

Stres in z zdravjem povezano vedenje vzgojiteljic predšolskih otrok

DOI: <https://doi.org/10.55707/ds-po.v39i2.128>

Prejeto 6. 11. 2023 / Sprejeto 12. 4. 2024

Znanstveni članek

UDK 373.2.011.3-051:331.44

KLJUČNE BESEDE: stres, zdravje, vedenjski slog, vzgojitelji, predšolska vzgoja

POVZETEK – Raziskava ponuja poglobljeno analizo z zdravjem povezanega vedenjskega sloga vzgojiteljic predšolskih otrok ($n = 127$) ter predstavlja doprinos k razumevanju povezanosti med doživljanjem stresa in vedenjskimi vzorci zaposlenih v predšolski vzgoji. Rezultati kažejo, da vzgojiteljice v povprečju izkazujejo zmerno stopnjo stresa na delovnem mestu. Na podlagi korelacijske analize ugotavljamo, da se doživljanje stresa pri vzgojiteljicah negativno povezuje z njihovo samooceno zdravja in pozitivno z indeksom telesne mase. Prav tako se stres povezuje s spalnimi navadami. Vzgojiteljice, ki glede na obstoječa priporočila premalo spijo, poročajo o pomembno višji stopnji stresa kot tiste, ki spijo dovolj dolgo. Nadalje, vzgojiteljice z višjo stopnjo zaznanega stresa slabše ocenjujejo svojo kakovost spanja. Z raziskavo nismo ugotovili povezanosti med stresom in preučevanimi prehranjevalnimi navadami vzgojiteljic, razen v primeru uživanja priložnostnih obrokov. Prav tako nismo ugotovili povezanosti med stresom in količino prostocasne telesne aktivnosti, uživanjem alkoholnih pijač in kajenjem.

Received 6. 11. 2023 / Accepted 12. 4. 2024

Scientific paper

UDC 373.2.011.3-051:331.44

KEYWORDS: stress, health, behavioral lifestyle, preschool teachers, early childhood education

ABSTRACT – The study offers an in-depth investigation of health-related behaviors of preschool teachers ($n = 127$) and provides a better understanding of the relationship between workplace stress and the behavioral patterns related to the health of early childhood educators. The results reveal moderate levels of stress. Correlation analysis shows that perceived stress is negatively associated with self-rated health and positively associated with the body mass index of preschool teachers. There is a negative correlation between stress and sleep duration; also, educators with higher perceived stress levels evaluate their sleep quality more negatively. This study did not find a relationship between stress and the dietary habits of preschool teachers, except in the case of the consumption of occasional snack foods. Moreover, no association was found between stress and the amount of leisure-time physical activity, alcohol use, and smoking.

1 Uvod

Delo pedagoških delavcev vrtca je zahtevno in večplastno, saj je povezano s prevzemanjem odgovornosti za dobrobit, razvoj in učenje predšolskih otrok, obenem pa predstavlja zavezanost k nenehnemu prilagajanju, sprejemanju številnih izzivov in vključevanje sodobnih načinov poučevanja in dela z otroki (Beltman idr., 2019). Raziskovalni izsledki navajajo, da je pedagoški poklic med bolj stresnimi in psihično obremenjujočimi poklici (Skaalvik in Skaalvik, 2015), kar velja tudi za zaposlene v predšolski vzgoji (Schaack idr., 2020).

Različni tuji avtorji ugotavljajo, da se zahtevni pogoji dela zaposlenih v predšolski vzgoji povezujejo z visoko stopnjo delovnega stresa in s čustveno izčrpanostjo (Čecho idr., 2019; Kim idr., 2020). Podobno navaja tudi Kobasa (2015, str. 132) v svoji raziska-

vi na slovenskih vzgojiteljih: 61 % jih namreč svoj poklic ocenjuje kot močno oz. kot izjemno stresen, pri čemer jih kar 36 % občuti stres zelo pogosto oz. vsak dan, skoraj 15 % pa jih meni, da svoje obremenitve obvladujejo s hudimi napori. Avtorica še ugotavlja, da je stres pri vzgojiteljih najpogosteje povezan z uravnavanjem vedenja otrok (zlasti vedenjsko zahtevnejših), s pogostim vmešavanjem staršev v pedagoški proces, težavnimi medosebnimi odnosi v delovnem kolektivu ter s prevelikim številom otrok v skupini. Maček (2017, str. 54) pa navaja, da slovenski vzgojitelji doživljajo delo kot obremenjujoče zaradi povečanega obsega administrativnega dela.

Poklicni stres lahko opredelimo kot neugodni odziv organizma, ki je odraz neravnovesja med zahtevami delovnega okolja in posameznikovimi sposobnostmi oz. viri za spoprijemanje s temi zahtevami. Dolgotrajno in intenzivno doživljanje stresa na delovnem mestu lahko vodi do poslabšanja telesnega in duševnega zdravja zaposlenih ter izgorelosti (Chou idr., 2016). Depolli Steiner (2016, str. 92) ugotavlja, da so za razvoj izgorelosti bolj dovzetni pedagoški delavci, ki poleg zaznavanja visoke delovne obremenjenosti menijo, da so pri svojem delu premalo avtonomni in premalo cenjeni. Raziskave so pokazale, da so tako učitelji kot vzgojitelji predšolskih otrok, ki so izpostavljeni intenzivnemu stresu, manj predani delu, pogosteje odsotni z dela in pogosteje razmišljajo o opustitvi svojega poklica (McMullen idr., 2020; OECD, 2019). Poklicni stres se odraža tudi v zadovoljstvu z delom: višje delovne zahteve, nižja samoučinkovitost in pomanjkanje konstruktivnih strategij spoprijemanja prispevajo k nižjemu zadovoljstvu pedagoških delavcev (Dolenc in Virag, 2019, str. 73). Prav tako se nekateri vidiki izgorelosti, predvsem čustvena izčrpanost in osebna neučinkovitost, negativno povezujejo z delovnim zadovoljstvom pedagoških delavcev (Jalisavac, 2023, str. 76).

Stres vpliva na zdravje neposredno, preko sprememb avtonomnega živčnega sistema in endokrinega sistema, pa tudi posredno, preko vedenjskih vzorcev, povezanih z zdravjem (O'Connor idr., 2021). Vedenjski slog označuje skupek izrazitih vedenj oz. ravnanj, ki se pojavljajo dosledno v nekem časovnem obdobju. Nanaša se na različna področja posameznikovega življenja ter z njimi povezana stališča, vrednote in dejavnosti (npr. telesna aktivnost, prehranjevanje, uporaba tobaka, alkohola, skrb za varnost, spolnost, spanje ipd.). Z zdravjem povezan vedenjski slog tako vključuje za zdravje pozitivna oz. ugodna vedenja ali škodljiva oz. tvegana vedenja (Novak, 2010). Za ohranjanje in krepitev zdravja so pomembni ugodni vedenjski vzorci, kot so zdrave prehranjevalne navade, redna telesna aktivnost in zadostna količina spanja. Nasprotno pa vedenjski slog, ki temelji na nezadostni telesni aktivnosti in prekomernem sedečem vedenju, povečuje tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšuje kakovost življenja in vodi v prezgodnjo smrt (Vinko idr., 2018).

