

# Stres kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi

---

**Markulinčić, Gabrijela**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:995764>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-22**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

**Gabrijela Markulinčić**

**STRES KOD ODGOJITELJA U RADU S DJECOM JASLIČKE  
DOBI**

**Diplomski rad**

Zagreb, 26. rujna 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

**Gabrijela Markulinčić**

**STRES KOD ODGOJITELJA U RADU S DJECOM JASLIČKE  
DOBI**

**Diplomski rad**

Mentor rada:

prof. dr. sc. Tajana Ljubin Golub

Zagreb, 26. rujna 2023.

# SADRŽAJ

## SAŽETAK

## SUMMARY

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. STRES.....</b>	<b>3</b>
2.1. <i>Stresori, stresna situacija i stresni doživljaj .....</i>	<i>4</i>
2.2. <i>Vrste stresa .....</i>	<i>5</i>
2.3. <i>Reakcija na stres i načini suočavanja .....</i>	<i>6</i>
<b>3. PROFESIONALNI STRES KOD ODGOJITELJA .....</b>	<b>7</b>
3.1. <i>Rad s djecom jasličke dobi .....</i>	<i>9</i>
3.2. <i>Izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi .....</i>	<i>10</i>
3.3. <i>Posljedice stresa kod odgojitelja .....</i>	<i>12</i>
<b>4. CILJ ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>13</b>
<b>5. PREDISTRAŽIVANJE – FOKUS GRUPA .....</b>	<b>13</b>
5.1. <i>Ispitanici .....</i>	<i>13</i>
5.2. <i>Postupak .....</i>	<i>14</i>
<b>5. GLAVNO ISTRAŽIVANJE.....</b>	<b>17</b>
5.1. <i>Ispitanici .....</i>	<i>17</i>
5.2. <i>Postupak .....</i>	<i>17</i>
5.3. <i>Instrumenti .....</i>	<i>17</i>
<b>6. REZULTATI GLAVNOG ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>18</b>
<b>7. RASPRAVA.....</b>	<b>26</b>
<b>8. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>29</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>30</b>
<b>PRILOZI.....</b>	<b>32</b>
<b>Izjava o izvornosti diplomskog rada .....</b>	<b>33</b>

## SAŽETAK

Pojam stresa pronalazimo u svim profesijama pa tako i u odgojiteljskoj. Stres je naziv koji objašnjava reakciju organizma na stresore odnosno agense iz okoline koji djeluju na funkcioniranje organizma. Odgojiteljski posao vrlo je specifičan i dinamičan, što zahtjeva visoku razinu prilagodljivosti i emocionalnog nošenja u nepredvidivim situacijama, koje nas mogu pogoditi ne samo kao profesionalne osobe, nego i na osobnoj razini. Upravo u takvim situacijama dolazi do izražaja odgojiteljeva profesionalnost, pribranost i racionalnost. Sami polazak djeteta u jaslice izrazito je stresan za dijete, roditelja, ali i odgojitelja. Odgojitelji koji se maksimalno daju u svoj posao, skloniji su stresnim situacijama, te dugoročno djelovanje stresa može stvoriti tjelesne, psihičke i socijalne posljedice. Negativna ponašanja i stres odgojitelja mogu dovesti do pojave sindroma sagorijevanja koji može postati vrlo ozbiljan ako se uzrok stresa ne prepozna na vrijeme, odnosno ako se pravovremeno ne otkloni. Cilj ovog diplomskog rada je istražiti i napraviti uvid u izvore stresa kod odgojitelja djece jasličke dobi. Nadalje, cilj je i istražiti koliko pojedini izvori stresa utječu na odgojitelje te koje posljedice ostavljaju na njima. Korištena metoda za istraživanje bila je fokus grupa i online istraživanje putem Google obrasca. Uzorak istraživanja sačinjavao je 308 odgojitelja zaposlenih u dječjim vrtićima, a koji rade u jaslicama. Prosječno iskustvo rada u jaslicama iznosilo je pet godina. Najveći stresori koje su odgojiteljice iskazale bili su vezani uz zdravlje i sigurnost djece jasličke dobi. Dobiveni rezultati istraživanja pridonijet će boljem razumijevanju odgojiteljskog posla i specifičnih izvora stresa za njihovo radno okruženje. Oni pomažu u daljnjim mogućnostima razvoja mjera prepoznavanja izvora stresa na poslu, njihove prevencije i njihova rješenja.

**Ključne riječi:** *stres, odgojiteljska profesija, stres kod odgojitelja, izvori stresa u radu u jaslicama*

## SUMMARY

The concept of stress can be found in all professions, including in education. Stress is the name that explains the organism's reaction to stress, that is, environmental agencies that affect the functioning of the organism. The work of an educator is very specific and dynamic; therefore, it requires a high level of adaptability and emotional bearing in unpredictable situations, which can affect us not only as professionals, but also on a personal level. It is precisely in such situations that the educator's professionalism, composure, and rationality come to the fore. Leaving a child alone to nursery school is extremely stressful for the child, the parents, and the educator. Educators who put as much effort into their work are prone to stressful situations, and the long-term effect of stress can create physical, psychological, and social consequences. Negative behavior and stress of educators can lead to the appearance of burnout syndrome, which can become very serious if the cause of stress is not recognized in time, or if it is not eliminated in a timely manner. The aim of this diploma thesis is to investigate and gain insight into the sources of stress in kindergarten teachers. Furthermore, the goal is to investigate how certain sources of stress affect educators and what consequences they leave on them. The research method used was a focus group and an online survey via a Google form. The research sample consisted of 308 educators employed in kindergartens, who work in nurseries. The average experience of working in nurseries was five years. The most intensive stressors were those related to the health and safety of children of nursery age. The obtained research results will contribute to a better understanding of the work of educators and specific sources of stress for their working environment. They help in the further development of measures to identify sources of stress at work, their prevention, and their solutions.

**Key words:** *stress, preschool teacher's profession, preschool teacher's stress, sources of stress in nursery*

## 1. UVOD

U svome diplomskom radu proučavala sam i istraživala brojne članke i znanstvene radove o stresu i njegovom utjecaju na rad odgojitelja s djecom. Rad je orijentiran na stresore koji se događaju u profesiji odgojitelja djece jasličke dobi.

U prvom dijelu rada prikazat će se općenito stres, vrste stresora te posljedice stresa na odgojitelja. Stres je predmet mnogih istraživanja u svijetu. Objašnjava reakciju organizma na stresore, odnosno podražaje iz okoline koji djeluju na funkcioniranje organizma. Ovisno o reakcijama koje izaziva razlikuju se različite vrste stresore kao i reakcije na isti.

„Stres na radnom mjestu možemo definirati kao osobnu procjenu o nemogućnostima nošenja sa zahtjevima na radnom mjestu koje dovode do emocionalnih, kognitivnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija. Stres na radnom mjestu rezultat je interakcije osobnih karakteristika radnika (uvjerenja, očekivanja, mogućnost kontrole, samopoštovanje) i karakteristika posla“ (Juras, 2009, str. 122).

Tijekom cijelog radnog dana u skupini, odgojitelj ulaže puno truda i odgovornosti. Odgojitelj mora u svakom trenutku biti koncentriran, posvećen individualno svakom djetetu te zadovoljiti djetetove potrebe (Brajša i sur., 1999). Uloga odgojitelja u odgojno – obrazovnoj ustanovi prvenstveno je pomoći djetetu u vidu lake adaptacije te djetetu pružiti njegu i socijalnu zaštitu. Kako je djetetu stres prvo odvajanje od roditelja kada kreće u jaslice, tako je i odgojitelju izvor stresa djetetova adaptacija. Stres je danas sve više zastupljena riječ u svijetu, a posebice u odgojno – obrazovnoj profesiji. Prema Arambašić (2000) stres je različita tjelesna i fiziološka reakcija organizma na štetne podražaje koji se događaju oko nas.

S obzirom da svaki posao ima određene izvore stresa važno je da odgojitelj vodi brigu o sebi i svojim potencijalima, odnosno da ne prijeđe razinu do koje može podnijeti stres. Odgojiteljska profesija stresna je i vrlo zahtjevna. U svome radu odgojitelj se svakodnevno suočava s različitim stresorima koji su prije svega: nedovoljno prostora te nezadovoljavanje državnog pedagoškog standarda (broj djece je sve veći, a sobe u kojima borave djeca i odgojitelji rade su manje). Osim prostora i prevelikog broja djeca u skupini, odgojitelju stresor može biti i negativna suradnja s roditeljima. Utjecaj stresa kod odgojitelja na njega može izazvati frustraciju koja kasnije negativno utječe na njegov odgojno–obrazovni rad u skupini.

Produktivnost i zadovoljstvo na poslu ovise o odgojiteljevim izvorima stresa i reakciji na iste. Jedan od važnijih čimbenika za odgojitelje je maksimalno smanjiti stres i stresne

situacije u svome radu. U odgojno-obrazovnom radu, kako bi lakše podnijeli navedene stresore, odgojitelji često koriste strategije samopomoći koje uključuju prvenstveno samoopažanje vlastite izloženosti stresu, relaksaciju, rekreaciju i ostale metode. Metodama samopomoći kod stresa pomažu odgojitelju izbjegavanje posljedica profesionalnog stresa (bolesti, nedostatak motivacije i osjećaj neproduktivnosti) te ih nastoji svesti na minimum. Također, ukoliko je odgojitelj predugo izložen stresu u području profesionalnog života, to dovodi do sagorijevanja energije i manje posvećenosti radu, odnosno sindroma sagorijevanja.

