

Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja između studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima

Kermend, Valentina

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:680886>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





Završni rad br. 738/SS/2016

**Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja
između studenata studija Sestrinstva i studenata studija
Upravljanja u kriznim uvjetima**

Valentina Kermend, 5392/601

Varaždin, rujan 2016. godine



Odjel za biomedicinske znanosti

Završni rad br. 738/SS/2016

**Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja
između studenata studija Sestrinstva i studenata studija
Upravljanja u kriznim uvjetima**

Student:

Valentina Kermend, 5392/601

Mentor:

Marijana Neuberg, mag. med. techn.

Varaždin, rujan 2016. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za biomedicinske znanosti		
PRISTUPNIK	Valentina Kermend	MATIČNI BROJ	5392/601
DATUM	11.07.2016.	COLEGIJ	Koordinacija i supervizija zdravstvene njege
NASLOV RADA	Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja između studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Comparison of facing with stress and burn - out syndrome between nursing students and students of crisis management		
MENTOR	Marijana Neuberg, mag. med. techn.	ZVANJE	viši predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. Damir Poljak, dipl.med.techn., predsjednik 2. Marijana Neuberg, mag. med. techn., mentor 3. doc.dr.sc. Hrvoje Hećimović, član 4. Ivana Živoder, dipl.med.techn., zamjenski član 5.		

Zadatak završnog rada

KROJ	738/SS/2016
------	-------------

OPIS

Stres je dio naše svakodnevice i predstavlja fiziološku reakciju na specifične zahtjeve iz okoline kako bi se izdržala mentalna i fizička opterećenja. Male količine stresa mogu djelovati stimulirajuće, dok veće količine i dugotrajna izloženost stresorima imaju štetan učinak. Kroz usporedbu ovih zanimanja, može se primijetiti da su studenti oba studija podložna su stresnim situacijama, a cilj je omogućiti medicinskim sestrama bolji uvid u stresne situacije koje doživljavaju na poslu, shvatiti koliko su one opravdane i koliko utječu na svakodnevno funkcioniranje. Sindrom sagorijevanja ili sindrom izgaranja na poslu označava progresivan gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada kao posljedice frustracije i stresa, a očituje kroz niz fizičkih i emocionalnih simptoma te dovodi do promjena u ponašanju.

Zadatak završnog rada jest:

- Definirati stres i njegov utjecaj na svakodnevni život
- Naglasiti važnost o pravilnim načinima suočavanja sa stresom
- Objasniti kako nastaje sindrom sagorijevanja, koji su uzroci i znakovi nastanka
- Usporediti stres i načine suočavanja kod dva različita stresna zanimanja, kod studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima
- Ustanoviti koji studenti bolje podnose stres na temelju anketnih pitanja
- Predložiti modele i načine suočavanja sa stresom kroz primjene relaksacije, tjelovježbe i psihoterapije
- Citirati korištenu literaturu

ZADATAK URUČEN

05.09.2016.



Predgovor

Najprije se želim zahvaliti svojoj majci koja mi je omogućila da upišem studij sestrinstva i nastavim svoje srednjoškolsko obrazovanje u ovom smjeru. Ovim putem zahvaljujem se i dečku Antoniu koji me uvijek usmjeravao i ohrabrivao u mojim odlukama, i bio bezuvjetna podrška. Najveće pohvale uputila bih mojoj mentorici Marijani Neuberg, koja me kroz ovaj studij izuzetno motivirala i pomogla da steknem svoju viziju sestrinstva sa svojom profesionalnošću i otvorenošću. Otvorili Ste mi brojne vidike i pokazali put kojim želim ići. Hvala Vam na ukazanom povjerenju i savjetima, te strpljenju u pripremama i pisanju ovog rada. Veliku zahvalu upućujem i magistru sociologije Goranu Kneževiću, koji je odradio iscrpan posao statističke obrade i analize u ovom radu.

SUMMARY

Stress experienced in the workplace is causing much bigger problem in healthcare and other professions which are related to working with people. Professional stress represents a whole group of emotional, physically and/or behavioral responses of individuals, occurring when individual estimates requirements on workplace that can not be fulfilled. This study aimed to examine students of two different study orientations, which are well known as stressful occupations, about amount of stress which they experience on their workplace and about their dealing with stress. Also, aim of this study is focusing on examination of exposure to burn - out syndrome, establishing which kind of students are more/less submissive to burn - out syndrome, and which students tolerate stress better. Research was carry out to students of Nursing study in Varaždin and students of Crisis management in Velika Gorica. The research was conducted at the end of July and early August at 2016 year, with 64 respondents of both studies using an Internet link Google Forms. There were 33 respondents of Nursing study and 31 respondents of Crisis management. A questionnaire was consisted of 10 questions offering additional sentences in last and penultimate question which was filled by students according to Likert scale from 1 to 5. By the evaluation of response both kind of students, following results were these: students of Nursing study (nurses) are more susceptible to stress than students of Crisis management, in category which refers to working conditions and daily functioning. In category which refers to emotional experience and estimates of their own feelings and attitudes, students of Crisis management (police officers) are exposed to bigger stress than nurses. Considering on gender differences, the results are showing that female students of both studies are more exposed to stress than male students. Also, older students and those students who works in their proffesion for 11 – 20 years are showing greater sings of stress than students who don't have work experience, and even those students who works in their proffesion for 21 year and more. Nurses/medical technicians and police officers who are married and also have kids, are under greater stress than those who don't have a partner, not married and don't have any kids.

Key words: *stress, burn - out sydrome, nurses*

SAŽETAK

Stres koji se doživljava na radnom mjestu predstavlja sve veći problem u zdravstvu i u ostalim strukama koje su vezane uz rad s ljudima. Stres na radnom mjestu predstavlja cijeli skup emocionalnih, tjelesnih i/ili ponašajnih reakcija pojedinca do kojih dolazi kada pojedinac procjenjuje da se pred njega na radnom mjestu postavljaju zahtjevi koje on ne može ispuniti. Cilj ovog rada i istraživanja bio je ispitati sudionike dvaju različitih studijskih usmjerenja koja su opće poznata kao stresna zanimanja, o količini stresa koju doživljavaju na svom radnom mjestu, te o načinu suočavanja s istim. Također, cilj je usmjeren i na ispitivanje izloženosti studenata sindromu sagorijevanja, i naposljetku, utvrđivanju koji su studenti manje/više podložni sagorijevanju na radnom mjestu, te tko od ispitanih bolje podnosi stres. Istraživanje je provedeno kod studenata studija Sestrinstva u Varaždinu i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima u Velikoj Gorici. Ispitivanje je provedeno krajem srpnja i početkom kolovoza 2016. godine, na ukupno 64 ispitanika oba studija putem Internetskog linka programa Google Forms. Od ispitanika koji pohađaju studij Sestrinstva ukupno je ispunjeno 33 ankete, dok je broj ispunjenih anketa od strane studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima bio 31. Anketni upitnik je sadržavao 10 pitanja, s ponuđenim dodatnim tvrdnjama u posljednjem i pretposljednem pitanju koje su ispitanici popunjavali prema Likertovoj skali od 1 do 5. Procjenom odgovora ispitanika oba studija dobili su se sljedeći rezultati: studenti studija Sestrinstva, odnosno medicinske sestre/tehničari, podložniji stresu od studenata Upravljanja u kriznim uvjetima, u kategoriji koja se odnosi na uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje. Što se tiče kategorije emocionalnog doživljaja i procjenu vlastitih osjećaja i stavova, može se zaključiti da su studenti studija Upravljanja u kriznim uvjetima, odnosno policijski službenici, izloženi većem stresu od medicinskih sestara. S obzirom na spolne razlike, rezultati pokazuju kako su ispitanice ženskog spola oba studija, više izložene stresu od muškog dijela ispitanika. Također, studenti starije životne dobi te duljine radnog staža u periodu od 11 – 20 godina, pokazuju veće znakove stresa od studenata koji nemaju radnog staža, pa čak i od onih koji rade u struci 21 godinu i više. Medicinske sestre/tehničari i policijski službenici koji su u oženjeni/udani te oni koji imaju djecu, pod većim su stresom od onih koji nemaju partnera, nisu u braku, niti imaju djece.

Ključne riječi: *stres, sindrom sagorijevanja, medicinske sestre*

Sadržaj:

1. Uvod.....	1
2. Stres i stresori.....	3
2.1. Simptomi stresa.....	6
2.2. Strategije suočavanja sa stresom.....	7
2.3. Stres na radnom mjestu.....	9
3. Sindrom sagorijevanja.....	12
3.1. Faze sindroma sagorijevanja.....	12
3.2. Povezanost stresa i sindroma sagorijevanja.....	13
4. Specifičnosti sestrinske profesije.....	15
5. Prevencija.....	16
6. Cilj istraživanja.....	18
7. Hipoteze.....	19
8. Ispitanici i metode.....	20
8.1. Ispitanici.....	20
8.2. Metode.....	20
8.3. Statističke metode.....	21
9. Rezultati.....	22
9.1. Ukupni deskriptivni podaci.....	22
9.2. Podaci o prisutnosti određenih ponašanja.....	31

9.2.1. Podaci o uvjetima rada i svakodnevnog funkcioniranja.....	31
9.2.2. Podaci o emocionalnom doživljaju i procjeni vlastitih osjećaja i stavova...	33
9.3. Usporedba odgovora ispitanika oba studija.....	37
9.4. Testiranje razlike prema hipotezama.....	47
10. Rasprava.....	57
11. Zaključak.....	60
12. Literatura.....	62
13. Prilozi.....	64

1. Uvod

Tema ovog rada je vezana uz dva različita zanimanja, specifična po svojim uvjetima rada i razini stresa koja se na radnom mjestu svakodnevno doživljava. Stres ima veliku ulogu u našem životu, kako u privatnom i socijalnom, tako i u profesionalnom smislu. Ovu temu sam izabrala iz razloga jer je danas pojam stresa svima vrlo poznat, no i dalje nekako nismo sami sposobni pravovremeno prepoznati faktore koji doprinose istom, a isto tako nismo osobito vješti ni u poduzimanju određenih koraka kako bismo riješili neki problem. Živimo u vremenu u kojem je sve ubrzano, svakog se dana očekuje više od nas i izloženi smo pritiscima sa svih strana. Na taj način sve veći broj ljudi u suvremenom svijetu ignorira i zanemaruje signale koje im šalje vlastito tijelo, a pritom trpe psihofizičke tegobe koje se kasnije odražavaju kao bolesti određenih organa ili sustava. To je ozbiljan problem koji je osobito izražen u pomagačkim strukama, odnosno, u radu s ljudima. Takav posao ne zahtijeva samo vještine dobre komunikacije, već i sposobnost poistovjećivanja s tuđom situacijom i emocionalnim stanjem osobe. Zdravstveni djelatnici odavno su prepoznati kao zanimanje koje je izloženo visokim razinama stresa. Mnogo je faktora koji tome doprinose: kompleksnost zdravstvene njege, obujam posla, smjenski rad, zahtjevnost pacijenata i njihove obitelji, odnosi sa suradnicima, itd. Kako se i samo sestrinstvo mijenjalo kroz povijest, tako je i danas sve veća i zahtjevnija uloga medicinske sestre. Uloga medicinske sestre danas predstavlja nešto puno više od onoga što je nekada. Medicinska sestra treba posjedovati brojne vještine: vještine organizacije, komuniciranja, ophođenja s pacijentima, obiteljima i kolegama, mora biti savjesna i odgovorna u svom radu, uvažavati pacijenta i njegove potrebe, održavati normalne odnose s radnim kolegama, i brojne druge. Radna situacija i raspoloženje se u trenutku može promijeniti. Zbog tih svojih specifičnosti, vrlo često dolazi do stresnih situacija i zasićenja s kojima se ne može svatko nositi. [1] Za razliku od mnogih drugih profesija, sestrična se provodi u uvjetima izrazito tehničke podjele rada koju karakteriziraju specijalizacija i autoritet. Zbog napretka medicinske znanosti i tehnologije, starenja populacije i povećane incidencije kroničnih i degenerativnih bolesti, te određenih promjena u obrascima medicinske prakse, bolnički su pacijenti danas akutno bolesniji nego ikad prije. Suvremena njega je tehnički i društveno kompleksnija stoga su medicinske sestre su izravno odgovorne za provođenje tretmana i njege. [2] Za sve navedene situacije potrebno je uložiti dodatne psihološke

i fizičke napore kako bi se posao obavio najkvalitetnije i najefikasnije. Stres na radu predstavlja svaki stres uzrokovan stresorima koji proizlaze iz radne okoline i procesa rada. Javlja se kada postoji nerazmjer između zahtjeva koji se pojedincu postavljaju na radnom mjestu i njegovih mogućnosti da tim zahtjevima udovolji. [3] Psihosocijalni rizici i stres povezan s poslom među najvećim su izazovima za sigurnost i zdravlje na radu. Oni znatno utječu na zdravlje pojedinaca, organizacije i nacionalna gospodarstva. Otprilike polovica europskih radnika smatra da je stres česta pojava na njihovu radnom mjestu, a na stres otpada otprilike polovica svih izgubljenih radnih dana. Kao mnogi drugi problemi povezani sa psihičkim zdravljem, stres se često pogrešno tumači ili stigmatizira. Međutim, ako ga se tumači kao organizacijski problem umjesto kao krivnja pojedinca, psihosocijalnim rizicima i stresom može se upravljati kao bilo kojim drugim rizicima za zdravlje i sigurnost na radnom mjestu. Psihosocijalni rizici proizlaze iz lošeg dizajna, organizacije i upravljanja poslom, kao i lošeg socijalnog konteksta posla te mogu dovesti do negativnih psiholoških, fizičkih i socijalnih ishoda kao što je stres povezan s poslom, izgaranje na poslu ili depresija. Neki od primjera radnih uvjeta koji uzrokuju psihosocijalne rizike su: prekomjerno radno opterećenje, proturječni zahtjevi i nejasna uloga radnika, neuključenost u donošenje odluka koje utječu na radnika i nemogućnost utjecanja na način na koji se posao obavlja, loše upravljana organizacijska promjena, poslovna nesigurnost, neučinkovita komunikacija, nedostatak potpore uprave ili kolega, psihološko i seksualno uznemiravanje, nasilje treće osobe. [4] S druge strane, prevelike količine stresa i dugotrajna izloženost stresorima može dovesti osobu do sindroma sagorijavanja kojeg karakterizira potpuna nezainteresiranost i gubitak smislenosti vlastitoga rada. Pojam sagorijavanja je puno više od osjećaja tuge ili lošeg dan na poslu. To je kronično stanje neusklađenosti s poslom i može predstavljati značajniju krizu u nečijem životu. Sagorijavanje je najveći radni rizik 21. stoljeća. Riječ je o pojavi koja je svuda u porastu, koja se uvlači u svaki ugao modernog radnog mjesta izazivajući ljutiti odnos koji ljudi danas imaju sa svijetom rada. [5]

2. Stres i stresori

Termin stres upotrebljavao se i prije pojave znanosti. U 14. stoljeću njime se označavaju teškoće, tegobe ili nesretne okolnosti. U znanstvenu upotrebu prvi put ulazi u kontekstu fizikalnih znanosti u 17. stoljeću, dok se u 19. stoljeću na njega nailazi i u medicini, gdje se o stresu raspravlja kao o uzroku bolesti. Već u ranim konceptualizacijama stresa, naglašavalo se kako organizam posjeduje mehanizme regulacije tjelesne ravnoteže, čija je funkcija odupiranje negativnim učincima vanjskih podražaja. U najširem smislu, stresni podražaj može se shvatiti kao bilo koji podražaj koji prekida uobičajenu aktivnost organizma, odnosno, kao bilo koji izazov ili prijetnja njegovim normalnim procesima ili integriranim funkcijama. Prijetnja postoji kada se u okolini jave događaji izvan granica onoga što je za organizam normalno. Zato primjerice, mala promjena sobne temperature ili umjerena buka za čovjeka nisu stresni podražaji, jer za takve manje promjene ljudi posjeduju učinkovite kompenzacijske mehanizme. Međutim, kada je riječ o većim promjenama okoline, tada one mogu dovesti i do prilagodbi unutar organizma i do prilagodbi ponašanja. Stres se može konceptualizirati na tri načina: prvi pristup definira stres u terminima podražaja, drugi ga pristup promatra kao reakciju organizma (medicinsko - fiziološki pristup), a treći konceptualizira stres kao interakciju pojedinca i okoline (psihološki pristup). [6] Postoji i nekoliko tipova stresnih situacija, a to su:

1. Velike životne promjene (vjenčanje, završetak škole, smrt voljene osobe)
2. Kronični stresni događaji (nezaposlenost, svađe u obitelji)
3. Traumatski događaji (prirodne i tehnološke katastrofe, ratne situacije i osobne traume)
4. Svakodnevne stresne situacije (žurba, gužva, neljubaznost ljudi) [6]

Aldwin (1994.) smatra da se različite kategorije stresnih događaja mogu razlikovati s obzirom na dvije dimenzije: dimenzija intenziteta stresnosti i vrijeme trajanja stresnog događaja. Prema toj podjeli traume su podražaji relativno kratkog trajanja ali visokog intenziteta jer im je jedna od glavnih karakteristika prijetnja životu. Za razliku od trauma, kronični stresni događaji su dugotrajni, ali nemaju toliko visok intenzitet. Životni događaji mogu različito trajati, a razlikuju

se od kroničnih stresnih događaja jasno definiranim završetkom djelovanja. Svakodnevni problemi su kratkog trajanja i niskog intenziteta. No, oni mogu biti vrlo visokog intenziteta ako se događaju paralelno s kroničnim stresnim događajima. Ovakvu podjelu Aldwin (1994.) ne smatra kategorizacijom stresnih događaja, već samo okvirom kojim se možemo voditi pri ispitivanju stresa. [6]

Opći adaptacijski sindrom prvi put spominje Hans Selye, važna ličnost u povijesti konceptualizacije stresa. On označava sklop općih nespecifičnih reakcija organizma na neku prijetnju. Naziva se opći jer predstavlja odgovor na različite stresne podražaje i ima opći efekt na mnoge tjelesne sustave. Pojam, „adaptivan“ označava aktiviranje obrane i početak procesa obnavljanja organizma. Selye opisuje opći adaptivni sindrom u tri faze:

1. Reakcija alarma
2. Faza otpora
3. Faza iscrpljenja [6]

Reakcija alarma može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. Na samom početku ove faze tjelesne obrane djeluju na nižim razinama efikasnosti od normalnih. Nakon toga dolazi do mobilizacije tjelesnih resursa. Međutim, reakcija alarma nije potpun odgovor organizma na stres. Kod kontinuiranog izlaganja organizma bilo kojem stresnom podražaju nužno slijedi faza otpora. Tijekom faze otpora, otpornost na stresni podražaj je relativno konstantna, ali se smanjuje otpornost na druge podražaje. Ako je izlaganje stresnim podražajima vrlo dugotrajno, postupno dolazi do sniženja postignute adaptacije. Tada dolazi do treće faze, faze iscrpljenja, koja traje toliko dugo dok su zahtjevi na organizam intenzivni. Organizam tada postaje ranjiviji na neke funkcionalne (prehlada, gripa) ili strukturalne bolesti (čir). Faza iscrpljenja nije nužna i neizbježna. Naime, stresni podražaj najčešće prestaje djelovati prije no što organizam dođe do ove faze, koristeći se efikasnim strategijama suočavanja. [6]

Stres se javlja uvijek kada smo izloženi nekoj promjeni i predstavlja stanje narušene psihofizičke ravnoteže organizma. Iako se pojam stresa prikazuje uglavnom u negativnom svjetlu, valja napomenuti kako svaka promjena ili neravnoteža nije nužno negativna. Naprotiv, ona može dovesti do novih spoznaja i iskustava, te do rasta i razvoja pojedinca. [7] Dobrobiti stresa su:

- Zadovoljenje potrebe za podražajima i izazovima

- Stres često potiče osobni rast i razvoj, razvoj novih vještina, otkrivanje novih resursa i snaga, te omogućuje dobivanje novih uvida i često promjene na bolje
- Izlaganje stresu povećava toleranciju na stres i olakšava nam nošenje sa sličnim situacijama [7]

Uzroci zbog kojih nastaje stres nazivaju se stresori. Stresori predstavljaju svaku okolnost koja od pojedinca zahtijeva neki oblik adaptivne reakcije. S obzirom na njihove izvore, stresore možemo podijeliti na vanjske i unutarnje. Vanjski stresor je zapravo okolina, odnosno, druge osobe, buka, vrućina, rokovi, nesreće i sl. Za razliku od njih, unutarnji stresori vezani su za naše tijelo i misli. Naime, tijelo s godinama stari, postajemo podložniji bolestima, javljaju se poteškoće u prehrani i sa spavanjem. O našim mislima ovisi kako ćemo reagirati na stresor; jesmo li tjeskobni, nezadovoljni životom i samima sobom, upadamo li često u konflikte i sl. Također stresore razlikujemo s obzirom na kvalitetu, kvantitetu, trajanje i posljedice kao što prikazuje tablica 2.1. Može se pretpostaviti da će minimalni stresori izazvati i malene posljedice, no pokazalo se da su i ti svakodnevni, rutinski stresori povezani s našim fizičkim i psihičkim zdravljem, te da takvi maleni stresori imaju kumulativni efekt (skloni su nagomilavanju). Također, kod kroničnih stresora postoji tendencija da se stres odrazi na sve naše životne aspekte. [7] Čovjek reagira na stresore poput svojih životinjskih predaka. Pojavi li se opasnost, čovjek u tom trenutku pokreće sve raspoložive snage. Čovjek ima samo dvije mogućnosti reagiranja: borbu ili bijeg (fight or flight), iako se njima rijetko može poslužiti. [8]

STRESORI			
Prema kvaliteti	Pozitivni stresori: vjenčanje, prnova u obitelji, novo radno mjesto)	Negativni stresori: smrt, razvod, otkaz	
Prema intenzitetu	Univerzalno jaki: rat, vremenske katastrofe	Osobno jaki: bolest, nesreće, otkaz	Svakodnevne trzavice: promet, rokovi, svađe
Prema trajanju	Akutni: rokovi, ispiti, svađa	Kronični: kronična bolest, loš odnos	
Prema posljedicama	Psihički: psihičke traume	Fizički: fizičke povrede ili ozljede	Socijalni: narušen ugled pojedinca ili odnosi s okolinom

Tablica 2.1.: Prikaz podjele stresora s obzirom na kvalitetu, kvantitetu, trajanje i posljedice s primjerima

Izvor: [3]

2.1. Simptomi stresa

Stresne situacije u nama pokreću čitav niz tjelesnih reakcija kojima se tijelo priprema za neku promjenu. Mnoge od tih reakcija vegetativnog živčanog sustava imaju funkciju stvoriti tijelu dovoljno energije za pronalaženje načina za nošenje sa stresnom situacijom. Osnovni simptomi koji se javljaju prilikom stresa mogu poslužiti kao alarm da se nešto treba poduzeti. Simptomi stresa manifestiraju se na tjelesnom planu (fiziološki), na planu naših misli (kognitivni), emocija i ponašanja. [7] Tipični simptomi stresa su:

- Fiziološki: ubrzan rad srca, pojačano lučenje hormona (adrenalin i kortizol), napetost mišića, pojačano znojenje, suha usta, ubrzano disanje
- Kognitivni: smetnje koncentracije i pamćenja, otežan proces donošenja odluka
- Emocionalni: promjene raspoloženja, osjećaj razdražljivosti i nezadovoljstva
- Ponašajni: problemi s prehranom i spavanjem, povećano konzumiranje cigareta i alkohola, kašnjenje, povećan broj sukoba s drugima [7]

Na ovim će se područjima osjetiti i posljedice dugotrajne izloženosti stresu. Na tjelesnom planu mogu se uočiti promjene tjelesne težine, glavobolje, probavne smetnje, psihosomatska oboljenja: čir na želucu, povišen krvni tlak, srčane tegobe, astma, alergije itd. Ponašajne posljedice su pretjerana ovisnost o drugima ili povlačenje od drugih, povećano konzumiranje štetnih tvari, smanjenje apetita ili pretjerano uzimanje hrane, gubljenje stvari, svadljivost. Emocionalne posljedice mogu biti tjeskoba, nemir, bijes, razdražljivost, tuga, ravnodušnost, pretjerana osjetljivost, česte promjene raspoloženja. U konačnici, posljedice se osjete i na kognitivnom planu poput smetnji pamćenja i koncentracije, nejasnoća i konfuzija u mišljenju, neodlučnosti, izrazitog mijenjanja stavova o ljudima, životu, budućnosti, katastrofičnost u mišljenju i sl. [7] Također, bitno je uočiti i razliku između stresa na radu i izazova. Izazov mobilizira sve naše snage, i fizičke i psihičke, te nas motivira na usvajanje novih znanja i vještina koje su vezane uz posao i zadatke koje obavljamo. Kada se zadatak ispuni, osoba se osjeća relaksirano i

zadovoljno. No, kad se izazov pretvori u zahtjeve kojima nismo u satnju udovoljiti, umjesto relaksacije i zadovoljstva javlja se iscrpljenost i različite reakcije organizma na stres. [3]

2.2. Strategije suočavanja sa stresom

Iako se obično smatra da je stres nešto što dolazi izvana, od drugih ljudi i njihovih očekivanja, ljudi najčešće sami sebi stvaraju prevelik pritisak, postavljajući si značajna očekivanja i zahtjeve. Isti događaj će kod različitih ljudi izazvati vrlo različit stupanj stresa. Smatra se da to prvenstveno ovisi o osobinama pojedinca, njegovoj procjeni važnosti i značenja događaja, te procjeni mogućnosti utjecaja na događaj. Ovisno o ovim činiteljima, pojedinac će odabrati različite strategije suočavanja sa stresom, što će dovesti do različitih posljedica. [7]

U Lazarusovom kognitivnom modelu stresa središnje mjesto zauzimaju kognitivna procjena situacije i suočavanje sa stresom. Kognitivna procjena odnosi se na proces procjene neke situacije, tijekom kojeg se postavljaju dva pitanja: da li ta situacija predstavlja izazov ili prijetnju, i da li se možemo nositi s tom situacijom. Ako primjerice, ostanemo bez posla i to doživimo kao prijeteći događaj s kojim se ne možemo nositi, tada će i doživljaj stresa biti intenzivan. No, ako istu situaciju procijenimo kao prijeteću, ali kao onu s kojom se možemo nositi, doživljaj stresa biti će manje intenzivan. Istu situaciju možemo procijeniti kao izazovnu jer nas može potaknuti na razvijanje nekih novih vještina i pronalaženje drugog posla. [7]

Načini suočavanja sa stresom mogu se podijeliti na tri tipa, s obzirom na njihov cilj ili fokus:

- Strategije usmjerene na problem:

Uključuju nastojanja da se ukloni problem koji izaziva stres. Aktivno suočavanje s problemom i planiranje su u korelaciji s visokim samopoštovanjem i smanjenom tjeskobom. Ipak, ukloniti stresor iz okoline nije uvijek moguće te se mora pronaći drugi način da se možemo nositi s takvim situacijama.

- Strategije usmjerene na procjenu:

Uključuju promjenu kuta gledanja na stresor ili redefiniranje situacije. Kada smo u stanju problem vidjeti kao priliku, staviti ga u drugu perspektivu, postizemo nove uvide i razvijamo mogućnost za učenje iz stresne situacije.

➤ Strategije usmjerene na emocije:

Uključuju pronalaženje načina da se simptomi stresa smanje. Za smanjivanje anksioznosti i ovladavanje svojim osjećajima korisnom se pokazala verbalizacija osjećaja. Istraživanja su tako potvrdila da osobe koje govore o svojim problemima imaju bolji imunološki sustav od onih koji probleme zadržavaju za sebe. [7]

Uz kognitivnu procjenu i načine suočavanja sa stresom, doživljaju stresa u životu doprinose još dvije skupine faktora, a to su osobine pojedinca i osobine okoline. Dvojica kardiologa, Friedman i Roseman, pronašli su povezanost između rizika srčanih oboljenja i obrasca ponašanja kojeg su nazvali A tipom ličnosti. A tip ličnosti uključuje tri bitna elementa: snažnu sklonost natjecateljstvu (kompetitivnost), nestrpljivost i užurbanost, te ljutnju. [7] Prikaz osobina za oba tipa ličnosti može se vidjeti u tablici 2.2.1.

A TIP LIČNOSTI	B TIP LIČNOSTI
<ul style="list-style-type: none"> • Visok motiv za postignućem • Stalno u pokretu, sve radi brzo i požuruje druge ljude • Na prepreke reagira burno, bijesom i neprijateljstvom • Istovremeno radi više stvari • Nestrpljivost • Sklon prefekcionizmu • Teško podnosi slobodno vrijeme; osjeća se krivim ako ništa ne radi • Trpi od kroničnog nedostatka vremena 	<ul style="list-style-type: none"> • Strpljivost i fokusiranost na jednu stvar • Stvara oko sebe umirujuću atmosferu • U igrama mu je bitnija zabava nego pobjeda • Polako jede i uživa u hrani • Ima hobi koji ga zaokuplja • Odmara se bez osjećaja krivnje • Nema potrebu pokazivati se ili govoriti o svojim postignućima

Tablica 2.2.1.: Prikaz A i B tipa ličnosti i njihovih osobina prema Friedman - u i Roseman – u

Izvor: [8]

Postoje još neke osobine koje su povezane s većom otpornošću na stres: ljudi koji imaju jasno definirane ciljeve i životne vrijednosti kojima su posvećeni, osobe koje su sklone izazovima i vide promjenu kao neizostavan dio života, kao priliku a ne prijetnju, lakše se nose s različitim životnim situacijama. Također, osobe koje vjeruju da sami kontroliraju događaje u svom životu bolje se suočavaju sa stresom. Osobe koje općenito očekuju dobre ishode u svom životu bolje se nose sa stresnim situacijama. Ljudi koji vjeruju da imaju sposobnosti, vještine i znanja potrebne za rješavanje neke stresne situacije, prije će to i uspjeti. Osobe koje imaju smisla za humor ne gube volju i ne prepuštaju se očaju. [7] Uz osobine ličnosti koje su uglavnom stabilne u vremenu, još neki činitelji doprinose lakšem nošenju sa stresnim situacijama:

- Socijalna podrška: Ako imamo kvalitetne bliske odnose s drugima, lakše ćemo podnijeti stres
- Poznatost stresora ili stresnog događaja: Što nam je stresor poznatiji ili s njim imamo više iskustva, to ćemo se lakše s njim nositi
- Predvidljivost i neizbježnost događaja: Ako znamo za neki prijeteći događaj koji nas čeka u budućnosti, razina stresa će se povećavati što smo bliže tom događaju
- Mogućnost kontrole: Ako imamo osjećaj kontrole nad situacijom, manji je doživljaj stresa [7]

2.3. Stres na radnom mjestu

Stres na radnom mjestu je niz za pojedinca štetnih fizioloških, psiholoških i ponašajnih reakcija na situacije u kojima zahtjevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Često je prisutno mišljenje da izloženost stresu umanjuje radne sposobnosti i učinak na poslu. Međutim, pokazalo se da i preniski zahtjevi na poslu, a samim time i niska razina stresa, nisu dobri. Također, postoji povezanost između procijenjene dosade na poslu i bolesti povezanih sa stresom; ljudi koji svoj posao procjenjuju dosadnim, imati će i veći broj poteškoća uzrokovanih stresom, nego ljudi koji svoj posao smatraju zanimljivim. S druge strane, ako su zahtjevi previsoki i to duže vrijeme, može doći do sagorijevanja na poslu (burn -

out sindrom). Drugim riječima, za maksimalni radni učinak potrebno je da se najveći dio vremena obavljaju radni zahtjevi srednjeg intenziteta. [7]

Tipični stresori u organizacijskom kontekstu su:

- Neprikladna radna okolina: buka, loše osvjetljenje, nedostatak privatnosti
- Neodgovarajući opis posla: nedovoljno ljudi, loša koordinacija, nedovoljno treninga i informacija, rigidne procedure, nerealni rokovi
- Neadekvatan stil vođenja: nedosljedni, nekompetentni menadžment, neprimjerene komunikacijske vještine
- Loši odnosi: kompeticija, pomanjkanje povratne informacije, mobing
- Nesigurna budućnost: nesigurnost posla, nizak status posla, smanjene mogućnosti za napredovanje [7]

Potreba za radom u smjenama u visokoindustrijaliziranim zemljama determinirana je ekonomskim i tehnološkim razlozima. Osim u automatiziranoj proizvodnji, smjenski rad je neophodan u mnogim uslužnim i društvenim djelatnostima, u što definitivno spada zdravstvo i policija. Pogibeljni radni uvjeti također mogu biti značajni uzroci stresa, a najčešće su prisutni u građevinarstvu, kod vatrogasaca, policajaca, ronilaca i sl. Izuzetno pogibeljne situacije zahtijevaju maksimalnu efikasnost, ali suočeni s opasnošću ljudi često rade lošije nego inače. Radna uloga pojedinca predstavlja sustav normi, vjerovanja i načina ponašanja koji su vezani uz određeno radno mjesto. Suradnici, rukovodioci i podređeni očekuju od pojedinca na određenom radnom mjestu da se ponaša u skladu s njihovim očekivanjima. Također, komunikacije ili poruke vezane uz radnu ulogu koje se tiču bilo kojeg načina rada, bilo opće politike ili normi u radnoj organizaciji, mogu predstavljati dvostruki izvor stresa za radnika. Radni zadaci također mogu biti uzroci stresa. [9] Prema McGrathu (1971) obavljanje nekog radnog zadatka može imati različite funkcionalne odnose prema ostalim varijablama ciklusa stresa:

- Radni zadatak sam po sebi može biti izvor stresa u slučaju kada zahtjevi zadatka nadilaze mogućnosti radnika: što je zadatak teži, što više nadilazi mogućnosti radnika, to će učinak biti niži pod uvjetom da svi ostali faktori ostanu nepromijenjeni
- Zadatak se može obavljati u periodu djelovanja stresora iz okoline koji ometaju izvršenje zadatka: sam zadatak može biti toliko važan da dolazi do zanemarivanja vanjskih

stresora, iz razloga jer odustajanje od zadatka može predstavljati jači izvor stresa nego vanjski stresori. U tom slučaju, efikasnost ostaje nepromijenjena. Ako potreba za dovršenjem zadatka nije tako snažna, stresori u okolini mogu djelovati na smanjenje učinka ili čak na napuštanje zadatka.