V slovenskem prostoru se je sistematično preučevanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga odraslih pričelo leta 2001 v okviru mednarodne pobude CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Health Monitor); zadnja raziskava je bila izvedena s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje leta 2020 in je vključevala 17.500 prebivalcev Slovenije, starih od 18 do 74 let (Pustivšek idr., 2023). Rezultati so v splošnem pokazali, da se vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije prehranjuje pretežno nezdravo, od tega največ moški, mlajši in nižje izobraženi odrasli. Kar 37,5 % odraslih v starosti od 18 do 74 let izkazuje čezmerno telesno maso, 18,4 % pa se jih sooča z debelostjo. Osnovna priporočila o minimalni količini celokupne telesne aktivnosti dosega 81 % odraslih (18–64 let) in 75 % starejših (65–74 let) prebivalcev

Slovenije. Več kot polovica odraslih pije alkohol tvegano ali škodljivo najmanj enkrat v letu. Delež kadilcev v Sloveniji se je znižal v primerjavi z letom 2016, še vedno pa kadi vsak peti odrasli prebivalec. Podatki o spalnih navadah nadalje kažejo, da slovenski prebivalci spijo premalo; skladno s priporočili za odrasle (7–9 ur na noč) dovolj dolgo spi le dobra tretjina prebivalcev med 18. in 74. letom starosti. Nezdravi vedenjski vzorci se najbolj kopičijo pri mladih odraslih, s starostjo pa delež prebivalcev z nezdravimi vedenjskimi vzorci upada. Spodbuden je tudi rezultat samoocene zdravstvenega stanja, saj približno 70% odraslih ocenjuje svoje zdravje kot dobro; delež tistih, ki svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot slabo, pa se je od leta 2008 zmanjšal za polovico (Pustivšek idr., 2023).

Stres lahko neugodno vpliva na zdravje preko prevzemanja nezdravih in škodljivih vedenjskih vzorcev, kot so nezdravo prehranjevanje, zmanjšana telesna aktivnost in porast časa, ki ga preživimo sede. Nasprotno pa lahko zdravi vedenjski vzorci znižujejo dovzetnost za stres oz. vplivajo na ugodnejšo kognitivno oceno stresa, pri čemer stresne dogodke in situacije doživljamo manj ogrožajoče (O'Connor idr., 2021). V literaturi zasledimo kar nekaj raziskav s področja stresa pri slovenskih vzgojiteljih predšolskih otrok, primanjkuje pa študij, ki bi osvetlile njihov z zdravjem povezan vedenjski slog. Namen pričujoče raziskave je bil zato ugotoviti stopnjo zaznanega stresa in značilnosti vedenjskega sloga vzgojiteljev predšolskih otrok ter preučiti odnos med zaznanim stresom na delovnem mestu in izbranimi vedenji, povezanimi z zdravjem.

2 Metoda

Udeleženci

V raziskavi so sodelovali zaposleni v različnih vrtcih obalno-kraške in osrednje-slovenske statistične regije. V končni vzorec ($n = 127$) smo zaradi izredno majhnega števila sodelujočih moških vzgojiteljev vključili le ženske na delovnih mestih vzgojiteljice predšolskih otrok in pomočnice vzgojiteljice. V nadaljevanju uporabljamo za obe skupini sodelujočih skupno poimenovanje – vzgojiteljice. Njihova povprečna starost je znašala 39,5 leta ($SD = 9,3$; razpon: 19–61), delovna doba pa 13,7 let ($SD = 9,3$; razpon: 1–39).

Pripomočki

Lestvica doživljanja stresa (angl. Perceived Stress Scale – PSS; Cohen in Williamson, 1988) vsebuje deset vprašanj, ki se nanašajo na pogostost pojavljanja posameznih občutkov in misli, povezanih s stresom v zadnjem mesecu. Udeleženke smo prosili, da pri odgovarjanju upoštevajo zaznani stres na delovnem mestu. Možen razpon vrednosti PSS se giblje med 0 in 40, pri čemer višji rezultat pomeni višjo raven zaznanega stresa. Raziskave so pokazale dobro notranjo konsistentnost in veljavnost PSS, tudi v primeru slovenske priredbe lestvice (Košir idr., 2014). V našem vzorcu je koeficient notranje konsistentnosti (Cronbach alfa) znašal 0,84.

Z zdravjem povezan vedenjski slog udeležencev smo ugotavljali z vprašalnikom, ki smo ga za namene raziskave oblikovali po zgledu vprašalnikov v raziskavah CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention). Slednje uporablja Svetovna zdravstvena organizacija za ugotavljanje z zdravjem povezanega vedenjskega sloga odraslih (tudi slovenskih) prebivalcev. Tako smo lahko rezultate naše raziskave primerjali s podobnimi raziskavami, izvedenimi na odraslih prebivalcih Slovenije (Pustivšek idr., 2023; Vinko idr., 2018). Vključili smo vprašanja in ocenjevalne lestvice, ki so se nanašale na samooceno zdravja, telesno sestavo, raven telesne aktivnosti, prehranjevalne navade (pogostost uživanja posameznih obrokov in živil), uživanje alkoholnih pijač, kajenje in spalne navade (količina in kakovost spanja).

Udeleženci so podali tudi podatke o spolu, starosti, izobrazbi, delovnem mestu in delovnih izkušnjah v vrtcu.

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo po predhodnem soglasju in v dogovoru z vodstvi vrtcev. Vzgojiteljicam in pomočnicam vzgojiteljic smo posredovali vprašalnik v spletni obliki. V uvodnem nagovoru smo jih seznanili z nameni in cilji raziskave. Poudarili smo, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno ter zagotovili anonimnost in zaupnost pridobljenih podatkov. Pred izpolnjevanjem vprašalnika so udeleženke podale informirano soglasje.

Statistična analiza

Podatke smo obdelali z računalniškim programom IBM SPSS. Pri nominalnih spremenljivkah smo za prikaz rezultatov uporabili frekvence in odstotke, pri intervalnih in razmernostnih spremenljivkah pa osnovno opisno statistiko (aritmetična sredina, standardni odklon). Povezanost med spremenljivkami smo izračunali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom, razlike v aritmetičnih sredinah med skupinama pa s t-testom. Zanesljivosti lestvice PSS smo ugotavljali s koeficientom notranje konsistentnosti Cronbach alfa.