Brojna istraživanja o stresu pokazuju da je stres jedan od čestih razloga zbog kojeg radnici, među kojima su i odgojitelji daju otkaz na radnom mjestu. Osoba koja je podložna stresu ne može se skoncentrirati ni na najmanji radni zadatak, može biti agresivan prema drugima u svojoj okolini, može se zatvoriti u svoje misli, može imati probavne smetnje, misli da mu se svijet ruši te takvi simptomi često dovode do anksioznosti i depresije.

S obzirom da postoji vrlo mali broj istraživanja stresora i posljedica stresa na odgojitelje djece jasličke dobi, sukladno tome, u drugom dijelu rada provesti će se istraživanje koji su izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi i na koji način utječu na njih. Analizirati će se dobiveni rezultati i prikazati u završnom djelu diplomskog rada.



## 2. STRES

Pojam stresa nalazi se u području gospodarstva, političkih znanosti, poslovanja ali i u području odgoja i obrazovanja.

Ranijim konceptualizacijama stresa neki od autora naglašavaju kako organizam posjeduje mehanizme regulacije tjelesne ravnoteže, čija je funkcija odupiranje negativnih učinaka vanjskih podražaja. Spomenutim, stres se može konceptualizirati na tri načina (Hudek–Knežević i Kardum, 2005):

1. Stres kao podražaj,
2. Stres kao reakcija organizma (medicinsko – fiziološki pristup),
3. Stres kao interakcija pojedinca i okoline.

Prvi pristup stres promatra kao karakteristiku podražaja u okolini pojedinca i shvaća se kao opterećenje za pojedinca. Za razliku od ovoga pristupa, drugi pristup promatra stres kao generaliziran i nespecifičan odgovor organizma na štetne okolinske podražaje. Ova dva pristupa ne uzimaju u obzir individualne specifičnosti pojedinca, što je temelj trećem pristupu stresu (Hudek–Knežević i Kardum, 2005, str. 43).

Stres je vrlo složen koncept i upravo ga zbog toga definiraju i istražuju brojni autori. Selye (1934) definira stres kao skup uobičajenih, nespecifičnih tjelesnih i biokemijskih promjena koje se u organizmu zbivaju kada bilo koji zahtjev na organizam izazove tjelesnu ili psihičku reakciju. Prema Arambašić (2000) tijekom stresne reakcije postoji interakcija između pojedinca i njegove okoline, točnije ono što se objektivno događa. Nadalje, Havelka (1998) tvrdi da se stres definira kao tjelesna i psihološka reakcija na vanjske i unutarnje stresore. Grgin (1997) tvrdi da je stres stanje znatno narušene psihofiziološke stabilnosti organizma koje ugrožava njihovo samopoštovanje ili općenito njihovu dobrobit. Lazarus (2004) proširuje koncept stresa, te naglašava kako stres uvijek označava štetno međudjelovanje između pojedinca i određenog svojstva okoline. Ističe se i sintagma „primarna procjena“ koja predstavlja koliko i na koji način specifična situacija utječe na percepciju stresnosti pojedinca. Utjecaj stresora na zdravlje pojedinca ne može se isključivo pripisati samo stresoru, već se u obzir moraju uzeti psihološke i tjelesne karakteristike osobe koja je izložena stresu, kao i okolinski faktori u kojima se stresor javlja (Lazarus, 2004).

Najznačajnija teorija stresa je Lazarusova teorija (Lazarus i Folkman, 1987, prema Lacković-Grgin, 2000). Teorija prikazuje holistički pristup razumijevanju stresa, prilikom čega

treba krenuti od pojedinačne osobne evaluacije i procjene situacije koja može uzrokovati negativno emocionalno iskustvo. Prema teoriji, „stres se definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i/ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim ili uznemirujućim“ (Lazarus i Folkman, 1987, str. 89). U užem smislu teorije, događaj koji procijenimo da ugrožava naš život nazivamo stresor, a ljudske reakcije na njih stresnim reakcijama. S obzirom da je stresor vanjski događaj on može izmijeniti svakodnevno funkcioniranje pojedinca (Pregrad, 1996).

### 2.1. *Stresori, stresna situacija i stresni doživljaj*

Uz pojam stresa povezani su pojmovi koji su nerazdvojni od ukupnog stresnog zbivanja. To su pojmovi stresori (stresni podražaj), stresna situacija i stresni doživljaj (Havelka, 2020).

Svaki tjelesni, psihički ili socijalni poticaj koji dovodi pojedinca u stanje stresa naziva se stresni podražaj ili stresor. Prema Havelki (2020) stresore možemo podijeliti na: fizikalne i kemijske stresore, biološke stresore, psihološke ili emocionalne stresore te socijalne stresore. U odgojiteljskoj profesiji pod fizikalne i kemijske stresore spadaju primjerice: izloženost jakoj buci, eventualni potresi i požari, dok pod biološke stresore spadaju različite infekcije i bolesti kojima su odgojitelji izloženi na poslu. Nadalje, u psihološke ili emocionalne stresore ubrajamo stalne sukobe kako djece među sobom tako i rješavanje konflikata među djecom. Psihološki stresovi su i potencijalne konfliktne situacije sa roditeljima te nepoštivanje odgojitelja kao profesionalca. Socijalni stresori bili bi izloženost prilično turbulentnim promjenama, kako društvenim tako i organizacijskim (obavezno predškolsko obrazovanje, inkluzija, niske plaće, ekonomska kriza, nestabilnost posla i slično).

Objektivna situacija u kojoj se nalazi pojedinac i procjenjuje je ugrožavajućom naziva se stresna situacija (Havelka, 2020). Nakon individualne (subjektivne) procjene pojedinca neke situacije koju smatra stresnom pojavljuje se stresni doživljaj. Odgojitelj vrednuje i procjenjuje stresor (primjerice: broj djece u jaslicama), subjektivno procjenjuje količinu djece i eventualne posljedice koje se mogu dogoditi te stvara stresni doživljaj i reakciju na stres.

## 2.2. Vrste stresa

Stres kao složen koncept možemo podijeliti prema dužini njegova trajanja i prema jačini njegovog utjecaja na pojedinca (Meštrović i Havelka, 2020, str. 131).

Prema dužini njegova trajanja Meštrović i Havelka (2020) dijele stres na akutni i kronični. Akutni stresovi uzrokovani su naglim i iznenadnim stresnim situacijama. Svaka iznenadna reakcije, primjerice alergijska reakcija djeteta koja vodi u anafilaktički šok u odgojiteljskoj profesiji izaziva burnu emocionalnu i organsku reakciju koja se nakon prestanka opasnosti brzo smiruje. Druga vrsta prema dužini trajanja su kronični stresovi. „Uzrokovani su trajnom izloženošću pojedinca potencijalno opasnoj ili neugodnoj situaciji i neizvjesnosti u kojoj se pojedinac nalazi duže vrijeme i uz ograničene mogućnosti izlaska iz stresne situacije“ (Meštrović i Havelka, 2020, str. 131). U odgojiteljskoj profesiji kronični stresovi bili bi usmjereni na trajnu nemogućnost komunikacije s roditeljima, trajni nedostatak podrške kolegice i slično.

Nadalje, osim prema dužini trajanja Havelka i Meštrović (2020) stresove dijele prema jačini njihovog utjecaja na pojedinca što su slabi i usmjereni svakodnevni stresovi te jaki životni i vrlo jaki stresovi (traumatski životni stresovi). Slabi i umjereni svakodnevni stresovi su svakodnevne frustrirajuće, razdražujuće i zahtjevne situacije koje doživljavamo u svakodnevnom odnosu s okolinom. U odgojiteljskoj profesiji to može biti preveliki broj djece, nemogućnost postizanja plana i programa za taj dan i slično. Takvi stresovi ne moraju, ali mogu loše i negativno utjecati na život i zdravlje. Hoće li utjecati i kako će takve situacije utjecati ovisi o našim mehanizmima suočavanja sa stresom. Jaki životni stresovi su stresovi koji uvelike djeluju i mijenjaju čovjekov svakodnevni život, ali se događaju rijetko. U odgojiteljskoj profesiji to može biti gubitak zaposlenja, izloženost situaciji gdje se primjerice dijete guši i potrebno je napraviti postupak koji je od životne važnosti za dijete. Većina ljudi ovu vrstu stresa uspije prevladati nakon dužeg perioda, ali nekolicina može imati dugotrajnije posljedice. Treća i posljednja vrsta stresova prema jačini utjecaja su vrlo jaki ili traumatski stresovi. Oni se događaju vrlo rijetko i iznimno te obično dovode do trajnih poremećaja psihičkog i tjelesnog zdravlja. U odgojiteljskoj profesiji to može biti da dijete umre tijekom spavanja ili gušenja. Sa takvim stresovima vrlo se teško suočavati, prihvatiti ih i s njima živjeti.

