednog mjesta na drugo i bilo koje drugo hodanje koje ste obavljali isključivo u svrhu rekreacije, sporta, vježbanja ili provođenja slobodnog vremena.

5. Tijekom **zadnjih 7 dana**, koliko ste dana **hodali** u trajanju od najmanje 10 minuta bez prekida?

_____ **dana u tjednu**

Nisam toliko dugo hodao → ***Prijedite na pitanje 7.***

6. U danima kada ste toliko dugo **hodali**, koliko ste vremena uobičajeno proveli hodajući?

_____ **sati u danu**

_____ **minuta u danu**

Ne znam/Nisam siguran

Posljednje pitanje odnosi se na vrijeme koje ste proveli u **sjedećem položaju** tijekom **zadnjih 7 dana**. To uključuje vrijeme provedeno na poslu, kod kuće, tijekom učenja i tijekom slobodnog vremena. Ovim dijelom upitnika je obuhvaćeno na primjer vrijeme provedeno u sjedećem položaju za stolom, pri posjetu prijateljima te vrijeme provedeno u sjedećem ili ležećem položaju za vrijeme čitanja ili gledanja televizije.

7. Unazad **7 dana**, koliko ste vremena uobičajeno provodili **sjedeći** tijekom jednog **radnog dana**?

_____ **sati u danu**

_____ **minuta**

Ne znam/Nisam siguran

PRILOG 5. Skala zadovoljstva životom⁴

Molimo Vas da na skali 1-7, procijenite koliko se slažete sa sljedećim tvrdnjama, pri čemu je:

- 1- u potpunosti se ne slažem
- 2- ne slažem se
- 3- uglavnom se ne slažem
- 4- niti se slažem niti se ne slažem
- 5- uglavnom se slažem
- 6- slažem se
- 7- u potpunosti se slažem

1. U više aspekata moj je život blizak idealnom.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uvjeti mog života su izvrsni.	1	2	3	4	5	6	7
3. Zadovoljna sam svojim životom.	1	2	3	4	5	6	7
4. Do sada imam sve važne stvari koje sam željela u životu.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kada bih ponovno živjela svoj život ne bih mijenjala gotovo ništa.	1	2	3	4	5	6	7

⁴ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.