3 Rezultati in razprava

Doživljanje stresa pri vzgojiteljicah predšolskih otrok

Z lestvico PSS smo najprej preverili stopnjo doživljanja stresa. Aritmetična sredina za celotni vzorec znaša 16,20 (SD = 5,24), kar pomeni, da so udeleženke v povprečju izkazovale zmerno stopnjo stresa. Navedene ugotovitve se ne skladajo z izsledki nekaterih raziskav, ki poročajo o visoki stopnji doživljanja stresa pri vzgojiteljicah predšolskih otrok (Kim idr., 2020), so pa primerljive z raziskavo Vinder Hrustelj (2019), ki je prav tako ugotovila zmerno raven zaznanega stresa pri vzgojiteljicah.

Pri analizi posameznih postavk lestvice PSS ugotavljamo, da so udeleženke najvišje vrednosti dosegale pri postavkah, ki se nanašajo na občutja živčnosti in obremenjenosti v zadnjem mesecu (pogosto ali zelo pogosto je ta občutja doživljalo 28 % udeleženk, včasih pa 54 %) in jezo zaradi dogajanj, ki so izven njihovega nadzora (pogosto ali zelo pogosto je jezo občutilo 25 % udeleženk, včasih 55 %). Najnižjo vrednost stresa pa ugotavljamo pri zadnji postavki lestvice, saj je kar 65 % sodelujočih navedlo, da v zadnjem mesecu težave nikoli niso bile tako velike, da jih ne bi zmogle premagati.

Z zdravjem povezan življenjski slog

Udeleženke v raziskavi so na petstopenjski lestvici podale samooceno zdravstvenega stanja, ki v povprečju znaša 3,76 (SD = 0,84); 25 jih (19,7 %) ocenjuje svoje zdravje kot zelo dobro, 55 (43,3 %) kot dobro, 39 (30,7 %) kot srednje in devet (6,3 %) kot slabo. Nihče svojega zdravstvenega stanja ne ocenjuje kot zelo slabega.

Naši podatki so primerljivi z rezultati odraslih žensk v Sloveniji (Vinko idr., 2018), ki so najpogosteje svoje zdravstveno stanje ocenile kot dobro (46,6 %) ali srednje (33,8 %). Novejše raziskave ugotavljajo, da se pri odraslih s starostjo znižuje samoocena zdravja (Vinko idr., 2018), kar lahko potrdimo tudi v našem primeru, saj ugotavljamo pomembno negativno korelacijo med starostjo vzgojiteljic in njihovo samooceno zdravja ($r = -0,24$; $p = 0,007$).

Začasna odsotnost z dela iz zdravstvenih razlogov oz. absentizem je eden od indikatorjev zdravstvenega stanja delovno aktivnih prebivalcev (Zaletel idr., 2018), zato smo želeli preveriti, ali so bile sodelujoče vzgojiteljice v zadnjih šestih mesecih odsotne z dela zaradi zdravstvenih težav in bolezni. Skoraj polovica (49,6 %) jih je odgovorila pritrdilno, v povprečju je njihova odsotnost znašala 8,23 dneva (SD = 8,38; razpon: 1–60 dni). Prav tako smo ugotovili pozitivno korelacijo med trajanjem bolniške odsotnosti in starostjo sodelujočih ($r = 0,25$; $p = 0,05$), kar se sklada tudi s podatki za slovensko aktivno populacijo (Zaletel idr., 2018). V raziskavi o zdravstvenem statusu učiteljev v Sloveniji je bilo ugotovljeno, da se najpogosteje pojavljajo bolezni in okvare hrbtenice, alergije, okvare glasilk in povišan krvni tlak (Štemberger idr., 2017, str. 133).

V okviru telesne sestave sodelujočih smo izračunali indeks telesne mase (ITM), ki je opredeljen kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih (kg/m^2). Poleg drugih dejavnikov tveganja (npr. arterijske hipertenzije in povišane ravni maščob v krvi), prekomerna telesna masa pomembno prispeva k razvoju različnih kroničnih nenalezljivih bolezni (Banjare in Bhalerao, 2016). Skladno s kategorijami ITM, ki jih navaja Svetovna zdravstvena organizacija za odraslo populacijo (Tabela 1), ugotavljamo, da je večina sodelujočih, dobrih 70 %, normalno hranjenih, 22,1 % jih sodi v kategorijo čezmerno hranjenih, skoraj 4 % pa v kategorijo debelosti.

Tabela 1*Indeks telesne mase pri vzgojiteljicah predšolskih otrok*

<i>Kategorije</i>	<i>Vrednosti ITM (kg/m²) za odrasle</i>	<i>Delež vzgojiteljic f (%)</i>
Podhranjenost	pod 18,5	5 (3,9%)
Normalna hranjenost	18,5 do 24,9	89 (70,1%)
Čezmerna hranjenost	25 do 29,9	28 (22,1%)
Debelost	nad 30	5 (3,9%)

Iz rezultatov študije na slovenskem odraslem prebivalstvu iz leta 2020 ugotavljamo, da je bilo približno 28% žensk čezmerno hranjenih in 17% debelih (Pustivšek idr., 2023). V primerjavi z omenjenimi izsledki so rezultati naše raziskave bolj spodbudni, saj kažejo vzgojiteljice bolj zdravo telesno sestavo – večji delež primerne in manjši delež čezmerne telesne mase in debelosti. Omeniti je potrebno, da se kot grobo mero hranjenosti sicer priporoča ITM, vendar ta ne upošteva telesne strukture posameznikov. Za natančnejšo opredeljevanje telesne sestave je zato potrebno upoštevati tudi starost, spol, etnično skupino, stanje telesnih tekočin in mišične mase (Durrer Schultz idr., 2019).

Raven telesne aktivnosti udeleženk smo preverjali z vprašanji, ki so se nanašala na njihovo športno rekreacijo v področju srednje intenzivne (se nekoliko zadihamo in ogrejemo, pri čemer dosežemo 50–70% maksimalnega srčnega utripa) in visoko intenzivne vadbe (se močno zadihamo, oznojimo, srčni utrip se zelo pospeši). Na podlagi podatkov o pogostosti in trajanju vadbe v običajnem tednu smo izračunali celokupno količino prostočasne telesne aktivnosti, ki v primeru srednje intenzivne vadbe znaša v povprečju 140,71 minut tedensko (SD = 88,57), v primeru visoko intenzivne vadbe pa 51,85 minut tedensko (SD = 49,52), pri čemer opažamo veliko razhajanje v količini vadbe med sodelujočimi. Nadalje smo preverili, ali vzgojiteljice dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o količini telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja (WHO, 2020), ki za odrasle predvidevajo vsaj 150 minut srednje intenzivne telesne aktivnosti ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aktivnosti na teden oz. ustrezne kombinacije aktivnosti obeh intenzivnosti. Rezultati na našem vzorcu kažejo, da 63,8% vzgojiteljic dosega navedena priporočila, kar je nekoliko manj kot navajajo podatki za odrasle ženske v starosti 18–64 let, po katerih jih dosega priporočila približno 72% (Pustivšek idr., 2023). Sodelujoče smo spraševali tudi po vsebini telesne rekreacije in jih prosili, da navedejo aktivnosti, s katerimi se najpogosteje ukvarjajo. Največ, skoraj 55% vzgojiteljic, je navedlo, da se najpogosteje odloča za hojo, v primerljivih deležih sledijo telovadba (28%) in kolesarjenje (26%), v manjši meri pa druge aktivnosti, kot so tek, aerobika, planinarjenje, plavanje ter joga/pilates. Sodelujoče se najpogosteje ukvarjajo z aktivnostmi na prostem oz. v naravi, ki so dostopne vsem, ne zahtevajo posebne telesne priprave ter si jih lahko časovno ustrezno prilagodijo. Glede na precejšen delež nezadostno aktivnih (36%) bi bilo smiselno uvajati ukrepe za promocijo zdravja in telesne aktivnosti znotraj delovnega okolja. V vrtečevskem kolektivu naj bi spodbujali predvsem različne oblike skupinske rekreacije za zaposlene, ki bi se odvijale v naravnem okolju (npr. izleti, pohodi, ekskurzije ...). Izsledki raziskav namreč navajajo, da ima telesna vadba v naravi številne pozitivne učinke: deluje sproščujoče ter prispeva k boljšemu