### 2.3. Reakcija na stres i načini suočavanja

Nastankom stresora dolazi do pojave stresa što kod pojedinca izaziva određenu reakciju na stres. Havelka (1998, str. 127) navodi fiziološku i psihološku reakciju te promjene u ponašanju. Fiziološke reakcije (pojačan rad srca i pluća, povišen arterijski pritisak, povišen nivo šećera u krvi, proširene zjenice, povećana mišićna napetost), psihološke reakcije (mogu biti emotivne; strah, tjeskoba, potištenost ili kognitivne; promjene u pažnji, koncentraciji, rasuđivanju), te promjene u ponašanju (očituju se u borbi sa uzrokom stresa ili bijegom od uzroka stresa).

Nakon reakcije na stres slijedi trenutak suočavanja sa stresom. Prema literaturi postoji više načina suočavanja sa stresom. Prema Smithu i sur. (2007) to su suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem (Hudek-Knežević i Kardum, 2006, str. 94) je promjena situacije koja nam uzrokuje stres. Primjerice tijekom prilagodbe u jaslicama roditelji često imaju nepovjerenje kome ostavljaju svoje dijete što se vidi i što naravno utječe i na odgojitelja. Suočiti se s time možemo tako da roditelju dopustimo boravak u sobi, razgovaramo na individualnim konzultacijama ili slično. Drugi način suočavanja prema Smithu i sur. (2007) je suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na emocije je smanjenje emocionalne napetosti (Hudek-Knežević i Kardum, 2006, str. 94). Primjerice, u skupini se nalazi veliki broj djece i odgojitelj ne stigne odraditi cijeli plan koji si je zapisao za taj dan. Suočiti se s time možemo tako da pozitivno razmišljamo kako će sutra u skupini biti manje djece i kako ćemo odraditi sve što je planirano.

Moss (1988) načine suočavanja dijele na bihevioralne i kognitivne strategije suočavanja. Moos (1988) prema Smith i sur. (2007) bihevioralne strategije opisuje kao strategije koje podrazumijevaju tjelovježbu, usmjeravanje ljutnje na nešto i traženje emocionalne potpore od prijatelja kao i upotrebu alkohola i drugih opojnih sredstava. Nadalje, Moss (1988) prema Smithu i sur. (2007) kognitivne strategije opisuje kao „povremeno odgađanje rješavanja problema i smanjivanje prijetnje promjenom značenja situacije“. Također, Carver i Connor-Smith (2010) prema Pavlović i Sindik (2014) strategije suočavanja sa stresom dijele na aktivne i pasivne. Aktivne strategije primjenjuju se kada želimo promijeniti ponašanje ovisno koji je izvor stresa, a pasivne strategije koriste se kada se problem želi izbjeći.

Odgojitelj je osoba koja svojim ponašanjem i svojim reakcijama izravno i neizravno utječe na dijete. Upravo zbog toga odgojitelj bi trebao biti primjerčnosti, odnosno model prema kojem djeca uče. Istraživanjem Lazarusa (2014) prema Pavlović i Sindik (2014)

zaključeno je da su karakteristike ličnosti važni zaštitni faktori stresnih događaja, primjerice: otpornost, konstruktivno mišljenje i samoefikasnost čime bi svaki odgojitelj trebao ovladavati.

### **3. PROFESIONALNI STRES KOD ODGOJITELJA**

Čudina-Obradović i Obradović (2001) raspravljali su o dva područja koja utječu na život pojedinca: posao i obitelj. Kroz njih svaka osoba definira svoj identitet, postiže svoju samoaktualizaciju i ispunjava svoje svrhe i vrijednosti. Autori ističu da uspjeh u tim područjima utječe na opće zadovoljstvo životom, kao i na fizičko i psihičko zdravlje pojedinca. Prema tome, posao predstavlja bitnu odrednicu svačijeg života, jer svatko provodi veći dio svog dana na radnom mjestu, obavljajući poslove za koje je plaćen svaki mjesec. Neki poslovi jesu rutinski i predvidljivi, dok neki traže veću koncentraciju ili ažurnost odlučujući. Izraz „profesionalni stres ili stres na radnom mjestu" koristi se za opisivanje stresa izazvanog stresorima koji proizlaze iz radne okoline i procesa rada.

Stres može biti jedan od glavnih uzročnika obolijevanja na poslu. To je pojava na koju nitko nije imun—od malenog djeteta do osobe u dubokoj starosti, od menadžera na visokoj funkciji do nezaposlenog beskućnika. Javlja se u radnom okruženju, ali i u privatnom (Maslach i Leiter, 2011). Ponekad je utjecaj stresa neprimjetan, a ponekad može biti glavni okidač koji rezultira nastankom ili ubrzavanjem tijeka razvoja bolesti.

Način na koji odgojitelj obavlja svoj posao unutar predškolske ustanove ovisi o raznim faktorima. Radna atmosfera, poticajno okruženje, sloboda u donošenju odluka i unutarnja motivacija neki su od čimbenika koji utječu na našu pozitivnu ili negativnu sliku posla kojim se bavimo. Prema Fletcher (1991, str. 137) profesionalni stres kod odgojitelja ima značajne efekte na mentalno zdravlje te u velikoj mjeri utječe na fizičko zdravlje i stanje odgojitelja. Stres, kao složen koncept važno je proučavati u profesionalnom kontekstu u kojem se događa.

Larsson i sur. (2012) kao moguće opće izvore stresa na poslu navode sljedeće: rad u smjenama, loša plaća, loša organizacija posla, nedovoljno dobro određen opis poslova, nedostatak vremena, tj. preopterećenost poslom, prevelika odgovornost, nizak profesionalni status, loši odnosi sa suradnicima, nezadovoljstvo poslom, nezainteresiranost za posao te zaokupljenost obiteljskim obvezama i brigama.

Prema različitim istraživanjima, izvori stresa kod predškolskih odgojitelja, govore o odgojiteljskom pozivu kao izuzetno stresnom zanimanju. Upravo ovu činjenicu prikazuje

istraživanje Fimiana (1988) prema Grgin (1997) koje tvrdi „da je odgojiteljsko zanimanje vrlo stresna i zahtjevna profesija“ (str. 89). Nadalje, Dworkin, Haney, Dworkin i Telschow (1990); prema Kyriacou (1987) svojim istraživanjima zaključuju da je posao odgojitelja vrlo stresno zanimanje, dok Esteve i Fracchia (1986) tvrde da je stres u odgojiteljskoj profesiji povećan sa društvenim i ekonomskim poteškoćama.

Clipo i Boghean (2015) proveli su istraživanje pomoću kojeg žele opisati stresore s kojima se susreću odgojitelji predškolske djece u Rumunjskoj. Cilj rada bio je saznati stavove odgojitelja o čimbenicima stresa i pronaći adekvatna rješenja za taj stres. U svome istraživanju primijenili su upitnik koji je ispunilo 150 odgojitelja koji su zaposleni u dječjim vrtićima u dvije rumunjske županije. Istraživanje je pokazalo da odgojitelji doživljavaju visoku razinu stresa, a gotovo polovica njih dolazi u iskušenje odustati od ove profesije. Konačni rezultat ovog istraživanja i najučinkovitija mjera za smanjenje izvora stresa kod odgojitelja bila bi povećanje kvalificiranog osoblja, optimalna plaća i primjereniji radni uvjeti.

Istraživanje Kozjak Dragčević i Opića (2019) proučavalo je izvore stresa na poslu odgojitelja u dječjem vrtiću. Cilj rada bio je istražiti različite izvore stresa u dječjim vrtićima na području Grada Zagreba, kao i njihov intenzitet s obzirom na godine staža i odgojnu skupinu u kojoj trenutno rade. U ispitivanju je sudjelovalo 257 odgojitelja iz Zagreba u dobi od 22 do 65 godina. Za potrebe istraživanja koristila se „Skala procjene stresa“ na poslu odgojitelja. Skalom su opisane situacije s kojima se odgojitelji svakodnevno susreću gdje su morali procijeniti u kojoj je mjeri određena situacija za njih stresna. Istraživanje je pokazalo da najveći intenzitet stresa kod odgojitelja izazivaju ponašanja roditelja. Također je utvrđeno da se stres u određenim situacijama smanjuje porastom radnog iskustva.

Hasanagić i Pehlić (2012) istraživali su izvore stresa kod odgojitelja u Bosni i Hercegovini. Korišteni instrument je „TSI“ (teacher stress inventori) – proveden za potrebe istraživanja, kao i „skala stresora“, gdje odgojitelji sami navode i ocjenjuju u kojoj mjeri je svaki od tih stresora stresan sam po sebi. Uzorak ispitanika bili su odgojitelji privatnih i državnih vrtića u Sarajevu i Zenici. Kao značajni stresori navode se: nedostatak didaktičkog materijala, problemi sa roditeljima, male plaće i inkluzija bez podrške.

Autorice Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (2005) provele su istraživanje izvora stresa kod odgojitelja u Rijeci. Cilj rada bio je konstrukcija skale namijenjene ispitivanju izvora stresa na poslu odgojitelja u dječjim vrtićima te provjera razlika u izraženosti pojedinih dimenzija izvora stresa s obzirom na duljinu staža odgojitelja. U ispitivanju je sudjelovalo 236 odgojitelja

Dječjeg vrtića Rijeka, od kojih 42% smatra svoj posao vrlo stresnim. Konstruirana je „Skala izvora stresa“ na poslu odgojitelja od 35 tvrdnji. Dobivena su četiri faktora (međuljudski odnosi, odnosi s roditeljima, problematična ponašanja djece, radni uvjeti). Utvrđeno je da odgojitelji sa srednjom duljinom staža (19-27 godina) percipiraju međuljudske odnose stresnijima od kolegica s manje staža (10-18 godina), dok odgojitelji s najviše godina staža (iznad 28 godina) procjenjuju radne uvjete stresnijima od onih s manje staža.