- Zadatak se može obavljati s namjerom da se njime uklone stresori iz okoline, te tako preuzima funkciju suočavanja sa stresom
- Učinak u zadatku, odnosno njegove varijacije mogu poslužiti kao indikator doživljaja stresa [9]

3. Sindrom sagorijevanja

Sindrom sagorijevanja na poslu ili burn - out sindrom je poremećaj koji može nastati nakon dugotrajnog izlaganja stresu, a većinom se javlja kod ljudi koji rade u pomagačkim profesijama. Kod takve vrste poremećaja javlja se emocionalna praznina, progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada. [10] Kada i u kojem intezitetu će se poremećaj razviti ovisi o:

- Psihološkim osobitostima osobe
- Organizaciji rada
- Uvjetima rada i međuljudskim odnosima
- Psihosocijalnoj klimi na radnom mjestu [10]

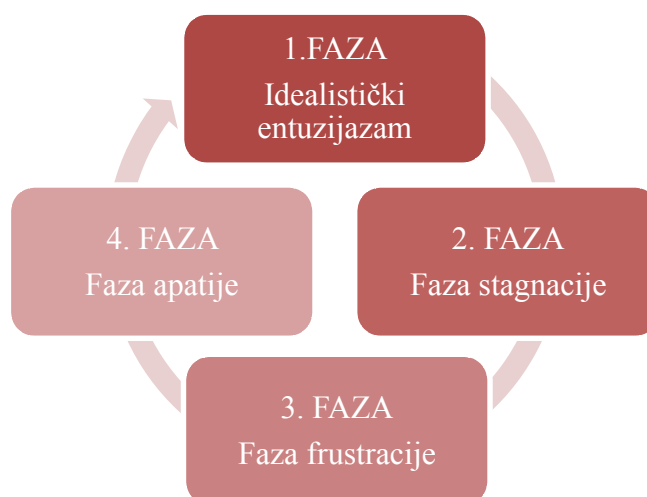
3.1. Faze sindroma sagorijevanja

Sagorijevanje na poslu odvija se postupno i kroz određeni vremenski period. Razvija se kroz četiri faze. Prva faza je idealistički entuzijazam koji se javlja tijekom prvih godina rada. Osoba je puna energije, ima veliku nadu i velika očekivanja. Očekuje se pozitivna klima na poslu, prihvaćenost od suradnika, profesionalan i pravedan odnos prema svim ljudima bez obzira koje poslove obavljaju i koj status u hijerarhijskog strukturi radne organizacije imali. U ovoj fazi osoba se ne štedi, neracionalno troši energiju, radi prekovremeno i trudi se ostvariti što bolje rezultate.

Druga faza ili faza stagnacije je razdoblje u kojem se osoba suočava sa stvarnošću. Ona i dalje voli svoj posao, obavlja ga, ali ne s istim oduševljenjem. Polako spoznaje i prihvaća činjenicu da postoje neki drugi ljudi i interesi izvan radnog mjesta.

Treća faza, frustracija, razvija se kad osoba počinje preispitivati smisao posla kojeg obavlja i smisao vlastitog postojanja i osobnih vrijednosti na radnom mjestu. Frustracija nastaje kao posljedica niza ograničenja nametnutih izvana, koja guše kreativnost, mogućnost iznošenja osobnog mišljenja i mogućnost bilo kakve promjene.

Četvrta faza ili faza apatije obilježena je povlačenjem i izbjegavanjem kao obranom od frustracije. Osoba postaje potuno nezainteresirana za svoj posao i radi samo da bi preživjela. Ulaže vrlo malo energije i vremena u posao i bježi od svake odgovornosti. [10] Faze procesa sagorijevanja prikazuje slika 3.1.1.



Slika 3.1.1.: Prikaz ciklusa i faza sindroma sagorijevanja

Autor: V.K.

3.2. Povezanost stresa i sindroma sagorijevanja

Sindrom sagorijevanja na poslu jedan je od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu. Sagorijevanje na poslu odnosi se na činjenicu da neki pomagači nakon određenog vremena postanu depresivni, nemotivirani za svoj posao,

obeshrabreni i slično. Pokazuju različite vrste tjelesnih simptoma stresa, smanjivanje obrambenih sposobnosti organizma, a dotadašnje razumijevanje za osobe u nevolji može zamijeniti cinizam ili ravnodušnost. [11] Sagorijevanje na poslu kao istraživački problem ubraja se u interdisciplinarno područje istraživanja stresa, odnosno stresa u radu. Pregled znanstvene literature i istraživanja pokazuje da se profesionalnom stresu i sindromu sagorijevanja pažnja počela pridavati u ranim 1980-im godinama te da profesionalci izloženi stresu u radnom okruženju mogu osjećati tjeskobu, depresiju, sagorijevanje i druge fizičke i mentalne poteškoće. Istraživanja u 1990-im godinama počinju se baviti utjecajem stresa na poslu, ulogom sukoba, sagorijevanjem na različitim razinama, npr. utjecajem na osobne i bračne odnose i dr. te pojedinačnim čimbenicima koji doprinose sagorijevanju. Novija istraživanja više se bave organizacijskim, strukturnim i drugim faktorima koji doprinose zadovoljstvu na poslu te su više usmjerena na pozitivne aspekte. [12] U Europskoj uniji postoji Uredba o zdravlju i sigurnosti na radu čije se odredbe mogu primijeniti i na psihosocijalne karakteristike posla (89/391/EEC). Europski parlament usvojio je rezoluciju u kojoj ističe potrebu usklađenosti između karakteristika posla i sposobnosti i potreba zaposlenika, kao i potrebu prevencije nesklada između zahtjeva posla i mogućnosti zaposlenika (Resolution A4-0050/99). U Rezoluciji se posebno skreće pozornost na probleme nedostatka autonomije na poslu, te monotonih i repetitivnih poslova, a ističe se važnost ergonomije i primjene novih tehnologija u poboljšanju radnih uvjeta povezanih sa zdravljem i sigurnošću na radu. [13] Profesionalno sagorijevanje je stanje fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti koja se javlja kao posljedica dugotrajne izloženosti emocionalno zahtjevnim situacijama na radnom mjestu. Ovaj problem nije uvijek na vrijeme prepoznat zbog brojnih predrasuda koje povlači za sobom, te su pojedinci prepušteni samima sebi. U organizaciji koja brine o svojim zaposlenicima, istaknuto mjesto ima sustavno planiranje i provođenje različitih mjera za prevenciju i prepoznavanje profesionalnog sagorijevanja kod djelatnika. [7]

4. Specifičnosti sestrinske profesije

U području zdravstva razvijeni su određeni mitovi koji doprinose razvoju sindroma sagorijevanja. Tako bi medicinske sestre trebale biti uvijek nasmijane, vedre, dobrodušne i plahe, pacijent im uvijek treba biti u centru zbivanja, moraju biti na raspolaganju drugima, biti emotivne i empatične ali ne i slabe, uvijek spremne na pružanje pomoći, slušanje pacijenta, itd. To su osobine kojima bi gotovo svatko opisao zanimanje medicinske sestre i teško je uvijek udovoljiti očekivanjima drugih. Prema podacima iz strane literature pojavnost stresa u sestrinskoj profesiji može se podijeliti na:

- ✓ Opće izazivače stresa, poput previsoko postavljenih zahtjeva brige o pacijentu, manjak slobodnog vremena za predah u poslu, pretjeran stalni direktni kontakt s pacijentom, slaba društvena podrška profesiji i pad društvenog ugleda profesije, manjak vremena za osobne kontakte s kolegama, neadekvatna stručna pripremljenost za rad sa stanovništvom, stalni pritisak pojedinačnih zahtjeva uz kronični manjak vremena
- ✓ Specifične očekivane preduvjete za pojavu stresa, kao što su stalni vremenski tjesnac, kronična premorenost, stalni nemogući zahtjevi kroničnih bolesnika i stalna potreba za održavanjem stručne sposobnosti, prekovremeni, smjenski i noćni rad na odjelu.
- ✓ Neočekivane stresove, kao što su stalne promjene u zakonima i zdravstvenim propisima, promjene na radnom mjestu s obvezom preuzimanja novih poslova i odgovornosti, izloženost sukobima s kolegama i bolesnicima ili njihovim obiteljima, sve veća potreba

za stalnim oprezom, poremećaj odnosa medicinska sestra – pacijent zbog administrativno nametnutih propisa, općenito neadekvatna podrška u društvu, stalno prisutan strah od nasilnih pacijenata i stalni financijski problemi zbog nesigurnih prihoda. Tome treba pridodati stalni porast različitih zahtjeva sa strane zdravstvenog osiguranja i socijalno ugroženih pacijenata. [14]

5. Prevencija

Mnogi poremećaji uvjetovani stresom uočavaju se mnogo prije nego što nastanu trajna, nepopravljiva oštećenja organa i organizma. Stoga su velike mogućnosti prevencije tjelesnih oštećenja izazvanih stresom. Sve češće se primjenjuju postupci uspostave samokontrole autonomnih tjelesnih procesa, za koje se još nedavno smatralo da su izvan kontrole čovjekove volje. Suvremena istraživanja pokazuju da ljudi imaju velike mogućnosti kontrole vlastitih tjelesnih procesa, npr. rada srca, arterijskog krvnog tlaka i drugo, što može biti vrlo korisno u suzbijanju negativnih učinaka stresa na organizam. Za predobranu od djelovanja psihičkog stresa na organizam brojne su tehnike, a najpoznatije su:

1. Tehnike biofeedbacka

Biofeedback (biološka povratna sveza) predstavlja tehniku kojom se može saznati što se zbiva u našem organizmu, na način da se pomoću elektroničkih aparata bilježe različiti tjelesni procesi kako bi se na objektivan način mogli zapažati. Tehnikom biofeedbacka mogu se dobivati podaci o radu različitih tjelesnih sustava ili pojedinih organa u svakom trenutku, te pratiti djelovanje okolnih uvjeta ili ponašanja pojedinca na tjelesne promjene. Osnovni cilj ove tehnike jest omogućiti pojedincu uvid u vlastite tjelesne procese i omogućiti mu, poslije odgovarajućeg treninga, samokontrolu nad njima. Tehnikom biofeedbacka može se djelotvorno utjecati na povišeni arterijski tlak, srčane aritmije, glavobolje, mišićnu napetost, ulkusnu bolest i na još mnoge druge. Biofeedbackom se postiže obaviještenost o stupnju emocionalne napetosti u situacijama koje je teško subjektivno zamijetiti kao stresne situacije jer nisu dovoljno snažne, i dobivaju se podaci o tome koliko se vlastitom voljom može djelovati na smanjenje tjelesnih

stresnih reakcija, što pomaže u učenju odgovarajućih obrazaca ponašanja djelotvornih za suzbijanje stresa. [15]

2. Autogeni trening i druge tehnike opuštanja

Autogeni trening sastoji se od različitih vježbi koje pojedinca dovode u stanje svijesti sličnom hipnotskom stanju i jake tjelesne opuštenosti. Osnovne vrste vježbi su vježbe opuštanja mišića, zatim vježbe za rad srca, vježbe disanja i kontrole trbušnog područja. Autogenim treningom postiže se opća mišićna opuštenost i smanjenje psihičke napetosti. [15]

3. Tehnika inokulacije stresom

Tehnika inokulacije stresom većinom se izvodi kad se pojedinac suočava s nekom prijetećom situacijom. Pritom je osnovni pristup takav da se situacija što slijedi bolesniku učini manje zastrašujućom. Ako se pojedinac dobro pripremi za opasnost prije nego što ona postane stvarna, može se umanjiti njegova zabrinutost i strah. Priprema za zastrašujuća zbivanja sprečava negativne emocije koje mogu pojačati osjetljivost na nelagodne podražaje. Najbolji primjer djelotvornosti korištenja te tehnike kod bolesnika koji su izloženi tjeskobi i strahu zbog predstojećeg dijagnostičkog ili terapijskog zahvata, jest predoperativna priprema. [15]

6. Cilj istraživanja

Ciljevi ovog istraživanja su:

- Ispitati studente studija Sestrinstva i studente studija Upravljanja u kriznim uvjetima o doživljaju stresa na poslu i načinima suočavanja sa stresom
- Prema dobivenim podacima utvrditi koji ispitanici bolje/lošije podnose stres
- Prepoznati znakove simptoma sindroma sagorijevanja kod oba zanimanja, ako postoje
- Omogućiti medicinskim sestrama bolji uvid u stresne situacije koje doživljavaju u radu, koliki utjecaj stresne situacije imaju na njihov rad i svakodnevno funkcioniranje

7. Hipoteze

HIPOTEZA 1.: Razina stresa na poslu je veća kod studenata studija sestrinstva, nego kod studenata studija upravljanja u kriznim uvjetima.

HIPOTEZA 2.: Studenti studija sestrinstva, odnosno, medicinske sestre/tehničari, skloniji su sindromu sagorijevanja na poslu.

HIPOTEZA 3.: Ispitanice ženskog spola izloženije su stresu i sindromu sagorijevanja nego muški dio ispitanika oba studija.

HIPOTEZA 4.: Ispitanici starije životne dobi i duljeg radnog staža, pokazati će veću razinu stresa od ispitanika mlađe životne dobi i kraćeg radnog staža.

HIPOTEZA 5.: Ispitanici koji su u braku i imaju djecu, pokazati će veću razinu stresa od ispitanika koji nemaju obitelj i djecu.

8. Ispitanici i metode

8.1. Ispitanici

Ispitivanje se provelo krajem srpnja i početkom kolovoza 2016. godine kod studenata studija Sestrinstva na Sveučilištu Sjever u Varaždinu i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima na Veleučilištu u Velikoj Gorici. Ukupan broj ispitanika oba studija bio je 64, odnosno, 33 ispitanika studija Sestrinstva u Varaždinu, i 31 ispitanik studija Upravljanja u kriznim uvjetima u Velikoj Gorici. Ispitanici oba studija pohađaju stručni studij na prvoj, drugoj ili trećoj godini. Većina ispitanika uz studiranje obavlja i posao u svojoj struci kao medicinska sestra/tehničar ili kao policijski službenik. Ostali sociodemografski podaci mogu se vidjeti u poglavlju 9.1.