duševnemu zdravju (znižuje stopnjo anksioznosti) in blagostanju (Lawton idr., 2017). Redna telesna vadba in aktiven vedenjski slog sodita med ključne dejavnike, ki pripomorejo k ohranjanju in krepitevi zdravja, zato je priporočljivo za gibanje izkoristiti vsako priložnost, tudi v okviru delovnega časa (Vinko idr., 2018).

V okviru preučevanja prehranjevalnih navad smo sodelujoče spraševali o uživanju posameznih obrokov, količini različnih skupin živil in pijačah, ki jih pijejo za žejo. Skoraj vse udeleženske (96,4%) so odgovorile, da za žejo pijejo navadno vodo ali nesladkan čaj. Glede uživanja pijač z dodanim sladkorjem jih je skoraj 27% navedlo, da teh pijač ne uživajo nikoli, 57% enkrat do trikrat mesečno in 16% enkrat tedensko ali pogosteje. Za ustrezno delovanje organizma je potreben zadosten vnos tekočin, najbolj priporočeno pa je piti navadno vodo, nesladkan zeliščni čaj, sadni čaj ter sadne in zelenjavne sokove brez dodanih sladkorjev. Izsledki naše raziskave so torej spodbudni, saj se velika večina sodelujočih zaveda škodljivosti t. i. skritih sladkorjev, ki jih vsebujejo negazirane in gazirane sladke ter aromatizirane pijače. Raziskava na slovenskih prebivalcih (Pustivšek idr., 2023) kaže, da jih skoraj 28% uživa sladke pijače vsaj enkrat tedensko, pomembno pogosteje pa je to razširjeno pri moških in mlajših odraslih v primerjavi z ženskami in starejšimi odraslimi.

Kakovostna prehrana in ustrežna porazdelitev obrokov preko dneva je ključna za vzdrževanje zdravega vedenjskega sloga. Količino celodnevne vnosa hrane je priporočljivo porazdeliti v štiri do pet obrokov ob približno istem času; s tem zagotovimo stalen dotok hranil v telo in občutek sitosti, kar preprečuje napade lakote in prenajedanje (Poličnik, 2018).

Tabela 2

Pogostost uživanja posameznih obrokov pri vzgojiteljicah predšolskih otrok

	<i>Nikoli f (f%)</i>	<i>1–3-krat na teden f (f%)</i>	<i>4–6-krat na teden f (f%)</i>	<i>Vsak dan f (f%)</i>
Zajtrk	4 (3,2%)	14 (11%)	20 (15,7%)	89 (70,1%)
Dopoldanska malica	27 (21,6%)	38 (29,9%)	20 (15,7%)	42 (33,1%)
Kosilo	/	1 (0,8%)	7 (5,5%)	113 (93,7%)
Popoldanska malica	18 (14,2%)	40 (31,4%)	28 (22%)	40 (31,4%)
Večerja	8 (6,3%)	21 (16,5%)	27 (21,3%)	71 (55,9%)
Priložnostni obrok	22 (17,3%)	72 (56,7%)	17 (13,4%)	16 (12,6%)

Podatki o pogostosti uživanja posameznih obrokov (Tabela 2) kažejo, da skoraj 70% vzgojiteljic zajtrkuje vsak dan, medtem ko jih le 4% ne zajtrkuje nikoli. Delež rednega zajtrkovanja je v naši raziskavi nekoliko višji kot med splošno odraslo populacijo, v kateri ugotavljajo, da vsakodnevno zajtrkuje 62,2% prebivalcev (od tega več žensk kot moških), 8% pa jih ne zajtrkuje nikoli (Vinko idr., 2018). Velika večina, skoraj 94%, vsakodnevno uživa kosilo, nihče pa tega obroka ne izpušča. Nekaj več kot polovica jih večerja vsak dan, ostale pa predvsem večkrat ali nekajkrat v tednu. Odgovori glede uživanja dopoldanske in popoldanske malice so precej heterogeni, kar pomeni, da

vzgojiteljice omenjenih obrokov ne prištevajo med pomembnejše. Priložnostni obrok v obliki prigrizkov uživa skoraj 57% sodelujočih enkrat do trikrat tedensko, 26% pa pogosteje (štirikrat do šestkrat na teden ali vsakodnevno). Tovrstnega obroka običajno ne štejemo za rednega, prav tako ga najpogosteje zaužijemo mimogrede – med gledanjem televizije, delom za računalnikom ali kot tolažbo v stresnih situacijah. Opozoriti pa velja, da vsako zaužito živilo v dnevni prehrani prispeva k celodnevni vnosu hrane. Zlasti prigrizki, ki so bogati z maščobami, sladkorjem in soljo, predstavljajo pomemben energetske vnos, zato je priporočljivo posegati po bolj zdravem priložnostnem obroku, npr. svežem in suhem sadju, zelenjavi ali jogurtu (Poličnik, 2018).