Navedenim istraživanjima dokazano je da je stres vrlo visoko pozicioniran u odgojiteljskoj profesiji. Stres kod odgojitelja djece jasličke, ali i vrtićke dobi mogao bi biti jedan od većih razloga smanjenja zainteresiranosti kandidata za ovo zanimanje. Nadalje, istraživanje dokazuje da je „stres razlog koji povećava broj odgojitelja koji odlaze u prijevremenu mirovinu, kao i da mnogobrojni odgojitelji češće nego ljudi drugih profesija oboljevaju od različitih psihosomatskih oboljenja“ (Esteve i Fracchia, 1986).

### 3.1. *Rad s djecom jasličke dobi*

Rad s djecom jasličke dobi zahtijeva puno truda, strpljenja i ljubavi. Odgojitelji u jaslicama prate razvojne karakteristike svakog djeteta individualno, prema tome planiraju i pripremaju aktivnosti koje zapisuju u tjedni plan i program te ga provode na dnevnoj bazi. U odgojno-obrazovnom radu naglašava se osamostaljivanje djece u svim aspektima njihova života te na usvajanju ritma i pravila u jaslicama, što se kasnije nastavlja i u vrtiću.

Već u jasličkoj dobi, odgojitelji potiču djecu na samostalnost u jelu i piću, odijevanju i obuvanju, obavljanje fizioloških potreba (odvikavanje od pelena) i održavanje osobne higijene (pravilno pranje ručica prije obroka, nakon obavljanja nužde, korištenje salveta nakon jela, samostalno brisanje nosa). Svaka ta nabrojana životno – praktična aktivnost koju odgojitelj radi s djecom jasličke dobi može biti izrazito stresna upravo zbog toga što se u jaslicama, ali i u vrtiću krši Državni pedagoški standard predškolskog obrazovanja i naobrazbe. Prema čl. 22: „u odgojno-obrazovnu skupinu djece u redovitom programu u dobi: od navršenih šest do navršenih 12 mjeseci može se uključiti najviše 5 djece, od 13 do 18 mjeseci može se uključiti najviše 8 djece, a od 19 do 24 mjeseca može se uključiti najviše 12 djece, a u trećoj godini može se uključiti najviše 14 djece“ ([https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html)). U većini hrvatskih vrtića brojno stanje djece ide iznad svih standarda pa je prosječni broj djece u dobi od navršenih jedne do tri godine, oko 20 što dokazuje Sindikat obrazovanja, medije i kulture: „rezultati istraživanja prikazuju da

se DPS krši u 80 posto ispitanih predškolskih ustanova u RH, koje je na uzorku od 502 dječja vrtića proveo Sindikat obrazovanja, medija i kulture (SOMK)“ (<https://somk-uputio-apel-odgojitelji-u-vrticima-na-granici-znanstvene-fantastike-standardi-se-ne-postuju-1491581>).

Nadalje, u jaslicama djeca sudjeluju u zajedničkom pospremanju sobe (usvajaju radne navike) te brinu i razvijaju empatiju za prijatelje, biljke i životinje. Također, odgojitelji za djecu pripremaju i aktivnosti iz različitih područja (tjelesni i psihomotorni razvoj, socio–emocionalni razvoj, spoznajni razvoj i razvoj ličnosti te govorni razvoj). Djeca u jaslicama moraju boraviti i na zraku što je također izuzetno veliki stres kod odgojitelja (na dva odgojitelja, 20-ero djece mora boraviti vani na zraku).

### *3.2. Izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi*

Prema definiciji stresa, odgojitelj u jaslicama može ili ne mora doživjeti određenu situaciju kao stresnu, odnosno ljudi se razlikuju u percepciji težine stresora. Prema Lacković-Grbin (2000) „stres je osobno iskustvo i reakcija na situaciju što znači da ne postoje opća i jednaka pravila za suočavanje sa stresom koja bi vrijedila za sve“ (str. 56). Važno je napomenuti da oslobađanje od stresa nije samo zadatak zaposlenika, već i poslodavca. Institucije poput dječjih vrtića, zbog specifičnosti rada svojih zaposlenika i njihovog rada s djecom, trebaju i posvetiti pozornost zadovoljenju potreba zaposlenika (Lacković-Grbin, 2000).

Djetetov polazak u jaslice nije lak korak, kako za dijete, roditelja i odgojitelja. U literaturi i člancima postoji malo istraživanja koja su posvećena izvorima stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi, već su ona uglavnom bazirana na predškolskim programima.

Kroz cijelo radno vrijeme odgojitelji su izloženi glasnijoj atmosferi: velikoj buci, glazbi, čestim konfliktima djece, plaču. Izvor stresa je i prostorno–materijalno okruženje jasličke sobe. Soba je prilagođena uzrastu djeteta jasličke dobi, što znači da odgojitelj većinu vremena sjedi na premalenoj stolici ili podu. Dan u jaslicama ima svoj dnevni ritam, prilagođen dobi djece i njihovim potrebama. Radni dan uključuje niz aktivnosti, obroka, priprema za popodnevno spavanje, za izlazak van i slično. Odgojitelj u vrtiću može osjetiti vremenski pritisak ili doživjeti ritam rada (u slučaju da nešto što je predviđeno po planu, ne stigne) kao dodatni pritisak. Što se tiče fizičkog pritiska u jaslicama, odgojitelji često imaju brze promjene sjedenja, hodanja, plesanja i sličnih aktivnosti što također izaziva stres.



Brlas (2020, str. 12-28) ističe općenite izvore stresa u profesiji. Kao izvore stresa navodi sljedeće: 1. Radni uvjeti, 2. Međuljudski odnosi, 3. Osobine pojedinca, 4. Okruženje i 5. Radna uloga. S obzirom da postoji vrlo mali broj istraživanja stresa kod odgojitelja djece jasličke dobi možemo pretpostaviti i opisati navedene stresora autora i na odgojitelje. Radni uvjeti kao izvor stresa kod odgojitelja djece jasličke dobi bili bi: velika buka, galama, stres od potresa, požara, nedostatak materijala za rad, nedostatak higijenskih potrepština, spajanje skupina kada nedostaje odgojitelj i slično. Nadalje, međuljudski odnosi kao izvor stresa bili bi: neslaganje s kolegicom, česti sukobi, nedovoljna podrška stručnog tima. Osobine pojedinca kao izvor stresa sagledava se u situaciji da će osjetljivi odgojitelj teže prihvatiti što nije stigao odraditi aktivnost za taj dan. Okruženje u odgojiteljskoj profesiji ima važnu ulogu te ukoliko je poticajno i potiče ga na česte edukacije, odgojitelj će biti motiviraniji. Radna uloga odgojitelja je specifična i od odgojitelja zahtijeva vrlo visoku odgovornost u svome radu. Nadalje, ukoliko se u skupini nalazi dijete s alergijama ili dijete s posebnim potrebama za odgojitelja je to dodatna odgovornost što ujedno i povećava stres njegove radne uloge.

Prema Thomasu (2006) neki od izvora stresa za odgojitelje bili bi: djetetov polazak u jaslice, reakcije roditelja na djetetovu burnu reakciju te djeca s posebnim odgojno–obrazovnim potrebama. Nadalje, izvor stresa je i suočavanje odgojitelja s povećanim očekivanjima od roditelja i zajednice (Bailey, Berrell i Gibson, 1991).

Autori Kelly i Berthelsen (1995) kao glavne izvore stresa na poslu odgojitelja navode komunikaciju s roditeljima, doživljavanje vrtića kao čuvališta, ne pridržavanje pravila u dovođenju bolesne djece u vrtić, velik broj poslova koje trebaju istovremeno napraviti, potreba djece za individualnim pristupom, administrativni i drugi poslovi koje moraju obavljati, a nisu povezani s njihovim poslom.

Nadalje, Ennulat (2010) u svojoj knjizi „Strahovi u djetinjstvu“ govori o strahovima kod odgojitelja djece, koji bi se mogli interpretirati i kao izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi. U knjizi navodi: 1. Socijalne strahove (situacije osjećanja ili bojazni da ih kolegice ne cijene, da ih djeca ne vole, strah od zahtjevnog djeteta, te strah od roditelja), 2. Strah od neuspjeha (ovaj strah je poželjan jer odgojitelja motivira na profesionalni napredak), 3. Strah za radno mjesto i strah od nadređenih (strah što reći, koji su problemi, nesigurnost posla, ograničeni ugovor o radu te problemi vezani uz napredovanje (stručno usavršavanje) i 4. Strah od nasilja (nažalost, nasilje je danas sve češće prisutno među djecom kao posljedica video igrice ili mobitela).

### 3.3. Posljedice stresa kod odgojitelja

U današnje vrijeme, posao odgojitelja postaje sve zahtjevniji, kompleksniji, dolazi do različitih promjena u odgoju i obrazovanju koje od odgojitelja očekuju više profesionalnog znanja i vještina.