8.2. Metode

Ispitivanje se provelo putem dobrovoljne anonimne ankete koju su ispitanici popunjavali kompjuterski u programu Google Forms. Anketa je podijeljena na tri dijela: prvi dio je sadržavao opće podatke, točnije, osam pitanja koja su se odnosila na dob, spol, vrstu i godinu studija, duljinu radnog staža, vrstu radnog odnosa, bračno stanje i broj djece. Najmanja ponuđena životna dob bila je 18 godina, a najstarija 55 godina. S obzirom na vrstu studija, ispitanicima su bile ponuđene dvije vrste studija (Sestrinstvo/Upravljanje u kriznim uvjetima) s dodatnom podjelom na redovni i izvanredni studij. S obzirom na radni staž u struci (medicinska sestra ili tehničar/policijski službenik), najkraći period radnog staža polazi od jednog mjeseca pa sve do 21 godine i više.

Drugi dio anketnog upitnika sadržavao je deset tvrdnji koje su ispitanici ocijenjivali skalom od 1 do 4, a vezane su uz uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje. Tvrdnje su preuzete od autora Girdin-a, Everly-a i Dusek-a. Treći dio je sadržavao petnaest tvrdnji, koje su ispitanici popunjavali skalom od 1 do 5 prema Likertovoj ljestvici, a pitanja su se odnosila na emocionalni doživljaj i procjenu vlastitih osjećaja i stavova. Tvrdnje su preuzete od strane autora Freudenberg-a.

8.3. Statističke metode

Kako bi se ustanovilo utječu li promatrani parametri analize na vrijednost promatranih kategorija proveo se Kruskal Wallis test i Mann-Whitney U test. Mann-Whitney U test spada u skupinu neparametrijskih testova za dvije varijable (neparametrijski t-test), dok Kruskal Wallis test spada u skupinu neparametrijskih testova za skupinu više od dvije varijable, svojevrsnu neparametrijsku inačicu ANOVA testa. Budući da je u određenim skupinama prisutan relativno malen broj ispitanika, odnosno broj ispitanika manji je od dvadeset, te su pojedine promatrane skupine značajno različitih veličina, odlučili smo se za neparametrijsko testiranje.

Za potrebe testa postavljene su dvije hipoteze:

H0: rangovi između promatranih skupina obzirom na promatrane parametre ne razlikuju se značajno

H1: rangovi između promatranih skupina obzirom na promatrane parametre značajno se razlikuju

9. Rezultati

9.1. Ukupni deskriptivni podaci

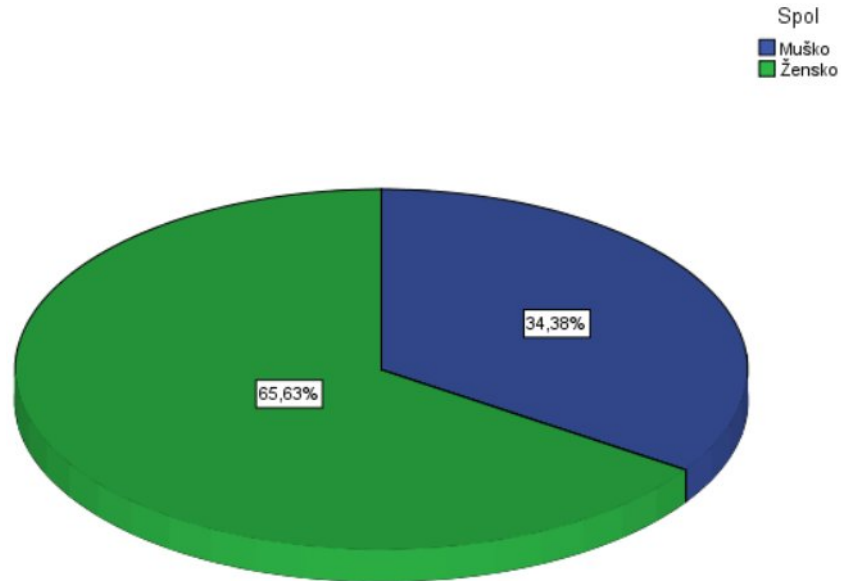
Na sljedećim stranicama prikazani su deskriptivni podaci za cjelokupan uzorak, odnosno za sve ispitanike u sklopu istraživanja.

		Broj	%
Spol	Muško	22	34,4%
	Žensko	42	65,6%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.1.: Broj ispitanika s obzirom na spol

Autor: [16]

Od ukupno 64 ispitanika studija Sestrinstva i studija Upravljanja u kriznim uvjetima, u anketi je sudjelovalo 22 ispitanika muškog spola, točnije 34,4%, i 42 ispitanika ženskog spola, odnosno 65,6%.



Grafikon 9.1.1.: Slikovni prikaz postotka ispitanika s obzirom na spol

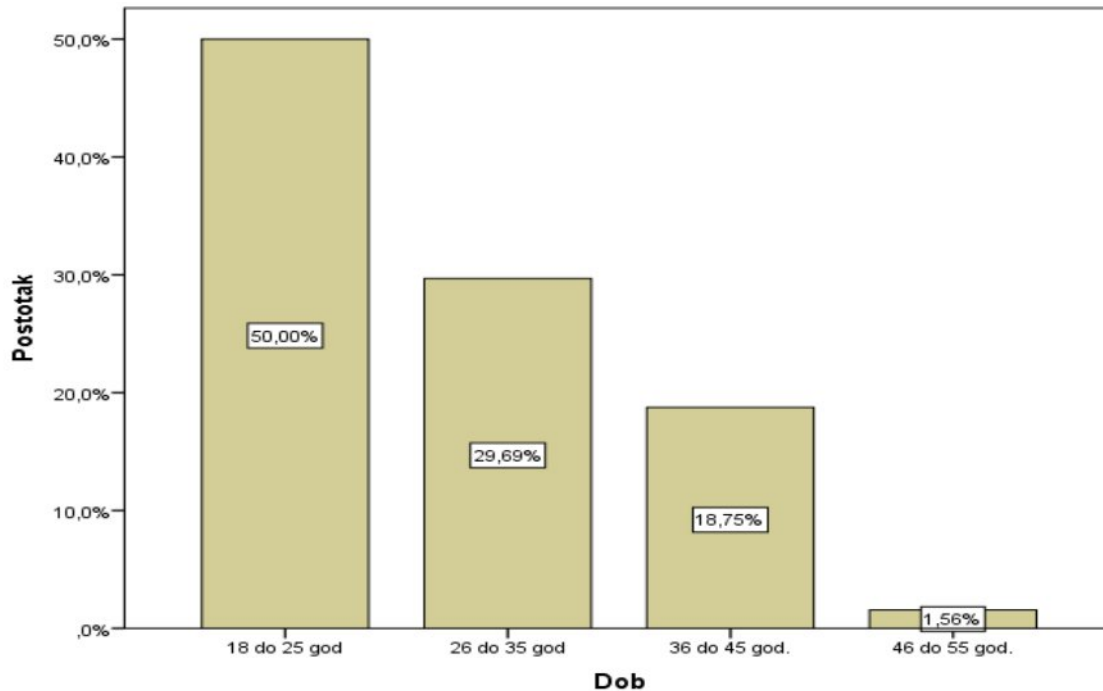
Autor: [16]

		Broj	%
Dob	18 do 25 god.	32	50,0%
	26 do 35 god.	19	29,7%
	36 do 45 god.	12	18,8%
	46 do 55 god.	1	1,6%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.2.: Broj ispitanika s obzirom na starosnu dob

Autor: [16]

S obzirom na starosnu dob, najmanje ponuđena vrijednost bila je 18 godina, dok je najveća ponuđena vrijednost bila 55 godina. U dob od 18 do 25 godina spada 32 ispitanika, odnosno polovica ispitanika. U dobi od 26 do 35 godina bilo je 19 ispitanika ili 29,7%. U dobi od 36 do 45 godina spada 12 ispitanika (18,8%), dok u dobi od 46 do 55 godina postoji samo jedan ispitanik (1,6%).



Grafikon 9.1.2.: Prikaz ispitanika prema starosnoj dobi

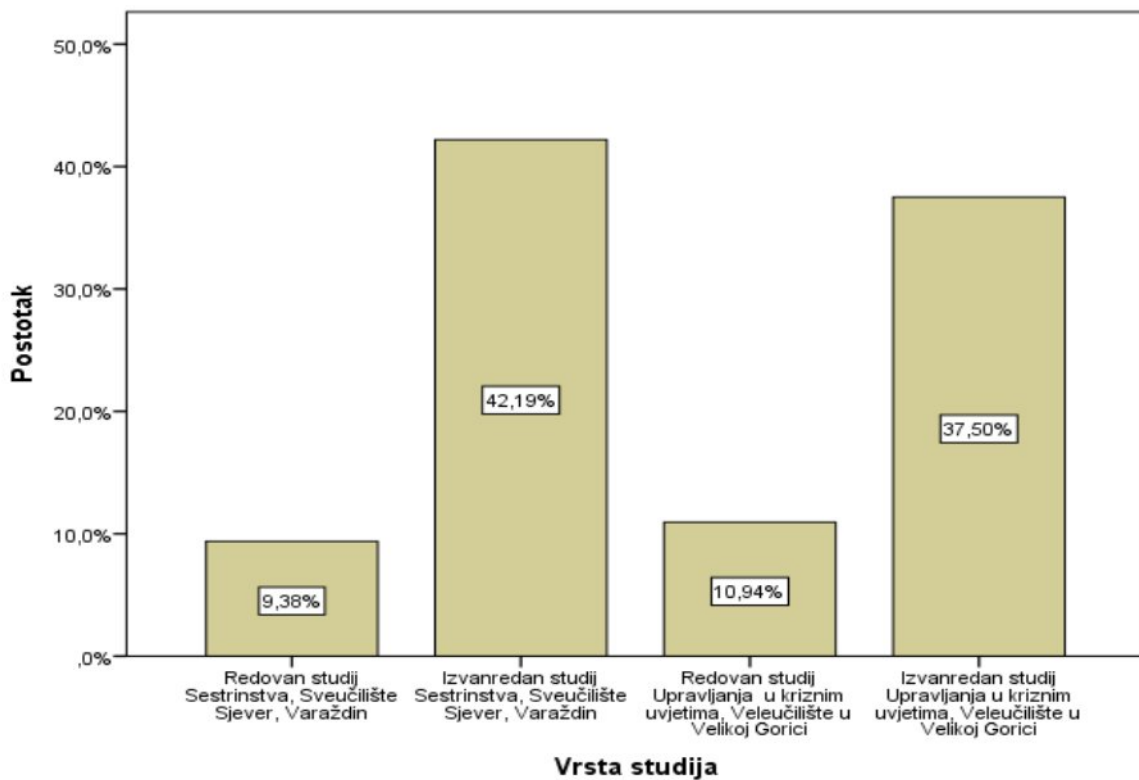
Autor: [16]

		Broj	%
Vrsta studija	Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	6	9,4%
	Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	27	42,2%
	Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	7	10,9%
	Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	24	37,5%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.3.: Broj ispitanika s obzirom na vrstu studija

Autor: [16]

Na tablici 9.1.3. prikazani su podaci o vrsti studija. Od ukupno 64 ispitanika, njih 6 ili 9,4% pohađa redovan studij Sestrinstva u Varaždinu na Sveučilištu Sjever, dok isti studij kao izvanredni studenti pohađa 27 ispitanika, odnosno, 42,2%. Broj ispitanika koji pohađaju redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima na Veleučilištu u Velikoj Gorici je 7 ili 10,9%. Isti studij, kao izvanredni studenti, pohađa 24 ispitanika, odnosno 37,5%.



Grafikon 9.1.3.: Prikaz studenata prema vrsti studija

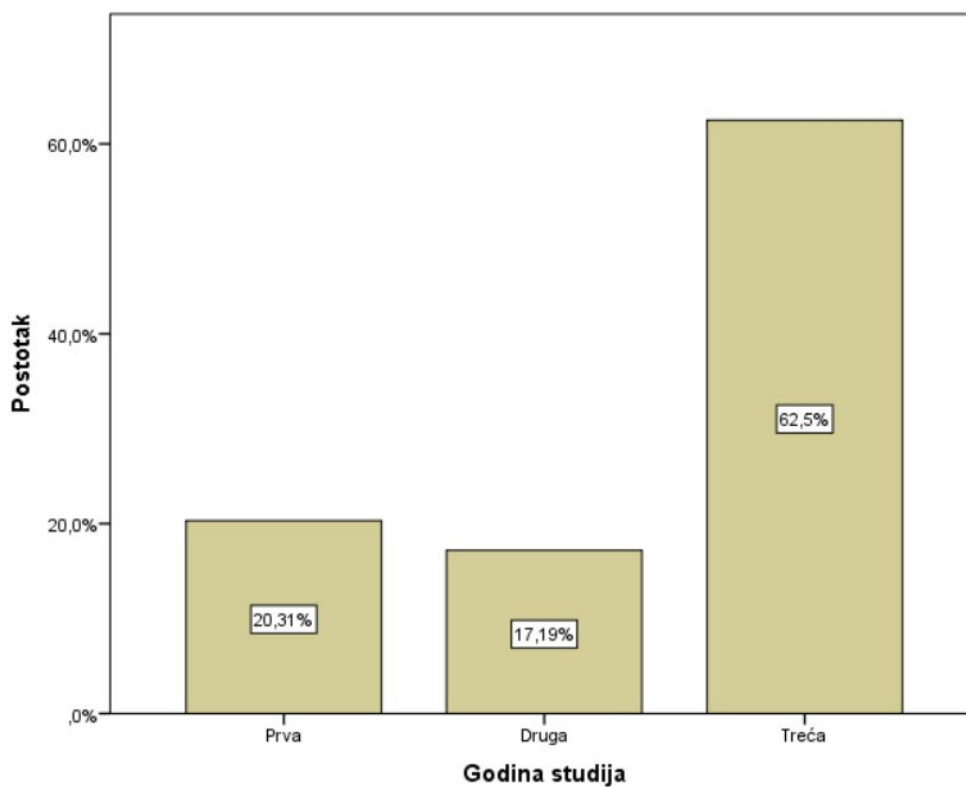
Autor: [16]

		Broj	%
Godina studija	Prva	13	20,3%
	Druga	11	17,2%
	Treća	40	62,5%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.4.: Broj ispitanika s obzirom na godinu studija

Autor: [16]

Od 64 ispitanih studenata oba studija, njih 13 ili 20,3% pohađa prvu godinu studija, 11 studenata ili 17,2% pohađa drugu godinu studija, dok najveći broj ispitanika pohađa treću godinu studija, odnosno 40 ispitanika ili 62,5%.



Grafikon 9.1.4.: Prikaz ispitanika prema godini studiranja

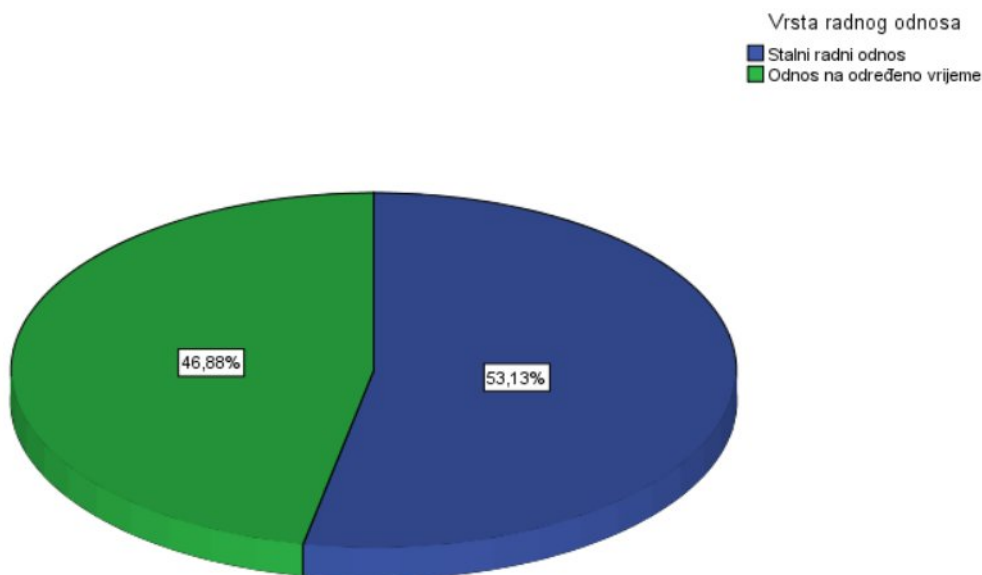
Autor: [16]

		Broj	%
Vrsta radnog odnosa	Stalni radni odnos	34	53,1%
	Odnos na određeno vrijeme	30	46,9%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.5.: Broj ispitanika s obzirom na vrstu radnog odnosa

Autor: [16]

Od svih ispitanih studenata oba studija, 34 ispitanika ili 53,1% zaposleno je na stalni radni odnos (više od polovice). S druge strane, 30 ispitanika, odnosno njih 46,9% zaposleno je u svojoj struci na određeno radno vrijeme.