Tabela 3

Pogostost uživanja posamezne skupine živil pri vzgojiteljicah predšolskih otrok

	<i>Nikoli f (f%)</i>	<i>1–3-krat na mesec f (f%)</i>	<i>1–3-krat na teden f (f%)</i>	<i>4–6-krat na teden f (f%)</i>	<i>Vsak dan f (f%)</i>
Mleko in mlečni izdelki (mleko, sir, jogurt, skuta)	5 (3,9%)	10 (7,9%)	50 (39,4%)	19 (15%)	43 (33,8%)
Sveže sadje	/	4 (3,2%)	18 (14,2%)	34 (26,7%)	71 (55,9%)
Zelenjava	1 (0,8%)	/	13 (10,2%)	39 (30,7%)	74 (58,3%)
Perutnina	9 (7,1%)	18 (14,2%)	74 (58,3%)	24 (18,9%)	2 (1,5%)
Rdeče meso in mesni izdelki	10 (7,9%)	40 (31,4%)	67 (52,8%)	10 (7,9%)	/
Ribe in morski sadeži	8 (6,3%)	73 (57,5%)	41 (32,3%)	5 (3,9%)	/
Krompir, riž, testenine	1 (0,8%)	9 (7,1%)	53 (41,7%)	43 (33,8%)	21 (16,5%)
Žita (kosmiči, musliji ...)	16 (12,6%)	36 (28,3%)	46 (36,2%)	19 (14,9%)	10 (7,9%)
Kruh	3 (2,4%)	11 (8,6%)	30 (23,6%)	25 (19,7%)	58 (45,7%)
Ocvrte jedi	18 (14,2%)	91 (71,6%)	17 (13,4%)	1 (0,8%)	/
Sendviči, hot dog, pica, burek ...	13 (10,2%)	94 (74%)	14 (11%)	5 (3,9%)	1 (0,9%)
Sladke jedi (pecivo, piškoti, čokolada ...)	6 (4,7%)	28 (22%)	45 (35,4%)	35 (27,7%)	13 (10,2%)

Iz tabele 3 lahko razberemo, da skoraj 56% udeleženk uživa sveže sadje vsak dan, skoraj 27% pa štirikrat do šestkrat na teden. Dobrih 58% uživa zelenjavo vsakodnevno, skoraj 31% pa štirikrat do šestkrat na teden. Zanimljivo pa je delež tistih, ki omenjenih živil sploh ne uživajo oz. to počnejo zelo redko. Rezultati se pri večini sodelujočih približujejo priporočenemu vnosu sadja in zelenjave (Gregorič idr., 2019). Mleko in mlečne izdelke največ udeleženk uživa enkrat do trikrat tedensko (39,4%), nekoliko manj pa vsak dan (33,8%). Ugotavljamo tudi, da so ribe in morski sadeži pri večini sodelujočih (57,5%) na jedilniku enkrat do trikrat mesečno, pri slabih tretjini pa vsaj enkrat tedensko. Strokovne smernice zdravega prehranjevanja sicer priporočajo uživanje

mlečnih izdelkov na dnevni ravni, pri čemer je potrebno dati prednost izdelkom z manj maščobe, prav tako se priporoča uživanje rib enkrat do dvakrat tedensko, predvsem kot nadomestilo za rdeče meso ali mesnine (Gregorič idr., 2019). Večina vzgojiteljic navaja (71,6%), da uživa ocvrte jedi enkrat do trikrat mesečno; podobne podatke zasledimo pri hitri hrani (sendviči, hamburgerji ipd.), saj jo večina uživa enkrat do trikrat mesečno (74%), nihče pa vsak dan. Rezultati so vsekakor spodbudni z vidika zdravega načina prehranjevanja, saj so namreč ocvrta in hitra hrana ter drugi industrijsko predelani živilski izdelki izdatni vir škodljivih transmaščobnih kislin, ki se jih je potrebno izogibati (Vinko idr., 2018). Po sladkih jedeh največ, 35,4% vzgojiteljic, posega enkrat do trikrat tedensko, skoraj 28% štirikrat do šestkrat tedensko in približno 10% vsakodnevno.

V zvezi s pogostostjo uživanja alkohola je največ, 42% vzgojiteljic, odgovorilo, da uživajo alkoholne pijače nekajkrat letno, 29% jih alkohola ne uživa nikoli, 23% pa ga uživa dvakrat do trikrat mesečno. Zelo malo je bilo takih, ki alkohol uživajo vsaj enkrat tedensko (manj kot 5%), nihče pa ne pije alkoholnih pijač vsak dan. Čeprav smo spraševali le po pogostosti uživanja alkoholnih pijač, ne pa po njihovi količini, lahko na podlagi obstoječih smernic predpostavimo, da vzgojiteljice ne dosejajo ravni tvegane-ga pitja alkohola. Spodbuden je tudi podatek o deležu abstinentk, ki nekoliko presega delež, značilen za slovenske odrasle ženske (Pustivšek idr., 2023).

Velika večina sodelujočih se je opredelila za nekadilko, le 18% je kadilk, ki dnevno pokadi v povprečju 10 cigaret ($SD = 5,8$). Rezultati so primerljivi z ugotovitvami, pridobljenimi na odraslih prebivalkah Slovenije leta 2020 (Pustivšek idr., 2023). Spodbuden se zdi tudi podatek, da večina kadilk v naši raziskavi (17 od 23 vzgojiteljic) razmišlja o opustitvi kajenja v prihodnosti. Kljub številnim obstoječim ukrepom in zavedanju škodljivosti kajenja za zdravje, mnogi posamezniki težko prenehajo s kajenjem, saj je odvajanje pogosto dolgotrajen in kompleksen proces. Zato se zdi pomembno v ta proces vključiti ljudi, ki lahko posamezniku nudijo strokovno svetovanje in pomoč, pa tudi njegove bližnje, ki mu zagotavljajo socialno in čustveno oporo.

Spalne navade vzgojiteljic smo preverjali na podlagi običajne dolžine spanja v delovnem tednu in ocenjene kakovosti spanja. Rezultati kažejo, da jih 5 (3,9%) spi štiri ure na noč ali manj, 54 (42,5%) pet do šest ur, 59 (46,5%) sedem do osem ur in 9 (7,1%) več kot osem ur na noč. Glede na priporočila o primerni dolžini spanja za odrasle (sedem do devet ur na noč), približno 47% vzgojiteljic ne spi dovolj. Še bolj zaskrbljujoči pa so podatki za slovensko odraslo prebivalstvo, saj zadostno dolžino spanja dosega le dobra tretjina (Pustivšek idr., 2023). Kakovost spanja je enako pomembna kot sama dolžina; najbolj kakovostno spanje pa je tisto, po katerem se zjutraj zbudimo spočiti in lahko delujemo optimalno preko dneva. Nezadostno in premalo kakovostno spanje je povezano s številnimi škodljivimi izidi tako v telesnem (pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, poslabša odzivnosti imunskega sistema) kot tudi v duševnem zdravju in kognitivnem delovanju (Riemann idr., 2017). Udeleženke so podale samooceno kakovosti spanja na petstopenjski ocenjevalni lestvici, pri čemer so upoštevale različne kazalnike kakovosti (npr. pojav motenj spanja, čas, v katerem zaspijo, uporaba zdravil za spanje). Največ, 48 (37,8%) vzgojiteljic ocenjuje svoje spanje kot povprečno, 44 (34,6%) kot dobro, 12 (9,4%) kot zelo dobro, 19 (15%) kot slabo in 4 (3,2%) kot zelo slabo. Rezultati o spalnih navadah vzgojiteljic niso najbolj optimalni, zato bi kazalo v večji meri upoštevati nekatera priporočila higiene spanja (npr. zadostna telesna aktivnost, ugodno spalno okolje), ki bi pripomogla h kakovostnejšemu spancu.