Lučan (2014) tvrdi da je stres na radnom mjestu povezan s različitim fizičkim i mentalnim poremećajima. Stres narušava zdravlje te povećava vjerojatnost pojave ponašanja koja rezultiraju novim stresom te naposljetku pojavu različitih bolesti. Odgojitelj koji je često pod stresom i preopterećen je problemima, vrlo često zanemaruje sam sebe.

Nadalje, Lučan (2014) navodi posljedice djelovanja stresa na čovjeka u tri kategorije: tjelesne, psihičke i socijalne posljedice. Nabrojane posljedice možemo sagledati i u kontekstu odgojitelja. Tjelesne posljedice kod odgojitelja su u obliku glavobolje, naglih promjena krvnog tlaka, nesаницe, probavni problemi i slično. Od psihičkih posljedica moguće su depresija, posttraumatski stresni događaj, tjeskoba, osjećaj bespomoćnosti u određenim situacijama, zatvaranje u sebe i slično. Socijalne posljedice odnosile bi se na socijalnu izoliranost (primjerice: gubitak socijalnog kontakta s kolegicom zbog pojedinih izvora stresa na poslu).

Osim navedenih posljedica stresa na zdravlje odgojitelja, stres često odgojitelja može dovesti do sagorijevanja. Prema Brajši i sur. (1999) u odgojiteljskog profesiji uvjeti su daleko od idealnih, ne poštuju se Državni pedagoški standard, zahtjevi roditelja su sve složeniji, što može dovesti do profesionalnog sagorijevanja odgojitelja („burnout“).

„Iscrpljeni odgojitelji sebe smatraju nezamjenjivim pa su od jutra do navečer uz dijete. Prestaju imati vremena za sebe. Negiraju vlastite potrebe i potiskuju neuspjehe. Ubrzo postaju kronično umorni“ (Brajša i sur., 1999).

Prema Brajši i sur. (1999) kronično umorni odgojitelji s vremenom gube sve pozitivne emocije prema djetetu i distanciraju se od njega, sve ga manje razumiju i sve ga teže slušaju. Iscrpljeni odgojitelji postaju neorganizirani, sebe doživljavaju negativno i žale sami sebe. Slabi im motivacija za posao, gube koncentraciju i pamćenje te im počinje biti teško rješavati odgojne probleme. Pokazuju negativan stav prema životu općenito, ali najviše negativan stav prema djeci. Ostaju bez inicijative, postaju kruti i konzervativni. Prestaju se baviti svojim hobijima te se odjednom počinju žaliti na bezbroj bolesti (glavobolje, lupanje srca, drhtavica, ...)

Prema Ajduković (1996) sindrom sagorijevanja odvija se postepeno. U početku se javljaju manji znakovi upozorenja na koje odmah treba obratiti pažnju. Autor navodi četiri faze

sagorijevanja: „1. Radni entuzijazam (nerealna očekivanja brzog postignuća i preveliko ulaganje u posao), 2. Stagnacija (osoba shvati da nije ostvarila ciljeve koje si je unaprijed postavila, postaje frustrirana), 3. Emocionalno povlačenje i izolacija (udaljavanje od kolega, posao smatra besmislenim, pojava tjelesnih poteškoća) i 4. Empatija i gubitak životnih interesa (kronična frustriranost)“ (Ajduković, 1996, str. 18).

Kako ne bi došlo do posljedica stresa i sindroma sagorijevanja, važno je da odgojitelj promjeni svoj način razmišljanja i postane manje izgarajući. Prema Frančesević i Sindik (2014) važno je da odgojitelj nauči kako ovladati stresom i pospješi svoje suočavanje sa njime.

#### **4. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj istraživanja bio je utvrditi koji su izvori stresa, tj. stresori koje doživljavaju odgojitelji u radu s djecom jasličke dobi te utvrditi u kojoj mjeri odgojitelji doživljavaju neke smetnje kao posljedice stresora.

#### **5. PREDISTRAŽIVANJE – FOKUS GRUPA**

Kao uvod i pripremu u glavno istraživanje izabrala sam provesti fokus grupu sa šest odgojiteljica djece jasličke dobi s ciljem saznanja koji su izvori stresa u jaslicama. Prije fokus grupe podijeljeni su informirani pristanci kojima se osigurava anonimnost odgojiteljica prilikom prikazivanja krajnjih rezultata. Fokus grupa kao oblik kvalitativnog istraživanja sadržavala je uvodna pitanja (dob odgojiteljica, godine radnog staža, jesu li matični ili treći odgojitelj u jaslicama), te pitanja za diskusiju o navedenoj temi (izvori stresa u jaslicama, posljedice izvora stresa u jaslicama).

##### *5.1. Ispitanici*

Ispitanici u fokus grupama bili su šest odgojiteljica koje trenutno rade u jaslicama: Odgojiteljica 1. (29 godina), Odgojiteljica 2. (58 godina), Odgojiteljica 3. (42 godine), Odgojiteljica 4. (28 godina), Odgojiteljica 5. (47 godina), Odgojiteljica 6. (32 godine). Odgojiteljice imaju od 4 do 20 godina staža rada u jaslicama te su sve iz istog objekta. Fokus

grupa „Izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi“ održana je u prostorijama DV „Karlovac“ – područni objekt: DV „Grabrik“. Odgojiteljicama su na početku postavljena uvodna pitanja. Fokus grupa provedena je 07. lipnja 2023. godine u 17:00 h te je trajala 45 minuta.

## 5.2. Postupak

Postavljena uvodna pitanja odnosila su se na općenite podatke o odgojiteljicama:

1. Koliko godina imate?
2. Koliko imate staža (radnog iskustva) u jaslicama?
3. Da li ste matični ili treći odgojitelj?

Tablica 1. Uvodna pitanja fokus grupe

<b>Pitanje:</b>	<b>Odgojiteljica 1.</b>	<b>Odgojiteljica 2.</b>	<b>Odgojiteljica 3.</b>	<b>Odgojiteljica 4.</b>	<b>Odgojiteljica 5.</b>	<b>Odgojiteljica 6.</b>
Koliko godina imate?	29	58	42	28	47	32
Koliko imate staža (radnog iskustva) u jaslicama?	4 godine	20 godina	6 godina	5 godina	7 godina	5 godina
Da li ste matični ili treći odgojitelj?	Matični	Matični	Matični	Matični	Matični	Matični

Tablica 1. prikazuje odgovore šest odgojiteljica različite dobi u rasponu od 28 do 58 godina. Godina radnog staža u jaslicama prikazane su u rasponu od 4 do 20 godina. Sve odgojiteljice su matične odgojiteljice u jaslicama.

Nakon uvodnih pitanja postavila sam glavno pitanje ove fokus grupe: „Koji su po vama izvori stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi i na koji način oni utječu na odgojitelja?“

Na temelju odgovora odgojiteljica, dobiveni su rezultati (izvori stresa u jaslicama). Navedeni izvori stresa u jaslicama, prikazani su u Tablici 2.

*Tablica 2. Izvori stresa odgojiteljima u jaslicama*

<b>IZVORI STRESA U JASLICAMA</b>
1. Proces prilagodbe/adaptacije djece (djetetove reakcije).
2. Broj djece u skupini.
3. Negativne reakcije roditelja.
4. Velika buka (plač).
5. Nepovjerenje od strane roditelja (kome ostavljaju dijete).
6. Ozljede pojedinih dijelova tijela.
7. Gušenje igračkama/hranom.
8. Nedostatak higijenskih potrepština.
9. Zdravstveni problemi djece (pr. alergije, konvulzije)
10. Nedostatak materijala za rad.
11. Izloženost zarazama jer su djeca bolesna.

12. Nedostatak podrške stručnih suradnika (psiholog, pedagog).

Nakon navedenih stresora odgojiteljice su diskutirale o posljedicama navedenih izvora stresora. Navedene posljedice prikazane su u Tablici 3.

*Tablica 3. Posljedice stresora*

<b>POSLJEDICE STRESORA</b>
1. Česti ispadi prema vlastitoj obitelji.
2. Kronični umor.
3. Česte glavobolje od prevelike buke.
4. Zarazne bolesti (streptokok, virusi i bakterije).
5. Fizički umor.
6. Problemi s leđima.
7. Sukobi s kolegicom.
8. Problemi s mjehurom (ne mogućnost odlaska na WC).
9. Osjećaj bespomoćnosti (kod alergijskih reakcija, plača).

## 5. GLAVNO ISTRAŽIVANJE

Nakon provedbe fokus grupe pristupilo se glavnom istraživanju.

### 5.1. Ispitanici

Uzorak ispitanika obuhvaćao je 308 ispitanika, od čega obuhvaća 4 odgojitelja i 304 odgojiteljica. Životna dob kretala se od 19 do 64 godine, prosječna dob bila je 36 godina (SD=9,97). Prosječno iskustvo rada u jaslicama iznosilo je 5 godina (M= 4,84; SD =5,84).

### 5.2. Postupak

Istraživanje je provedeno online. Provedeno je upitnikom tijekom mjeseca lipnja i srpnja 2023. godine. Kolegama i kolegicama poslan je link za upitnik s molbom za ispunjavanje istog i prosljeđivanje dalje. Osim toga, upitnik je prosljeđen i na društvene mreže; različite *Facebook* grupe u kojima su odgojitelji djece jasličke dobi. U upitniku je naglašeno da je istraživanje potpuno anonimno i dobrovoljno te da se može odustati u svakom trenutku.