Grafikon 9.1.5.: Prikaz ispitanika prema vrsti radnog odnosa

Autor: [16]

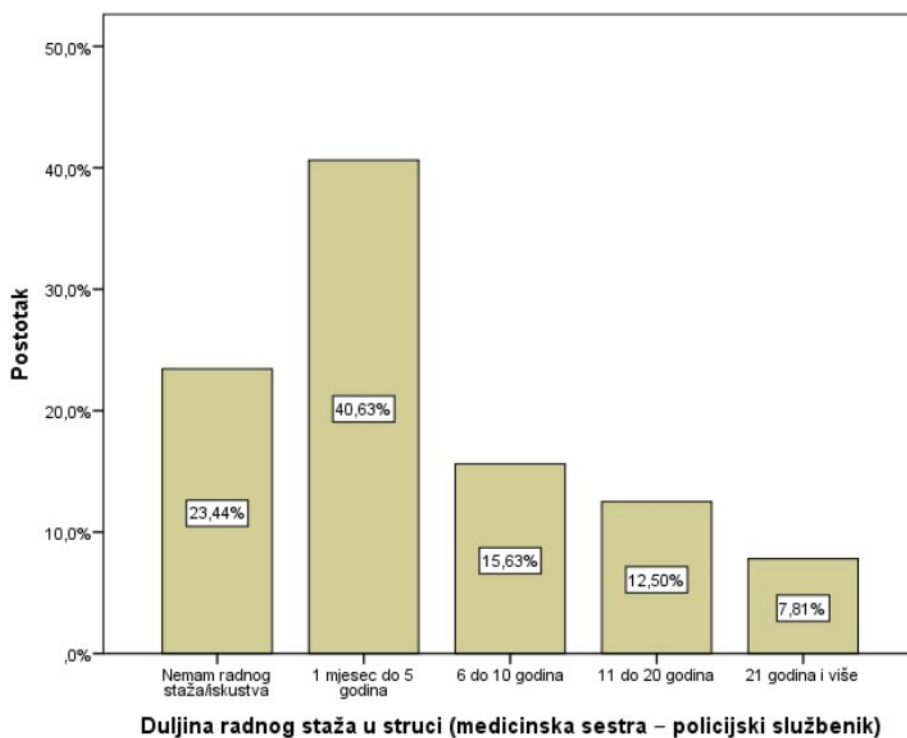
		Broj	%
Duljina radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik)	Nemam radnog staža/iskustva	15	23,4%
	1 mjesec do 5 godina	26	40,6%
	6 do 10 godina	10	15,6%
	11 do 20 godina	8	12,5%

	21 godina i više	5	7,8%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.6.: Broj ispitanika s obzirom na duljinu radnog staža u struci (medicinska sestra/policijski službenik)

Autor: [16]

Duljina trajanja radnog staža kao najkraću vrijednost ima period od jednog mjeseca, a kao najduži period radnog staža ima 21 godinu i sve vrijednosti veće od iste. Osobe koje pohađaju redovan studij, nemaju radni staž u struci, pa je takvih ispitanika 15, odnosno, 23,4%. Najbrojniji su ispitanici koji rade u struci u razdoblju od jednog mjeseca do 5 godina, njih 26 ili 40,6%. U one od 6 do 10 godina radnog staža spada 10 ispitanika (15,6%). Ispitanici koji obavljaju posao medicinske sestre /policijskog službenika u razdoblju od 11 do 20 godina ima ukupno 8 ili 12,5%. I naposljetku, ispitanika koji imaju radni staž od 21 godinu i više ima najmanje, odnosno, 5 ili 7,8%.



Grafikon 9.1.6.: Prikaz ispitanika prema duljini radnog staža u struci

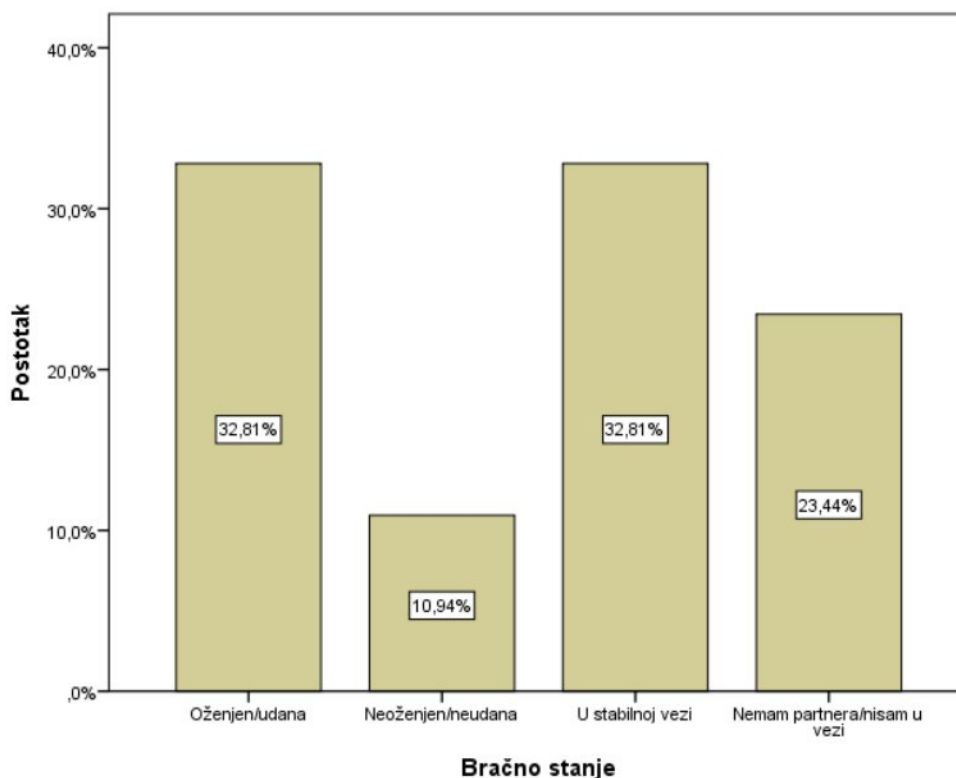
Autor: [16]

		Broj	%
Bračno stanje	Oženjen/udana	21	32,8%
	Neoženjen/neudana	7	10,9%
	U stabilnoj vezi	21	32,8%
	Nemam partnera/nisam u vezi	15	23,4%
	Ukupno	64	100,0%

Tablica 9.1.7.: Broj ispitanika s obzirom na bračno stanje

Autor: [16]

Od 64 ispitanika oba studija, 21 ispitanik (32,8%) je oženjen/udan. Najmanji broj čine oni koji su neoženjeni ili neudani, njih 7 ili 10,9%. U stabilnoj vezi nalazi se 21 ispitanik, odnosno, 32,8%. Nakon toga slijede ispitanici koji nemaju partnera i nisu u vezi, a njih je ukupno 15 ili 23,4%.



Grafikon 9.2.7.: Prikaz ispitanika prema bračnom stanju

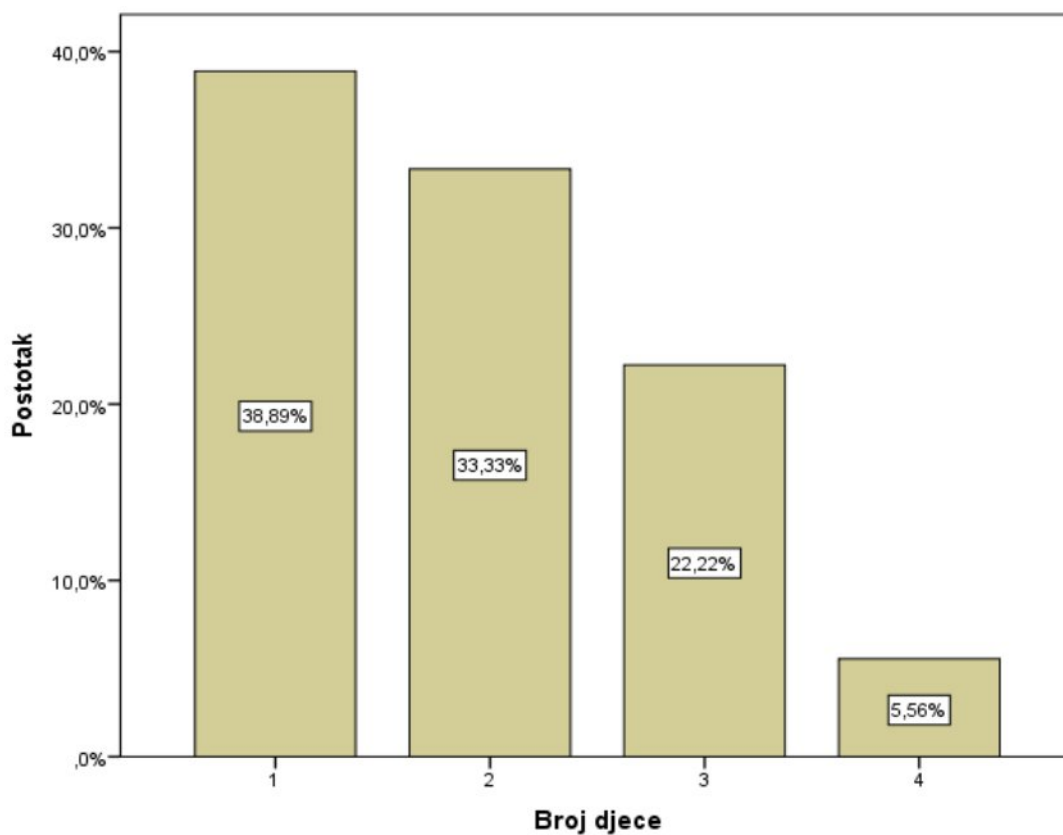
Autor: [16]

		Broj	%
Broj djece	1	7	38,9%
	2	6	33,3%
	3	4	22,2%
	4	1	5,6%
	Ukupno	18	100,0%

Tablica 9.1.8.: Broj ispitanika s obzirom na broj djece

Autor: [16]

Ispitanici su na pitanje o broju djece odgovorili na način da su sami upisali broj ukoliko imaju djecu. Ukupan broj ispitanika koji imaju djecu iznosi 18 od 64 ispitanih. Po jedno dijete ima 7 ili 38,9% ispitanih, šestoro ispitanika ima po dvoje djece (33,3%), 4 ispitanika, odnosno 22,2% ima troje djece, a čak jedan ispitanik (5,6%) ima četvero djece.



Grafikon 9.1.8.: Prikaz ispitanika prema broju djece

Autor: [16]

9.2. Podaci o prisutnosti određenih ponašanja

9.2.1. Podaci o uvjetima rada i svakodnevnom funkcioniranju

Na sljedećim stranicama prikazani su odgovori ispitanika za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje*, prema tvrdnjama iz rada „Kontroliranje stresa i napetosti“ autora Girdin-a, Everly-a i Dusek-a. Za svako pitanje bit će prikazani podaci u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora ispitanika. Također prikazat će se aritmetička sredina i standardna devijacija za svako promatrano pitanje. U skladu s tim komentirati će se pitanja kod kojih je zabilježena najveća i najniža vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika.

		N	%	\bar{x}	sd
Da li zbog dnevnih obveza imate malo vremena za odmor i zabavu	gotovo nikada	10	15,6%		
	rijetko	18	28,1%		
	često	22	34,4%		
	gotovo uvijek	14	21,9%		
	Ukupno	64	100,0%	2,63	1,00
Osjećate li da na poslu imate dovoljno podrške i potpore	gotovo nikada	8	12,5%		
	rijetko	31	48,4%		
	često	21	32,8%		
	gotovo uvijek	4	6,3%		
	Ukupno	64	100,0%	2,33	,78
Nedostaje li Vam vremena	gotovo nikada	10	15,6%		

da efikasno završite svoj posao	rijetko	16	25,0%		
	često	30	46,9%		
	gotovo uvijek	8	12,5%		
	Ukupno	64	100,0%	2,56	,91
Imate li problema sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu	gotovo nikada	15	23,4%		
	rijetko	23	35,9%		
	često	20	31,3%		
	Ukupno	64	100,0%	2,27	,93
Da li ljudi očekuju previše od Vas	gotovo nikada	5	7,8%		
	rijetko	21	32,8%		
	često	30	46,9%		
	Ukupno	64	100,0%	2,64	,80
Imate li osjećaj da se raspadate	gotovo nikada	17	26,6%		
	rijetko	22	34,4%		
	često	19	29,7%		
	Ukupno	64	100,0%	2,22	,95
Primjećujete li da ste zaboravljivi i neodlučni jer previše radite	gotovo nikada	13	20,3%		
	rijetko	24	37,5%		
	često	22	34,4%		
	Ukupno	64	100,0%	2,30	,89
Osjećate li da ste pod velikim pritiskom	gotovo nikada	4	6,3%		
	rijetko	18	28,1%		
	često	34	53,1%		
	Ukupno	64	100,0%	2,72	,77
Osjećate li da imate previše odgovornosti	gotovo nikada	5	7,8%		
	rijetko	20	31,3%		
	često	29	45,3%		
	Ukupno	64	100,0%	2,69	,83
Osjećate li se istrošeno na kraju dana	gotovo nikada	6	9,4%		
	rijetko	21	32,8%		
	često	22	34,4%		
	Ukupno	64	100,0%	2,72	,93

Tablica 9.2.1.1.: Prikaz podataka u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora, te aritmetičke sredine i standardne devijacije odgovora ispitanika

Autor: [16]

Najviša vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanja: *osjećate li da ste pod velikim pritiskom* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,72 dok standardna devijacija iznosi 0,77, kod pitanja *osjećate li se istrošeno na kraju dana* aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,72 dok standardna devijacija iznosi 0,93.

Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanja: *imate li osjećaj da se raspadate* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,22 dok standardna devijacija iznosi 0,95, kod pitanja *imate li problema sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu* aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,27 dok standardna devijacija iznosi 0,93.

9.2.2. Podaci o emocionalnom doživljaju i procjeni vlastitih osjećaja i stavova

Na sljedećim stranicama prikazani su odgovori ispitanika za *emocionalni doživljaj i procjenu vlastitih osjećaja i stavova*, prema upitniku za procjenu stresa autora Freudenberg. Za svako pitanje bit će prikazani podaci u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora ispitanika. Također prikazati će se aritmetička sredina i standardna devijacija za svako promatrano pitanje. U skladu s tim komentirati će se pitanja kod kojih je zabilježena najveća i najniža vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika.