Povezanost med stresom in izbranimi kazalniki z zdravjem povezanega vedenjskega sloga

Na podlagi korelacijske analize ugotavljamo pomembno negativno povezanost med stresom in samooceno zdravja ($r = -0,31$; $p < 0,001$), pri čemer višje doživljanje stresa pri vzgojiteljicah pomeni slabšo samooceno zdravja. Slednje se sklada z ugotovitvami obsežne študije na delovni populaciji (Nordgren idr., 2022). Nadalje ugotavljamo, da se višja stopnja zaznanega stresa pri vzgojiteljicah povezuje z višjim ITM ($r = 0,23$; $p = 0,011$). Tudi avtorji Taouk idr. (2019) v svoji študiji ugotavljajo, da psihosocialni stresorji na delovnem mestu neugodno vplivajo na telesno maso žensk. Nadalje ugotavljamo, da vzgojiteljice z višjo stopnjo stresa slabše ocenjujejo svojo kakovost spanja ($r = -0,40$; $p < 0,001$). Prav tako se stres povezuje z dolžino spanja, saj vzgojiteljice, ki premalo spijo, poročajo o pomembno višji stopnji stresa ($M = 18,37$; $SD = 5,07$) kot vzgojiteljice, ki spijo dovolj dolgo ($M = 14,31$; $SD = 4,64$; $t = 4,41$; $p < 0,001$). Povečan stres se lahko odraža v večji zaskrbljenosti in napetosti tudi ob odhodu v posteljo, kar oteži uspanje ter negativno vpliva tako na dolžino kot na kakovost spanja, zato je stres pomemben dejavnik v razvoju ali vzdrževanju motenj spanja (Yeh idr., 2015). Ustrezna higiena spanja in različne tehnike sproščanja prištevamo k učinkovitim ukrepom pri nespečnosti oz. slabši kakovosti spanja (Albakri idr., 2021).

Z raziskavo sicer nismo ugotovili povezanosti med stresom in preučevanimi prehranjevalnimi navadami vzgojiteljic, razen v primeru uživanja priložnostnih obrokov v obliki prigrizkov. Rezultati namreč kažejo, da vzgojiteljice z višjo stopnjo stresa poročajo o pogostejšem uživanju prigrizkov izven rednih obrokov ($r = 0,19$; $p < 0,044$). Nekateri raziskave (Faghri in Mignano, 2013) izpostavljajo problem t. i. emocionalnega prehranjevanja, ki ni povezano z občutkom lakote, temveč predstavlja način obvladovanja različnih neugodnih čustvenih stanj (npr. žalosti, anksioznosti, frustracij). Tovrstno prehranjevanje pogosto vključuje nezdrave prigrizke (z visoko vsebnostjo maščob ali sladkorjev), kar povečuje tveganje za prekomerno telesno maso.

Z raziskavo tudi nismo ugotovili povezanosti med stresom in količino tedenske telesne aktivnosti, uživanjem alkoholnih pijač in kajenjem. Ugotovitve so v nasprotju z nekaterimi tujimi raziskavami, ki poročajo, da se višje ravni stresa pri odraslih povezujejo z nezadostno telesno aktivnostjo (Oshio idr., 2016). Khorrami in sodelavci (2021) pa v pregledni študiji sicer ne ugotavljajo jasne povezave med stresom in kadilskim statusom (kadilec/nekadilec), vendar poročajo o spremembah v intenziteti kajenja: ob povečanem stresu namreč kadilci običajno še pogosteje posegajo po nikotinu kot sicer.

4 Zaključki

Raziskovalni izsledki ponujajo poglobljeno analizo z zdravjem povezanega vedenjskega sloga vzgojiteljic predšolskih otrok ter predstavljajo doprinos k razumevanju odnosa med doživljanjem stresa zaposlenih v vzgoji in izobraževanju in njihovimi vedenjskimi vzorci. Ugotovitve imajo pomembno uporabno vrednost, saj služijo kot izhodišče pri oblikovanju dejavnosti in programov za spodbujanje ustrežnejših, z zdravjem povezanih vedenj, ki so se pri vzgojiteljicah pokazala kot manj spodbudna (npr.

telesna aktivnost, spanje). Preučevanje tovrstne problematike se zdi nujno in potrebno, saj preobremenjenost in stres na delovnem mestu pogosto vodita v prevzemanje manj ustreznih vedenjskih vzorcev, ki lahko predstavljajo tveganje za nastanek številnih zdravstvenih težav. Nekateri avtorji izpostavljajo predvsem potrebo po izobraževanju pedagoških delavcev o učinkovitih strategijah spoprijemanja s stresom na delovnem mestu (Kozjek in Erčulj, 2023, str. 48). Pomemben dejavnik kakovosti pedagoškega dela je torej tudi skrb za zdravje in zadovoljstvo zaposlenih v vzgoji in izobraževanju.

Raziskava ima tudi nekatere omejitve. Vzorec je namreč zajel zaposlene v vrtcih obalno-kraške in osrednjeslovenske regije, zato rezultatov ne moremo posplošiti na vzgojitelje predšolskih otrok v celotnem slovenskem prostoru. V nadaljnjih raziskavah bi bilo smiselno vzorec razširiti in vključiti tudi moške vzgojitelje. Prav tako bi bilo smiselno v prihodnje, poleg mere zaznanega stresa, vključiti še objektivnejše metode za prikazovanje stopnje stresa, kot je npr. analiza hormona kortizola.

Petra Dolenc, PhD, Teja Sabadin

Perceived Stress and Health-Related Behaviors among Preschool Teachers

The work of preschool teachers is complex and demanding, involving both taking responsibility for the well-being, development, and learning of preschool children and embracing the many challenges associated with contemporary methods of teaching and working with children (Beltman et al., 2019). Research findings indicate that teaching is among the more stressful and psychically challenging professions (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Several authors have found that demanding working conditions in early childhood education are associated with high levels of job stress and emotional exhaustion (Čečo et al., 2019; Kim et al., 2020; Schaack et al., 2020). The survey with Slovenian early childhood educators (Kobasa, 2015) also reached similar findings: 61% rate their profession as relatively highly stressful, with 36% experiencing stress very often or every day, and almost 15% finding it difficult to manage their workload. Stress in educators is most often related to problems in managing the behavior and emotional needs of children, difficult relationships with parents and work colleagues, and having too many children in the group (Kobasa, 2015). Other authors also report an increased amount of administrative work as an important source of stress (Maček, 2017).