### 5.3. Instrumenti

Instrument za procjenu stresora je sačinjen na temelju rezultata fokus grupe i dopunjen kroz analizu sa stručnjakom. Konačna lista stresora sačinjavala je trinaest stresora. Svaki stresor ispitanici su procjenjivali na skali od pet stupnjeva, od 1 (*nije bilo stresno*) do 5 (*uzrokovalo je izuzetan stres*).

Lista psihofizičkih sačinjavala je devet teškoća. Svaku teškoću ispitanici su procjenjivali na skali od 0 (*uopće se ne odnosi na mene-nikad*) do 3 (*u potpunosti se odnosi na mene– uvijek*).

## 6. REZULTATI GLAVNOG ISTRAŽIVANJA

Tablica 4. Percepcija stresa kod odgojitelja (N=308)

<b>Stresor</b>	<b>Nije bilo stresno N(%)</b>	<b>Uzrokovalo je manji stres N(%)</b>	<b>Uzrokovalo je osrednji stres N(%)</b>	<b>Uzrokovalo je velik stres N(%)</b>	<b>Uzrokovalo je izuzetan stres N(%)</b>
Djetetove reakcije na proces prilagodbe	6 (1,9)	47(15,3)	99(32,1)	89(28,9)	67(21,8)
Preveliki broj djece u skupini	4(1,3)	13(4,2)	25(8,1)	72(23,4)	194(63,0)
Negativne reakcije roditelja	15(4,9)	38(12,3)	56(18,2)	98(31,8)	101(32,8)
Velika buka (plač djece)	9(2,9)	31(10,1)	95(30,8)	87(28,2)	86(27,9)
Nepovjerenje od strane roditelja	22(7,1)	27(8,8)	84(27,3)	110(35,7)	65(21,1)
Ozljede pojedinih dijelova tijela	5(1,6)	21(6,8)	56(18,2)	81(26,3)	145(47,1)
Gušenje djeteta igračkama	24(7,8)	8(2,6)	20(6,5)	35(11,4)	221(71,8)
Gušenje djeteta hranom	12(3,9)	11(3,6)	22(7,1)	38(12,3)	225(73,1)



Zdravstveni problemi djece	17(5,5)	13(4,2)	41(13,3)	57(18,5)	180(58,4)
Nedostatak podrške stručnih suradnika	15(4,9)	33(10,7)	64(20,8)	90(29,2)	106(34,4)
Nedostatak higijenskih potrepština	50(16,2)	50(16,2)	82(26,6)	76(24,7)	50(16,2)
Nedostatak materijala za rad	40(13,0)	52(16,9)	93(30,2)	68(22,1)	55(17,9)
Izloženost zarazama jer su djeca bolesna	18(5,8)	48(15,6)	80(26,0)	81(26,3)	81(26,3)

Tablica 4. prikazuje broj pojedinih odgovora i postotak ukupnog broja odgovora na navedene stresore.

Na stresor *djetetove reakcije na proces prilagodbe*, 1,9% ispitanika ne doživljava situaciju stresnom, njih 15,3% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok je njih 32,1% odgovorilo da im to uzrokuje osrednji stres. Većina ispitanika, odnosno njih 50,7% djetetove reakcije na proces prilagodbe smatraju većim ili izuzetnim stresom.

Što se tiče stresora: *preveliki broj djece u skupini*, većina ispitanika, odnosno njih 86,4% smatra da im taj stresor uzrokuje veći ili izuzetan stres. Manji dio ispitanika smatra da im to ne uzrokuje stres ili uzrokuje manji odnosno osrednji stres. Konkretno, 1,3% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna, njih 4,2% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok je njih 8,1% odgovorilo da im je to uzrokovalo osrednji stres.

Stresor *negativne reakcije roditelja*, 4,9% ispitanika ne smatra stresnim, njih 12,3% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok 18,2% ispitanika smatra da im je to uzrokovalo

osrednji stres. Većina ispitanika, odnosno njih 64,6% smatra da im negativne reakcije roditelja uzrokuju veći ili izuzetan stres.

Stresor *veliku buku (plač djece)* većina ispitanika, odnosno njih 56,1% smatra većim ili izuzetnim stresom. 2,9% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna, dok njih 10,1% smatra da im je to uzrokovalo manji stres. 30,8% ispitanika odgovorilo je da im to uzrokuje osrednji stres.

*Nepovjerenje od strane roditelja* kao sljedeći izvor stresa, 7,1% ispitanika ne smatra stresnim, 8,8% ispitanika smatra ga stresnim u manjoj mjeri, dok njih 27,3% tu situaciju doživljava kao osrednji stres. Većina ispitanika, odnosno njih 56,8% doživljava nepovjerenje od strane roditelja kao veći ili izuzetan stres.

Većina ispitanika, odnosno njih 73,4% stresor *ozljede pojedinih dijelova tijela djeteta* doživljava kao veći ili izuzetan stres. Svega 8,4% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna ili im je uzrokovala manji stres, dok njih 18,2% smatra da im je ta situacija uzrokovala osrednji stres.

Na sjedeći stresor *gušenje djeteta igračkama*, većina ispitanika, odnosno njih 83,2% smatra tu situaciju većim ili izuzetnim stresom. 10,4% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna ili im je uzrokovala manji stres, dok njih 6,5% smatra da im je ta situacija uzrokovala osrednji stres.

Stresor *gušenje djeteta hranom*, 85,4% ispitanika doživljava tu situaciju kao veći ili izuzetan stres. 7,5% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna ili im je uzrokovala manji stres, dok njih 7,1% smatra da im je ta situacija uzrokovala osrednji stres.

Stresor *zdravstveni problemi djece*, većina ispitanika, odnosno njih 76,9% smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres. 9,7% ispitanika smatra je da im ta situacija nije bila stresna ili im je uzrokovala manji stres, dok njih 13,3% smatra da im je ta situacija uzrokovala osrednji stres.

Stresor *nedostatak podrške stručnih suradnika*, 4,9% ispitanika smatra da im ta situacija nije bila stresna, njih 10,7% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok je njih 20,8% odgovorilo da im je to uzrokovalo osrednji stres. Većina ispitanika, odnosno njih 63,6% nedostatak podrške stručnih suradnika doživljava kao veći ili izuzetni stres.

*Nedostatak higijenskih potreština* kao sljedeći izvor stresa, jednak postotak ispitanika, njih 16,2% ne smatraju ovu situaciju stresnu ili smatraju da im je uzrokovala manji stres. 26,6%

ispitanika smatra da im je ta situacija uzrokovala osrednji stres. 40,9% ispitanika doživljava nedostatak higijenskih potrepština kao veći ili izuzetan stres.

Stresor *nedostatak materijala za rad*, 13,0% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna, njih 16,9% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok je njih 30,2% odgovorilo da im je to uzrokovalo osrednji stres. 40,0% ispitanika odgovorilo je da im nedostatak materijala za rad uzrokuje veći ili izuzetan stres.

Na posljednji stresor *izloženost zarazama jer su djeca bolesna*, 5,8% ispitanika odgovorilo je da im ta situacija nije bila stresna, njih 15,6% smatra da im je uzrokovalo manji stres, dok je njih 26,0% odgovorilo da im je to uzrokovalo osrednji stres. Većina ispitanika, odnosno njih, 52,6% izloženost zarazama jer su djeca bolesna doživljava kao veći ili izuzetan stres.

Prema odgovorima ispitanika može se zaključiti da su četiri najveća stresora u jaslicama:

1. *Preveliki broj djece u skupini* (86,4% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres),
2. *Gušenje djeteta hranom* (85,4% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres),
3. *Gušenje djeteta igračkama* (83,2% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres),
4. *Zdravstveni problemi djece* (76,9% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres).

Nadalje, iz tablice su vidljiva i dva najmanja stresora u jaslicama:

1. *Nedostatak higijenskih potrepština* (59,0% ispitanika smatra da im to ne uzrokuje stres ili uzrokuje manji, odnosno osrednji stres),
2. *Nedostatak materijala za rad* (60,1% ispitanika smatra da im to ne uzrokuje stres ili uzrokuje manji, odnosno osrednji stres).

Tablica 5. Psihofizičke teškoće uzrokovane stresom (N=308)

<b>Psihofizičke teškoće</b>	<b>Uopće se ne odnosi na mene – nikad N(%)</b>	<b>Donekle se odnosi na mene – ponekad N(%)</b>	<b>Uglavnom se odnosi na mene – često N(%)</b>	<b>U potpunosti se odnosi na mene – uvijek N(%)</b>
Česti ispadi prema vlastitoj obitelji	51(16,6)	174(56,5)	65(21,1)	18(5,8)
Kronični umor	10(3,2)	69(22,4)	129(41,9)	100(32,5)
Česte glavobolje od prevelike buke	44(14,3)	98(31,8)	119(38,6)	47(15,3)
Zarazne bolesti (streptokok, virusi, bakterije)	38(12,3)	100(32,5)	106(34,4)	64(20,8)
Fizički umor	1(0,03)	35(11,4)	140(45,5)	132(42,9)
Problemi s leđima	11(3,6)	67(21,8)	88(28,6)	142(46,1)
Sukobi s kolegicom	174(56,5)	104(33,8)	21(6,8)	9(2,9)

Problemi s mjehurom (nemogućnost odlaska na WC)	84(27,3)	94(30,5)	68(22,1)	62(20,1)
Osjećaj bespomoćnosti (kod alergijskih reakcija, neutješnog plača djece)	42(13,6)	108(35,1)	95(30,8)	63(20,5)

Tablica 5. prikazuje broj pojedinih odgovora i postotak ukupnog broja odgovora na navedene psihofizičke teškoće.