		N	%	\bar{x}	sd
Da li se brzo umarate i osjećate iscrpljeno	uopće se ne slažem	5	7,8%		
	ne slažem se	20	31,3%		
	nemam mišljenje	14	21,9%		
	slažem se	16	25,0%		
	u potpunosti se slažem	9	14,1%		
	Ukupno	64	100,0%	3,06	1,21
Uzrujavate li se ako Vam	uopće se ne slažem	8	12,5%		

netko kaže da u posljednje vrijeme ne izgledate dobro	ne slažem se	20	31,3%		
	nemam mišljenje	25	39,1%		
	slažem se	10	15,6%		
	u potpunosti se slažem	1	1,6%		
	Ukupno	64	100,0%	2,63	,95
Radite li sve više i više, a na kraju se osjećate kao da ništa niste napravili	uopće se ne slažem	5	7,8%		
	ne slažem se	17	26,6%		
	nemam mišljenje	16	25,0%		
	slažem se	21	32,8%		
	u potpunosti se slažem	5	7,8%		
Ukupno	64	100,0%	3,06	1,11	
Jeste li zato sarkastični i sve više razočarani svijetom oko sebe	uopće se ne slažem	3	4,7%		
	ne slažem se	25	39,1%		
	nemam mišljenje	18	28,1%		
	slažem se	9	14,1%		
	u potpunosti se slažem	9	14,1%		
Ukupno	64	100,0%	2,94	1,14	
Osjećate li se tužnima a ne znate zašto	uopće se ne slažem	8	12,5%		
	ne slažem se	29	45,3%		
	nemam mišljenje	10	15,6%		
	slažem se	8	12,5%		
	u potpunosti se slažem	9	14,1%		
Ukupno	64	100,0%	2,70	1,26	
Jeste li zaboravljivi, ne odlazite na dogovorene sastanke i često gubite stvari	uopće se ne slažem	14	21,9%		
	ne slažem se	28	43,8%		
	nemam mišljenje	10	15,6%		
	slažem se	8	12,5%		
	u potpunosti se slažem	4	6,3%		
Ukupno	64	100,0%	2,38	1,15	
Da li ste namrgođeni, eksplozivni i umarate se od ljudi koji su oko Vas	uopće se ne slažem	12	18,8%		
	ne slažem se	25	39,1%		
	nemam mišljenje	10	15,6%		
	slažem se	11	17,2%		
	u potpunosti se slažem	6	9,4%		
Ukupno	64	100,0%	2,59	1,24	
Provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji	uopće se ne slažem	5	7,8%		
	ne slažem se	13	20,3%		
	nemam mišljenje	6	9,4%		
	slažem se	29	45,3%		

	u potpunosti se slažem	11	17,2%		
	Ukupno	64	100,0%	3,44	1,22
Imate li vremena za uobičajene potrebe komuniciranja s drugim osobama	uopće se ne slažem	6	9,4%		
	ne slažem se	14	21,9%		
	nemam mišljenje	15	23,4%		
	slažem se	16	25,0%		
	u potpunosti se slažem	13	20,3%		
	Ukupno	64	100,0%	3,25	1,27
Osjećate li se uvijek loše ili ste stalno bolesni	uopće se ne slažem	12	18,8%		
	ne slažem se	23	35,9%		
	nemam mišljenje	15	23,4%		
	slažem se	12	18,8%		
	u potpunosti se slažem	2	3,1%		
	Ukupno	64	100,0%	2,52	1,10
Da li se osjećate smeteno na kraju radnog dana	uopće se ne slažem	10	15,6%		
	ne slažem se	21	32,8%		
	nemam mišljenje	8	12,5%		
	slažem se	17	26,6%		
	u potpunosti se slažem	8	12,5%		
	Ukupno	64	100,0%	2,88	1,32
Imate li poteškoća u postizanju sreće i zadovoljstva	uopće se ne slažem	19	29,7%		
	ne slažem se	14	21,9%		
	nemam mišljenje	8	12,5%		
	slažem se	19	29,7%		
	u potpunosti se slažem	4	6,3%		
	Ukupno	64	100,0%	2,61	1,35
Jeste li nesposobni narugati se ili našaliti na svoj račun	uopće se ne slažem	22	34,4%		
	ne slažem se	21	32,8%		
	nemam mišljenje	8	12,5%		
	slažem se	9	14,1%		
	u potpunosti se slažem	4	6,3%		
	Ukupno	64	100,0%	2,25	1,25
Opterećuje li Vas seks i stvara više problema nego inače	uopće se ne slažem	17	26,6%		
	ne slažem se	26	40,6%		
	nemam mišljenje	9	14,1%		
	slažem se	10	15,6%		
	u potpunosti se slažem	2	3,1%		
	Ukupno	64	100,0%	2,28	1,12
Da li osjećate da imate malo	uopće se ne slažem	15	23,4%		

toga za reći drugim ljudima	ne slažem se	22	34,4%		
	nemam mišljenje	11	17,2%		
	slažem se	11	17,2%		
	u potpunosti se slažem	5	7,8%		
	Ukupno	64	100,0%	2,52	1,25

Tablica 9.2.2.1.: Prikaz podataka u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora, te aritmetičke sredine i standardne devijacije odgovora ispitanika

Autor: [16]

Najviša vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanja: *provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,44 dok standardna devijacija iznosi 1,22, kod pitanja *imate li vremena za uobičajene potrebe komuniciranja s drugim osobama* aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,25 dok standardna devijacija iznosi 1,27.

Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanja: *jeste li nesposobni narugati se ili našaliti na svoj račun* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,25 dok standardna devijacija iznosi 1,25, kod pitanja *opterećuje li Vas seks i stvara više problema nego inače* aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,28 dok standardna devijacija iznosi 1,12.

9.3. Usporedba odgovora ispitanika oba studija

Na sljedećim stranicama prikazati će se usporedba s obzirom na promatranu vrstu studija, odnosno za studij Sestrinstva i studij Upravljanja u kriznim uvjetima. Na tablici 9.3.1. prikazani su sociodemografski podaci s obzirom na promatrane vrste studija. Tablica se nadovezuje na poglavlje 9.1. te predstavlja detaljan prikaz odgovora ispitanika oba studija.

		VRSTA STUDIJA			
		STUDIJ SESTRINSTVA		STUDIJ UPRAVLJANJA U KRIZNIM UVJETIMA	
		Broj	%	Broj	%
Spol	Muško	6	27,3%	16	72,7%
	Žensko	27	64,3%	15	35,7%
Dob	18 do 25 god	16	50,0%	16	50,0%
	26 do 35 god	10	52,6%	9	47,4%
	36 do 45 god.	7	58,3%	5	41,7%
	46 do 55 god.	0	0,0%	1	100,0%
Godina studija	Prva	0	0,0%	13	100,0%
	Druga	2	18,2%	9	81,8%
	Treća	31	77,5%	9	22,5%
Vrsta radnog odnosa	Stalni radni odnos	14	41,2%	20	58,8%
	Odnos na određeno vrijeme	19	63,3%	11	36,7%
Duljina radnog staža u struci (medicinska sestra –	Nemam radnog staža/iskustva	10	66,7%	5	33,3%

policijski službenik)	1 mjesec do 5 godina	12	46,2%	14	53,8%
	6 do 10 godina	4	40,0%	6	60,0%
	11 do 20 godina	3	37,5%	5	62,5%
	21 godina i više	4	80,0%	1	20,0%
Bračno stanje	Oženjen/udana	11	52,4%	10	47,6%
	Neoženjen/neudana	2	28,6%	5	71,4%
	U stabilnoj vezi	12	57,1%	9	42,9%
	Nemam partnera/nisam u vezi	8	53,3%	7	46,7%
Broj djece	1	5	71,4%	2	28,6%
	2	3	50,0%	3	50,0%
	3	1	25,0%	3	75,0%
	4	0	0,0%	1	100,0%

Tablica 9.3.1.: Usporedba sociodemografskih podataka za s obzirom na vrstu studija

Autor: [16]

Nadalje, prikazani su odgovori ispitanika za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje za Studij Sestrinstva* i za *Studij Upravljanja u kriznim uvjetima*. Za svako pitanje biti će prikazani podaci u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora ispitanika. Također, prikazati će se aritmetička sredina i standardna devijacija za svako promatrano pitanje. U skladu s tim komentirati će se pitanja kod kojih je zabilježena najveća i najniža vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika.

		VRSTA STUDIJA							
		STUDIJ SESTRINSTVA				STUDIJ UPRAVLJANJA U KRIZNIM UVJETIMA			
		N	%	\bar{x}	sd	N	%	\bar{x}	sd
Da li zbog dnevnih obveza imate malo vremena za odmor i zabavu	gotovo nikada	3	30,0%			7	70,0%		
	rijetko	10	55,6%			8	44,4%		
	često	14	63,6%			8	36,4%		
	gotovo uvijek	6	42,9%			8	57,1%		
	Ukupno	33	51,6%	2,70	,88	31	48,4%	2,55	1,12
Osjećate li da na poslu imate dovoljno podrške i potpore	gotovo nikada	4	50,0%			4	50,0%		
	rijetko	14	45,2%			17	54,8%		

	često	11	52,4%			10	47,6%		
	gotovo uvijek	4	100,0%			0	0,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,45	,87	31	48,4%	2,19	,65
Nedostaje li Vam vremena da efikasno završite svoj posao	gotovo nikada	4	40,0%			6	60,0%		
	rijetko	7	43,8%			9	56,3%		
	često	18	60,0%			12	40,0%		
	gotovo uvijek	4	50,0%			4	50,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,67	,85	31	48,4%	2,45	,96
Imate li problema sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu	gotovo nikada	9	60,0%			6	40,0%		
	rijetko	13	56,5%			10	43,5%		
	često	7	35,0%			13	65,0%		
	gotovo uvijek	4	66,7%			2	33,3%		
	Ukupno	33	51,6%	2,18	,98	31	48,4%	2,35	,88
Da li ljudi očekuju previše od Vas	gotovo nikada	1	20,0%			4	80,0%		
	rijetko	10	47,6%			11	52,4%		
	često	16	53,3%			14	46,7%		
	gotovo uvijek	6	75,0%			2	25,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,82	,77	31	48,4%	2,45	,81
Imate li osjećaj da se raspadate	gotovo nikada	10	58,8%			7	41,2%		
	rijetko	9	40,9%			13	59,1%		
	često	9	47,4%			10	52,6%		
	gotovo uvijek	5	83,3%			1	16,7%		
	Ukupno	33	51,6%	2,27	1,07	31	48,4%	2,16	,82
Primjećujete li da ste zaboravljivi i neodlučni jer previše radite	gotovo nikada	6	46,2%			7	53,8%		
	rijetko	9	37,5%			15	62,5%		
	često	15	68,2%			7	31,8%		
	gotovo uvijek	3	60,0%			2	40,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,45	,90	31	48,4%	2,13	,85
Osjećate li da ste pod velikim pritiskom	gotovo nikada	2	50,0%			2	50,0%		
	rijetko	9	50,0%			9	50,0%		
	često	15	44,1%			19	55,9%		
	gotovo uvijek	7	87,5%			1	12,5%		
	Ukupno	33	51,6%	2,82	,85	31	48,4%	2,61	,67

Osjećate li da imate previše odgovornosti	gotovo nikada	1	20,0%			4	80,0%		
	rijetko	8	40,0%			12	60,0%		
	često	17	58,6%			12	41,4%		
	gotovo uvijek	7	70,0%			3	30,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,91	,77	31	48,4%	2,45	,85
Osjećate li se istrošeno na kraju dana	gotovo nikada	0	0,0%			6	100,0%		
	rijetko	10	47,6%			11	52,4%		
	često	12	54,5%			10	45,5%		
	gotovo uvijek	11	73,3%			4	26,7%		
	Ukupno	33	51,6%	3,03	,81	31	48,4%	2,39	,95

Tablica 9.3.2.: Usporedba odgovora ispitanika oba studija prema kategoriji pitanja koja se odnose na uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje

Autor: [16]

Kad je u pitanju Studij Sestrinstva, najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *osjećate li se istrošeno na kraju dana* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,03 dok standardna devijacija iznosi 0,81.

Kad je u pitanju Studij Sestrinstva, najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *imate li problema sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,18 dok standardna devijacija iznosi 0,98.

Kad je u pitanju Studij Upravljanja u kriznim uvjetima, najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *osjećate li da ste pod velikim pritiskom* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,61 dok standardna devijacija iznosi 0,67.

Kad je u pitanju Studij Upravljanja u kriznim uvjetima, najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježi se za pitanje: *primjećujete li da ste zaboravljivi i neodlučni jer previše radite* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,13 dok standardna devijacija iznosi 0,85.

Na sljedećim stranicama prikazani su odgovori ispitanika za *Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* za *Studij Sestrinstva* i za *Studij Upravljanja u kriznim uvjetima*. Za svako pitanje biti će prikazani podaci u obliku apsolutnih brojeva i postotnog udjela odgovora ispitanika. Također, prikazati će se aritmetička sredina i standardna devijacija za svako promatrano pitanje. U skladu s tim komentirati će se pitanja kod kojih je zabilježena najveća i najniža vrijednost aritmetičke sredine odgovora ispitanika.

		Vrsta studija							
		Studij Sestrinstva				Studij Upravljanja u kriznim uvjetima			
		N	%	\bar{x}	sd	N	%	\bar{x}	sd
Da li se brzo umarate i osjećate iscrpljeno	uopće se ne slažem	3	60,0%			2	40,0%		
	ne slažem se	8	40,0%			12	60,0%		
	nemam mišljenje	7	50,0%			7	50,0%		
	slažem se	9	56,3%			7	43,8%		
	u potpunosti se slažem	6	66,7%			3	33,3%		
	Ukupno	33	51,6%	3,21	1,27	31	48,4%	2,90	1,14
Uzrujavate li se ako Vam netko kaže da u posljednje vrijeme ne izgledate dobro	uopće se ne slažem	6	75,0%			2	25,0%		
	ne slažem se	8	40,0%			12	60,0%		
	nemam mišljenje	12	48,0%			13	52,0%		
	slažem se	6	60,0%			4	40,0%		

	u potpunosti se slažem	1	100,0%			0	0,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,64	1,08	31	48,4%	2,61	,80
Radite li sve više i više, a na kraju se osjećate kao da ništa niste napravili	uopće se ne slažem	4	80,0%			1	20,0%		
	ne slažem se	8	47,1%			9	52,9%		
	nemam mišljenje	5	31,3%			11	68,8%		
	slažem se	13	61,9%			8	38,1%		
	u potpunosti se slažem	3	60,0%			2	40,0%		
	Ukupno	33	51,6%	3,09	1,23	31	48,4%	3,03	,98
Jeste li zato sarkastični i sve više razočarani svijetom oko sebe	uopće se ne slažem	3	100,0%			0	0,0%		
	ne slažem se	13	52,0%			12	48,0%		
	nemam mišljenje	5	27,8%			13	72,2%		
	slažem se	4	44,4%			5	55,6%		
	u potpunosti se slažem	8	88,9%			1	11,1%		
	Ukupno	33	51,6%	3,03	1,38	31	48,4%	2,84	,82
Osjećate li se tužnima a ne znate zašto	uopće se ne slažem	7	87,5%			1	12,5%		
	ne slažem se	11	37,9%			18	62,1%		
	nemam mišljenje	3	30,0%			7	70,0%		
	slažem se	5	62,5%			3	37,5%		
	u potpunosti se slažem	7	77,8%			2	22,2%		
	Ukupno	33	51,6%	2,82	1,49	31	48,4%	2,58	,96
Jeste li zaboravljivi, ne odlazite na dogovorene sastanke i često gubite stvari	uopće se ne slažem	11	78,6%			3	21,4%		
	ne slažem se	11	39,3%			17	60,7%		
	nemam mišljenje	6	60,0%			4	40,0%		
	slažem se	3	37,5%			5	62,5%		
	u potpunosti se slažem	2	50,0%			2	50,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,21	1,19	31	48,4%	2,55	1,09
Da li ste namrgođeni, eksplozivni i umarate se od ljudi koji su oko Vas	uopće se ne slažem	7	58,3%			5	41,7%		
	ne slažem se	12	48,0%			13	52,0%		
	nemam mišljenje	4	40,0%			6	60,0%		