Work-related stress is the result of a mismatch between the job demands and the individual's abilities or resources to cope with those demands. Prolonged and intensive work-related stress can lead to adverse physical and mental health outcomes (Chou et al., 2016). Research has shown that both teachers and early childhood educators who experience high levels of stress are less satisfied with their jobs (Dolenc & Virag, 2019), are more likely to be absent from work, show less work engagement, and are more likely to consider leaving the profession (McMullen et al., 2020; OECD, 2019).

Stress affects health directly, through changes in the autonomous nervous system and the endocrine system, as well as indirectly, through health-related behaviors (O'Connor et al., 2021). Health-related behaviors refer to a set of distinct behaviors or practices associated with health that occur consistently over a period of time. It covers different areas of life and the related attitudes, values, and activities of the individual (e.g., physical activity, eating habits, tobacco use, alcohol use, safety concerns, sexuality, sleep, etc.). In Slovenia, the systematic study of health-related behaviors in adults began in 2001 as part of the international CINDI initiative. Until now, six surveys have been carried out; the most recent one was conducted by the National Institute of Public Health in 2020 and included 17,500 Slovenian adults aged 18–74 years (Pustivšek et al., 2023).

Stress can adversely affect health through the adoption of harmful behaviors such as unhealthy eating, reduced physical activity, and increased sedentary time. Conversely, healthy behaviors can reduce sensitivity to stress or allow for a more favorable cognitive appraisal of stress, where stressful situations are experienced as less threatening (O'Connor et al., 2021).

There is a considerable amount of research on stress in Slovenian preschool teachers, but there is a lack of studies examining their health-related behavioral patterns. Therefore, the aim of the present study was to investigate the level of perceived job stress and health-related behaviors among preschool teachers, and to determine the relationship between stress and selected health-related behaviors.

A convenience sample included 127 preschool teachers and teacher assistants from different Slovenian kindergartens. Their average age was 39.5 years and their average length of service was 13.7 years. The following instruments were administered to the participants: an introductory questionnaire collecting demographic information, the Perceived Stress Scale, and a health-related behaviors questionnaire specially designed for this study that was based on similar instruments used in the CINDI studies. Anonymity and confidentiality of the gathered data were ensured.

The results show that the participants in the study experience moderate levels of stress. These results are not consistent with previous findings reporting high levels of stress in preschool teachers (Kim et al., 2020), but are comparable with other studies (Vinder Hrustelj, 2019) that also found moderate levels of perceived stress among employees in early childhood education. Regarding the self-rated health status, most participants assessed their health as good (43.3%) and fair (30.7%), which is comparable to the findings in Slovenian residents (Vinko et al., 2018). Body mass index (BMI) as an approximate estimation of body fat was calculated based on the reported height and weight of participants. According to the BMI categories for adults proposed by the World Health Organization, the majority of participants, about 70%, had a healthy weight, while 22% fell into the overweight category and almost 4% into the obesity category. Compared to adult Slovenian women (Pustivšek et al., 2023), the preschool teachers in our study showed a healthier body composition. Furthermore, we were interested in whether the teachers were meeting the World Health Organization recommendations on the amount of physical activity for adults (WHO, 2020), which implies at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity or at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity or an equivalent combination of both activities throughout the week. Results showed that 63.8% of preschool teachers meet the recommendations, which is slightly lower than the data for adult Slovenian

women (Pustivšek et al., 2023) where approximately 72% met WHO physical activity guidelines. In terms of leisure-time physical activity, preschool teachers indicated that walking, going to the gym, and cycling were the most common activities. Early childhood professionals were mostly in line with healthy eating guidelines. Data on alcohol consumption and smoking are also encouraging, as participants did not reach levels of hazardous drinking and most of them are non-smokers. More discouraging are the findings on sleep duration; according to the recommended amount of sleep for adults (seven to nine hours per night), 47% of preschool teachers do not get enough sleep.

Correlation analysis was used to calculate the relationship between stress and selected indicators of health-related behaviors. Perceived stress was negatively associated with self-rated health ($r = -0.31$; $p < 0.001$), and positively associated with the body mass index ($r = 0.23$; $p = 0.011$) of preschool teachers, which is consistent with previous findings (Nordgren et al., 2022; Taouk et al., 2019). Furthermore, a negative correlation was found between stress level and sleep quality ($r = -0.40$; $p < 0.001$). Stress was also related to sleep duration: teachers with insufficient sleep reported significantly higher levels of stress compared to those with sufficient sleep ($t = 4.41$; $p < 0.001$). Increased stress can also result in greater anxiety and tension when going to bed, making it harder to fall asleep and having a negative impact on the length and quality of sleep. Therefore, stress is an important factor in the development or maintenance of sleep problems (Yeh et al., 2015). Appropriate sleep hygiene and various relaxation techniques have been shown to be effective interventions for insomnia or poor sleep quality (Albakri et al., 2021).

This study did not find a relationship between stress and the dietary habits of preschool teachers, except in the case of the consumption of occasional snack foods. Results revealed that teachers with higher levels of stress report more frequent consumption of snacks during regular meals ($r = 0.19$; $p < 0.044$). Some studies have highlighted the issue of emotional eating when people use food as a way to cope with different unpleasant emotional states (such as stress, anxiety, and sadness) instead of satisfying hunger (Faghri & Mignano, 2013). This results in a more frequent consumption of unhealthy snacks (high in fat or sugars), which in turn increases the risk of becoming overweight. The study did not find any association between perceived stress and the amount of leisure-time physical activity, alcohol use, and smoking among preschool teachers. These findings are inconsistent with some previous studies reporting that higher levels of stress in adults are associated with a greater risk of insufficient physical activity (Oshio et al., 2016).

The study offers an in-depth investigation of health-related behaviors of preschool teachers and provides a better understanding of the relationship between workplace stress and the behavioral patterns related to the health of employees in early childhood education. The findings have important applied value, highlighting the importance of preventive programs to promote healthy behaviors. Taking care of the health and satisfaction of preschool teachers is thus an important factor in high-quality early childhood education.

The study has some limitations. The sample was geographically limited to preschool teachers in kindergartens of the Coastal-Karst and Central Slovenia regions, so the results cannot be generalized to preschool teachers nationwide. In addition, questionnaires on self-reported stress could be supported by more objective measures using cortisol level analysis.