Iz tablice je vidljivo da 73,1% ispitanika nikad ili ponekad imaju *česte ispade prema vlastitoj obitelji*. 21,1% ispitanika smatra da ih imaju često, dok njih je njih 5,8% odgovorilo da česte ispade prema vlastitoj obitelji imaju uvijek.

Većina ispitanika odnosno njih 74,4% odgovorilo je da često ili uvijek osjećaju *kronični umor*. 22,4% smatra da ga osjećaju ponekad, dok je 3,2% ispitanika odgovorilo je da kronični umor ne osjećaju nikad.

*Glavobolju od prevelike buke*, 31,8% ispitanika osjeća ponekad, dok njih 14,3% smatra da ih ne osjeća nikad. Većina ispitanika odnosno njih 53,9% odgovorilo je da često ili uvijek osjećaju glavobolje od prevelike buke.

Većina ispitanika, odnosno njih 55,2% smatra da se kao posljedica stresa kod njih manifestiraju često ili uvijek *zarazne bolesti* (streptokok, virusi, bakterije). 32,5% ispitanika smatra da se zarazne bolesti ponekad manifestiraju kod njih, dok njih 12,3% smatra da se zarazne bolesti nikad ne manifestiraju kod njih.

*Fizički umor* većina ispitanika, odnosno njih 88,4% osjeća često ili uvijek, dok 11,4% ispitanika smatra da fizički umor ne osjećaju ili ga osjećaju ponekad.

*Probleme s leđima* osjeća većina ispitanika, konkretno njih 74,7% odgovorilo je da često ili uvijek imaju probleme s leđima, dok njih 25,4% probleme s leđima nema ili ima ponekad.

*Sukobe s kolegicama*, 90,3% ispitanika ne doživljava nikad ili doživljava ponekad.

57,8% ispitanika nikad ili ponekad ima *probleme s mjehurom*, dok njih 42,2% odgovara da ih imaju često ili uvijek.

*Osjećaj bespomoćnosti (kod alergijskih reakcija, neutješnog plača djece)*, većina ispitanika, odnosno njih 51,3% doživljava često ili uvijek. 35,1% ispitanika odgovorilo je da ponekad imaju taj osjećaj, dok njih 13,6% smatra ga ne doživljavaju nikad.

Prema odgovorima ispitanika može se zaključiti da su četiri najčešće psihofizičke teškoće koje doživljavaju odgojitelji u radu s djecom jasličke dobi:

1. *Fizički umor* (88,4% ispitanika osjeća često ili uvijek),
2. *Problemi s leđima* (74,7% ispitanika osjeća često ili uvijek),
3. *Kronični umor* (74,4% ispitanika osjeća često ili uvijek),
4. *Zarazne bolesti (streptokok, virusi, bakterije)* (55,2% ispitanika osjeća često ili uvijek).

Nadalje, iz tablice su vidljive i dvije najrjeđe psihofizičke teškoće koje doživljavaju odgojitelji u radu s djecom jasličke dobi:

1. *Sukobi s kolegicama* (90,3% ispitanika doživljava nikad ili ponekad),
2. *Česti ispadi prema vlastitoj obitelji* (73,1% ispitanika doživljava nikad ili ponekad).

Tablica 6. *Ostali izvori stresa kod odgojitelja (N=153)*

<b>OSTALI IZVORI STRESA U JASLICAMA</b>
Manjak odgojitelja
Neadekvatna soba dječjeg boravka
Odbijanje suradnje od strane roditelja
Loš odnos s kolegicom
Spajanje skupina
Neadekvatne zamjene za odgojitelje
Djeca s teškoćama u razvoju
„Teška“ djeca
„Mobbing“ na poslu

Tablica 6. prikazuje odgovore koje su ispitanici dali na otvoreno pitanje o stresorima koje doživljavaju, a koji nisu bili u ponuđenoj listi.

Iz navedenog se može zaključiti da osim izvora stresa koje smo ponudili u listi stresora, postoje još neki stresori koje su neki odgojitelji naveli. To su sljedeći stresori:

*Manjak odgojitelja* (primjeri ispitanika: određivanje smjene cijeli dan, bolovanje kolegice koje nije javljeno, preseljenje matičnog odgojitelja grupe u nepoznatu grupu zbog manjka ljudi).

*Neadekvatna soba dječjeg boravka* (primjeri ispitanika: soba koja nije primjerena jaslicama (do nje se dolazi stepenicama), premalena soba, soba koja nema dovoljno didaktike za rad u jaslicama, neadekvatni higijenski uvjeti).

*Odbijanje od strane roditelja* (primjeri ispitanika: laganje roditelja, neprihvatanje prijedloga odgojitelja, nisu naveli da djeca imaju alergije, odvikavanje od pelena).

*Loš odnos s kolegicom* (primjeri ispitanika: teški dogovori s kolegicom, podcjenjivanje od strane kolegice).

*Spajanje skupina* (primjeri ispitanika: spajanje skupina u ljetnim mjesecima (jedan ispitanik to je naveo kao „najstresniji period u radu“) te u periodu tijekom državnih praznika).

*Neadekvatne zamjene za odgojitelje* (neprimjereno i nekvalificirano osoblje za rad s djecom u jaslicama).

*Djeca s teškoćama u razvoju* (primjeri ispitanika: neadekvatna podrška asistenta, roditelj ne prihvaća da je dijete drugačije).

*„Teška“ djeca* (primjeri ispitanika: teški karakter djeteta, razmaženost, griženje, udaranje druge djece).

*„Mobbing“ na poslu* (primjeri ispitanika: ravnateljica koja vrši pritisak, kolektiv koji vrši pritisak, nejednak raspored radnog vremena).

## 7. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati izvore stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi te koje su posljedice istih. Prema odgovorima ispitanika i rezultatima istraživanja, izdvojena su četiri najveća izvora stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi: *Preveliki broj djece u skupini* (86,4% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres), *gušenje djeteta hranom* (85,4% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres), *gušenje djeteta igračkama* (83,2% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres), *zdravstveni problemi djece* (76,9% ispitanika smatra da im to uzrokuje veći ili izuzetan stres). Nadalje, prema rezultatima izdvojena su i dva najmanja izvora stresa kod odgojitelja u radu s djecom jasličke dobi: *Nedostatak higijenskih potrepština* (59,0% ispitanika smatra da im to ne uzrokuje stres ili uzrokuje manji, odnosno osrednji stres) te *nedostatak materijala za rad* (60,1% ispitanika smatra da im to ne uzrokuje stres ili uzrokuje manji, odnosno osrednji stres). Iz dobivenih rezultata možemo zaključiti da je u jaslicama najveći izvor stresa kod odgojitelja zdravlje i sigurnost djeteta u odgojno – obrazovnoj skupini. S obzirom da je odgojitelju prioritet pružanje adekvatne skrbi, njege i brige za dijete, manja važnost i manji izvor stresa kod odgojitelja su higijenske potrepštine i materijali za rad. Kako bi odgojitelj osigurao djetetovo zdravlje i sigurnost, potrebna mu je i podrška vrtića. Vrtić mora osigurati unutarnji prostor i vanjski prostor (prostor prilagođen djeci jednak Državnom pedagoškom standardu) te prilagoditi opremu i namještaj (adekvatni materijali i igračke kako ne bi došlo do stavljanja u usta i gušenja). Rezultati pokazuju da se navedeni izvori stresa, koji su usmjereni na sigurnost i zdravlje djece događaju upravo zbog kršenja Državnog pedagoškog standarda i nedovoljne podrške vrtića. Kada bi podrška same organizacije bila veća, stres odgojitelja bi sigurno bio manji.

Na pitanje o posljedicama stresora, prema odgovorima ispitanika i rezultatima istraživanja, izdvojene su četiri najčešće psihofizičke teškoće koje doživljaju odgojitelji koji rade u jaslicama: *Fizički umor* (88,4% ispitanika osjeća često ili uvijek), *problemi s leđima* (74,7% ispitanika osjeća često ili uvijek), *kronični umor* (74,4% ispitanika osjeća često ili uvijek), *zarazne bolesti (streptokok, virusi, bakterije)* (55,2% ispitanika osjeća često ili uvijek). Nadalje, prema rezultatima izdvojene su i dvije najrjeđe psihofizičke teškoće koje doživljavaju odgojitelji u jaslicama: *Sukobi s kolegicama* (90,3% ispitanika doživljava nikad ili ponekad) te *česti ispadi prema vlastitoj obitelji* (73,1% ispitanika doživljava nikad ili ponekad). Zbog prevelikog broja djece u skupini i brige za zdravlje djece odgojitelj doživljava umor i različite zdravstvene tegobe (bolovi i oslabljen imunitet).



Zbog nedostupnih istraživanja izvora stresora u jaslicama, ne postoji mogućnost usporedbe dobivenih rezultata s istraživanjima navedene teme. U literaturi postoje različiti znanstveni radovi koji se bave izvorima stresa kod odgojitelja djece predškolske dobi pa će se dobiveni rezultati usporediti s time.