	slažem se	6	54,5%			5	45,5%		
	u potpunosti se slažem	4	66,7%			2	33,3%		
	Ukupno	33	51,6%	2,64	1,34	31	48,4%	2,55	1,15
Provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji	uopće se ne slažem	4	80,0%			1	20,0%		
	ne slažem se	7	53,8%			6	46,2%		
	nemam mišljenje	4	66,7%			2	33,3%		
	slažem se	13	44,8%			16	55,2%		
	u potpunosti se slažem	5	45,5%			6	54,5%		
	Ukupno	33	51,6%	3,24	1,30	31	48,4%	3,65	1,11
Imate li vremena za uobičajene potrebe komuniciranja s drugim osobama	uopće se ne slažem	4	66,7%			2	33,3%		
	ne slažem se	5	35,7%			9	64,3%		
	nemam mišljenje	10	66,7%			5	33,3%		
	slažem se	8	50,0%			8	50,0%		
	u potpunosti se slažem	6	46,2%			7	53,8%		
	Ukupno	33	51,6%	3,21	1,27	31	48,4%	3,29	1,30
Osjećate li se uvijek loše ili ste stalno bolesni	uopće se ne slažem	11	91,7%			1	8,3%		
	ne slažem se	8	34,8%			15	65,2%		
	nemam mišljenje	6	40,0%			9	60,0%		
	slažem se	6	50,0%			6	50,0%		
	u potpunosti se slažem	2	100,0%			0	0,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,39	1,30	31	48,4%	2,65	,84
Da li se osjećate smeteno na kraju radnog dana	uopće se ne slažem	8	80,0%			2	20,0%		
	ne slažem se	7	33,3%			14	66,7%		
	nemam mišljenje	5	62,5%			3	37,5%		
	slažem se	8	47,1%			9	52,9%		
	u potpunosti se slažem	5	62,5%			3	37,5%		
	Ukupno	33	51,6%	2,85	1,44	31	48,4%	2,90	1,19
Imate li poteškoća u postizanju sreće i zadovoljstva	uopće se ne slažem	11	57,9%			8	42,1%		
	ne slažem se	4	28,6%			10	71,4%		

	nemam mišljenje	5	62,5%			3	37,5%		
	slažem se	11	57,9%			8	42,1%		
	u potpunosti se slažem	2	50,0%			2	50,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,67	1,41	31	48,4%	2,55	1,31
Jeste li nesposobni narugati se ili našaliti na svoj račun	uopće se ne slažem	14	63,6%			8	36,4%		
	ne slažem se	9	42,9%			12	57,1%		
	nemam mišljenje	4	50,0%			4	50,0%		
	slažem se	4	44,4%			5	55,6%		
	u potpunosti se slažem	2	50,0%			2	50,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,12	1,27	31	48,4%	2,39	1,23
Opterećuje li Vas seks i stvara više problema nego inače	uopće se ne slažem	11	64,7%			6	35,3%		
	ne slažem se	10	38,5%			16	61,5%		
	nemam mišljenje	3	33,3%			6	66,7%		
	slažem se	8	80,0%			2	20,0%		
	u potpunosti se slažem	1	50,0%			1	50,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,33	1,27	31	48,4%	2,23	,96
Da li osjećate da imate malo toga za reći drugim ljudima	uopće se ne slažem	8	53,3%			7	46,7%		
	ne slažem se	12	54,5%			10	45,5%		
	nemam mišljenje	5	45,5%			6	54,5%		
	slažem se	4	36,4%			7	63,6%		
	u potpunosti se slažem	4	80,0%			1	20,0%		
	Ukupno	33	51,6%	2,52	1,33	31	48,4%	2,52	1,18

Tablica 9.3.3.: Usporedba odgovora ispitanika oba studija prema kategoriji pitanja koja se odnose na emocionalni doživljaj i procjenu vlastitih osjećaja i stavova

Autor: [16]

Kad je u pitanju Studij Sestrinstva, najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,24 dok standardna devijacija iznosi 1,30.

Kad je u pitanju Studij Sestrinstva, najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *jeste li nesposobni narugati se ili našaliti na svoj račun* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,12 dok standardna devijacija iznosi 1,27.

Kad je u pitanju Studij Upravljanja u kriznim uvjetima, najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,65 dok standardna devijacija iznosi 1,11.

Kad je u pitanju Studij Upravljanja u kriznim uvjetima, najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanje: *opterećuje li Vas seks i stvara više problema nego inače* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,23 dok standardna devijacija iznosi 0,96.

		N	\bar{x}	Sd
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje (Prema tvrdnjama iz rada „Kontroliranje stresa i napetosti“)	Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	6	2,3667	,34448
	Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	27	2,6889	,51838
	Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Sveučilište u Velikoj Gorici	7	1,9857	,51455
	Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Sveučilište u Velikoj Gorici	24	2,4875	,49106
	Ukupno	64	2,5063	,52911
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova (Prema tvrdnjama iz Upitnika o stresu)	Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	6	2,4889	,47641
	Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	27	2,7852	,88701
	Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Sveučilište u Velikoj Gorici	7	2,2476	,31906
	Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Sveučilište u Velikoj Gorici	24	2,8944	,59658
	Ukupno	64	2,7396	,72474

Tablica 9.3.4.: Prosječne vrijednosti skupnih odgovora iz kategorije uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova prema redovnim i izvanrednim studentima

Autor: [16]

Na tablici 9.3.4. prikazane su prosječne vrijednosti za redovne i izvanredne studije. Pogledamo li podatke za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* možemo uočiti kako za redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin aritmetička sredina iznosi 2,3667, a standardna devijacija iznosi 0,34448, za izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin aritmetička sredina iznosi 2,6889, a standardna devijacija iznosi 0,51838, nadalje za redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici aritmetička sredina iznosi 1,9857, a standardna devijacija iznosi 0,51455, za izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici aritmetička sredina iznosi 2,4875, a standardna devijacija iznosi 0,49106.

Nadalje, pogledamo li podatke za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* možemo uočiti kako za redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin aritmetička sredina iznosi 2,4889, a standardna devijacija iznosi 0,47641, za izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin aritmetička sredina iznosi 2,7852, a standardna devijacija iznosi 0,88701, nadalje za redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici aritmetička sredina iznosi 2,2476, a standardna devijacija iznosi 0,31906, za izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici aritmetička sredina iznosi 2,8944, a standardna devijacija iznosi 0,59658.

	Vrsta studija	N	\bar{x}	Sd
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Studij Sestrinstva	33	2,6303	,50280
	Studij Upravljanja u kriznim uvjetima	31	2,3742	,53227
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Studij Sestrinstva	33	2,7313	,82957
	Studij Upravljanja u kriznim uvjetima	31	2,7484	,60729

Tablica 9.3.5.: Prosječne vrijednosti skupnih odgovora iz kategorije uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova obzirom na vrstu studija

Autor: [16]

Na tablici 9.3.5. prikazane su prosječne vrijednosti s obzirom na vrstu studija. Pogledamo li podatke za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje*, možemo uočiti kako za Studij Sestrinstva aritmetička sredina iznosi 2,6303, uz standardnu devijaciju od 0,50280, nadalje, pogledamo li podatke za *Studij Upravljanja u kriznim uvjetima* možemo uočiti kako aritmetička sredina iznosi 2,3742, uz standardnu devijaciju od 0,53227.

Pogledamo li podatke za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova*, možemo uočiti kako za Studij Sestrinstva aritmetička sredina iznosi 2,7313, uz standardnu devijaciju od 0,82957, nadalje pogledamo li podatke za *Studij Upravljanja u kriznim uvjetima* možemo uočiti kako aritmetička sredina iznosi 2,7484, uz standardnu devijaciju od 0,60729.

9.4. Testiranje razlike prema hipotezama

Na sljedećim stranicama provelo se testiranje prema hipotezama postavljenim u ovom istraživanju, a u svrhu testiranja koristio se Kruskal Wallis i Mann-Whitney U test.

Hipoteza 1.: Razina stresa na poslu je veća kod studenata studija sestrinstva, nego kod studenata studija upravljanja u kriznim uvjetima.

	Vrsta studija	N	Aritmetička sredina rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	6	26,58
	Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	27	39,41
	Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	7	15,36

	Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	24	31,21
	Ukupno	64	
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	6	26,25
	Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin	27	33,72
	Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	7	18,50
	Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	24	36,77
	Ukupno	64	

Tablica 9.4.1.: Testiranje razlike odgovora prema vrsti studija uključujući izvanredne i redovne studente prema odgovorima iz kategorije uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Chi-Square	10,437	6,023
df	3	3
Asymp. Sig.	,015	,111

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Vrsta studija

Tablica 9.4.1.1.: Prikaz testne statistike^{a,b} prema varijabli vrste studija uključujući redovne i izvanredne studente

Autor: [16]

Pogledamo li vrijednost signifikantnosti za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,015$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Možemo reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* s obzirom na vrste studija.

Hipoteza 2.: Studenti studija sestrinstva, odnosno, medicinske sestre/tehničari, skloniji su sindromu sagorijevanja na poslu

	Vrsta studija	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Studij Sestrinstva	33	37,08	1223,50
	Studij Upravljanja u kriznim uvjetima	31	27,63	856,50
	Ukupno	64		
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Studij Sestrinstva	33	32,36	1068,00
	Studij Upravljanja u kriznim uvjetima	31	32,65	1012,00
	Ukupno	64		

Tablica 9.4.2.: Testiranje razlike odgovora ispitanika prema vrsti studija prema odgovorima iz kategorije uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova

Autor: [6]

Tablica 19: Testna statistika^a

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Mann-Whitney U	360,500	507,000
Wilcoxon W	856,500	1068,000
Z	-2,035	-,061
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042	,952

a. Grouping Variable: Vrsta studija

Tablica 9.4.2.1.: Prikaz testne statistike^a prema varijabli vrste studija

Autor: [6]

Pogledamo li vrijednost signifikantnosti za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,042$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Možemo reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* s obzirom na vrstu studija.

Hipoteza 3.: Ispitanice ženskog spola izloženije su stresu i sindromu sagorijevanja nego muški dio ispitanika oba studija.

	Spol	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Muško	22	27,55	606,00
	Žensko	42	35,10	1474,00
	Ukupno	64		
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Muško	22	30,59	673,00
	Žensko	42	33,50	1407,00
	Ukupno	64		

Tablica 9.4.3.: Testiranje razlike odgovora ispitanika oba studija obzirom na spol prema odgovorima iz kategorije uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova.

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Mann-Whitney U	353,000	420,000
Wilcoxon W	606,000	673,000
Z	-1,546	-,594
Asymp. Sig. (2-tailed)	,122	,552

a. Grouping Variable: Spol

Tablica 9.4.3.1.: Prikaz testne statistike^a prema varijabli spola ispitanika

Autor: [16]

Pogledamo li tablicu 9.4.3.1., možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvatanja nulte hipoteze H_0 odnosno odbacivanje hipoteze H_1 . Možemo reći, kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na spol ispitanika.

Hipoteza 4.: Ispitanici starije životne dobi i duljeg radnog staža, pokazati će veću razinu stresa od ispitanika mlađe životne dobi i kraćeg radnog staža.

	Dob	N	Aritmetička sredina rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	18 do 25 god	32	24,70
	26 do 35 god	19	28,18
	Ukupno	51	

Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	18 do 25 god	32	24,69
	26 do 35 god	19	28,21
	Ukupno	51	

Tablica 9.4.4.: Testiranje razlike odgovora ispitanika oba studija obzirom na dob prema odgovorima iz kategorije uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Chi-Square	,658	,671
df	1	1
Asymp. Sig.	,417	,413

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Dob

Tablica 9.4.4.1.: Prikaz testne statistike^{a,b} prema varijabli dobi ispitanika

Autor: [16]

Nadalje, pogledamo li tablicu 9.4.4.1., možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvatanja nulte hipoteze H_0 odnosno odbacivanje hipoteze H_1 . Možemo reći, kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na dob ispitanika.

	Duljina radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik)	N	Aritmetička sredina rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Nemam radnog staža/iskustva	15	24,97
	1 mjesec do 5 godina	26	37,02
	6 do 10 godina	10	29,75
	11 do 20 godina	8	40,81
	21 godina i više	5	23,80
	Ukupno	64	
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Nemam radnog staža/iskustva	15	25,50
	1 mjesec do 5 godina	26	36,67
	6 do 10 godina	10	29,75
	11 do 20 godina	8	39,25
	21 godina i više	5	26,50
	Ukupno	64	

Tablica 9.4.7.: Testiranje razlike odgovora ispitanika oba studija obzirom na duljinu radnog staža prema odgovorima iz kategorije *uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja*, te kategorije *emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova*

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Chi-Square	6,935	5,224
df	4	4
Asymp. Sig.	,139	,265

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Duljina radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik)

Tablica 9.4.7.1.: Prikaz testne statistike ^{a,b} prema varijabli duljine radnog staža

Autor: [16]

Pogledamo li tablicu 9.4.7.1., možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvatanja nulte hipoteze H_0 odnosno odbacivanje hipoteze H_1 . Možemo reći, kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na *duljinu radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik)*.

Hipoteza 5.: Ispitanici koji su u braku i imaju djecu, pokazati će veću razinu stresa od ispitanika koji nemaju obitelj i djecu.

	Bračno stanje	N	Aritmetička sredina rangova
Uvjeti rada i svakodnevno	Oženjen/udana	21	40,55

funkcioniranje	Neoženjen/neudana	7	29,79
	U stabilnoj vezi	21	28,52
	Nemam partnera/nisam u vezi	15	28,07
	Ukupno	64	
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	Oženjen/udana	21	42,21
	Neoženjen/neudana	7	30,79
	U stabilnoj vezi	21	26,57
	Nemam partnera/nisam u vezi	15	28,00
	Ukupno	64	

Tablica 9.4.8.1.: Testiranje razlike odgovora ispitanika oba studija obzirom na bračno stanje prema odgovorima iz kategorije uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja, te kategorije emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Chi-Square	5,917	8,795
df	3	3
Asymp. Sig.	,116	,032

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Bračno stanje

Tablica 9.4.8.1.: Prikaz testne statistike^{a,b} prema varijabi bračnog stanja

Autor: [16]

Pogledamo li vrijednost signifikantnosti za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,032$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0.

Možemo reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na bračno stanje.

	Djeca	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	nemaju djecu	46	30,11	1385,00
	Imaju djecu	18	38,61	695,00
	Ukupno	64		
Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova	nemaju djecu	46	28,57	1314,00
	Imaju djecu	18	42,56	766,00
	Ukupno	64		

Tablica 9.4.7.: Testiranje razlike odgovora ispitanika oba studija obzirom na ispitanike koji imaju djecu i ispitanike koji nemaju djecu prema odgovorima iz kategorije *uvjeta rada i svakodnevnog funkcioniranja*, te kategorije *emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova*

Autor: [16]

	Uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje	Emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova
Mann-Whitney U	304,000	233,000
Wilcoxon W	1385,000	1314,000
Z	-1,648	-2,705
Asymp. Sig. (2-tailed)	,099	,007

a. Grouping Variable: Djeca

Tablica 9.4.7.4.: Prikaz testne statistike^a prema varijabli broja djece

Autor: [16]

Pogledamo li vrijednost signifikantnosti za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* možemo uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,007$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Možemo reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na broj djece.

10. Rasprava

U ovom radu nastojao se pobliže dočarati moderan svijet rada i sve ono što za sobom donosi. Stres na poslu mogu izazivati raznolike stresne situacije ili stresori čije djelovanje ovisi o subjektivnom značenju podražaja za pojedinca. Usporedbom dvaju stresnih zanimanja, otkrile su se brojne razlike, ali i sličnosti odgovora ispitanika. Stoga, kako bi se pomno analizirali odgovori ispitanika, u prvi plan analize dolaze tvrdnje vezane uz pretposljednje i posljednje pitanje iz anketnog upitnika, a odnose se na *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje*, te *emocionalan doživljaj i procjenu vlastitih osjećaja i stavova*.

Analizom odgovora i rezultata koji su se dobili putem anketnog upitnika može se zaključiti da su studenti studija Sestrinstva, odnosno medicinske sestre/tehničari, podložniji stresu od studenata Upravljanja u kriznim uvjetima, u kategoriji koja se odnosi na *uvjete rada i*

svakodnevno funkcioniranje. Signifikantnost za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* prikazuje kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,042$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* s obzirom na vrstu studija. Što se tiče kategorije *emocionalnog doživljaja i procjenu vlastitih osjećaja i stavova*, može se zaključiti da su studenti studija Upravljanja u kriznim uvjetima, odnosno policijski službenici, izloženi većem stresu od medicinskih sestara.