LITERATURA

1. Albakri, U., Drotos, E. in Meertens, R. (2021). Sleep health promotion interventions and their effectiveness: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5533. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18115533>
2. Banjare, J. in Bhalerao, S. S. (2016). Obesity associated noncommunicable disease burden. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 5(2), 81–87. <https://doi.org/10.4103/2278-344X.180429>
3. Beltman, S., Dobson, M. R., Mansfield, C. F. in Jay, J. (2020). The thing that keeps me going: educator resilience in early learning settings. *International Journal of Early Years Education*, 28(4), 303–318. <https://doi.org/10.1080/09669760.2019.1605885>
4. Chou, M. J., Lee, H. M. in Wu, H. T. (2016). Emotion, psychological resilience and work stress: a study among preschool teachers. *European Journal of Psychological Research*, 3(1), 8–15.
5. Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Sage Publications.
6. Čecho, R., Švihrová, V., Čecho, D., Novák, M. in Hudečková, H. (2019). Exposure to mental load and psychosocial risks in kindergarten teachers. *Zdravstveno varstvo*, 58(3), 120–128. <https://doi.org/10.2478/sjph-2019-0016>
7. Depolli Steiner, K. (2016). Odnos med delovnimi stresorji in izgorelostjo osnovnošolskih učiteljev. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 31(3–4), 84–97.
8. Dolenc, P. in Virag, Š. (2019). Stres, soočanje s stresom in poklicno zadovoljstvo pedagoških delavcev. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 34(1), 73–85.
9. Durrer Schutz, D., Busetto, L., Dicker, D., Farpour-Lambert, N., Pryke, R., Toplak, H., Widmer, D., Yumuk, V. in Schutz, Y. (2019). European practical and patient-centred guidelines for adult obesity management in primary care. *Obesity facts*, 12(1), 40–66. <https://doi.org/10.1159/000496183>
10. Faghri, P. in Mignano, C. (2013). Overweight and obesity in high stress workplaces. *Journal of Nutritional Disorders & Therapy*, 3(3), 1–2. <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0509.1000e110>
11. Gregorič, M., Blaznik, U., Fajdiga Turk, V., Delfar, N., Korošec, A., Lavtar, D., Zaletel, M., Koroušič Seljak, B., Golja, P., Zdešar Kotnik, K., Robič Pikel, T., Pravst, I., Fidler Mis, N., Kostanjevec, S., Pajnkihar, M., Poklar Vatovec, T. in Hočevar Grom, A. (2019). Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let. NIJZ.
12. Jalisavac, D. (2023). Izgorelost učiteljev in njihovo zadovoljstvo z delom med epidemijo. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 38(1), 76–95.
13. Khorrami, Z., Zolala, F., Haghdoost, A. A., Sadatmoosavi, A., Taleb, Z. B., Kondracki, A. in Ward, K. D. (2021). Job-related stress and tobacco smoking: a systematic review. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 36(4), 259–277. <https://doi.org/10.1080/15555240.2021.1960854>
14. Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E. in Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.002>
15. Kobasa, H. (2015). Negativni stres pri strokovnih delavcih v vrtcu. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta].
16. Košir, K., Licardo, M., Tement, S. in Habe, K. (2014). Doživljanje stresa in izgorelosti, povezanih z delom z učenci s posebnimi potrebami pri učiteljih v osnovni šoli. *Psihološka obzorja*, 23, 110–124. <https://doi.org/10.20419/2014.23.411>
17. Kozjek, T. in Erčulj, V. (2023). Analysis of student-related social stressors among school teachers. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 38(1), 48–62.
18. Lawton, E., Brymer, E., Clough, P. in Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in psychology*, 8, 1058. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
19. Maček, M. (2017). Preobremenjenost vzgojteljic predšolskih otrok. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta].

20. McMullen, M. B., Lee, M. S. C., McCormick, K. I. in Choi, J. (2020). Early childhood professional well-being as a predictor of the risk of turnover in childcare: a matter of quality. *Journal of Research in Childhood Education*, 34(3), 331–345. <https://doi.org/10.1080/02568543.2019.1705446>
21. Nordgren, L., von Heideken Wägert, P., Söderlund, A. in Elvén, M. (2022). The mediating role of healthy lifestyle behaviours on the association between perceived stress and self-rated health in people with non-communicable disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12071. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912071>
22. Novak, E. (2010). Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog v povezavi z zadovoljstvom z življenjem. *Psihološka obzorja*, 19(2), 19–30.
23. O'Connor, D. B., Thayer, J. F. in Vedhara, K. (2021). Stress and health: a review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
24. OECD (2019). *Providing quality early childhood education and care: results from the starting strong survey 2018*. OECD Publishing.
25. Oshio, T., Tsutsumi, A. in Inoue, A. (2016). The association between job stress and leisure-time physical inactivity adjusted for individual attributes: evidence from a Japanese occupational cohort survey. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 42(3), 228–236. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3555>
26. Poličnik, R. (2018). *Zdrava prehrana: priručnik za izvajalce v zdravstvenih domovih*. NIJZ.
27. Pustivšek, S., Vinko, M., Kofol-Bric, T., Korošec, A., Pribakovič Brinovec, R., Vrdelja, M., Jelenc, A. in Remec, M. (ur.). (2023). *Kako skrbimo za zdravje v 2020: z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020*. NIJZ. https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/05/Kako-skrbimo-za-zdravje_2023_5_pisarniskiTask.pdf
28. Riemann, D., Caglionni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H.-G., ... Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
29. Schaack, D. D., Le, V. N. in Stedron, J. (2020). When fulfillment is not enough: early childhood teacher occupational burnout and turnover intentions from a job demands and resources perspective. *Early Education and Development*, 31(7), 1011–1030. <https://doi.org/10.1080/10409289.2020.1791648>
30. Skaalvik, E. M. in Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession – what do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181–192. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
31. Štemberger, V., Petrušič, T. in Petrič, V. (2017). Zdravstveni status razrednih učiteljev v Sloveniji. *Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja*, 32(2), 130–145.
32. Taouk, Y., Milner, A. in LaMontagne, A. D. (2019). Body mass index and psychosocial job quality: an analysis of working Australians from the household, income and labour dynamics in Australia survey. *Archives of Environmental & Occupational Health*, 74(3), 147–156. <https://doi.org/10.1080/19338244.2017.1380594>
33. Vinder Hrustelj, M. (2019). *Povezanost med stresom, izgorelostjo in čuječnostjo pri vzgojiteljih in pomočnikih vzgojiteljev*. [Magistrsko delo, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta].
34. Vinko, M., Kofol-Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S. in Vrdelja, M. (2018). *Kako skrbimo za zdravje: z zdravjem povezan življenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*. NIJZ.
35. WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
36. Yeh, Z. T., Wung, S. K. in Lin, C. M. (2015). Pre-sleep arousal as a mediator of relationships among worry, rumination, and sleep quality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(1), 21–34. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.1.21>
37. Zaletel, M., Vardič, D. in Hladnik, M. (ur.). (2018). *Zdravstveni statistični letopis Slovenije*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/zdravstvenistatisticniletopis_2018.pdf

Delo je podprla Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije [P5-0444].

This work was supported by the Slovenian Research Agency [P5-0444].



Besedilo/Text © 2024 **Avtor(ji)/The Author(s)**

To delo je objavljeno pod licenco CC BY Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna.

This work is published under a licence CC BY Attribution 4.0 International.

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Dr. Petra Dolenc, redna profesorica na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem.

E-mail: petra.dolenc@pef.upr.si

Teja Sabadin, učiteljica na Osnovni šoli Sečovlje.

E-mail: teja.sabadin@gmail.com