Dobiveni rezultati autorica Živčić-Bećirević i Smojver-Ažić (2005) usmjereni su na najčešće izvore stresa u radu s djecom predškolske dobi: međuljudski odnosi, odnosi s roditeljima, problematična ponašanja djece, radni uvjeti. S radom pronalazimo sličnosti u vidu radnih uvjeta (preveliki broj djece u skupini) kao izvor stresa. S obzirom da je ovo istraživanje starije, vidljivo je da nisu uvedene nikakve promjene i nikakva poboljšanja u sustav odgoja i obrazovanja jer su radni uvjeti i dalje jedan od najvećih stresora u radu s djecom.

Novije istraživanje autora Kozjak Dragčević i Opića (2019) pokazuje da najveći intenzitet stresa kod odgojitelja izazivaju ponašanja roditelja. Ovi rezultati u skladu s rezultatima našeg istraživanja, budući da je 64,4% ispitanika odgovorilo da im *negativne reakcije roditelja* uzrokuju velik ili izuzetan stres.

Predškolsku ustanovu, dječje jaslice i vrtić čine djeca, roditelji i stručni suradnici, koji bi svi zajedno trebali surađivati te pružiti podršku jedni drugima. Upravo na taj način institucija može napredovati i stvoriti okruženje potrebno za daljnji pravilan rast i razvoj svakog djeteta. Dijete treba biti u središtu svake aktivnosti, a uvjeti moraju biti maksimalno osigurani kako bi svako dijete ostvarilo svoj puni potencijal i kako bi se osjećalo sigurno u jaslicama.

Budući da odgojitelji u jaslicama rade izravno s djecom, trebali bi naučiti ne samo kontrolirati njihove reakcije, već bi u suradnji s vrtićem trebali nastojati ukloniti stresore u svom radnom okruženju. Nemoguće je u potpunosti izbjeći stres, ali se on može ublažiti.

Ajduković (1996) nabraja korake za smanjivanje stresa na radnom mjestu: osiguravanje prikladnih radnih uvjeta, jasna struktura i opis radnog mjesta, te uspostava dobrih i kvalitetnih međuljudskih odnosa. Zadovoljenjem svih čimbenika, stres će zasigurno biti manji. Nadalje, Brlas (2020) navodi što sve pojedinac može učiniti kako bi se lakše nosio sa stresom na radnom mjestu. Neki od savjeta koje Brlas (2020) navodi, a mogu biti vezani za odgojiteljsku profesiju su: držati pod kontrolom vlastiti život (ne nositi probleme na posao), birati kolege i kolegice s kojima se osjećamo dobro, pozitivno razmišljati ukoliko nastupi negativni događaj i slično.

Uzmemo li u obzir definiciju stresa, koja kaže da je stres subjektivan doživljaj pojedinca, možemo zaključiti da je samoevaluacija odgojitelja upravo ono što daje dobivene

rezultate i prvi je korak za uvođenje promjene. Rezultati dobiveni ovim istraživanjem dobra su podloga i smjernica za daljnje istraživanje izvora stresora i posljedica istih na odgojitelje u radu s djecom jasličke dobi.

## 8. ZAKLJUČAK

Stres je postao sve veći problem današnjice. Nedostatkom pravovremene prevencije, stres raste i može rezultirati ozbiljnim negativnim posljedicama za odgojitelje u radu s djecom jasličke dobi. Profesija odgojitelja zahtjevna je i iscrpljujuća, što i rezultira pojavom stresa.

Glavni zadatak svakog odgojitelja je osigurati najbolju podršku za optimalni razvoj i učenje svakoga pojedinoga djeteta što često nije lako. Od odgojitelja se zahtijeva uspješnost u svakom segmentu njegova rada s djecom u jaslicama. Uloga odgojitelja bi bila i stvaranje zajednice koja uči, zadovoljavajući pri tome individualne potrebe svakoga djeteta.

Prikazani rezultati istraživanja ukazuju da je stres ozbiljan problem kod odgojitelja koji rade u jaslicama. Rezultati pokazuju da su dominantni izvori stresa za jaslice: preveliki broj djece u skupini, gušenje djeteta hranom, gušenje djeteta igračkama te zdravstveni problemi djece. Dobiveni rezultati pokazuju i najčešće psihofizičke teškoće kao posljedice stresa, a to su: fizički umor, problemi s leđima, kronični umor te zarazne bolesti (streptokok, virusi, bakterije).

Rješenje za izvore stresa može doći pravovremenim prepoznavanjem problema i primjerenom prevencijom. Važno je da se odgojiteljima osigura rad u kvalitetnim uvjetima što podrazumijeva broj djece prema Državnom pedagoškom standardu kao i osiguran materijal, igračke i namještaj koji je primjeren za djecu jasličke dobi.

## LITERATURA

1. Ajduković, D. (1996). Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača. U D. Ajduković i M. Ajduković (Ur.) *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača* (str. 29-39). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Ajduković, M. (1996). Sindrom sagorijevanja na poslu. U D. Ajduković i M. Ajduković (Ur.) *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača* (str. 21- 29). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Arambašić, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije: Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
4. Bezić, I. (1996). Strategije samopomoći. U D. Ajduković i M. Ajduković (Ur.) *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača* (str. 43-53). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
5. Brajša, P., Brajša-Žganec, A. i Slunjski, E. (1999). *Tajna uspješnog odgojitelja*. Pula: C.A.S.H.
6. Brlas, S. (2020). *Kako se nositi sa stresom u radu?* Zagreb: Novi redak.
7. Curbow, B., Breckler, S., McDonnell, K., Spratt, K. i Ungaretti, A. (2000). Development of the child care worker job stress inventory. *Early Childhood Research Quarterly*, 15, 515-536.
8. Državni pedagoški standardi predškolskog odgoja i naobrazbe (2008). *Narodne novine*, 63. Zagreb. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html) (15.05.2023.)
9. Ennulat G. (2010). *Strahovi u djetinjstvu*. Split: Harfa d.o.o
10. Frančešević, D. i Sindik, J. (2014). Odnos doživljaja sagorijevanja u radu, emocionalne kompetencije i obilježja posla odgojiteljica predškolske djece. *Acta ladertina*, 2, 1-21.
11. Havelka Meštrović, A. i Havelka, M. (2020). *Zdravstvena psihologija*. Zagreb: Naknada Slap.
12. Hudek–Knežević, J. i Kardum, I. (2005). *Stres i tjelesno zdravlje*. Zagreb: Naknada Slap.
13. Juras, K., Golubić, R., Knežević, B., Milošević, M. i Mujstabegović, J. (2009). Stres na radu: Mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija. *Sigurnost*, 51(2), 121-126.
14. Kelly, A. i Berthelsen, D. (1995). Preschool teacher's experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, 11(4), 345-357.

15. Kozjak Dragčević, S. i Opić, S. (2019). Stress sources in kindergarten teachers in the city of Zagreb. *Croatian Journal of Education*, 21, 137-152.
16. Lazarus, S. R. i Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Lipnjak, G. (2011). Istraživanje uzroka stresa kod zaposlenih. *Sigurnost*, 53(3), 219 – 226.
18. Maslach, C., Schaufeli, W. B. i Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 397–422.
19. Pavlović, Ž. i Sindik, J. (2016). Izvori stresa kod odgojiteljica predškolske djece i njihove osobine ličnosti. *Sigurnost*, 58(4), 291-301.
20. Pavlović, Ž. i Sindik, J. (2014). Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja. *Sigurnost*, 56(3), 187-201.
21. Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
22. Sindikat obrazovanja, medija i kulture (SOMK). <https://somk-uputio-apel-odgojitelji-u-vrticima-na-granici-znanstvene-fantastike-standardi-se-ne-postuju-1491581> (16.05.2023)
23. Smith, E. E., Bem, D. J., Frederickson, B. L., Loftus, G. R., Maren, S. i Nolen-Hoeksema, S. (2007). *Uvod u psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
24. Telebec, S. (2014). *Stres na radu*. Zagreb: Zirs.
25. Vizek-Vidović, V. (1990). *Stres u radu*. Zagreb: Radna zajednica.
26. Živčić-Bećirević, I. i Smojver-Ažić, S. (2005). Izvori stresa na poslu odgojitelja u dječjim vrtićima. *Psihologijske teme*, 14(2), 3-13.
27. Wiltshire, C. (2023). Early childhood education teacher workforce: *Stress in Relation to Identity and Choices*, Springer, 1-14.
28. Zakon o predškolskom odgoju i obrazovanju (2022). *Narodne novine*, 10/97, 107/07, 98/19, 57/22, 101/23. Zagreb. <https://www.zakon.hr/z/492/Zakon-o-pred%C5%A1kolskom-odgoju-i-obrazovanju> (20.06.2023)

## **PRILOZI**

1. *Tablica 1.* Uvodna pitanja fokus grupe
2. *Tablica 2.* Izvori stresa odgojitelja u jaslicama
3. *Tablica 3.* Posljedice stresora
4. *Tablica 4.* Percepcija stresa kod odgojitelja (N=308)
5. *Tablica 5.* Psihofizičke teškoće uzrokovane stresom (N=308)
6. *Tablica 6.* Ostali izvori stresa kod odgojitelja (N=153)

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---