Kada se uzme u obzir vrsta studija zajedno s podjelom na redovan i izvanredan smjer, rezultati pokazuju da izvanredni studenti sestrinstva doživljavaju veći stres na poslu, vezan uz *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje*. Također, u ovoj kategoriji podaci pokazuju statistički značajnu razliku u odgovorima s obzirom na vrstu studija, koja je ujedno uvjetovana i većim odstupanjem u broju redovnih i izvanrednih studenata. Najnižu razinu stresa u ovom smislu pokazuju redovni studenti studija Upravljanja u kriznim uvjetima, što se može pripisati i relativno malenom broju ispitanika. Studenti koji pohađaju izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, doživljavaju veći stres na poslu vezan uz kategoriju *emocionalnog doživljaja i procjene vlastitih osjećaja i stavova*. U ovoj kategoriji, najmanju razinu stresa ponovno pokazuju redovni studenti istog studija.

Signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,015$, što ulazi u područje prihvatanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Tako se može reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje* s obzirom na vrste studija.

Vezano uz pojavnost sindroma sagorijevanja, studenti studija Sestrinstva, odnosno, medicinske sestre/tehničari, u kategoriji vezanoj uz *uvjete rada i svakodnevno funkcioniranje*, prikazuju veći rizik ka razvitku sindromu sagorijevanja, za razliku od studenata Upravljanja u kriznim uvjetima. No, policijski službenici s neznatnom razlikom skloniji su istom u kategoriji pitanja vezanih o *emocionalnom doživljaju i procjeni vlastitih osjećaja i stavova*.

Prema tome, može se zaključiti da studenti oba studija, odnosno, obje profesije, prikazuju znakove stresa i sindroma sagorijevanja, no u različitim kategorijama pitanja.

Rodne razlike u doživljenom stresu analizirane su na razini cjelokupnog uzorka, čime se pokazalo se da su ispitanice ženskog spola oba studija podložnije stresu od muškaraca. Signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvaćanja nulte hipoteze H0 odnosno odbacivanje hipoteze H1. Može se reći kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na spol ispitanika.

Medicinske sestre i policijski službenici koji imaju radni staž od 11 do 20 godina, podložniji su stresu od osoba koje uopće nemaju radni staž, ali i od osoba koje rade 21 godinu i više. Razlog tomu je relativno malen broj ispitanika koji spadaju u tu kategoriju radnog staža u razdoblju od 21 godine i više. Signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvaćanja nulte hipoteze H0 odnosno odbacivanje hipoteze H1. Da se zaključiti kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na duljinu radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik).

Isto tako, medicinske sestre i policijski službenici u dobi od 26 do 35 godina, pokazuju veću razinu stresa od ispitanika mlađih od 26 godina. Signifikantnost testa iznosi više od 5% za sve slučajeve ($p > 0,05$), što ulazi u područje prihvaćanja nulte hipoteze H0 odnosno odbacivanje hipoteze H1. Tako se da zaključiti kako ne postoji značajna razlika između rangova odgovora ispitanika za kategorije: *uvjeti rada i svakodnevno funkcioniranje* i *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na dob ispitanika.

Medicinske sestre i policijski službenici koji su udani/oženjeni, pokazuju veće razine stresa od osoba koje nisu u braku. Oni ispitanici koji nemaju partnera i nisu u vezi, najmanje su izloženi stresu. Signifikantnost za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* prikazuje kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p = 0,032$, što ulazi u područje prihvaćanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. Na taj način može se zaključiti, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na bračno stanje.

Medicinske sestre/tehničari i policijski službenici koji imaju djecu, doživljavaju veće razine stresa od ispitanika koji nemaju djecu. Također, postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na broj djece. Pogledamo li vrijednost signifikantnosti za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* može se uočiti kako signifikantnost testa iznosi manje od 5%, odnosno $p=0,007$, što ulazi u područje prihvaćanja alternativne hipoteze H1 odnosno odbacivanje hipoteze H0. S razinom pouzdanosti od 95%, može se reći kako postoji statistički značajna razlika u odgovorima za *emocionalni doživljaj i procjena vlastitih osjećaja i stavova* s obzirom na broj djece.

Gledajući sličnosti kroz usporedbu podataka, ispitanici oba studija navode da često imaju manjak vremena za odmor i zabavu. Isto tako, ispitanici oba studija najčešće navode kako rijetko imaju dovoljnu podršku na poslu. Medicinskim sestrama često nedostaje vremena kako bi efikasno završile svoj posao, dok policijskim službenicima rijetko nedostaje vremena za isto. Unatoč tomu, policijski službenici navode kako rijetko imaju poteškoća sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu. Medicinske sestre smatraju da se često previše očekuje od njih, dok policijski službenici navode kako je to rijetkost. Prevelik obujam posla rijetko utječe na sposobnost donošenja odluka i mentalnu stabilnost oba zanimanja. No ipak, obje skupine ispitanika često osjećaju da su pod velikim pritiskom. Prema učestalosti, medicinske sestre češće osjećaju da imaju previše odgovornosti, za razliku od policijskih službenika.

11. Zaključak

Stres je danas gotovo sveprisutan kod svake radnosposobne osobe i može predstavljati značajan problem u svakodnevnom funkcioniranju u bilo kojem životnom segmentu. Kao takav, predstavlja ozbiljno stanje organizma jer njegova dugotrajnost i intenzitet mogu dovesti svaku radnoaktivnu osobu do sindroma sagorijevanja, koji predstavlja najveći rizik 21. stoljeća. Među najčešće izvore stresa na radnom mjestu možemo ubrojiti loše radne uvjete, previše odgovornosti, nejasnoće oko poslovnih uloga, neriješene međuljudske odnose i sl.

Osoba koja je izložena izuzetno stresnim uvjetima na poslu nije posvećena radnim zadacima niti je odana svome poslodavcu. Tako će jedna takva osoba svoju energiju i vrijeme usmjeriti u

potragu za novim poslom i boljim radnim uvjetima, a druga će nemarnim odnosom prema poslu uzrokovati loše radne rezultate i tako narušiti imidž svoga poslodavca. Na taj način poslodavac koji prati rad svojih zaposlenika ima veliku prednost pred svojim zaposlenicima.

Kako prikazuju i rezultati ovog istraživanja, medicinske sestre u prvoj kategoriji pitanja pokazuju veliku razinu stresa vezano uz tvrdnje uvjeta na radu i svakodnevnog funkcioniranja, što znači da su nezadovoljne radnim uvjetima na poslu. Za razliku od njih, policijski službenici pak pokazuju veću razinu stresa u drugoj kategoriji pitanja vezanih za emocionalni doživljaj te procjenu vlastitih osjećaja i stavova, što pokazuje visok stupanj općeg nezadovoljstva, kako u privatnom, tako i u poslovnom životu. Iz toga se može zaključiti da su obje profesije izložene stresu, s razlikom u promatranim kategorijama.

Osobe koje po svojoj prirodi dobro podnose stres obično i biraju zanimanja koja obiluju stresom te se lako upuštaju u rizik. Zato se posao medicinske sestre smatra unutarnjim „pozivom“. Najviše medicinskih sestara/tehničara radi u bolnicama, gdje je veoma širok djelokrug rada, osoblja i pacijenata. Prema tome, radni uvjeti ovise o vrsti posla, mjestu zaposlenja i stanju u samim zdravstvenim ustanovama. Kroz studij sestrinstva imala sam priliku upoznati što sve posao medicinske sestre donosi. Iako nisam u radnom odnosu, vjerujem da će mi to u budućnosti uvelike pomoći i olakšati već ionako zahtjevan posao koji medicinske sestre obavljaju svakog radnog dana. Sestrinstvo je postalo profesija koja se sve više usavršava i razvija, medicinske sestre se sve više odlučuju na stjecanje većeg stupnja obrazovanja, i teže vlastitom usavršavanju i boljitku. Tako se porastom broja educiranih sestara počeo uočavati problem profesionalnog sagorijevanja i pruža se pomoć medicinskim sestrama koje su postale žrtvama tog teškog emocionalnog stanja.

U ovom slučaju, za medicinske sestre i policijske službenike neophodno je pronaći vlastite resurse za nošenje sa svakodnevnim izazovima, jer što više situacija uspješno prebrodimo, povećavamo samoefikasnost i povjerenje u vlastite snage. Brojne stresne situacije nas osnažuju, a to se posebno odnosi na akutne stresove. Život pun stresa najčešće je život pun rizika; to ne bi trebao smetnuti s uma onaj koji smatra da su njegove snage neiscrpive.

12. Literatura:

[1] Kermend V.

[2] Cerjan – Letica G., Letica S. i suradnici: Medicinska sociologija, Medicinska naklada, Zagreb 2003.

[3] Telebec S.: Stres na radu, ZIRS, Zagreb 2014.

[4] Europska agencija za zaštitu na radu, psihosocijalni rizici i stres na radnom mjestu

Link: <https://osha.europa.eu/hr/themes/psychosocial-risks-and-stress>

(Pristupljeno: 28.08.2016.)

[5] P. Leiter Michael, Maslach C.: Spriječite sagorijevanje na poslu – šest strategija za poboljšavanje odnosa s poslom, MATE d.o.o., Zagreb 2011.

[6] Hudek – Knežević J., Kardum I.: Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja - Stres i tjelesno zdravlje, Naklada Slap, Sveučilište u Rijeci 2005

[7] Miljković Krečar I., Kolega M.: Psihologija u poslovnom okruženju, Buisness Class, Zagreb 2013.

[8] Lindemann H.: Antistres program – kako prevladati stres, Prosvjeta, Zagreb 1996.

[9] Vizek – Vidović V.: Stres u radu, RZ RK SSOH, Zagreb 1990.

[10] Kalauz S.: Sindrom sagorijevanja na poslu kod medicinskih sestara, Knjiga sažetaka 7. Kongresa kardiološkog društva s međunarodnim sudjelovanjem, Liječnički vjesnik

[11] Ajduković M., Ajduković D.: Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb 1996.

[12] Bednar, S.: Elements of satisfying organisational climates in child welfare Agencies, Families in Society 2003.

[13] Radošević-Vidacek, B.: Stres na poslu. Medix - specijalizirani medicinski dvomjesečnik. 2002.

[14] Mazzi B., Ferlin D.: Sindrom sagorijelosti na poslu, naš profesionalni problem, HDOD – HLZ i Istarski domovi zdravlja

Link: http://www.hdod.net/rad_drustva/RAD%20-%20Burnout%20syndrom%20-%202004.pdf

(Pristupljeno 28.08.2016.)

[15] Havelka M.: Zdravstvena psihologija, Školska knjiga, Zagreb 1994.

[16] Knežević G.

13. Prilozi:

Prilog 1.: Anketni upitnik

ANKETNI UPITNIK O STRESU NA POSLU	
UPUTA: Ovaj upitnik provodi se u svrhu izrade završnog rada i dobivanja rezultata na temu „Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja kod studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima“. Kao studentica sestrinstva, izrađujem istraživački rad pod mentorstvom mag. med. techn. Marijane Neuberg, te Vas molim da ispunite anketu kako bi se dobili rezultati potrebni za izradu istog. Anketa je u potpunosti anonimna, a rezultati će se koristiti isključivo za izradu završnog rada i objavu u stručnim časopisima. Za ispunjavanje ovog upitnika potrebno je oko 5 minuta. Zahvaljujem Vam na Vašem vremenu i strpljenju.	
Valentina Kermend, Sveučilište Sjever, Studij sestrinstva, 104. Brigade 3, 42 000 Varaždin	
Ispred odgovora staviti oznaku X:	
1. Spol: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> Ž	5. Vrsta radnog odnosa: <input type="checkbox"/> Stalni radni odnos <input type="checkbox"/> Odnos na određeno vrijeme

2. Dob: <input type="checkbox"/> 18 do 25 god. <input type="checkbox"/> 26 do 35 god. <input type="checkbox"/> 36 do 45 god. <input type="checkbox"/> 46 do 55 god.	6. Duljina radnog staža u struci (medicinska sestra – policijski službenik): <input type="checkbox"/> Nemam radnog staža/iskustva <input type="checkbox"/> 1 mjesec do 5 godina <input type="checkbox"/> 6 do 10 godina <input type="checkbox"/> 11 do 20 godina <input type="checkbox"/> 21 godina i više
3. Vrsta studija: <input type="checkbox"/> Redovan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin <input type="checkbox"/> Izvanredan studij Sestrinstva, Sveučilište Sjever, Varaždin <input type="checkbox"/> Redovan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici <input type="checkbox"/> Izvanredan studij Upravljanja u kriznim uvjetima, Veleučilište u Velikoj Gorici	7. Bračno stanje: <input type="checkbox"/> Oženjen/udana <input type="checkbox"/> Neoženjen/neudana <input type="checkbox"/> U stabilnoj vezi <input type="checkbox"/> Nemam partnera/nisam u vezi
4. Godina studija: <input type="checkbox"/> Prva <input type="checkbox"/> Druga <input type="checkbox"/> Treća	8. Broj djece (napišite broj djece): <hr/>

9. Koliko su kod Vas često prisutna dolje navedena ponašanja:	
Učestalost ocijenite :1 - gotovo nikada, 2 - rijetko, 3 - često, 4 - gotovo uvijek	
Zaokružite vrijednost učestalosti:	
a) Da li zbog dnevnih obveza imate malo vremena za odmor i zabavu?	1 2 3 4
b) Osjećate li da na poslu imate dovoljno podrške i potpore?	1 2 3 4
c) Nedostaje li Vam vremena da efikasno završite svoj posao?	1 2 3 4
d) Imate li problema sa spavanjem zbog dodatnih problema na poslu?	1 2 3 4
e) Da li ljudi očekuju previše od Vas?	1 2 3 4
f) Imate li osjećaj da se raspadate?	1 2 3 4
g) Primjećujete li da ste zaboravljivi i neodlučni jer previše radite?	1 2 3 4
h) Osjećate li da ste pod velikim pritiskom?	1 2 3 4
i) Osjećate li da imate previše odgovornosti?	1 2 3 4
j) Osjećate li se istrošeno na kraju dana?	1 2 3 4
(Gore navedene tvrdnje preuzete su iz rada „Kontroliranje stresa i napetosti“ autora Girdin- a, Everly - ja i Dusek - a iz 1996. godine.)	

10. Koliko su kod Vas često prisutna dolje navedena ponašanja:

Učestalost ocijenite: 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 - nemam mišljenje, 4 - slažem se, 5 - u potpunosti se slažem

Zaokružite vrijednost učestalosti:

a) Da li se brzo umarate i osjećate iscrpljeno?	1	2	3	4	5
b) Uzrujavate li se ako Vam netko kaže da u posljednje vrijeme ne izgledate dobro?	1	2	3	4	5
c) Radite li sve više i više, a na kraju se osjećate kao da ništa niste napravili?	1	2	3	4	5
d) Jeste li zato sarkastični i sve više razočarani svijetom oko sebe?	1	2	3	4	5
e) Osjećate li se tužnima a ne znate zašto?	1	2	3	4	5
f) Jeste li zaboravljivi, ne odlazite na dogovorene sastanke i često gubite stvari?	1	2	3	4	5
g) Da li ste namrgođeni, eksplozivni i umarate se od ljudi koji su oko Vas?	1	2	3	4	5
h) Provodite li malo vremena s prijateljima i obitelji?	1	2	3	4	5
i) Imate li vremena za uobičajene potrebe komuniciranja s drugim osobama?	1	2	3	4	5
j) Osjećate li se uvijek loše ili ste stalno bolesni?	1	2	3	4	5
k) Da li se osjećate smeteno na kraju radnog dana?	1	2	3	4	5
l) Imate li poteškoća u postizanju sreće i zadovoljstva?	1	2	3	4	5
m) Jeste li nesposobni narugati se ili našaliti na svoj račun?	1	2	3	4	5
n) Opterećuje li Vas seks i stvara više problema nego inače?	1	2	3	4	5
o) Da li osjećate da imate malo toga za reći drugim ljudima?	1	2	3	4	5

(Gore navedene tvrdnje prikazuju Freudenberg - ovu skalu stresa, preuzetu od autora Brune Mazzi – ja i Daniela Ferlina, link: http://www.hdod.net/rad_drustva/RAD%20-%20Burnout%20syndrom%20-%202004.pdf.)



IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Valentina Kermend (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja između studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Valentina Kermend
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Valentina Kermend (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom Usporedba suočavanja sa stresom i sindroma sagorijevanja između studenata studija Sestrinstva i studenata studija Upravljanja u kriznim uvjetima (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:
(upisati ime i prezime)

Valentina Kermend
(vlastoručni potpis)